

# Félagstengsl íslenskra barna og ungmenna

Maí 2020



Embætti  
**landlæknis**  
Directorate of Health



**Embætti  
landlæknis**  
Directorate of Health

***Félagstengsl íslenskra barna  
og ungmenna***

**Höfundar:**

Ársæll Már Arnarsson  
Menntavísindasviði Háskóla Íslands  
Sigrún Daníelsdóttir  
Lýðheilsusviði embættis landlæknis og  
Rafn Magnús Jónsson  
Lýðheilsusviði embættis landlæknis

**Útgefandi:**

Embætti landlæknis  
Katrínartúni 2,  
105 Reykjavík  
[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

Reykjavík 2020

© 2020 Embætti landlæknis  
Rit þetta má ekki afrita með neinum  
hætti, svo sem ljósmyndun, prentun,  
hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt,  
að hluta eða í heild, án þess að geta  
heimildar.

1. Samantekt .....	1
2. Inngangur .....	3
2.1 Mikilvægi tengsla við foreldra .....	3
2.2 Mikilvægi tengsla við skóla .....	4
2.3 Mikilvægi tengsla við vini .....	5
3. Aðferð .....	5
3.1 Samskipti við foreldra .....	6
3.2 Tengsl við skóla .....	6
3.3 Tengsl við vini .....	7
3.4 Aðrar breytur .....	7
4. Niðurstöður .....	9
4.1 Samskipti barna og unglunga við foreldra .....	9
4.2 Tengsl barna og unglunga við skóla .....	16
4.3 Tengsl barna og unglunga við vini .....	23
4.4 Samspil félagstengsla barna og unglunga .....	30
5. Umræða .....	41
5.1 Félagstengsl, heilsa og vellíðan íslenskra barna og unglunga .....	42
5.2 Efling foreldratengsla .....	42
5.3 Efling skólatengsla .....	44
5.4 Efling vinatengsla .....	45
6. Heimildaskrá .....	46

# 1. Samantekt

---

Flest börn og unglingar á Íslandi búa við góðar aðstæður og gott atlæti. Rannsóknir hafa sýnt að flest þeirra eiga í góðum samskiptum við foreldra sína, líður vel í skólanum og eiga góða vini. Í þessari skýrslu verður sjónum hins vegar beint að þeim börnum og unglungum sem hafa ekki nógu góð tengsl við foreldra, skóla eða vini. Til þess að greina aðstæður og líðan þeirra var notast við gögn frá stórrí alþjóðlegri rannsókn sem nefnist Heilsa og lífskjör skólanema (*Health and Behavior of School-Aged Children – HBSC*) og er lögð fyrir á fjögurra ára fresti í rúmlega 40 löndum í Evrópu og Norður-Ameríku. Ísland hefur tekið þátt í rannsókninni frá árinu 2006 og var síðasta fyrirlögn veturinn 2018. Þessi skýrsla hefur eftirfarandi markmið:

- Að meta hversu hátt hlutfall barna og unglunga býr við slök tengsl við foreldra, skóla og/eða vini
- Að lýsa einkennum þessara hópa með tilliti til bakgrunnsþátta, eins og kyns, aldurs og efnahagsstöðu, og kanna sambandið á milli félagstengsla barna og ungmenna og hegðunar þeirra, líðanar og lífsánægju
- Að skoða hvort góð tengsl á einu sviði (t.d. við vini) geti unnið gegn áhrifum slakra tengsla á öðru (t.d. við foreldra), en einnig hvort slök tengsl á fleiri en einu sviði tengist enn frekari skaða á heilsu og líðan barna og unglunga.

Gæði félagstengsla voru metin út frá níu spurningum, þar sem ein sneri að foreldrum, fjórar að skólanum og fjórar að vinum. Í skýrslunni var börnum og unglungum, sem metin voru með slök félagstengsl skipt í þrjá hópa:

- Þau sem hafa slök tengsl á einu sviði (við foreldra, skóla eða vini)
- Þau sem hafa slök tengsl á tveimur sviðum (við foreldra og skóla, foreldra og vini eða skóla og vini)
- Þau sem hafa slök tengsl á öllum þremur sviðum (við foreldra, skóla og vini)

Þessir þrír hópar voru bornir saman við fjórða hópinn, sem er samansettur af þeim sem höfðu góð félagstengsl á öllum sviðum.

Niðurstöður sýndu að um helmingur barna og unglunga telst hafa góð tengsl á öllum þremur sviðum. Tengslin voru best á meðal yngri barna, en sífellt fleiri mátu tengsl sín slök við ýmist foreldra, vini eða skóla eftir vaxandi aldri hópanna. Flest ungmenni sem á annað borð höfðu einhver slök tengsl, höfðu þau aðeins á einu sviði og þá oftast við vini. Afar sjaldgæft var að börn og unglingar upplifðu slök tengsl á öllum sviðum (3%). Sé miðað við þann fjölda sem stundar nám í 6.-10. bekk grunnskóla hverju sinni, sem voru tæplega 23.000 árið 2019 samkvæmt tölum Hagstofu Íslands, má gera ráð fyrir að tæplega 700 börn og unglingar í þessum aldurshópi búi við slök tengsl á öllum sviðum. Þessi ungmenni eru verulega illa stödd hvað varðar félagslega stöðu, heilsu, líðan og framtíðarhorfur. Því er mikilvægt að finna þau og aðstoða.

Rúmlega 80% ungmenna áttu í góðum samskiptum við foreldra sína, þar af sögðust 54% eiga mjög auðveld samskipti við foreldra sína og 28% auðveld. Tæpur fimmtungur (18%) sagðist aftur á móti eiga erfið samskipti við foreldra sína. Tíðni erfiðra samskipta við foreldra var hærri á meðal eldri en yngri ungmenna eða 12% í 6. bekk, 16% í 8. bekk og 26% í 10. bekk. Stelpur voru helmingi

líklegri (21%) til að greina frá erfiðum samskiptum við foreldra sína en strákar (14%). Tíðnin var þó langhæst á meðal þeirra sem skilgreindu kyn sitt sem „annað“ eða 34%.

Þegar tengsl barna og unglunga við skóla voru metin, kom í ljós að í 52% tilfella töldust þau mjög góð, góð hjá 26% hópsins en slök hjá 22%. Slök tengsl við skóla voru algengari hjá eldri ungmennum og sást mesta breytingin á milli 6. og 8. bekkjar. Á meðal 6. bekkinga töldust 13% hafa slök tengsl við skóla en í 8. bekk var hlutfallið komið upp í 24%. Á meðal 10. bekkinga var það 27%. Munurinn á milli tengsla stráka og stelpna við skóla var ekki mikill, en ungmenni sem skilgreindu kyn sitt sem „annað“ voru mun líklegri til að upplifa þessi tengsl sem slök eða um helmingur.

Þegar tengsl barna og unglunga við vini voru skoðuð, kom í ljós að í 40% tilfella töldust þau mjög góð og góð í 34%. Rúmur fjórðungur (27%) reyndist hafa slök tengsl við vini. Alls töldust 30% stráka og 22% stelpna eiga slök tengsl við vini, en það sama átti við um 49% þeirra sem skilgreindu kyn sitt sem „annað“. Slök tengsl við vini voru algengari á meðal eldri en yngri ungmenna, en hlutfallið var 23% í 6. bekk, 28% í 8. bekk og 29% í 10. bekk.

Við aðhvarfsgreiningu kom í ljós að samskipti við foreldra höfðu mest áhrif á líðan, en tengsl við skóla mest áhrif á áhættuhegðun. Þau sem höfðu góð tengsl við foreldra voru mun ólíklegri til að greina frá sálílkamlegum einkennum (s.s. höfuðverk, depurð, kvíða og svefnerfiðleikum), einmanaleika og skorti á lífsánægju. Sterk tengsl við skóla drógu mjög úr líkum þess að hafa prófað rafrettur, sígarettur, áfengi og kannabis, sem og að hafa lent í slagsmálum sl. 12 mánuði. Bæði tengsl við foreldra og skóla höfðu þó áhrif á alla þessa þætti. Tengsl við vini höfðu vissulega áhrif á líðan, en mun minni en áhrif foreldra og athygli vekur að tengsl við vini höfðu engin marktæk áhrif á áhættuhegðun. Tengsl við vini höfðu hins vegar mest áhrif þegar kom að einelti, en þau sem áttu sterk vinatengsl voru mun ólíklegri til þess að hafa orðið fyrir eða lagt aðra í einelti.

Efnahagsstaða foreldra, samkvæmt mati ungmenna, hafði mikil áhrif á tengsl á öllum sviðum. Mun hærra hlutfall barna og unglunga, sem upplifðu fjárhagslega stöðu fjölskyldu sinnar góða, sagðist eiga í góðum samskiptum við foreldra sína og vera í sterkum tengslum við bæði skóla og vini. Þau ungmenni sem sögðust búa við mjög slæman fjárhag höfðu öll einhver slök tengsl og þriðjungur til helmingur þeirra hafði öll tengsl slök. Þó ber að túlka þessar tölur með þeim fyrirvara að mjög fáir einstaklingar eru að baki þessum tölum. Engu að síður draga þessar niðurstöður fram mikilvægan ójöfnuð til heilsu og vellíðanar á meðal barna og ungmenna, sem gefa þarf nánari gaum.

Á heildina sýndu niðurstöður að eftir því sem félagstengsl ungmenna voru slök á fleiri sviðum, þeim mun neikvæðari áhrif hafði það á heilsu þeirra og líðan. Þau sem höfðu ein slök félagstengsl voru mun betur stödd en þau sem höfðu slök tengsl á tveimur sviðum og þau sem voru með slök tengsl á öllum sviðum höfðu mun lakari útkomu en þau sem höfðu tvö slök tengsl. Þau sem höfðu öll tengsl slök voru langtum líklegust til að vera einmana, hafa sálílkamleg einkenni, lenda í slagsmálum, leggja í einelti, vera lögð í einelti, drekka áfengi og reykja. Undantekningar frá þessu eru rafrettunotkun og kannabisneysla, en í þeim efnum virðast tveir síðarnefndu hóparnir álíka illa staddir. Þetta mætti túlka á þann veg að þótt ungmenni séu með slök tengsl á tveimur sviðum, þá réttir það hlut þeirra nokkuð á flestum mælingum ef tengslin eru að minnsta kosti góð á einu sviði. Þar virðast tengslin við foreldra skipta langmestu máli.

## 2. Inngangur

---

Flest börn og unglingar á Íslandi búa við góðar aðstæður og gott atlæti. Rannsóknir sýna að flest þeirra eiga í góðum samskiptum við foreldra sína (Ársæll Arnarsson og Hermína Gunnþórsdóttir, 2016), líður vel í skólanum og eiga marga vini. Það er engu að síður mikilvægt að vekja athygli á aðstæðum þeirra barna og unglunga sem falla utan þessa hóps. Þannig segja 10% af nemendum í 10. bekk að þeim líði ekki vel í skóla, nærri þriðjungur er ekki ánægður með samskipti sín við vini og 10–20% eiga í erfiðum samskiptum við foreldra (Inchley o.fl., 2016). Þá er vert að geta þess að á síðustu árum hefur orðið fjölgun á tilkynningum til Barnaverndar. Þær voru 9.969 talsins árið 2017, en það samsvarar 7% aukningu frá árinu á undan og 17% aukningu frá árinu 2015 (Barnaverndarstofa 2018).

Í þessari skýrslu verður sjónum beint að þeim börnum og unglungum sem líður ekki vel heima, í skólanum eða á meðal vina. Markmiðið er þrjúþætt. Í fyrsta lagi að kanna hversu hátt hlutfall barna og unglunga hefur slök tengsl við foreldra sína, skóla og/eða vini. Í öðru lagi að komast að því hvað einkennir börn og unglunga með slök félagsleg tengsl með tilliti til bakgrunnþátta, hegðunar, líðanar og lífsánægju. Í þriðja lagi að kanna hvort góð tengsl á einu sviði geti unnið gegn áhrifum slakra tengsla á öðru, en einnig hvort slök tengsl á fleiri en einu sviði tengist enn neikvæðari þróun á hegðun og líðan barna og unglunga. Til þess notum við gögn frá HBSC-rannsókninni árið 2018. Um er að ræða þrjú aldurshópa barna og unglunga, 11–12 ára, 13–14 ára og 15–16 ára.

### 2.1 Mikilvægi tengsla við foreldra

Æskuárin eru tímabil sem einkennist af margs konar sálfræðilegum og félagslegum áskorunum, sem gjarnan fara vaxandi þegar á unglingsaldurinn er komið. Foreldrar gegna lykilhlutverki í að styðja börn sín í þessari viðureign, en það flækir nokkuð rannsóknir á þessu tímabili og áhrifum foreldra að meginbreytingin í lífi unglunga á þessum árum felst í sókn eftir meira sjálfstæði. Foreldrar hafa því jafnan minni aðkomu og áhrif á líf barna sinna eftir því sem þau verða eldri. Þessu aukna sjálfstæði fylgja oft einnig annars konar breytingar á sambandi foreldra og barna svo sem minni nánd. Hitt er ljóst að góð samskipti við foreldra á þessu tímabili hafa mikil áhrif á fjölda andlegra, líkamlegra og félagslegra þátta í lífi unglingsins (Bulanda og Majumdar, 2009).

Jákvæð tengsl við foreldra felast í því að börn og unglingar upplifi sig elskuð, njóti umhyggju og séu metin að verðleikum (Foster o.fl., 2017). Mælingar á stuðningi foreldra hafa sýnt fylgni við ýmsa þætti tengda andlegri heilsu og vellíðan (Parker og Benson, 2004). Ungmenni sem búa við sterk og stöðug fjölskyldutengsl eru til að mynda mun ánægðari með lífið en jafnaldrar þeirra sem búa við slakari fjölskyldutengsl (Ward og Zabriskie, 2011). Papini og Roggman (1992) bentu á að gagnkvæmt traust og góð samskipti við foreldra gætu einnig mildað þá streitu sem gjarnan fylgir unglingsárunum. Gæði samskipta við foreldra geta haft mikil áhrif á þróun félagslegra gilda, auk þess að veita ungu fólki styrk til að fást við krefjandi aðstæður og sneiða hjá ýmsum neikvæðum þáttum, eins og reykingum, vímuefnanotkun og ofbeldi. Opin samskipti innan fjölskyldu tengjast einnig minni líkum á áhættusamri kynhegðun á unglingsaldri. Í þeim tilfellum þar sem samskipti við fjölskyldu eru lakari koma oft fram alvarlegar afleiðingar tengdar heilsu og vellíðan ungmenna (Brooks, 2016; Duncan o.fl., 2007; Whitaker og Miller, 2000).

Rannsóknir á Íslandi sýna að áfengisneysla á meðal unglunga hefur minnkað til muna síðustu tvo áratugi (Arnarsson o.fl., 2018) og virðast ástæðurnar helst liggja í meira eftirliti foreldra með börnum sínum. Þannig sögðu 25% unglunga sem voru í 10. bekk árið 1995 að foreldrar þeirra vissu næstum aldrei með hverjum þeir væru á kvöldin. Tuttugu árum síðar svöruðu aðeins 2% unglunga með þessum hætti. Það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að jákvætt eftirlit foreldra byggist ekki á því að foreldrarnir þráspyrji börnin um ferðir þeirra og séu sífellt að stjórna þeim. Þvert á móti sýna rannsóknir að sú vitneskja sem foreldrarnir búa yfir um hagi barna sinna kemur að mestu leyti frá því sem unglungarnir segja þeim af sjálfsdáðum. Eftirlit foreldranna er því algjörlega háð gæðum samskipta þeirra við unglungana sjálfa (Kerr og Stattin, 2000; Stattin og Kerr, 2000).

## 2.2 Mikilvægi tengsla við skóla

Börn og unglingar verja talsverðum tíma í skólanum og kemur því ekki á óvart að rannsóknir leiði í ljós víðfeðm áhrif skólaumhverfisins á hugrænan, félagslegan og tilfinningalegan þroska þeirra (Wang og Dishion, 2012). Jákvæð skólatengsl (e. *school connectedness*) felast í þeirri upplifun nemenda að tilheyra og vera metnir að verðleikum í skólaumhverfinu, bæði námsmenn og einstaklingar (Resnick o.fl., 1997). Jákvæð reynsla barna og unglunga í skóla eflir vellíðan þeirra og heilbrigði, en neikvæð eykur á sálræn og líkamleg vandamál. Að líka vel í skólanum virðist þannig verndandi þáttur fyrir unglunga gegn ýmiss konar skaðlegri hegðun. Ef þeim hins vegar líkar miður eða finnst tengingin við skólann slök, þá eru þeir líklegri til að sýna af sér áhættuhegðun, meta heilsu sína lakari og hafa einkenni sálrænna og líkamlegra kvilla (Bond o.fl., 2007).

Í langtímarannsókn Loukas o.fl. (2010) var 476 unglingum fylgt eftir yfir þriggja ára tímabil. Hún leiddi í ljós að góð tengsl við skóla voru sérstaklega verndandi fyrir unglunga sem voru í slökum tengslum á öðrum sviðum (s.s. við foreldra og vini) og drógu til að mynda úr líkum á vímuefnanotkun. Þá sýndi rannsókn Foster o.fl. (2017) að góðum skólatengslum fylgdi betri líðan, jafnvel hjá þeim unglingum sem áttu slök vinatengsl. Sömu leiðis kom fram í rannsókn Animosa o.fl. (2018) að þeir unglingar sem höfðu sýnt af sér áhættuhegðun gátu snúið aftur á jákvæðari braut ef þeir höfðu stuðning foreldra og skóla.

Íslenskum börnum og unglingum líkar almennt vel í skólanum. Það kemur skýrt fram í alþjóðlegum samanburði, en niðurstöður HBSC-rannsóknarinnar frá 2014 sýndu að íslenskum nemendum líkar betur í skólanum en jafnöldrum þeirra í öðrum löndum og munurinn varð enn meiri eftir því sem leið á skólagönguna (Inchley o.fl., 2016). Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar hér á landi árið 2018, var lítil munur á hlutfalli nemenda sem líkar vel í skólanum eftir aldri, en 91% nemenda í 6. bekk svöruðu því játandi og 87% nemenda í 10. bekk. Eins var lítil munur eftir kyni, en 88% drengja þvert á aldurs skeið líkar vel í skólanum á móti 90% stúlkna. Þegar nemendur voru spurðir hvort þeim fyndist kennurunum vera annt um þá sem einstaklinga, mátti hins vegar sjá talsverðan mun eftir aldri, þar sem mun fleiri nemendur í 6. bekk svöruðu þessu játandi (80%) en í 10. bekk (65%). Það sama á við um traust til kennara. Í 6. bekk sögðust 85% nemenda treysta kennurum sínum mjög vel en 64% í 10. bekk. Ekki var mikill munur á milli kynja hvað ofangreint varðar að 6. bekk undanskildum. Í þeim aldursflokki voru færri drengir en stúlkur sem fannst kennurunum vera annt um sig (78% á móti 84%) eða taka þeim eins og þeir eru (87% á móti 94%). Í öllum tilfellum átti þó langsamlegur meirihluti barna og unglunga í góðu og gefandi sambandi við kennara sína.

## 2.3 Mikilvægi tengsla við vini

Vinátta skiptir miklu máli í lífi barna og unglunga. Á meðal vina fá þau tækifæri til að rækta með sér mikilvæga hæfni, eins og að treysta öðrum, leysa úr átökum, sýna samkennd og stjórna tilfinningum sínum (Hartup og Stevens, 1997). Góð vinatengsl felast í því að upplifa stuðning, kærleika og traust innan félagahópsins (Foster o.fl., 2017). Þessi tengsl hafa mikil áhrif á líkamlega og andlega heilsu barna og unglunga (Kerr o.fl., 2003). Þau sem finna fyrir stuðningi vina upplifa meiri vellíðan, sýna meiri félagshæfni og eru ólíklegri til að finna fyrir tilfinningalegri vanlíðan eða sýna óæskilega hegðun (Colaros og Eccles, 2003; Lenzi o.fl., 2012). Ýmsir þættir vináttu, eins og að tilheyra hópi og vera samþykktur af öðrum, hafa einnig sýnt jákvæða fylgni við aðlögun og árangur í skóla (Ladd, Kochenderfer og Coleman, 1997).

Rannsókn Wagner (2019) sýndi að fjögur skapgerðareinkenni heilla unglunga sérstaklega í fari vina. Það eru skopskyn, heiðarleiki, vingjarnleiki og sanngirni. Unglingar leggja mun meira upp úr þessum einkennum en því til dæmis að eiga sameiginleg áhugamál. Þá finnst þeim þessi einkenni skipta mun meira máli en það hversu vinurinn er góður í íþróttum, vinsæll, aðlaðandi eða góður í skóla.

Vinatengsl hafa áhrif á vellíðan fólks í gegnum allt æviskeiðið, en þýðing þeirra virðist ná hámarki snemma á unglingsárunum, bæði hvað varðar mikilvægi og tímanum sem eytt er í þau (Wagner, 2019). Rannsóknir hafa einnig sýnt að stuðningur vina getur verndað gegn ýmsum streituvöldum í lífum ungmenna (Cohen og Wills, 1985; Wilkinson, 2004). Þannig draga til dæmis góð vinatengsl úr áhrifum heimilisaðstæðna á félagslega stöðu ungmenna. Vitað er að börn sem búa við erfiðar heimilisaðstæður eru líklegri til að verða fyrir einelti en önnur börn. Í ljós hefur þó komið að það á einungis við um þau sem eiga fáa vini (Schwartz o.fl., 2000). Það er því afar áriðandi að skilja betur hvernig vinatengsl efla vellíðan og félagslega stöðu barna og unglunga og hvernig megi virkja þau.

## 3. Aðferð

---

HBSC er fjölþjóðleg rannsókn, þar sem 11, 13 og 15 ára ungmenni eru spurð um ýmsa þætti varðandi heilsu, líðan og félagslegar aðstæður. Hér á landi gengur rannsóknin undir heitinu Heilsa og lífskjör skólanema og hefur verið lögð fyrir á fjögurra ára fresti eins og í hinum þátttökulöndunum frá árinu 2006 (Ársæll Arnarsson, 2016).

Könnunin samanstendur af 112 atriðum og var hún lögð fyrir á tölvutæku formi í grunnskólum um allt land árið 2018. Fjöldi svarenda var 7.159, sem er 54% af þeim fjölda barna og unglunga sem stunduðu nám í 6., 8. og 10. bekk grunnskóla árið 2018. Svarhlutfallið skýrist af því að ekki kusu allir grunnskólar landsins að taka þátt, fremur en að einungis hluti nemenda hafi svarað í þeim skólum þar sem könnunin var lögð fyrir. Nemendur sem skilgreindu kyn sitt sem strákar voru 3.530 (49%) og stelpur 3.498 (49%), en 118 nemendur (2%) skilgreindu kyn sitt sem „annað“. Þrettán nemendur svöruðu ekki spurningu um kyn. Tafla 1 sýnir fjölda svarenda eftir aldri og kyni.



**Tafla 1: Fjöldi þátttakenda eftir kyni og bekk.**

	<b>Strákur</b>	<b>Stelpa</b>	<b>Annað</b>	<b>Heild</b>
<b>6. bekkur</b>	1189	1138	30	2357
<b>8. bekkur</b>	1255	1249	40	2544
<b>10. bekkur</b>	1086	1111	48	2245

### **3.1 Samskipti við foreldra**

Til þess að bera kennsl á þau börn og unglunga sem áttu í erfiðum samskiptum við foreldra sína, var notast við spurningu þar sem þau voru beðin um að meta hversu auðvelt eða erfitt þau eiga með að tala við föður sinn, móður sína, stjúpföður eða stjúpmóður um það sem veldur þeim áhyggjum. Svarmöguleikarnir voru fimm: 1) Mjög auðvelt, 2) Auðvelt, 3) Erfitt, 4) Mjög erfitt, 5) Á ekki eða hitti ekki viðkomandi. Svörin við spurningunum eru kóðuð þannig að gildið 1 táknar erfið samskipti og í þann flokk féllu börn og unglingar sem sögðust eiga erfitt eða mjög erfitt með að tala við foreldra sína. Þau sem sögðust ekki eiga eða ekki hitta foreldra sína voru einnig sett í þennan flokk. Þau sem sögðust eiga auðvelt með að tala við foreldra sína fengu gildið 2 sem táknar auðveld samskipti og ef samskiptin voru mjög auðveld fengu þau gildið 3.

Áhrif samskipta við foreldra á ýmsa þætti tengda líðan og hegðun barna og unglunga voru síðan skoðuð. Kóðunin var aðallega gerð til þess að reikna út samtölu fyrir samskipti við foreldra, þ.e. að skoða ekki einungis áhrif eins foreldris, heldur tveggja eða fleiri þar sem það átti við. Í þeim útreikningi var stuðst við einfalda formúlu Andersen og Dæhlen (2017), þar sem gildin frá 1 upp í 3 eru lögð saman og deilt í með tveimur ef um tvo foreldra er að ræða, þremur ef foreldrarnir eru þrír og fjórum ef barnið eða unglingurinn hefur metið samskipti við föður, móður, stjúpföður og stjúpmóður. Það þýðir t.d. að barn eða unglingur sem á tvo foreldra og segist eiga auðveld samskipti við stjúpföður (gildið 2) og mjög auðveld samskipti við móður (gildið 3) fær samtöluna 2,5. Barn eða unglingur sem á þrjá foreldra og segir samskipti við móður og stjúpmóður vera mjög auðveld (tvisvar sinnum gildið 3) en samskipti við föður erfið (gildið 1) fær samtöluna 2,3. Barn eða unglingur sem á tvö heimili með tveimur settum af foreldrum og metur t.d. samskipti við föður og stjúpmóður erfið (tvisvar sinnum gildið 1) en samskipti við móður og stjúpföður auðveld (tvisvar sinnum gildið 2) fær samtöluna 1,5.

Samtölur undir 1,6 voru metnar sem merki um erfið samskipti við foreldra, á meðan þær sem lentu á milli 1,6 og 2,2 voru túlkuð sem auðveld samskipti. Allar samtölur yfir 2,2 voru skilgreindar þannig að barnið eða unglingurinn hefði mjög auðveld samskipti við foreldra sína. Í könnun sem þessari kemur það alltaf fyrir að svarendur sleppa því að merkja við einstakar spurningar. Í þessum niðurstöðum er þeim sem ekki merktu við neina svarmöguleika sleppt úr öllum tölfræðigreiningum.

### **3.2 Tengsl við skóla**

Tengsl við skóla voru metin út frá fjórum spurningum. Þrjár voru fullyrðingar um kennara og áttu svarendur að segja hvort þeir væru „mjög sammála“ þeim, „sammála“, „hvorki sammála né ósammála“, „ósammála“ eða „mjög ósammála“. Fullyrðingarnar voru svohljóðandi: 1) Kennararnir

taka mér eins og ég er, 2) Mér finnst kennurunum vera annt um mig sem einstakling og 3) Ég treysti kennurunum mínum mjög vel. Svarið við hverri fullyrðingu var metið þannig að þau sem voru „mjög sammála“ voru metin í mjög góðum tengslum við skóla og fengu gildið 3 fyrir hvert svar. Þau sem sögðust vera „sammála“ voru metin í góðum tengslum við skóla og hvert slíkt svar fékk gildið 2. Börn og unglingar sem svöruðu með öðrum hætti voru hins vegar talin í slökum tengslum og fengu þau svör gildið 1. „Hvernig líkar þér í skólanum?“ var svo fjórða spurningin sem notuð var til að meta tengslin. Við henni voru gefnir fjórir svarmöguleikar: „Mér líkar mjög vel í skólanum“, „Mér líkar þokkalega í skólanum“, „Mér líkar ekki vel í skólanum“ og „Mér líkar alls ekki vel í skólanum“. Þegar þessi spurning var kóðuð fékk fyrsti svarmöguleikinn gildið 3, annar fékk gildið 2 en þriðju og fjórðu svarmöguleikarnir voru kóðaðir sem 1.

Kóðunin var síðan notuð þess að reikna út samtölu fyrir tengsl við skólann. Í þeim útreikningi var stuðst við formúlu Andersen og Dæhlen (2017), þar sem gildin frá 1 upp í 3 eru lögð saman og deilt í með fjölda svara sem í flestum tilfellum voru fjögur. Samtölur undir 1,6 voru metnar sem merki um slök tengsl við skóla á meðan þær sem lentu á milli 1,6 og 2,2 voru metnar til vitnis um góð tengsl. Allar samtölur yfir 2,2 voru skilgreindar þannig að barnið eða unglingurinn hefði mjög góð tengsl við skólann sinn. Tengsl við skóla og áhrif þeirra á líðan og hegðun voru síðan skoðuð.

### 3.3 Tengsl við vini

Tengsl barna og unglinga við vini sína voru metin út frá afstöðu þeirra til fjögurra fullyrðinga: 1) Vinir mínir reyna virkilega að hjálpa mér, 2) Ég get treyst á vini mína þegar eitthvað fer úrskeiðis, 3) Ég á vini sem deila með mér gleði og sorg og 4) Ég get talað við vini mína um mín vandamál. Svarið við hverri spurningu var sett upp á sjö stiga Likert-kvarða, þar sem „1“ táknaði „Mjög ósammála“ og „7“ þýddi „Mjög sammála“. Meðaltöl svara við spurningunum fjórum var reiknað og síðan endurkóðað, þannig að þau sem svöruðu þessum spurningum að meðaltali með 7 á Likert-skalanum voru metin í mjög góðum tengslum við vini sína og fengu gildið 3. Ef meðaltalið var á milli 5 og 6 var litið svo á að um góð vinatengsl væri að ræða og kóðað sem 2. Ef meðaltalið úr svörunum var hins vegar 4 eða lægra, var það flokkað sem slök tengsl við vini og kóðað sem 1. Þessi kóðun frá 1 upp í 3 var gerð að fyrirmynd Andersen og Dæhlen (2017).

### 3.4 Aðrar breytur

Lífsánægja var metin með Cantril-kvarðanum (Cantril, 1965). Þátttakendum var sýnd mynd af stiga með 11 þrepum og gefin eftirfarandi fyrirmæli: „Hér er mynd af stiga. Efst í stiganum er talan '10' sem táknar besta hugsanlega lífið sem þú gætir átt og neðst er talan '0' sem táknar versta hugsanlega lífið sem að þú gætir átt. Hvar í þessum stiga er líf þitt núna? Merktu í reitinn hjá þeirri tölu sem lýsir lífi þínu best.“

Sállíkamlegar umkvartanir voru mældar með fjórum spurningum, þar sem þátttakendur voru beðnir um að svara því hversu oft síðastliðna sex mánuði þeir hefðu fundið fyrir eftirfarandi: a) höfuðverkjum, b) depurð, c) kvíða eða d) svefnörðugleikum. Svarmöguleikar við hverja spurningu voru: 1) Sjaldan eða aldrei, 2) Um það bil mánaðarlega, 3) Um það bil vikulega, 4) Oftar en einu sinni í viku og 5) Hér um bil daglega. Þátttakendur voru einnig spurðir hvort þeir væru einhvern

tíma einmana. Svarmöguleikarnir við þeirri spurningu voru fjórir: 1) Já, mjög oft, 2) Já, oft, 3) Já, stundum og 4) Nei.

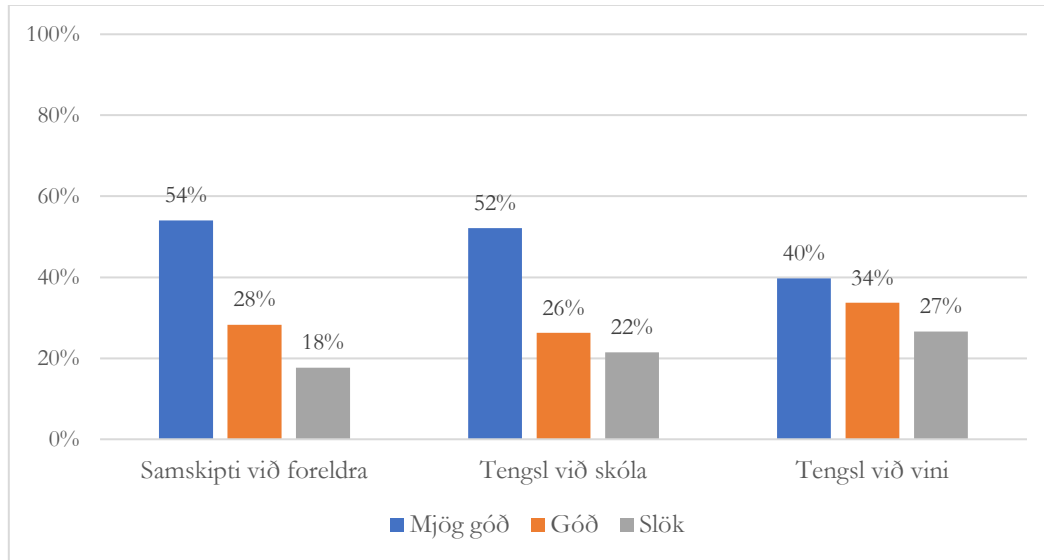
Spurt var hvort þátttakendur hefðu einhvern tíma á ævinni reykt sígarettur, drukkið áfengi eða notað rafrettur eða kannabis. Svarmöguleikarnir voru: 1) Aldrei, 2) 1–2 sinnum, 3) 3–5 sinnum, 4) 6–9 sinnum, 5) 10–19 sinnum, 6) 20–29 sinnum eða 7) 30 sinnum eða oftar. Í öllum greiningum þessarar skýrslu var svaendum skipt í tvo hópa, þ.e. þá sem höfðu aldrei á ævinni prófað og þá sem einhvern tíma höfðu gert það.

Reynsla af einelti var mæld með eftirfarandi spurningum: „Hversu oft hefur þú verið lagður/lögð í einelti í skólanum undanfarna mánuði?“ og „Hversu oft hefur þú tekið þátt í að leggja annan nemanda í einelti í skólanum á undanförunum mánuðum?“ Svarmöguleikarnir voru: 1) „Ég hef ekki verið lagður/lögð í einelti undanfarna mánuði“ eða „Ég hef ekki lagt annan nemanda í einelti undanfarna mánuði“, 2) „Það hefur aðeins komið fyrir einu sinni eða tvisvar“, 3) „2 eða 3 sinnum í mánuði“, 4) „Um það bil einu sinni í viku“ og 5) „Nokkrum sinnum í viku“. Í samræmi við réttmætisrannsóknir (Solberg og Olweus, 2003) var svarið „2 eða 3 sinnum í mánuði“ valið sem neðri mörk skilgreiningarinnar á einelti. Þátttakendur voru einnig spurðir hversu oft þeir hefðu lent í slagsmálum. Svarmöguleikarnir voru: Aldrei, einu sinni, tvisvar sinnum, þrisvar sinnum og fjórum sinnum eða oftar.

Fjárhagsleg staða fjölskyldunnar byggði á svari við spurningunni „Hversu gott telur þú fjölskyldu þína hafa það fjárhagslega?“. Svarmöguleikar voru kóðaðir á fimm punkta kvarða frá „mjög slæmt“ til „mjög gott“.

## 4. Niðurstöður

Rúmlega 80% barna og ungmenna töldust eiga góð eða mjög góð samskipti við foreldra sína, 78% góð tengsl við skóla og 74% við vini (mynd 1). Tæpur fimmtungur átti erfið samskipti við foreldra, 22% töldust eiga í slökum tengslum við skóla og 27% í slökum tengslum við vini.



Mynd 1: Heildaryfirlit yfir tengsl barna og unglunga við foreldra, skóla og vini

Hér á eftir verður nánari sjónum beint að hverjum tengslaflokki eftir aldri barna og fylgni skoðuð við bakgrunnspætti, hegðun, líðan og lífsánægju. Einnig verða niðurstöður skoðaðar eftir fjölda þeirra tengsla sem teljast slök í lífum barna og ungmenna.

### 4.1 Samskipti barna og unglunga við foreldra

Um 90% barna í 6. bekk sögðust eiga auðveld eða mjög auðveld samskipti við foreldra sína (sjá töflu 2). Þar af áttu tveir þriðju í mjög auðveldum samskiptum við foreldra sína og var hlutfall stráka þar aðeins hærra en stelpna. Hjá einum af hverjum tíu voru samskiptin hins vegar erfið. Börn sem ekki skilgreindu kyn sitt út frá tvíkosta kynjabreytu áttu mun síður mjög auðveld samskipti við foreldra sína eða aðeins tæpur helmingur. Þó ber að hafa í huga að afar fáir einstaklingar eru að baki þessum tölum. Þriðjungur þeirra sem skilgreindu kyn sitt öðruvísi en strákur eða stelpa áttu erfitt með samskipti við foreldra.

Samskipti unglunga í 8. bekk við foreldra voru almennt erfiðari en hjá þeim yngri. Þó sögðust 84% unglunga í 8. bekk eiga auðveld eða mjög auðveld samskipti við foreldra sína. Hlutfallið var mun lægra á meðal þeirra sem skilgreindu kyn sitt utan tvíkosta kynjabreytu eða 68%. Um 20% stelpna í 8. bekk áttu erfið samskipti við foreldra sína en 12% stráka. Þriðjungur unglunga í 8. bekk sem skilgreindu kyn sitt öðruvísi en strákur eða stelpa, áttu erfitt með samskipti við foreldra sína, sem er sama hlutfall og í 6. bekk.

Samskipti við foreldra voru lökust í 10. bekk, en þó sögðust enn þrír af hverjum fjórum unglungum eiga auðveld eða mjög auðveld samskipti við foreldra sína. Helmingi fleiri stelpur í 10. bekk sögðust eiga í erfiðum samskiptum við foreldra sína en í 8. bekk. Fleiri strákar í 10. bekk áttu einnig í erfiðari samskiptum við foreldra en í 8. bekk, en samskipti þeirra voru samt betri en

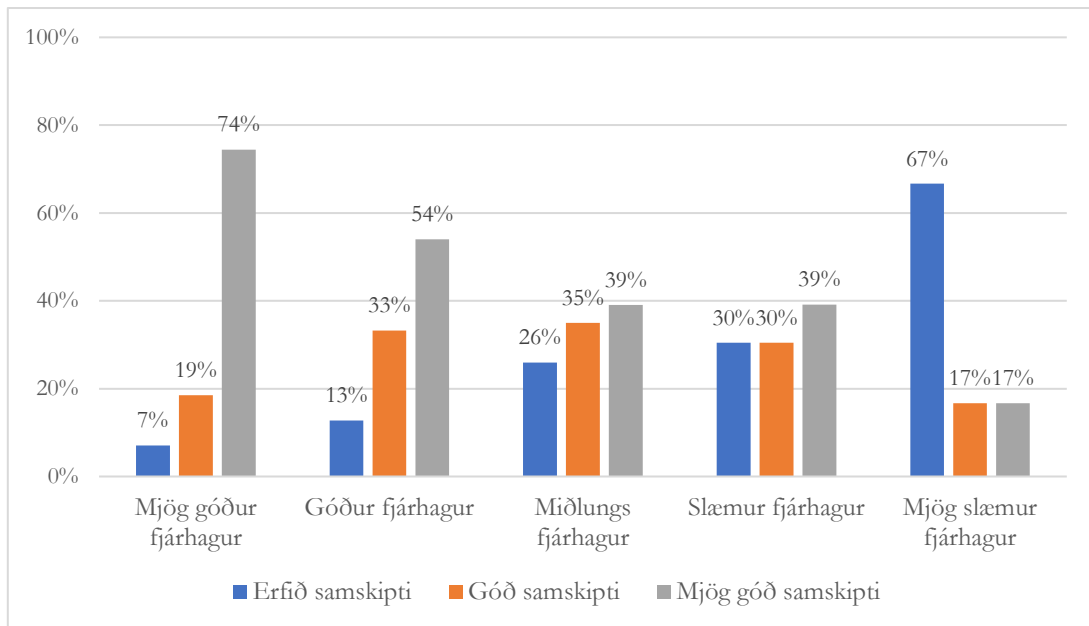
stelpna í öllum þremur aldurshópunum. Hlutfall þeirra sem sögðust eiga erfið samskipti við foreldra á meðal unglunga sem skilgreina sig hvorki sem strák eða stelpu var áfram um þriðjungur.

**Tafla 2. Gæði samskipta barna og unglunga við foreldra sína**

Skilgreina kyn sitt sem		strákar	stelpur	annað	heild
6. bekkur	Erfið samskipti	9%	13%	33%	12%
	Auðveld samskipti	25%	26%	20%	26%
	Mjög auðveld samskipti	65%	61%	47%	63%
8. bekkur	Erfið samskipti	12%	20%	32%	16%
	Auðveld samskipti	29%	29%	35%	29%
	Mjög auðveld samskipti	59%	51%	32%	55%
10. bekkur	Erfið samskipti	22%	29%	37%	26%
	Auðveld samskipti	31%	30%	32%	30%
	Mjög auðveld samskipti	47%	41%	32%	44%

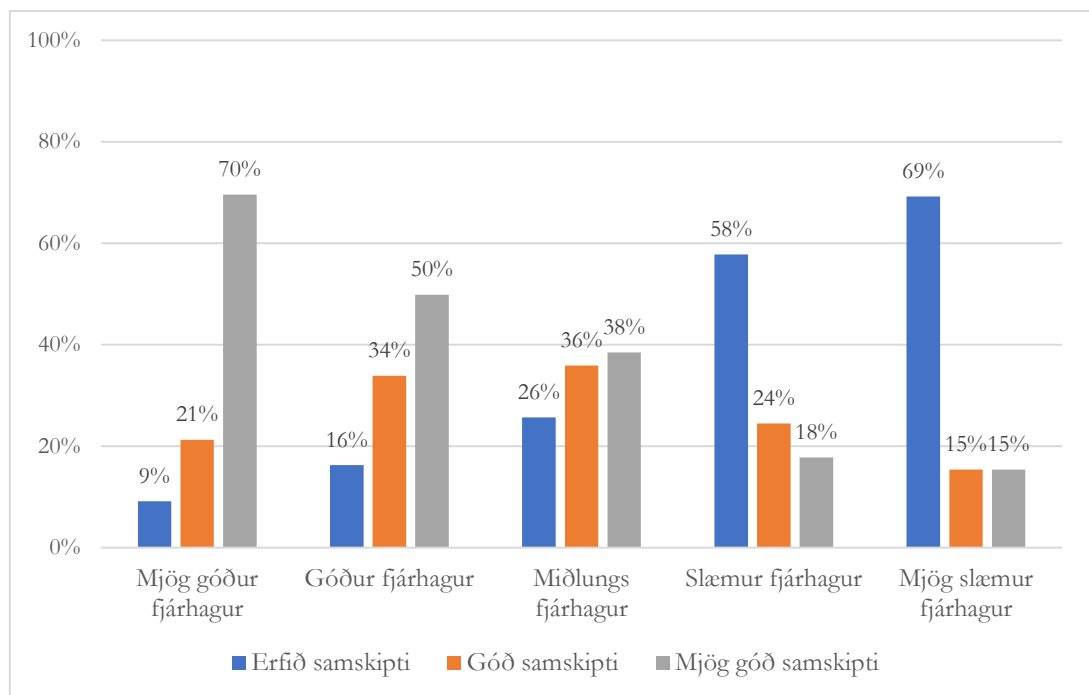
Hér á eftir verður greint frá niðurstöðum um hvernig gæði samskipta barna og unglunga við foreldra sína tengjast ýmsum heilsutengdum þáttum. Flestir þessara þátta eru þó mjög háðir aldri, þ.e.a.s. þeir koma ekki út með sama hætti í 6. bekk og þeir gera í 10. bekk. Í fyrsta lagi eru yngri börn líklegri til að meta samskipti sín við foreldrana með jákvæðum hætti. Í öðru lagi eru ýmsir þættir tengdir hegðun og líðan ólíkir eftir aldri. Eldri unglingar eru til dæmis líklegri til að reykja, drekka áfengi og finna fyrir einkennum kvíða og depurðar. Börn í 6. bekk eru hins vegar líklegri til að verða fyrir einelti, lenda í slagsmálum og meta fjárhagsstöðu fjölskyldu sinnar góða. Rétt er að taka fram að spurningar um kannabisneyslu og kynhegðun voru aðeins lagðar fyrir í 10. bekk.

Á myndum 2–4 má sjá skýran mun á gæðum samskipta barna og unglunga við foreldra sína eftir efnahagsstöðu. Mun herra hlutfall barna sem upplifa fjárhagslega stöðu fjölskyldunnar góða segjast eiga í góðum samskiptum við foreldra sína en á meðal þeirra sem meta fjárhagslega stöðu slæma (sjá mynd 2). Aðeins 7% barna sem meta fjárhagsstöðu fjölskyldunnar mjög góða segjast eiga erfið samskipti við foreldra sína á móti tæpum 70% þeirra, sem meta fjárhag fjölskyldunnar mjög slæman.

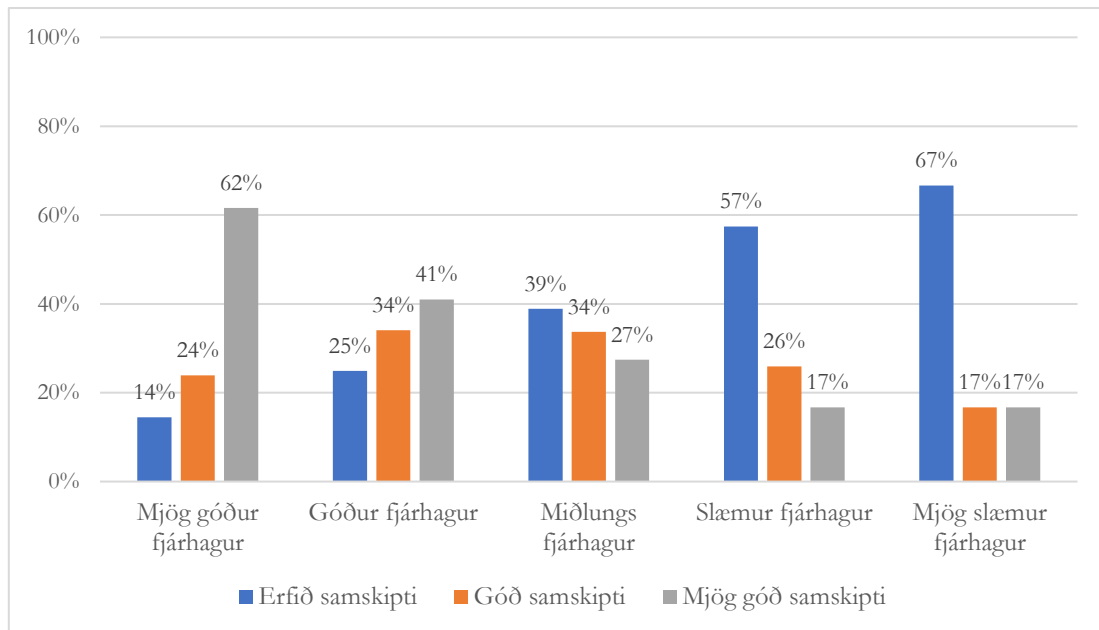


**Mynd 2: Samskipti barna í 6. bekk við foreldra sína eftir efnahag fjölskyldu**

Svipaða stöðu mátti sjá í 8. og 10. bekk, þar sem hlutfall þeirra sem eiga í góðum eða mjög góðum samskiptum við foreldra sína lækkar jafnt og þétt eftir því sem unglingarnir meta efnahagsstöðu verr (sjá myndir 3 og 4). Þannig segjast 91% unglunga í 8. bekk sem meta fjárhag fjölskyldu sinnar mjög góðan, eiga góð eða mjög góð samskipti við foreldra sína á móti aðeins 30% þeirra sem meta fjárhag fjölskyldunnar mjög slæman.

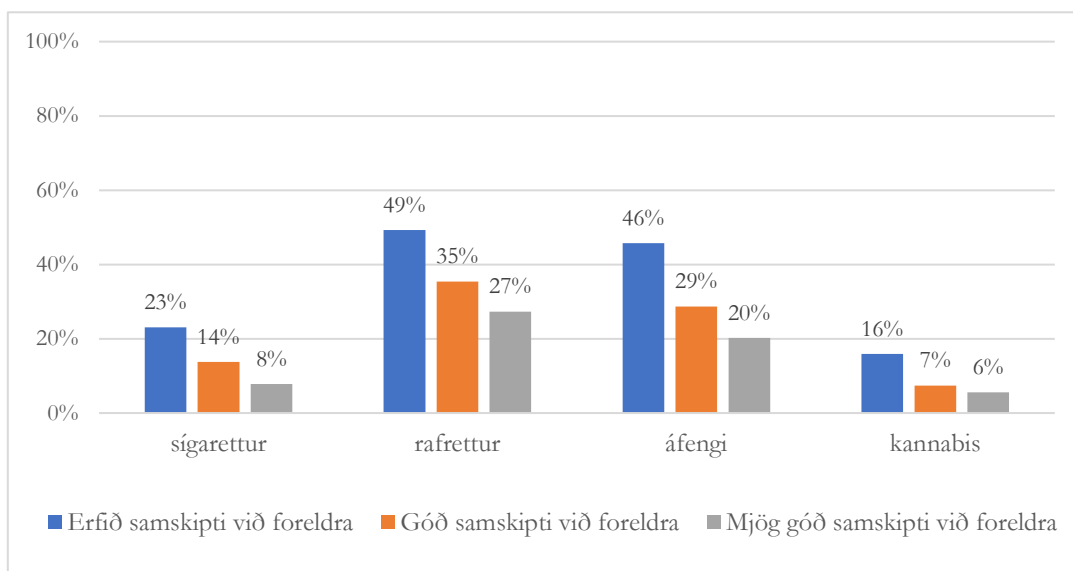


**Mynd 3: Samskipti unglunga í 8. bekk við foreldra sína eftir efnahag fjölskyldu**



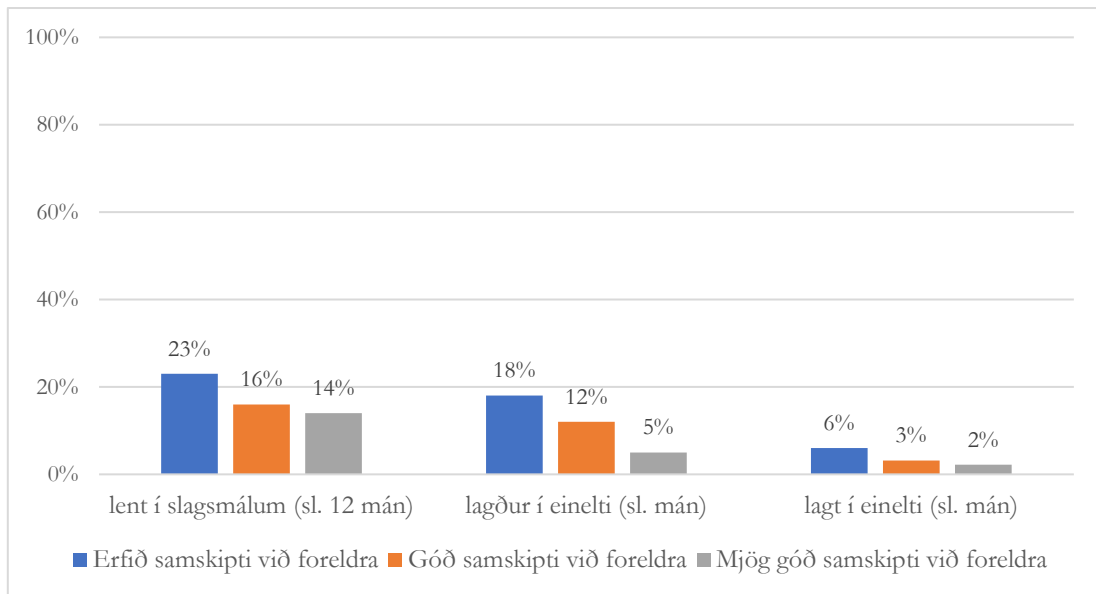
**Mynd 4: Samskipti unglunga í 10. bekk við foreldra sína eftir efnahag fjölskyldu**

Unglingar í 10. bekk sem eiga erfið með samskipti við foreldra sína, eru mun líklegri til þess að hafa prófað að reykja sígarettur, notað rafrettur, drukkið áfengi og notað kannabis (sjá myndir 5–7). Þannig hafði um helmingur þeirra sem átti erfið með samskipti við foreldra prófað rafrettur og áfengi á móti 20–27% þeirra sem áttu í mjög góðum samskiptum við foreldra sína. Þau sem áttu í erfiðum samskiptum við foreldra voru jafnframt um þrisvar sinnum líklegri til þess að hafa prófað bæði sígarettur og kannabis. Þessi gögn voru ekki greind frekar eftir aldurshópum, því flestar spurninganna voru einvörðungu lagðar fyrir elsta hópinn.



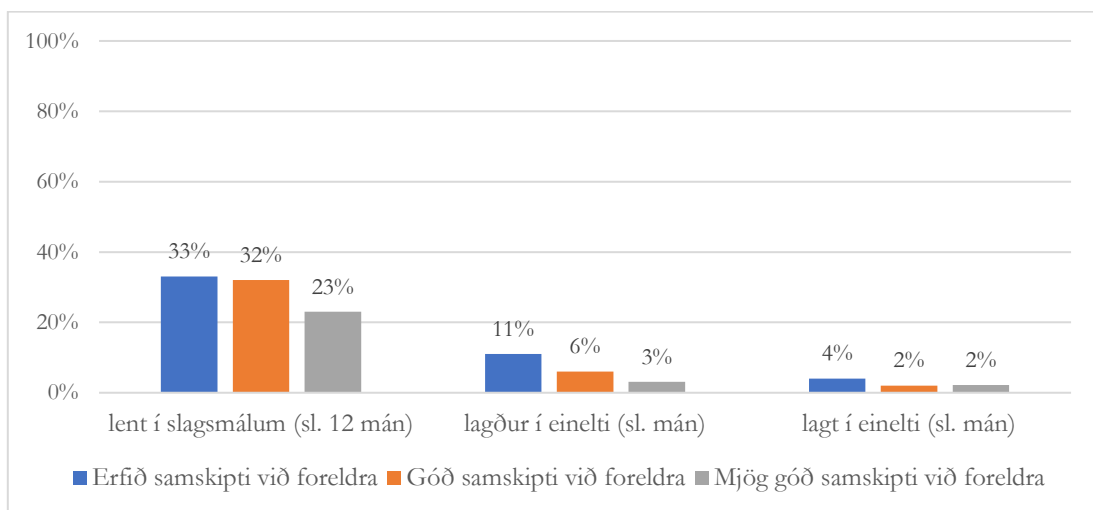
**Mynd 5: Áhættu hegðun unglunga í 10. bekk eftir gæðum samskipta við foreldra**

Börn og unglingar sem eiga í erfiðum samskiptum við foreldra eru einnig líklegri til að hafa lent í slagsmálum og hafa verið lögð í einelti (sjá myndir 6–8). Á meðal yngri nemenda voru þeir sem áttu erfið með samskipti við foreldra einnig helmingi líklegri til að hafa lagt aðra í einelti (sjá mynd 5).



**Mynd 6: Slagsmál og einelti á meðal barna í 6. bekk eftir gæðum samskipta við foreldra**

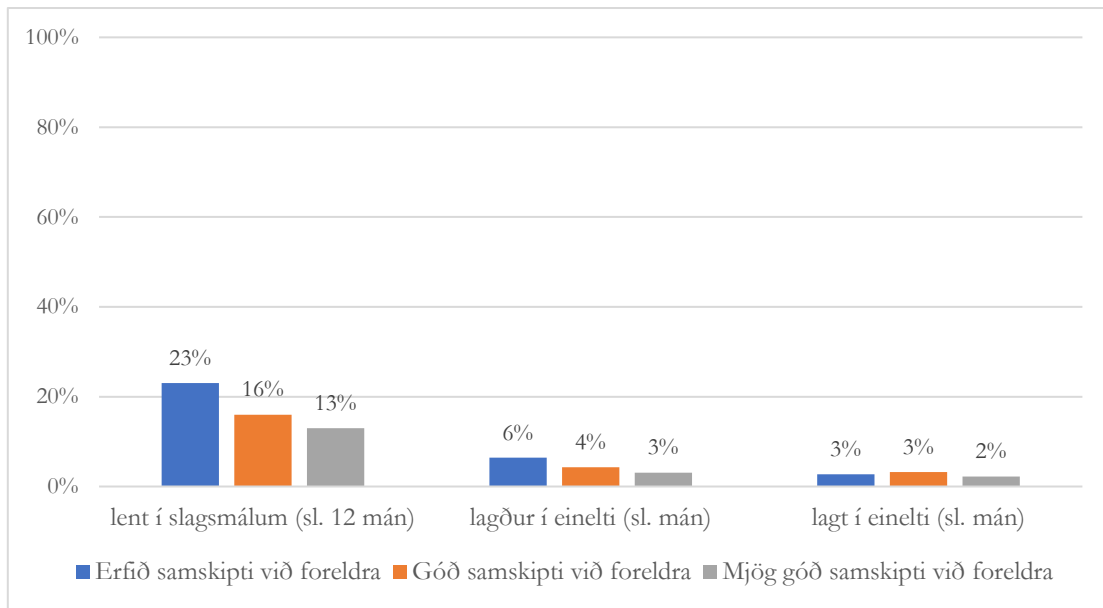
Í 8. bekk var minni munur á tíðni slagsmála eftir því hvort samskipti við foreldra voru góð eða slæm, en unglingar sem áttu mjög góð samskipti við foreldra sína voru þó mun síður líklegir til að hafa lent í slagsmálum (sjá mynd 7). Unglingar sem áttu erfitt með samskipti við foreldra sína voru áfram líklegri til að hafa verið lagðir í einelti eða lagt aðra í einelti



**Mynd 7: Slagsmál og einelti á meðal unglunga í 8. bekk eftir gæðum samskipta við foreldra**

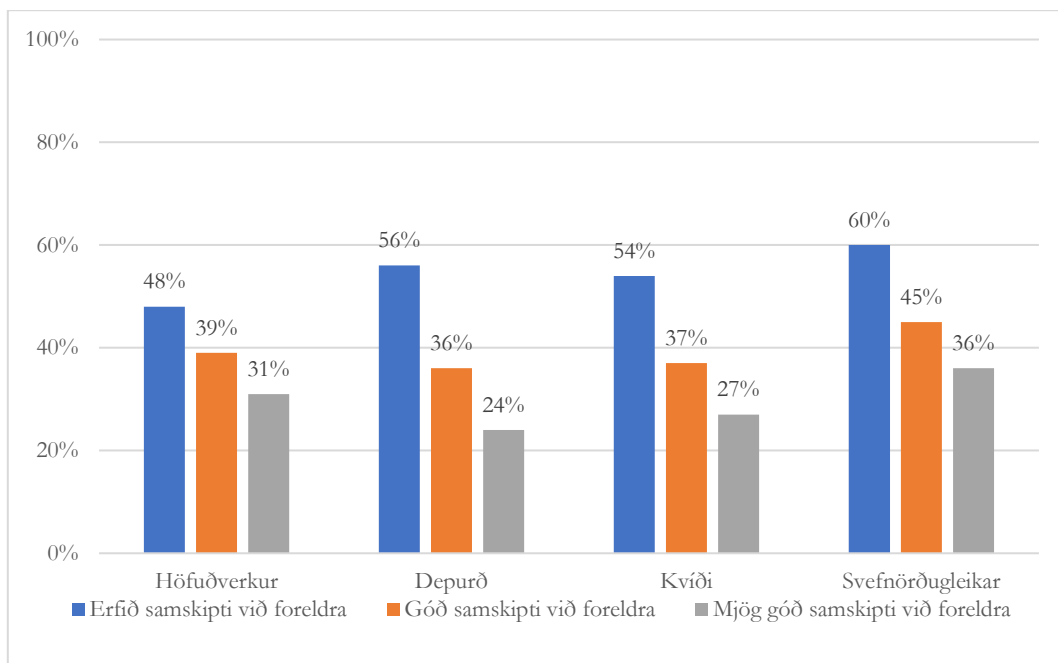
Í 10. bekk mátti sjá svipaða stöðu, þar sem líkur á því að hafa lent í slagsmálum jukust eftir því sem samskipti við foreldra voru verri, en þó mátti ekki lengur sjá mun á hlutfalli þeirra sem höfðu lagt aðra í einelti eftir gæðum samskipta við foreldra (sjá mynd 8).



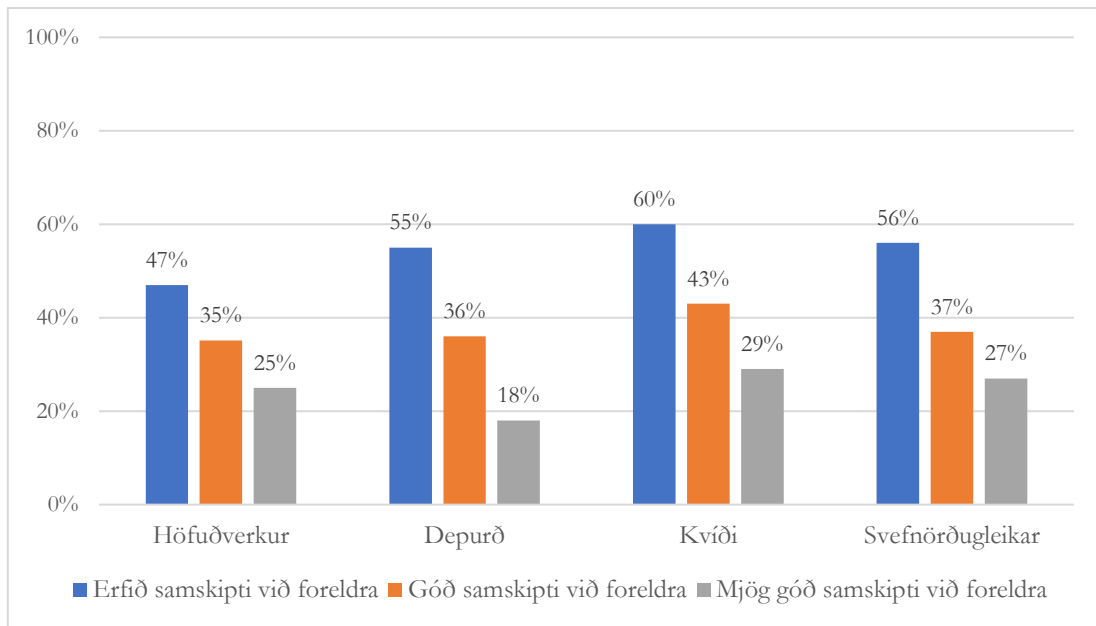


**Mynd 8: Slagsmál og einelti á meðal unglunga í 10. bekk eftir gæðum samskipta við foreldra**

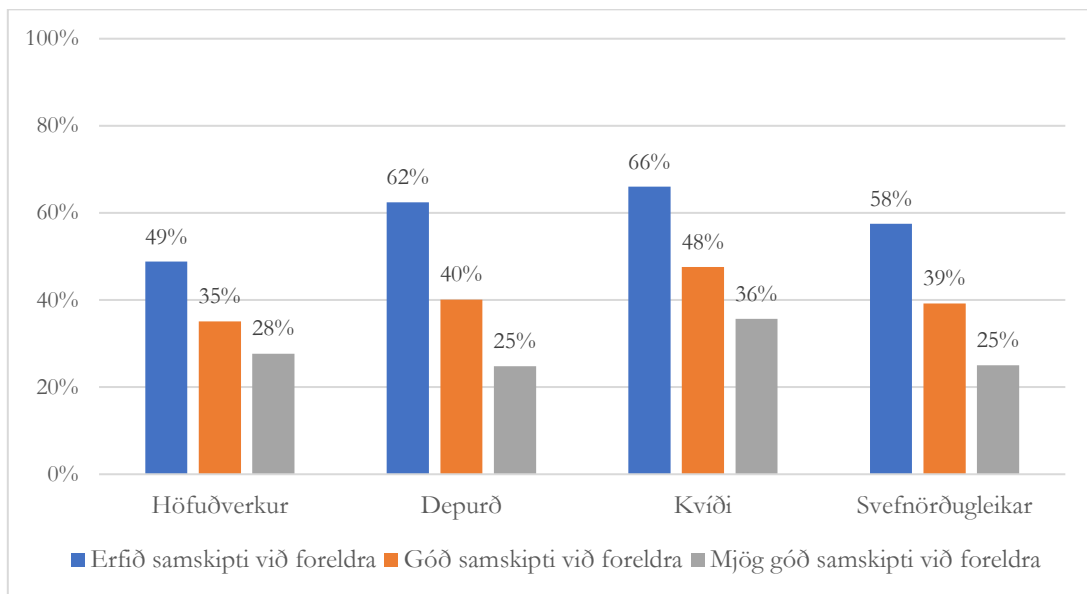
Börn og unglingar sem eiga erfið samskipti við foreldra eru mun líklegri til að finna fyrir höfuðverk, depurð, kvíða og svefnerfiðleikum. Þannig greina tæp 70% unglunga í 10. bekk sem eiga erfið samskipti við foreldra sína, frá einkennum kvíða á mót 36% þeirra sem eiga mjög góð samskipti við foreldra (sjá mynd 10). Tæp 60% þeirra sem eiga erfitt með samskipti við foreldra greina frá svefnerfiðleikum á mót 25% þeirra sem eiga mjög auðveld samskipti við foreldra.



**Mynd 9: Sálíkamleg einkenni á meðal barna í 6. bekk eftir gæðum samskipta við foreldra**

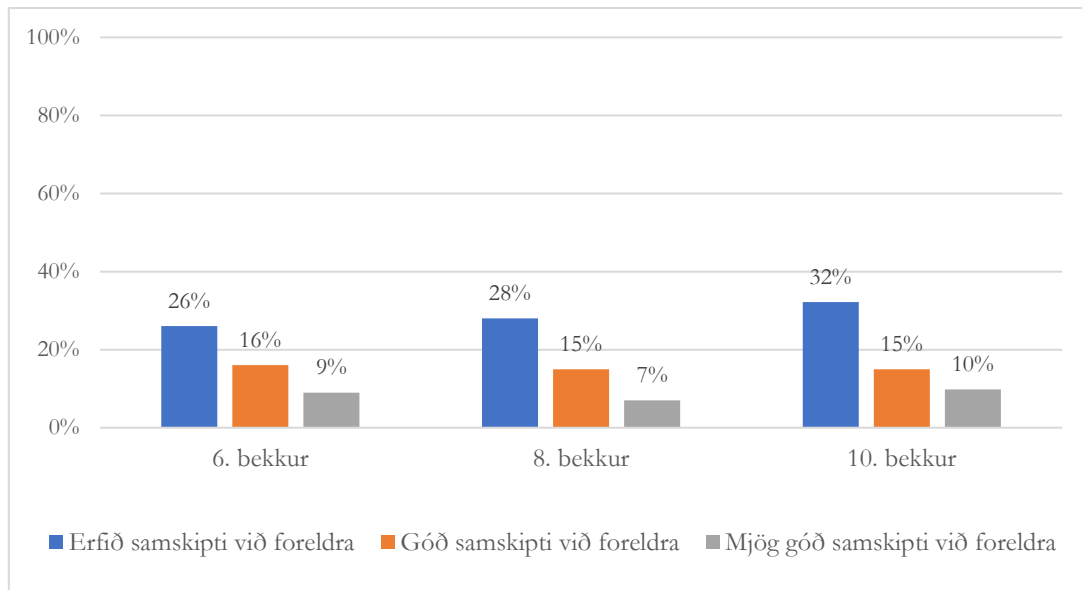


**Mynd 10: Sállíkamleg einkenni unglunga í 8. bekk eftir gæðum samskipta við foreldra**



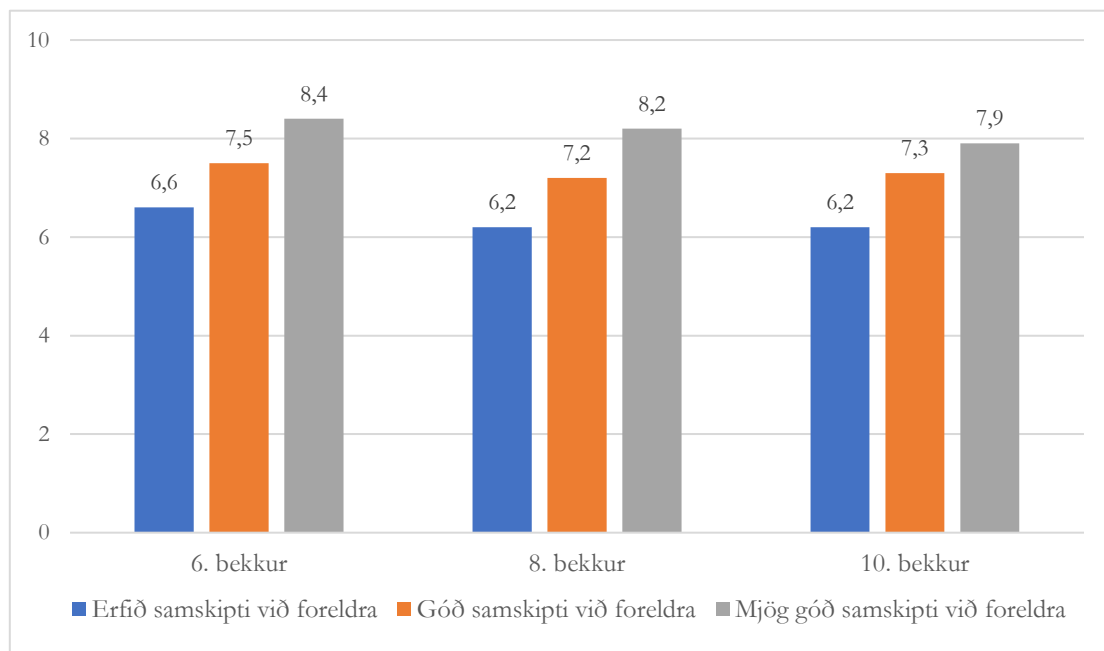
**Mynd 11: Sállíkamleg einkenni unglunga í 10. bekk eftir gæðum samskipta við foreldra**

Á mynd 12 má sjá tíðni einmanaleika á meðal barna og unglunga eftir gæðum samskipta við foreldra. Þau sem áttu í erfiðum samskiptum við foreldra sína voru um og yfir þrisvar sinnum líklegri til þess að greina frá einmanaleika en þau sem áttu í mjög góðum samskiptum við foreldra. Átti þetta við í öllum aldurshópum.



**Mynd 12: Einmanaleiki á meðal barna og unglunga eftir gæðum samskipta við foreldra**

Lífsánægja barna og unglunga (metin á kvarðanum 0–10) hafði einnig greinlega fylgni við það hvernig þau mátu samband sitt við foreldra (sjá mynd 13).



**Mynd 13: Lífsánægja barna og unglunga eftir gæðum samskipta við foreldra**

## 4.2 Tengsl barna og unglunga við skóla

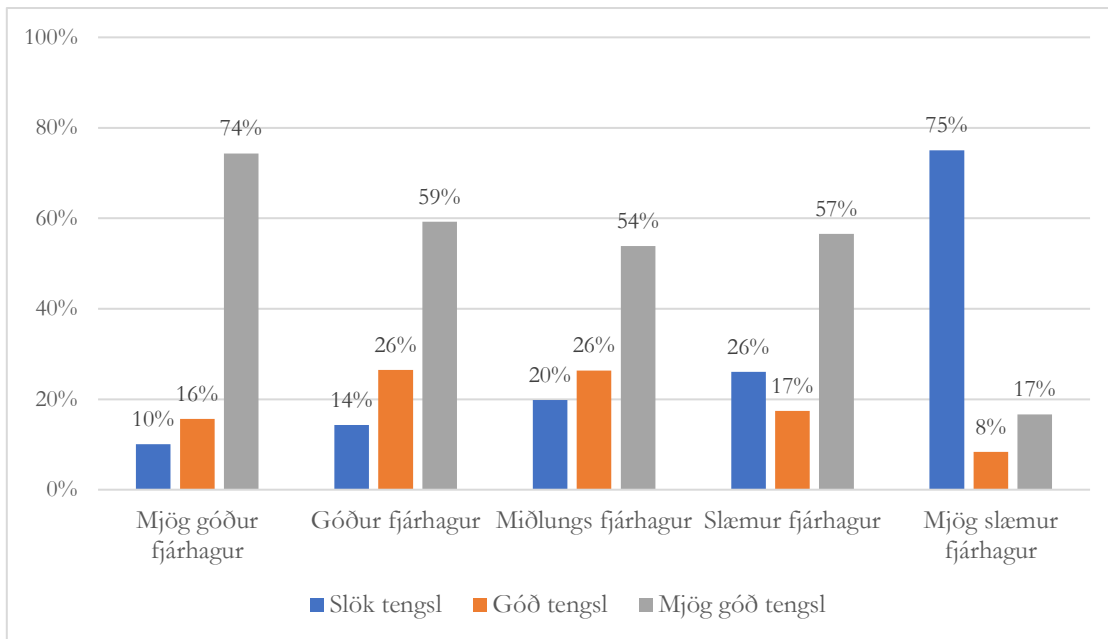
Þegar tengsl barna og unglunga við skóla voru skoðuð, kom í ljós að flest töldu þau góð eða mjög góð, en eins og sést í töflu 3 var talsverður munur eftir kyni og aldri. Í 6. bekk voru strákar líklegri en stelpur til að meta tengsl við skólann slök. Hlutfallið var þó langhæst á meðal þeirra sem skilgreindu kyn sitt með öðrum hætti, en aftur skal haft í huga að mjög fáir svarendur eru þar að baki.

Tengsl við skóla voru verri á meðal unglunga í 8. bekk, en þó meta þrír af hverjum fjórum tengsl sín við skóla góð eða mjög góð. Sáralítill munur var á því hvernig unglingar meta skólatengsl í 10. bekk miðað við 8. bekk. Strákar og stelpur í 10. bekk meta tengslin með mjög áþekktum hætti, en þau sem skilgreina kyn sitt með öðrum hætti eru enn með áberandi slökustu tengslin. Í heildina segjast 73% unglunga í 10. bekk vera í góðum eða mjög góðum tengslum við skólann sinn.

**Tafla 3. Gæði tengsla barna og unglunga við skóla**

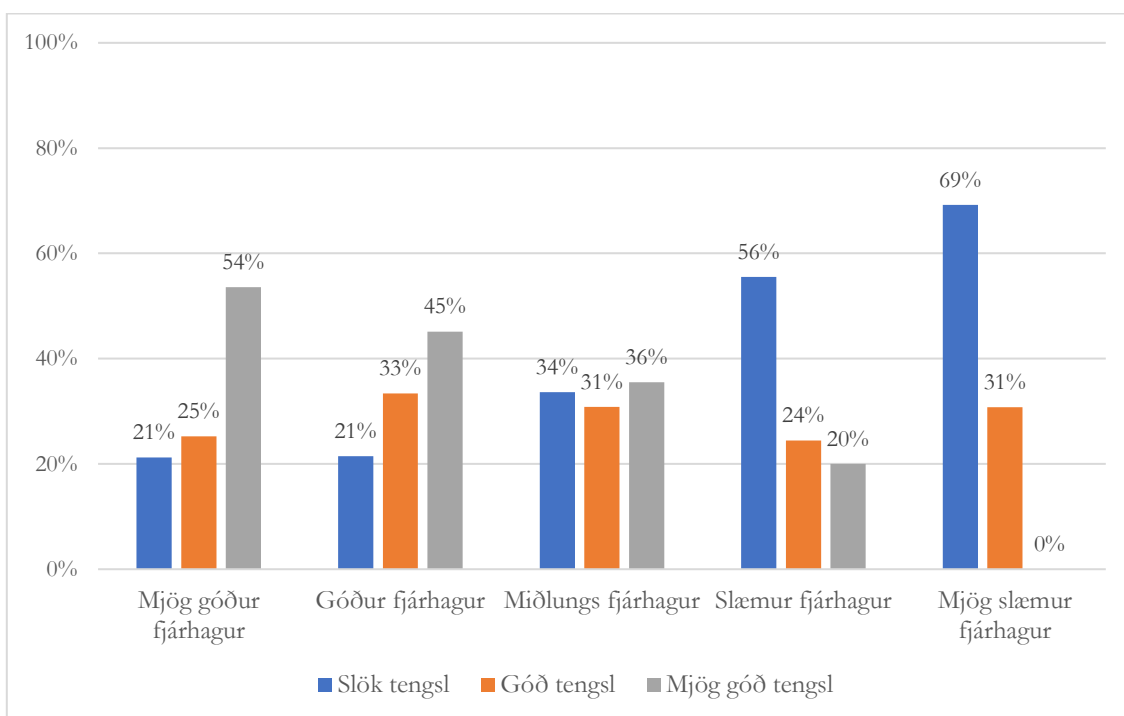
Skilgreina kyn sitt sem		strákar	stelpur	annað	heild
6. bekkur	Slök tengsl	16%	10%	50%	13%
	Góð tengsl	23%	18%	17%	20%
	Mjög góð tengsl	62%	72%	33%	66%
8. bekkur	Slök tengsl	25%	23%	50%	24%
	Góð tengsl	30%	29%	35%	30%
	Mjög góð tengsl	45%	48%	15%	46%
10. bekkur	Slök tengsl	26%	27%	47%	27%
	Góð tengsl	29%	29%	29%	29%
	Mjög góð tengsl	45%	45%	24%	44%

Mjög sterkt samband mátti sjá á milli skólatengsla og efnahagsstöðu í öllum aldurshópum (sjá myndir 14–16). Slök skólatengsl voru margfalt algengari á meðal þeirra sem minnst hafa á milli handanna. Þannig mátu 74% barna í 6. bekk sem töldu fjárhagsstöðu fjölskyldu sinnar mjög góða, tengsl sín við skólann mjög góð en aðeins 17% þeirra sem mátu fjárhagsstöðuna mjög slæma (sjá mynd 14). Aðeins 10% þeirra sem bjuggu við mjög góðan fjárhag höfðu slök skólatengsl á mótí yfirgnæfandi meirihluta þeirra (75%) sem bjuggu við lökustu kjörin.

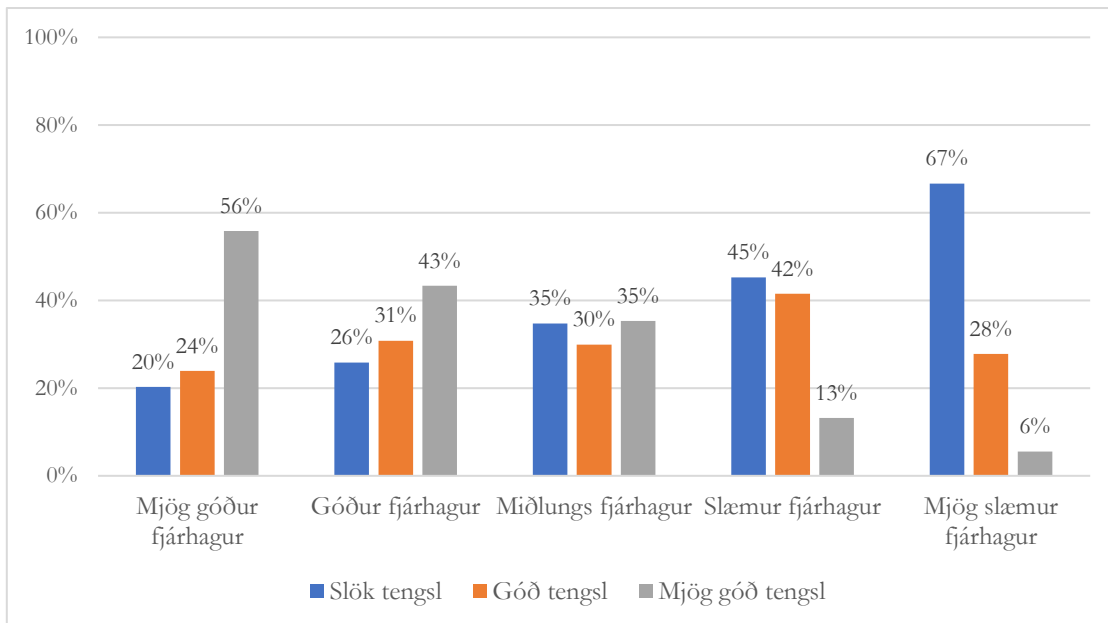


**Mynd 14: Tengsl barna í 6. bekk við skóla eftir efnahag fjölskyldu**

Munurinn verður minni í 8. og 10. bekk, en er engu að síður mjög áberandi (sjá myndir 15 og 16). Fimmtungur unglunga í 8. bekk sem metur fjárhagsstöðu fjölskyldu sinnar mjög góða, hefur slök skólatengsl á móti 70% unglunga sem meta fjárhagsstöðuna mjög slæma. Enginn í þeim hópi reyndist vera með mjög góð tengsl við skólann sinn.

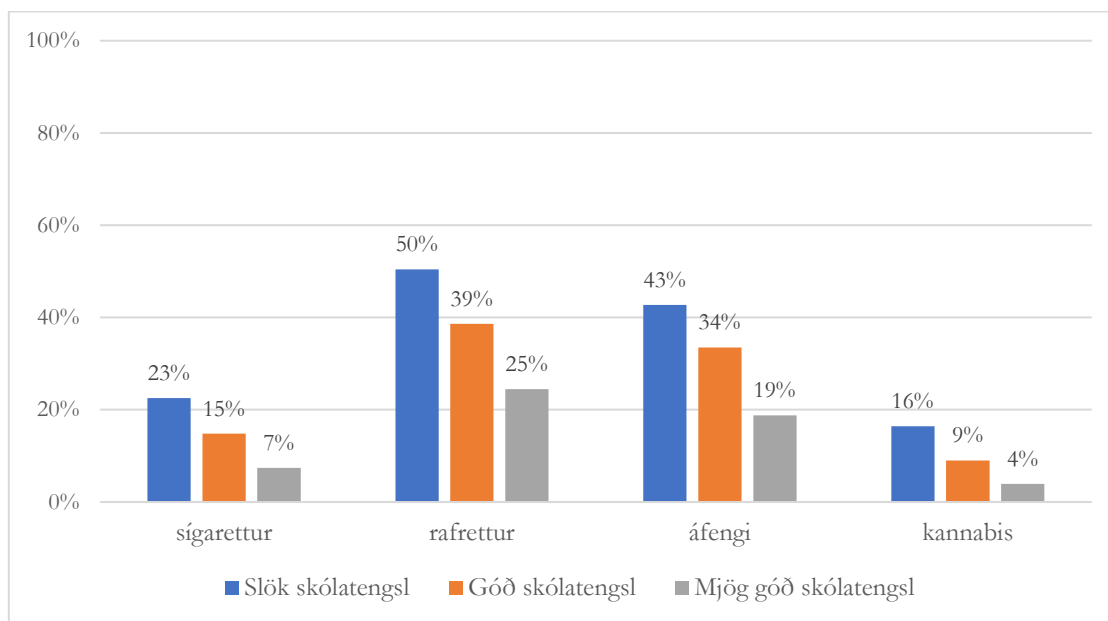


**Mynd 15: Tengsl unglunga í 8. bekk við skóla eftir efnahag fjölskyldu**



**Mynd 16: Tengsl unglunga í 10. bekk við skóla eftir efnahag fjölskyldu**

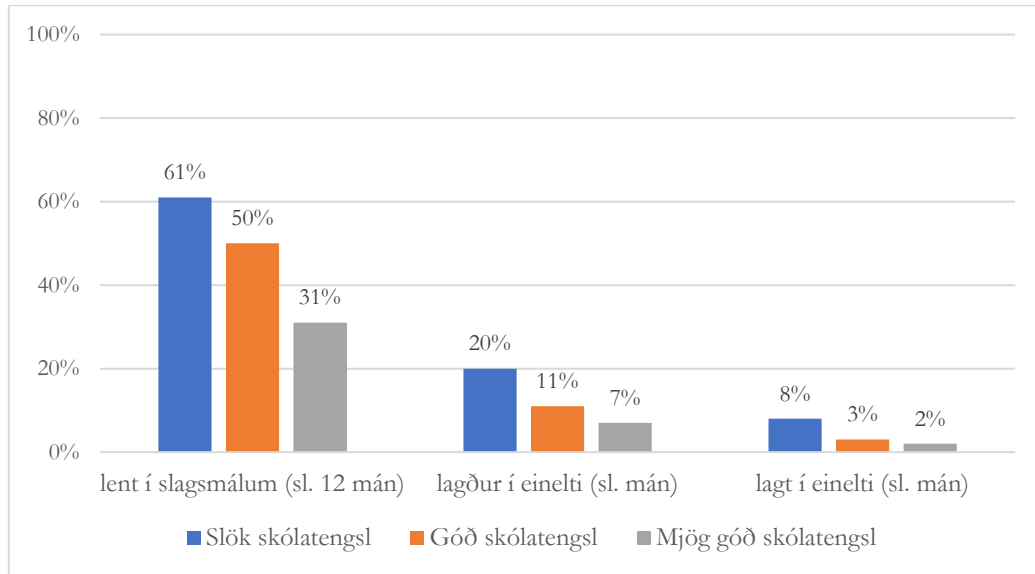
Jákvæð skólatengsl draga úr líkum á því að unglingar í 10. bekk hafi prófað sigarettur, rafrettur, áfengi og kannabis (sjá mynd 17). Sambandið á milli þessara þátta er svipað því sem kom fram varðandi tengslin við foreldra. Unglingar með slök skólatengsl eru tvisvar sinnum líklegri til að hafa drukkið áfengi og þrisvar sinnum líklegri til að hafa prófað sigarettur og kannabis, en þeir sem meta tengsl sín við skóla mjög góð.



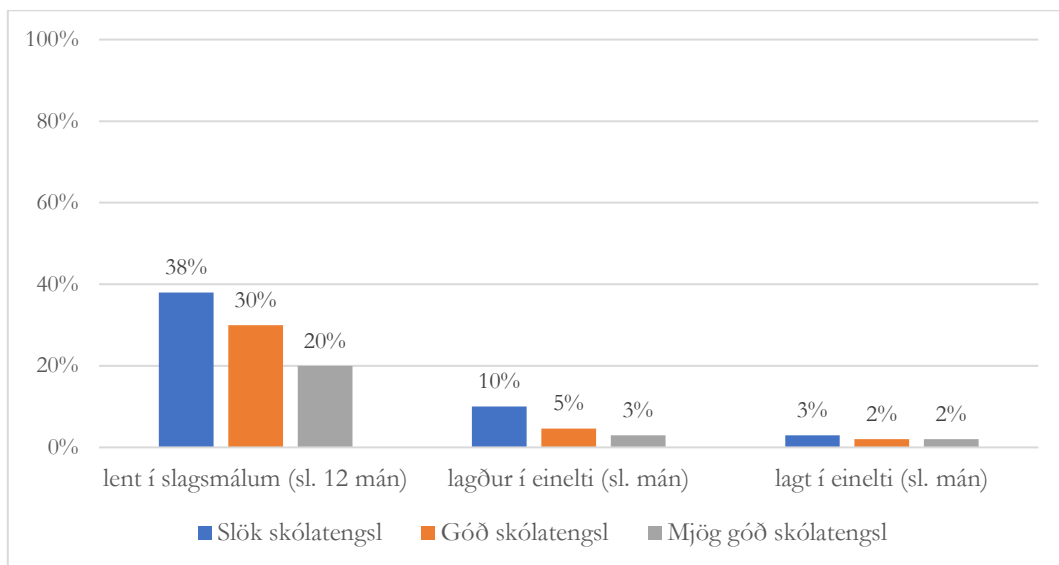
**Mynd 17: Áhættuhegðun unglunga í 10. bekk eftir gæðum skólatengsla**

Í öllum aldurshópum voru börn og unglingar með slök skólatengsl líklegri til að hafa lent í slagsmálum og verið lögð í einelti (sjá myndir 18–20). Sterkara samband var á milli skólatengsla og slagsmála á meðal yngri hópanna en eldri, en þó alls staðar í sömu átt. Ungmennni með slök

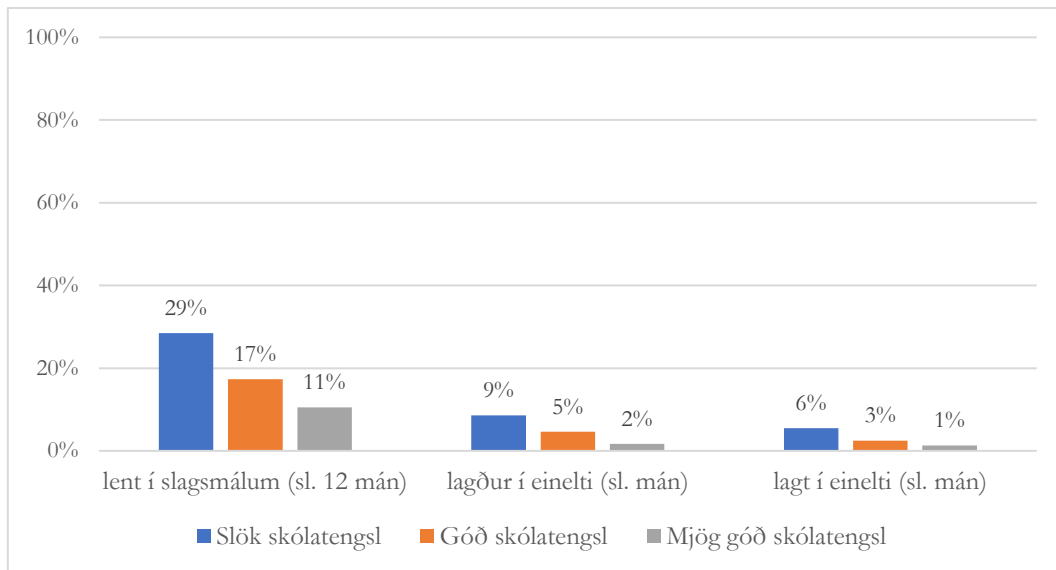
skólatengsl voru einnig líklegri til að hafa lagt aðra í einelti bæði í 6. og 10. bekk, en sá munur kom ekki fram í 8. bekk.



**Mynd 18: Slagsmál og einelti á meðal barna í 6. bekk eftir gæðum skólatengsla**

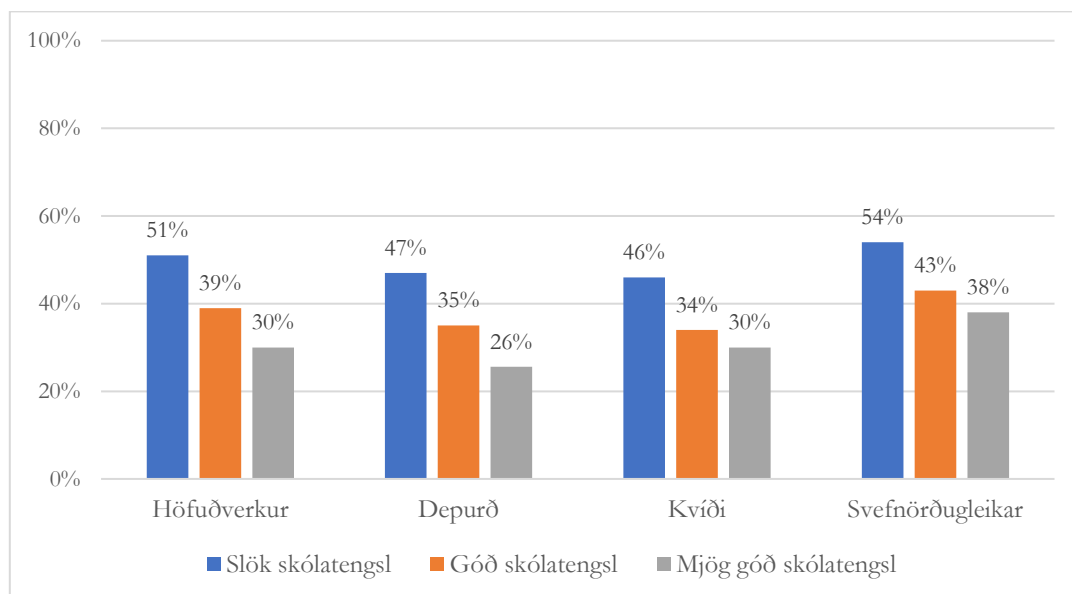


**Mynd 19: Slagsmál og einelti á meðal unglinga í 8. bekk eftir gæðum skólatengsla**



**Mynd 20: Slagsmál og einelti á meðal unglunga í 10. bekk eftir gæðum skólatengsla**

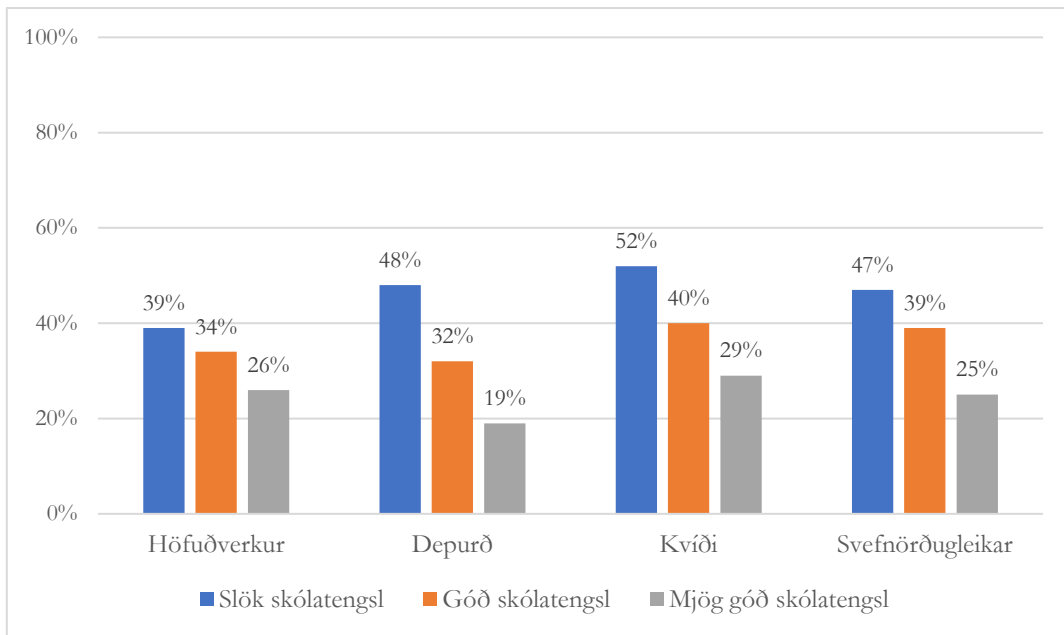
Á myndum 21–23 má sjá að slakari tengsl við skóla sýndu sterka fylgni við sálíkamleg einkenni á borð við höfuðverk, depurð, kvíða og svefnerfiðleika. Í kringum helmingur barna í 6. bekk, með slök tengsl við skóla, greindi frá því að finna fyrir þessum einkennum að minnsta kosti vikulega á móti fjórðungi til þriðjungs þeirra sem höfðu bestu tengslin við skóla.



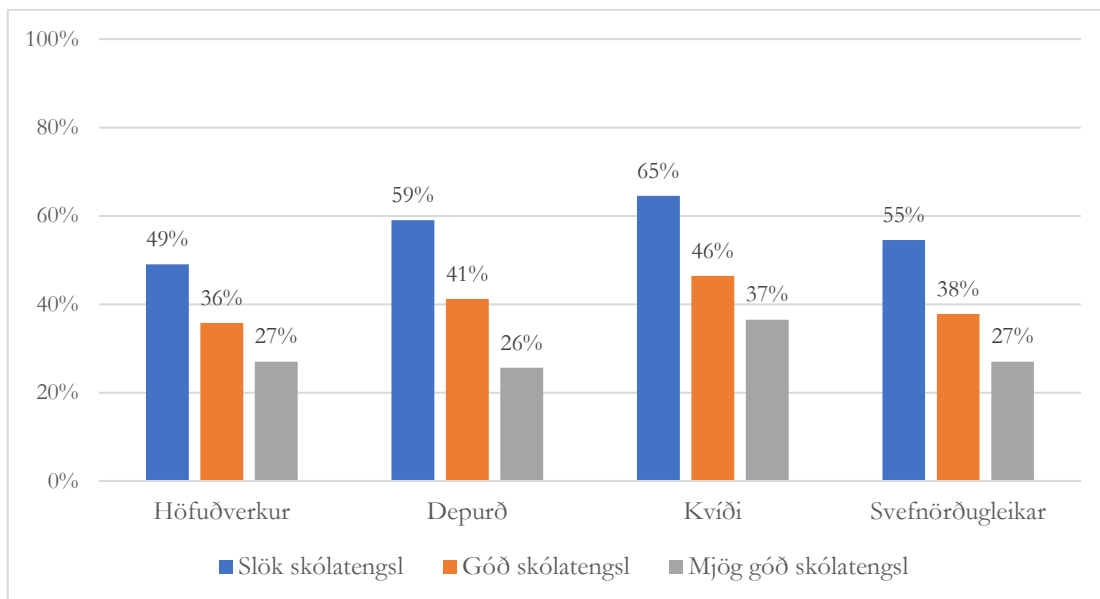
**Mynd 21: Sálíkamleg einkenni á meðal barna í 6. bekk eftir gæðum skólatengsla**

Svipað mynstur mátti sjá á meðal unglunga í 8. og 10. bekk (sjá myndir 22 og 23). Unglingar í 8. bekk með slök skólatengsl voru nærri tvisvar sinnum líklegri til að upplifa einkenni kvíða og svefnerfiðleika og nærri þrisvar sinnum líklegri til að upplifa einkenni depurðar en unglingar með mjög góð skólatengsl.



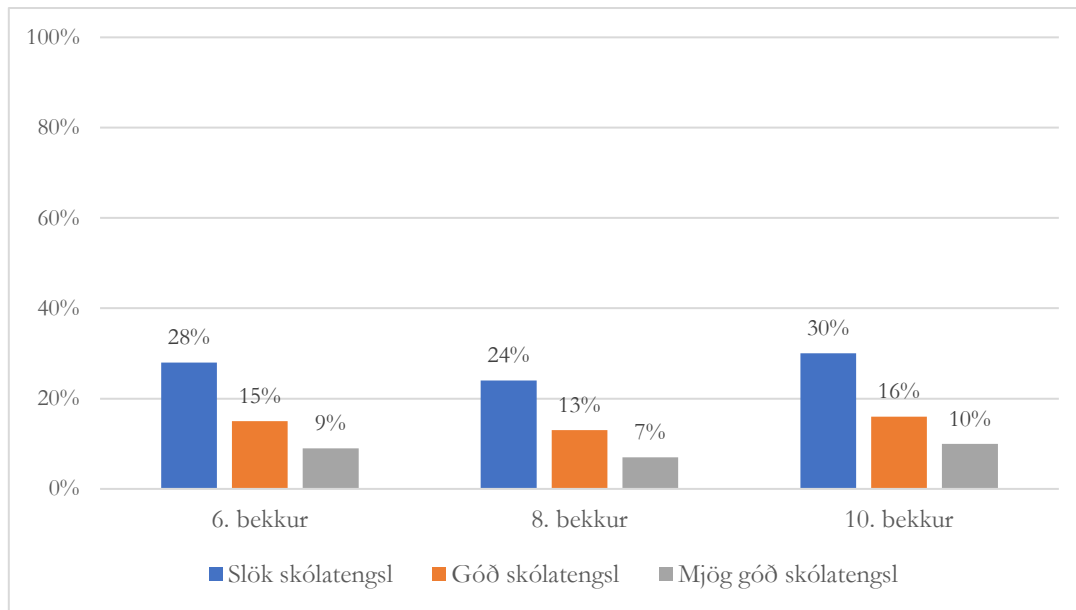


**Mynd 22: Sállíkamleg einkenni á meðal unglunga í 8. bekk eftir gæðum skólatengsla**

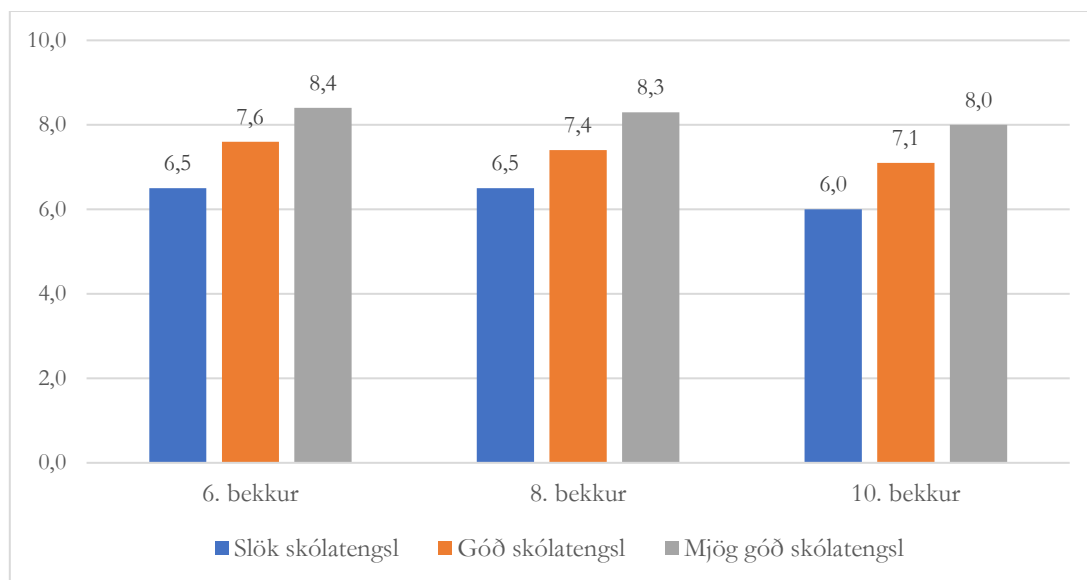


**Mynd 23: Sállíkamleg einkenni á meðal unglunga í 10. bekk eftir gæðum skólatengsla**

Einmanaleiki var sömuleiðis þrefalt algengari hjá þeim sem telja sig í slökum tengslum við skóla miðað við þá sem telja tengslin mjög sterk (sjá mynd 24). Þá var fylgnin á milli skólatengsla og lífsánægju veruleg (sjá mynd 25).



**Mynd 24: Einmanaleiki á meðal barna og unglunga eftir gæðum skólatengsla**



**Mynd 25: Lífsánægja barna og unglunga eftir gæðum skólatengsla**

### 4.3 Tengsl barna og unglunga við vini

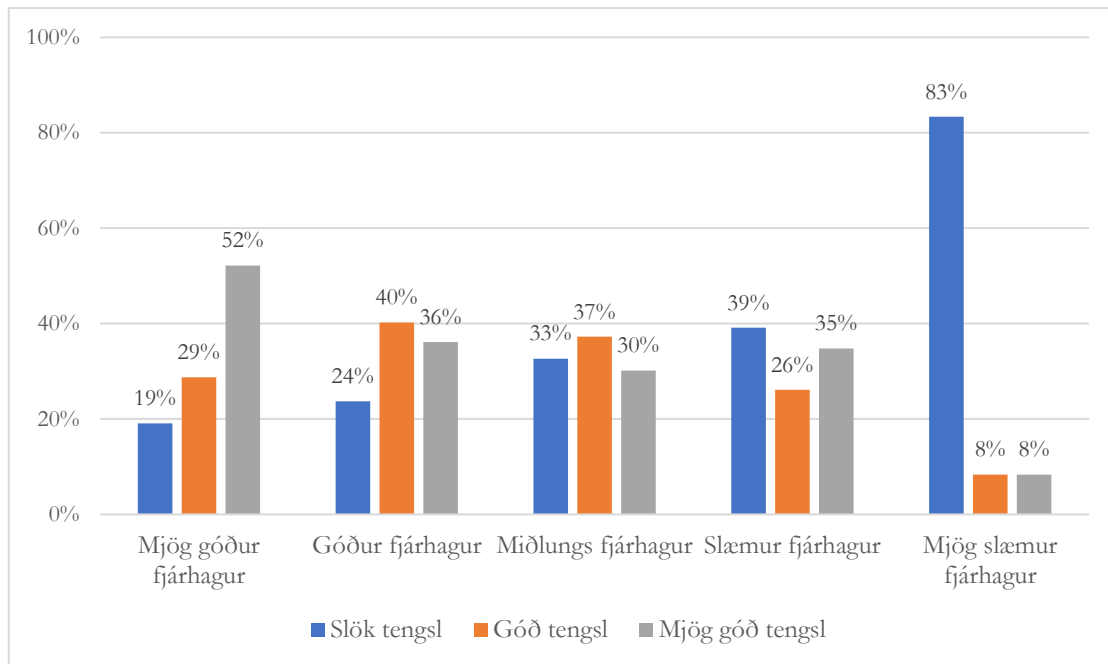
Þrjú af hverjum fjórum börnum í 6. bekk mátu vinatengsl sín góð eða mjög góð (sjá töflu 4). Strákar voru nokkuð líklegri til að segja vinatengslin slök en stelpur. Einn af hverjum fjórum strákum í 6. bekk mat vinatengsl sín slök, samanborið við fimmtu hverja stelpu. Börn í hópi þeirra sem skilgreindu kyn sitt öðruvísi en sem strákur eða stelpa voru þó með slökustu tengslin á þessu sviði. Þó ber að taka þessum tölum með fyrirvara, þar sem fá börn eru að baki þessum tölum og því geta hlutföll breyst mikið við tilfæringar á örfáum einstaklingum.

Vinatengsl virtust versna þegar komið var upp í 8. bekk. Þessi breyting var þó ekki afgerandi, því um 72% svarenda í þessum aldurshópi sögðust eiga góð eða mjög góð tengsl við vini. Gæði vinatengsla breyttust lítið á milli 8. og 10. bekkjar. Athyglisvert er að sjá að í öllum þremur aldurshópunum eru stelpur mun líklegri en strákar til þess að segja að tengsl við vini séu mjög góð. Þeir unglingar sem hvorki skilgreina sig sem stelpur eða stráka upplifa mun slakari vinatengsl en hinir. Á meðal þeirra sem skilgreina kyn sitt sem „annað“ eru vinatengslin alltaf mun lakari, en um helmingur þessara krakka upplifir slök vinatengsl og tíðni þeirra eykst með hækkandi aldri.

**Tafla 4. Gæði tengsla barna og unglunga við vini**

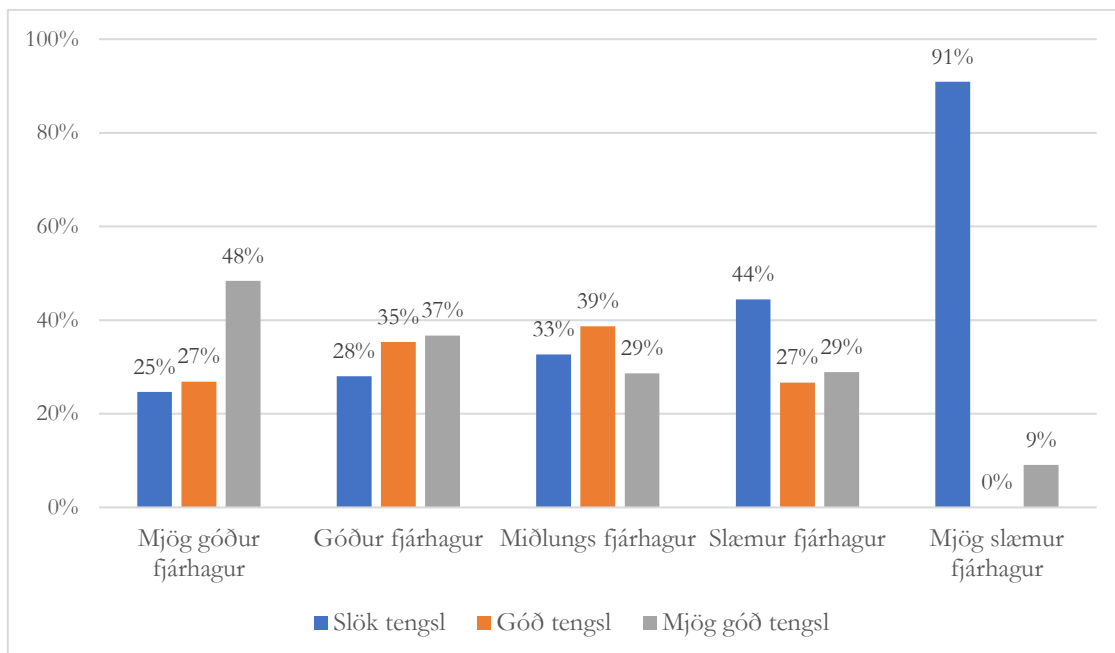
Skilgreina kyn sitt sem		strákar	stelpur	annað	heild
6. bekkur	Slök tengsl	25%	20%	47%	23%
	Góð tengsl	37%	30%	27%	33%
	Mjög góð tengsl	39%	50%	27%	44%
8. bekkur	Slök tengsl	33%	23%	44%	28%
	Góð tengsl	34%	32%	19%	33%
	Mjög góð tengsl	33%	46%	36%	39%
10. bekkur	Slök tengsl	33%	24%	55%	29%
	Góð tengsl	38%	33%	20%	36%
	Mjög góð tengsl	28%	43%	25%	36%

Myndir 26–28 sýna mun á gæðum vinatengsla eftir efnahagsstöðu. Mun hærra hlutfall barna í 6. bekk sem upplifa fjárhagslega stöðu fjölskyldunnar góða á í góðum vinatengslum (sjá mynd 26). Fimmtungur barna sem meta fjárhagsstöðu fjölskyldu sinnar mjög góða hefur slök tengsl við vini á móti heilum 83% þeirra sem meta fjárhag fjölskyldunnar mjög slæman. Einungis 16% barna sem búa við erfiðan fjárhag fjölskyldu meta vinatengsl sín góð eða mjög góð.

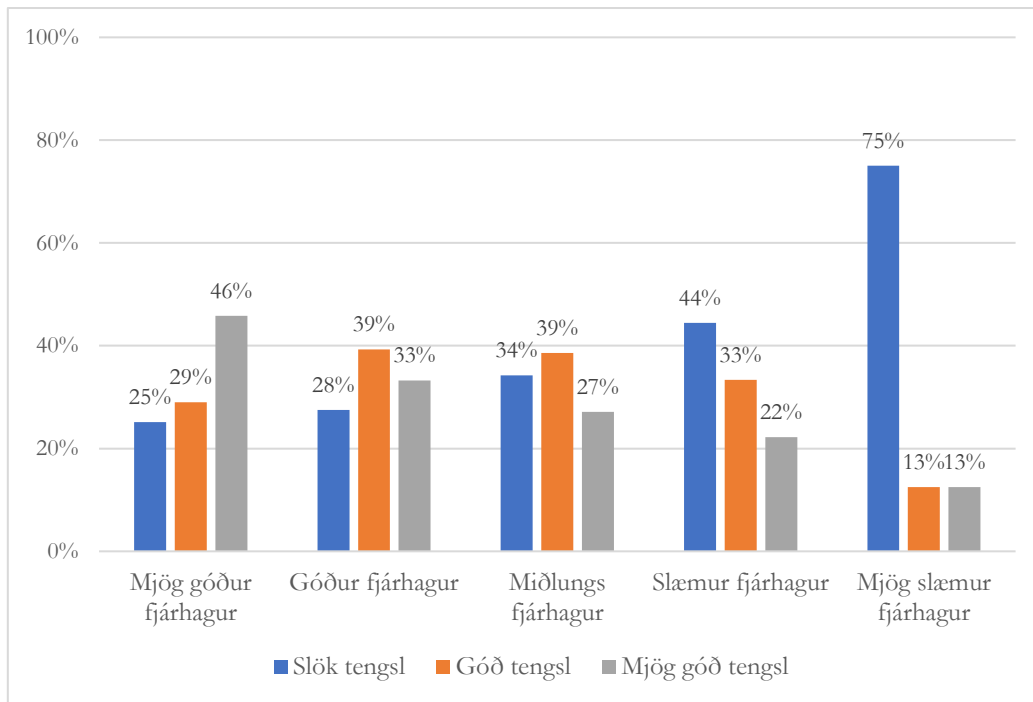


**Mynd 26: Tengsl barna í 6. bekk við vini eftir efnahag fjölskyldu**

Í 8. bekk hefur staða unglunga sem búa við erfiða efnahagsstöðu versnað enn frekar. Aðeins 9% unglunga í þeim hópi eiga í góðum tengslum við vini á móti þremur af fjórum á meðal þeirra sem meta fjárhag fjölskyldunnar góðan eða mjög góðan (sjá mynd 27). Staðan er skást í 10. bekk, en áfram er gríðarlegur munur á vinatengslum unglunga eftir efnahagsstöðu (sjá mynd 28) og þrír af hverjum fjórum í efnaminnsta hópnum meta vinatengsl sín slök.

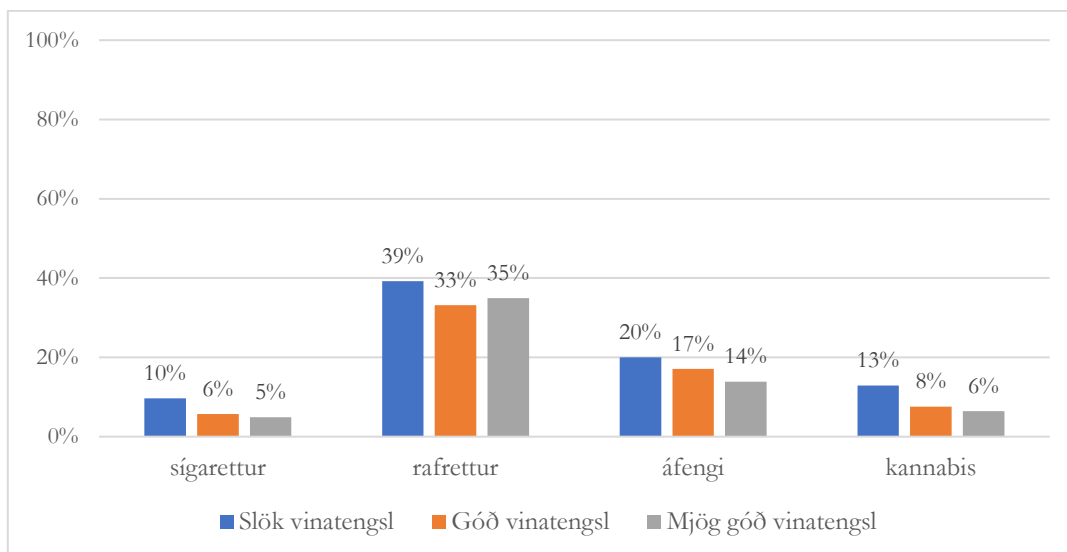


**Mynd 27: Tengsl unglunga í 8. bekk við vini eftir efnahag fjölskyldu**



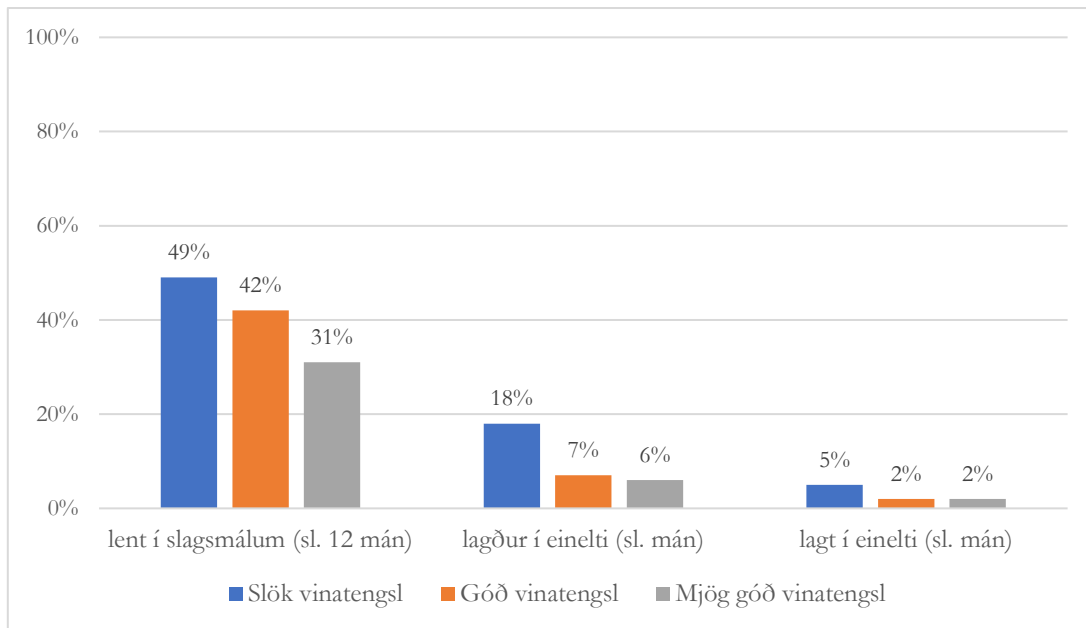
**Mynd 28: Tengsl unglunga í 10. bekk við vini eftir efnahag fjölskyldu**

Eins og sjá má á mynd 29 höfðu færri unglingar sem voru í mjög góður tengslum við vini sína, prófað sigarettur, áfengi og kannabis, en ekki mátti sjá jafn skýran mun hvað varðar rafrettur.



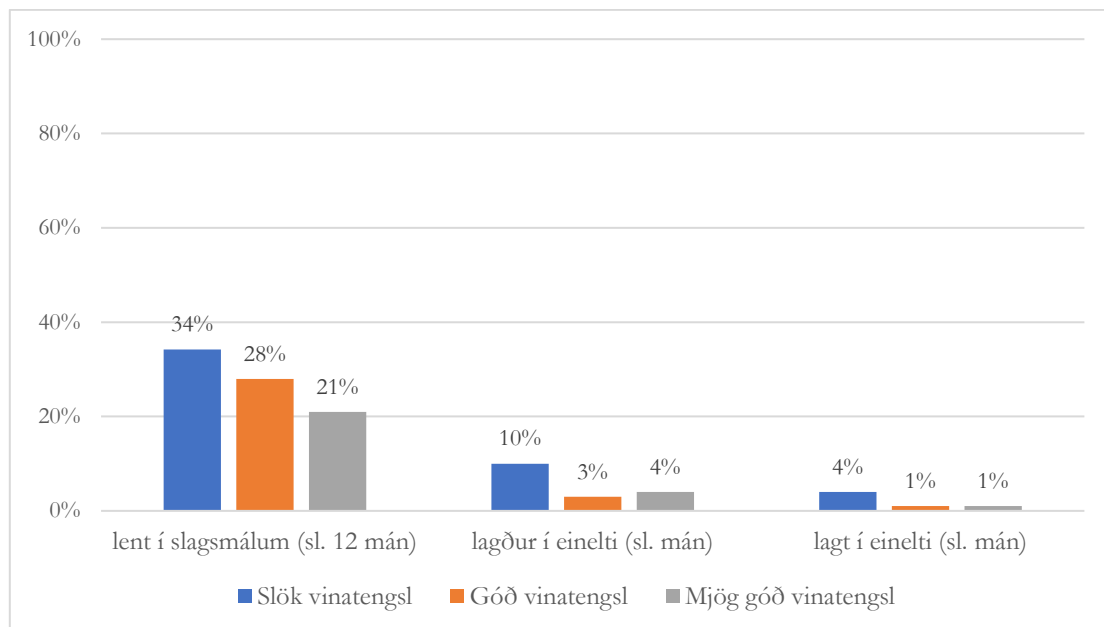
**Mynd 29: Áhættuhegðun unglunga í 10. bekk eftir gæðum tengsla við vini**

Skýr munur kemur fram á tíðni slagsmála og eineltis eftir gæðum vinatengsla. Börn í 6. bekk sem hafa slök tengsl við vini eru líklegri til að vera bæði þolendur og gerendur eineltis (sjá mynd 30).

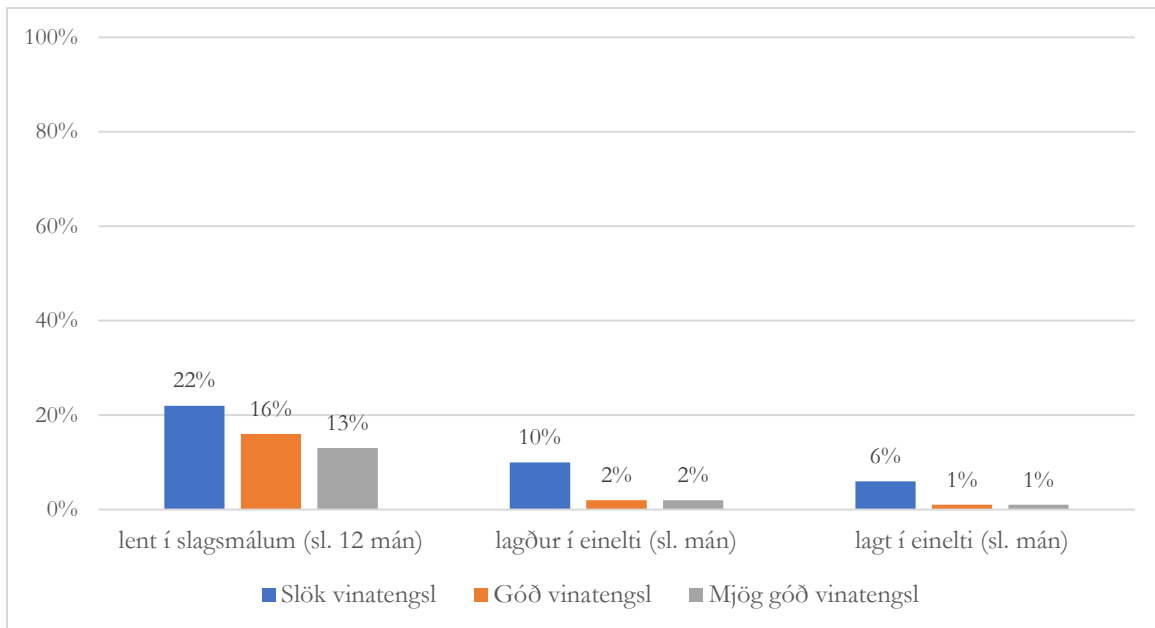


**Mynd 30: Slagsmál og einelti á meðal barna í 6. bekk eftir gæðum tengsla við vini**

Sömu niðurstöður mátti sjá í 8. og 10. bekk, þar sem unglingar með slök vinatengsl lentu oftast í slagsmálum og urðu frekar fyrir einelti en unglingar með sterkari tengsl við vini (sjá myndir 31 og 32). Minni mun mátti sjá eftir gæðum vinatengsla á meðal gerenda eineltis, en þó voru þeir sem áttu í slökum tengslum við vini líklegri til að hafa lagt aðra í einelti en unglingar sem höfðu betri vinatengsl (sjá myndir 31 og 32).

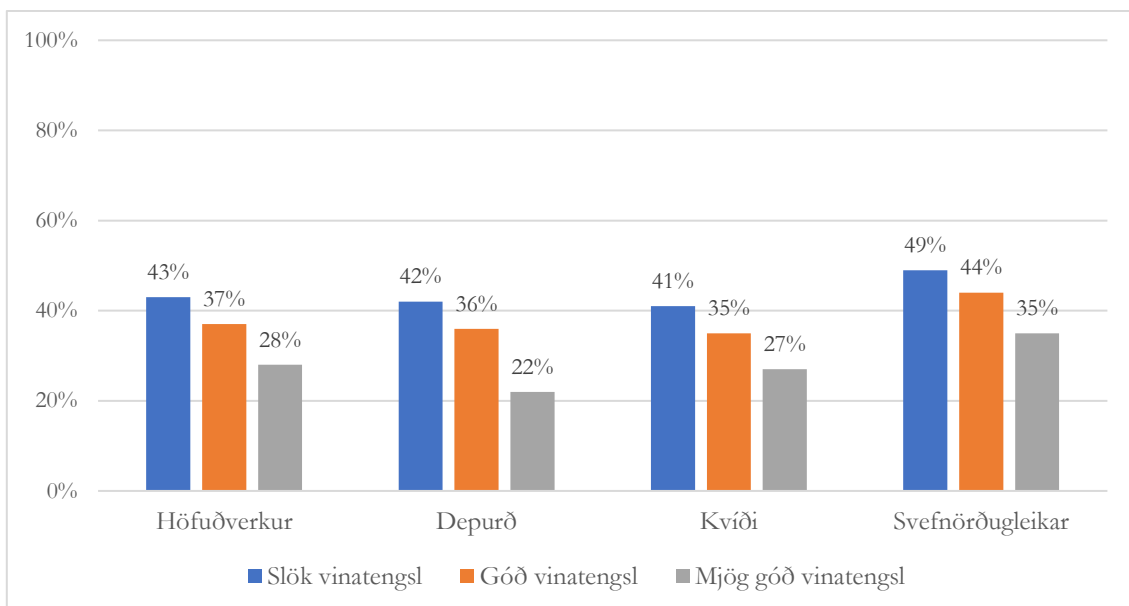


**Mynd 31: Slagsmál og einelti á meðal unglunga í 8. bekk eftir gæðum tengsla við vini**



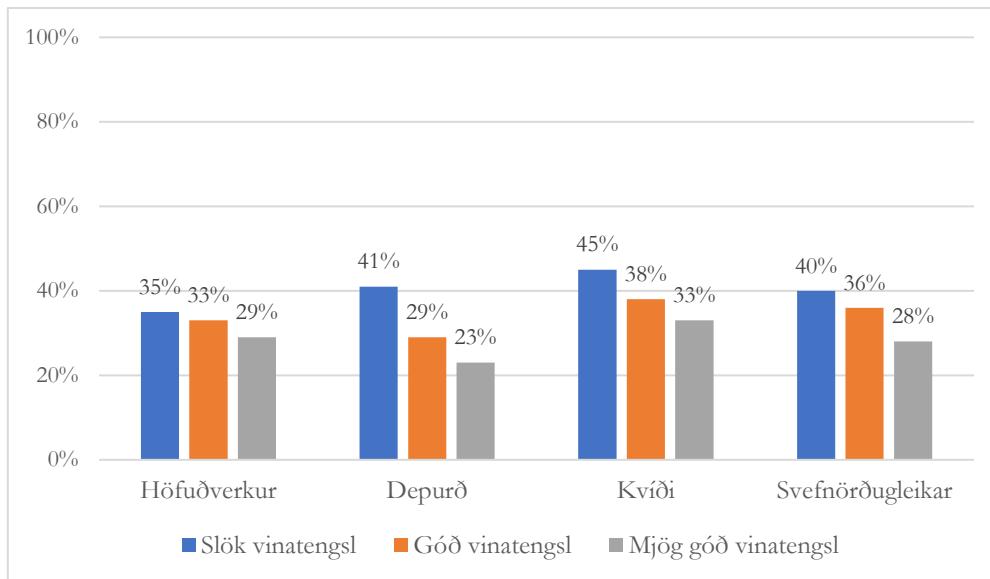
**Mynd 32: Slagsmál og einelti á meðal unglunga í 10. bekk eftir gæðum tengsla við vini**

Börn og unglingar með sterk vinatengsl voru síður líkleg til að upplifa depurð, kvíða, höfuðverk og svefnerfiðleika (sjá myndir 33–35). Börn í 6. bekk sem höfðu slök tengsl við vini, voru líklegri til að upplifa sállíkamleg einkenni af öllum toga en þau sem höfði sterkari vinatengsl. Mestan mun mátti greina þegar kom að depurð, þar sem börn með slök vinatengsl voru tvisvar sinnum líklegri til að finna fyrir einkennum depurðar en þau sem áttu mjög góð tengsl við vini.



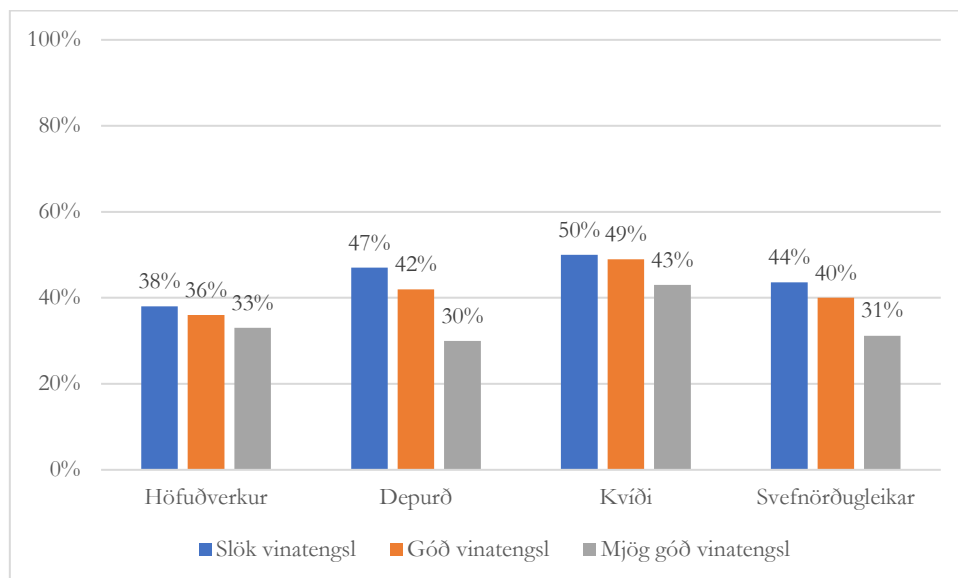
**Mynd 33: Sállíkamleg einkenni á meðal barna í 6. bekk eftir gæðum tengsla við vini**

Þetta samband var svipað á meðal unglunga í 8. bekk að því undanskildu að líttill munur var á tíðni höfuðverkja eftir tengslum við vini. Áfram voru unglingar sem áttu í slökum vinatengslum tvisvar sinnum líklegri til að finna fyrir einkennum depurðar en þeir sem höfðu góð tengsl við vini.



**Mynd 34: Sállíkamleg einkenni á meðal unglunga í 8. bekk eftir gæðum tengsla við vini**

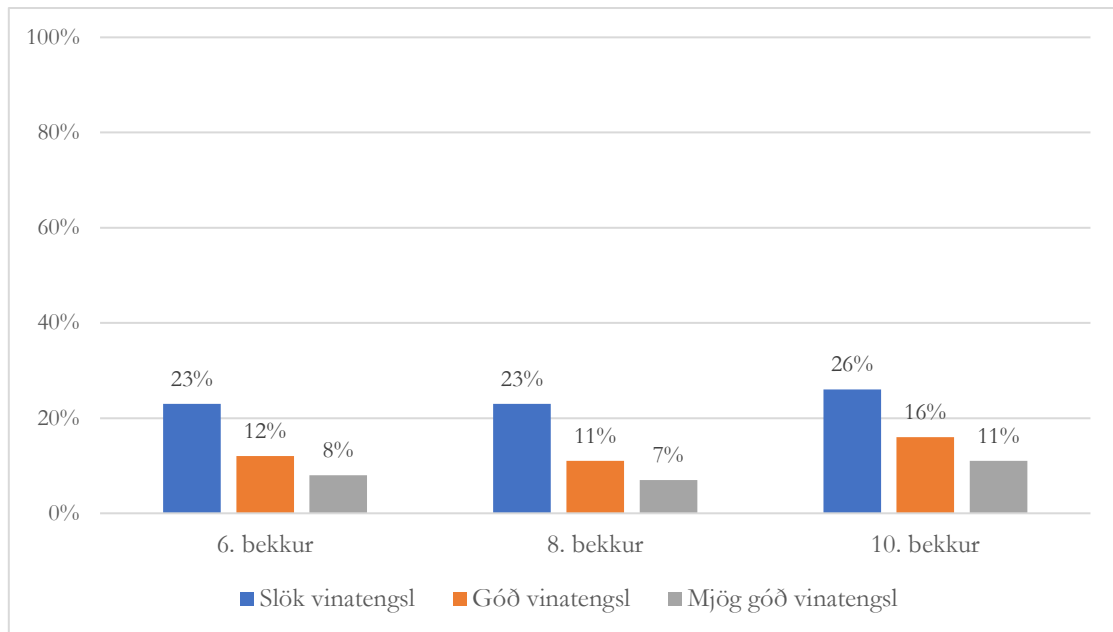
Í 10. bekk var sambandið ekki eins sterkt á milli vinatengsla og sállíkamlegra einkenna, en þó var það ávallt þannig að unglingar sem áttu í slökum tengslum við vini greindu frekar frá slíkum einkennum en þeir sem áttu mjög góð tengsl við vini. Hinir fyrrnefndu voru mun líklegri til að greina frá depurð og svefnerfiðleikum en þeir síðarnefndu, en minni munur kom hins vegar fram á einkennum kvíða og höfuðverkja.



**Mynd 35: Sállíkamleg einkenni á meðal unglunga í 10. bekk eftir gæðum tengsla við vini**

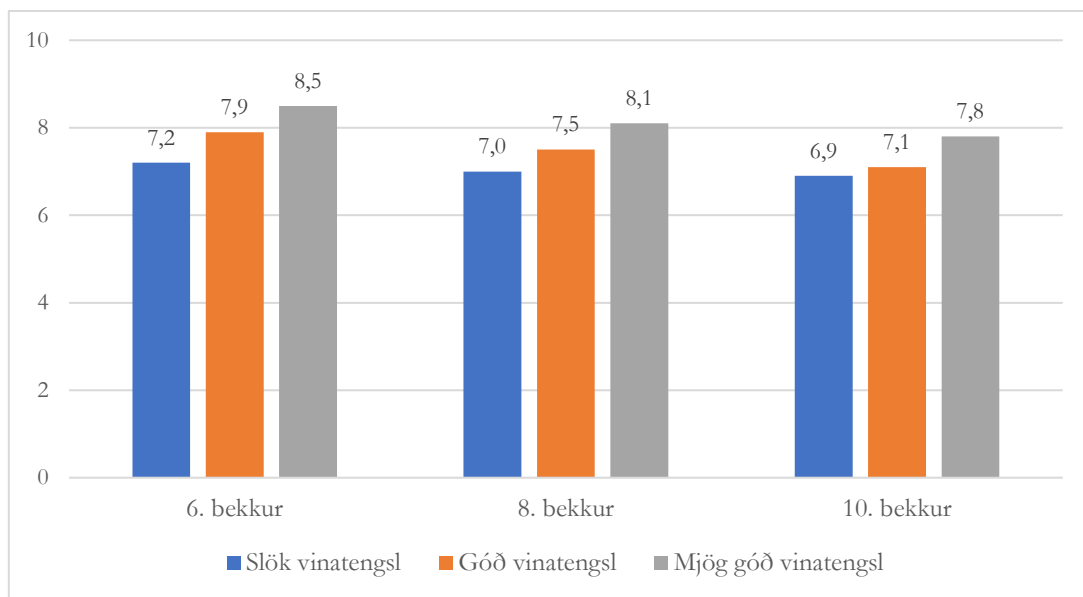
Börn og unglingar sem höfðu slök vinatengsl voru næstum því þrefalt líklegri til að vera oft einmana en þau sem voru í mjög góðum vinatengslum (sjá mynd 36). Þetta kunna að hljóma sem sjálfsögð sannindi, en þess ber einnig að geta að rannsóknir hafa sýnt að einmana ungmenni hafa tilhneigingu til að telja tengsl sín slakari en vinir þeirra gera (Lodder o.fl., 2017).





**Mynd 36: Einmanaleiki á meðal barna og unglunga eftir gæðum tengsla við vini**

Lífsánægja íslenskra unglunga virðist einnig háð tengslum þeirra við vini (sjá mynd 37), sem rímar við þá niðurstöðu Bukowski o.fl. (2011) að slík tengsl auki hamingju og vellíðan.



**Mynd 37: Lífsánægja barna og unglunga eftir gæðum tengsla við vini**

#### 4.4 Samspil félagstengsla barna og unglunga

Í köflunum hér á undan hafa tengsl unglunga við foreldra, skóla og vini verið greind sérstaklega eftir tengslum við ýmsa bakgrunns- og heilsutengda þætti. Í heildina teljast 54% barna og unglunga eiga mjög góð tengsl við foreldra sína og 28% góð tengsl en 18% slök tengsl við foreldra. Hvað skólanum viðkemur eiga 52% mjög góð tengsl við skóla, 26% góð en 22% slök. Vinatengsl teljast mjög góð í 40% tilvika, í 34% góð en í 26% slök.

Sú spurning hlýtur að vakna hvernig þessi tengsl fara saman. Hvort það sé svo að þau sem séu í slökum félagslegum tengslum á einu sviði séu það einnig á hinum sviðunum. Til þess að svara þessari spurningu voru ungmenni flokkuð eftir því hversu mörg slök tengsl þau höfðu og hvernig þau voru samansett.

Af þeim 7.159 börnum og unglungum sem tóku þátt í HBSC-rannsókninni árið 2018, töldust 3.823 eða 54% í góðum tengslum á öllum þeim sviðum sem spurt var um, þ.e. við foreldra, skóla og vini (tafla 5). Af þessum hópi töldust 1.324 eða 19% hafa mjög góð tengsl á öllum þremur sviðunum. Alls töldust 216 (3%) með öll tengsl slök. Ekki var sjáanlegur munur á milli stráka og stelpna í fjölda slakra tengsla. Hins vegar reyndust þau 115 ungmenni sem skilgreindu sig ekki eftir tvíkösta kynjabreytu hafa áberandi lakari tengsl en jafnaldrar þeirra.

Þegar sjónum var beint eingöngu að þeim ungmönnum sem höfðu ein slök félagstengsl, mátti sjá að tengslin voru oftast slök við vini (15%) en sjaldnast við foreldra (7%). Nokkur munur var á strákum og stelpum í þessum hópi, þar sem strákarnir voru líklegri til að eiga slakari tengsl við vini en stelpurnar við foreldra.

Í hópi þeirra sem höfðu slök tengsl á tveimur sviðum, var algengast að þau væru bæði við skóla og vini (5%). Strákar voru líklegri en stelpur til að hafa slök tengsl við skóla og vini en stelpurnar líklegri til að hafa slök tengsl við foreldra og skóla.

**Tafla 5. Hlutfall ungmenna sem eiga í slökum tengslum flokkað eftir samsetningu**

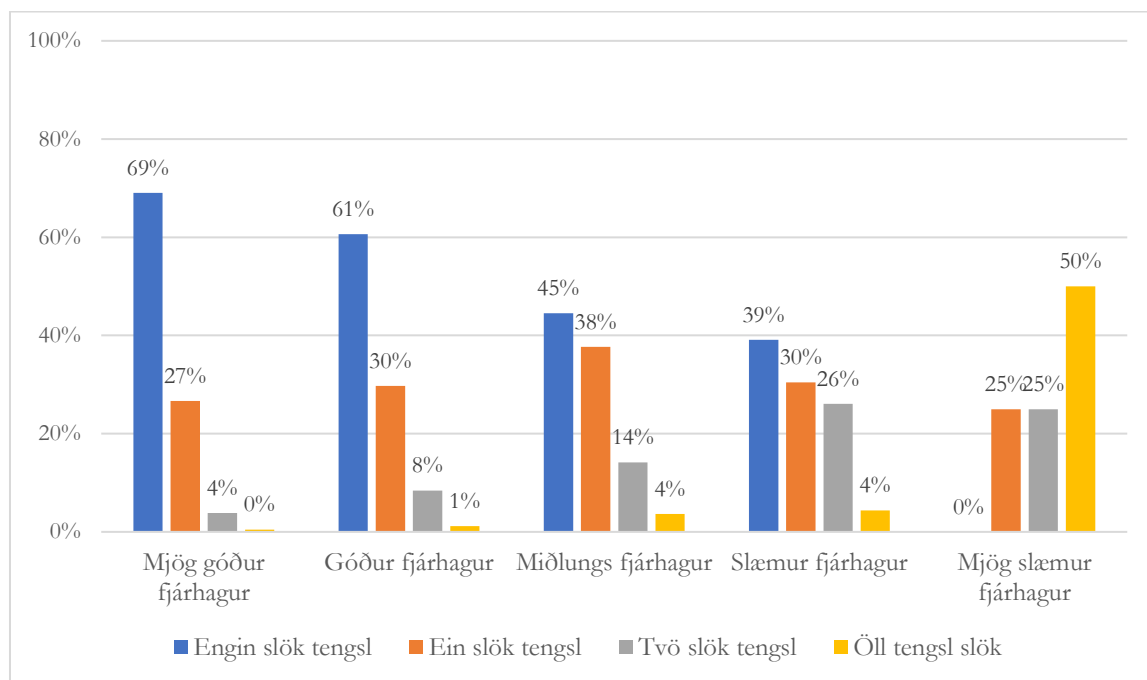
Skilgreina kyn sitt sem	strákar	stelpur	annað	heild
Engin slök tengsl	53%	55%	30%	54%
Ein slök tengsl	33%	30%	28%	31%
Við foreldra	5%	9%	1%	7%
Við skóla	10%	9%	14%	10%
Við vini	17%	12%	13%	15%
Tvenn slök tengsl	12%	12%	27%	12%
Við foreldra og skóla	3%	5%	10%	4%
Við foreldra og vini	3%	4%	7%	4%
Við skóla og vini	6%	3%	10%	5%
Öll tengsl slök	3%	3%	15%	3%

Niðurstöðurnar í töflu 5 benda alls ekki til þess að einstaklingar sem eigi í slökum tengslum á einu sviði eigi endilega í vandræðum á öðrum vettvangi. Langflestir sem upplifa slök tengsl segja að það sé einungis á einu sviði. Í flestum tilfellum er það bundið við vini. Afar fá börn og unglingar segjast eiga í slökum tengslum á öllum sviðum (3%).

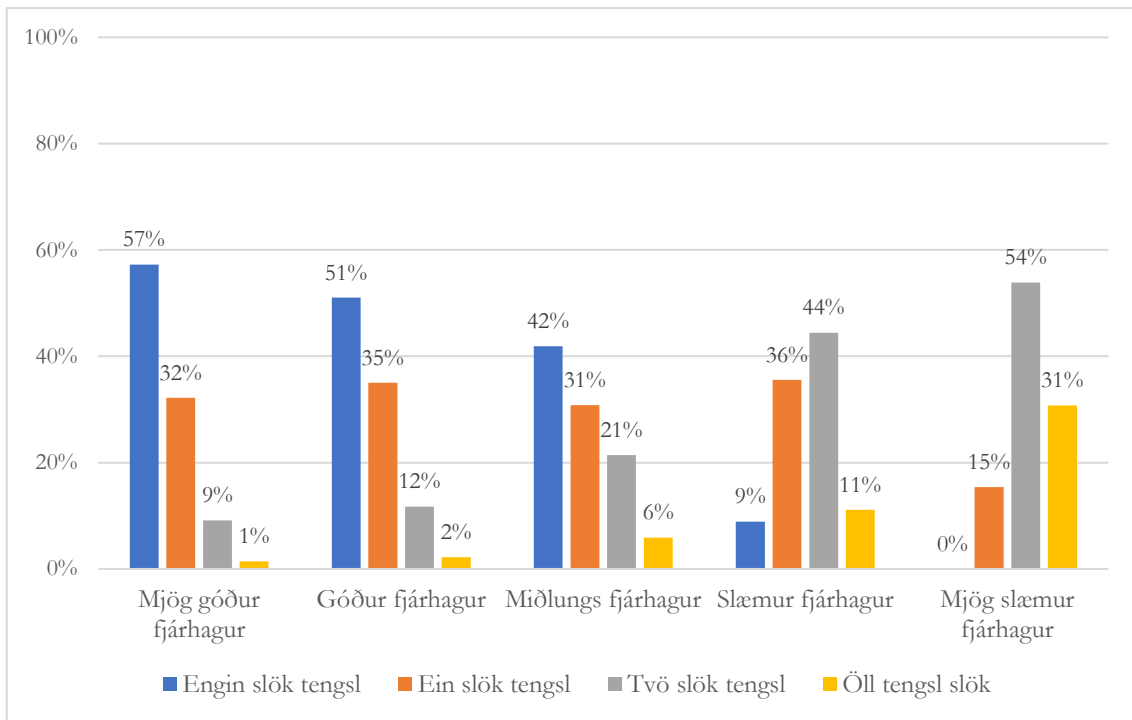
Tilgangur þessarar skýrslu var ekki aðeins að skoða tengsl íslenskra unglinga við foreldra sína, skóla og vini, heldur einnig að skoða samspil þessara þátta. Þannig er áhugavert að skoða hvort góð tengsl á einu sviði (t.d. skóla) geti unnið gegn áhrifum slakra tengsla á öðru (t.d. vina), en einnig hvort slök tengsl á fleiri en einu sviði valdi enn frekari skaða á heilsu og líðan unglinga.

Hér að framan var skoðað hvernig tengsl við foreldra, skóla og vini hafði áhrif á ýmsa heilsutengda þætti í lífi unglinga. Eftir að hafa séð hversu sterk og fjölþætt áhrif slök tengsl við foreldra, skóla og vini hafa á heilsu og líðan unglinga, hlýtur sú spurning að vakna hvort og þá hvernig þau áhrif spila saman. Það gæti t.d. verið að það nægi til að unglingur upplifi slök tengsl á einu sviði til þess að heilsa hans og vellíðan spillist. Einnig má vera að ef slök tengsl eru á fleiri sviðum, þá leggist áhrif þeirra saman eða jafnvel margfaldist.

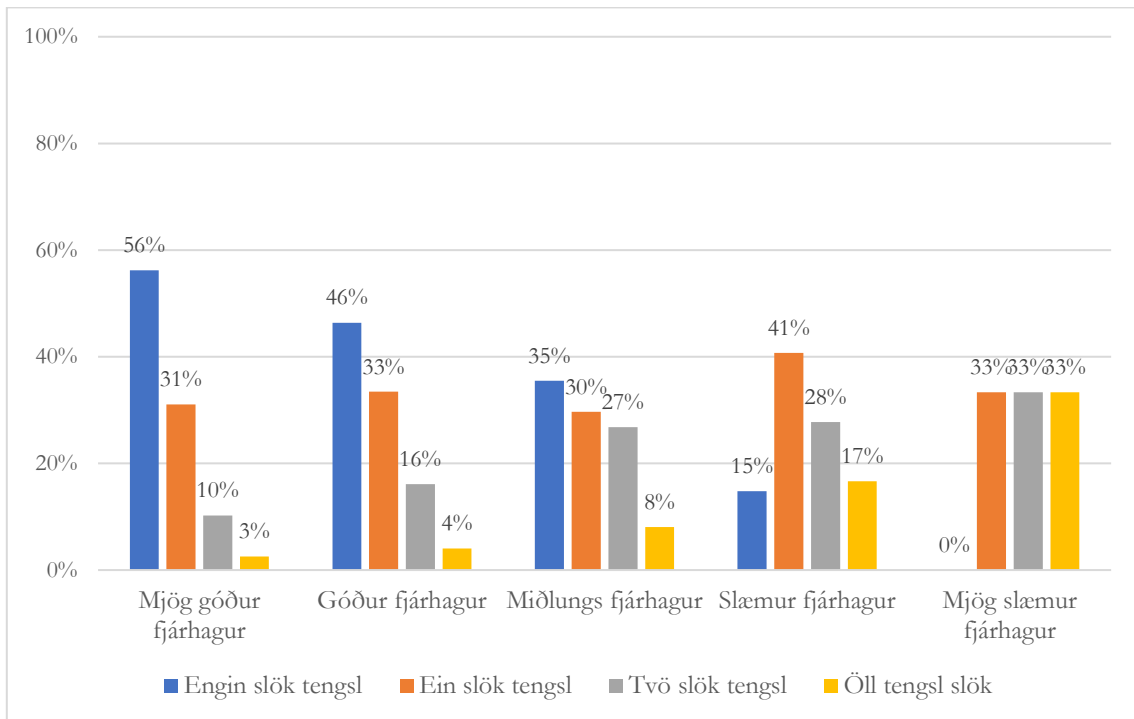
Hér á eftir verður skoðað hvaða áhrif fjöldi slakra félagstengsla (þ.e. við foreldra, skóla og eða vini) hafði á ýmsa heilsutengda þætti. Eins og sést hafði fjöldi slakra tengsla nær línulega fylgni við góðan fjárhag fjölskyldunnar (sjá myndir 38–40). Af þeim börnum og unglingum sem sögðu fjárhag fjölskyldunnar mjög góðan, voru nær engin með öll tengsl slæm. Þegar ungmenni sem bjuggu við mjög slæman fjárhag voru skoðuð, kom í ljós að þau höfðu öll einhver slök tengsl og þriðjungur til helmingur var með öll tengsl slök.



**Mynd 38: Fjöldi slakra félagstengsla á meðal barna í 6. bekk eftir efnahag fjölskyldu**

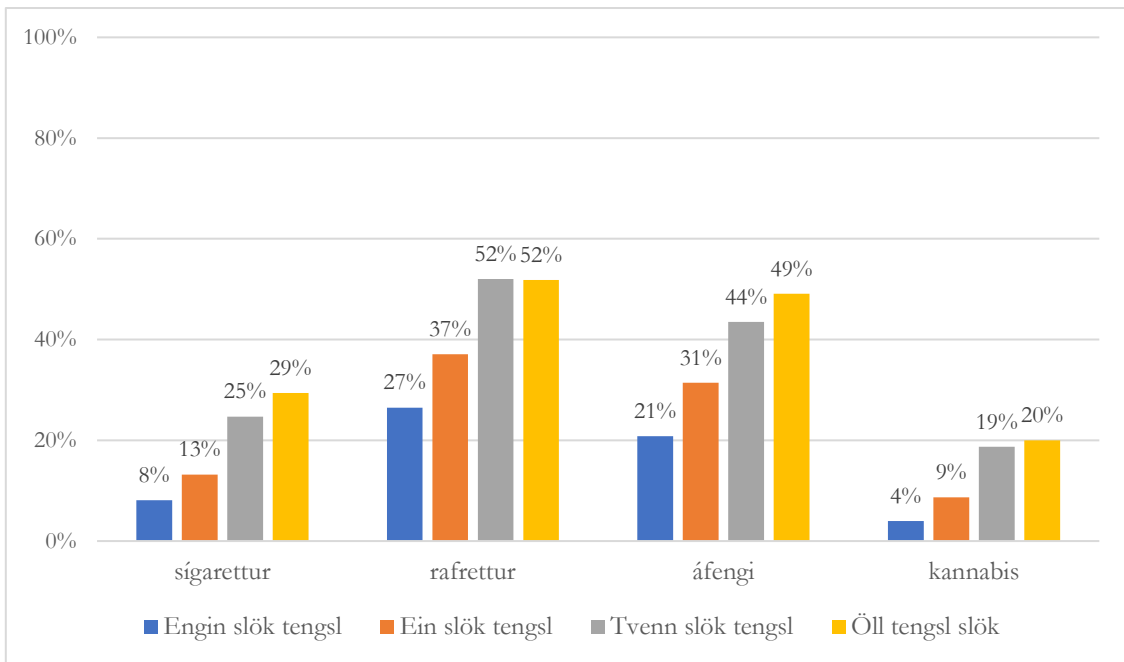


**Mynd 39: Fjöldi slakra félagstengsla á meðal unglunga í 8. bekk eftir efnahag fjölskyldu**



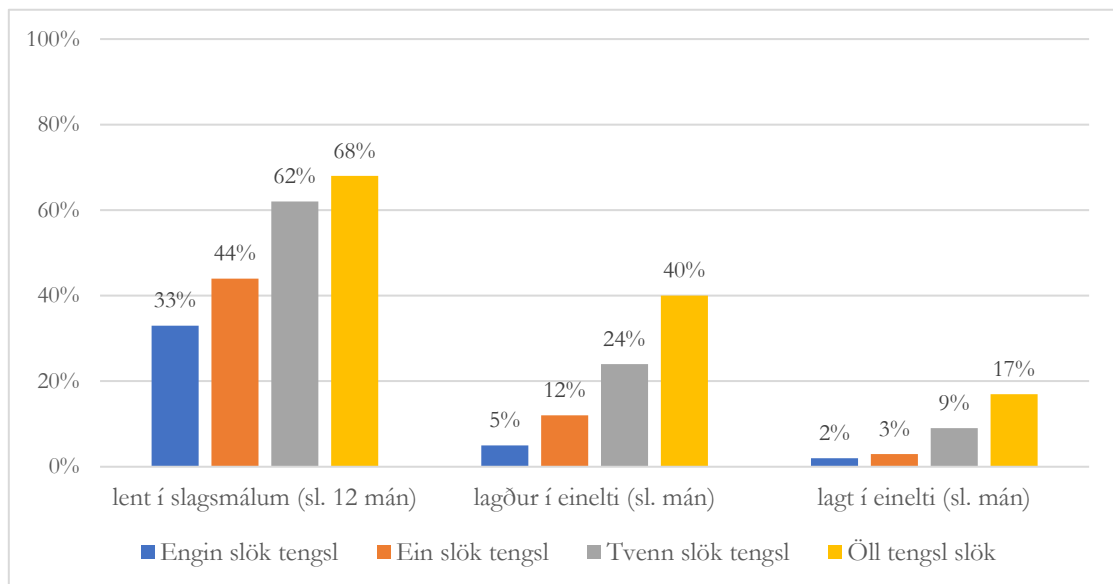
**Mynd 40: Fjöldi slakra félagstengsla á meðal unglunga í 10. bekk eftir efnahag fjölskyldu**

Hvað áhættuhegðun áhrærir kom í ljós mjög sterk fylgni við fjölda slakra félagstengsla (sjá mynd 41). Í spurningum um rafrettunotkun og kannabisneyslu má sjá að unglingar sem hafa tvenn slök tengsl eru miklu líklegri til að hafa prófað slíkt, en enginn munur er þó á þeim og hinum sem meta öll sín tengsl slök.



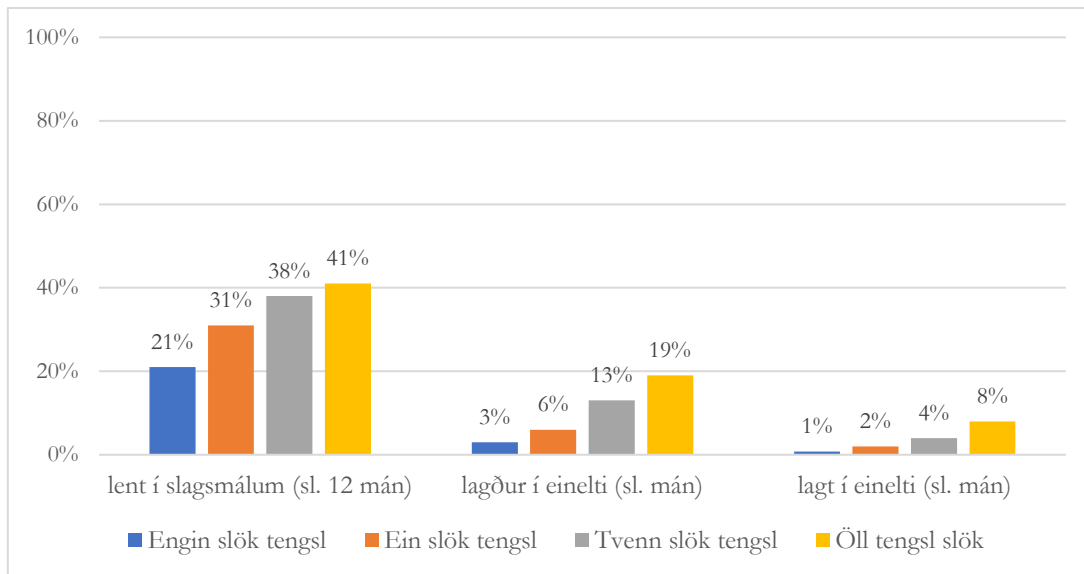
**Mynd 41: Áhættuhegðun unglunga í 10. bekk eftir fjölda slakra félagstengsla**

Sterk jákvæð fylgni var einnig á milli fjölda slakra tengsla og slagsmála. Börn í 6. bekk voru tvisvar sinnum líklegri til að hafa lent í slagsmálum síðustu 12 mánuði ef öll félagstengsl þeirra voru slök en ef engin tengsl voru slök. Heil 70% af þeim fyrrnefndu höfðu lent í slagsmálum síðasta árið. Einnig mátti sjá að þau sem voru lögð í einelti eða lögðu aðra í einelti voru mun líklegri til að hafa slök félagstengsl (sjá myndi 42).

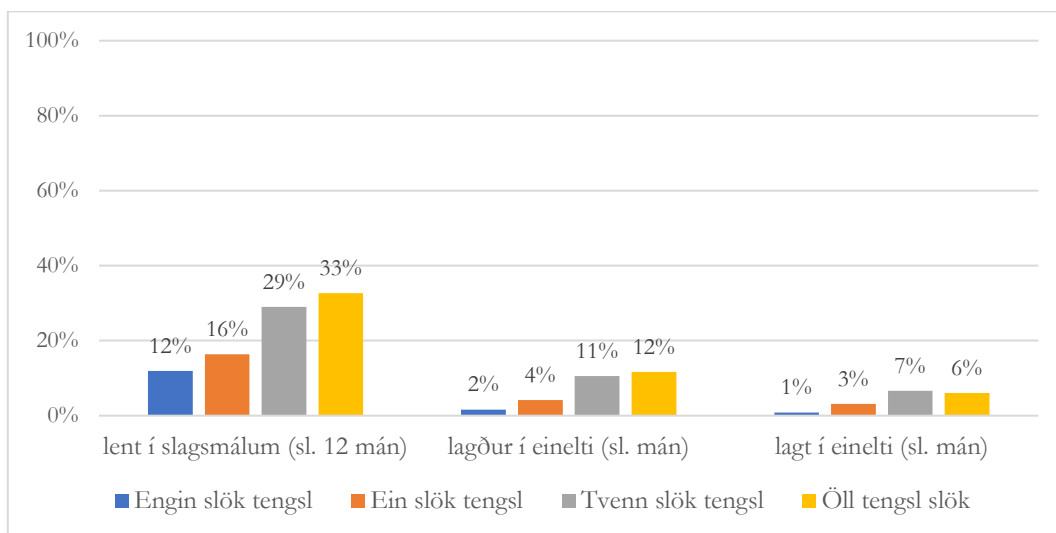


**Mynd 42: Slagsmál og einelti á meðal barna í 6. bekk eftir fjölda slakra félagstengsla**

Samskonar niðurstöður má sjá fyrir unglunga í 8. og 10. bekk. Tvöfalt fleiri unglingar með öll félagstengsl slök höfðu lent í slagsmálum en þeir sem höfðu engin slök tengsl (sjá myndir 43–44). Líkur á því að hafa verið lagður í einelti eða lagt aðra í einelti fóru sömuleiðis stigvaxandi eftir fjölda slakra félagstengsla.

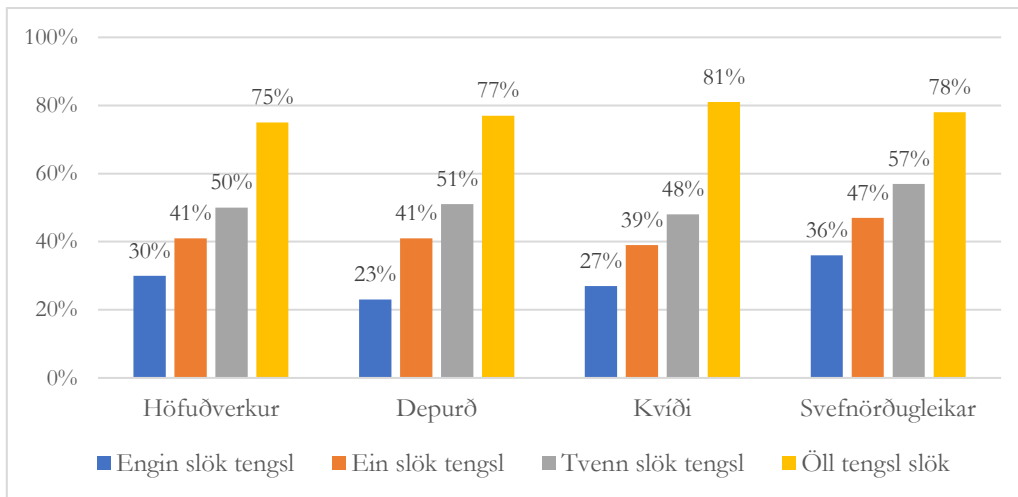


**Mynd 43: Slagsmál og einelti á meðal barna í 8. bekk eftir fjölda slakra félagstengsla**

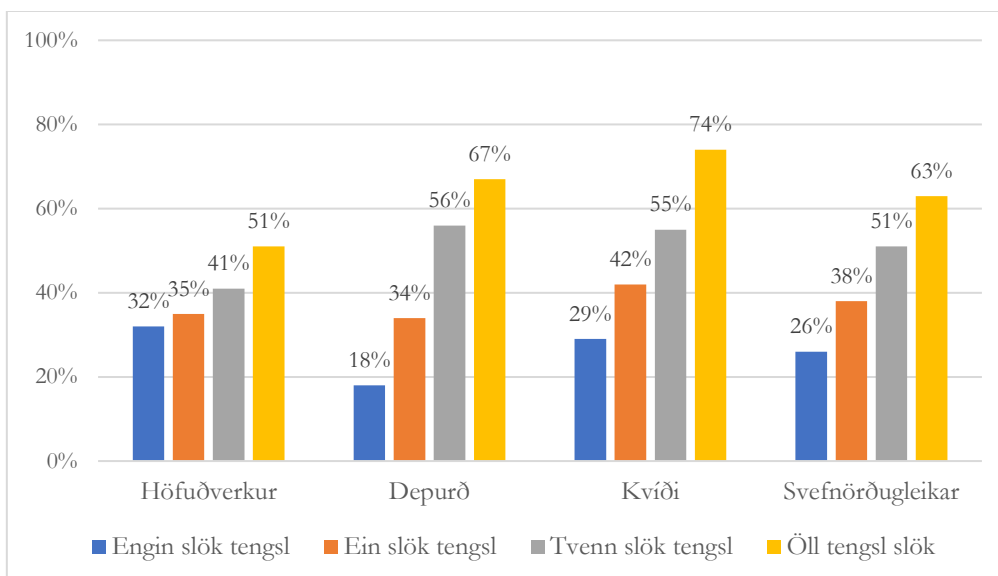


**Mynd 44: Slagsmál og einelti á meðal barna í 10. bekk eftir fjölda slakra félagstengsla**

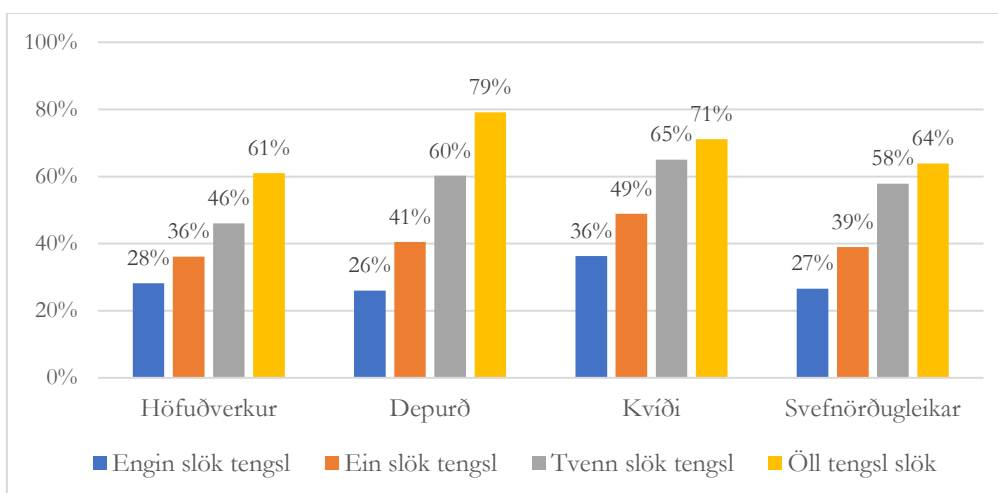
Fjöldi slakra tengsla hafði gríðarleg áhrif á hlutfall þeirra unglunga sem hafði sál líkamlegar umkvartanir einu sinni í viku eða oftar (sjá myndir 45–47). Í hópi þeirra sem höfðu öll tengsl slök voru tvöfalt til þrefalt fleiri sem greindu frá sál líkamlegum einkennum en í hópi þeirra sem höfðu engin slök tengsl.



**Mynd 45: Sállíkamleg einkenni á meðal barna í 6. bekk eftir fjölda slakra félagstengsla**

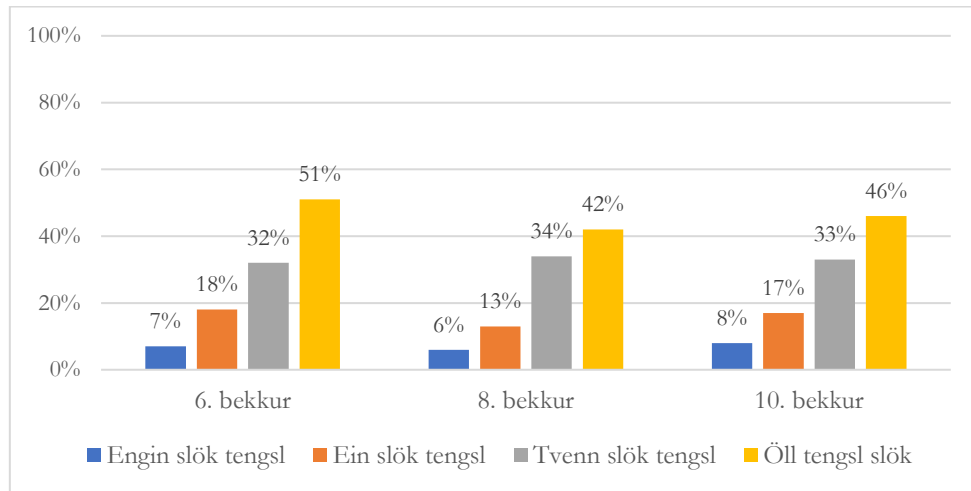


**Mynd 46: Sállíkamleg einkenni á meðal unglinga í 8. bekk eftir fjölda slakra félagstengsla**

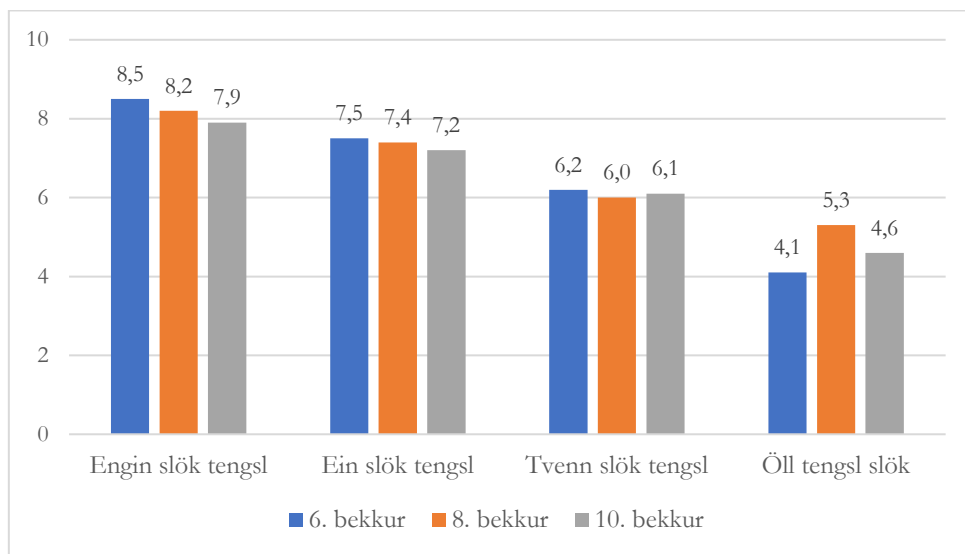


**Mynd 47: Sállíkamleg einkenni á meðal unglinga í 10. bekk eftir fjölda slakra félagstengsla**

Eins og mynd 48 sýnir hefur fjöldi slakra tengsla afar mikil áhrif á það hvort börn og unglingar upplifi sig oft einmana eður ei. Eins hefur fjöldi slakra tengsla gríðarlega mikil áhrif á lífsánægju, sérstaklega þeirra unglunga sem eiga í slökum tengslum á öllum sviðum (sjá mynd 49).



**Mynd 48: Einmanaleiki á meðal barna og unglunga eftir fjölda slakra félagstengsla**



**Mynd 49: Einmanaleiki á meðal barna og unglunga eftir fjölda slakra félagstengsla**

Í gagnasafni sem þessu eru möguleikarnir til þess að skoða mismunandi tengsl nær óþrjótandi. Til dæmis væri áhugavert að skoða hvernig mismunandi samsetningar slakra tengsla hafa áhrif á breyturarnar sem hér á undan hafa komið. Látum nægja að skoða eina slíka – lífsánægju. Lífsánægja á Cantril-kvarðanum getur verið frá 0 upp í 10 og eins og sjá má skipa íslensk börn og unglingar sér ofarlega svo framarlega sem engin tengsl þeirra teljast slök. Eins og við er að búast minnkar lífsánægja með auknum aldri á þessum árum – fer úr 8,5 í 6. bekk niður í 7,9 í 10. bekk. Eins og sjá má á töflu 6 dregur verulega úr lífsánægju ef ein tengsl eru slök. Það er þó augljóst að samskipti við foreldra og tengsl við skóla hafa mun meiri áhrif en tengsl við vini. Sama mynstur sést á meðal þeirra sem upplifa tvenn slök tengsl, þar sem slök tengsl við skóla og erfið foreldratengsl hafa mun meiri áhrif en aðrar samsetningar.



**Tafla 6. Meðalskor lífsánægju eftir samsetningu tengsla og aldri**

	6. bekkur	8. bekkur	10. bekkur	Heild
Engin slök tengsl	8,5	8,2	7,9	8,2
Ein slök tengsl				
Við foreldra	7,4	6,9	7,0	7,1
Við skóla	7,2	7,2	6,7	7,0
Við vini	7,8	7,7	7,7	7,7
Tvenn slök tengsl				
Við foreldra og skóla	5,5	5,4	5,9	5,7
Við foreldra og vini	6,6	6,4	6,4	6,4
Við skóla og vini	6,1	6,2	6,2	6,2
Öll tengsl slök	4,1	5,3	4,6	4,8

Af myndum 38–49 og töflu 6 má því ráða að eftir því sem tengslin eru slök á fleiri sviðum, þeim mun skaðlegri eru áhrifin á heilsu og vellíðan ungmenna. Þau sem eru með slök tengsl á öllum sviðum hafa lakari útkomu en þau sem hafa slök tengsl á tveimur sviðum í flestum mælingum. Þau eru enn líklegri til að vera einmana, hafa sálíkamleg einkenni, lenda í slagsmálum, leggja í einelti, vera lögð í einelti, drekka áfengi og reykja. Undantekningarnar frá þessu eru rafrettunotkun og kannabisneysla, en í þeim efnum virðast þessir hópar álíka illa staddir. Þetta mætti túlka á þann veg að þó að ungmenni séu með slök tengsl á tveimur sviðum, þá réttir það hlut þeirra nokkuð í flestum mælingum ef tengslin á þriðja sviðinu eru góð.

Tafla 7 sýnir niðurstöður tvíkosta lógistískrar aðhvarfsgreiningar. Með henni er hægt að sýna hversu mikil áhrif breytileiki tengsla á hverju sviði (við foreldra, skóla og vini) hafði á hina ýmsu heilsutengdu þætti og hvort þau áhrif séu tölfræðilega marktæk. Þetta gerir einnig mögulegt að skoða hver áhrifin eru af sterkum tengslum á einu sviði þegar búið er að taka áhrifin af hinum tveimur með í reikninginn. Í slíkri greiningu táknar 1,00 að styrkur tengsla skipti engu máli fyrir útkomuna á þeim þætti. Öll gildi sem eru stærri en 1,00 merkja hins vegar auknar líkur vegna styrks tengsla, en gildi sem eru minni en 1,00 þýða að líkurnar minnka við tiltekinn styrk tengsla. Skýringar á táknum fyrir marktæktarmörk (p-gildi) eru neðst í töflunni. Stýrt var fyrir áhrifum aldurs í þessum útreikningum. Nauðsynlegt er að setja varnagla við túlkun á öllum orsakatengslum, þar sem um þversniðsrannsókn er að ræða.

Betri tengsl á öllum sviðum (við foreldra, skóla og vini) drógu úr líkum á því að unglíngarnir væru einmana, lentu í slagsmálum eða væru lagðir í einelti. Fjárhagsstaða fjölskyldna var einnig tengd tengslum á öllum sviðum, sérílagi við foreldra. Betri tengsl við vini og skóla minnkuðu marktækt líkurnar á því að unglíngar legðu aðra í einelti. Tengsl við foreldra virtust ekki skipta máli að þessu leyti.

Tengsl við foreldra og skóla drógu marktækt úr líkum á því að unglíngar hefðu einhvern tíma prófað að reykja. Vinatengsl höfðu hins vegar ekki tölfræðilega marktæk áhrif. Það sama átti við um líkurnar á því að hafa prófað rafrettur. Tengsl við foreldra og skóla drógu úr líkum á því að

unglingar prófuðu áfengi, en í þessu líkani reyndust áhrif vinanna engin. Það sama átti við um kannabisneyslu. Í raun má túlka niðurstöðurnar um áhættuhegðun á þann hátt að tengslin við skóla skipti mestu máli í öllum tilfellum.

Þegar líkamlegar og andlegar umkvartanir voru skoðaðar út frá styrk tengsla, voru niðurstöðurnar fyrir öll einkenni nokkuð áþekkar. Sterk tengsl við foreldra, skóla og vini drógu úr líkum á depurð, kvíða og svefnerfiðleikum. Tengslin við foreldra réðu mestu en vinatengslin minnstu.

Til þess að skoða lífsánægju með sama hætti, voru niðurstöður á Cantril-kvarðanum flokkaðar í tvo hópa; þeir sem merktu við 8 eða hærra (mikil lífsánægja) og þeir sem merktu við undir 8. Styrkur tengsla unglunga við foreldra og skóla tvöfaldaði líkurnar á mikilli lífsánægju, en sterkari vinatengsl gerðu hana helmingi líklegri.

**Tafla 7. Áhrif sterkra félagstengsla á hegðun, líðan og lífsánægju í 10. bekk**

<b>Sterk tengsl við:</b>	<b>Foreldra</b>	<b>Skóla</b>	<b>Vini</b>
Góður fjárhagur fjölskyldu	1,83***	1,29***	1,26***
Hafa reykt sígarettur	0,66***	0,55***	0,88
Hafa notað rafrettur	0,71***	0,61***	1,12
Hafa drukkið áfengi	0,70***	0,60***	1,00
Hafa prófað kannabis	0,70***	0,55***	0,82
Slagsmál sl. 12 mánuði	0,90**	0,61***	0,79***
Verið lögð/lagður í einelti	0,71***	0,60***	0,58***
Lagt aðra í einelti	0,91	0,61***	0,44***
Fær sjaldan höfuðverk	1,40***	1,35***	1,08
Finnur sjaldan fyrir depurð	1,89***	1,56***	1,29***
Finnur sjaldan fyrir kvíða	1,64***	1,38***	1,10**
Sjaldan svefnerfiðleikar	1,62***	1,40***	1,15***
Oft einmana	0,28***	0,38***	0,41***
Mikil lífsánægja (8 eða meira)	2,00***	1,98***	1,46***

\* $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ ; \*\*\*  $p < ,001$

Góð tengsl við foreldra, skóla og vini hjálpa unglungum bæði félagslega og námslega og forða þeim frá ýmiss konar erfiðleikum (Holt o.fl., 2018). Öruggari tengsl leiða af sér aukna félagshæfni, sem er sú geta einstaklingsins að skapa og rækta nán og viðvarandi sambönd við annað fólk (Corcoran og Mallinckrodt, 2000). Unglingar sem hafa átt góð samskipti við foreldra byggð á umhyggju og trausti, eru líklegri til þess að yfirfæra sama mynstur á önnur sambönd. Önnur félagstengsl þeirra verða þannig einnig ánægjulegri og þeir verða sjaldnar einmana (Wei o.fl., 2005). Unglingar sem alast upp við traust tengsl standa sig yfirleitt mun betur í skóla, sem stafar ekki einungis af því að

Þeir taka öllum áskorunum af meira öryggi, heldur veldur fyrri reynsla þeirra af uppbyggilegum samskiptum við foreldra því að þeir eru líklegri til að leita sér aðstoðar í skólanum (Newman, 2000). Unglingar sem alast upp við slök tengsl eru á hinn bóginn líklegri til að finna fyrir einmanaleika og þunglyndi vegna þess að þeir líta á erfiðleika í samskiptum sem staðfestingu á vanhæfni sinni til að mynda nán tengsl. Auk þess býr neikvæð sjálfsmýnd þeirra til væntingar um að aðrir hafni þeim (Bowlby, 1980).

Samspil ofangreindra þátta skiptir vitanlega miklu máli og orsakirnar geta verkað á víxl. Sömuleiðis geta slök tengsl á fleiri sviðum breytt því hversu útsettir og næmir unglíngar eru fyrir neikvæðum áhrifum. Til að mynda gæti unglíngur sem hefur áður sýnt af sér andfélagslega framkomu og nýtur hvorki stuðnings foreldra eða skólans, verið líklegur til þess að sækja í aðra unglínga sem sýna samskonar hátterni. Unglíngar sem þannig er ástatt um hafa kannski minni hömlur gagnvart slíkri hegðun og gera sér síður grein fyrir neikvæðum afleiðingum hennar. Þannig myndi sú ákvörðun að prófa að reykja ekki hafa í för með sér miklar vangaveltur um viðbrögð foreldra eða kennara ef upp kæmist. Þess í stað yrðu þeir kannski uppteknari af því að ganga í augun á hinum reykjandi vinum (Mrug og Windle, 2009).

Í langtímarannsókn Gremmen o.fl. (2017), þar sem fylgst var með vinatengslum einmitt yfir það tímabil sem hér hefur mest verið til umfjöllunar, kom í ljós að námsárangur skólafélaga hafði mikil áhrif á það hverjir völdust saman sem vinir. Þeir unglíngar sem áttu svipuðu gengi að fagna í skóla voru líklegri að mynda með sér venskap. Átti þetta sérstaklega við um nemendur sem gekk illa. Rannsóknin leiddi í ljós að þetta val hafði jafnvel enn meiri áhrif á meðal eldri unglínga.

Nokkrar rannsóknir hafa leitt í ljós að sterk tengsl við foreldra geta verndað börn frá neikvæðum afleiðingum þess að vera í slæmum félagsskap. Vitaro o.fl. (2000) sýndu fram á að árásarhneigð besta vinar jók líkur á hegðunarvandamálum á meðal stráka, en þá aðeins ef tengsl þeirra við foreldra voru slök. Harðneskjuleg beiting aga af hendi foreldra eykur einnig líkur á slíkri hegðun, en aðeins á meðal þeirra unglínga sem eiga andfélagslega vini (Lansford o.fl., 2003). Jákvæð beiting aga getur hins vegar dregið úr hegðunarvandamálum unglínga sem umgangast slíka vini (Galambos o.fl., 2003).

## 5. Umræða

---

Þær niðurstöður sem hafa verið til umfjöllunar í þessari skýrslu undirstrika mikilvægi félagslegra tengsla fyrir heilsu, líðan og hegðun barna og ungmenna. Áberandi er hversu þungt tengsl og samskipti við foreldra vega í því sambandi, en jákvæð samskipti við foreldra voru sterkur verndandi þáttur gagnvart flestum þeim þáttum sem skoðaðir voru, sér í lagi hvað varðar andlega líðan, svefn og lífsánægju. Áhugavert er að samband við foreldra skiptir mun meira máli þegar kemur að einmanaleika barna og ungmenna en tengsl þeirra við vini.

Fjöldi rannsókna hefur sýnt hvernig góð tengsl við foreldra hafa áhrif á andlega, líkamlega og félagslega farsæld (Bulanda og Majumdar, 2009; McGraw o.fl., 2008; Parker og Benson, 2004). Lífsánægja íslenskra unglunga sem eiga mjög auðveld samskipti við foreldra sína er til dæmis þriðjungur meiri en þeirra sem eiga erfið samskipti. Þetta rímar mjög vel við það sem aðrar rannsóknir hafa sýnt (Ward og Zabriskie, 2011). Þau tengsl sem komu fram á milli samskipta við foreldra og tóbaksnotkunar, áfengisdrykkju og kannabisneyslu ungmenna í þessari skýrslu eru mjög í samræmi við aðrar rannsóknir (Arnarsson o.fl., 2018). Ekkert virðist hafa meira forvarnargildi en einmitt þessi samskipti Sterkt samband á milli samskipta við foreldra og depurðar og kvíða hjá unglingum er einnig vel þekkt (Graham og Easterbrooks, 2000; Warren o.fl., 1997).

Þetta má þó ekki skilja sem svo að tengsl við vini og skóla skipti ekki máli. Allar gerðir félagstengsla höfðu mikil áhrif á líðan og hegðun ungmennanna í þessum niðurstöðum. Þar vekur einnig áhuga að tengsl við skóla skiptu mun meira máli þegar kom að áhættuhegðun unglunga en tengsl við vini. Í þeirri umræðu hefur gjarnan verið lögð mikil áhersla á áhrif félagahópsins, en þó er það svo að skólinn hefur viðamiklu hlutverki að gegna í lífi unglunga og mótar ekki aðeins þekkingu þeirra, heldur einnig viðhorf og hegðun. Jákvæð tengsl við skóla draga úr líkum á reykingum, rafrettunotkun, áfengisdrykkju og kannabisneyslu.

Átakanlegt var að sjá hversu sterkt samband var á milli félagstengsla barna og ungmenna og fjárhagsstöðu fjölskyldna þeirra. Ungmenni sem mátu fjárhagsstöðu fjölskyldu sinnar góða voru mun líklegri til að greina frá góðum tengslum á öllum sviðum, en þó einkum við foreldra sína. Ungmenni sem mátu fjárhagsstöðu fjölskyldu sinnar slæma voru hins vegar líklegri til að hafa slæm tengsl á öllum þeim sviðum sem tekin voru til skoðunar. Er hér um að ræða mikilvægan ójöfnuð til heilsu og vellíðanar í lífum barna sem nauðsynlegt er að veita nánari gaum. Sambandið á milli fjárhagsstöðu og félagstengsla sýnir glögglega hvernig margföldunaráhrif koma fram bæði í meðbyr og mótlæti í lífum barna. Búi barn við erfiða efnahagsstöðu, með þeim skorti á efnislegum gæðum og tækifærum sem því fylgir, aukast einnig til muna líkur á því að barnið búi við slök tengsl við foreldra, skóla og vini. Börn sem búa við efnahagslegar hindranir eru þannig einnig líklegri til að búa við félagslegar hindranir í formi skorts á góðum samskiptum og traustum tengslum við aðra. Það er verulegt áhyggjuefni að börn sem koma frá efnaminni heimilum og eiga verra samband við foreldra sína, skuli jafnframt finna minni umhyggju frá kennurum sínum, upplifa minna traust gagnvart þeim og finnast þeir síður metnir að verðleikum.

Sömuleiðis var átakanlegt að sjá hversu mikinn mun mátti sjá á tengslum barna og ungmenna við foreldra sína, vini og skóla eftir því hvernig þau skilgreindu kyn sitt. Þau sem skilgreindu sig utan við hefðbundna kynjaflokkun voru margfalt líklegri til að eiga í erfiðum samskiptum við foreldra sína, en einnig að eiga slök tengsl við vini og skóla. Hér er annar hópur ungmenna sem mikilvægt er að gefa gaum, bæði í æskulýðsrannsóknum og inngrípum sem miða að því að styðja við börn og

unglinga í viðkvæmri stöðu. Nauðsynlegt er að efla umræðu í samfélaginu um fjölbreytileika kyns og kynhegðunar og skapa umhverfi þar sem öllum börnum og ungmennum finnst þau tilheyra.

## 5.1 Félagstengsl, heilsa og vellíðan íslenskra barna og unglunga

Ef horft er til þeirrar heildarmyndar sem birtist af heilsu og vellíðan íslenskra barna og unglunga árið 2018, má sjá bæði jákvæð og neikvæð teikn á lofti. Afar fátítt er að ungmenni reyki, drekki, noti kannabis eða hafi nokkuð með einelti að gera. Almennt séð eru flest þeirra ánægð með lífið. Hins vegar er nokkuð stór hluti þeirra sem greinir frá depurð, kvíða og svefnerfiðleikum. Nokkur hluti upplifir einnig einmanaleika og lendir í slagsmálum. Að lokum er algengi þess að hafa notað rafrettur vaxandi áhyggjuefni.

Þær breytingar sem sjást á hegðun og líðan ungmenna frá 6.–10. bekk má skýra með samspili kynþroska og þeirra félagslegu aðstæðna sem þau búa við, einkum í tengslum við foreldra, skóla og vini (Bronfenbrenner, 2005). Aukinn skilningur á þessu samspili og hvernig það breytist í gegnum unglingsárin er mikilvægur til að skilja þá einstaklingsbundnu og félagslegu þætti sem hafa áhrif á hegðun og líðan ungmenna (Peters o.fl., 2009). Niðurstöðurnar sem hér hafa verið kynntar benda til þess að tengsl við foreldra skipti mestu máli þegar kemur að tilfinningalegri líðan unglunga. Góð foreldratengsl draga mikið úr einmanaleika, depurð, kvíða, svefnerfiðleikum og verkjum. Góð tengsl við skóla hafa einnig áhrif á þessa þætti, en mest eru áhrifin á áhættuhegðun, eins og reykingar, áfengisneyslu og aðra vímuefnanotkun. Tengsl við skóla hafa sterkari áhrif á slíka hegðun en tengsl við bæði vini og foreldra, þó þau síðarnefndu séu einnig talsverð. Vinatengslin skipta aftur á móti mestu máli þegar kemur að einelti og slagsmálum, en áhrif þeirra á áhættuhegðun eru ekki merkjanleg.

Í alþjóðlegum samanburði HBSC-rannsóknarinnar frá 2014 kom í ljós að íslenskir unglingar voru ólíklegri en aðrir til að telja tengsl sín við vinina vera sterk, þrátt fyrir að eyða frekar miklum tíma með vinum sínum (Inchley o.fl., 2016). Í þessu hafa komið fram ákveðin mynstur. Til dæmis sést að hlutfall sterkra vinatengsla helst nokkuð stöðugt í gegnum unglingsárin, sem er ólíkt því sem gerist með tengsl við foreldra sem fer hrakandi yfir sama tímabil. Eins virðast stelpur í öllum tilfellum vera í sterkari tengslum við vini sína en strákar, þrátt fyrir að strákar verji yfirleitt meiri tíma með vinum sínum. Sá tími virðist hins vegar ekki skila sér í sterkari tengslum. Eins og fram hefur komið í þeim niðurstöðum sem hér hafa verið kynntar, er þó ástæða til að hafa mestar áhyggjur af vinatengslum þeirra, sem og félagstengslum almennt, sem skilgreina kyn sitt utan við hefðbundna mælikvarða.

## 5.2 Efling foreldratengsla

Þróun, vöxtur og breytingar á samskiptum unglunga við foreldra sína gerast ekki í tómarúmi, heldur mótast í gegnum venjur, vafstur og vandamál hversdagsins. Þessi tengsl eru hluti af stærra neti sem nær til ættingja, vina, nágranna og margra fleiri. Ýmsir utanaðkomandi þættir hafa áhrif, eins og hvar einstaklingarnir búa, hvernig þeir verja tíma sínum og við hverja þeir eiga samskipti. Einnig skiptir máli hvort foreldrar eru öryggir eða kvíðnir í sínu hlutverki, hvernig samverustundum er varið, hvaða venjur eru viðhafðar í daglegu lífi og hver áhrif nútímatækni eru á tengslin við unglungana (Pekel o.fl., 2015).

Samskipti við foreldra skipta höfuðmáli á nær öllum sviðum í lífi unglunga og hafa gríðarmikil áhrif á heilsu og vellíðan á þessu aldurs skeiði. Rannsóknir sýna að ef foreldrar setja skýrar reglur og hafa miklar væntingar til unglunganna í bland við hlýju, virðingu og opin samskipti, þá leiðir það til meiri áhuga og árangurs í námi (Steinberg o.fl., 1992), en einnig til minni hættu á depurð, kvíða og afbrotahæðun (Gray og Steinberg, 1999; Lamborn o.fl., 1991).

Góð samskipti hjálpa unglungum að þroska eigið sjálf, móta líf sitt og læra hvernig best sé að eiga í samskiptum við annað fólk. Samkvæmt Pekel o.fl. (2015) hafa slík samskipti fimm einkenni:

1. **Sýna kærleika:** Unglingar þurfa að finna fyrir því með skýrum hætti að foreldrunum sé annt um þá og óski þeim alls hins besta. Foreldrar þurfa einnig að hafa athyglina í lagi þegar þeir eru í samskiptum við unglungana og vera tilbúnir til þess að eyða tíma og orku í að gera hluti fyrir þá og með þeim. Það er líka mikilvægt að gefa sér tíma til að skilja það hvaða manneskju unglungurinn hefur að geyma og hvað skiptir hann máli. Að sjálfsögðu skiptir það höfuðmáli að foreldrar séu áreiðanlegir og traustsins verðir.
2. **Glæða þroska:** Foreldra ættu ekki að veigra sér við að gera kröfur til unglunga. Gott líf krefst þess að einstaklingurinn sé sífellt að vaxa, þroskast og verða betri. Á unglingsárunum gegna foreldrar lykilhlutverki í því að hvetja unglungana áfram til þess að verða besta útgáfan af sjálfum sér. Foreldrar þurfa að hjálpa unglungum að sjá framtíðarmöguleika sína, því framtíðin er oft í þeirra augum flókin og full af hindrunum. Í þessu efni, eins og flestum öðrum, er nauðsynlegt að taka tillit til hugmynda unglunganna og hæfni þeirra, um leið og foreldrar reyna að styrkja hvort tveggja. Til að glæða þroska er einnig mikilvægt að unglungar séu gerðir ábyrgir fyrir því að fara eftir reglum og virða mörk.
3. **Veita stuðning:** Foreldrar þurfa að vera duglegir við að hrósa fyrir viðleitni og árangur. Oft þurfa unglungar á aðstoð og endurgjöf foreldra sinna að halda til þess að ljúka verkefnum og ná markmiðum sínum. Foreldrar verða líka að vera tilbúnir til að taka upp hanskann fyrir unglungana þegar það á við, til dæmis ef aðrir fullorðnir eru ekki að veita nægilegan stuðning. Stuðningurinn felst þó ekki einvörðungu í þessu, heldur verða foreldrar einnig að gera sér grein fyrir mikilvægi sínu sem fyrirmyndir.
4. **Deila ákvarðanavaldi:** Það skiptir miklu máli að hlustað sé á unglunga og að þeir fái að taka þátt í ákvarðanatöku. Foreldrar eiga að taka unglunga alvarlega og koma fram við þá af sanngirni. Þeir verða að skilja og aðlaga sig að þörfum þeirra, áhuga og hæfni.
5. **Auka möguleika:** Nauðsynlegt er að sjóndeildarhringur unglunga verði sífellt víðari og þeim sé veittur aðgangur að nýjum tækifærum. Foreldrar gegna lykilhlutverki í því að kynna unglungum nýjar upplifanir, hugmyndir og staði. Þeir þurfa einnig að hjálpa þeim að yfirvinna nýjar hindranir.

Sé þessum aðferðum beitt, ættu þær að kenna unglungum að taka ábyrgð, stjórna tilfinningum sínum, sýna náminu áhuga, ljúka verkefnum og láta sig varða velferð annarra. Allt eru þetta þættir sem skipta máli fyrir velfarnað þeirra í framtíðinni (Pekel o.fl., 2015).

### 5.3 Efling skólatengsla

Unglingar eyða sífellt meiri tíma í skólanum eftir því sem þeir eldast. Það er því afar brýnt að þeir hafi jákvæða reynslu af skólastarfi, þar sem rannsóknir hafa leitt í ljós að slíkt hefur sterka fylgni við þroska þeirra á margvíslegum sviðum. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur lagt ríka áherslu á mikilvægi skólans í heilsueflingu ungs fólks. Í fjölda vísindagreina hefur verið sýnt fram á áhrif heilsueflandi verkefna í skólum, einkum og sér í lagi þeirra sem beinlínis breyta því sem fer fram innan veggja hans (Stewart-Brown, 2006). Niðurstöðurnar sem áður hafa verið kynntar sýna mjög sterka stöðu íslenskra skólakerfisins. Bæði má benda á að íslenskum unglíngum líkar betur í skólanum en jafnöldrum þeirra í flestum samanburðarlöndum og einnig er ljóst að mörg mikilvæg verkefni innan skólans hafa styrkt stöðu nemenda. Nægir þar að nefna eineltismál sem tekin hafa verið föstum tókum innan íslenska skólakerfisins og mælist tíðni eineltis lægst á Íslandi í samanburði við önnur þátttökulönd HBSC-rannsóknarinnar (Inchley o.fl., 2016).

Unglingar hafa ríka þörf til þess að tengjast öðru fólki, vaxa með hjálp þess og auka sjálfstæði sitt. Þegar þeir eru sjálfir inntir eftir því hvað kennarar þurfi að gera til að hjálpa þeim að mæta þessum þörfum, kemur í ljós að tími og athygli skipta mestu máli. Unglingar sem upplifa það að kennarinn taki eftir þeim og taki jafnt mið af námsþörfum þeirra og tilfinningum, tengjast honum, bekknum og skólanum í heild sterkari böndum. Kennarar sem taka sér tíma til að ræða við unglínga á jafningjagrunni, auka þar með sjálfstæði þeirra og hæfni. Slíkar samræður eru í eðli sínu styðjandi en líka krefjandi fyrir unglínginn og skapa þannig tækifæri fyrir hann til að leggja sitt til málanna, læra og vinna með sjálfstæðum hætti að viðfangsefnum sem skipta hann máli (Niemiec og Ryan, 2009; Yu o.fl., 2018). Sömuleiðis hafa rannsóknir leitt í ljós að unglíngar verða áhugasamari í skólanum ef kennarar beita aðferðum sem hjálpa þeim að þroska sjálfsmynd sína. Það gerist með samskiptum og tengslum við kennara og skólafélaga, en einnig með því að öðlast reynslu af velgengni eða erfiðleikum í náminu sjálfu eða félagslegum samskiptum í skólanum. Þá skiptir miklu máli að nemendur fái tækifæri til að spreyta sig á því sem þeir eru góðir í og/eða hafa mikinn áhuga á (Cooper, 2014).

Sýnt hefur verið fram á að kennarar sem reyna að mynda persónuleg tengsl við nemendur sína auka til muna áhuga þeirra á náminu sem og tilfinningalega vellíðan utan hans (Roeser o.fl., 2000). Þar með er þó ekki sagt að hvert einasta augnablik í samskiptum kennara við nemendur þurfi að vera barmafullt af djúphyggni og andlegum vexti. Styrk tengsl á þessu sviði einkennast miklu fremur af „litlum sigrum“ endrum og sinnum yfir lengri tíma (Rhodes o.fl., 2006). Jafnvel hversdagsleg samskipti, eins og að spyrja unglíngana álíts á viðfangsefninu eða tala um daginn og veginn, geta skipt máli. Unglingar eru nokkuð naskir á hvort kennurunum líki við þá og eru sérstaklega þakklátir fyrir það ef þeir finna fyrir raunverulegum tengslum og að kennararnir hugsi um þá sem einstaklinga en ekki bara nemendur í bekk. Allir þessir þættir hjálpa unglíngunum að sjá kennarana sem styðjandi, leiðandi og trausta (Allen o.fl., 2013). Í rannsókn Park og Peterson, (2006) kom í ljós að unglíngar kunna best að meta kennara sem sýna leiðtogahæfni, sanngirni, sjálfstjórn, varfærni og fyrirgefningu. Hins vegar kemur nokkuð á óvart að eiginleikar eins og mannúð, ástúð, vinsemd og félagsgreind virðast ekki skipta máli.

Á grundvelli alls þess sem komið hefur fram hér að framan, er ljóst að skapa verður betri tækifæri fyrir kennara að eiga einstaklingsmiðaðri samskipti við unglínga. Þeir þurfa að hafa rými til þess að tengjast nemendum sínum í gegnum samskipti á jafningjagrunni, bæði um það sem tengist náminu en líka í hversdagslegu spjalli. Þannig geta þeir lært meira um afstöðu þeirra til námsins og lífsins almennt og komist að raun um bakgrunn þeirra, áhuga og markmið. Í venjulegu

skólstarfi er líklega ógjörningur að halda sama kennara í sama bekk yfir margra ára tímabil, en tíð kennaraskipti grafa auðvitað undan tengslunum. Hugsanlega mætti hins vegar byggja brýr á milli aldursstiga innan skólans, þannig að kennarar á eldri stigum fengju tækifæri til að kynnast yngri nemendum áður en þeir tækju við þeim inn í bekk. Á sama hátt mætti búa til tækifæri fyrir kennara á yngri stigum til að viðhalda tengslunum eftir að þeir hafa skilað nemendum af sér upp í efri deildir. Menntun kennara verður að miða að yfirgripsmiklum skilningi á sálfræðilegum þroska unglunga. Kennarar sem búa yfir slíkri þekkingu eru færari um að setja hana í samhengi við skólaumhverfið og skapa tækifæri til betra náms. Bæði kennsla og nám eiga mikið undir því andrúmslofti sem ríkir á milli nemenda og kennara. Það er því alveg jafn mikilvægt fyrir stjórnendur að þróa sterk tengsl á milli nemenda og kennara eins og það er að sýna fram á árangur á prófum (Allen o.fl., 2011; Hargreaves, 2000; Yu o.fl., 2018). Í raun má halda því fram að allt sem dregur úr því fyrrnefnda eigi á endanum eftir að skaða það síðarnefnda.

## 5.4 Efling vinatengsla

Þau gögn sem kynnt hafa verið í þessari skýrslu benda ótvírætt til mikilvægis vinatengsla fyrir vellíðan unglunga, þótt þau hafi yfirleitt ekki vegið jafn þungt og tengslin við foreldra eða skóla. Sterkustu áhrif vinatengsla mátti sjá þegar kom að einelti, en það að eiga góð tengsl við vini dró mjög bæði úr líkum þess að verða fyrir og að leggja aðra í einelti. Það er því mikilvægt að stigin séu skref til þess að efla jákvæð félagstengsl og vináttufærni barna og ungmenna. Í skólum og hvers konar æskulýðs- og íþróttastarfi gefast margvísleg tækifæri til að þroska vináttu og tengsl á milli barna. Mikilvægt er að vinna á markvissan hátt að því að efla félags- og tilfinningafærni barna og ungmenna í skólum með gagnreyndum aðferðum og að nemendum gefist næg tækifæri til samvinnu og samræðna. Góð samskipti og vináttufærni þarf að æfa rétt eins og aðra færni.

Sveitarfélög þurfa að gæta þess að bjóða upp á rými og tíma fyrir börn og unglunga til þess að kynnast og eiga í samskiptum á fjölbreyttum vettvangi. Vert er að hafa í huga að þrátt fyrir að íþróttastarf höfði til meirihluta barna á Íslandi, þá hentar það ekki öllum og mikilvægt er að sem flest ungmenni geti fundið sér uppbyggileg áhugamál og tólmstundir í nærumhverfi án tillits til efnahags. Til þess að styðja við jákvæð félagstengsl á milli ungmenna þarf að skapa umhverfi sem er öruggt, uppbyggilegt og að einhverju leyti undir umsjón fullorðinna (Inchley o.fl., 2016).

Unglingar nota gjarnan netið til samskipta og því er mikilvægt að kenna þeim hvernig það er gert á heilbrigðan og ábyrgan hátt. Þannig má vinna gegn netvandamálum sem tengjast til dæmis ofnotkun og neteinelti. Einnig þarf stöðugt að minna unglunga á neikvæðar afleiðingar sem óábyrg netnotkun getur haft í för með sér. Þeir þurfa að vita að það sem við setjum á netið verður þar um ókomna tíð. Sömuleiðis er gott að efla gagnrýna hugsun á meðal ungmenna gagnvart þeim skilaboðum sem finnast í netheimum. Upplýsingar sem ganga manna á milli á samfélagsmiðlum eru ekki alltaf í takti við raunveruleikann og sú mynd sem fólk býr til af eigin lífi er yfirleitt mjög einfölduð og fínþússuð (Inchley o.fl., 2016). Mikilvægt er að kenna börnum og unglungum að varast að bera saman sína innri líðan við yfirborðið í lífi annarra. Ekki er síður mikilvægt að fullorðna fólkið í lífum ungmenna – foreldrar, kennarar, þjálfarar og aðrar fyrirmyndir – gangi á undan með góðu fordæmi hvað umgengni við samfélagsmiðla varðar.



## 6. Heimildaskrá

---

- Aaro, L. E., Wold, B., Kannas, L. og Rimpela, M. (1986). Health behaviour in schoolchildren A WHO cross-national survey: A presentation of philosophy, methods and selected results of the first survey. *Health Promotion International*, 1, 17–33.
- Ahlborg, M., Svedberg, P., Nyholm, M. o.fl. (2017). Socioeconomic inequalities in health among Swedish adolescents – adding the subjective perspective. *BMC Public Health*, 17, 838.
- Allen, J., Gregory, A., Mikami, A. o.fl. (2013). Observations of effective teacher-student interactions in secondary school classrooms: Predicting student achievement with the classroom assessment scoring system-secondary. *School Psychology Review*, 42, 76–97.
- Andersen, P. L. og Dæhlen, M. (2017). *Sosiale relasjonar i ungdomstida – Identifisering og beskrivelse av ungdom med svake relasjonar til foreldre, skole og venner*. Osló: Nova.
- Animosa, L. H., Johnson, S. L. og Cheng, T. L. (2018). "I Used to Be Wild": Adolescent Perspectives on the Influence of Family, Peers, School, and Neighborhood on Positive Behavioral Transition. *Youth & Society*, 50, 49–74.
- Arnarsson, A. M., Kristofersson, G. K. og Bjarnason, T. (2018). Adolescent Alcohol and Cannabis Use in Iceland 1995–2015. *Drug and Alcohol Review*, 37, S49–S57: DOI: 10.1111/dar.12587.
- Australian Bureau of Statistics. (2008). *National survey of mental health and wellbeing: Summary of results*. Canberra, Australia: Australian Government Department of Health and Aging.
- Avery, L. og Lazdane, G. (2007). What do we know about the sexual and reproductive health of adolescents in Europe? *European Journal of Contraceptive and Reproductive Health Care*, 13, 58–70.
- Ársæll Arnarsson. (2016). *Heilsa og lífskjör skólanema á Íslandi í alþjóðlegum samanburði*. Akureyri: Rannsóknasetur forvarna.
- Ársæll Arnarsson og Hermína Gunnþórsdóttir. (2016). Íslenskir feður – bestir í heimi? Í Helga Ólafsdóttir og Thamar M. Hejstra (Ritstj.), *Þjóðarspejill – Rannsóknir í félags- og mannvísindum XVII* (bls 1–8). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Ársæll Arnarsson, Sigríður Malmquist og Þóroddur Bjarnason. (2017). Sjálfsvígshætta ungra gerenda eineltis. *Glæður*, 27, 24–30.
- Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason. (2009). Einelti og samskipti við fjölskyldu og vini meðal 6., 8. og 10. bekkinga. *Tímarit um menntarannsóknir*, 6, 13–24.
- Barnaverndarstofa. (2018). *Samanburður á fjölda tilkynninga til barnaverndarnefnda og fjölda umsókna um þjónustu til Barnaverndarstofu á árunum 2015 – 2017*. Reykjavík: Barnaverndarstofa.
- Barr, A. B. (2015). Family socioeconomic status, family health, and changes in students' math achievement across high school: A meditational model. *Social Science & Medicine*, 140, 27–34.
- Bastiaansen, D., Koot, H. M. og Ferdinand, R. F. (2005). Psychopathology in children: Improvement of quality of life without psychiatric symptom reduction? *European Child & Adolescent Psychiatry*, 14, 354–370.

- Bjarnason, T. og Arnarsson, A. (2011). Joint physical custody and communication with parents: A cross-national study of children in 37 western countries. *Journal of Comparative Family Studies*, 42, 871–890.
- Bond, L., Butler, H., Thomas, L. o.fl. (2007). Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 40, 357. e9–18.
- Booker, K. C. (2006). School belonging and the African American adolescent: What do we know and where should we go? *The High School Journal*, 89, 1–7.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness, and depression*. New York, NY: Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks (CA): Sage.
- Brooks, F. (2016). Social context. Í J. Inchley, D. Currie, T. Young, O. Samdal, T. Torsheim, L. Augustson, F. Mathison, A. Aleman-Diaz, M. Molcho, M. Weber og V. Barnekow (Ritstj.), *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being* (bls. 21–68). Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.
- Brown, S. A., McGue, M., Maggs, J., Schulenberg, J. o.fl. (2008). A developmental perspective on alcohol and youths 16 to 20 years of age. *Pediatrics*, 21, S290–310.
- Brown, T., Wyatt, J. (2010). Design thinking for social innovation. *Stanford Social Innovation Review*, 12, 29–43.
- Bryk, A. S., Gomez, L. M., Grunow, A. og LeMahieu, P. G. (2015). *Learning to improve: How America's schools can get better at getting better*. Cambridge, MA: Harvard Education Press.
- Buijs, T., Maes, L., Salonna, F. o.fl. (2016). The role of community social capital in the relationship between socioeconomic status and adolescent life satisfaction: mediating or moderating? Evidence from Czech data. *International Journal for Equity in Health*, 15, 203.
- Bukowski, W. M., Burhmester, D. og Underwood, M. K. (2011). Peer relations as a developmental context. Í M. K. Underwood og L. H. Rosen (Ritstj.), *Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence* (bls. 153–179). New York: Guilford Press.
- Bulanda, R. E. og Majumdar, D. (2009). Perceived parent–child relations and adolescent self-esteem. *Journal of Child & Family Studies*, 18, 203–12.
- Cacioppo, J. T. og Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8, 58–72.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C. og Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: Five year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomology in the Chicago health, ageing, and social relations study. *Psychology of Ageing*, 25, 453–463.
- Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concern*. Rutgers University Press: New Brunswick, NJ.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. o.fl. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 98–124.
- Celedonia, K. L., Wilson, M. L., El Gammal, H. A. o.fl. (2013). Physical fighting among Egyptian adolescents: Social and deomographic correlates among a nationally representative sample. *PeerJ*, 1, e125.

- Chhuon, V. og Wallace, T. L. (2014). Creating connectedness through being known: Fulfilling the need to belong in U.S. high schools. *Youth & Society*, 46, 379–401.
- Cohen, S. og Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310–57.
- Colaros, L. G. og Eccles, J. S. (2003). Differential effects of support providers on adolescents' mental health. *Social Work Research*, 27, 19–30.
- Cooper, K. J. (2014). Eliciting engagement in the high school classroom: A mixed-methods examination of teaching practices. *American Educational Research Journal*, 51, 363–402.
- Cooper, M. L. (2002). Alcohol use and risky sexual behavior among college students and youth: Evaluating the evidence. *Journal of Studies on Alcohol*, 14, 101–117.
- Corcoran, K. O. C. og Mallinckrodt, B. (2000). Adult attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. *Journal of Counseling & Development*, 78, 473–483.
- Currie, C. o.fl. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National (HBSC) Study: origins, concept, history and development 1982–2008. *International Journal of Public Health*, 54, 131–139.
- Currie, C. og Aleman-Diaz, A. (2015). Building knowledge on adolescent health: reflections on the contribution of the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *European Journal of Public Health*, 25, 4–6.
- Darling, N., Hamilton, S. F. og Shaver, K. H. (2003). Relationships outside the family: Unrelated adults. Í G. R. Adams, M. D. Berzonsky (Ritstj.), *Blackwell Handbook of Adolescence* (bls. 349–370). Oxford, UK: Blackwell.
- Dishion, T. J. og Dodge, K. A. (2005). Peer contagion in interventions for children and adolescents: Moving towards an understanding of the ecology and dynamics of change. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33, 395–400.
- Dornbusch, S. M., Erickson, K. G., Laird, J. og Wong, C. A. (2001). The relation of family and school attachment to adolescent deviance in diverse groups and communities. *Journal of Adolescent Research*, 16, 396–42.
- Due, P., Krolner, R., Rasmussen, M., Andersen, A. o.fl. (2011). Pathways and mechanisms in adolescence contribute to adult health inequalities. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 62–78.
- Duncan, P., Garcia, A., Frankowski, B., Carey, P., Kallock, E., Dixon, R. og Shaw, J. S. (2007). Inspiring healthy adolescent choices: a rationale for and guide to strength promotion in primary care. *Journal of Adolescent Health*, 41, 525–35.
- Farrell, A. D., Mays, S., Bettencourt, A. o.fl. (2010). Environmental influences on fighting versus nonviolent behavior in peer situations: A qualitative study with urban African American adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 46, 19–35.
- Foster, C. E., Horwitz, A., Thomas, A. o.fl. (2017). Connectedness to family, school, peers, and community in socially vulnerable adolescents. *Children and Youth Service Review*, 81, 321–331.
- Galambos, N. L., Barker, E. T. og Almeida, D. M. (2003). Parents do matter: Trajectories of change in externalizing and internalizing problems in early adolescence. *Child Development*, 74, 578–594.

- Gormley, B. (2008). An application of attachment theory: Mentoring relationship dynamics and ethical concerns. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 16, 45–62.
- Graham, C. A. og Easterbrooks, M. A. (2000). School-aged children's vulnerability to depressive symptomatology: The role of attachment security, maternal depressive symptomatology, and economic risk. *Development and Psychopathology*, 12, 201–213.
- Gray, M. R. og Steinberg, L. (1999). Unpacking authoritative parenting: Reassessing a multidimensional construct. *Journal of Marriage and Family*, 61, 574–587.
- Gremmen, M. C., Dijkstra, J. K., Steglich, C. og Veenstra, R. (2017). First selection, then influence: Developmental differences in friendship dynamics regarding academic achievement. *Developmental Psychology*, 53, 1356–1370.
- Guo, J., Collins, L. M., Hill, K. G. og Hawkins J. D. (2000). Developmental pathways to alcohol abuse and dependence in young adulthood. *Journal of Studies on Alcohol*, 61, 799–808.
- Hagstofa Íslands. (2016). *Giftingar og skilnaðir*. Sótt 5. september 2016 af <https://hagstofa.is/talnaefni/ibuar/fjolskyldan/skilnadir/>.
- Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: Teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education*, 16, 811–826.
- Hartup, W. W., Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121, 355–370.
- Holt, L. J., Mattanah, J. F., Long, M. W. (2018). Change in parental and peer relationship quality during emerging adulthood: Implications for academic, social and emotional functioning. *Journal of Social and Personal Relationship*, 35, 743–769.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T. o.fl. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. *Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey*. Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.
- Jain, S., Cohen, A. K., Paglisotti, T. o.fl. (2018). School Climate and Physical Adolescent Relationship Abuse: Differences by Sex, Socioeconomic Status and Bullying. *Journal of Adolescence*, 66, 71–82.
- Jarvis, M. J. (2004). Why people smoke? *British Medical Journal*, 328, 277–279.
- Kerr, M. og Stattin, H. (2000). What parents know, how they know it, and several forms of adolescent adjustment: Further support for a reinterpretation of monitoring. *Developmental Psychology*, 36, 366–380.
- Kerr, M., Stattin, H., Biesecker, G. og Ferrer-Wreder, L. (2003). Relationships with parents and peers in adolescence. Í R. Lerner, M. A. Easterbrooks og J. Mistry (Ritstj.), *Developmental psychology*. (Vol. 6, bls. 395–419). New York: John Wiley & Sons.
- Kuntsche, E., Rehm, J. og Gmel, G. (2004). Characteristics of binge drinkers in Europe. *Social Science and Medicine*, 59, 113–127.
- Lam, C. B., McHale, S. M. og Crouter, A. C. (2014). Time with peers from middle childhood to late adolescence: Developmental course and adjustment correlates. *Child Development*, 85, 1677–1693.

- Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L. og Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 62, 1049–1065.
- Lansford, J. E., Criss, M. M., Pettit, G. S. o.fl. (2003). Friendship quality, peer group affiliation, and peer antisocial behavior as moderators of the link between negative parenting and adolescent externalizing behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 161–184.
- Larson, R. og Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62, 284–300.
- Lenzi, M., Vieno, A., Perkins, D. D., Santinello, M. o.fl. (2012). Perceived neighborhood social resources as determinants of prosocial behavior in early adolescence. *American Journal of Community Psychology*, 50, 37–49.
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L. o.fl. (2017). Loneliness in Early Adolescence: Friendship Quantity, Friendship Quality, and Dyadic Processes. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46, 709–720.
- Loukas, A., Roalson, L. A. og Herrera, D. E. (2010). School connectedness buffers the effects of negative family relations and poor effortful control on early adolescent conduct problems. *Journal of Research on Adolescence*, 20, 13–22.
- Maggi, S., Lovato, C. Y., Hill, E. M. o.fl. (2014). Adolescents' perceptions of parental influences on their smoking behaviour: A content analysis. *Youth & Society*, 46, 132–149.
- McGraw, K., Moore, S., Fuller, A. og Bates, G. (2008). Family, peer and school connectedness in final year secondary school students. *Australian Psychologist*, 43, 27–37.
- Molcho, M., Harel, Y. og Dina, L. O. (2004). Substance use and youth violence. A study among 6th to 10th grade Israeli school children. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 16, 239–251.
- Moor, I., Pförtner, T., Lampert, T., Ravens-Sieberer, U. o.fl. (2012). Sozioökonomische Ungleichheiten in der subjektiven Gesundheit bei 11- bis 15-Jährigen in Deutschland. Eine Trendanalyse von 2002–2010. *Gesundheitswesen*, 74, s49–55.
- Mrug, S. og Windle, M. (2009). Moderators of Negative Peer Influence on Early Adolescent Externalizing Behaviors Individual Behavior, Parenting, and School Connectedness. *Journal of Early Adolescence*, 29, 518–540.
- Newman, R. S. (2000). Social influences on the development of children's adaptive help seeking: The role of parents, teachers, and peers. *Developmental Review*, 20, 350–404.
- Niemiec, C. P. og Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7, 133–144.
- Olweus, D. (1996). Bullying at school – Knowledge base and effective intervention program. *Annals of the New York Academy of Science*, 794, 265–276.
- Papini, D. og Roggman, L. (1992). Adolescent perceived attachment to parents in relation to competence, depression, and anxiety. *Journal of Early Adolescence*, 12, 420–440.
- Parker, J. og Benson, M. (2004). Parent-adolescent relations and adolescent functioning: Self-esteem, substance abuse, and delinquency. *Adolescence*, 39, 519–530.

- Pekel, K., Roehlkepartain, E. C., Syvertsen, A. K. og Scales, P. C. (2015). *Don't forget the families: The missing piece in America's effort to help all children succeed*. Minneapolis, MN: Search Institute.
- Peters, L. W. H., Wiefferink, C. H., Hoekstra, F., Buijs, G. J. o.fl. (2009). A review of similarities between domain-specific determinants of four health behaviors among adolescents. *Health Education Research*, 24, 198–223.
- Pinzi, R., Ram, A., Har-Even, D., Shnit, D. og Weizman, A. (2001). Attachment styles and aggression in physically abused and neglected children. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 769–786.
- Prinstein, M. J., Boergers, J., Spirito, A. o.fl. (2000). Peer functioning, family dysfunction, and psychological symptoms in a risk factor model for adolescent inpatients' suicidal ideation severity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29, 392–405.
- Ødegård, G. (2016). Ungdom, opprør og tilpasning. Et essay om generasjonsdannelser. *Sosiologi i dag*, 46, 9–37.
- Reevy, G. M. og Maslach, C. (2001). Use of social support: gender and personality differences. *Sex Roles*, 44, 437–59.
- Resnick, M. D., Bearman, P. S. og Blum, R. W. (1997). Protecting adolescents from harm. *Journal of the American Medical Association*, 278, 823–832.
- Rhodes, J. E., Spencer, R., Keller, T. E. o.fl. (2006). A model for the influence of mentoring relationships on youth development. *Journal of Community Psychology*, 34, 691–707.
- Roeser, R. W., Eccles, J. S. og Sameroff, A. J. (2000). School as a context of early adolescents' academic and social-emotional development: A summary of research findings. *The Elementary School Journal*, 100, 443–471.
- Rubin K. H., Bukowski W. M. og Bowker J. C. (2015). Children in peer groups. Í M. Bornstein, T. Leventhal og R. M. Lerner. (Ritstj.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science: Vol. 4. Ecological settings and processes* (7. útgáfa, bls. 175–222). Hoboken, NJ: Wiley.
- Samdal, O. og Torsheim, T. (2012). School as a resource or risk to students' subjective health and well-being Í B. Wold og O. Samdal (Ritstj.), *An ecological perspective on health promotion: systems, settings and social processes* (bls. 48–59). London: Bentham.
- Sawyer, M. G., Miller-Lewis, L. R. og Clark, J. (2007). The mental health of 13–17 year-olds in Australia: Findings from the National Survey of Mental Health and Well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 185–194.
- Schwartz, D., Dodge, K. A., Pettit, G. S. o.fl. (2000). Friendship as a moderating factor in the pathway between early harsh environment and later victimization in the peer group. *Developmental Psychology*, 36, 646–662.
- Solberg, M. E. og Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior*, 29, 239–68.
- Stattin H. og Kerr M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. *Child Development*, 71, 1072–1085.

Steinberg, L., Lamborn, S. D., Dornbusch, S. M., Darling, N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development*, 63, 1266–1281.

Stewart-Brown, S. L. (2006). What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach? Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Stewart-Brown, S. L., Schrader-McMillan, A. (2011). Parenting for mental health: what does the evidence say we need to do? Report of Workpackage 2 of the DataPrev project. *Health Promot Int*, 26(Suppl 1), i10–28.

Torsheim, T., Currie, D., Augustson, L. og Samdal, O. (2016). HBSC methodology for the 2013/2014 survey. Í J. Inchley, D. Currie, T. Young, O. Samdal, T. Torsheim, L. Augustson o.fl. (Ritstj.), *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey*. (bls. 21–68). Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.

Torsheim, T., Nygren, J. M., Rasmussen, M., Arnarsson, A. o.fl. (2018). Social inequalities in self-rated health: a comparative crossnational study among 32.560 Nordic adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46, 150–156.

US Department of Health and Human Services. (1994). *Preventing Tobacco Use Among Young People: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, Georgia: US Department of Health and Human Services.

Wagner, L. (2019). Good Character Is What We Look for in a Friend: Character Strengths Are Positively Related to Peer Acceptance and Friendship Quality in Early Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 39, 864–903.

Wang, M. T., Dishion, T. J. (2012). The trajectories of adolescents' perceptions of school climate, deviant peer affiliation, and behavioural problems during the middle school years. *Journal for Research on Adolescence*, 22, 40–53.

Ward, P., Zabriskie, R. (2011). Positive youth development within a family leisure context: youth perspectives of family outcomes. *New Direction for Youth Development*, 130, 29–42.

Warren, S. L., Houston, L., Egeland, B. og Sroufe, L. A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 637–644.

Wei, M., Russell, D. W., Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602–614.

Whitaker, D. J. og Miller, K. S. (2000). Parent–adolescent discussions about sex and condoms: impact on peer influences of sexual risk behavior. *Journal of Adolescent Research*, 15, 251–73.

Wilkinson, R. B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 479–93.

Vitaro, F., Boivin, M., Bukowski, W. M. (2009). The role of friendship in child and adolescent psychosocial development. Í K. H. Rubin, W. M. Bukowski og B. Laursen (Ritstj.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups. Social, emotional, and personality development in context* (bls. 568–585). New York, NY: Guilford Press.

Vitaro, F., Brendgen, M., Tremblay, R. E. (2000). Influence of deviant friends on delinquency: Searching for moderator variables. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28, 313–325.

World Health Organization. (2015). *The European Mental Health Action Plan 2013–2020*.

Kaupmannhöfn: WHO Regional Office for Europe Sótt 19. mars 2020 af:

[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-Action-Plan-2013-2020.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-Action-Plan-2013-2020.pdf).

Yu, M. V. B., Johnson, H. E., Deutsch, N. L. o.fl. (2018). "She Calls Me by My Last Name": Exploring Adolescent Perceptions of Positive Teacher-Student Relationships. *Journal of Adolescent Research*, 33, 332–362.