



Vinabönd

Þróunarverkefni um námskeið í vináttupjálfun fyrir unglinga

Bjarni Þórðarson

Október 2017

Lokaverkefni til M.Ed.-prófs

Ípróttá-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Vinabönd

Þróunarverkefni um námskeið í vináttuþjálfun fyrir unglinga

Bjarni Þórðarson

Lokaverkefni til M.Ed.-prófs í Tímstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Vanda Sigurgeirsdóttir

Íþróttá-, tímstunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasviðs Háskóla Íslands

Október 2017

Vinabönd. Þróunarverkefni um námskeið í vináttuþjálfun fyrir unglina.

Ritgerð þessi er 30 eininga lokaverkefni til M.Ed.-prófs í tómstunda- og félagsmálafræði við Íþróttta-, tómstunda- og þroskaþjálfadeild Menntavísindasviðs Háskóla Íslands

© 2017, Bjarni Þórðarson

Lokaverkefnið má hvorki afrita né dreifa því rafrænt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Háskólaprent

Reykjavík, 2017

Formáli

Verkefni þetta er hluti af þróunarverkefninu Vinabönd sem er vináttuþjálfunarnámskeið fyrir unglunga og gildir til 30 eininga í meistaranámi í tómsunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands. Leiðbeinandi minn við verkefnið var Vanda Sigurgeirsdóttir lektor við Háskóla Íslands og þakka ég henni leiðsögn og hvatningu. Sérfræðingur var Anna Kristín Sigurðardóttir og færi ég henni þakkir fyrir gagnlegar ábendingar.

Einnig þakka ég samstarfsfólki mínu hjálpina og yfirmönnum mínum fyrir að leyfa mér að framkvæma þróunarverkefni þetta í starfinu. Án atbeina þeirra hefði það ekki orðið. Ég þakka öllum unglungunum í námskeiðinu og foreldrum þeirra þátttökuna, bæði í námskeiðinu og öllu því mati sem fram fór eftir að því lauk. Einnig vil ég þakka Hrafni Arnórssyni fyrir yfirlesturinn. Sérstakar þakkir fær fjölskyldan mín og þá sérstaklega hún Heba mín fyrir stuðninginn og þolinmæðina, þetta hefði aldrei orðið að veruleika nema með hennar hjálp.

Ég undirritaður samdi þetta lokaverkefni. Ég hef kynnt mér vísindasiðareglur Háskóla Íslands. Ég hef farið eftir viðmiðum um siðferði í rannsóknum og gætt fyllstu ráðvændni við öflun og miðlun upplýsinga og túlkun niðurstaðna. Ég tilgreini uppruna alls efnis sem ég sæki til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber einn ábyrgð á útkomunni, þ.m.t. öllu sem misritað kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 19. júní 2017

Bjarni Þórðarson

Ágrip

Markmið rannsóknarinnar var að meta þróunarverkefnið Vinabönd út frá upplifun þátttakenda og foreldra þeirra. Vinabönd er vináttuþjálfunarnámskeið fyrir 13-15 ára unglinga sem haldið var í félagsmiðstöð á höfuðborgarsvæðinu. Beitt var eigindlegum og megindegum rannsóknaraðferðum til að meta upplifun þátttakenda og foreldra þeirra. Voru í því skyni sex viðtöl tekin við hvorutveggja og viðhorfskönnun lögð fyrir foreldra um miðbik námskeiðis. Allir þátttakendur tóku þátt í sjálfsmati og spurningakönnun sem mældi þekkingu á námsefni fyrir og eftir námskeið. Fyrirfram voru þátttakendur námskeiðsins allir félagslega einangraðir.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru að unglingarnir höfðu gaman af þátttökunni og nutu þess að vera í félagslegu umhverfi. Almenn líðan þeirra batnaði og félagsleg þátttaka þeirra jókst í kjölfar námskeiðsins. Einnig jókst sjálfstraust þeirra við þátttökuna og olli aukin færni þeirra í samskiptum því að vinatengsl sköpuðust. Unglingarnir og foreldrar þeirra sögðu að námskeiðið hefði vakið áhuga þeirra m.a. vegna þess að félagsmiðstöðin í hverfinu bauð upp á það. Þeim þótti það boð aðlaðandi vegna staðsetningar hennar, viðmóts starfsmanna og jákvæðrar reynslu þeirra af starfsemi hennar. Niðurstöðurnar benda til að þörf sé fyrir námskeið af þessu tagi og að félagsmiðstöð sé tilvalinn vettvangur fyrir vináttuþjálfunarnámskeið.

Abstract

Vinabönd

An experimental program in friendship training for teenagers

The goal of this research was to evaluate the experimental friendship training program for teenagers aged 13-15 called Vinabönd. Both qualitative and quantitative research methods were used in the evaluation. Six interviews with the participants and their parents were conducted. The parents also took part in a survey.

The participants also took part in a before-and-after test of their knowledge. At the beginning, the participants were socially isolated meaning they had few friends, did not participate in after-school activities and had difficulties forming bonds. This research sought to answer two questions: 1) What was the participants' and their parents' experience from the course? 2) Did the participation result in any improvements in social behaviour?

The major findings were that the teenagers had fun and enjoyed their time in a social environment. Their overall wellbeing improved and their social involvement outside of the course increased. Also, their self-esteem rose. Due to their newly learned social skills, new friendships formed. Both the participants and their parents said that because the program was held in their youth center, they were more interested in participating than otherwise. More specifically, they stated as reasons closeness to their homes, the pleasant attitude of the staff as well as a positive experience of their prior participation in the youth center's activities.

Further conclusions are that there is an obvious need for a program like this and youth centers are ideal venues to run it.

Efnisyfirlit

| | |
|--|-----------|
| Formáli | 3 |
| Ágrip | 4 |
| Abstract | 5 |
| Efnisyfirlit | 6 |
| Myndaskrá | 9 |
| Töfluskrá | 10 |
| 1 Inngangur | 11 |
| 2 Unglingar | 13 |
| 2.1 Líffræðilegar breytingar | 13 |
| 2.2 Vitsmunalegar breytingar | 14 |
| 2.3 Félagslegar breytingar | 15 |
| 2.4 Sjálfsmynd unglunga..... | 16 |
| 3 Samskipti | 18 |
| 3.1 Samskipti á samfélagsmiðlum | 19 |
| 4 Einelti | 21 |
| 4.1 Skilgreiningar og aðgerðir gegn einelti..... | 21 |
| 4.2 Aðilar eineltis | 22 |
| 4.2.1 Gerendur..... | 23 |
| 4.2.2 Þolendur | 23 |
| 4.2.3 Áhorfendur | 24 |
| 4.3 Birtingarmyndir eineltis | 24 |
| 4.4 Staða eineltismála á Íslandi | 25 |
| 4.5 Áhrif eineltis..... | 26 |
| 4.6 Þættir sem vernda gegn einelti | 26 |
| 5 Vinátta og einsemd | 28 |
| 6 Jafningjahópurinn | 30 |
| 6.1 Vistfræðikenning Urie Bronfenbrenners | 31 |
| 7 Félagsmiðstöðvar | 33 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 7.1 | Áhrif þátttöku í félagsmiðstöðvastarfi | 33 |
| 8 | Vináttaþjálfun..... | 36 |
| 9 | Þróunarverkefnið Vinabönd | 38 |
| 9.1 | Mótun verkefnisins | 38 |
| 9.2 | Þátttakendur námskeiðsins | 38 |
| 9.3 | Samstarf við foreldra | 39 |
| 9.4 | Framkvæmd | 39 |
| 9.4.1 | Efni námskeiðsins..... | 39 |
| 9.4.2 | Skipulag tímana..... | 40 |
| 9.4.3 | Tæki og tól | 40 |
| 10 | Markmið og rannsóknarspurningar | 42 |
| 11 | Aðferðafræði | 43 |
| 11.1 | Rannsóknarsnið..... | 43 |
| 11.1.1 | Viðtöl..... | 45 |
| 11.1.2 | Spurningakannanir..... | 46 |
| 11.2 | Þátttakendur | 46 |
| 11.2.1 | Þátttakendur viðtala | 47 |
| 11.2.2 | Þátttakendur TASSK-könnunar | 47 |
| 11.2.3 | Þátttakendur sjálfsmats | 47 |
| 11.3 | Gagnaöflun og framkvæmd | 47 |
| 11.3.1 | Viðtöl við þátttakendur og foreldra þeirra | 47 |
| 11.3.2 | Spurningakannanir..... | 49 |
| 11.4 | Úrvinnsla gagna..... | 49 |
| 11.4.1 | Úrvinnsla viðtala | 50 |
| 11.4.2 | Úrvinnsla kannana | 50 |
| 11.4.3 | Úrvinnsla sjálfsmats | 50 |
| 11.5 | Siðferðileg atriði..... | 51 |
| 12 | Niðurstöður | 52 |
| 12.1 | Niðurstöður viðtala | 52 |
| 12.1.1 | Þörfin fyrir námskeið | 52 |
| 12.1.2 | Lærdómur/ávinningur/áhrif | 53 |
| 12.1.3 | Félagsmiðstöðin | 57 |

| | |
|---|-----------|
| 12.2 Niðurstöður úr TASSK-spurningakönnuninni | 59 |
| 12.3 Viðhorfskönnun foreldra | 62 |
| 12.4 Sjálfsmat þátttakenda..... | 65 |
| 13 Umræða..... | 69 |
| 13.1 Þörfin fyrir námskeiðið | 69 |
| 13.2 Ávinningur/lærdómur/áhrif..... | 70 |
| 13.2.1 Ávinningur | 70 |
| 13.2.2 Lærdómur | 71 |
| 13.2.3 Áhrifin | 73 |
| 13.3 Félagsmiðstöðin..... | 73 |
| 13.4 Ályktanir..... | 75 |
| 14 Lokaorð..... | 76 |
| 15 Heimildaskrá | 78 |
| Fylgiskjal A: Kynningarefni til foreldra | 88 |
| Fylgiskjal Á: Spurningarammi fyrir viðtöl við þátttakendur í námskeiðinu Vinabönd..... | 90 |
| Fylgiskjal B: Könnun á þekkingu þátttakenda..... | 91 |
| Fylgiskjal C: Upplýst samþykki | 94 |
| Fylgiskjal D: Viðurkenningaskjal | 95 |
| Fylgiskjal E: Uppsetning tímana | 96 |
| Fylgiskjal É: Sjálfsmat þátttakenda | 98 |

Myndaskrá

| | |
|---|----|
| Mynd 1 Vistfræðikenning Bronfenbrenners..... | 31 |
| Mynd 2: Matsferlið | 44 |
| Mynd 3 Breyting á meðaleinkunn þátttakenda..... | 59 |
| Mynd 4 Meðaleinkunnir þátttakenda í spurningakönnuninni ef henni væri skipt í tvennt. | 60 |
| Mynd 5 Mæting og hækkun á einkunn eftir þátttakendum..... | 61 |
| Mynd 6 Hversu mikill var lærdómurinn að mati þátttakenda eftir hvern tíma?..... | 66 |
| Mynd 7 Hvernig nýtist lærdómurinn þátttakendum eftir námskeiðið? | 67 |

Töfluskra

| | |
|---|----|
| Tafla 1 Efni námskeiðsins, skipt eftir tímum | 39 |
| Tafla 2 Þátttaka eftir mismunandi matsaðferðum | 46 |
| Tafla 3 Tímalengd viðtala | 48 |
| Tafla 4 Svarmöguleikar í könnuninni | 50 |
| Tafla 5 Yfirlit yfir þemu | 52 |
| Tafla 6 Hvaða setningu tel ég eiga best við? | 62 |
| Tafla 7 Þegar ég spyr unglinginn minn um námskeiðið þá? | 62 |
| Tafla 8 Unglingurinn minn hefur æft sig heima og/eða með öðrum síðan námskeiðið byrjaði? | 63 |
| Tafla 9 Ég hvet unglinginn minn til að æfa sig í þeirri tækni sem hann lærir eftir hvern tíma? | 63 |
| Tafla 10 Merkið við þær setningar sem eiga við. Ath. merkja má við fleiri en eina setningu. | 64 |
| Tafla 11 Hvaða orð telur þú lýsa tilfinningu unglingsins þíns best áður en hann leggur af stað á námskeiðið? | 64 |
| Tafla 12 Ég tel mikilvægt að unglingar geti sótt námskeið í samskiptafærni/vináttaþjálfun? | 65 |

1 Inngangur

Verkefni þetta fjallar um mat á þróunarverkefninu Vinabönd, vináttuþjálfunarnámskeiði fyrir unglunga, sem haldið var vorið 2017 með sex unglingum á aldrinum 13-15 ára.

Þegar barn kemst á unglingsár eiga sér stað miklar breytingar. Það tekur á að eiga í innri átökum sem tengjast sjálfsmyndinni og ytri átökum við jafningja sína (Arnett, 2007). Jafningjahópurinn er allir sem tilheyra hópi unglunga innan tiltekins félagslegs umhverfis (Arnett, 2007). Þetta getur verið t.a.m. skólasamfélagið. Jafningjahópurinn skiptist svo í margbreytilega fámennari hópa. Í jafningjahópnum á sér stað vinsældarkeppni þar sem sumir eru vel liðnir og „vinsælir“ en aðrir verða undir. Rannsóknir sýna að allt að 30% unglunga lenda í erfiðleikum í jafningjahópnum, eru annað hvort félagslega einangraðir og láta lítið á sér bera eða reyna hvað eftir annað að komast inn í hópinn en er hafnað. Þessum unglingum líður illa og hafa þau hvorki tækifæri né kunnáttu til að koma sér út úr erfiðleikunum (Laugeson, 2013). Þessir krakkar vekja ekki endilega eftirtekt vegna þess að þeir láta ekki mikið í sér heyra. Vandamál þeirra eru samt sem áður alvarleg og er það samfélagsleg skylda allra að koma þessum einstaklingum til aðstoðar. Er það í samræmi við kenningar Bronfenbrenners (1977) um að það að ala upp barn sé verkefni alls samfélagsins. Í Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna (e.d.) er tekið fram að öll börn eigi rétt á vernd gegn hvers kyns ofbeldi og er það á ábyrgð aðildarríkja að tryggja velferð þeirra með tilhlýðilegri vernd og umönnun.

Hugmyndin að verkefninu kviknaði við áralanga vinnu höfundar í félagsmiðstöð þar sem félagsleg vandamál voru greinileg. Í félagsmiðstöðvum hefur í gegnum árin verið unnið mikið starf með unglingahópa með það að markmiði að efla þá í samskiptum og félagslegri þátttöku. Sú vinna var ekki markviss og var oft tilviljunarkennt hvernig til tókst og árangur var ekki metinn formlega. Höfundur fékk fræðslu um hvernig hægt væri að vinna markvisst með þann hóp sem líður illa vegna félagslegrar stöðu sinnar. Eftir þá fræðslu taldi hann það vera sitt hlutverk að kanna hvort hægt væri að þróa og taka upp úrræði sem hefðu jákvæð áhrif á þá einstaklinga. Í kjölfarið varð til þróunarverkefni á formi vináttuþjálfunarnámskeiðs sem fékk heitið Vinabönd og sem ákveðið var að prófa í einni félagsmiðstöð á höfuðborgarsvæðinu.

Tilgangur rannsóknarinnar var að kanna hvort verkefnið skili þátttakendum árangri. Einnig voru upplifanir þátttakenda og foreldra þeirra kannaðar. Rannsóknarspurningar verkefnisins voru eftirfarandi:

- Hver er upplifun þátttakenda og foreldra þeirra af námskeiðinu Vinabönd?
- Hvaða félagslegi ávinningur skapaðist af þátttöku í námskeiðinu Vinabönd?

Til að svara þessum spurningum voru notaðar mismunandi rannsóknaraðferðir. Viðtölum var beitt samkvæmt reglum eigindlegar aðferðarfræði og spurningalista-könnunum var beitt samkvæmt meginlegri aðferðarfræði. Ritgerðin hefst á fræðilegri umfjöllun ásamt því að þróunarverkefninu er lýst. Því næst er sagt frá þeim aðferðum sem beitt var til þess að meta verkefnið. Eftir það er helstu niðurstöðum gerð skil. Niðurstöðurnar eru flokkaðar í eftirfarandi þemu sem spruttu fram eftir að rannsókn lauk

- Þörfin fyrir námskeiðið
- Ávinningur/lærdómur/áhrif
- Félagsmiðstöðin

Að lokum eru niðurstöðurnar ræddar í umræðukafla. Rétt er að taka fram að rannsóknin er byggð á upplifunum fárra unglunga og foreldra þeirra. Ekki er því hægt að fullyrða um almennt gildi niðurstaðnanna. Til þess þurfa fleiri unglingar að taka námskeiðið.

2 Unglingar

Hugmyndir um unglunga ná aftur fyrir tímatal okkar. Bæði Platón og Aristóteles töldu unglingskeiðið vera þriðja æviskeiðið sem nær frá 14 til 21 árs aldurs. Unglingsárin hafa annars verið talin taka til mismunandi tímaskskeiðs (Arnett, 2007a). Þannig segir Berk (2007) þau hefjast um 11 ára aldur og ljúka um 18 ára aldur og flokkar hún þau sem fimmta tímabilið í lífskeiðspróun hvernar manneskju. Flestir þeir sem hafa fjallað um unglingsárin telja þau hefjast við kynþroska en umdeildara er hvenær þeim lýkur. Það þarf að vera skýrt hvaða aldur er verið að fjalla um og hér verður notast við aldursbilið 13-16 ára, þ.e. unglingsstig í grunnskóla. Þetta aldursbil er jafnframt það sem félagsmiðstöðvar miða starf sitt við. Er námskeiðið Vinabönd því byggt upp með þennan aldurshóp í huga.

Á seinni hluta 20. aldar fóru hugmyndir um unglingsárin að breytast mikið og hratt. Hér á landi flutti stór hluti þjóðarinnar í þéttbýli. Börn tóku að dvelja stöðugt lengur í skólum og vinna að sama skapi minna. Miklar samfélagsbreytingar áttu sér stað á 7. áratugnum þegar tónlist og sjónvarp urðu aðgengilegri og svöluðu forvitni unglunga um vestræna menningu (Arnett, 2007b; Árni Guðmundsson, 2007).

Í öllum samfélögum er litið á aldurskeið unglunga sem tíma uppvaxtar og er það oft talið tímabil átaka og breytinga (Steinberg, 2005). Steinberg (2005) talar um þrennskonar þroskaþætti: líkamlega, vitsmunalega og félagslega. Hér á eftir verður fjallað um þessar breytingar sem og um sjálfsmynd unglunga.

2.1 Líffræðilegar breytingar

Vegna þeirra miklu líkamlegu breytinga sem verða á kynþroskaskeiðinu eru unglingar almennt meðvitaðir um líkama sinn (Croll, 2005). Þessar breytingar geta haft áhrif á sjálfsmynd, í sumum tilfellum til hins betra en í öðrum tilfellum hafa breytingarnar neikvæð áhrif. Vissir líkamspartar vaxa hraðar en aðrir og líkaminn breytist og þroskast með ýmsum fylgikvillum. Húð og hár geta orðið fitug og fílapenslar eiga það til að spretta fram í andlitinu. Drengjum líður oft betur en stúlkum með þessar breytingar en reynsla þeirra er þó ekki átakalaus (Rosenblum og Lewis, 1999). Röddin dýpkar en er oft óstöðug og skræk meðan á því ferli stendur. Verða sumir þá feimnir við að tjá sig af ótta

við að verða að athlægi. Breytingarnar reynast oft stúlkum erfiðari í ljósi krafna um útlit í samfélaginu og pressunni sem því fylgir að uppfylla slíkar kröfur.

Þegar kynþroskaskeiðinu lýkur geta utanaðkomandi skilaboð haft mikil áhrif á það hvernig unglingar sjá og meta sjálfa sig. Fjölmiðlar í vestrænum samfélögum virðast hafa mestan áhuga á grannvöxnu kvenfólki og vöðvastæltum og grannvöxnum karlmönnum (Croll, 2005). Þegar slík skilaboð verða óraunhæfari eða einsleitnari, getur það haft neikvæð áhrif á unglingsstelpu sem er þó að þroskast á fullkomlega eðlilegan hátt. Í rannsókn á íslenskum unglingum kemur í ljós að 9% stráka og 15% stelpna sem eru í kjörþyngd samkvæmt líkamsþyngdarstuðli (e. body mass index, BMI) hafa neikvæða líkamsímynd (Anna Lilja Sigurvinsdóttir, Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2012). Um 11 ára aldur er líkamsímynd drengja og stúlkna svipuð. En líkamsímynd versnar þegar líður á unglingsárin hjá báðum kynjum (Anna Lilja Sigurvinsdóttir o.fl., 2012, Rosenblum og Lewis, 1999). Í rannsókn Jillian Croll kemur fram að 50-88% unglingsstelpna upplifa líkama sinn neikvætt og helmingur þeirra segist þekkja einhvern með átröskun (2005). Líkamsímynd 15 ára unglings drengja lækkar ekki eins mikið og hjá stúlkum. Líkami þeirra þroskast frekar í þá átt sem kröfur samfélagsins segja til um þar sem þeir hækka mikið og vöðvar stækka (Rosenblum og Lewis, 1999). Þessar hröðu breytingar hafa þó misgóð áhrif eftir einstaklingum. Þær eru viðkvæmt mál og ef samfélagið fagnar þroska drengja en ekki stúlkna er ekki skrítið að stúlkur hafi verri líkamsímynd en drengir. Í næsta kafla verður fjallað um vitsmunabroska unglinga sem er breytingar ekki síður mikilvægur en hinn líkamlegi þó minna beri á honum.

2.2 Vitsmunalegar breytingar

Vitsmunalegar breytingar eru miklar á unglingsárunum og gera unglingnum kleift að hugsa um flóknari mál en áður, setja hluti í samhengi, skynja tilfinningar og setja sig í spor annarra betur. Á unglingsárunum eykst einnig getan til að leysa vandamál sem og til að hugsa og meta út frá líkum sem veldur því að samskipti við jafnaldra verða flóknari og dýpri (Yurgelun-Todd, 2007). Unglingurinn hefur þroskast nóg og er orðinn nógu sjálfstæður til að fylgjast með því sem er úti í hinum stóra heimi, afla sér upplýsinga og reynslu. Á sama tíma er unglingurinn ólíkur fullorðnu fólki því hann er ekki búinn að taka upp ákveðinn lífsstíl, hann er opnari fyrir nýjungum og því sem almennt er talið óvenjulegt (Arnett, 2007a). Unglingar eru tilbúnir að skoða sig um og máta sjálfa sig við það sem þeir sjá og upplifa hverju sinni.

Við kynþroska eru unglingar líklegri en aðrir aldurshópar að taka áhættu. Þessi áhættuhegðun getur bæði verið skaðleg þeim sem taka áhættuna og þeim sem eru

þátttakendur (Bonino, Cattelino og Ciairano, 2005). Unglingar fá tilfinningalega örvun við það að taka áhættu og magnast hún í viðveru jafningja (Steinberg, 2008). Unglingar hafa lengi talist meiri áhættuhópur en aðrir til að ánetjast áfengi og tóbaki og hefur verið fylgst með neyslu þeirra í fjölda ára (Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Ingibjörg Eva Þórisdóttir og Margrét Lilja Guðmundsdóttir, 2014). Mikið forvarnarstarf gegn áfengis- og tóbaksneyslu, ekki síst unglunga, hefur átt sér stað í áratugi (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl. 2014). Önnur birtingarmynd áhættuhegðunar er einelti sem hefur reynst erfitt að vinna á. Laurence Steinberg er einn virtasti fræðimaður heims í málefnum unglunga en hann hefur skrifað fjölda bóka og framkvæmt margar rannsóknir á lífsháttum þeirra. Hann telur áhættuhegðun unglunga ekki aðeins stafa af því að þeir skilji ekki hættur vegna óþroskaðs heila, heldur einnig af því að tilfinningar og félagslegir þættir spili stórt hlutverk í ákvörðunarferli þeirra (Steinberg, 2005). Þrýstingur frá vinum getur haft áhrif á áhættuhegðun.

Forvarnarstarf og fyrirbyggjandi þættir eru taldir hafa áhrif á unglunga enda hefur bæði þeim sem neyta áfengis og reykja tóbak farið fækkandi (Álfgeir Logi Kristjánsson, Jón Sigfússon, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Hrefna Pálsdóttir, 2012). Getur forvarnarstarf að öðrum neikvæðum þáttum eins og t.d. einelti haft sambærileg áhrif?

Síðar í ritgerð þessari verður fjallað um starfsemi félagsmiðstöðva sem forvarnarstarf fyrir unglunga. En næst er það síðasti breytingaþátturinn, félagslegar breytingar.

2.3 Félagslegar breytingar

Þegar barn verður að unglingi breytist yfirleitt hlutverk foreldra þess. Vinir og aðrir jafningjar taka við mörgum hlutverkum sem áður heyrðu undir foreldrana (Steinberg, 2005). Foreldrarnir eru þó áfram mikilvægasta fyrirmynd flestra unglunga og samskipti þeirra við foreldra sína skipta ekki minna máli en áður þó hlutverkin séu að einhverju leyti breytt (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2014). Unglingum sem eiga gott samband við foreldra sína og fá félagslegan stuðning frá þeim líður yfirleitt betur og þróa með sér góð vináttusambönd (Helsen, 2000). Vináttusambönd breytast einnig og er þörfin fyrir að tilheyra hópi mikil á fyrri árum unglingskeiðisins en minnkar aftur eftir það. Á seinni unglingsárum mynda unglingar dýpri vinatengsl við færri aðila og leggja meira traust á vinina og vináttuna sem þeir eiga. Félagsleg samskipti milli unglunga eiga sér mestmegnis stað fjarri umsjá foreldra (Rubin, Bukowski, og Parker, 1998).

Unglingar eru sífelld að prófa sig áfram í nýju síbreytilegu umhverfi. Þeir fá mismikla aðstoð og stuðning heima fyrir í þroskaferlinu sem þeir ganga í gegnum þannig að ekki er ávallt ljóst hvernig þeim muni vegna. Það er því mikilvægt að fræða börn um samskipti og þá félagslegu þætti sem skipta miklu máli. Seinna í verkefninu verður fjallað um verndandi þætti sem geta haft jákvæð áhrif á félagsfærni unglunga.

2.4 Sjálfsmynd unglunga

Á unglingsárum er sjálfsmyndin í mótun og vegna mikilla breytinga er hún brothætt. Unglingurinn fer að spyrja sig spurninga eins og hver hann sé og hvernig hann vilji vera. Hann telur sig hafa lagt barnæskuna að baki og vill ógjarnan vera talinn barn eða barnalegur (Berk, 2007). Hann speglar sig í umhverfi sínu og viðhorfum annarra til að reyna að svara ofangreindum spurningum. Leitin að sjálfinu er það sem einkennir unglingsárin hvað mest. Leitin sjálf er nauðsynleg því með henni byggir unglingurinn sjálfsmynd sína upp. Unglingsárin eru oft talin stormasamt tímabil átaka og ruglings í sjálfsmyndinni (Kidwell, Dunham, Bacho, Pastorino, og Portes, 1995; Steinberg, 2005). Talið er að sjálfsmynd manna mótist að mestu af reynslu og samskiptum þeirra við aðra (Sebastian, Burnett og Blakemore, 2008). Þeir sem eru með sterka sjálfsmynd eru taldir líklegri til að standa sig betur í námi, í félagslegum aðstæðum og sálfræðilega heldur en þeir sem eru með laka sjálfsmynd (Bos, Muris, Mulken og Schaalma, 2006)

Líðan unglunga hefur verið mæld síðastliðin ár á landsvísu. Á þeim tíma hefur líðan beggja kynja versnað, lítillega hjá strákum en meira hjá stelpum og hefur bæði kvíði og þunglyndi aukist töluvert hjá þeim. Allt að 17% stelpna í 9. og 10. bekk fengu hæstu einkunn á þunglyndiskvarða Rannsókn- og greiningar árið 2016 en það er u.þ.b. helmingshækkun á 5 árum (Rannsókn og greining, 2016). Enn meiri aukning er í kvíða stelpna í 9. og 10. bekk en tíðni hans rúmlega tvöfaldast á 5 árum, hlutfall þeirra sem skora hæst á kvíðakvarðanum fer úr 7,7% í 16,8%. Samkvæmt sömu mælingum líður 8-14% unglunga á landinu oft eða alltaf illa í skólanum, umhverfi sem þau eru skyldug til að dvelja í flesta daga. Hlutfallið er nokkru hærra hjá stelpum en strákum en svipað milli árganga. Þessar tölur fara hækkandi frá 2014 úr 6-9% í 8-14%. Árið 2014 vill einn af hverjum tíu unglungum skipta um skóla og 8% unglunga telja sig oft eða alltaf semja illa við kennara sína (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2014; Rannsókn og greining, 2016). Vert er að staldra við og íhuga þessar tölur. Á Íslandi eru um 12.500 unglingar á aldrinum 13-16 ára (Hagstofa Íslands, e.d.) og 10% af því gefur 1250 unglunga sem líður oft eða alltaf illa í skólanum.

Fjallað verður nánar um vanlíðan unglunga hér síðar í ritgerðinni, hvað það er sem veldur og hvernig félagsmiðstöðvar geta brugðist við. Næsti kafli fjallar um félagsfærni og mikilvægi samskipta í lífi unglunga.

3 Samskipti

Við eigum samskipti með margskonar hætti, tali, líkamstjáningu, svipbrigðum og jafnvel hugsunum. Allir þessir þættir endurspeglar það hver við erum og hafa áhrif á það hvernig aðrir sjá okkur. Góð og árangursrík samskipti milli manna hafa mikil áhrif á velgengni þeirra og hamingju í lífinu (Skeen, McKay, Fanning og Skeen, 2016). Samskipti eru hluti af stærra samhengi sem kallað er félagsfærni (e. social skills) eða félagsþæfni (e. social competence). Misjafnt er hvort orðið fræðimenn nota og greinarmunur á þeim er oft óljós. Í þessari ritgerð notar höfundur orðið félagsfærni.

Félagsfærni samanstendur af mörgum hæfileikum, s.s. til að deila, hjálpa, eiga frumkvæði í samböndum, óska eftir aðstoð og mannasiðum (Rissanen, 2010). Þessir eiginleikar þróast og eflast með félagslegri virkni meðal jafningja. Ef unglingar ná ekki að þróa með sér og læra félagsfærni geta þeir átt erfitt með samskipti og að tengjast öðrum. Slök félagsfærni getur auk þess leitt til erfiðleika í námi, leik og í samvinnu við aðra. Í sumum tilfellum leiðir slök félagsfærni til höfnunar frá jafningjum (Laugeson, 2013; Rissanen, 2010). Þeir sem hafa laka félagsfærni eru taldir líklegri en ella til að þróa með sér vanlíðan, skert sjálfstraust og afbrotahæðun (Rissanen, 2010). Það verður því að teljast mikilvægt að efla félagsfærni barna og unglunga. Það má gera t.d. með því að kenna jákvæð samskipti og láta þá verja meiri tíma saman (Laugeson, 2013). Elman og Kennedy-Moore (2003) fjalla um óskráðar reglur vináttu í samnefndri bók sinni. Þau telja öll samskipti stjórnast af óskráðum reglum og að færni í þeim felí í sér að viðkomandi eigi auðveldara með að skynja vísbendingar sem koma fram í samskiptum og hvernig bregðast eigi við í ákveðnum félagslegum aðstæðum. Reglurnar eru margar og mismunandi eftir aðstæðum, til að mynda heilsum við fólki sem við þekkjum þegar við hittumst, hlustum þegar aðrir tala og deilum með öðrum þegar við leikum saman. Hinar óskráðu reglur eru viðmið en ekki skilyrði og eru mismunandi eftir því hvaða menning er ríkjandi. Þeir sem eiga, af einhverjum ástæðum, erfitt með að læra þessar óskráðu reglur eru líklegri en ella til að misskilja aðstæður og lenda upp á kant við jafningja sína (Laugeson, 2013).

Slök félagsfærni getur haft neikvæð áhrif á myndun vináttu (Laugeson, 2013). Vinátta er mjög mikilvægur þáttur í lífi okkar og verður sérstaklega fjallað um mikilvægi hennar síðar í ritgerðinni.

Það eru ekki bara samskiptin sem fólk á augliti til auglitis sem skipta máli þegar fjallað er um félagsfærni unglunga. Með tilkomu snjallsíma og samskiptaforrita á borð við Snapchat og Instagram hefur samskiptamynstur fólks breyst mikið og sérstaklega meðal unglunga.

3.1 Samskipti á samfélagsmiðlum

Samskipti unglunga í dag eru að færast meira yfir á samskiptamiðla á borð við Snapchat, Facebook, Twitter og Instagram. Samkvæmt rannsókn sem gerð var hér á landi árið 2014 nota flestir unglingar eða um 90% samskiptamiðla að einhverju leyti (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2014).

Samskiptamiðlar gera unglungum kleift að gera hluti í netheimum sem skipta þá máli í raunheimum, s.s. halda tengslum við vini og fjölskyldu, eignast nýja vini, deila persónulegum upplýsingum og skiptast á hugmyndum. Unglingar í dag hafa í reynd val um það hvort þeir eigi í samskiptum í raunheimum eða netheimum. Flestir þeirra sem nota þessa miðla nota þá samhliða öðrum félagslegum samskiptum. Aukin samskiptamiðlanotkun getur þó leitt til þess að samskipti milli manna augliti til auglitis verði sjaldgæfari (Chatfield, 2012). Það fylgja því einnig hættur að vera unglungur á samskiptamiðlum, aðallega vegna auðkennaleysis. Á netinu geta menn siglt undir fölsku flaggi eða nýtt sér nafnleynd og gerir sá feluleikur netsamskipti flókin og áhættusöm. Helstu hættur eru að jafningjar dreifi óæskilegu efni sín á milli, misfarið sé með trúnaðarupplýsingar og utanaðkomandi áhrif s.s. auglýsingar o.fl. (O'Keeffe og Clarke-Pearson, 2011).

Samkvæmt rannsókn frá árinu 2014 höfðu um 14% unglunga í 8. - 10. bekk á höfuðborgarsvæðinu sent andstyggileg eða særandi skilaboð á netinu til einstaklinga eða hópa einu sinni eða oft og um 25% unglunga á sama aldri fengu andstyggileg eða særandi skilaboð á netinu einu sinni eða oft sama ár (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2014). Rannsókn frá árinu 2016 sýndi að hlutfall nemenda sem höfðu sent andstyggileg skilaboð eða særandi hafði hækkað í 22% og hlutfall þeirra sem höfðu fengið slík skilaboð hækkað í 34% (Rannsókn og greining, 2016).

Samskiptareglur í netheimum eru tiltölulega óskýrar og geta afleiðingarnar verið neikvæð samskipti sem geta haft skaðleg áhrif (O'Keeffe og Clarke-Pearson, 2011). Í raunheimum er hins vegar tiltölulega skýrt hvers konar hegðun er viðunandi og eftir því sem netsamskipti aukast stefnum við hæfileikanum til að eiga í góðum samskiptum í stöðugt meiri hættu (Skeen o.fl., 2016). Það kemur nefnilega ekkert í staðinn fyrir nán persónuleg samskipti augliti til auglitis. Það er fljótlegt og auðvelt að senda snapchat

eða annars konar skilaboð í gegnum samskiptamiðil en ef maður vill kynnast manneskju betur eða að hún kynnist manni betur verður maður að eiga í samskiptum við hana í eigin persónu (Skeen o.fl., 2016).

Samkvæmt ofangreindum mælingum er ljóst að það færir í vöxt að unglingar sendi neikvæð skilaboð sín á milli á samskiptamiðlum. Taka þarf í taumana á þeirri þróun því neikvæð boðskipti geta haft skaðleg áhrif bæði á þá sem fyrir þeim verða og sem þeim beita. Í næsta kafla verður fjallað um einelti.

4 Einelti

Í þessum kafla verður farið yfir helstu einkenni og birtingarmyndir eineltis og skoðað hverjir taka þátt í því. Staðan í eineltismálum íslenskra grunnskóla verður skoðuð sem og skaðleg áhrif eineltis. Síðasti hluti kaflans fjallar um varnir gegn einelti.

4.1 Skilgreiningar og aðgerðir gegn einelti

Einelti þekkist í öllum samfélögum og hefur verið til eins lengi og heimildir ná en undanfarna áratugi hefur það mikið verið rannsakað (Espelage og Swearer, 2011; Olweus, 1997). Svíinn Dan Olweus, prófessor við Háskólann í Bergen, hóf að rannsaka einelti á 8. áratugnum og er af mörgum álitinn frumkvöðull í eineltisfræðum (Hymel og Swearer, 2008). Olweus hefur útbúið áætlanir til að vinna gegn einelti meðal barna í grunnskólum. Áætlanir í hans nafni hafa verið teknar upp í fjölmörgum skólum hér á landi og hafa almennt talist skila árangri. Í Bergen þar sem gerð var rannsókn á árangri Olweus-áætlunarinnar kom fram að helmingi færri tilkynningar voru um einelti eftir að áætlunin var innleidd (Smith og Ananiadou, 2003). Skemmdarverkum og smástuldum fækkaði einnig og viðhorf nemenda til skólans og skólastarfsins batnaði (Olweus, 2003). Ekki er þó gefið að innleiðing Olweusar-áætlunarinnar skili alltaf slíkum niðurstöðum. Mat á árangri af Olweusar-áætluninni sem Námsmatstofnun vann í skólum hér á landi árið 2008 leiddi í ljós að enginn munur var á þeim skólum sem tóku upp áætlunina og þeim sem gerðu það ekki (Ragnar F. Ólafsson, 2008). Ástæður þessa mikla munar á niðurstöðum eru óþekktar en það væri áhugavert að grafast fyrir um þær.

Uptaka Olweusar-áætlunarinnar í skólum landsins var ekki fyrsta samræmda aðgerðin sem unnið var eftir til að sporna við einelti á Íslandi. Rétt fyrir aldamótin 2000 hóf stýrihópur störf í Reykjavík með það að markmiði að draga úr einelti í grunnskólum og félagsmiðstöðvum í borginni. Verkefnið var viðamikið og fól í sér fjölþætta upplýsingaöflun og fræðslu. Tómsundaráðgjafar héldu fræðsluerindi um einelti sem voru talin skila verulegum árangri og var fræðsla af hálfu tómsundaráðgjafa talin standa unglingunum nærri en ef sú fræðsla kæmi eingöngu frá kennara (Fræðslumiðstöð Reykjavíkur og Íþrótt- og tómsundaráð Reykjavíkur, 2000). Mörg önnur eineltisátaksverkefni hafa verið sett af stað og prófuð víða um heim en ekki verður farið frekar í saumana á þeim. Rétt er þó að geta samanburðarrannsóknar sem

gerð var árið 2011 á mismunandi eineltisáætlunum eða fyrirbyggjandi verkefnum sem leiddi í ljós að eineltisátök virka og því betur sem meiri ákafi liggur að baki (Ttofi og Farrington, 2011).

Margir fræðimenn hafa skilgreint einelti og hefur skilgreining þeirra þróast með árunum. Olweus skilgreinir einelti svo: „Maður er lagður í einelti ef hann verður fyrir neikvæðum athöfnum eins eða fleiri annarra manna, ítrekað og yfir ákveðið tímabil“ (1997, bls. 496).

Skilgreining Olweusar er ein sú elsta sem finnst en aðrar skilgreiningar hafa litið dagsins ljós síðar og telja margir fræðimenn að þrír efnisþættir verði að vera til staðar svo að um einelti sé að ræða. Það er að verknaðurinn sé ítrekaður, nái yfir ákveðið tímabil og að misbeiting á valdi eigi sér stað (Hymel og Swearer 2008; Olweus, 1999). Sharp og Smith nota þessa skilgreiningu:

Einelti er langvarandi ofbeldi, líkamlegt eða andlegt, þar sem einn eða fleiri níðast á einum, sem ekki kemur vörnum við.

Einelti felur í sér misbeitingu á valdi þar sem gerandinn beitir hótunum og leitast við að ráða yfir þolandanum. (2000, bls. 11)

Einelti er flókið fyrirbæri og erfitt getur verið að skilgreina það með fáum orðum eins og fræðimennirnir gera hér að ofan. Swearer og Espelage (2011) töldu að einelti yrði að skoða í samhengi og skoða þyrfti fleiri áhrifaþætti en aðeins gerendur og þolendur. Þær töldu einelti vera vandamál sem samverkandi þættir í umhverfinu hafi áhrif á. Einstaklingar, jafningjar, skólar, samfélagið og menningin sem ríkir á hverjum stað fyrir sig. Allt hefur þetta áhrif á einelti. Líkt og með aðra mismunun hefur margt áhrif á einelti og útkomurnar eru margvíslegar.

4.2 Aðilar eineltis

Þeir sem eiga aðild að einelti eru oft skilgreindir eftir því hvort þeir beita ofbeldinu, verða fyrir því eða eru áhorfendur. Hér á eftir verður farið yfir hlutverk þessara hópa og hvað einkennir þá. Til að vinna gegn einelti þarf að vinna með þeim öllum. Gerendur eru þeir sem ógna líðan þolenda og er það vanlíðan þolenda sem er ástæðan fyrir þessu verkefni. Þolendur geta tekið þátt í vináttuþjálfuninni þar sem þeim er kennt að bregðast rétt við aðstæðum. Styrkja þarf áhorfendur til þess að bregðast rétt við ef einelti á sér stað með því að hjálpa þolendum.

4.2.1 Gerendur

Gerendur eru margir hverjir árásgjarnir og hafa jákvæðara viðhorf gagnvart ofbeldi en aðrir. Þeir eru oft skilgreindir sem hvatvísir, hafa mikla þörf fyrir að ráða yfir öðrum og hafa litla samkennd með þolendum (Olweus, 1997). Þá er líklegt að gerendur séu samnemendur eða jafnaldrar þolenda (Sharp og Smith, 2000). Strákar eru líklegri til að vera gerendur í einelti en stúlkur og líklegt er að þeir séu líkamlega sterkari en almennt gerist og þá sérstaklega þolendur (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009; Hymel og Swearer, 2008; Ragnar F. Ólafsson, Ragnar P. Ólafsson og Júlíus K. Björnsson, 1999). Gerendur misnota vald sitt til þess að gera lítið úr öðrum til þess að upphefja sjálfa sig eða ná einhvers konar félagslegri stöðu í jafningjahópnum (Craig og Pepler, 1995). Þegar talað er um misbeitingu valds er ekki aðeins átt við líkamlega yfirburði heldur eins andlega eða félagslega stöðu, hvort sem það er á formi vinsælda í jafningjahópnum eða árangurs í skóla eða íþróttum (Hymel og Swearer, 2008). Það er nefnilega gömul mýta að gerendur eigi ævinlega erfitt andlega eða félagslega, séu óöruggir og þjáist af kvíða. Þvert á móti er talið að gerendur séu á pari við aðra í öryggi og kvíða og séu félagslega sterkir og nokkuð vinsælir meðal jafningja sinna (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009; Bjorkqvist, Osterman og Kaukiainen, 2000; Olweus, 1997). Þeir eru þó ekki endilega sterkir í samskiptum. Bosworth, Espelage og Simon (1999) telja gerendur oft nota stríðni eða ógnanir vegna þess að þeir telji meiri líkur á því að fá sínu framgengt með þeim hætti en að segja beint það sem þeir vilja. Vegna sterkrar félagslegrar stöðu þessara gerenda getur verið erfitt fyrir þolendur að verjast eineltinu. Ábyrgðin á einelti er gerenda og í öllum eineltistilfellum er mikilvægt að vinna með gerendum og aðstoða þá við að breyta hegðun sinni. Sú vinna þarf oft á tíðum að vera langvarandi og ekki má hætta fyrr en eineltinu er lokið.

4.2.2 Þolendur

Þolendur eru þeir sem verða fyrir eineltinu. „Þolendur eru oft á tíðum rólegu unglingarnir, sem eru jafnframt kvíðafyllri og óöruggari en gengur og gerist. Þeir eru einnig varkárari, viðkvæmari og hljóðari. Þegar þeir lenda í einelti bregðast þeir iðulega við með gráti og draga sig til baka“. Með þessum orðum lýsir Olweus (1997, bls. 5) þolendum eineltis. Einnig hafa margir þolendur lágt sjálfstraust, neikvæða sjálfsmynd og líklegt að þolendur séu einir og einmana (Salmivalli, 2004; Smith og Ananiadou, 2003, Reid, Monsen og Rivers, 2004). Þeir eiga jafnvel ekki einn einasta vin í bekknum sínum (Ársæll Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009). Olweus fjallar líka um annan hóp þolenda sem er þó fámennari. Það eru þeir sem sýna ögrandi hegðun. Þessir þolendur eiga oft erfitt með að halda einbeitingu og sýna viðurkennda hegðun sem

getur valdið pirringi innan hópsins. Þetta eru einstaklingar sem eru mjög virkir, jafnvel ofvirkir. Ögrandi hegðun þeirra getur valdið því að hópur innan bekkjarins eða jafnvel allir fari að sýna neikvæða hegðun gagnvart viðkomandi (Olweus, 1978; Olweus, 1997).

Ástæður fyrir einelti eru margar og oft erfitt að greina hvers vegna sumir lenda ítrekað í einelti en aðrir ekki. Útlit og klæðaburður eru mögulegar ástæður. Það virðist ekki vera sama hvernig einstaklingur lítur út, hugsar eða hagar sér. Um það eru gerðar stífar kröfur og jafnvel óraunhæfar. Í sænskum rannsóknum hefur komið fram að unglingar telja sig verða fyrir harkalegri gagnrýni ef þeir fara út fyrir viðtekin norm um klæðaburð, áhugamál og staðalmyndir kynjanna (Friends, 2016). Elman og Moore (2003) telja að það sé ekki útlitið heldur frekar eitthvað innra með þolendum sem geri að verkum að þeir eru lagðir í einelti. Sama hvað orsakar einelti, þá er það aldrei réttlætjanlegt og ekki þolendum að kenna. Eigi að síður, ýmist vegna afleiðinga langvarandi eineltis eða annarra þátta, þá þarfnast þolendur oft á tíðum aðstoðar og stuðnings.

4.2.3 Áhorfendur

Áhorfendur eru þeir sem verða vitni að eða vita af einelti. Viðbrögð þeirra eru talin vega þungt um það hvernig einelti þróast (Swearer, 2010). Áhorfendur hafa val um það hvort þeir komi þolendum til hjálpar eða ekki. Áhorfendur leita eftir vísbendingum frá jafnöldrum sínum um hvernig þeir eigi að bregðast við. Ef áhorfendur standa hjá og gera ekki neitt geta þeir haft hvetjandi áhrif á eineltið (Salmivalli, 2010). Það getur verið erfitt að vera sá sem tekur af skarið og hjálpar þolanda og hætta þannig á að fá neikvæða athygli ef gerendur hafa sterka félagslega stöðu. Ef meiri áhersla væri lögð á að styrkja áhorfendur eineltis til að bregðast við og hjálpa þolandanum ásamt því að beita viðteknum reglum og viðurlögum eru meiri líkur á að takist að vinna á einelti (Salmivalli, 2010). Aftur á móti ef lítið eða ekkert er gert í eineltismálum hefur það hvetjandi áhrif á gerendur að halda háttalagi sínu áfram (Craig o.fl., 1995). Það er því mikilvægt að senda skýr skilaboð til allra um að einelti sé ekki í lagi.

4.3 Birtingarmyndir eineltis

Einelti birtist á ýmsa vegu. Það getur verið beint, þ.e. bæði sýnilegt og líkamlegt þar sem gerandinn leggur hendur á þolandann, kýlir, hrindir o.s.frv. Einnig nær þessi tegund til þess þegar gerandi tekur peninga, reiðhjól eða aðrar eigur af þolanda (Olweus, 1997). Strákar eru líklegri til að beita líkamlegu ofbeldi en stelpur (Sharp o.fl., 2000).

Munnlegt einelti er önnur tegund af beinu einelti þar sem þolandi er uppnefndur eða niðurlægður með orðum (Fekkes, Pijpers og Verloove-Vanhorick, 2005).

Félagslegt einelti er aftur á móti óbeint og er ekki eins sýnilegt. Sá sem lagður er í félagslegt einelti verður fyrir slúðri og kjaftasögum og er útskúfaður úr jafningjahópnum (Olweus, 1997). Foreldrar koma oft síður auga á félagslegt einelti meðal unglunga þar sem þeir eru yfirleitt ekki eins mikið inni í félagslífi barnanna og gildi þegar þau voru yngri. Stelpur eru líklegri til að beita þessari aðferð eineltis (Sharp o.fl., 2000).

Neteinelti eða rafrænt einelti er tiltölulega ný tegund eineltis sem er vaxandi vandamál meðal unglunga (Rannsóknir og greining, 2016). Neteinelti hefur slæm áhrif líkt og einelti í raunheimum. Þar sem gerandinn getur farið huldu höfði á netinu á hann auðveldara með að særa þolandann og oft eru árásirnar grófari á netinu en í raunheimum því gerandinn þarf ekki að verða vitni að afleiðingunum (Donegan, 2012). Í raunheimum eru þolendur yfirleitt óhultir fyrir einelti á heimili sínu en með tilkomu samskiptamiðlanna sem unglingar nota getur það haldið áfram eftir að heim er komið (Slonje, Smith og Frisén, 2013).

4.4 Staða eineltismála á Íslandi

Einelti hefur verið rannsakað á landsvísu undanfarin ár og miðað við niðurstöður frá Skólapúlsinum, veflægu sjálfsmatskerfi sem mælir virkni, líðan og skólabrag, hefur dregið úr einelti á þeim tíma sem hann hefur starfað og er minna um einelti hér á landi en í öðrum löndum (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009). Ef skoðaðar eru niðurstöður úr rannsókn frá árinu 2006 kemur í ljós að 3% nemenda í 8. bekk og 2% í 10. bekk höfðu þolað einelti vikulega eða oft (Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjalmsdóttir, Aðalsteinn Ólafsson, 2006). Í skýrslu frá Barnahjálpi Sameinuðu þjóðanna (Unicef) kom fram að Skólapúlsinn mældi töluverða neikvæða þróun í eineltismálum aðeins í 5 af 61 skóla (Unicef, 2013). Á skólaárinu 2016-2017 sögðu að meðaltali 5,1% nemenda á landsvísu í 8., 9. og 10. bekk verða fyrir einelti (Flóaskóli, 2017). Einelti greinist meira meðal stelpna en stráka, stelpur 5,3% en strákar 5,0 (Flóaskóli, 2017). Þessar tölur eru lægri en tölur Rannsókna og greiningar frá árinu 2012 en þá sögðust 15% unglunga í 8.-10. bekk grunnskóla landsins hafa tekið þátt í einelti/ofbeldi einu sinni eða oft (sl. 12 mánuði og 11% hafa orðið fyrir einelti (Álfgeir Logi Kristjánsson, 2012). Það er erfitt að bera þessar niðurstöður saman vegna þess að spurningarnar eru ekki þær sömu. Í könnun Rannsókna og greiningar sem gerð var árið 2014 er spurt hvort svarendur hafi tekið þátt í stríðni/ofbeldi og var útkoman 10%, bæði sem gerendur og þolendur (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2014). Þær tölur eru ekki

sambærilegar þar sem spurningunni var breytt frá fyrri könnunum og ekki spurt um einelti. Ekki er vitað hvers vegna en þessar tölur komast næst því að gefa upplýsingar um einelti árið 2014. Í skýrslu Rannsókna og greininga sem var gerð árið 2016 var hvorki spurt út í einelti né ofbeldi líkt og í fyrri könnunum. Því er ekki hægt að bera núverandi stöðu saman við tölurnar úr skýrslu Unicef frá árinu 2013.

4.5 Áhrif eineltis

Áhrif eineltis eru slæm fyrir alla þátttakendur. Töluverður munur er á líðan barna sem lögð eru í einelti og annarra barna. Rannsóknir hafa sýnt að þolendur eineltis hafa gjarnan brotna sjálfsmynd, þróa oft með sér þunglyndi og kvíða, hafa minni stjórn á eigin lífi en aðrir og eru oft einangraðir og einmana (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009; Smith og Ananiadou, 2003; Unicef, 2013). Að vera lagður í einelti styrkir ekki krakka eða herðir þá heldur er það hræðileg lífsreynsla sem brýtur þá niður (Elman og Moore, 2003). Jafnvel eftir að eineltinu lýkur eiga bæði þolendur og gerendur oft erfitt með að leggja lífsreynslu sína að baki og sumir ná sér aldrei alveg nema með kerfisbundinni hjálp frá fullorðnum (Olweus, 1991). Einelti veldur miklum samfélagslegum kostnaði. Friends-samtökin í Svíþjóð hafa reiknað þann kostnað. Lagðir voru saman allir þeir þættir sem hafa kostnaðaráhrif á samfélagið. Eftir ítarlega greiningu á niðurstöðum rannsókna fundu þau út að einelti kosti hverfi með 34.000 íbúum u.þ.b. 60 milljónir sænskar krónur á ári. Miðað við gengið hinn 15.6.2017 eru það 696 milljónir kr. Einelti í dæmigerðum skóla með 300 nemendur kostar samfélagið 46,5 milljónir árlega (Lundmark o.fl., 2016). Sú spurning vaknar hvernig samfélagið geti forðast þennan kostnað. Borgar sig að setja meiri peninga í forvarnastarf? Útreikningarnir sýna að það er mun ódýrara að fjárfesta í forvörnum en að takast á við seinni tíma kostnað af einelti. Hvers vegna er það ekki gert? Fjárhagsleg og siðferðileg rök fara hér saman. En höfundar skýrslunnar telja ástæðu þess að yfirvöld leggi ekki meira fé í forvarnastarf vera að það sé dýrt og skili ekki sýnilegum árangri strax (Lundmark o.fl., 2016).

4.6 Þættir sem vernda gegn einelti

Eins og komið hefur fram er einelti flókið samspil margra þátta og á því er ekki til nein töfralausn. Vert er að skoða betur þá þætti sem hafa verndandi áhrif í lífi einstaklinga en þeim má skipta í tvo flokka, innri og ytri þætti.

Innri þættir eru greind, aldur, kyn og líkamsburðir sem og önnur persónueinkenni (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009). Þeir eru oft ekki sterkir hjá þeim

sem verða fyrir einelti. Sjálfstraust, seigla, félagsfærni og samskiptafærni eru þar lykilþættir. Þessa eiginleika má þjálfa og styrkja hjá þeim sem eru í hættu á að verða fyrir einelti og minnka þannig líkurnar á að það eigi sér stað.

Ytri þættir eru fjölskylda, félagsleg staða, vinir, skóli og félagsmiðstöð svo dæmi séu nefnd (Rose o.fl., 2012). Samskipti og tengsl við fjölskyldu hafa grundvallarþýðingu. Rannsóknir sýna að þeir sem eiga í lélegum samskiptum við foreldra sína búa að jafnaði við verri líkamlega og andlega heilsu en ella og eru líklegri til að verða fyrir einelti (Rigby, 2002). Skólar og félagsmiðstöðvar skipta líka miklu máli í tengslum við verndandi þætti. Þar má vinna sérstaklega með einstaklinga til þess að varna því að einelti eigi sér stað eða grípa inn ef einelti á sér stað. Rannsóknir hafa leitt í ljós að sterk tengsl eru milli eineltis og skorts á vináttu. Þeir sem lagðir eru í einelti eru ólíklegri til að eiga besta vin og ef þeir eiga besta vin þá er vináttan lakari en meðal annarra barna (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009).

5 Vinátta og einsemd

Maðurinn er félagsvera og býr við félagslegan veruleika. Kerfið í kringum hann er byggt upp á félagslegan hátt (Laursen o.fl., 2013) og hann elst upp við þessar félagslegu aðstæður. Snemma á lífsleiðinni byrjar maður að læra þá færni sem gerir honum kleift að vingast við aðra (Sullivan, 1953; Wang, Sandall, Davis og Thomas, 2011).

Fred Frankel og Robert Myatt (2003) skilgreina góða vináttu sem gagnkvæmt samband sem kemst á af ástúð og langtímaásetningi milli tveggja einstaklinga sem líta á sig sem jafningja. Vinátta er mikilvægur þáttur í lífi unglunga en ekki ætti að taka henni sem sjálfsgöðum hlut. Það að eiga vini er talin vera uppspretta gleði og félagsskapar, ástúðar og tilfinningalegs stuðnings. Unglingar sem eiga vini líður betur en þeim sem enga eiga (Elman og Moore, 2003; Hartup og Stevens, 1999). Félagslegur stuðningur hefur verndandi áhrif á marga þætti í lífi unglunga (Russell og Cutrona, 1987), m.a. einmanaleika (Parker og Asher, 1993). Vinátta meðal unglunga byggist meira en hjá öðrum á sameiginlegum grunni, t.a.m. sameiginlegum áhuga á námi, áhugamálum utan skóla, áhættuhegðun og þjóðerni (Arnett, 2007; Frankel, 2010; Hartup o.fl., 1999). Á unglingsárunum verja vinir meiri tíma saman um leið og samverutími með fjölskyldunni minnkar. Hartup og Stevens (1999) telja þriðjung vökutíma unglunga fara í samveru með vinum en Steinberg (2005) talar um allt að helming. Ein ástæða getur verið að unglingum finnist þeir ná betur til vina sinna því þeir taki þeim eins og þeir eru (Arnett, 2007). Vinir á unglingsárum tala saman um efni sem þeir ræða ógjarnan við foreldra sína og gera næstum hvað sem er hver fyrir annan til að sanna hversu mikið traust ríkir þeirra á milli (Arnett, 2007; Berndt, 2002).

Vinátta getur hins vegar verið flókin og nánast hvert mannsbarn fer í gegnum einhvers konar vandamál í vinasamböndum sínum á tilteknum skeiðum. Á meðan sumir sigla í gegnum slík tímabil án þess að finna mikið fyrir því eru aðrir sem eiga erfitt með að leysa úr flækjunum. Rannsóknir sýna að þeir unglingar sem eiga erfitt með að tengjast jafningjum eða leysa úr vandamálum í vinasamböndum líði illa (Acitelli, Cambron og Steinberg, 2010). Vanlíðan sem afleiðing af félagslegri stöðu endurspeglar misræmi milli væntinga og þess sem upplifað er. Ef upplifun einstaklings af félagslegum samskiptum sínum uppfyllir ekki væntingar hans er líklegt að hann upplifi félagslega vanlíðan, þ.e. einmanaleika (Peplau og Perlman, 1982). Einmanaleiki getur verið

líkamlegur, það er þegar einstaklingur er einn og getur mikil einvera verið skaðleg. Félagsleg einvera er þegar skortur er á félagslegri samveru (Laurson og Hartl, 2013). Þeir sem eru einmana finnst þeir oft vera einskis virði, óhæfir og ekki þess virði að vera elskaðir. Þá er þekkt fylgni milli einmanaleika og lágs sjálfsmats en ástæðan fyrir henni er ekki á hreinu (Acitelli o.fl., 2010; Peplau og Perlman, 1982). Holt-Lunstad og Leyton (2010) telja að einmanaleiki dragi jafnmikið úr lífslíkum og það að reykja tóbak að staðaldri og hafi meiri áhrif á lífslíkur en offita eða hreyfingarleysi. Verður því að teljast alvarlegt að allt að þriðjungur unglunga finnst erfitt að eignast vini og viðhalda vináttu og er það aðallega vegna félagslegrar útilokunar (Laugeson, 2013). Það sama má segja um notkun á hjálparsímanum 1717 sem Rauði kross Íslands rekur en í hann hringja börn og unglingar 2000-3000 sinnum á ári, mest vegna félagslegra vandamála s.s. þunglyndis, einmanaleika og eineltis (Rauði kross Íslands, e.d.). Þessar niðurstöður segja okkur að félagslegur vandi er alvarlegur og er brýnt að sé tekið á honum.

6 Jafningjahópurinn

Á unglingsárum skipta ekki aðeins vinir máli heldur stærri hópur jafnaldra sem kallaður er jafningjahópur, sem aftur skiptist í margbreytilega fámennari hópa. Hver grunnskólabekkur er t.d. ákveðin tegund hóps, einnig eru til áhugategndir hópar eins og þeir sem spila mikið tölvuleiki, æfa saman íþróttir o.s.frv. (Arnett, 2007a). Einstaklingar innan hóps eru ekki endilega vinir en eiga það sameiginlegt að tilheyra honum.

Í jafningjahópnum verður til ákveðin menning sem unglingsarnir rækta þegar þeir eiga saman stund í skólanum eða frítíma sínum. Þeir læra af vinum sínum og öðrum í jafningjahópnum, mótast og breytast í takt við menninguna. Unglingar meta sjálfa sig og aðra út frá þessari menningu og þar verður til félagsleg stöðuskipting (Arnett, 2007a).

Laugeson (2013) skiptir jafningjahópnum í fernt. Fyrsta hópnun tilheyrir 55% allra unglunga, það eru þeir sem eru vel liðnir og margir kannast við þá. Þessir unglingar fá oftast en ekki að vera með í hinum ýmsu athöfnum og hafa góða félagslega stöðu. Annar hópurinn, 15% unglunga, eru þeir vinsælu en þeir eru fyrirferðarmiklir í ráðum og hópnum. Þessir unglingar eru yfirleitt vel liðnir þó svo að það sé ekki algilt en þeir eru ákveðnir leiðtogar innan hópsins og flestir kannast við þá. Þriðji hópurinn er þeir unglingar sem er hafnað. Þeir eiga það sameiginlegt að vilja taka þátt og vera með en er hafnað af jafningjum sínum. Ástæður höfnunarinnar eru oft að þeir skera sig úr (Rubin, Bukowski og Parker, 1998) í hegðun eða útliti. Þessi hópur tekur til 15% unglunga. Sá hópur sem síðast er tilgreindur telur einnig 15% unglunga og á hann erfitt félagslega líkt og þriðji hópurinn. Þessir einstaklingar hegða sér þó öðruvísi, þeir draga sig frekar út úr hópnum og líklegt er að þeir verði félagslega einangraðir. Þessir unglingar eru líklegri en hinir til að gleymast því þeir eru ekki eins sýnilegir eða virkir (Laugeson, 2013).

Unglingar í tveimur síðarnefndu hópnum, um 30% allra, eiga í erfiðleikum með að eignast vini og viðhalda vináttu. Eins og hefur komið fram er skortur á félagslegri virkni áhættuþáttur fyrir kvíða, þunglyndi og einmanaleika. Líklegt er að þessir einstaklingar taki erfiðleikana með sér inn í fullorðinsárin ef ekkert er gert til að hjálpa þeim (Dowsell og Chessor, 2014).

Til að hægt sé að sporna við félagslegum vanda barna og unglunga þarf allt samfélagið að axla ábyrgð. Sálfræðingurinn Urie Bronfenbrenner hefur sett fram svk.

vistfræðikenningu um það hvernig allt samfélagið hafi áhrif á þroskaferli einstaklinga. Gott er að skoða hlutverk stofnana líkt og félagsmiðstöðva útfrá henni.

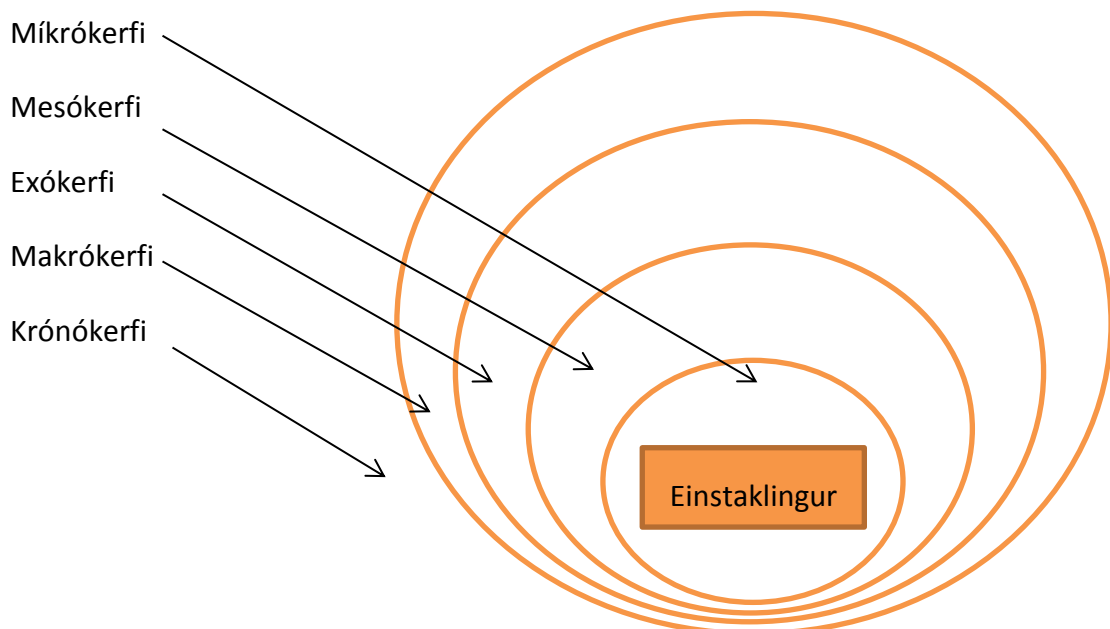
6.1 Vistfræðikenning Urie Bronfenbrenners

Bronfenbrenner líkti samfélaginu við náttúruna enda hafi öll vistkerfi samfélagsins víxlverkandi áhrif á þroska einstaklinga (Bronfenbrenner, 1977). Hann útskýrði þroskaferlið með líkani (sjá mynd 1) sem byggist á fimm kerfum; míkrokerfi, mesókerfi, exókerfi, makrókerfi og krónókerfi. Kerfin tengjast innbyrðis en snerta mismunandi þætti samfélagsins:

Míkrokerfið er það kerfi sem er barninu næst og á barnið í daglegum samskiptum við þá sem eru innan þess, þ.e. heimili, leikföng, fjölskylda, vinir, skóli og áhugamál (Bronfenbrenner, 1977).

Mesókerfið er samspil allra þátta míkrokerfisins s.s. tengsl barnsins við foreldra sína, vini eða skóla (Bronfenbrenner, 1977).

Exókerfið er framlenging á mesókerfinu og lýsir þeim þáttum í lífi barnsins sem tengjast því ekki daglega en hafa samt áhrif á þroska þess, þ.e. vinnustaðir foreldra, samgöngukerfi, ýmis félög og stofnanir, fjölmiðlar o.s.frv. (Bronfenbrenner, 1977).



Mynd 1 Vistfræðikenning Bronfenbrenners

Makrókerfið er stærsta kerfið og tekur til t.a.m. menningar og gilda samfélagsins. Því tilheyra t.d. lög, reglugerðir og efnahagur. Makrókerfið er mismunandi eftir samfélögum sem aftur veldur mun á þroska barna (Bronfenbrenner, 1977). Til að mynda hefur það annars konar áhrif að alast upp við stríðsástand en þar sem ríkir friður og velsæld.

Krónókerfið er ólíkt hinum kerfunum því það lýsir áhrifum tímans á þroskaferlið. Tímabátturinn skiptist í aldur einstaklingsins og það tímabil sem hann lifir á (Bronfenbrenner, 1986). Bronfenbrenner og Morris (2006) telja þennan þátt skipta miklu í þroskalegu samhengi því þroski einstaklinga sé misjafn eftir aldri, einnig upplifi t.d. unglingar á sama aldri hlutina á misjafnan hátt eftir því á hvaða sögulega tíma þeir lifa.

Barn þroskast m.ö.o. í tíma með aðkomu fjölda einstaklinga, stofnana og kerfa sem móta umhverfi þess. Eins og fram hefur komið eiga ekki allir jafn auðvelt með að læra samskiptafærni og því er tilvalið að skoða, útfrá kenningu Bronfenbrenners, hvort ekki sé hægt að auka þátttöku samfélagsins í að þjálfa börn og unglinga í samskiptafærni. Í næsta kafla verður fjallað um starfsemi félagsmiðstöðva og hvernig þjónusta þeirra geti haft áhrif á félagslegan þroska barna og unglinga.

7 Félagsmiðstöðvar

Sveitarfélög um land allt reka félagsmiðstöðvar. Í Reykjavík eru þær í öllum hverfum og bjóða upp á þjónustu í frítíma unglunga. Um er að ræða tómsundastarf sem er einnig oft kallað frístundastarf. Lítil greinarmunur er á orðunum og til að forðast misskilning verða orðin tómsund og tómsundastarf notuð í þessum kafla.

Tómsund er athöfn, hegðun eða starfsemi sem á sér stað í frítímanum en flokkast ekki sem tómsundir nema að ákveðnum skilyrðum uppfylltum. Þau skilyrði eru að einstaklingurinn líti sjálfur svo á að um tómsundir sé að ræða, að athöfnin, hegðunin eða starfsemin sé frjálst val og hafi í för með sér ánægju og jákvæð áhrif. (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls. 1)

Þessi skilgreining Vöndu nær utan um marga kjarnaþætti starfs félagsmiðstöðva, t.a.m. koma unglunga þangað eða fara að vild í frítíma sínum. Lagt er upp með að starfsemi félagsmiðstöðva sé uppbyggileg og hafi forvarnar-, menntunar- og afþreyingargildi (Starfsskrá frístundamiðstöðva, 2015). Forvarnarstarfið vegur þungt og er fjölþætt. Í starfi félagsmiðstöðva er stuðst við fjóra færniþætti sem allir hafa forvarnargildi, samskiptafærni, félagsfærni, sjálfsmynd og virkni og þátttöku (Starfsskrá frístundamiðstöðva, 2015).

7.1 Áhrif þátttöku í félagsmiðstöðvastarfi

Margir unglunga sækja reglulega félagsmiðstöðvastarf í sínu hverfi. Samkvæmt gögnum Rannsóknna og greiningar frá árinu 2014 sóttu yfir 40% unglunga í 9. og 10. bekk félagsmiðstöðvastarf nokkrum sinnum í mánuði eða oftar. Þjónustan er m.ö.o. vinsæl og tækifærin mikil til að hafa áhrif á samfélag unglunga og einstaklingana sem þangað sækja. En hvers vegna stunda unglunga félagsmiðstöðvar og hvað fá þeir út úr því?

Erfitt getur verið að sýna fram á snöggan árangur félagsmiðstöðvastarfs (Jeffs og Smith, 2010) en þátttaka í tómsundastarfi svo sem félagsmiðstöðvastarfi er almennt talin hafa fyrirbyggjandi og jákvæð áhrif á þroska unglunga (Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen, 2009; Árni Guðmundsson, 2007; Kort-Butler og Hagewen, 2011).

Þátttaka ungs fólks í félags- og tómstundastarfi er einn af hornsteinum uppbyggilegrar þátttöku þeirra í samfélaginu. Fyrst má nefna uppeldislegt gildi félags- og tómstundastarfs en þátttaka í starfi af þessu tagi kennir ungu fólki að vinna saman og taka ákvarðanir í samstarfi við aðra. Í félags- og tómstundastarfsemi fer jafnframt fram þjálfun í framkomu á fjöldavettvangi og í tjáningu skoðana sem er einstaklingnum gott veganesti í lífi og starfi. (Menntamálaráðuneytið, 2003, bls. 5).

„Rannsóknir benda til þess að skipulagt félagsstarf skapi aukna festu í lífi ungmenna og umgjörð utan um jafningjasamskiptin og jafningjameninguna“ (Menntamálaráðuneytið, 2003, bls. 5).

Tony Jeffs og Mark Smith (2011) skipta áhrifum félagsmiðstöðva upp í fimm hluta.

1. Félagsmiðstöð er öruggt athvarf fyrir unglinga að leita til frá amstri dagsins. Margir unglingar tala um félagsmiðstöðina sína sem sitt annað heimili vegna þess að þar verja þeir miklum tíma, þeim er vel tekið og þeir eru metnir að verðleikum.
2. Í félagsmiðstöð er hægt að taka þátt í skemmtilegum verkefnum og viðfangsefnum. Áhersla er lögð á reynslunám þar sem unglिंगarnir fá að prófa sig áfram með sín hugðarefni og áhugamál. Unglingarnir sækja félagsmiðstöðvar til að skemmta sér saman með jafningjum og er lykilatriði að þeir upplifi starfið áhugavert og skemmtilegt. Það getur líka falist í því einfaldlega að eyða tíma með vinum.
3. Þátttaka í félagsmiðstöðvastarfi hefur ávinning í för með sér (Eygló Rúnarsdóttir, 2011) sem felst í bæði persónulegum og félagslegum þroska. Þátttakan gefur unglिंगum tækifæri til að þroskast bæði á einstaklingsgrunni og félagslega með vinum og kunningjum. Starfsfólk er ávallt til staðar og hefur leiðbeinandi eða ráðgefandi áhrif á mótunarferlið. Í rannsókn sem gerð var í Englandi töldu 2/3 þátttakenda hennar að þátttaka í félagsmiðstöðvastarfi hefði haft áhrif á líf þeirra.
4. Félagsmiðstöðvar skapa tækifæri til stofna til og styrkja vinasambönd sem yrðu oft ekki til annars. Sambandið milli unglings og starfsfólks einkennist af miklum tíma sem þeir eyða saman, trausti, vilja til að skemmta sér og læra um leið.

5. Nálægð félagsmiðstöðva og starfsmanna hennar við unglingsamfélagið skiptir unglिंगana miklu máli. Starfsemi hveurrar miðstöðvar byggist á þörfinni í því hverfi og því mikilvægt að hún hafi svigrúm til að vinna eftir því hver þörfin er. Með því skapast traust sem er grunnforsenda fyrir þátttöku unglinga í félagsmiðstöðinni sinni.

Þannig er óhætt að segja að félagsmiðstöðvar gegni ákveðnu hlutverki í samfélaginu líkt og Bronfenbrenner fjallaði um í kenningu sinni. Félagsmiðstöðvar eru opnar öllum og margir unglingar taka virkan þátt í starfi þeirra. Starfsfólk þeirra reynir eftir bestu getu að ná til þeirra unglinga sem standa höllum fæti félagslega, en sökum lakrar félagslegrar stöðu eða félagslegrar einangrunar er ekki víst að þeir sjái félagsmiðstöðvar sem ákjósanlegan stað, sér í lagi ef þeir eru þolendur eineltis og gerendurnir sækja þær reglulega. Þess vegna getur það reynst vandasamt að fá þá til þátttöku en vináttuþjálfunarnámskeið er ein leið til þess að reyna að ná til þess hóps.

8 Vináttuþjálfun

Sú hugmynd að hægt sé að kenna og þjálfa vináttu er komin frá Fred Frankel, prófessor við Kaliforníuháskóla í Los Angeles í Bandaríkjunum. Annar sérfræðingur sem hefur mikið rannsakað vináttu og vináttuþjálfun er Elizabeth A. Laugeson. Laugeson er klínískur sálfræðingur og klínískur aðstoðarprófessor við sálfræði- og atferlisfræðideild Kaliforníuháskóla í Los Angeles. Laugeson er stofnandi og stjórnandi PEERS (Program for the Education and Enrichment of Relational Skills) sem er stofnun sem heldur vináttuþjálfunarnámskeið víða um heim. PEERS-vináttuþjálfun er félagsfærninámskeið fyrir börn og unglinga sem glíma við félagsleg vandamál. Margir þátttakendur námskeiðanna eru greindir á einhverfurófi (ASD), með ofvirkni og athyglisbrest (ADHD), þunglyndi, kvíða eða önnur vandamál sem draga úr félagsfærni þeirra. Vináttuþjálfunin gengur út á að hjálpa þeim að fóta sig í félagslegum aðstæðum. Ef þátttakendurnir tileinka sér aðferðirnar sem kenndar eru aukast líkurnar á að þeir eignist vini og viðhaldi vináttunni (Laugeson, 2013). Árið 2013 gaf Laugeson út bókina „Fræðin um það að eignast vini“ („The science of making friends“) þar sem bæði er farið yfir fræðin á bak við námskeiðið og framkvæmd þess. Bókinni fylgir myndefni sem hægt er að horfa á. Einnig hefur verið gefið út smáforrit þar sem hægt er að skoða verkefni og dæmi í snjallsíma eða spjaldtölvu (Laugeson, 2013).

Fagfólk sem vinnur með börnum og unglingum getur skráð sig á þjálfunarnámskeið á vegum PEERS þar sem kennsluáðferðirnar eru kenndar. Laugeson og Fred Frankel hafa jafnframt gefið út handbók fyrir námskeiðin.

Foreldrar spila stórt hlutverk í þjálfuninni. Þeir fá þjálfun samhliða börnunum og aðstoða þau svo þegar heim er komið (Laugeson, 2013). Efnið var aðallega unnið í samvinnu við börn á einhverfurófi en þrátt fyrir það geta allir sem hafa skerta félagsfærni tileinkað sér efni þess og notið ávinnings (Laugeson, Frankel, Gantman, Dillon og Mogil, 2010). Annað sem gefur þessu námskeiði sérstakt gildi er að það byggist á niðurstöðum úr áralöngum rannsóknum. Námskeiðin kenna færni í hegðun sem rannsóknir sýna að virki í jafningjaumhverfi (Laugeson, 2013).

Árið 2015 var haldið námskeið á vegum PEERS stofnunarinnar fyrir tilstilli Kennarasamband Íslands. Undirritaður veit ekki hversu margir bjóða upp á vináttuþjálfunarnámskeið á Íslandi í dag en PEERS hefur nýverið opnað fyrir skráningar

á námskeiðin sín hér á landi. Barna- og unglingageðdeild Landspítalans (BUGL) hefur haft PEERS námskeið í boði. Þá hefur Vanda Sigurgeirssdóttir, lektor við Háskóla Íslands, flutt fyrirlestra og veitt ráðgjöf um vináttuþjálfun fyrir foreldra, kennara og starfsmenn á frístundasviði um land allt.

Námskeið Laugeson er byggt upp þannig að börn og foreldrar hitta þjálfara í 90 mínútur vikulega í 14 vikur. Þau eru frædd um þá félagsfærniþætti sem þörf er á þegar átt er í samskiptum: að eiga samtál, samskipti á netinu, að meðhöndla stríðni, val á vinum o.s.frv. Á hverju námskeiði eru tveir þjálfarar, annar fræðir foreldrana og hinn unglingana. Þeir þurfa að hafa reynslu af að vinna með börnum og unglingum og þekkingu á þeim greiningum sem líklegt er að þátttakendur séu með. Þeir þurfa auk þess að geta unnið úr ýmisskonar framkomu- og hegðunarvandamálum. Oftast eru það sálfræðingar eða félagsfræðingar sem eru þjálfarar (Laugeson o.fl. 2010).

Kannanir sem gerðar voru á unglingum sem tóku þátt í PEERS-námskeiði leiddu í ljós að þeir öðluðust almennt betri félagsfærni, þ.á m. jókst færni í samskiptum, skilningur á félagslegum aðstæðum og félagsvitund batnaði og tíðni samskipta við jafningja jókst (Laugeson o.fl. 2010).

9 Þróunarverkefnið Vinabönd

Þróunarverkefnið Vinabönd nýtir sér hugmyndir PEERS-námskeiðanna ásamt öðrum hugmyndum sem hafa verið notaðar í starfsemi félagsmiðstöðva í gegnum tíðina. Markmið verkefnisins er að gera vináttuþjálfunarnámskeið að hluta af starfsemi félagsmiðstöðva í Reykjavík. Námskeiðið er úrræði til þess að efla og styrkja unglinga sem eru einmana eða líður illa vegna slakrar félagsfærni og/eða félagslegrar stöðu sinnar. Hér á eftir verður sagt nánar frá tilurð og framkvæmd verkefnisins.

9.1 Mótun verkefnisins

Skipulagning og mótun verkefnisins hófst strax á haustmánuðum 2016 þegar höfundur byrjaði að lesa sér til um verkefni um vináttuþjálfun. Snemma var ljóst að PEERS-námskeiðið hentaði vel sem fyrirmynd. Notast var við hugmyndir Laugeson og Frankel um vináttuþjálfun og höfundur þróaði verkefnið með tilliti til markhópsins og aðstæðna. Höfundur fékk til liðs við sig starfsmann úr sömu félagsmiðstöð og hann starfar við sem átti eftir að reynast vel. Höfundur vann einnig með starfsfólki skólans í hverfinu. Námskeiðið tók á sig lokamynd í byrjun árs 2017. Námskeiðið var stuttu síðar kynnt stjórnendum frístundamiðstöðvarinnar og starfsfólki skólans og í kjölfarið fór í gang kynning til þeirra foreldra og unglinga sem höfundur og skólastarfsmenn töldu líklega til að hafa gagn og gaman af.

9.2 Þátttakendur námskeiðsins

Upphaflega var viðmiðið að vera með tíu þátttakendur úr 8.-10. bekk á námskeiðinu. Ástæða aldursbilsins var að höfundur taldi að þörf væri á námskeiði sem þessu hjá þeim aldurshópi sem hann vinnur með í daglegu starfi sínu. Hópurinn sem tók þátt var valinn í samstarfi starfsmanna félagsmiðstöðvarinnar við námsráðgjafa skólans. Ákveðin viðmið voru höfð í huga við valið. Þau voru að þátttakendur upplifðu sig einmana, ættu fáa eða enga vini og/eða væru þolendur eineltis. Í samstarfi við starfsfólk skólans var haft samband við foreldra og þeim kynnt námskeiðið. Í kjölfarið var haft samband við unglingana og þeir spurðir hvort þeir hefðu áhuga á þátttöku.

Upphaflega lýstu tíu unglingar yfir áhuga á þátttöku en þegar námskeiðið hófst voru þeir sex. Þrír hættu við á síðustu stundu. Sá fjórði mætti í fyrsta tímenn en kom ekki

aftur. Eftir samtal við foreldra sagðist hann ekki hafa áhuga. Jöfn kynjaskipting var í hópnum. Unglingarnir voru á aldursbilinu 13-15 ára, þeir höfðu allir glímt við einhvers konar félagslegan vanda og voru flestir þolendur eineltis. Skilyrði fyrir því að vera valinn var að unglingurinn hefði áhuga á þátttöku.

9.3 Samstarf við foreldra

Samstarfið við foreldra var farsælt frá upphafi. Byrjað var á að senda þeim tölvupóst með kynningu á námskeiðinu (sjá fylgiskjal A). Eftir að þeir höfðu skráð barnið sitt á námskeiðið voru þeir boðaðir í kynningu í félagsmiðstöðinni á markmiðum námskeiðsins og efni hvers tíma. Farið var yfir mikilvægi þátttöku þeirra í þjálfun barna sinna til að auka líkurnar á að þau tileinkuðu sér aðferðirnar sem kenndar voru á námskeiðinu. Ákveðið var að hafa ekki sérstaka þjálfun fyrir foreldra samhliða unglingunum heldur var þeim sendur upplýsingapóstur í lok hvers tíma með upplýsingum um þjálfunina og hlutverk þeirra í kjölfar hans. Eftir fjórða tímunn var boðað til fundar þar sem staðan var tekin. Þar ræddu foreldrarnir námskeiðið og greindu frá því hvernig gengi heima fyrir. Þeir fengu senda spurningakönnun í lok fjórðu viku þar sem spurt var um námskeiðið.

9.4 Framkvæmd

9.4.1 Efni námskeiðsins

Námskeiðið var haldið einu sinni í viku kl. 19:30-21:00 í átta vikur. Hver tími átti upphaflega að vera 1 ½ klukkustund en þar eð ekki náðist að fara yfir áætlað efni í fyrstu tveim tímunum var ákveðið að lengja þá í 2 klst.

Efni námskeiðsins er að miklu leyti sótt úr PEERS-námskeiðunum. Þau eru að vísu lengri en það var talið henta starfseminni og unglingunum vel að láta þetta verkefni taka tvo mánuði.

Tafla 1 Efni námskeiðsins, skipt eftir tímum

| Dagsetning | Efni námskeiðsins |
|------------|---|
| 16. feb | Að tala saman Í þessum tíma verður farið yfir það hvernig við eigum persónuleg samskipti við aðra einstaklinga. |
| 23. feb | Að velja vin Í þessum tíma verður fjallað um vináttu og vini. Hvernig eignast maður góða vini? |

| | |
|----------|---|
| 2. mars | Að nota húnor Í þessum tíma verður farið yfir það hvernig maður notar húnor/grín með öðrum. |
| 9. mars | Að komast inn og út úr samræðum Í þessum tíma verður fjallað um það hvernig við getum tekið þátt í samræðum sem eru byrjaðar og hvernig við getum komið okkur út úr samræðum. |
| 16. mars | Að vera vinur í leik Í þessum tíma verður fjallað um það hvernig við getum verið góðir vinir í leik. |
| 23. mars | Að vinna með stríðni og einelti Í þessum tíma verður fjallað um það hvernig við getum unnið með stríðni og einelti. |
| 30. mars | Að vinna með ágreining og slúður Í þessum tíma verður fjallað um það hvernig við getum unnið með stríðni og einelti sem beinist að okkur á óbeinan hátt, svo sem ágreining og slúður. |
| 6. apríl | Útskrift Í þessum tíma verður útskriftarveisla þar sem veitt verða viðurkenningarskjöl. |

Námskeiðið samanstóð af sjö vinnutímum og útskriftarveislu í lokin þar sem þátttakendur héldu upp á daginn með keilufurð og pitsuveislu. Sjá nánari lýsingu í töflu 1 hér að ofan. Öll fengu þau viðurkenningarskjál (sjá fylgiskjal D) fyrir þátttökuna og góða frammistöðu.

9.4.2 Skipulag tímanna

Allir tímarnir lutu svipuðu mynstri. Byrjað var á könnun á því hvernig gengið hafði að æfa aðferðirnar sem kenndar voru í tímanum á undan. Svo var hrist upp í hópnum með 1-2 leikjum. Eftir það hófst kynning leiðbeinenda á efni dagsins með fjölbreyttum aðferðum: fyrirlestrum, spurningum og samtölum, leikþáttum og myndbandasýningum. Síðan var farið í verkefni þar sem þátttakendur prófuðu sig áfram í félagslegum aðstæðum með öðrum þátttakendum. Í flestum tímum fóru leiðbeinendur yfir fleiri en eitt efni og þátttakendur æfðu sig eða gerðu æfingar eftir hverja kynningu. Í lok hvers tíma voru þátttakendur beðnir að fylla út matsblað og hvattir til að æfa sig heima. Sjá nánari lýsingu um skipulag tímanna í fylgiskjal E.

9.4.3 Tæki og tól

Námskeiðið var haldið í félagsmiðstöðinni þar sem rannsakandi starfar. Möppur og önnur gögn til notkunar í tímunum voru keypt sérstaklega en einnig notast við þau tæki og tól sem þegar voru til. Boðið var upp á veitingar í hverjum tíma. Þær voru hugsaðar sem næring bæði fyrir líkama og sál enda geta slík smávægileg hlunnindi virkað sem

sterkur hvati til þátttöku. Allur kostnaður af námskeiðinu var greiddur af styrk sem verkefnið hlaut frá Þróunarsjóði Reykjavíkurborgar.

10 Markmið og rannsóknarspurningar

Tilgangur þróunarverkefnisins var að kanna hvort þjálfar mætti unglunga í félagslegum vanda í samskiptafærni með það að markmiði að þeir gætu átt samskipti við jafningja sem skiluðu árangri á formi vináttusambands.

Hér að neðan eru tilgreind þrjú meginmarkmið sem aftur er skipt í nokkur undirmarkmið.

Að þeir sem sækja námskeiðið líði betur í eigin skinni og séu betur búnir til þess að mynda vináttutengsl.

- Þátttakendur læri færni í samskiptum við jafnaldrar.
- Þátttakendur öðlist aukið sjálfstraust og sterkari sjálfsmýnd.
- Þátttakendur auki þátttöku sína í skipulögðu tómstundastarfi.

Að verkefnið gangi vel og árangurinn verði jákvæður.

- Komið verður í veg fyrir frekari útilokun eða einelti.
- Unglingar, foreldrar og aðrir sem vinna með börnum og unglungum hafi úrræði sem getur komið í veg fyrir áframhaldandi vandamál.

Að verkefnið verði til þess að styrkja félagsmiðstöðvastarf.

- Félagsmiðstöðvastarf skapi sér frekari sérstöðu.
- Fagstétt tómstunda- og félagsmálafræðinga hljóti aukið vægi í því starfi.

Settar voru fram tvær rannsóknarspurningar:

- Hver er upplifun þátttakenda og foreldra þeirra af námskeiðinu Vinabönd?
- Hvaða félagslegi ávinningur skapaðist af þátttöku í námskeiðinu Vinabönd?

11 Aðferðafræði

Í þessum kafla verður farið yfir þær rannsóknaraðferðir og rannsóknarsnið sem notuð voru til að svara rannsóknarspurningunum. Í kjölfarið verður gerð grein fyrir gagnaöflun og framkvæmd. Því næst verður fjallað um þátttakendur rannsóknarinnar og eftir það úrvinnslu. Í lokin verður fjallað um siðferðileg álitamál.

11.1 Rannsóknarsnið

Markmið rannsóknarinnar var að kanna hvort námskeiðið Vinabönd hefði skilað tilætluðum árangri. Til þess var ákveðið að notast við matsrannsóknir (e. program evaluations). Matsrannsóknir er tiltölulega ný grein og það var ekki fyrr en árið 1965 að fyrsta stóra matsrannsóknin var gerð í skólakerfinu. Í því mati var skólastarf í Bandaríkjunum metið (Fitzpatrick, Sanders og Worthen, 2004). Á 8. áratug síðustu aldar varð svo til starfsgrein með þróun staðla og siðferðireglna í þessum fræðum og hefur þróunin verið mikil á sviði matsrannsókna síðustu áratugi (Fitzpatrick o.fl., 2004).

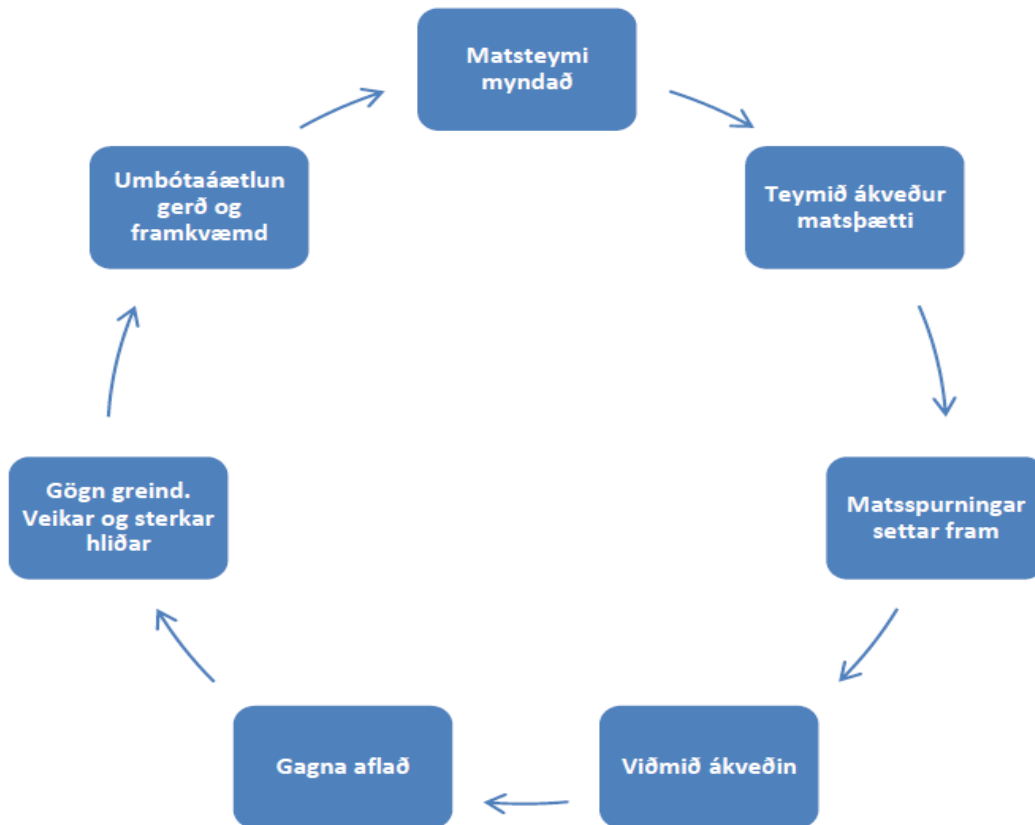
Mati er ætlað að **meta gæði** eða **gildi** einhvers. Upplýsingum er safnað um afmarkað efni, en ekki er unnt að alhæfa út frá niðurstöðum eins og gert er í rannsóknum (ekki skoðað úrtak úr þýði). Niðurstöður eru gjarnan bornar saman við markmið, viðmið eða staðla. Við ætlum niðurstöðum mats að leysa vandamál sem okkur er umhugað um eða bæta starfsemina. Niðurstöður úr mati leiða gjarnan til ákvarðanatöku um breytingar. Þá er ákvörðun tekin á grundvelli upplýsinga úr matinu. (Gerður G. Óskarsdóttir, 1999, bls.7).

Mat getur bæði verið formlegt og óformlegt, aðal málið er að vita hvað það er sem þarf að meta. Óformlegt mat á sér stað á hverjum degi, jafnvel oft á dag. Í þessu verkefni er hins vegar notað formlegt mat sem byggist á kerfisbundinni söfnun gagna um verkefnið (Gerður G. Óskarsdóttir, 1999).

Samkvæmt Guðrúnu Kristinsdóttur (1998) ætti að meta bæði útkomu eða afrakstur og ferli eða framvindu. Í þessu verkefni beinist matið fremur að útkomu og afrakstri.

Nokkrar tegundir af nálgunum (e. approaches) eru til innan matsrannsókna. Í þessu verkefni var notuð markmiðabundin nálgun (e. purpose/outcome approach). Tilgangur

hennar er að fá fram hvort eða að hve miklu leyti settum markmiðum hefur verið náð (Gerður G. Óskarsdóttir, 1999). Þá var stuðst við leiðbeiningar um innra mat skóla (Sigurlína Davíðsdóttir o.fl., 2011). Í þeim leiðbeiningum er matsferlið teiknað sem hringur með sjö þrepum, sjá mynd 2.



Mynd 2: Matsferlið

Þrep 1 Í fyrsta þrepinu er matsteymið myndað. Gott er að skipa það 3-8 manns frá sem flestum deildum. Matsteymið í námskeiðinu Vinabönd er aðeins einn maður og því ekki hægt að kalla það teymi heldur matsaðila. Matsaðili verkefnisins er höfundur ritgerðarinnar sem var einnig leiðbeinandi námskeiðsins.

Þrep 2 Hér er ákveðið hvaða þætti starfsins eigi að meta.

Þrep 3 Í þessu þrepi eru matsspurningarnar myndaðar og settar fram. Það eru einskonar rannsóknarspurningar.

Þrep 4 Hér eru viðmið sett. Hvenær er hægt að segja að árangur hafi náðst? Viðmiðin segja til um það. Ef viðmiðin eru skýr í upphafi er mun auðveldara að túlka niðurstöðurnar.

Þrep 5 Hér fer gagnaöflun fram en hún getur verið margvísleg: fyrirbyggjandi gögn, vettvangsathuganir, kannanir, viðtöl, rýnihópar, próf og annars konar mat eins og ferilmöppur og tilraunir.

Þrep 6 Gögn greind og niðurstöður settar fram. Aðferðirnar sem beitt er við greiningu gagna ráðast af þeim gagnaöflunaraðferðum sem beitt var. Gögnin eru skoðuð og niðurstöðurnar bornar saman við viðmiðin.

Þrep 7 Síðasta þrepið inniheldur umbótaáætlanir og framkvæmd. Það sem kom illa út úr matinu er lagfært og það betrumbætt sem þarf. Eftir það er umbótaáætluninni hrint í framkvæmd.

Gerð hefur verið grein fyrir fyrstu fjórum þrepunum. Gagnasöfnun, inntak fimmta þreps, fólst í viðtölum, spurningakönnunum og sjálfsmati.

11.1.1 Viðtöl

Í viðtalshluta verkefnisins voru notaðar eigindlegar aðferðir. Unglingarnir sem tóku þátt í námskeiðinu og foreldrar þeirra voru viðmælendurnir. Í eigindlegri rannsókn er reynt að lýsa flóknum veruleika með því að skrá reynslu og túlkanir einstaklinga eða fylgjast með þeim í sínu daglega lífi. Gögnin sem safnað er eru á formi frásagna og lýsinga en ekki talna eða mælinga (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003). Rannsakandinn er tengdari rannsóknarefninu í eigindlegri en meginlegri rannsókn. Hann kemur þar í stað spurningalista meginlegra aðferða og er sjálfur mælitækið. Augu hans og eyru virka sem síur á þau gögn sem hann fær frá þátttakendum (Lichtman, 2010). Eigindleg rannsókn lýsir einu tilviki en er ekki alhæfandi. Markmiðið er að kafa dýpra ofan í málin til að öðlast skilning á þeim afar flókna veruleika sem við búum í (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003) enda væri það ógerlegt einungis með spurningalista. Þar sem meta á áhrif námskeiðsins á þátttakendur hentar hin eigindlega aðferð vel þar sem rannsakandinn ræður ferðinni í viðtölunum og getur spurt nánar út í tiltekin atriði telji hann þess þörf.

Ein tegund eigindlegra rannsóknaraðferða er fyrirbærafræði. Hún dregur nafn sitt af því að rannsóknarefnið er eitthvert fyrirbæri sem getur verið hvað sem er. Í tilfelli þessarar rannsóknar var það námskeiðið, með öllum þeim þáttum sem því tengjast. Upphafsmáður nútíma fyrirbærafræði var heimspekingurinn Edmund Husserl. Nútímaskilgreining fyrirbærafræði er nálgun sem veitir innsýn inn í reynsluheim einstaklinga eftir að þeir hafa upplifað tiltekið fyrirbæri. Það er upplifun einstaklingsins sem skiptir öllu máli. Með aðferð fyrirbærafræðinnar reynir rannsakandinn að greina upplýsingarnar sem koma út úr viðtölunum í kjarnaniðurstöður (Lichtman, 2010).

11.1.2 Spurningakannanir

Þrjár spurningakannanir voru útbúnar til að meta námskeiðið:

- Spurningakönnun sem mældi þekkingu þátttakenda fyrir og eftir námskeiði.
- Viðhorfskönnun foreldra.
- Sjálfsmat þátttakenda eftir hvern tíma.

Notkun spurningakannana flokkast undir meginlegar rannsóknaraðferðir en þær ganga út á að safna tölulegum gögnum með það að markmiði að prófa kenningar eða sýna tengsl á milli breyta. Lykilhugtök við notkun þeirra eru m.a. áreiðanleiki og réttmæti. Úrtökin eru stór og rannsakandinn fjarlægur þátttakendum (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003).

Spurningakannanir verkefnisins voru aðeins ætlaðar þátttakendum og foreldrum þeirra. Vegna þess hvað þetta var fámennur hópur verður ekki reynt að draga ályktanir um stærri heildir. Í staðinn verður notast við lýsandi tölfræði sem segir t.d. hvað er dæmigert fyrir gögnin og hversu mikill munur er á milli einstaklinga í hópnum (Amalía Björnsdóttir, 2003).

11.2 Þátttakendur

Þar sem fjórum matsaðferðum var beitt við gagnaöflun er rétt að gera grein fyrir því hverjir tóku þátt í hvaða matsaðferðum. Ekki er um raunveruleg nöfn þátttakenda að ræða í umfjölluninni um niðurstöður.

Tafla 2 Þátttaka eftir mismunandi matsaðferðum

| Nafn | Viðtal | TASSK-könnun | Sjálfsmat | Viðhorfskönnun foreldra |
|------------------|--------|--------------|-----------|-------------------------|
| Klara | X | X | X | |
| Alfreð | X | X | X | |
| Árni | X | X | X | |
| Sara | | X | X | |
| Tara | | X | X | |
| Bogi | | X | X | |
| Foreldri Klöru | X | | | X |
| Foreldri Alfreðs | X | | | X |

| | | | | |
|-----------------------|----------|--|--|----------|
| Foreldrar Árna | X | | | X |
| Foreldrar Söru | | | | X |
| Foreldrar Boga | | | | X |
| Foreldrar Töru | | | | |

Þrjú unglínganna tóku þátt í þremur matsaðferðum svo sem sjá má í töflu 2 og hinir þrjú í tveimur. Foreldrar þriggja þátttakenda tóku þátt í tveimur matsaðferðum en foreldrar tveggja aðeins í viðtalskönnun og eitt foreldri tók ekki þátt í neinni matsaðferð.

11.2.1 Þátttakendur viðtala

Eins og fram hefur komið voru tekin þrjú viðtöl við þátttakendur og jafnmörg við foreldra. Viðtöl voru tekin við þá unglínga og foreldra sem gáfu kost á sér. Unglíngarnir svöruðu spurningunum yfirleitt með stuttum setningum ólíkt foreldrum þeirra sem gáfu nákvæmari svör. Í tveimur viðtölum við foreldra mætti annað þeirra en í einu viðtalinu báðir.

11.2.2 Þátttakendur TASSK-könnunar

Allir sex þátttakendur námskeiðsins tóku þátt í TASSK-könnuninni, bæði fyrir og eftir námskeið.

11.2.3 Þátttakendur sjálfsmats

Allir þeir þátttakendur sem voru viðstaddir tóku sjálfsmat í lok hvers tíma. Mætingin var misjöfn en flestir mættu alltaf og í einungis tvö skipti af átta vantaði tvo þátttakendur. Allir voru þeir samþykkir þátttöku og voru samvinnuþýðir við framkvæmd mats.

11.3 Gagnaöflun og framkvæmd

Notaður var staðlaður spurningalista sem er sérstaklega ætlaður til þess að meta árangur af námskeiði af svipuðum toga og Vinabönd. Eftir hvern tíma voru þátttakendur einnig beðnir að framkvæma sjálfsmat á formi spurningalista. Viðhorfskönnun var einnig lögð fyrir foreldra. Rannsakandi tók síðan viðtöl við þátttakendur og foreldra.

11.3.1 Viðtöl við þátttakendur og foreldra þeirra

Viðtöl voru tekin við þrjú þátttakendur og foreldra þeirra, samtals sex. Þau eru mikilvægur þáttur í mati á námskeiðinu því þau veita dýpri innsýn en ella inn í upplifun

viðmælanda af efninu (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003). Nauðsynlegt var að ræða við foreldra þar sem virk þátttaka þeirra í framkvæmd námskeiðsins er mikilvæg, allt frá því að meta þörfina og sækja um þátttöku fyrir unglinginn yfir í að veita honum þjálfun eftir að heim er komið. Einnig má nefna að þar sem um matsrannsókn er að ræða er mikilvægt að fá sem víðasta mynd af námskeiðinu og geta foreldrar veitt mikilvægar upplýsingar sem þátttakendur taka kannski ekki eftir eða ákveða að svara ekki (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003).

Viðtölin voru framkvæmd eftir að námskeiðinu lauk. Notast var við hálfstöðluð viðtöl (e. half structured interview). Þá mynda nokkrar spurningar viðtalsramma en annars er samtalinu leyft að flæða (Silverman, 2010). Rannsakandi myndaði slíkan ramma úr tíu spurningum, sjá fylgiskjal Á. Meðan á rannsókninni stóð voru einhverjar spurningar endurorðaðar eða teknar út og öðrum bætt við.

Nokkur viðtöl voru framkvæmd í félagsmiðstöðinni sem er hlutlaus og notalegur staður í hverfinu. Allir unglingarnir komu í viðtal í félagsmiðstöðinni en tveir foreldrar óskuðu þess að viðtölin færu fram annarsstaðar og var orðið við því. Viðtölin við þátttakendur námskeiðsins voru frekar stutt miðað við foreldrana. Í töflu 3 má sjá tímalengd viðtala eftir viðmælendum.

Tafla 3 Tímalengd viðtala

| Nafn | Lengd viðtals |
|------------------|---------------|
| Klara | 18 mín |
| Árni | 20 mín |
| Alfreð | 23 mín |
| Foreldri Klöru | 35 mín |
| Foreldri Alfreðs | 53 mín |
| Foreldrar Árna | 73 mín |

Rannsakandi þekkti suma þátttakendur áður en námskeiðið hófst sem starfsmaður félagsmiðstöðvarinnar til margra ára. Hann var því meðvitaður um að reyna eftir bestu getu að gæta hlutleysis, vera faglegur og fylgja öllum þeim reglum sem honum bar að fylgja. Rannsakandi reyndi að leggja eigið sjónarhorn, skoðanir og viðhorf til hliðar, hafa opinn hug og ganga til viðtalanna sem fordómalausastur.

11.3.2 Spurningakannanir

11.3.2.1 Fyrir-og-eftir spurningakönnun (e. test of adolescent social skills knowledge, TASSK)

Þessi spurningalisti var lagður fyrir, fyrir og eftir námskeið til þess að kanna hvort þátttakendur hefðu eflst að þekkingu. TASSK-spurningalistinn er staðlaður listi sem er notaður í PEERS-vinátupjálfuninni. Í honum var spurt um innihald námskeiðsins. Þessi listi var notaður þar sem efnið í verkefninu Vinabönd var sambærilegt við PEERS-námskeiðin. Spurningalistinn samanstóð af 25 spurningum, með rétt og röng svör, en í upprunalegum lista frá PEERS eru þær 26. Sjá nánar fylgiskjal B. Ekki var farið yfir efnið sem spurt var um í einni spurningu og henni því sleppt. Einkunn var reiknuð út bæði fyrir og eftir námskeið og niðurstöðurnar bornar saman.

11.3.2.2 Viðhorfskönnun foreldra

Eftir fjórða tímann var send viðhorfskönnun til foreldra. Þar svöruðu foreldrar spurningum um viðhorf þeirra til námskeiðisins, hvort að þátttakendur væru að æfa sig heima og hvort þau töldu sig fá fullnægjandi upplýsingar o.fl. Spurningarnar voru alls sjö talsins og fengust svör frá 5 af 6 foreldrum.

11.3.2.3 Sjálfsmat

Eftir hvern tíma framkvæmdu þátttakendur sjálfsmat. Hver þátttakandi svaraði sex stöðluðum spurningum. Þar voru þeir spurðir hvernig þeim fannst efnið, hvort þeir töldu sig hafa lært eitthvað og um það traust sem ríkti innan hópsins, sjá nánar fylgiskjal É. Einnig var spurt um hagnýt atriði eins og veitingarnar. Þetta var gert til þess að fá mat þeirra á námskeiðinu sem varð þar með samanburðarhæft við niðurstöðurnar úr TASSK könnuninni. Rannsakandi taldi einnig mikilvægt að fylgjast með gangi verkefnisins meðan á því stóð.

11.4 Úrvinnsla gagna

Úrvinnsla gagna var frekar flókin þar sem þau komu bæði úr viðtölum og spurningalistum. Rannsakandi varði miklum tíma í greiningu þeirra til að tryggja að niðurstöðurnar væru réttar og gæfu glögga mynd af verkefninu. Eftirfarandi umfjöllun um úrvinnsluna skiptist í tvennt eftir aðferðum sem beitt var.

11.4.1 Úrvinnsla viðtala

Öll viðtölin voru afrituð og kóðuð eftir að viðtali lauk. Samtalið var þá enn ferskt í minni og minni líkur á því að mikilvægar upplýsingar glötuðust. Farið var yfir hvert viðtal nokkrum sinnum til að glöggva sig á því sem sagt var. Notuð var opin kóðun þar sem öll gögn sem komu fram í viðtölunum voru notuð. Þetta er gert til að komast að því hvað er að gerast í gögnunum (Charmaz, 2006). Rannsakanda finnst þægilegt að vinna myndrænt og var því hvert viðtal teiknað upp og þemagreint. Eftir það var heildarmyndin skoðuð og úr gögnunum spruttu nokkur þemu sem rædd verða í umræðukafla.

11.4.2 Úrvinnsla kannana

Þátttakendur svöruðu TASSK-spurningalistanum í byrjun námskeiðs og aftur í lokin. Um var að ræða staðlaðs spurningalista með rétt og röng svör. Svörin voru sett inn í Excel-skjal þar sem þau voru metin og lýsandi tölfræði unnin. Borin voru saman svör fyrir og eftir námskeið og meðaleinkunn reiknuð. Einnig voru svörin borin saman við sjálfsmatið til að kanna möguleg tengsl þar á milli. Þar sem úrtakið var smátt eru niðurstöðurnar aðeins lýsandi og til stuðnings niðurstöðunum úr viðtölunum.

11.4.3 Úrvinnsla sjálfsmats

Gögnin sem fengin voru úr sjálfsmatinu voru sett í Excel-skjal þar sem hægt var að skoða þau og meta. Svarmöguleikarnir við hverja spurningu voru alltaf fimm: mjög sammála, sammála, hvorki né, ósammála og mjög ósammála.

Til að auðvelda úrvinnslu gaf rannsakandi svarmöguleikunum tölugildi. Talan 5 þýddi mjög sammála, 4 sammála, 3 hvorki né, 2 ósammála og 1 mjög ósammála. Þetta má sjá í töflu 4.

Tafla 4 Svarmöguleikar í könnuninni

| | Tölugildi |
|---------------|-----------|
| Mjög sammála | 5 |
| Sammála | 4 |
| Hvorki né | 3 |
| Ósammála | 2 |
| Mjög ósammála | 1 |

Eftir að lýsandi tölfræði hafi verið unnin voru gögnin borin saman við gögnin úr TASSK-könnuninni. Þar sem úrtakið var smátt eru niðurstöðurnar aðeins lýsandi og til stuðnings niðurstöðunum úr viðtölunum.

11.5 Siðferðileg atriði

Rannsókn sem þessi þarf að uppfylla siðferðilegar kröfur ekki síður en aðferðafræðilegar (Sigurður Kristinsson, 2003). Í vísindasiðareglum Háskóla Íslands (2014) er fjallað um fimm grunngildi sem rannsakendur skuli hafa í heiðri í starfi sínu: Virðingu fyrir manneskjunn, velferð, skaðleysi, réttlæti og heiðarleika og vönduð vísindaleg vinnubrögð. Við framkvæmd rannsóknarinnar var þessum grunngildum fylgt eftir bestu samvisku.

Við úrvinnslu gagna var öllum þátttakendum gefin ný nöfn svo ekki sé hægt að rekja upplýsingar til þeirra.

Við töku viðtala við þátttakendur var rannsakandi meðvitaður um að persónuleg málefni voru til umræðu sem gat þýtt að viðmælendur endurupplifðu erfiðar minningar og yrðu þá feimin eða misstu áhugann á að ræða málin frekar. Einnig var um að ræða ungt fólk sem hafði ekki mikla reynslu af aðstæðum eins og viðtölum. Leyfi foreldra fyrir þátttöku barna þeirra var fengið vegna þess að þau voru ekki lögráða og var notað sérstakt leyfisbréf í þessu skyni áður en rannsóknin hófst, sjá fylgiskjal C. Einnig var Persónuvernd send tilkynning áður en rannsóknin hófst sem var staðfest.

Þátttakendum gátu fundist aðstæðurnar í viðtölunum óþægilegar sem aftur gat haft áhrif á það hvernig þau þróuðust. Rannsakandi reyndi þó eftir bestu getu að hafa andrúmsloftið létt og jákvætt. Þar sem rannsakandi þekkti nokkra þátttakenda var enn mikilvægara en ella að gæta hlutleysis við töku viðtalanna og úrvinnslu gagna. Vegna þess að rannsakandi var að meta eigið starf var hætta til staðar að viðmælendur myndu eiga erfiðara með að vera gagnrýnin á námskeiðið. Rannsakandi var meðvitaður um þessa þætti sem gætu haft áhrif á rannsóknina og hafði það við huga þegar greining gagna fór fram. Þátttakendum var heitið trúnaði áður en rannsóknin hófst og var öllum gögnum sem safnaðist saman eytt að lokinni úrvinnslu.

12 Niðurstöður

Í þessum kafla verður gerð grein fyrir niðurstöðum viðtala, spurningakannana og sjálfsmats.

12.1 Niðurstöður viðtala

Kaflinn skiptist í eftirfarandi þemu: Þörfina fyrir námskeið, lærdóm/ávinning/áhrif og hlutverk félagsmiðstöðvarinnar. Þessi þemu eru kjarnaniðurstöðurnar úr viðtölunum sex og hvert þeirra hefur undirþemu, sjá töflu 5.

Tafla 5 Yfirlit yfir þemu

| Þörfin fyrir námskeið | Lærdómur/ávinningur/áhrif | Félagsmiðstöðin |
|-----------------------|---------------------------|--------------------------|
| Einelti | Samskipti | Staðsetning |
| Skortur á úrræðum | Líðan | Hlutverk |
| Félagsleg styrking | Sjálfstraust | Leiðbeinendur/starfsfólk |
| | Félagsleg þátttaka | |

12.1.1 Þörfin fyrir námskeið

Upphaflega var farið af stað með þetta verkefni vegna þess að þörfin var til staðar. Úrræði vantaði fyrir stóran hóp unglinga sem þarfnáðist aðstoðar vegna veikrar félagslegrar stöðu. Eftir námskeiðið var gott að fá álit unglinganna og foreldra þeirra á þörfinni fyrir verkefni af þessu tagi og á því hvort námskeiðið hefði mætt þörf þeirra.

Allir viðmælendur töluðu um að þörf væri á námskeiði sem þessu. Foreldrarnir voru sérstaklega ánægðir með að úrræði sem þetta væri nú í boði fyrir unglingana sína sem og aðra sem þyrftu á því að halda. Unglingarnir ræddu þetta ekki sérstaklega en þörfin var þó greinileg þegar félagsleg staða þeirra var rædd.

Móðir Klöru sagði: „félagsleg staða hjá henni (Klöru) var náttúrulega engin og hefur aldrei verið sko og ég náttúrulega bara fæ þetta símtal og þetta var eins og himnasending“. Seinna í viðtalinu kom hún aftur inn á þörfina fyrir námskeiðið:

Ég held bara hreint út sagt að allir hefðu gott af þessu námskeiði bara ég og þú og allir sko, þetta er alveg pottþétt eitthvað sem þau af og gerir öllum til góðs og ef þú lærir ekki þá er þetta bara áminning allt saman og það mætti jafnvel bara hafa þetta sem skyldunám hreinlega í miðstigi sko, mér þætti bara ekkert athugavert við það. (móðir Klöru) Klara segir sjálf „það hafa bara allir gott af þessu, bara hver sem er“.

Faðir Alfreðs sagði: „Við erum í rauninni bara búin að vera leita að einhverju svona námskeiði í mörg ár“ og bætti svo við: „Ef ég á að segja þér alveg eins og er þá hefði ég viljað sjá þetta fyrir mörgum árum síðan en þú veist gott að þetta sé komið, það er bara frábært“ og enn bætti hann við: „ég held að þetta sé bara þú veist fyrir þessi 30% allavega og þó ég sé sammála um að hin hafi líka alveg jafn gott af því sko að þá er þetta aðallega fyrir þessi 30% sé þetta alveg einstaklega gott“. Faðir Alfreðs talaði einnig um að erfitt sé fyrir unglinga að reyna að koma sér út úr eineltismálum sjálfir og það þurfi eitthvað stærra og meira að gerast til þess að vinna gegn einelti í skólum. Alfreð hefur verið lagður í einelti í langan tíma og faðir hans segir frá því hversu erfitt þetta sé búið að vera. „Þetta er bara svo mikil eyðilegging, fyrir hans unglingaár og barnsár að þú veist að þarna bara krefst maður í rauninni bara sem foreldri að það sé gert eitthvað svona“.

Móðir Árna segir að hann eigi engan vin en hann langi til þess. „Hann hefur alltaf haft mikla þörf fyrir og vilja til þess að leika við aðra, hann hefur aldrei viljað vera einn út í horni, hann hefur alltaf frá því að hann var í leikskóla sóst í það en hann er svo fljótur að spila sig út í horn“. Foreldrar Árna töluðu mikið um það hvernig sonur þeirra ætti erfitt með samskipti og töldu þau að þetta námskeið gæti hjálpað til með þann vanda.

Almennt voru viðmælendur sammála um að mikil þörf væri fyrir námskeið af þessu tagi og styður það að þetta þróunarverkefni gæti mögulega nýst fleirum sem úrræði.

12.1.2 Lærdómur/ávinningur/áhrif

Þessi kafli fjallar um þann lærdóm, þann ávinning og/eða áhrifin sem sköpuðust af þátttöku í námskeiðinu.

Allir þrír þátttakendur töldu sig hafa lært eitthvað af þátttöku sinni.

Alfreð sem var annar strákanna sem viðtöl voru tekin við sagðist hafa lært mikið. Fyrir honum var lærdómurinn og ávinningurinn af námskeiðinu augljós og greinilegt að hann hafði hugsað mikið um námsefnið. Hann taldi sig hafa öðlast aukna færni í samskiptum við aðra eftir að námskeiðið hófst.

...ég er búinn að læra að koma inn í samræður, ég greip bara oft fram í bara, hvernig (ég) átti að eignast fleiri vini og endalaust þetta sem ég lærði í þessum námskeiðum, ég vissi ekki neitt.

Alfreð sagði frá samræðum sem hann tók þátt í til þess að leggja áherslu á mál sitt. „Ég var í afmælisboði og fermingu og vinir mínir voru þarna að tala við mig. Ég var nýkominn og ég beið bara, hætti smá, kem inn í og hélt samræðunum áfram“.

Alfreð vitnar þarna í tækni sem kennd var á námskeiðinu. Faðir Alfreðs var á sama máli og sonurinn og sagði að þetta hefði verið skemmtun fyrir strákinn og að hann hefði haft gott af því að taka þátt, sérstaklega fyrir einstaklinga eins og hann sem ætti ekki vini og væri einangraður. Faðir Alfreðs bætti við: „Eftir að hann byrjaði á þessu, þú hefur aldrei séð jafn jákvæða breytingu á stráknum, það er bara þannig“. Hann tók það svo fram að hann væri búinn að þiggja margskonar þjónustu í gegnum tíðina en einhvern veginn hefði það ekki skilað tilætluðum árangri en „þið töluðuð bara einhvern (vegin) inn á það sem hann hafði skynjað að væri vandamál eða það sem myndi koma honum til góðs“.

Klara var ekki eins viss um hver lærdómurinn hefði verið þrátt fyrir að telja sig hafa lært eitthvað af námskeiðinu. Klara sagðist hafa lært eitthvað í öllum tímunum. „Ég hef bara lært af þessu og veit hvernig ég á að bregðast við einhverju svona, það sem við vorum að læra“. Þegar rannsakandi spurði Klöru hvort hún myndi mæla með námskeiðinu fyrir aðra og hvers vegna sagði hún „það hafa allir gott af því að fara á svona námskeið því að maður lærir samskipti“ og „hvernig þú átt að haga þér við vini“.

Klara er feimin stelpa, fámál og óræðin. Móðir hennar var ekki viss um hvort hún myndi vilja mæta í viðtal eða hvort hún myndi tjá sig eitthvað. Þegar móðir Klöru kom í viðtal sagðist hún klárlega sjá breytingar á dóttur sinni. Það kom henni greinilega á óvart og var hún ánægð með þessa breytingu á dóttur sinni.

Þetta hefur vakið hana til umhugsunar og ég held að hún sé að hugsa um þetta mjög mikið, ég held það. Hún er meira farin að vanda sig þegar hún er að tala, talar hærra og þetta hefur bara haft jákvæð áhrif á hana sko...hún er alveg að reyna sko að finna upp á einhverju öðru til að tala um...

Móðir Klöru gaf annað dæmi:

...og svo segir hún allt í einu...má ég sýna þér og ég bara já endilega og hún sýnir mér eitthvað níu mínútna myndband og ég bókstaflega grenjaði úr hlátri og hún sagði já ég vissi að

þetta væri akkúrat eitthvað svona fyrir þig, svona fíflaskapur og þetta bara kom svo á óvart...og ég sá það að það gaf henni helling að hún gat fundið eitthvað áhugavert fyrir okkur sko. Þetta hefði ekki gerst fyrir mánuði síðan eða tveim“.

Það vafðist fyrir unglíngunum að svara sumum spurninganna sem lagðar voru fyrir þá þrátt fyrir að reynt hafi verið að einfalda þær og útskýra. Þetta gerði viðtölin við foreldrana enn mikilvægari en ella. Þau gáfu auka upplýsingar og ný sjónarhorn á möguleg áhrif af námskeiðinu.

Líkt og Klara sagðist Árni hafa lært eitthvað af námskeiðinu en átti erfitt með að greina hvað. Hann taldi sig ekki hafa tekið eftir breytingum í sínu fari. Hvorki Árni né Klara virtust telja sig hafa uppskorið beinan lærdóm en þó hafa notið jákvæðrar upplifunar og félagslegrar tengingar meðan á námskeiðinu stóð.

Allir þátttakendurnir sögðu að þeim hefði fundist gaman á námskeiðinu og að þeir hefðu verið spenntir að mæta í tímana. Árni mætti í alla tímana og byrjaði að vera fastagestur í félagsmiðstöðinni um svipað leyti. Honum fannst ekkert mál að taka þátt í námskeiðinu og var spenntur fyrir því allt frá því að honum var kynnt það.

Klara var einnig spennt fyrir námskeiðinu og mætti í alla tímana. Klara hafði notað kvöldin sem námskeiðin voru haldin á fyrir fjölskyldutíma en þrátt fyrir það vildi hún alls ekki missa af tíma. Móðir Klöru rifjaði upp samtal þeirra: „Ég var sko oft búin að gleyma þessum fimmtudagskvöldum því að þau voru einu kvöldin sem við vorum öll í fríi á sama tíma...en hún bara alveg nei, ég er að fara á námskeið í kvöld, það kom ekkert annað til greina, bara aldrei, þetta skipti hana svo miklu“.

Árni sagði í viðtalinu að þátttaka hans á námskeiðinu hefði aukið honum sjálfstraust. Sem starfsmaður félagsmiðstöðvarinnar sem Árni sækir nú telur rannsakandi það greinilegt að hann er viljugri til þess að vera í félagslegu umhverfi eftir að námskeiðið hófst.

Alfreð mætti í alla tímana nema einn, hann var alltaf jákvæður og glaður. Þegar hann var spurður að því hvort þátttaka í námskeiðinu hefði haft áhrif á líðan hans sagði hann að honum hefði ekki liðið vel áður en núna liði honum vel. Sjálfstraust hans óx mikið eins og hann sagði sjálfur frá.

Í byrjun var ég frekar stressaður og sjálfstraustið frekar slæmt en svo hækkaði þetta í miðjunni aðeins þannig að þetta var komið í svona fifty (50%) og ég endaði með það í 100%. Mér leið bara allan tímann vel, var aldrei stressaður, sjálfstraustið mitt hækkaði mjög mikið, eins og ég þorði varla að tala við

frændur mína og frænkur stundum, ég var bara það feiminn en nú bara þori ég því.

Alfreð var eini viðmælandinn sem sagðist hafa æft sig á milli tímanna í tækninni sem kennd var á námskeiðinu. Hann var líka sá eini sem myndaði sterk vinatengsl meðan á námskeiðinu stóð. Hann sagðist einnig hafa fengið meira sjálfstraust til að gera kynningar í skólanum einn síns liðs. Faðir Alfreðs sagði sömu sögu af auknu sjálfstrausti sonar síns: „Hann upplifir sig þetta sterkan, þetta er rosalega gott“.

Félagsleg þátttaka jókst meðal allra viðmælendanna þó það birtist misjafnlega. Alfreð talaði um að hann hefði eignast nýja vini eftir að námskeiðið hófst. Hann var mjög upp með sér með þau nýju vinatengsl.

Árni tók að mæta reglulega í félagsmiðstöðina eftir að námskeiðið hófst. Hann mætir iðulega fyrstur og fer síðastur. Foreldrar hans komust svo að orði þegar þau fjölluðu um þær breytingar á félagslegri þátttöku sem höfðu átt sér stað hjá honum:

Þessi dauði tími sem var bara dauður, hann er farinn að lifna við, farinn að mæta á þetta námskeið og honum finnst það æði svo er hann mikið niðrí (nafn félagsmiðstöðvar) og hann bíður bara eftir því hvenær hún opnar og eins og fyrir námskeiðið þá bara kom hann ekkert heim, hann var bara í skólanum þó svo að hann sé búinn eitthvað um hádegis eða rúmlega það þá kom hann aldrei heim á milli.

Klara bætti einnig félagslega þátttöku sína þó það birtist aðallega heima fyrir og í gegnum fjölskyldumeðlimi. Móðir hennar sagði að hún hefði stungið upp á því að öll fjölskyldan gerði eitthvað saman um páskana. „Hún er þú veist mjög frumkvæðislaus bara alltaf sko en maður er farin að sjá meira af þessu“ og hún bætir við „hún er farin að tala við hana (fyrrum stjúpsystur) að fyrra bragði, biðja hana að hitta sig, gera þetta og eitthvað svona sem að var alls ekki (áður)“.

Bæði foreldrar og þátttakendur virtust finna fyrir ávinningi af námskeiðinu. Börnin voru öll glöð yfir því að hafa tekið þátt í því, þeim fannst gaman og voru spennt fyrir því að mæta í tímana. Tveir af þremur viðmælendum nefndu sérstaklega að þeim liði betur með sjálfan sig. Meira sjálfstrausts gætti hjá öllum viðmælendum þó þeir ættu erfitt með að greina það sjálfir í viðtölunum. Foreldrar tveggja viðmælenda fundu fyrir miklum breytingum á líðan og hegðun barnsins síns. Félagleg þátttaka jókst hjá þeim öllum, allt frá því að sýna aukinn áhuga á fjölskyldulífinu heima fyrir yfir í þátttöku í starfi félagsmiðstöðvar og myndun á nýjum vinasamböndum.

12.1.3 Félagsmiðstöðin

Meðal hlutverka félagsmiðstöðva er að þjálfa börn og unglunga í félagsfærni. Vináttuþjálfun er ný aðferð sem hefur ekki verið notuð áður eins og í þessu verkefni í starfsemi félagsmiðstöðva. Mikilvægt var að heyra hvað þátttakendum og foreldrum fannst um það að félagsmiðstöðin í þeirra hverfi héldi slíkt námskeið.

Viðmælendurnir voru almennt ánægðir með að námskeiðið væri haldið í félagsmiðstöðinni. Einn þeirra sagði þó að það skipti ekki öllu máli hvar það væri haldið svo lengi sem að hann kæmist þangað án óþarflega mikillar fyrirhafnar. Hann sagði samt að betra væri að hafa það í hverfinu. Hinir tveir unglingarnir töldu nálægð við heimili sitt skipta máli. Alfreð sagði í sínu viðtali: „Já mér finnst það skipta máli, annars er ég að fara eitthvað lengst niður í bæ“. Árni sagði að hann hefði ekki tekið þátt ef námskeiðið hefði verið haldið annars staðar. Hann hafði byrjað á nokkrum námskeiðum en hafði ekki góða reynslu af þeim og hafði hætt í þeim öllum. Hann sagði: „Þetta er bara svo nálægt og þá get ég bara alltaf labbað sjálfur og bara þekki fólkið líka“.

Foreldrarnir voru allir ánægðir með framtakið og töluðu um hlutverk félagsmiðstöðvarinnar. Faðir Alfreðs talaði um mikilvægi þess að félagsmiðstöðin tæki að sér þessa vinnu. Hann sagði að það væri „rosalega mikilvægt að þið sem félagsmiðstöð hvers skóla, hvers hverfis, þjónið þessu hlutverki“ og bætti við: „það væri bara rosalega flott framtak ef það yrði, nákvæmlega í þessari mynd“. Hann talaði einnig um það hversu miklu máli það skipti að þeir sem vinni að slíku námskeiði sé fólk sem unglingarnir þekkja.

Starfsfólk félagsmiðstöðva þekkir unglunga viðkomandi hverfis yfirleitt nokkuð vel og oft skapast mikil vinátta og traust á milli starfsfólksins og unglinganna. Móðir Klöru sagði:

Ég vonaði svo innilega að hún myndi samþykkja að fara á þetta námskeið sem hún gerði bara án þess að hugsa sig um en það var held ég bara af því að þú varst með þetta námskeið.

Hún sagði bara strax já, ég sagði þú veist að (nafn leiðbeinanda) hefði hringt í mig og var að útskýra fyrir mér námskeiðið og hérna ég held að þú persónulega, bara af því það ert þú, hafir átt stóran hluta af því að hún hafi bara samþykkt án þess að hugsa sig um. Hún veit hver þú ert og líður vel í nærveru þinni.

Foreldrar Árna tóku í svipaðan streng: „það er bara attitjúdið hjá þeim sem að heldur svona námskeið og er með það og svo náttúrulega er hann hérna í sínu hverfi og

þekkir kannski aðeins til þeirra sem eru þarna“. Það virtist skipta Árna miklu að námskeiðið var haldið í félagsmiðstöðinni því að bæði hann og foreldrar hans sögðu að hann hefði ekki tekið þátt ef námskeiðið hefði verið haldið annars staðar.

Hann var rosalega ánægður og glaður og sko svo veit maður ekki, aðallega að þetta væri hér og hann vissi að þetta væri að fara styrkja hann í vináttutengslum og svoleiðis. Hann vissi það alveg, honum fannst það frábært, það var aldrei neinn svona æji þarf ég, til hvers, ég nenni ekki, það var aldrei neitt svoleiðis, það var alltaf bara æðislegt. (faðir Árna)

Hann á náttúrulega jákvæðar minningar héðan og þú veist, fær jákvætt viðmót og hvað hann er að gera hérna það náttúrulega hlýtur að hvetja hann til þess (að taka þátt)...ef þetta hefði verið nákvæmlega sama námskeið í (nafn námskeiðs) já eða bara einhvers staðar niður í bæ, bara nei, það hefði verið allt annað. En af því að hann hefur góða tengingu við þig og starfsmenn og þetta batterí hérna að þá var þetta æðislegt.

Foreldrar Árna voru sammála um að honum liði vel í félagsmiðstöðinni og þess vegna hefði hann verið fús til að taka þátt. Þau sögðu að erfitt væri að fá hann til að gera hluti ef hann hefði ekki áhuga á þeim. Þau töldu líklegt að eina ástæðan fyrir þátttöku hans í þessu námskeiði væri að það var haldið í félagsmiðstöðinni. Þau sögðu að jafnvel þó sömu leiðbeinendur hefðu verið á öðrum stað þá hefði hann sennilega ekki verið eins glaður og kátur að fara þangað.

Ég held að þetta hafi haft mikið að segja, að þetta hafi verið hér innan hans þægindahrings, hér er hann á heimasvæði sem hann er ánægður með og honum líður vel hérna, miklu sniðugra en að kaupa eitthvað eða fara á eitthvað námskeið út í bæ eða annars staðar þó svo að það sé innan hverfis. (faðir Árna)

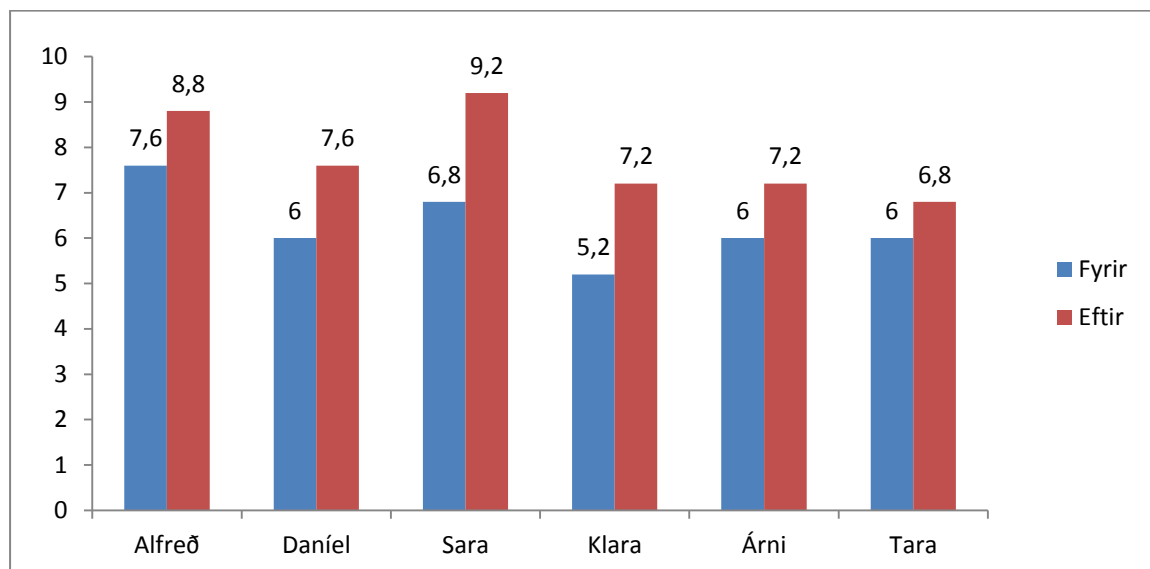
Allir foreldrarnir voru sammála um að það hefði verið gott framtak hjá félagsmiðstöðinni að halda þetta námskeið, ekki bara vegna þess að staðsetningin hentaði vel heldur einnig vegna þess að þeim fannst slík úrræði vanta sárlega og að það væri hlutverk félagsmiðstöðvarinnar að vinna í þessum málum. Það virtist líka skipta flesta viðmælendum máli hverjir væru leiðbeinendur á námskeiðinu og flestir þeirra sögðu það kost að það væri starfsfólk miðstöðvarinnar. Allir viðmælendurnir töldu hentugt að félagsmiðstöðin héldi slíkt námskeið og fannst engum það neikvætt. Einn unglingurinn nefndi þó að honum fyndist óþægilegt að sækja slíkt námskeið í hverfinu

sínu af ótta við að hitta þar fyrir einhverja af þeim unglingum sem hafa reynst honum erfiðir. Hann sagði að sniðugt gæti væri að halda kynningarfund fyrir unglingana og foreldra þeirra.

Til þess að kynnast þessu námskeiði betur, það væri alveg frábært því að flestir krakkar eru svona, þegar þau fara á eitthvað nýtt námskeið sem hefur ekki verið til áður þá eru bara, hvað er að fara gerast þarna og hverjir eru að koma, betra að fara á fund og vita hverjir eru að koma. (Alfreð)

12.2 Niðurstöður úr TASSK-spurningakönnuninni

Með því að láta þátttakendur námskeiðsins taka sömu könnunina fyrir og eftir námskeiðið var kannað hvernig þeir hefðu lært það sem kennt var. Könnunin innihélt 25 spurningar með réttum og röngum svörum. Allar spurningarnar voru eins í bæði skiptin sem könnunin var lögð fyrir. Niðurstöðurnar eru á formi lýsandi tölfræði.



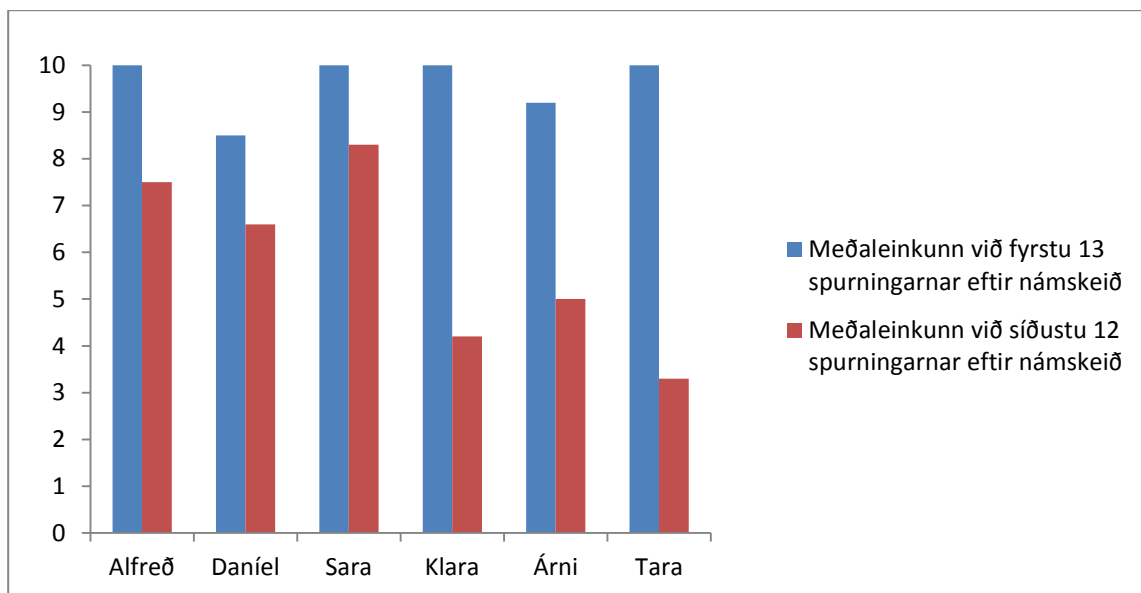
Mynd 3 Breyting á meðaleinkunn þátttakenda

Meðaleinkunn þátttakenda úr spurningakönnuninni fyrir námskeið var 6,3 en 7,8 eftir námskeiðið. Mesta hækkunin var hjá Söru sem hækkaði um 2,4. Hún mætti í alla tímana og var mjög virk í öllum æfingum. Minnsta hækkunin var hjá Töru eða 0,8. Hún mætti illa á námskeiðið eða í þrjá vinnutíma af sjö og er það möguleg skýring á því að meðaleinkunn hennar hækkaði minna en hjá öðrum, sjá mynd 3.

Svör við einstökum spurningum bötnuðu ekki alltaf. Sex sinnum var svarað rétt í fyrra skiptið en rangt í seinna skiptið sem gerir 8% tilvika. Ekkert þeirra röngu svara var við sömu spurningunni. Fjórir þátttakendur áttu þessi sex röngu svör.

Hinsvegar var í 29 skipti, eða u.þ.b. 39% tilvika, svarað rangt í fyrra skiptið en rétt í seinna skiptið. Allir þátttakendur stóðu sig betur í könnuninni eftir námskeiðið en fyrir og segir það okkur að námskeiðið hafði góð áhrif og skilaði þeim árangri sem vonast var til.

Mikill munur var á skori í fyrri og seinni helmingi spurningakönnunarinnar. Ákveðið var að skipta könnuninni upp í tvo hluta til þess að sýna þennan mun. Þar sem fjöldi spurninga er 25 er ekki hægt að skipta þeim nákvæmlega í tvennt. Ef við setjum fyrstu 13 spurningarnar saman í flokk og svo síðustu 12 og berum saman kemur í ljós að meðaleinkunn í fyrri helmingnum er afbragðsgóð eða 9,6 en ekki nema 5,8 í þeim seinni, sjá mynd 4.



Mynd 4 Meðaleinkunnir þátttakenda í spurningakönnuninni ef henni væri skipt í tvennt.

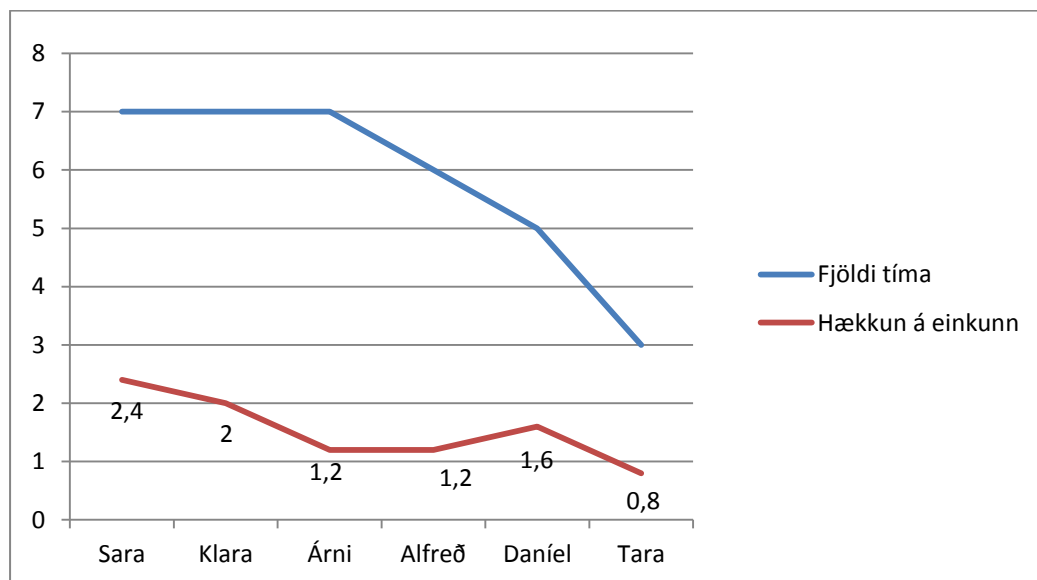
Fyrir námskeið fengust 78 svör við fyrstu 13 spurningunum, 63 rétt og 15 röng. Eftir námskeið voru rétt svör 75 og 2 röng. Einni spurningu var ekki svarað og er ekki vitað hvort það var viljandi eða að viðkomandi hafi yfirsést hún. Meðaleinkunnin fyrir námskeið var 8,0 sem segir okkur að þátttakendurnir höfðu ágætis þekkingu á efni fyrri hluta námskeiðsins. Eftir námskeiðið fór meðaleinkunnin upp í 9,6. Allir þátttakendur bættu því við þekkingu sína eftir að hafa setið námskeiðið. Í 14 tilvikum breyttist rangt svar í rétt og í 2 tilvikum breyttist rétt svar í rangt.

Fyrir námskeið fengust 66 svör við seinni spurningunum 12. Geta þátttakendanna var hér mun minni. Rétt svör voru 31 og röng 35. Eftir námskeiðið voru rétt svör 42 og röng 24. Fyrir námskeið var meðaleinkunn 4,7 og eftir námskeiðið 6,4.

Vert er að bera árangur þeirra sem misstu af tíma saman við þeirra sem mættu vel eða alltaf, sjá mynd 5.

Bogi mætti ekki í tíma 5 og 7. Svör hans úr sjálfskönnun fyrir og eftir þessa tvo tíma eru eins. Hann var þrátt fyrir það með þriðju mestu bætinguna.

Tara mætti ekki í tíma 1, 3, 5 og 7 þ.e. hún mætti í aðeins þrjá vinnutíma af sjö. Hún var 0,2 undir meðaleinkunn fyrir námskeið en datt niður í 1,0 undir meðaleinkunn eftir námskeið sem þýðir að hún lærði minnst af þátttakendum. Hún hækkaði þó um 0,5 en meðaltalið hækkaði um 1,5, sjá mynd 5.



Mynd 5 Mæting og hækkun á einkunn eftir þátttakendum.

Þrjú þátttakendur mættu í alla tímana sjö. Tveir þeirra voru með mestu bætinguna eða 2,0 og 2,4 meðan sá þriðji var með bætingu upp á 1,2. Þetta bendir til þess að þátttaka og ástundun í námskeiðinu skilaði árangri.

Af þessum niðurstöðum má álykta að lærdómur átti sér stað. Þekking þátttakenda jókst við að sækja námskeiðið. Allir þátttakendur svöruðu fleiri spurningum rétt eftir að námskeiðinu lauk. Þeir sem mættu best skoruðu hæst í könnuninni.

12.3 Viðhorfskönnun foreldra

Foreldrum var sendur spurningalisti eftir fjórða tíma til að kanna viðhorf þeirra til námskeiðsins. Með spurningunum var leitast við að kanna hvernig unglingunum gengi og hvort hagnýtir hlutir væru í lagi. Svör fengust frá fimm foreldrum.

Spurning 1

Tafla 6 Hvaða setningu tel ég eiga best við?

| | Fjöldi svara |
|--|--------------|
| Unglingurinn minn nefnir námskeiðið aldrei að fyrra bragði og ég veit ekki til þess að hann sé að æfa sig. | 2 |
| Unglingurinn minn talar lítið um námskeiðið og ég veit ekki til þess að hann sé að æfa sig. | 0 |
| Unglingurinn minn talar ekki um námskeiðið en ég veit að hann er að æfa sig. | 2 |
| Unglingurinn minn talar mikið um námskeiðið en ég veit ekki til þess að hann sé að æfa sig. | 1 |
| Unglingurinn minn talar mikið um námskeiðið og ég veit að hann er að æfa sig. | 0 |

Fjórir af fimm svarendum sögðu unglinginn sinn ekki tala um námskeiðið að fyrra bragði eða ekki tala um það yfirleitt. Aðeins einn svaraði því að unglingurinn sinn talaði mikið um námskeiðið, sjá töflu 6.

Þrír af fimm svarendum sögðu unglinginn æfa sig í efni námskeiðsins.

Spurning 2

Tafla 7 Þegar ég spyr unglinginn minn um námskeiðið þá?

| | Fjöldi svara |
|---|--------------|
| Bregst hann illur við og neitar að tala um það. | 0 |
| Sýnir hann engin viðbrögð. | 0 |
| Svarar hann en sýnir ekki áhuga á að ræða það frekar. | 3 |
| Svarar hann og langar að segja frá námskeiðinu/tímanum. | 2 |

Svörin við þessari spurningu sýndu að þegar foreldrar spurðu unglinginn sinn um námskeiðið svöruðu allir fimm, þar af höfðu þrír ekki áhuga á að ræða það frekar en tveir sýndu því áhuga og langaði að segja frá, sjá töflu 7.

Spurning 3

Tafla 8 Unglingurinn minn hefur æft sig heima og/eða með öðrum síðan námskeiðið byrjaði?

| | Fjöldi svara |
|--|--------------|
| Oft á dag | 0 |
| Daglega | 0 |
| Vikulega | 0 |
| Nokkrum sinnum frá því að námskeiðið hófst | 3 |
| Aldrei | 2 |

Svörin við þessari spurningu gáfu til kynna að unglingarnir á námskeiðinu væru eftir 4 vikur ekki mikið að æfa sig, sjá töflu 8. Þetta er mat foreldrana en hugsanlegt er að unglingarnir hafi æft sig meira en foreldrarnir tóku eftir.

Spurning 4

Tafla 9 Ég hvet unglinginn minn til að æfa sig í þeirri tækni sem hann lærir eftir hvern tíma?

| | Fjöldi svara |
|--|--------------|
| Oft á dag | 0 |
| Daglega | 1 |
| Vikulega | 2 |
| Nokkrum sinnum frá því að námskeiðið hófst | 2 |
| Aldrei | 0 |

Foreldrar sýndu námskeiðinu og þátttöku unglunga sinna áhuga, sjá töflu 9. Allir svarendur hvöttu unglinginn sinn til að æfa sig. Það er ekki hægt að segja að unglingarnir hafi vanrækt að æfa sig vegna afskiptaleysis foreldra.

Spurning 5

Tafla 10 Merkið við þær setningar sem eiga við. Ath. merkja má við fleiri en eina setningu.

| | Fjöldi svara |
|--|--------------|
| Ég fæ nægilega ítarlegar upplýsingar frá leiðbeinendum námskeiðsins | 5 |
| Ég væri til í að fá ítarlegri upplýsingar frá leiðbeinendum | 0 |
| Ég væri til í að mæta á vikulegan fræðslufund samhliða þátttakendum | 1 |
| Mér finnst erfitt að hjálpa unglíngnum mínum að æfa sig eftir tíma | 2 |
| Ég myndi hvetja unglínginn minn til að taka þátt í námskeiðinu ef það væri að byrja í næstu viku | 4 |

Allir foreldrar voru ánægðir með upplýsingaflæði fyrstu fjórar vikurnar og enginn vildi ítarlegri upplýsingar. Eitt foreldri var til í að mæta á vikulegan fræðslufund samhliða þátttakendum og tveimur fannst erfitt að hjálpa unglíngnum sínum að æfa sig eftir tímana, sjá töflu 10. Þetta gefur til kynna að þörf sé á frekari stuðningi við foreldra meðan á námskeiðinu stendur. Það er áhugavert að sjá að fjórir af fimm myndu hvetja unglínginn sinn til að taka þátt í námskeiðinu ef það væri að byrja í næstu viku.

Spurning 6

Tafla 11 Hvaða orð telur þú lýsa tilfinningu unglíngsins þíns best áður en hann leggur af stað á námskeiðið?

| |
|---|
| Spenntur, líkar vel á námskeiðinu, talar stundum mikið um það sem fór fram, sérstaklega ef honum gekk vel, stundum talar hann ekkert um námskeiðið. |
| Jákvæður |
| Eftirvænting, gleði |
| Spenntur |
| Hlakka til |

Svörin endurspeglar mat foreldranna á líðan unglínganna áður en þeir mættu í fyrstu fjóra tímana. Ekkert neikvætt orð var notað, sjá töflu 11.

Spurning 7

Tafla 12 Ég tel mikilvægt að unglingar geti sótt námskeið í samskiptafærni/vináttaþjálfun?

| | Fjöldi svara |
|---------------|--------------|
| Mjög sammála | 4 |
| Sammála | 1 |
| Hvorki né | 0 |
| Ósammála | 0 |
| Mjög ósammála | 0 |

Allir foreldrarnir voru sammála því að það sé mikilvægt að unglingar geti sótt námskeið sem þetta, þar af fjórir mjög, sjá töflu 12.

Í heildina litið voru foreldrar jákvæðir gagnvart námskeiðinu. Þeir töldu sig styðja unglinginn sinn í gegnum námskeiðið þrátt fyrir að hann ræddi það almennt ekki mikið heima eða æfði sig. Þeir voru ánægðir með að námskeið sem þetta væri á boðstólum og töldu unglinginn sinn almennt jákvæðan gagnvart því. Einnig töldu þeir upplýsingaflæði frá leiðbeinendum fullnægjandi.

12.4 Sjálfsmat þátttakenda

Sjálfsmat á formi spurningakannana var lagt fyrir alla þátttakendur eftir hvern tíma þar sem spurt var hvort þeir hefðu lært eitthvað af efni námskeiðsins. Einnig var spurt um hvort það sem þeir lærðu ætti eftir að nýtast þeim eða hvort þeir hygðust nýta sér það í framtíðinni. Að auki var alltaf spurt hvort þeir treysti hópnum. Eftir fyrsta tímenn spurðum við einnig um álit þeirra á snarlinu sem í boði var.

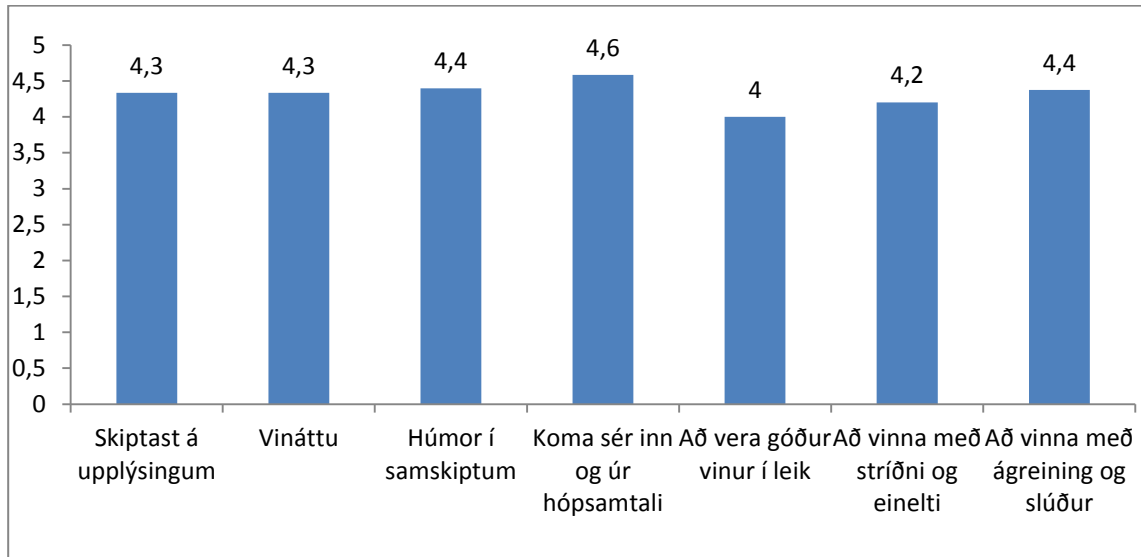
Hér á eftir verður fjallað um niðurstöðurnar úr sjálfsmatinu en þeim verður skipt í eftirfarandi flokka:

- Lærdómur sem skapaðist
- Notagildi eftir námskeið
- Traust í hópnum
- Snarlið

Lærdómur sem skapaðist

Með því að láta þátttakendurna svara könnun eftir hvern tíma var hægt að fá mat þeirra á lærdómi sínum og frammistöðu.

Áhugavert er að bera svör þátttakenda úr sjálfsmatinu saman við niðurstöður úr TASSK-spurningalistanum.



Mynd 6 Hversu mikill var lærdómurinn að mati þátttakenda eftir hvern tíma?

Ein spurning sem alltaf var spurt var hvort þátttakendurnir hefðu lært eitthvað eða lært eitthvað nýtt. Þeir töldu sig læra mikið af öllum tímum námskeiðsins og var meðalstigagjöfin 4,3, sjá mynd 6. Lítil munur var á stigagjöf hæsta og lægsta þátttakanda eða 0,4. Hæsta meðalstigagjöf eftir tiltekinn tíma var eftir fjórða tímum sem fjallaði um hvernig ætti að koma sér inn og út úr hópsamtali, eða 4,6. Hópurinn kom einnig vel út úr TASSK-könnuninni með 23 rétt svör af 24 mögulegum.

Næsthæsta stigagjöfin, 4,4, fékkst eftir 3. tíma þar sem unnið var með húmor í samskiptum og 7. tíma þar sem unnið var með ágreining og slúður. TASSK-könnunin gaf 11 rétt svör af 12 mögulegum úr efni 3. tíma en aðeins 14 af 30 úr efni 7. tíma.

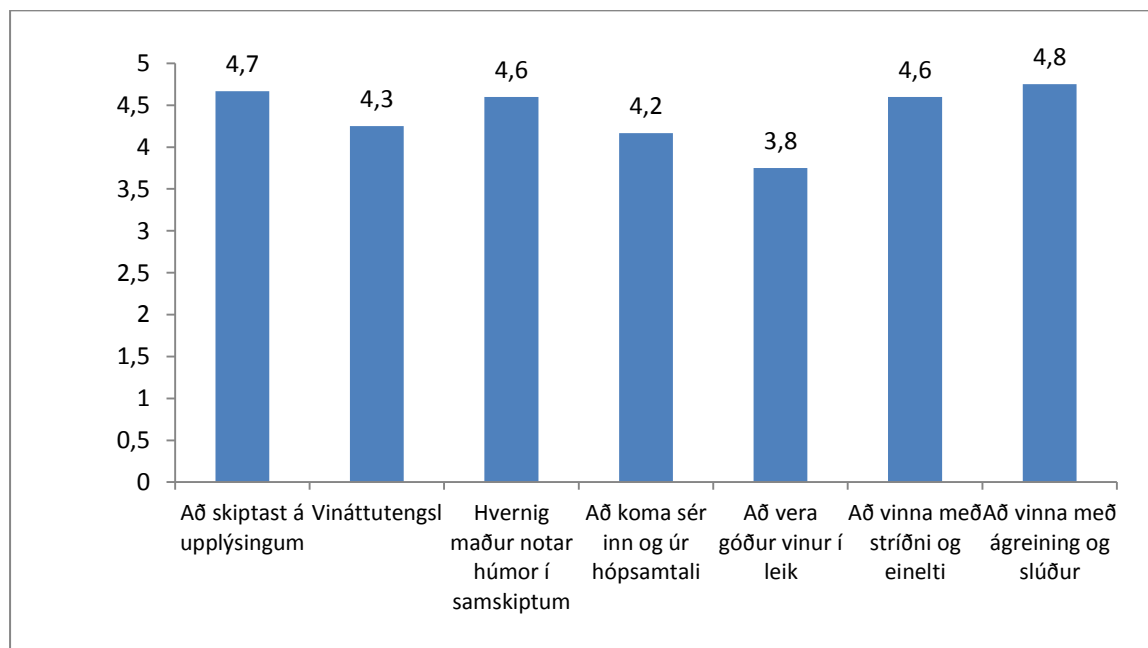
Jafnvel lægsta stigagjöfin eftir tiltekinn tíma var fremur há eða 4,0 eftir 5. tíma sem fjallaði um það að vera góður vinur í leik. Það sem var öðruvísi við þann tíma var að farið var yfir minna efni en í hinum tímum og síðan var spilað saman til að æfa tæknina sem kennd var. Leiðbeinendur gerðu mistök með því að vera með í spilunum í stað þess að leyfa unglingunum að spreyta sig einum og einskorða hlutverk sitt við að

fylgjast með þátttakendum og leiðbeina þeim. TASSK-könnunin gaf 9 rétt svör af 12 spurningum úr þessu efni.

Yfir heildina litið er stigagjöf unglínganna í sjálfsmatinu há eftir alla tímanna en árangur þeirra í TASSK-könnuninni á efni þeirra er misjafnari. Þeir tímar sem koma verst út í TASSK-könnuninni eru sérstaklega tveir þeir síðustu sem fjölluðu um að vinna með stríðni, einelti og ágreining og kjaftasögur. Meðalstigagjöf í sjálfsmatinu var 4,3 sem var sú sama og meðalstigagjöfin fyrir alla tímanna. Í TASSK voru hinsvegar aðeins 20 svör rétt af 42 alls. Tveir þátttakendur mættu ekki í síðasta tímann en tóku könnunina og svöruðu aðeins 3 spurningum rétt af 10 mögulegum. En einnig aðrir einstaklingar skoruðu mjög lágt í efni þessara tveggja tíma þrátt fyrir að hafa sótt námskeiðið.

Notagildi eftir námskeið

Unglingarnir áttu líka að meta hversu líklegt þeir töldu að þau myndu nota þá færni sem þeir höfðu lært á námskeiðinu og voru svörin sett upp á sama hátt og með lærdóminn. Rannsakandi gaf hverjum svarmöguleika tölugildi frá 1 til 5. Sjá mynd 7.



Mynd 7 Hvernig nýtist lærdómurinn þátttakendum eftir námskeiðið?

Unglingarnir töldu líklegt að þeir myndu nota þá tækni sem kennd var á námskeiðinu í framtíðinni og var meðalstigagjöf eftir alla tímanna 4,4 sem er 0,1 hærra en það sem þeir töldu sig hafa lært.

Það efni sem þeir töldu líklegast að þeir myndu nota eftir námskeiðið var úr 7. tíma sem fjallaði um hvernig hægt væri að vinna með ágreining og slúður, það fékk 4,8 stig. Að vera góður vinur í leik skoraði 3,8 sem var lægsta stigagjöf allra tímanna í báðum flokkum (lærdómur og notagildi).

Í efni hinna tímanna var meðalskorið 4,2 til 4,8. Þátttakendur töldu þannig líklegt að þeir myndu nota þá tækni sem þeir höfðu lært á námskeiðinu í framtíðinni.

Traust í hópnum

Til þess að skapa gott námsumhverfi fyrir svo viðkvæmt námsefni leituðust leiðbeinendur markvisst við að skapa traust innan hópsins frá og með fyrsta tíma. Ljóst var að árangurinn gæti ráðið úrslitum um það hvort námskeiðið heppnaðist. Þetta var gert með umræðum um traust og með því að leyfa unglingunum að hafa áhrif á þær reglur sem skyldu gilda á námskeiðinu sem og á milli tímanna. Unglingarnir tóku undir með leiðbeinendum um mikilvægi trausts og má segja að markmiðin hafi náðst því að hópurinn í heild taldi traust ríkja innan hans. Unglingarnir voru látnir meta eftir hvern tíma hversu mikið traust þeir bæru til hópsins. Allir merktu við annað hvort mjög sammála eða sammála í öllum svörum og var meðalstigagjöfin 4,6 sem telst mikið traust.

Snarl á námskeiðinu

Áhersla var lögð á að bjóða upp á snarl sem unglingunum fyndist gott og voru þeir látnir skrifa niður óskir. Þetta var yfirleitt kex, ávextir, kartöflusnakk, ávaxtasafi og vatn. Þeir voru ánægðir með valið og voru duglegir að borða það í hléum eða á milli æfinga og umræðna. Þeir gáfu því 3,8 stig að meðaltali. Það að bjóða upp á snarl var hugsað sem ákveðin gulrót sem og næring meðan á námskeiðinu stóð. Stundum var snarlið til umræðu og tóku þá allir til máls. Litlu þættirnir geta skipt sköpum.

13 Umræða

Markmið rannsóknarinnar var að kanna hvort vináttuþjálfunarnámskeiðið Vinabönd, úrræði fyrir unglinga sem þurftu félagslega styrkingu, skilaði tilætluðum árangri.

Rannsóknarspurningarnar voru:

- Hver er upplifun þátttakenda og foreldra þeirra af námskeiðinu Vinabönd?
- Hvaða félagslegi ávinningur skapaðist af þátttöku í námskeiðinu Vinabönd?

Til hliðsjónar voru þessi markmið:

- Að þeim sem sóttu námskeiðið liði betur í eigin skinni og yrðu færari um að mynda vináttutengsl.
- Að verkefnið myndi ganga vel og árangurinn yrði jákvæður.
- Að verkefnið yrði til þess að styrkja starf félagsmiðstöðvarinnar.

Niðurstöðurnar bentu almennt til þess að þátttakendur námskeiðsins hefðu haft ávinning af þátttöku sinni og voru þátttakendurnir og foreldrar þeirra jákvæðir í garð námskeiðsins. Einnig kom það skýrt fram í niðurstöðunum að þörf sé á vináttuþjálfunarnámskeiði. Ólíkt PEERS-námskeiðum er vináttuþjálfunarnámskeiðið Vinabönd haldið í félagsmiðstöð unglinganna sem er húsnæði sérhannað fyrir félagsstarf en ekki í klínísku umhverfi. Einnig eru leiðbeinendur námskeiðsins starfsmenn félagsmiðstöðvarinnar sem unglingarnir þekkja og treysta. Í þessum kafla verður fjallað um niðurstöðurnar í fræðilegu samhengi. Rannsakandi fann ekki útgefnar niðurstöður rannsókna á sambærilegum námskeiðum frá Íslandi en nokkuð er til um erlendar rannsóknir. Kaflinn hefst á umræðu um þörfina fyrir vináttuþjálfunarnámskeiðinu Vinabönd. Þá verður umræðunni beint að þeim ávinningi, lærdómi eða áhrifum sem námskeiðið hafði í för með sér. Síðast verður umræða um félagsmiðstöðina og hvaða áhrif það hafði að halda námskeiðið þar.

13.1 Þörfin fyrir námskeiðið

Námskeiðið Vinabönd var þróað með það í huga að skapa úrræði fyrir þá unglinga sem vantaði aðstoð vegna félagslegra erfiðleika en þeir eru samkvæmt Laugeson (2013) um 30% af öllum unglingum. Þátttakendurnir voru sérstaklega valdir á námskeiðið með þörf þeirra í huga. Þeir glímdu allir við félagslega einangrun og erfiðleika í samskiptum.

Þeir unglingar sem eiga í slíkum erfiðleikum líður oftast en ekki illa (Acitelli, Cambron og Steinberg, 2010). Í viðtali sagði eitt foreldrið að unglingurinn sinn ætti engan vin en hann langaði það og að hann hefði alltaf verið félagslyndur en verið fljótur að mála sig út í horn vegna þess að hann væri klaufalegur í mannlegum samskiptum. Þegar námskeiðið var kynnt fyrir unglingunum fannst þeim það öllum áhugavert og vildu taka þátt að einum undanskildum. Honum fannst óþægilegt að taka þátt vegna þess að hann þekkti ekki hina þátttakendurna. Sem betur fór ákvað hann að vera með og var hæstánægður með námskeiðið í lokin. Hinum þátttakendunum fannst spennandi að fá boð um að vera með og þeim þótti innihald námskeiðsins spennandi. Foreldrar unglinganna voru stórorðir um þörfina fyrir svona námskeið. Þeir voru allflestir mjög sammála því að námskeið sem þetta ætti að vera í boði fyrir unglinga og töldu það löngu tímabært. Eitt foreldrið kallaði námskeiðið himnasendingu meðan annað sagðist hafa verið búið að bíða í mörg ár eftir námskeiði sem þessu. Þessir foreldrar voru búnir að vera lengi að leita að námskeiði eins og vináttupjálfun og vonuðust til þess að unglingarnir sínir tækju þátt. Þeir sögðust vera búnir að fara með unglingana sína á mörg námskeið og hitta marga sérfræðinga sem hefði ekki skilað tilætluðum árangri. Unglingunum fannst þau úrræði sem þeir höfðu prófað áður leiðinleg og að þau hefðu ekki höfðað til þeirra. Allir foreldrarnir töldu mikilvægt að unglingar geti tekið þátt í námskeiði sem vinnur með samskiptafærni og vináttupjálfun. Eftir leit komst rannsakandi að því að á Íslandi er sambærilegt námskeið í boði hjá fyrirtækinu KVAN og einnig hjá PEERS félagsfærni en ekki fundust sambærileg vináttupjálfunarnámskeið sem haldin eru í félagsmiðstöð.

13.2 Ávinningur/lærdómur/áhrif

Rétt er að útskýra heiti þessa kafla. Orðin ávinningur, lærdómur og áhrif gætu öll talist merkja það sama en þátttakendur og foreldrar þeirra túlkuðu þau á mismunandi hátt. Ávinningur var túlkaður sem allt það jákvæða sem þeir fengu út úr því að taka þátt í námskeiðinu. Lærdómur var túlkaður sem þekking á námsefninu. Áhrif voru túlkuð sem líðan unglingsins, áhrif á fjölskyldulífið o.s.frv.

13.2.1 Ávinningur

Ávinningurinn sem skapaðist af námskeiðinu var mikill þrátt fyrir að þátttakendur hefðu átt misauðvelt með að koma orðum að honum. Það helsta sem kom fram var að félagsleg þátttaka jókst hjá þeim öllum bæði meðan á námskeiðinu stóð og síðar. Fyrir námskeið voru fáir virkir í tómskundastarfi og þeir sem tóku þátt í einhverjum tómskundum voru frekar einir eða fengu aldrei að „vera með“. Foreldrar sögðust allir

hafa tekið eftir því að börn þeirra hefðu orðið virkari eftir að námskeiðið hófst. Einn unglingurinn sagðist hafa eignast nýja vini, þrír tóku að sækja félagsmiðstöðina sína meira en þeir höfðu gert áður og mynduðu þar vinatengsl. Einn unglingur sýndi meira frumkvæði í samskiptum og félagslegri nálgun með fjölskyldunni sinni. Þessar niðurstöður samræmast niðurstöðum úr rannsókn Laugeson o.fl. (2011) þar sem ávinningurinn af PEERS-námskeiði var m.a. að eftir námskeið jókst samvera með jafningjum. Þátttakendur voru sammála um að þeim hefði fundist gaman á námskeiðinu, þeir spjölluðu mikið saman og hlógu mikið. Það virtist skipta þá þátttakendur sem höfðu verið hvað mest félagslega einangraðir miklu máli að tilheyra hópi jafningja (Rubin, Bukowski og Parker, 1998). Sumir þátttakenda mættu á staðinn áður en námskeiðið hófst og vildu síðan vera lengur. Þeir slepptu jafnvel áhugaverðum uppákomum til að geta verið með. Eitt foreldrið sagði að það hefði ekki komið neitt annað til greina hjá unglingnum þess en að fara á námskeiðið í hverri viku, það hefði skipt hann svo miklu máli. Á námskeiðinu skapaðist mikið traust innan hópsins. Þátttakendurnir settu saman reglurnar/viðmiðin sem þau vildu að giltu í tímunum og var þar traust innan hópsins efst á lista. Það er ekki auðveld staða að vera unglingur sem hefur þurft að þola einelti lengi og mæta svo á námskeið þar sem rótað er í öllum þeim tilfinningum sem hann ber með sér. Þátttakendurnir stóðu sig ótrúlega vel í erfiðum aðstæðum og það var aðdáunarvert að heyra þá deila erfiðum reynslusögum sem höfðu haft mikil áhrif á líf þeirra og skapgerð. Mögulega leið þeim vel á námskeiðinu vegna þess að þeir upplifðu sig strax í öruggu umhverfi innan um fólk sem þeir gátu treyst. Námskeiðið var þeirra félagslegi vettvangur þar sem heilbrigð og jákvæð samskipti fóru fram, sem færði þeim eflaust aukinn kraft og sjálfstraust til að prófa sig áfram við aðrar aðstæður. Í viðtölunum kom fram að sjálfstraust hefði vaxið hjá öllum viðmælendum (Laugeson o.fl., 2011). Einn þeirra taldi sig hafa hækkað úr 50% í 100% sjálfstraust. Hann væri farinn að koma fram og gera hluti sem hann hefði ekki þorað áður.

13.2.2 Lærdómur

Eins og fram kom hér að ofan áttu sumir unglingana erfitt með að segja til um hvaða ávinning þátttakan hefði haft í för með sér. Það sama gilti um lærdóminn. Erfiðleikarnir einskorðuðust þó við viðtölin því þeir áttu ekki erfitt með að svara því hvað þau höfðu lært í sjálfsmatinu eftir hvern tíma. Þar var meðalstigagjöf allra tímanna 4,3. Einnig kom í ljós í spurningakönnuninni að þeir lærðu margt. Fyrir námskeiðið var meðaleinkunnin 6,3 en 7,8 eftir. Þátttakendur töldu sig eiga auðveldara með að eiga í samskiptum við aðra og bregðast við félagslegum aðstæðum sem þau áttu erfitt með áður og er það í

samræmi við niðurstöður rannsóknar Laugeson o.fl. (2011) sem greindu lærdóm af sambærilegu námskeiði. Þátttakendur námskeiðsins Vinabönd töldu sig hafa lært það efni sem kennt var á námskeiðinu. Aðeins einn þátttakandi æfði sig þó heima fyrir samkvæmt óskum leiðbeinenda þrátt fyrir hvatningu frá öllum foreldrum. Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki á milli tímanna við að hvetja og aðstoða við þjálfunina (Laugeson, 2013). Þeir voru áhugasamir um námskeiðið og spurðu unglíngana sína reglulega um efni námskeiðsins og hvernig hefði gengið. Viðbrögð unglínganna voru ekki mikil. Unglíngarnir svöruðu spurningum foreldra sinna um námskeiðið en nokkrir unglínganna vildu helst ekki ræða það frekar við þá. Í PEERS-námskeiðunum, sem er fyrirmyndin að námskeiðinu Vinabönd, taka foreldrar þátt í sjálfum námskeiðunum og fara yfir sambærilegt námsefni og börnin en þó aðskilið frá þeim (Laugeson, 2013). Í þessu þróunarverkefni fengu foreldrar ekki sömu þjálfun og í PEERS-námskeiðunum en þeir voru upplýstir um efnið og sóttu fundi þar sem farið var yfir efnið og hlutverk þeirra. Eftir hvern tíma fengu foreldrar tölvupóst með efni nýafstaðins tíma og leiðbeiningar hvernig þau gætu hjálpað með þjálfunina heima. Foreldrar töldu sig fá fullnægjandi upplýsingar frá leiðbeinendum meðan á námskeiðinu stóð.

Foreldrahópurinn var ekki sammála um það hvort það yki ávinning af námskeiðinu ef hann tæki þátt líkt og á PEERS-námskeiðunum. Rannsakandi telur að aukin þekking foreldra á efni námskeiðsins og þeirri tækni sem kennd er hefði jákvæð áhrif á þjálfunarferli unglínganna. Það er þó ekki sjálfgefið að þátttaka foreldra hefði jákvæð áhrif á þátttöku unglínganna eða námskeiðið í heild sinni. Þeir foreldrar sem töldu ekki þörf á þátttöku sinni töldu sig annars vegar hafa þekkingu á þessum málum og hins vegar að það væri tímafrekt. Sá unglíngur sem æfði sig reglulega heima taldi sig hafa lært mikið um það hvernig hann ætti að bregðast við í félagslegum aðstæðum, s.s. að koma inn í hópasamræður. Hann sagði að eftir námskeiðið hefði hann notað þá tækni sem kennd var á námskeiðinu með góðum árangri og það veitti honum auknið sjálfstraust og vellíðan (Laugeson o.fl., 2011, Skeen, McKay, Fanning og Skeen, 2016).

Æfingin hafði mikil áhrif á það hversu vel þátttakendum gekk að tileinka sér þá tækni sem kennd var. Einnig var fylgni á milli mætingar þátttakenda og þess hversu mikið þeir lærðu. Sá þátttakandi sem hækkaði meðaleinkunn sína mest mætti alltaf og sá sem hækkaði hana minnst mætti verst. Ástæður fyrir lélegri mætingu Töru voru persónulegs eðlis t.d. veikindi. Eðlilegt er að þátttakendurnir læri og tileinki sér efnið mishratt. Á meðan einn þátttakandi hefur nú þegar lært tæknina og er byrjaður að nota hana eru aðrir þátttakendur komnir styttra á leið í lærdómsferlinu. Foreldri eins þátttakanda sagði unglínginn sinn mikið hugsa um efni námskeiðsins og að hann prófaði sig áfram

með fjölskyldunni. Það er erfitt að segja til um það að svo stöddu hver langtímaárangurinn verður en skammtímaárangur er til staðar. Eftir að unglingur hefur tekið þátt í námskeiði sem þessu er mikilvægt að hann haldi áfram að nota tæknina til að viðhalda færninni (Laugeson, 2013). Þátttakendurnir töldu líklegt að lærdómurinn sem þeir öðluðust ætti eftir nýtast þeim í framtíðinni. Það sem þeir lærðu um ágreining og slúður töldu þeir myndu nýtast þeim best í framtíðinni en umfjöllunin um það hvernig maður eigi að vera góður vinur í leik töldu þeir myndu nýtast sér minnst.

13.2.3 Áhrifin

Námskeiðið hefur ýmisskonar áhrif en hér verður fjallað um þau áhrif sem falla ekki undir ávinning eða lærdóm. Tveir viðmælenda nefndu að þeim liði betur með sjálfa sig. Báðir höfðu þeir verið lagðir í einelti og liðið illa. Annar þeirra tók það sérstaklega fram að honum liði betur því hann væri ekki lengur lagður í einelti. Þetta eru vísbendingar um að þátttaka þeirra á námskeiðinu hafi haft áhrif á einelti og útilokun. Námskeiðið hefur góð áhrif á fleiri en þátttakendur því fjölskyldur þeirra njóta auðvitað góðs af því þegar unglingunum líður betur og samskipti þeirra við fjölskyldu og jafnaldra verða betri.

13.3 Félagsmiðstöðin

Það þarf heilt þorp til að ala upp barn er setning sem margir kannast við og merkir að barn þroskast fyrir tilstuðlan fjölda fólks, stofnana og kerfa sem móta umhverfi þess. Með hliðsjón af vistfræðikenningu Bronfenbrenners (1977) sem inniheldur líkan þar sem þroskaferli barns er útskýrt má telja félagsmiðstöðvar part af míkrokerfinu sem er það kerfi sem stendur barninu næst. Eitt af hlutverkum félagsmiðstöðva í Reykjavík er að efla lykilfærni unglunga þar sem þættirnir eru sjálfsmynd, umhyggja, virkni og félagsfærni (Starfsskrá frístundamiðstöðva, 2015). Í félagsmiðstöðvum er rekin fagleg frístundapjónusta fyrir unglunga sem hefur uppeldis- og menntunargildi og tekur mið af aldri þeirra og þroska (Starfsskrá frístundamiðstöðva, 2015). Unglingar sækja í félagsmiðstöðvar til að rækta félagsleg tengsl við jafnaldra.

Ef við skoðum fimm hluta skiptingu Jeffs og Smith (2011) á þau áhrif sem félagsmiðstöðvar hafa út frá niðurstöðum rannsóknarinnar má greina að félagsmiðstöðin hefur áhrif.

Í fyrsta lagi er félagsmiðstöðin öruggt athvarf fyrir unglunga að leita til frá amstri dagsins. Í niðurstöðum viðmælenda kom fram að þeim fannst spennandi að koma á námskeið í félagsmiðstöðinni þrátt fyrir að þau væru þar annars ekki mikið. Foreldrar

sögðu að unglingum þeirra liði vel í félagsmiðstöðinni og að þeir hefðu bara jákvæðar sögur að segja þaðan. Foreldrar töluðu um að félagsmiðstöðin væri á heimasvæði síns unglings og að það sé sniðugra að hann færi á námskeið í félagsmiðstöðinni sinni en niðri í bæ eða annars staðar í hverfinu. Það var því eitthvað sem félagsmiðstöðin hafði sem fékk unglingana til að taka þátt. Ef til vill fundu þeir fyrir öryggi vegna þess að þeir þekktu starfsmennina og húsakynninn (Jefferies og Smith, 2011). Þrátt fyrir að félagsmiðstöðvar eigi að vera öruggt athvarf er ekki sjálfgefið að unglingar beri traust til starfsmanna þeirra eða að þau tengi öryggisfinningu við félagsmiðstöð. Því er jákvætt að niðurstöðurnar gefi þessa mynd af stöðu félagsmiðstöðvarinnar.

Önnur áhrifin eru þau að í félagsmiðstöð er hægt að taka þátt í skemmtilegum verkefnum og viðfangsefnum. Eins og fram hefur komið höfðu þátttakendur námskeiðsins Vinabönd ekki verið fastagestir í félagsmiðstöðinni og höfðu því lítið tekið þátt í þeim verkefnum og viðfangsefnum sem þeim höfðu staðið til boða. Þeir sem eru sterkir félagslega eru yfirleitt fyrirferðarmestir í félagslega krefjandi verkefnum. Námskeið þetta var þó eitt verkefni sem félagsmiðstöðin bauð upp á og tóku þau virkan þátt. Eftir að námskeiðið hófst tóku þátttakendur að taka mun meiri þátt í öðrum verkefnum og viðfangsefnum sem félagsmiðstöðin bauð upp á. Eftir að námskeiðinu lauk urðu nokkrir þátttakenda fastagestir sem komu daglega í félagsmiðstöðina þar sem þau áttu í samskiptum við jafningja sína.

Þriðju áhrifin eru þau að þátttaka í félagsmiðstöðvastarfi hefur ávinning í för með sér sem er umfjöllunarefni annars kafla niðurstaðna.

Fjórdú áhrifin eru þau að félagsmiðstöðvar skapa rými til að stofna til og efla vinasambönd. Meðal niðurstaðna var að í kjölfar námskeiðsins stofnuðu nokkrir þátttakendur til vinatengsla í gegnum þátttöku sína í félagsmiðstöðvastarfi. Þeir mættu reglulega í félagsmiðstöðina eins og fram kemur hér að ofan og unnu þar að áhugamálum sem þeir deildu með öðrum. Einn foreldri sagði að með þátttöku unglings síns í félagsmiðstöðvastarfinu hefðu „dauðu“ stundirnar lifnað við og átti þar við tímann sem hann hafði verið einn heima og tengdist þar af leiðandi ekki neinum. Eftir að námskeiðið hófst eyðir þessi unglingur tíma sínum meira í félagsmiðstöðinni.

Fimmtu áhrifin eru nálægð starfsmanna félagsmiðstöðvarinnar við unglingasamfélagið. Unglingarnir töldu nálægð hennar við heimili sitt skipta máli og einnig að þau þekktu húsakynninn. Félagsmiðstöðvar eru hannaðar fyrir félagsstarf en þær eru e.t.v. ólíkar öðrum úrræðum sem í boði eru. Þátttakendum fannst það spennandi að vera á námskeiði í félagsmiðstöðinni sinni, jafnvel þó að þeir hefðu ekki verið þar fastagestir áður. Annar kostur við að halda vináttupjálfunarnámskeið í

félagsmiðstöð er eftirfylgnin. Meðan á námskeiði stendur og einnig eftir er bæði hægt að hvetja þátttakendur til félagslegrar virkni með því að taka þátt í starfseminni sem og að fylgjast með hvernig þeim gengur í félagslegum aðstæðum. Allir viðmælendur sögðu það einnig hafa verið mikinn kost að leiðbeinendur námskeiðsins voru starfsmenn félagsmiðstöðvarinnar og taldi eitt foreldri það hafa verið helstu ástæðuna fyrir því að unglingurinn sinn samþykkti að taka þátt en allir foreldrarnir töldu það vega þungt í því hversu viljugir unglingarnir þeirra voru til þátttöku.

13.4 Ályktanir

Meðal niðurstaðna rannsóknarinnar er að vináttuþjálfunarnámskeiðið Vinabönd gekk vel og skilað árangri. Ýmislegt hefði þó mátt gera betur. Það sem gekk vel var að þátttakendur og foreldrar þeirra tóku eftir jákvæðum breytingum á líðan og hegðun á meðan á námskeiðinu stóð og eftir það. Þetta er mikilvægt því tilgangslaust er að halda námskeið ef þátttaka í því skilar engu.

Einnig kom fram að þörf sé fyrir vináttuþjálfunarnámskeið og virðist líklegt að margir unglingar gætu nýtt sér námskeið sem þetta í framtíðinni.

Félagsmiðstöðvar eru vel til þess fallnar að stunda vináttuþjálfun sem hluta af sínu starfi ef marka má niðurstöðurnar. Þær hafa sérstaka stöðu innan unglingasamfélagsins sem nýtist vel vegna þeirrar nándar og trausts sem ríkir á milli unglinganna og starfsmanna, einnig vegna þess að aðstaðan er til staðar í hverfinu þeirra (Jeffs og Smith, 2011).

Eftir að niðurstöður lágu fyrir hafa kviknað margar spurningar og vangaveltur. Hér verður nokkrum velt upp en engum svarað.

Komu áhrifin sem þátttakendur upplifðu af námskeiðinu frá námsefninu eða þátttöku þeirra í félagslegu umhverfi námskeiðsins? Höfðu mismunandi þarfir og persónuleiki þátttakenda áhrif á ávinning þeirra af því að taka þátt í námskeiðinu? Hefði bein þátttaka foreldra í námskeiðinu eins og gildir um PEERS-námskeiðin áhrif á það hversu mikið unglingarnir æfa sig á milli tímanna (Laugeson, 2013)? Þessi rannsókn tekur aðeins til nokkurra einstaklinga sem tóku þátt í námskeiðinu og er ekki hægt að yfirfæra áhrifin sem þeir upplifðu yfir á aðra eða stærri hóp. Til þess að geta sagt til um áhrif námskeiðsins þarf að halda það oft og meta. Það er von rannsakanda að fleiri unglingar geti nýtt sér námskeiðið Vinabönd í framtíðinni á sama hátt og þeir sem tóku þátt í þróunarverkefninu sem hér er lýst.

14 Lokaorð

Niðurstöður rannsóknarinnar sem lýst er í þessari ritgerð segja til um það hvernig þátttakendur vináttuþjálfunarnámskeiðsins Vinabönd og foreldrar þeirra upplifðu námskeiðið sem og hvaða áhrif/ávinning það hafði í för með sér að taka þátt.

Samkvæmt niðurstöðunum er mikil þörf á námskeiði sem þjálfar samskipta- og vináttuþjálfun meðal unglunga. Þátttakendum fannst gaman á námskeiðinu og voru glaðir að hafa tekið þátt. Ávinningurinn var töluverður og var hann þeim bæði meðvitaður og ómeðvitaður. Foreldrar áttu auðveldara með að greina þann ávinning sem þátttakendur áttu erfiðara með að útskýra, svo sem aukið sjálfstraust, frumkvæði í samskiptum, félagslega virkni og aukna þátttöku í starfi félagsmiðstöðvarinnar.

Almenn líðan þátttakenda batnaði í kjölfar námskeiðsins og tóku tveir þeirra sérstaklega fram að þeim liði betur eftir námskeiðið og mæltu allir þátttakendur með námskeiðinu fyrir aðra unglunga.

Í niðurstöðunum kom fram að mikilvægt væri að félagsmiðstöðvar ynnu með unglungum í félagslegum vanda. Einnig kom fram að þátttakendur sýndu áhuga á að taka þátt í námskeiðinu vegna þess að það var haldið í félagsmiðstöðinni í þeirra hverfi. Þeir tiltóku nánar, staðsetningu hennar og gott viðmót starfsmanna og jákvæða upplifun sína af félagsmiðstöðvarstarfinu.

Allir þátttakendur námskeiðsins höfðu jákvætt viðhorf gagnvart því og töldu þeir fáu þurfa að breyta. Niðurstöðurnar sýna þó fram á það að þátttakendur hefðu mátt æfa sig meira utan námskeiðis.

Af öllu því sem hér hefur verið fjallað um er ljóst að upplifun þátttakenda og foreldra þeirra af námskeiðinu var jákvæð og að námskeiðið hafði ávinning í för með sér. Með áframhaldandi vinnu og þróun á starfi félagsmiðstöðva er möguleiki að starf með unglungum í félagslegum vanda í líkingu við námskeiðið Vinabönd haldi áfram í félagsmiðstöðvum í Reykjavík.

Þar sem að þörfin fyrir vináttuþjálfunarnámskeið er mikil er ætlunin að halda annað námskeið að hausti 2017. Þá er gert ráð fyrir fleiri þátttakendum og að leiðbeinendur verði reynslunni ríkari. Það verður áhugavert að bera saman niðurstöður úr námskeiðunum og sjá hvort að þær verði jafn jákvæðar og lýst er í þessari ritgerð.

Einnig væri áhugavert væri að skoða langtímaáhrif af námskeiðinu en slík eftirfylgni hefur ekki verið skipulögð.

15 Heimildaskrá

Acitelli, L. K., Cambron, M. J. og Steinberg, L. (2010). When friends make you blue: The role of friendship contingent self-esteem in predicting self-esteem and depressive symptoms. *Personality and social psychology bulletin* 36(3) 384-397. Sótt af <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0146167209351593>

Amalía Björnsdóttir. (2003). Útskýringar á helstu tölfræðihugtökum. Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum*, (bls. 115-129). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen. (2009). Tíminn eftir skóla skiptir líka máli: Um tómstundir og frítíma nemenda í 1., 3. og 9. bekk grunnskóla. *Netla. Veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2009/010/>

Arnett, J. J. (2007). *Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach*. New Jersey: Pearson Education Inc.

Arnett, J. J. (2007). *International encyclopedia of adolescence*. New York: Routledge.

Álfgeir Logi Kristjánsson, Jón Sigfússon, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Hrefna Pálsdóttir. (2012). *Ungt fólk 2012 – Menntun, menning, íþróttir, tómstundir, hagir og líðan nemenda í 8., 9. og 10. bekk grunnskóla*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.

Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Ingibjörg Eva Þórisdóttir og Margrét Lilja Guðmundsdóttir. (2014). *Ungt fólk 2014 - Grunnskólar, Menntun, menning, félags-, íþrótt og tómstundastarf, heilsa, líðan og vímuefnaneysla unglunga í 8., 9. og 10. bekk á Íslandi*. Reykjavík: Rannsókn og greining.

- Árni Guðmundsson. (2007). *Saga félagsmiðstöðva í Reykjavík 1942–1992*. Hafnarfjörður: Höfundur.
- Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason. (2009). Einelti og samskipti við fjölskyldu og vini meðal 6., 8. og 10. bekkinga. *Tímarit um menntarannsóknir*, 6, 15-26.
- Ársæll Már Arnarsson og Þóroddur Bjarnason. (2012). *Líkamsímynd íslenskra ungmenna í 6., 8. og 10. bekk*. Birtist í Rannsóknir í félagsvísindum XIII: Félags- og mannvísindadeild. Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/13317>
- Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna. (e.d.). sótt af <http://www.barnasattmali.is/barnasattmalinn/barnasattmalinnstyttriutgafa.html>
- Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan*. Boston: Pearson/Allyn and Bacon.
- Berndt, T. (2002). Friendship quality and social development. *Current directions in psychological science*, 11(1), 7-10.
- Bjorkqvist, K., Osterman, K. og Kaukiainen, A. (2000). Social intelligence – empathy = aggression? *Aggression and violent behaviour*, 5(2), 191-200.
- Bonino, S., Cattelino, E. og Ciairano, S. (2005). *Adolescents and risk: behaviors, functions and protective factors*. New York: Springer.
- Bos, A. E., Muris, P., Mulkens, S. og Schaalma, H. P. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*, 62(1), 26-33.
- Bosworth, K., Espelage, D. L., og Simon, T. R. (1999). Factors associated with bullying behavior in middle school students. *The journal of early adolescence*, 19(3), 341-362.
- Bronfenbrenner, U., og Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. *Handbook of child psychology*. Sótt af

<http://edfa2402resources.yolasite.com/resources/BronfenbrennerModelofDevelopment.pdf>

Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American psychologist*, 32(7), 513-531.

Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental psychology*, 22(6), 723-742.

Chatfield, T. (2012). *How to thrive in the digital age*. London: Mcmillan.

Charmaz, K. (2006). Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis. London: Sage.

Craig, W. M. og Pepler, D. J. (1995). Peer processes in bullying and victimization: An observational study. *Exceptionality Education Canada*, 5, 81-95.

Croll, J. (2005). Body Image and Adolescence. í J. Stang and M. Story (ritstjórar), *Guidelines for Adolescent Nutrition Services* (bls. 155-166). Minneapolis: Center for Leadership, education and training in maternal and child nutrition, Division of epidemiology and community health, school of public health, University of Minnesota. 1. útg. Sótt af http://www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol_ch13.pdf

Donegan, R. (2012). Bullying and cyberbullying: History, statistics, law, prevention and analysis. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 3(1), 33-40.

Dowsell, E. og Chessor, D. (2014). Socially skilled-successful students: Improving children's social intelligence through social education programs. *e-Journal of social & behavioural research in business*. 5(2), 23-60. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/1648097688?pq-origsite=gscholar>

Elman, N. M. og Kennedy-Moore, E. (2003). *The unwritten rules of friendship*. New York: Little, Brown and Company.

- Eygló Rúnarsdóttir. (2011). „Maður lærir líka að vera góður“. *Sýn unglunga á félagsmiðstöðvar og eigin þátttöku í starfi þeirra*. (meistararitgerð) Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/7715/1/MA-Eyglo%20Runarsdottir.pdf>
- Fekkes, M, Pijpers, F. I. M. og Verloove-Vanhorick, S. P. (2005). Bullying: who does what, when and where? Involvement of children, teachers and parents in bullying behavior, *Health Education Research*, 20(1), 81–91, [doi:10.1093/her/cyg100](https://doi.org/10.1093/her/cyg100)
- Fitzpatrick, J. L, Sanders, J. R. og Worthen, B. R. (2004). *Program evaluation: Alternative approaches and practical guidelines*. Boston: Pearson.
- Flóaskóli. (2017). *Nemendakönnun 2016-2017*. Sótt af https://docs.wixstatic.com/ugd/86e695_653b4b81963f4e58990499e67d387feb.pdf
- Frankel, F. og Myatt, R. (2003). *Children's friendship training*. New York: Routledge.
- Frankel, F. (2010). *Friends forever*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Friends. (2016). *Friends report* [bæklingur]. Stokkhólmur: PrintR.
- Frumvarp til laga um breytingu á lögræðislögum nr. 68/1984. Sótt af <http://www.althingi.is/altext/120/s/0790.html>
- Gerður G. Óskarsdóttir. (1999). *Mat á skólastarfi: Hvað og hvernig?* Reykjavík: Fræðslumiðstöð Reykjavíkur.
- Guðrún Kristinsdóttir. (1998). *Ótroðnar slóðir*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun kennaraháskóla Íslands.
- Hagstofa Íslands. (e.d.). *Mannfjöldi eftir kyni og aldri 1841-2016*. Sótt af http://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar_mannfjoldi_1_yfirlit_Yfirlit_mannfjolda/MAN08000.px/table/tableViewLayout1/?rxid=1325ac3f-da0f-45d1-b443-00c1b225bd34

- Hartup, W. W. og Stevens, N. (1999). Friendship and Adaptation across the life span. *Current directions in psychological science*, 8 (1), 76-79.
- Háskóli Íslands. (2014). Vísindasiðareglur Háskóla Íslands. Sótt af http://www.hi.is/sites/default/files/atli/pdf/log_og_reglur/vshi_sidareglur_16_1_2014.pdf
- Helsen, M., Vollebergh, W., og Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319-335. Sótt af <https://search.proquest.com/docview/204652584?accountid=27513>
- Hymel, S. og Swearer S. M. (2008). Bullying: An age- old problem that needs new solutions. *Educational psychology papers and publications* (135). Sótt af <http://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1134&context=edpsychpapers>
- Holt-Lunstad J, Smith T. B og Layton J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7(7): 1-14. Sótt af <http://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1093&context=facpub>
- Ivarsson, T., Broberg, A. G., Arvidsson, T. og Gillberg, C. (2005). Bullying in adolescence: Psychiatric problems in victims and bullies as measured by the Youth Self Report and the Depression Self-Rating Scale. *Nordic Journal of Psychiatry*, 59(5), 365-373.
- Jeffs, T. og Smith, M. (2011). *Youth work practice*. Hampshire: Palgrave.
- Kidwell, J. S., Dunham, R. M., Bacho, R. A., Pastorino, E., og Portes, P. R. (1995). Adolescent identity exploration: A test of Erikson's theory of transitional crisis. *Adolescence*, 30(120), 785-793. Sótt af <https://search.proquest.com/docview/195935143/fulltextPDF/7452CBB01FD24727PQ/1?accountid=27513>

- Kort-Butler, L. A., og Hagewen, K. J. (2011). School-based extracurricular activity involvement and adolescent self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*, 40(5), 568-581.
- Laugeson, E. A. og Frankel, F. (2011). *Social skills for teenagers with developmental and autism spectrum disorders*. New York: Routledge.
- Laugeson, E. A. (2013). *The science of making friends*. San Francisco: Jossey – Bass.
- Laursen, B. og Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation, *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261-1268. doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003
- Lichtman, M. (2010). *Qualitative research in education*, 2. London: Sage publications, inc.
- Lundmark, E. N., Nilsson, I. og Wadeskog, A. (2016). *The cost of bullying, A socioeconomic analysis*. [bæklingur]. Stokkhólmur: PrintR.
- Lögræðislög nr. 71/1997. Ásamt frumvarpi laga. Sótt af <http://www.althingi.is/lagas/nuna/1997071.html>
- Menntamálaráðuneytið. (2003). Úttekt á stöðu félags- og tómstundamála ungs fólks á Íslandi: Skýrsla nefndar og tillögur. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- O'Keeffe, G. S. og Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics, official journal of the American academy of pediatrics*, 127(4), 800-804.
- Olweus, D. (1991). Í Olweus, D. 1997. Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *Journal of psychology of education*; 495-510. Sótt af <http://www.episcenter.psu.edu/sites/default/files/news/Olweus%20%281997%29%20Bully-victim%20problems%20in%20school.pdf>
- Olweus, D. (1999). Í Smith, P. K., Morita, Y., Junger-Tas, Olweus, D., Catalano, R. og Slee, P. 1999. (The nature of school bullying: A cross-national perspective). London og New York: Routledge.

- Olweus, D. (2003). *Einelti meðal barna og unglunga. Ráðleggingar til foreldra*. Matthías Kristiansen þýddi. Reykjavík, Olweusaráætlun gegn einelti.
- Olweus, D. (2005). *Einelti meðal barna og unglunga. Ráðleggingar til foreldra*. Þorlákur H. Helgason staðfærði. Reykjavík, Olweusaráætlun gegn einelti.
- Parker, J. G. og Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental psychology*, 29(4), 611-621.
- Ragnar F. Ólafsson, Ragnar P. Ólafsson og Júlíus K. Björnsson (1999). *Umfang og eðli eineltis í íslenskum grunnskólum*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis og menntamála.
- Ragnar F. Ólafsson. 2008. *Mat á árangri af Olweusaráætlun um einelti*. Reykjavík: Námsmatsstofnun.
- Rannsóknir og greining. (2016). *Ungt fólk 2016, Lýðheilsa ungs fólks í Reykjavík, niðurstöður rannsóknar meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2016*. Sótt af [http://reykjavik.is/sites/default/files/yomis_skjol/skjol_utgefid_efni/reykjavik_heild_2016 .pdf](http://reykjavik.is/sites/default/files/yomis_skjol/skjol_utgefid_efni/reykjavik_heild_2016.pdf)
- Rauði kross Íslands. (e.d.). *Hjálparsími Rauða krossins 1717 veitir ráðgjöf fyrir börn og unglunga í vanda*. Sótt af <https://www.raudikrossinn.is/frettir/forsidufrettir/nr/15202>
- Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*. Jessica Kingsley Publishers.
- Rissanen, C. (2010). *Factors that account for children's variability in social skills: Temperament and emotional intelligence*. Doktorsritgerð. University of New York. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/763491329?accountid=27513>
- Rose, C. A., og Espelage, D. L. (2012). Risk and protective factors associated with the bullying involvement of students with emotional and behavioral disorders. *Behavioral Disorders*, 133-148.

- Rosenblum, G. D., og Lewis, M. (1999). The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child development*, 70(1), 50-64.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., og Parker, J. G. (1998). Peer interactions, relationships, and groups. *Handbook of child psychology*, 3(10) 571-631.
- Russell, D. W. og Cutrona, C. E. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in personal relationships*, (1), 37-67.
- Salmivalli, C. (2004). Consequences of school bullying and violence. *Taking fear out of schools*, 29-35. Sótt af <http://search.oecd.org/edu/innovation-education/33866604.pdf>
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and violent behavior*, 15(2), 112-120.
- Sebastian, C., Burnett, S. og Blakemore, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(11), 441-446
- Sharp, S. og Smith, P. K. (2000). *Gegn einelti – handbók fyrir skóla*. (ritstj.). Ingibjörg Markúsdóttir þýddi. Reykjavík: Æskan. (bls. 11).
- Sigurður Kristinsson. (2003). Eigindlegar eða meginlegar rannsóknir? Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum*. (bls. 161-179). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2003). Eigindlegar eða meginlegar rannsóknir? Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum*, (bls. 219-235). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sigurlína Davíðsdóttir, Auður Pálsdóttir, Björk Ólafsdóttir, Halldóra Pétursdóttir, Helga Dís Sigurðardóttir, Ólafur H. Jóhannsson og Sigríður Sigurðardóttir. (2011). *Leiðbeiningar um innra mat skóla*. Sótt af <http://netla.hi.is/menntakvika2010/alm/026.pdf>
- Silverman, D. (2010). *Doing qualitative research: A practical handbook*. SAGE Publications Limited.

- Skeen, M., McKay, M., Fanning, P. og Skeen, K. (2016). *Communication skills for teens*. California: New Harbinger Publications Inc.
- Slonje, R., Smith, P. K. og Frisé, A. (2013). The nature of cyberbullying and strategies for prevention. *Computers in human behavior*, 29(1), 26-32.
- Smith, P.K. og Ananiadou, K. (2003). The nature of school bullying and the effectiveness of school-based interventions. *Journal of applied psychoanalytic studies*, 5(2), 194-195.
- Starfsskrá frístundamiðstöðva. (2015). Skóla og frístundasvið Reykjavíkurborgar. Sótt af http://reykjavik.is/sites/default/files/starfsskra_fristundamidst_2015-lores.pdf
- Steinberg, L. (2005). *Adolescence* (7), 136. New York: McGraw-Hill.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69-74.
- Steinberg, L. (2008). *Developmental Review*, árgangur 28, tölublað 1, mars 2008, 78-106. doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W. W. Norton.
- Swearer, S. M., Espelage, D. L., Vaillancourt, T. og Hymel, S. (2010). What can be done about school bullying?. Linking research to educational practice. *Educational Researcher*, 39, 38-47.
- Ttofi, M. M. og Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of experimental Criminology*, 7(1), 27-56
- Ungt fólk 2016 *Lýðheilsa ungs fólks í Reykjavík*. 2016. Reykjavík: Rannsókn og greining.
- Unicef. (2013). Réttindi barna á Íslandi: Ofbeldi og forvarnir. Sótt af

https://www.unicef.is/sites/unicef.is/files/atoms/files/unicef_rettindi_barna_of_beldi_og_forvarnir_0.pdf

Vanda Sigurgeirsdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun. Sótt af <http://netla.hi.is/menntakvika2010/025.pdf>

Wang, H. T., Sandall, S. R., Davis, C. A. O.fl. (2011). *Social skills assessment in young children with autism: A comparison evaluation of the SSRS and PKBS. Autism Dev Disord, 41: 1487.* Sótt af <http://link.springer.com/article/10.1007/s10803-010-1175-8>

Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current opinion in neurobiology, 17(2), 251-257.*

Póroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjalmsdóttir, Aðalsteinn Ólafsson. (2006). Heilsa og lífskjör skólanema 2006: Landshlutaskýrsla. Akureyri: Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð.

Fylgiskjal A: Kynningarefni til foreldra

Áhugavert og eflandi unglínganámskeið á vegum félagsmiðstöðvarinnar (nafn félagsmiðstöðvarinnar) hefst fimmtudaginn 16. febrúar. Námskeiðið er fyrir alla þá unglínga sem vilja styrkja stöðu sína meðal jafningja og auka félagslega þátttöku. Námskeiðið er sett upp á skemmtilegan hátt þar sem þátttakendur vinna að verkefnum sem eru bæði krefjandi og gefandi.

Um hvað snýst þetta námskeið og hvers vegna á barnið mitt að taka þátt?

Allt að 30% unglínga eiga í félagslegum vanda, upplifa sig ekki „velkomin“ meðal jafningja, eiga ekki vin eða tilheyra ekki vinahópi. Ástæður fyrir slíkri líðan eru fjölmargar en afleiðingin oftast er ekki vanlíðan unglíngsins. Námskeiðið Vinabönd er ætlað að hjálpa unglíngum að bæta samskiptafærni, styrkja sjálfsmynd og þar af leiðandi auka vellíðan.

Eftir að námskeiðinu lýkur hafa þátttakendur:

- aukna samskiptafærni
- sterkari sjálfsmynd
- aukið sjálfstraust
- aukna vellíðan

Hvenær er námskeiðið og hvað kostar?

Um er að ræða 8 vikna námskeið sem hefst 16. febrúar og lýkur 6. apríl. Námskeiðið er haldið á fimmtudagskvöldum kl. 19:30-21:30 í félagsmiðstöðinni (nafn félagsmiðstöðvarinnar) við (heimilisfang). **Námskeiðið er þátttakendum að kostnaðarlausu.**

Hverjir eru leiðbeinendur á námskeiðinu?

(Nafn leiðbeinanda) forstöðumaður í (nafn félagsmiðstöðvar) og umsjónarmaður verkefnisins. (Nafn leiðbeinanda) hefur verið forstöðumaður (nafn félagsmiðstöðvar) síðan 2005 og er nú að klára framhaldsnám í Tómsunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands. Með honum verður frístundaráðgjafi úr starfsmannasveit (nafn félagsmiðstöðvar). Nánar tilkynnt síðar.

Bakgrunnur og hugmyndin af námskeiðinu?

Námskeiðið er partur af lokaverkefni (nafn nemanda) til meistaraþráðu í Tómsunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands. Námskeiðið er þróunarverkefni sem úrræði fyrir unglinga sem vilja eflast og styrkjast í samskiptum við jafnaldra sína. Samskiptafærni er talin vera lykilfærni sem fylgir okkur í gegnum lífið og er samskiptafærni talin vera verndandi þáttur á líðan okkar. Því teljum við mikilvægt að unglingar hafi tækifæri til að efla samskiptafærni sína með þátttöku á þessu námskeiði.

Spurningar til foreldra:

Við hvetjum foreldra að skoða spurningarnar hér að neðan sem geta gefið vísbendingar um félagslega stöðu barna.

- Er barnið mitt mikið úti með vinum sínum?
- Talar barnið mitt um vini sína?
- Kemur barnið mitt með vini sína heim?
- Er barninu mínu boðið í viðburði s.s. afmæli?
- Fer barnið mitt samferða jafningjum á viðburði s.s. skólaböll eða í félagsmiðstöðina?
- Er barnið mitt duglegt að mæta í skólann?
- Er barnið mitt þátttakandi í einhverjum tómsundum/frístundum?

Ef svörin við spurningunum eru neikvæð er möguleiki að barnið þitt glími við einhvers konar félagslegar hindranir og/eða tengist ekki jafningjahópnum.

Ef þú telur að barnið þitt hafi áhuga á þessu námskeiði og mundi njóta góðs af því þá viljum við endilega heyra frá þér. Einnig ef þú hefur einhverjar fyrirspurnir eða vangaveltur varðandi námskeiðið þá getur þú haft samband með því að hringja eða senda tölvupóst til (nafn leiðbeinanda), sjá upplýsingar hér að neðan.

(Nafn leiðbeinanda)

Sími: (símanúmer leiðbeinanda)

Netfang: ([netfang leiðbeinanda](#))

Fylgiskjal Á: Spurningarammi fyrir viðtöl við þátttakendur í námskeiðinu Vinabönd

Lykilþættir sem rannsakandi leitar svara eru:

- Hvernig líður unglínginum í jafningjahópi? (Félagsleg staða, vinir, upplifanir, líðan, stríðni og einelti).
- Hefur námskeiðið haft áhrif á félagslega stöðu unglíngsins (Skapaðist einhver lærdómur af þátttöku í námskeiðinu, hefur unglíngurinn notað þá tækni sem kennd var, er stríðni eða einelti til staðar?).
- Hvernig fannst þeim að taka þátt í námskeiði sem þessu í félagsmiðstöðinni sinni? Hafði það einhver áhrif á þátttöku?

Spurningar

1. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvernig þér leið þegar þér var boðið að taka þátt í námskeiðinu? Vildir þú vera með?
2. Áður en að námskeiðið byrjaði, hvernig voru samskipti þín við jafnaldra? Hefur það eitthvað breyst eftir að námskeiðið byrjaði?
3. Eyðir þú tíma með einhverjum jafnaldra eftir skóla? Hvað gerir þú eftir skóla?
4. Getur þú sagt mér hvernig þér leið fyrir tímana?
5. Getur þú lýst fyrir mér hvernig þér fannst námskeiðið?
6. Hefur námskeiðið haft einhver áhrif á þig? Hvaða áhrif?
7. Hvað myndir þú segja að þú hafir lært mest á í námskeiðinu? Hvað var best við námskeiðið?
8. Æfðir þú þig eitthvað á milli tímana? Með hverjum æfðir þú þig helst? Hvar æfðir þú þig?
9. Hvernig leið þér með það að námskeiðið væri haldið í félagsmiðstöðinni?
10. Hvað myndir þú segja við unglíng sem væri að hugsa um að fara á þetta námskeið? Hvers vegna?

Fylgiskjal B: Könnun á þekkingu þátttakenda

(TASSK)

Test of adolescents social skill knowledge er könnun sem mælir þekkingu unglunga í félagsfærni. Spurningalistan má nota sem fyrir og eftir könnun sem gefur okkur niðurstöðu um það hvað þau lærðu á námskeiðinu.

Spurningarnar eru 26 og eru því u.þ.b. tvær spurningar fyrir hvern tíma sem farið er í. Spurningarnar eru úr lykilþáttunum sem farið er yfir í hverjum tíma.

Svör við spurningunum eru hér að neðan:

1) Það mikilvægasta við samskipti er að?

- Skiptast á upplýsingum
- Reyna að fá hinn aðilann til að hlægja og brosa

2) Markmið samtals er að:

- fá hinn aðilann til að líka við þig
- finna sameiginleg áhugamál

3) Ein af samskiptareglunum er að:

- þú talir mest
- að báðir aðilar tali

4) Þegar þú ert að kynna einhverjum þá er gott að vera:

- fyndinn og kjánalegur
- venjulegur

5) Þegar þú hringir í vin þá:

- Ættir þú að forðast langar þagnir
- Leyfðu honum að tala eins og hann þarf

6) Eftir að þú segir eitthvað fyndið er mikilvægt að taka eftir því:

- hvort að aðrir hlægi
- hvernig viðbrögðin eru

7) Það er alltaf gott ef einhver hlær af mér:

- Rétt
- Rangt

8) Það er alltaf góð hugmynd að reyna eignast vini sem:

- eru vinsæl
- hafa sömu áhugamál og þú

9) Það er gott að eiga vini:

- því þá er ég vinsælli
- því þá eru minni líkur á að mér verði strítt

10) Vinátta er:

- Val
- Sjálfsagður hlutur

11) Hvað er það fyrsta sem þú átt að gera þegar þú reynir að taka þátt í samræðum:

- að horfa og hlusta til að átta þig á umræðuefninu
- byrja strax að tala

12) Þegar þú ætlar að taka þátt í samræðum er gott að bíða eftir:

- einhverjum að bjóða þér að vera með
- pásu í samræðunum

13) Ef þú reynir að vera með í samræðum en aðrir hunsa (ignora) þig, þá er best að:

- koma sér úr samræðunum
- sjá til þess að þau heyri í þér

14) Ef þú reynir að taka þátt í 10 samtölum við aðra, hversu oft telur þú að þér verði hunsað (ignorað):

- 7 af 10
- 5 af 10

15) Þegar vinur kemur í heimsókn til þín:

- þá segir þú vini þínum hvað þið ætlið að gera
- þá spyrðu vin þinn hvað hann vilji gera

16) Ef þú ert með vin í heimsókn og einhver annar jafnaldri hringir óvænt:

- þá segist þú vera upptekin og hefur samband síðar
- þá býður þú honum líka í heimsókn

17) Unglingar vilja spila með öðrum:

- sem eru góðir í því sem þið eruð að spila
- sem hrósa manni

18) Þegar einhverjir eru ekki að fylgja reglunum þá:

- ættir þú segja þeim hvernig reglurnar eru
- ættir þú ekki að segja þeim til

19) Ef einhver gerir grín af þér er best að:

- koma þér úr aðstæðum með því að svara
- segja fullorðnum frá

20) Ef þú ert lagður í einelti þá ættir þú að:

- forðast þann sem leggur þig í einelti
- fá fullorðna til að tala við gerandann

21) Ef þú ætlar að bæta slæmt mannorð þá ættir þú að:

- reyna að vera ekki áberandi
- reyna að fá aðra til að kynnast þér betur

22) Það fyrsta sem þú ættir að gera þegar þú ert að rífast við vin/jafnaldra er að:

- hlusta og vera rólegur/róleg
- útskýra þína hlið

23) Ef vinur kennir þér um eitthvað sem þú gerðir ekki er best að:

- þú segir að þér finnist leiðinlegt að þetta hafi gerst
- segir þú þína hlið þar til viðkomandi trúir þér

24) Ef einhver byrjar að dreifa kjaftasögu um þig þá ættir þú að:

- finna þann sem byrjaði á sögunum og tala við hann
- segja sjálfur/sjálf frá sögunni

25) Ef einhver byrjar að slúðra um þig ættir þú að:

- láta þann sem sagði þetta vita að slúðrið særir þig
- láta sem þú sért hissa og finnist það ótrúlegt ef einhver trúi þessu

Fylgiskjal C: Upplýst samþykki

Upplýst samþykki fyrir þátttöku í vísindarannsókn „Vinabönd“

Kæri þátttakandi og foreldri/forráðamaður

Markmiðið með rannsókn þessari er að fá innsýn inn í upplifun þátttakenda af námskeiðinu Vinabönd sem haldið var í félagsmiðstöðinni Tíunni, hvort það skilaði tilætluðum árangri og hvernig er hægt að bæta námskeiðið. Námskeiðið Vinabönd er ætlað til þess að hjálpa unglingum að bæta samskiptafærni sína og auka möguleikana á að mynda vinasambönd og halda þeim.

Rannsóknin er hluti af meistara verkefni í Tómstanda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands og er rannsakandi [REDACTED]. Leiðbeinandi rannsóknarinnar er Vanda Sigurgeirsdóttir lektor við Háskóla Íslands.

Í rannsókninni verða tekin sex viðtöl við fyrrum þátttakendur í námskeiðinu og foreldra þeirra. Viðmælendur eru þátttakendur í námskeiðinu og foreldrar þeirra. Áætlað er að hvert viðtal taki um 40-60 mínútur. Viðtölin verða tekin upp til að auðvelda afritun gagna sem fer fram eftir hvert viðtal. Viðtölin verða greind eftir innihaldi með aðferðum eigindlegar aðferðafræði. Allar persónulegar upplýsingar svo sem nöfn verða ekki birt í niðurstöðum. Fyllsta trúnaðar er gætt og verða öllum rannsóknargögnum eytt eftir að rannsókninni er lokið.

Þátttakandi getur á öllum tímum afturkallað leyfið. Hægt er að ná í rannsakanda í símanúmerið [REDACTED] eða senda tölvupóst á netfangið [REDACTED]

Samþykki þetta er í tvíriti og fær hver þátttakandi eitt eintak.

Rannsóknin er tilkynningarskyld til Persónuverndar og hefur hún verið samþykkt.

Mér hefur verið kynnt eðli og umfang rannsóknarinnar og ég er samþykkt/ur þátttöku. Mér er einnig ljóst að ég er ekki skyldug/ur til að svara einstökum spurningum, kjósi ég svo og hef leyfi til leiðréttingar og eyðingar rangra eða villandi persónuupplýsinga.

Undirskrift þátttakanda

Undirskrift foreldris

Undirskrift rannsakanda

Fylgiskjal D: Viðurkenningaskjal

| | | |
|---|---|--------------------------|
|  | | |
| <h1>Viðurkenning</h1> | | |
| <p>hér með staðfestist að</p> | | |
| <hr/> | | |
| <p>hefur lokið átta vikna samskipta og sjálfstyrkingarnámskeiðinu Vinabönd í samstarfi við félagsmiðstöðina Tíuna vorið 2017.</p> | | |
| <hr/> |  Vinabönd <small>sjálfstyrking og samskiptaæfni</small> | <hr/> |
| Dagsetning | | Undirskrift leiðbeinanda |
|  | | |

Fylgiskjal E: Uppsetning tímana

Vinabönd – uppsetning tímanna

Fyrirkomulagið er þannig að raðað er saman í hópa. Hver hópur samanstendur af u.þ.b. 10 unglingum. Hópurinn hittist vikulega í 1,5 klukkustundir í senn.

Þjálfunin varir í 8 skipti. Unnið er með einn hóp á tímabilinu febrúar til apríl.

Uppsetning hvers tíma er svipað og er sem hér segir:

15 mín. Tekið á móti þátttakendum og farið í nafnaleiki eða ísbrjóta.

10 mín. Farið yfir það sem rætt var í síðasta tíma og hvernig þeim hafi gengið að nota það í raunverulegu umhverfi.

20 mín. Viðfangsefni dagsins

30 mín. Æfingar á viðfangsefni dagsins

10 mín. Mat á tímanum og innihaldið er í grófum dráttum eftirfarandi (nánari lýsing er í möppum merktum hverjum tíma):

Tími 1 – Kynning á námskeiðinu, þátttakendur taka þátt í kynningarleik/verkefni, reglur/leiðarljós hannað af unglingum í sameiningu með þjálfurum. Umræður um vináttu og verkefni því tengt, farið verður yfir helstu þætti sem skipta máli í samtali og verkefni framkvæmt í kjölfarið. Þátttakendur fara heim með verkefni til að æfa sig með þá þætti sem farið var yfir í tímanum.

Tími – 2 Farið yfir hvað það er að vera góður vinur. Verkefni um góðan vin og hvernig maður velur sér vini. Jafningjahópurinn og skipting hans er til umræðu og verkefni í kjölfar þeirrar umræðu. Þátttakendur fara heim með verkefni til að æfa sig með þá þætti sem farið var yfir í tímanum.

Tími – 3 Farið yfir hvernig kímniþáfa/húmor getur verið vand með farinn samskiptaeginleiki. Umræður um húmor og verkefni í kjölfarið. Þátttakendur fara heim með verkefni til að æfa sig með þá þætti sem farið var yfir í tímanum.

Tími – 4 Farið yfir það hvernig unglingar kynast öðrum, koma sér inn í aðstæður, samtöl og leiki. Einnig er farið yfir það hvernig best er að yfirgefa samtal eða samveru ef að það er ekki að ganga. Umræður og verkefni. Þátttakendur fara heim með verkefni til að æfa sig með þá þætti sem farið var yfir í tímanum.

Tími – 5 Farið yfir það hvernig maður hegðar sér þegar maður vinnur eða tapar. Einblínt á að njóta samveru og leik en ekki á endalokin. Einnig verður farið yfir það hvernig unglingar eiga að bregðast við stríðni til þess að minnka líkurnar á að við verðum aftur fyrir stríðni. Umræður og verkefni. Þátttakendur fara heim með verkefni til að æfa sig með þá þætti sem farið var yfir í tímanum.

Tími – 6 Farið yfir það hvernig unglingar eiga að bregðast við einelti og slæms umtals. Umræður og verkefni. Þátttakendur fara heim með verkefni til að æfa sig með þá þætti sem farið var yfir í tímanum.

Tími – 7 Farið yfir það hvernig við eigum við ágreining. Ágreiningur er algengur meðal vina og ætti ekki að verða til þess að unglingar tapi vinum. Einnig verður farið yfir það hvað unglingar eiga að gera ef slúður fer af stað. Umræður og verkefni. Þátttakendur fara heim með verkefni til að æfa sig með þá þætti sem farið var yfir í tímanum.

Tími – 8 Farið er yfir síðustu heimavinnuna. Að henni lokinni fer hópurinn yfir farinn veg og fagnar þeim áfanga að hafa lokið Vináttufærniþjálfunarnámskeiðinu. Boðið verður upp á veitingar og þátttakendur fá viðurkenningu fyrir frammistöðu sína.

Fylgiskjal É: Sjálfsmat þátttakenda

Matsblað eftir tíma #3

Hvernig fannst þér snarlið?

- Mjög gott
- Gott
- Hvorki né
- Vont
- Mjög vont

Hvernig fannst þér samvinnuleikurinn?

- Mjög góður
- Góður
- Hvorki né
- Slæmur
- Mjög slæmur

Ég lærði eitthvað nýtt um það hvernig maður notar húnor/brandara í samskiptum?

- Mjög sammála
- Sammála
- Hvorki né
- Ósammála
- Mjög ósammála

Ég lærði eitthvað nýtt um það hvernig maður á ekki að nota húnor/brandara í samskiptum?

- Mjög sammála
- Sammála
- Hvorki né
- Ósammála
- Mjög ósammála

Eftir námskeiðið kann ég að meta góð eða slæm viðbrögð eftir að hafa sagt brandara eða fyndið comment?

- Mjög sammála
- Sammála
- Hvorki né
- Ósammála
- Mjög ósammála

Ég treysti hópnum?

- Mjög sammála
- Sammála
- Hvorki né
- Ósammála
- Mjög ósammála

