



ÍSLENSKA ÆSKULÝÐSRANNSÓKNIN

Niðurstöður fyrir 6., 8., og 10. bekk

Vor 2022

1. hluti



MENNTAVÍSINDASTOFNUN



Íslenska
æskulýðsrannsóknin

MENNTAVÍSINDASTOFNUN

ÍSLENSKA ÆSKULÝÐSRANNSÓKNIN

Niðurstöður fyrir 6., 8., og 10. bekk

1. hluti

Vor 2022

Háskóli Íslands

Menntavísindastofnun 2022

ISBN 978-9935-468-24-6

TÖFLUR OG MYNDIR	4	
FORMÁLI	6	
HELSTU NIÐURSTÖÐUR	7	
FRAMKVÆMD	8	
1. KAFLI FJÖLSKYLDAN	9	
Efnahagur fjölskyldu		10
Fjölskyldusamskipti		12
Stuðningur fjölskyldu		14
Sameiginlegar máltíðir með fjölskyldu		15
Fjölskyldusamskipti og stuðningur eftir fjárhagslegri stöðu		16
2. KAFLI SKÓLINN	17	
Skólaánægja		18
Álag vegna skólanáms		18
Tilgangur með skólanámi		20
Stuðningur kennara		21
Stuðningur bekkjarfélaga		22
Þreyta í skólanum		23
Ferðamáti til og frá skóla		23
Líðan og álag í skóla eftir fjárhagslegri stöðu		24
3. KAFLI FRÍTÍMI OG HREYFING	25	
Dagleg hreyfing		26
Að hitta vini eftir skóla		26
Stuðningur vina		28
Kraftmikil hreyfing utan skólatíma		28
Þátttaka í tómstundastarfi		30
Vinskapur og hreyfing eftir fjárhagslegri stöðu		31
4. KAFLI EINELTIS OG SLAGSMÁL	32	
Gerendur eineltis í skólanum		33
Þolendur eineltis í skólanum		33
Gerendur neteineltis undanfarna tvo mánuði		35
Þolendur neteineltis undanfarna tvo mánuði		35
Slagsmál		37
Tengsl eineltis og slagsmála við fjárhagslega stöðu		38
HEIMILDIR	39	

1. KAFLI FJÖLSKYLDAN

Mynd 1.1. Hversu gott telur þú fjölskyldu þína hafa það fjárhagslega? <i>Niðurstöður fyrir stráka.</i>	11
Mynd 1.2. Hversu gott telur þú fjölskyldu þína hafa það fjárhagslega? <i>Niðurstöður fyrir stelpur.</i>	11
Mynd 1.3. Hversu gott telur þú fjölskyldu þína hafa það fjárhagslega? <i>Tímabil 2006-2022.</i>	11
Mynd 1.4. Hversu auðvelt áttu með að tala við eftirfarandi einstaklinga um það sem veldur þér áhyggjum? Samskipti við pabba. <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	13 13
Mynd 1.5. Hversu auðvelt áttu með að tala við eftirfarandi einstaklinga um það sem veldur þér áhyggjum? Samskipti við pabba. <i>Tímabil 2006 - 2022.</i>	13 13
Mynd 1.6. Hversu auðvelt áttu með að tala við eftirfarandi einstaklinga um það sem veldur þér áhyggjum? Samskipti við mömmu. <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	13 13
Mynd 1.7. Hversu auðvelt áttu með að tala við eftirfarandi einstaklinga um það sem veldur þér áhyggjum? Samskipti við mömmu. <i>Tímabil 2006 - 2022.</i>	13 13
Mynd 1.8. Stuðningur fjölskyldu. Matskvarði með fjórum spurningum. <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	14
Mynd 1.9. Stuðningur fjölskyldu. Matskvarði með fjórum spurningum. <i>Tímabil 2018 og 2022.</i>	14
Mynd 1.10. Hversu oft borðar þú yfirleitt með fjölskyldunni þinni? <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	15
Mynd 1.11. Hversu oft borðar þú yfirleitt með fjölskyldunni þinni? <i>Tímabil 2018 og 2022.</i>	15
Tafla 1.1 Stuðningur og samskipti innan fjölskyldu og efnahagsleg staða. <i>Samanteknar niðurstöður óháðar kyni og bekk.</i>	16
2. KAFLI SKÓLINN	
Mynd 2.1. Hvernig líkar þér í skólanum? <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	19
Mynd 2.2. Hvernig líkar þér í skólanum? <i>Tímabil 2006 - 2022.</i>	19
Mynd 2.3. Hversu miklu álagi verður þú fyrir vegna skólanámsins? <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	19
Mynd 2.4. Hversu miklu álagi verður þú fyrir vegna skólanámsins? <i>Tímabil 2006 - 2022.</i>	19
Mynd 2.5. Hlutfall nemenda sem finnst námið ekki hafa tilgang. <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	20
Mynd 2.6. Stuðningur kennara. Hlutfall sem upplifir mikinn stuðning. <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	21
Mynd 2.7. Stuðningur kennara. Hlutfall sem upplifir mikinn stuðning. <i>Tímabil 2014 - 2022.</i>	21
Mynd 2.8. Stuðningur bekkjarfélaga. Hlutfall sem upplifir mikinn stuðning. <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	22
Mynd 2.9. Stuðningur Skólafélaga. Hlutfall sem upplifir mikinn stuðning. <i>Tímabil 2008 - 2022.</i>	22
Mynd 2.10. Preyta í skólanum flesta eða næstum alla daga. <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	23
Mynd 2.11. Hvernig ferðast þú oftast til og frá skóla? <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur óháð bekk.</i>	23
Tafla 2.1. Líðan og álag í skóla og efnahagsleg staða fjölskyldu. <i>Samanteknar niðurstöður óháðar kyni og bekk.</i>	24

3. KAFLI FRÍTÍMI OG HREYFING

Mynd 3.1. Hlutfall sem hreyfðu sig í 60 mínútur eða meira á dag. <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	27
Mynd 3.2. Hlutfall sem hreyfðu sig í 60 mínútur eða meira á dag. <i>Tímabil 2006 - 2022.</i>	27
Mynd 3.3. Hve oft hittir þú vini þína næstum daglega eftir skóla? <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	27
Mynd 3.4. Stuðningur vina. Hlutfall sem upplifir mikinn stuðning. <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	29
Mynd 3.5. Stuðningur vina. Hlutfall sem upplifir mikinn stuðning. <i>Tímabil 2018 og 2022.</i>	29
Mynd 3.6. Utan venjulegs skólatíma: Hversu oft stundar þú líkamlega hreyfingu <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	29
Mynd 3.7. Utan venjulegs skólatíma: Hversu oft stundar þú líkamlega hreyfingu <i>Tímabil 2006 - 2022.</i>	29
Mynd 3.8. Hversu oft tekur þú þátt í einhverju af eftirfarandi í frítíma þínum? <i>Niðurstöður fyrir stráka eftir bekk.</i>	30
Mynd 3.9. Hversu oft tekur þú þátt í einhverju af eftirfarandi í frítíma þínum? <i>Niðurstöður fyrir stelpur eftir bekk.</i>	30
Tafla 3.1. Hreyfing og vinskapur eftir efnahagslegri stöðu fjölskyldu. <i>Samanteknar niðurstöður óháð kyni og bekk.</i>	31

4. KAFLI EINELTI OG SLAGSMÁL

Mynd 4.1. Hversu oft hefur þú tekið þátt í að leggja annan nemanda í einelti í skólanum undanfarna tvo mánuði? <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	34
Mynd 4.2. Hversu oft hefur þú tekið þátt í að leggja annan nemanda í einelti í skólanum undanfarna tvo mánuði? <i>Tímabil 2006 - 2022.</i>	34
Mynd 4.3. Hversu oft hefur þú [orðið fyrir] einelti í skólanum undanfarna tvo mánuði? <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	34
Mynd 4.4. Hversu oft hefur þú [orðið fyrir] einelti í skólanum undanfarna tvo mánuði? <i>Tímabil 2006 - 2022.</i>	34
Mynd 4.5. Hversu oft [...] hefur þú tekið þátt í að leggja einhvern í einelti á netinu? <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	36
Mynd 4.6. Hversu oft [...] hefur þú tekið þátt í að leggja einhvern í einelti á netinu? <i>Tímabil 2018 - 2022.</i>	36
Mynd 4.7. Hversu oft [...] hefur þú [orðið fyrir] einelti á netinu? <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	36
Mynd 4.8. Hversu oft [...] hefur þú [orðið fyrir] einelti á netinu? <i>Tímabil 2018 - 2022.</i>	36
Mynd 4.9. Síðastliðna 12 mánuði, hversu oft hefur þú lent í slagsmálum? <i>Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.</i>	37
Mynd 4.10. Síðastliðna 12 mánuði, hversu oft hefur þú lent í slagsmálum? <i>Tímabil 2006 - 2022.</i>	37
Tafla 4.1. Einelti, slagsmál og efnahagsleg staða fjölskyldu. <i>Samanteknar niðurstöður óháð kyni og bekk.</i>	38

Í þessari skýrslu eru kynntar niðurstöður Íslensku æskulýðsrannsóknarinnar (ÍÆ) vorið 2022.

Um er að ræða umfangsmikla rannsókn sem Háskóli Íslands framkvæmir fyrir mennta- og barnamálaráðuneytið á grundvelli 12 gr. æskulýðslaga nr. 70/2007. Markmið hennar er að safna gögnum um velferð og viðhorf barna og ungs fólks, og gera þau aðgengileg til að styðja sem best við stefnumótun. Að auki eru niðurstöður könnunarinnar sendar gjaldfrjálst öllum þáttökuskólum og fræðslustjórum fljótlega eftir lokum fyriragnar.

Skýrslan sýnir stöðu ýmissa þátta er varða líðan, heilsuhegðun og viðhorf grunnskólalæmenda, s.s. tengsl við fjölskyldu, líðan í skóla, vináttu, hreyfingu, mataræði, tíðni eineltis, algengi áfengisdrykkju og notkun nikótíns. Hér er horft til stöðunnar á landinu í heild en sveitarfélög og skólar sem tóku þátt fengu sínar niðurstöður í sérstökum skýrslum strax í vor. Niðurstöður vorsins 2022 má sjá nánar á mælaborði sem er á heimasíðu Menntavísindastofnunar, <https://menntavísindastofnun.hi.is/is>

Undir ÍÆ falla einnig tvær alþjóðlegar rannsóknir sem framkvæmdar hafa verið á Íslandi um árabil. Annars vegar er um að ræða Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), könnun Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO), sem framkvæmd hefur verið á Íslandi á fjögurra ára fresti frá 2006. Hin er Evrópska vímuefnarannsóknin (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs - ESPAD), sem einnig er framkvæmd á fjögurra ára fresti og hóf göngu sína 1995. Spurningar úr þeim könnunum eru hluti kjarnans í spurningalistum Íslensku æskulýðsrannsóknarinnar, sem gerir þær niðurstöður samanburðarhæfar bæði yfir tíma og á milli landa. Í skýrslunni eru niðurstöður könnunarinnar 2022 bornar saman við fyrri niðurstöður frá 2006, 2012, 2014 og 2018, eða eins langt aftur og einstaka spurningar hafa verið lagðar fyrir þátttakendur.

Menntavísindastofnun Háskóla Íslands er framkvæmdaraðili Íslensku æskulýðsrannsóknarinnar og sér um daglegan rekstur. Fræðilegur stjórnandi er Ársæll Már Arnarsson, prófessor við Menntavísindasvið. Að auki kemur fjöldi akademískra starfsmanna og hagaðila að þróun rannsóknarinnar.

Við þökkum skóla- og fræðslustjórum fyrir að veita skólum sínum leyfi til að taka þátt í könnuninni, ásamt kennurum sem samþykktu góðfúslega að sjá um könnunina. Þakklæti fær einnig sá fjöldi skólanema sem svöruðu spurningalistunum.

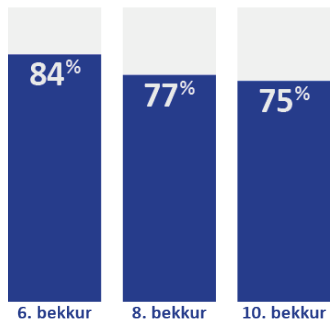
Með bestu kveðju,

Starfsfólk Íslensku æskulýðsrannsóknarinnar

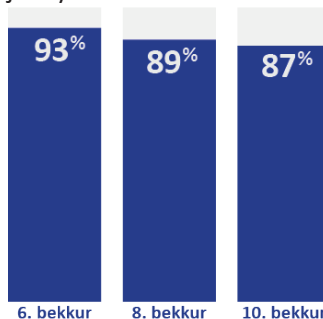


Fjölskyldan

Upplifa stuðning frá fjölskyldu sinni

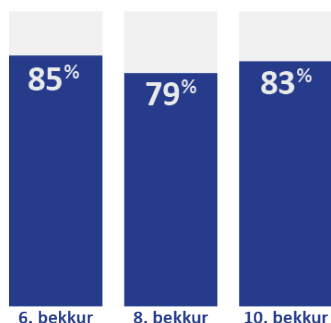


Borða daglega eða næstum daglega máltíð með fjölskyldunni

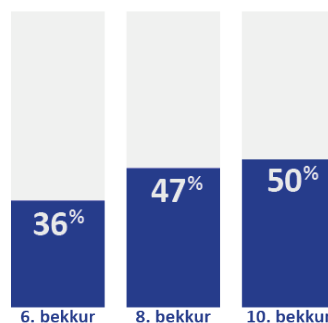


Skólinn

Líka vel eða þökkalega í skólanum

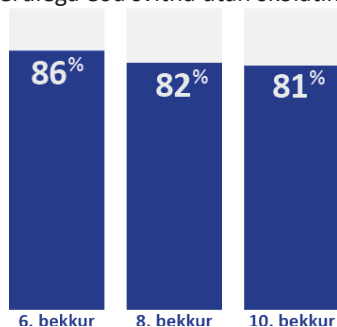


Eru þreytt flesta eða alla daga í skólanum

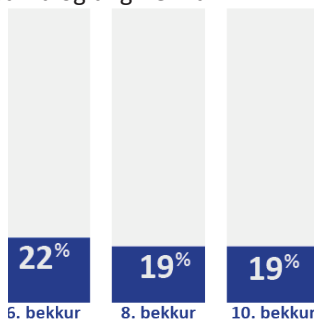


Fritími og hreyfing

Hreyfa sig 2 sinnum í viku eða oftar þ.a. þau mæðast verulega eða svitna utan skólatíma.

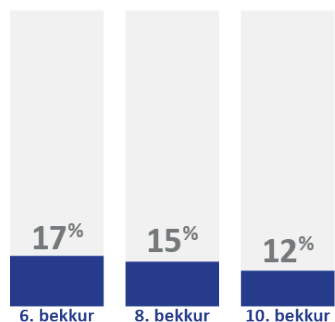


Ná ráðleggingum WHO um daglega hreyfingu barna og ungmenna.

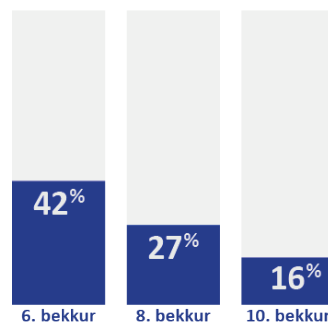


Einelti og slagsmál

Lent í neteinelti s.l. tvo mánuði.



Lent í slagsmálum undanfarna 12 mánuði.



Öllum 174 grunnskólum sem voru með nemendur í 4., 6., 8. og/eða 10. bekk samkvæmt tölum Hagstofu Íslands fyrir árið 2021 var boðin þátttaka að fengnu leyfi fræðslustjóra. Svör frá nemendum í 6., 8. eða 10. bekk bárust frá 134 skólum.

Árið 2021 voru 14499 nemendur í 6., 8. og 10. bekk samkvæmt tölum Hagstofu Íslands og af þeim stunduðu 12274 nám í skólum sem skiluðu inn svörum. Samtals bárust 10225 svör frá nemendum í 6., 8. eða 10. bekk þátttökuskólum og er svarhlutfall því um 70,5% af þýði og um 83,3% af nemendum þátttökuskólum ef miðað er við nemendafjölda 2021.

Rétt er þó að slá varnagla við þessar tölur. Sumir svarendur heltust úr lestinni snemma í könnuninni. Í einhverjum tilfellum er sennilega um að ræða svarendur sem lentu í tæknilegum vandræðum og endurræstu könnunina. Þar sem könnunin er nafnlaus er ekki hægt að hreinsa út slík svör. Í einhverjum tilfellum kann líka að vera um að ræða skólastarfsfólk sem opnaði könnunina á þáttökunúmeri síns skóla þótt þrátt fyrir beiðni rannsakenda um að það væri ekki gert. Ef miðað væri við að svarandi svari að minnsta kosti 20 spurningum er heildarfjöldi svarenda 9979 (68,8% af þýði og 81,3% nemenda í þátttökuskólum).

Til að svarandi teldist með þurftu þrjú skilyrði að vera uppfyllt. 1) Svarandi sló inn gilt þáttökunúmer. 2) Svaraði til um bekk. 3) Svarandi lokaði ekki könnuninni fyrr en eftir að allar bakgrunnspurningar höfðu birst.

Gagnasöfnun fór fram á tímabilinu 7. mars til 21. maí 2022 og var könnunin lögð fyrir rafrænt á skólatíma.

Könnun Íslensku æskulýðsrannsóknarinnar er ætlað að styðja við stefnumótun í æskulýðsmálum og ýmsir hagaðilar hafa aðkomu að vinnslu spurningalistans. Spurningar í listanum eru fleiri en svo að það sé viðráðanlegt að svara þeim öllum í einni kennslustund. Spurningalistanum er því skipt í svokallaðan þýðishluta og úrtakshluta. Spurningar í þýðishluta eru lagðar fyrir alla svarendur á meðan að spurningum í úrtakshluta er raðað niður á fjögur form. Fyrir hvern svarenda var eitt form valið af handahófi með jöfnum líkum.

Spurningart í þýðishluta voru ýmist spurningar sem tilheyra skyldupakka HBSC-könnunarinnar eða spurningar sem fyrirhugað var að nota til að vinna tölur fyrir einstaka skóla og/eða sveitarfélög. Í úrtakshluta fóru spurningar sem fyrirhugað var að nota til að gefa út tölur fyrir allt landið eða til rannsókna.

1. KAFLI FJÖLSKYLDAN



NIÐURSTÖÐUR SAMSKIPTI VIÐ FJÖLSKYLDU

Heilbrigða lífshætti og velsæld á fullorðinsárum má rekja allt aftur til aðstæðna og reynslu á bernsku- og unglingsárum.^{1,2} Heimilishagir barna og stuðningur frá fjölskyldu hefur mikil áhrif á heilsu þeirra og tilfinningalegan þroska.^{3,4} Rannsóknir hafa sýnt fram á að góður stuðningur foreldra í uppeldinu er tengdur betri félagslegri færni barna.⁵

Fylgni er milli góðrar efnahagslegrar stöðu fjölskyldunnar og jákvæðrar heilsuhegðunar, s.s. meiri líkamlegri hreyfingu, neyslu á hollari fæðu og minna af óhollri fæðu, reglulegum morgunmat og minni líkum á vikulegum reykingum.⁶ Neikvæðir þættir í fjölskyldulífi, svo sem slök félagsleg og efnahagsleg staða, hafa neikvæð áhrif á framtíðarvelferð barna.⁷

EFNAHAGUR FJÖLSKYLDU

Þekkt er að félags- og efnahagslegur ójöfnuður hefur fylgni við heilsu ungmenna.⁸ Umfangsmiklar og þverþjóðlegar kannanir eins og HBSC hafa sýnt tengsl ójafnaðar við lífsánægju ungmenna en ekki síður leitt í ljós undirliggjandi þætti og afleiðingar þeirra.⁹ Því er lykilatriði í rannsókn á heilsu skólabarna að lýsa sambandi heilsu og heilsuhegðun ungs fólks við félags- og efnahagslega stöðu fjölskyldu þeirra.

Einn valkostur við mat á félags- og efnahagsstöðu ungmenna liggur í samsettri fjölskyldu-vísitölu (FAS), sem byggist á einföldum vísbendingum um velmegun á heimili svaranda.¹⁰ Kvarðinn er byggður á magni efnislegra eigna í fjölskyldunni sem auðvelt er að meta fyrir ungmenni á aldursbilum sem HBSC rannsóknin nær til.

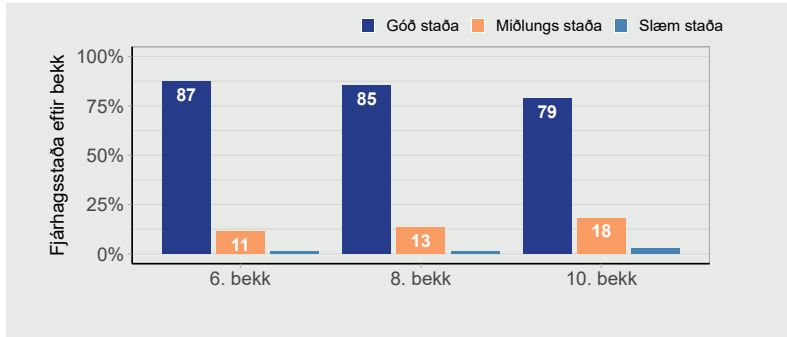
Spurningin sem lýtur að fjárhagsstöðu fjölskyldunnar var hugsuð sem nálgun fyrir skynjun ungs fólks á félags- og efnahagslegum aðstæðum eigin fjölskyldu og er því huglægur mælikvarði á félagslega og efnahagslega stöðu (SES). Huglægt mat á efnahag fjölskyldu hefur verið mælikvarði í rannsóknum með HBSC gögnum. Rannsóknir sýna svipuð tengsl sjálfsmats á heilsu við huglægan mælikvarða á efnahag fjölskyldu og kvarðanum um efnahag fjölskyldu (FAS) sem benda til þess að báðar mælingarnar geti greint félagslegan ójöfnuð í heilsu unglinga. Vísbendingar eru þó um að skalinn og huglæga matið á mælingum um efnahag fjölskyldunnar mæli ekki nákvæmlega sama hlutinn.^{11,12}

Niðurstöður um huglægt mat þátttakenda á fjárhagslegri stöðu fjölskyldna þeirra má sjá á myndum 1.1. (strákar) og 1.2. (stelpur). Mikill meirihluti telja stöðuna góða en með hækkandi aldri fækkar þeim sem telja hana góða og hlutfall þeirra sem telja stöðuna vera miðlungs eykst. Stelpur meta fjárhagsstöðuna verri en strákar en tæpur fjórðungur stelpna í 10. bekk telja stöðu fjölskyldu sinnar vera í meðallagi.

Huglægt mat þátttakenda á efnahagslegri stöðu fjölskyldu þeirra var nánast óbreytt frá 2018. Um 83% grunnskólanema mátu efnahagslega stöðu fjölskyldu sinnar góða en hlutfallið hefur farið aðeins hækkandi frá lægsta hlutfallinu sem var 72% árið 2010. Óveruleg breyting var á hlutfallinu frá 2018 sem taldi fjárhagsstöðuna vera miðlungs.

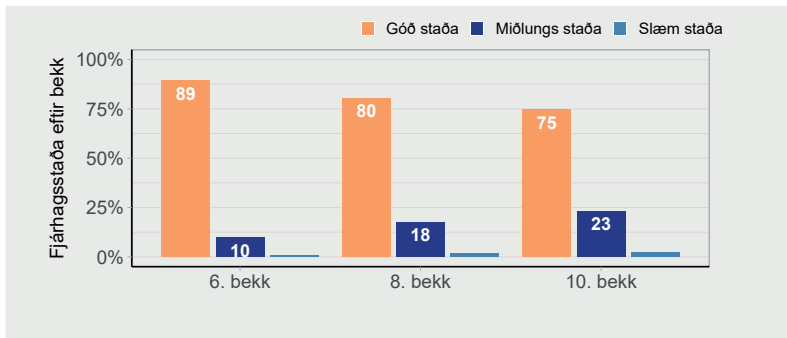
MYND 1.1. HVERSU GOTT TELUR ÞÚ FJÖLSKYLDU ÞÍNA HAFA ÞAÐ FJÁRHAGSLEGA?

Niðurstöður fyrir stráka.



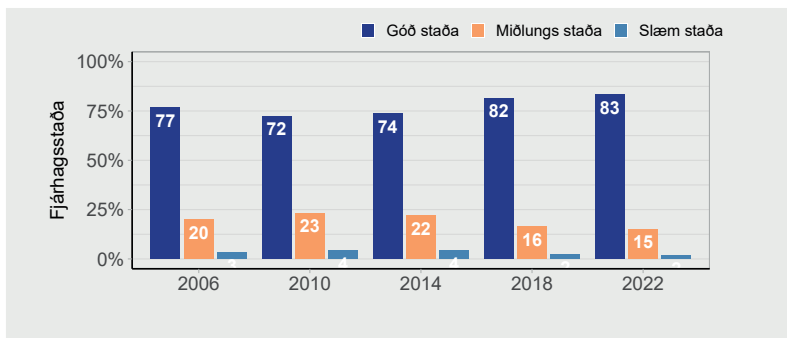
MYND 1.2. HVERSU GOTT TELUR ÞÚ FJÖLSKYLDU ÞÍNA HAFA ÞAÐ FJÁRHAGSLEGA?

Niðurstöður fyrir stelpur.



MYND 1.3. HVERSU GOTT TELUR ÞÚ FJÖLSKYLDU ÞÍNA HAFA ÞAÐ FJÁRHAGSLEGA?

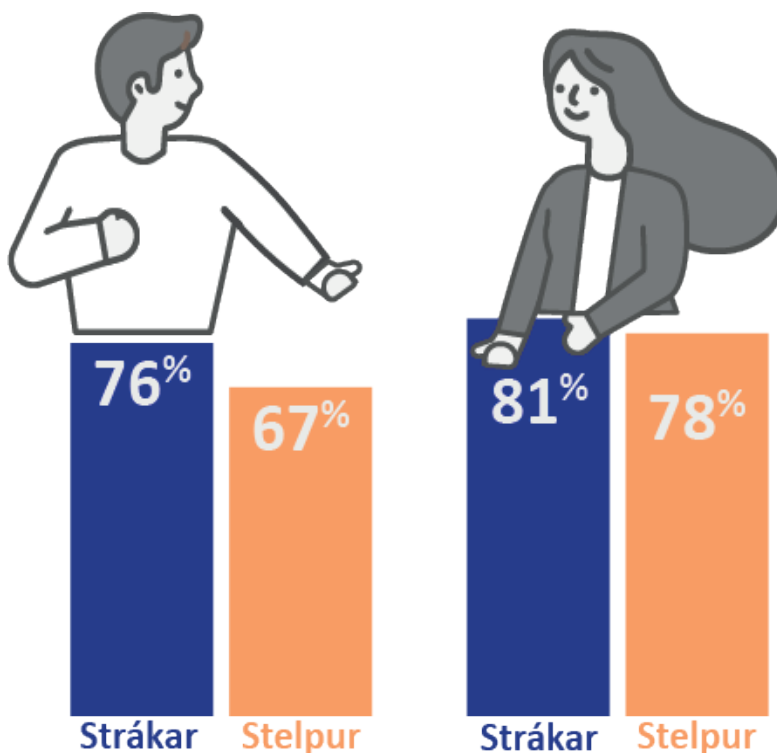
Tímabil 2006-2022.



FJÖLSKYLDUSAMSKIPTI

Opin og góð samskipti eru einn liður í góðu sambandi foreldra og barns og gegnir mikilvægu hlutverki við að vernda heilbrigða starfsemi fjölskyldukerfisins og þroskaferil barna. Góð samskipti unglinga og foreldra þeirra tengjast meiri lífsánægju, vellíðan og hreyfingu, minni áhættuhegðun og sjúkdómseinkennum.¹³ Hins vegar geta erfið samskipti föður og móður við barn sitt aukið líkur á vanlíðan þess og hegðunarvandamálum.¹⁴

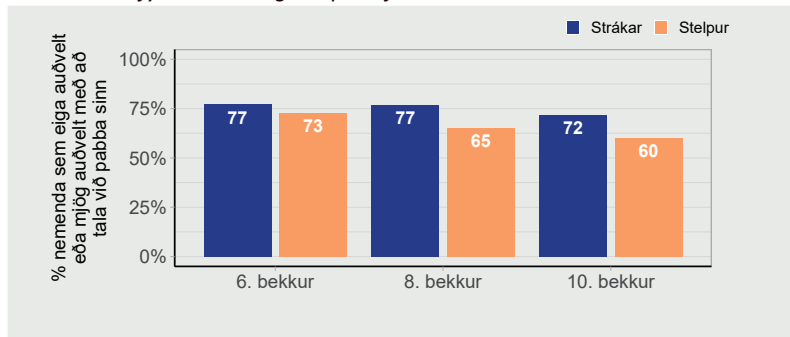
Þátttakendur áttu frekar auðveldara með að ræða um hluti sem þau höfðu áhyggjur af við mæður sínar en feður, 81% stráka og 78% stelpna töldu auðvelt að tala við móður sína samanborið við 76% stráka og 67% stelpna sem töldu auðvelt að tala við föður sinn. Í öllum aldurshópum áttu strákar auðveldara en stelpur með að tala við feður sína, sjá mynd 1.4. Samskipti við móður var heldur jafnari eftir bekkjum en munur var aðeins merkjanlegur milli kynja í 8. bekk, en þar áttu strákar auðveldara að ræða um áhyggjur sínar við móður sína en stelpurnar. Auðveld samskipti við hvoru tveggja feður og mæður minnkuðu frá síðustu fyrir lögn árið 2018 (mynd 1.5 og mynd 1.7 í sömu röð).



Auðveldara að tala um áhyggjur sínar við mæður en feður

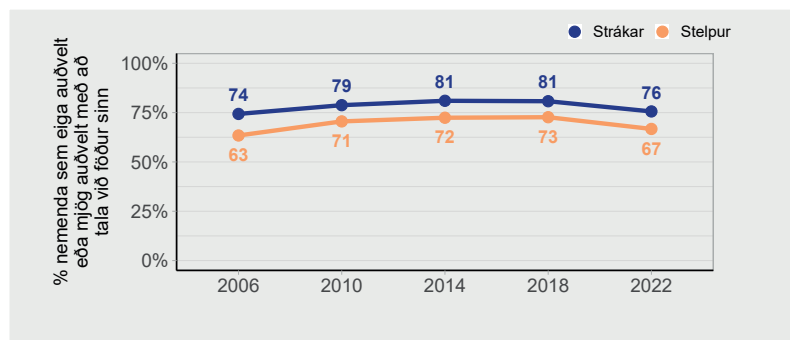
MYND 1.4. HVERSU AUÐVELT ÁTTU MEÐ AÐ TALA VIÐ EFTIRFARANDI EINSTAKLINGA UM ÞAÐ SEM VELDUR ÞÉR ÁHYGGJUM? SAMSKIPTI VIÐ PABBA.

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



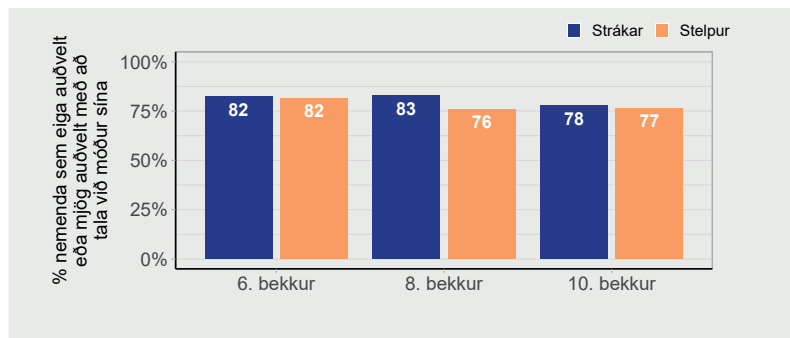
MYND 1.5. HVERSU AUÐVELT ÁTTU MEÐ AÐ TALA VIÐ EFTIRFARANDI EINSTAKLINGA UM ÞAÐ SEM VELDUR ÞÉR ÁHYGGJUM? SAMSKIPTI VIÐ PABBA.

Tímabil 2006 - 2022.



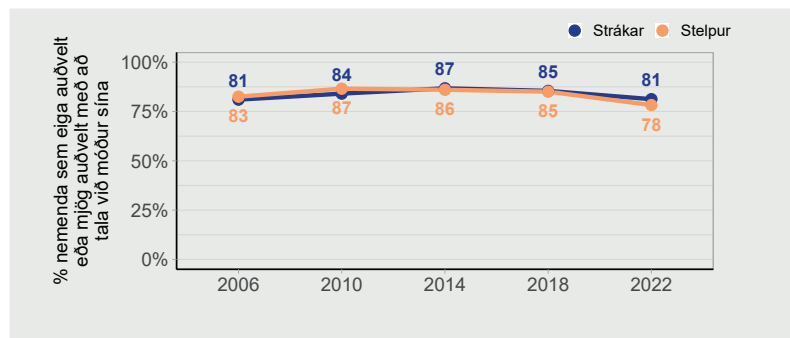
MYND 1.6. HVERSU AUÐVELT ÁTTU MEÐ AÐ TALA VIÐ EFTIRFARANDI EINSTAKLINGA UM ÞAÐ SEM VELDUR ÞÉR ÁHYGGJUM? SAMSKIPTI VIÐ MÖMMU.

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 1.7. HVERSU AUÐVELT ÁTTU MEÐ AÐ TALA VIÐ EFTIRFARANDI EINSTAKLINGA UM ÞAÐ SEM VELDUR ÞÉR ÁHYGGJUM? SAMSKIPTI VIÐ MÖMMU.

Tímabil 2006 - 2022.



STUÐNINGUR FJÖLSKYLDU

Spurningaskalin um stuðning frá fjölskyldu hefur aðeins verið lagður fyrir í þrjú skipti, þ.e. frá árinu 2014. Félagslegur stuðningur af ýmsum toga er talinn koma í veg fyrir streitu með stuðningi annarra eða með vissu um að stuðningur sé í boði. Jákvætt og styrkjandi uppeldi er tengt hærra sjálfsáliti, betri námsárangri og meiri tilfinningalega aðlögun hjá unglingum.¹⁵ Einnig hefur verið sýnt fram á að stuðningur foreldra hafi verndandi áhrif gegn neyslu ávana- og fíkniefna á unglingsaldri.¹⁶

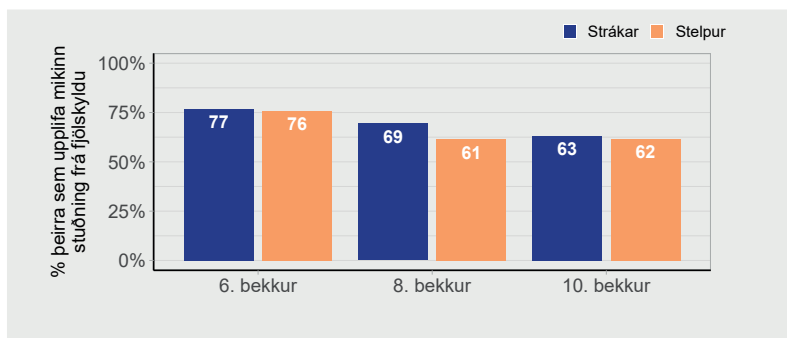
Þátttakendur fengu fjórar spurningar sem meta upplifun á tilfinningalegum stuðningi og aðstoð innan fjölskyldunnar. Svaskor á Likert-kvarða hveurrar spurningar var á bilinu 1–7 og ef meðalgildi allra spurninganna samanlagt var 5,5 eða hærra var fjölskyldustuðningur flokkaður sem mikill. Hér má sjá spurningarnar fjórar.

- Fjölskylda mín reynir virkilega að hjálpa mér.
- Ég fæ þann tilfinningalega stuðning og hjálp sem ég þarf frá fjölskyldu minni.
- Ég get talað um mín vandamál við fjölskyldu mína.
- Fjölskylda mín er tilbúin til að hjálpa mér við að taka ákvarðanir.

Fjölskyldustuðningur var mestur meðal barna í 6. bekk, 77% stráka og 76% stelpna töldust hafa mikinn stuðning fjölskyldu, mynd 1.8. Með hækkandi aldri dró úr fjölskyldustuðningi en í 10. bekk var aðeins 63% stráka og 62% stelpna sem töldust með mikinn stuðning frá fjölskyldu. Í 6. og 10. bekk var munur kynjanna afar lítill en í 8. bekk voru strákar 8% fleiri en stelpur með mikinn stuðning. Í íslenska hluta HBSC hefur spurningin um fjölskyldustuðning aðeins verið lögð fyrir tvisvar, 2018 og 2022. Hlutfall stráka hélst óbreytt í ár en stelpum fækkaði lítillega, eða um 3%.

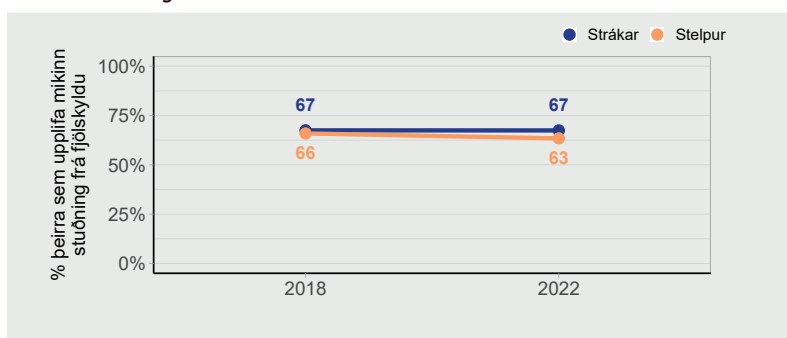
MYND 1.8. STUÐNINGUR FJÖLSKYLDU. MATSKVARÐI MEÐ FJÓRUM SPURNINGUM.

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 1.9. STUÐNINGUR FJÖLSKYLDU. MATSKVARÐI MEÐ FJÓRUM SPURNINGUM.

Tímabil 2018 og 2022.



SAMEIGINLEGAR MÁLTÍÐIR MEÐ FJÖLSKYLDU

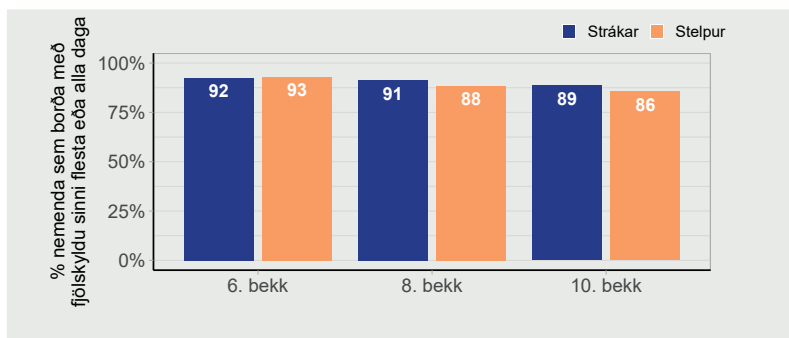
Með gögnum HBSC rannsóknarinnar er mögulegt að skoða tengsl matarvenja og heilsuhegðunar. Sýnt hefur verið fram á jákvæð tengsl reglulegra fjölskyldukvöldverða og geðheilsu, að hluta til vegna bættra samskipta foreldra og ungmenna auk jákvæðra heilsusamlegra áhrifa sem voru óháð aldri og efnahag fjölskyldu.¹⁷ Einnig eru reglulegar máltíðir með fjölskyldunni tengdar minni áfengis- og vímuefnaneyslu, ofbeldishegðun og þunglyndi.¹⁸

Í orðalagi spurningarinnar er ekki tilgreint hvort máltíðirnar þurfi að hafa verið innan heimilisins eða utan þess. Spurningin beinist sérstaklega að hvort þátttakendur njóti reglulegra matartíma með fjölskyldumeðlimum hvernig sem þátttakendur skilgreina fjölskyldu, t.d. mömmu, pabba, systur, ömmu, frænda o.s.frv.

Með hækkandi aldri dró úr fjölda þeirra sem borðuðu með fjölskyldu sinni flesta eða alla daga, í 6. bekk var hlutfallið 91% en 85% í 10. bekk, sjá mynd 1.10. Tíðni reglulegra máltíða með fjölskyldunni hefur lækkað aðeins síðan 2018, sem var fyrsta árið sem spurningin var lögð fyrir, mynd 1.11.

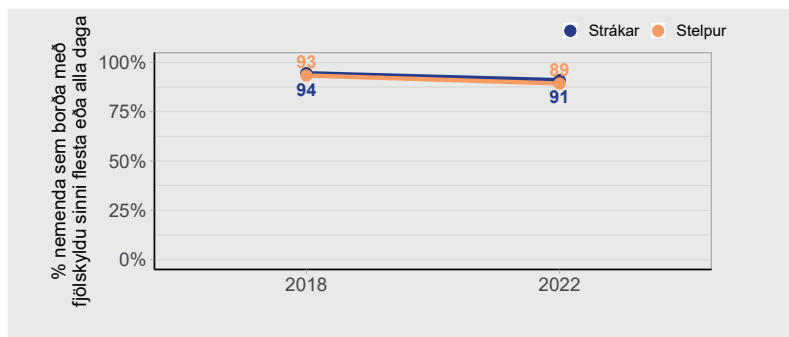
MYND 1.10. HVERSU OFT BORÐAR ÞÚ YFIRLEITT MEÐ FJÖLSKYLDUNNI ÞINNI?

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 1.11. HVERSU OFT BORÐAR ÞÚ YFIRLEITT MEÐ FJÖLSKYLDUNNI ÞINNI?

Tímabil 2018 og 2022.



FJÖLSKYLDUSAMSKIPTI OG STUÐNINGUR EFTIR FJÁRHAGSLEGRI STÖÐU

Í lok hvers kafla er samantekt á helstu niðurstöðum eftir fjárhagslegri stöðu fjölskyldunnar. Mat á fjárhagslegri stöðu er skv. spurningunni, Hversu gott telur þú fjölskyldu þína hafa það fjárhagslega? Niðurstöður flokkunarinnar er á myndum 1.1–1.3. Í skýrslunni verða niðurstöður eftir efnahag hvorki greindar eftir bekk né kyni. Á heimasíðu Íslensku æskulýðsrannsóknarinnar má á einfaldan hátt skoða niðurstöður eftir þeim breytum.

Allar fjórir vísbendingarnar um tengsl og samskipti innan fjölskyldunnar höfðu jákvæða fylgni við fjárhagslega stöðu. Nemendur sem töldu fjárhagsstöðuna miðlungs eða góða voru líklegri til að meta stuðning fjölskyldunnar meiri, samskipti við föður og móður auðveldari og fleiri fjölskyldumáltíðir algengari, tafla 1.1.

	Fjárhagsleg staða fjölskyldu		
	Slæm* (%)	Miðlungs (%)	Góð** (%)
Stuðningur fjölskyldu (Mikill)	41	63	82
Samskipti við móður (Mjög auðvelt)	52	55	64
Samskipti við föður (Mjög auðvelt)	35	41	50
Borða með fjölskyldu (Alla daga)	41	45	48

Sameinaðir svarflokkar, * Mjög slæm og slæm ** Mjög góð og góð

TAFLA 1.1 STUÐNINGUR OG SAMSKIPTI INNAN FJÖLSKYLDU OG EFNAHAGSLEG STAÐA.

Samanteknar niðurstöður óháðar kyni og bekk.

2. KAFLI SKÓLINN



NIÐURSTÖÐUR LÍÐAN Í SKÓLANUM

Unglingar verja talsverðum tíma í skólanum en skólaumhverfið getur haft jákvæð áhrif á heilsu og vellíðan nemenda. Enn fremur er skólinn mikilvægur til að draga úr neikvæðum áhrifum einstaka annarra félagslegra þátta.¹⁹ En skólinn getur einnig reynst kvíða- og streituvaldandi staður fyrir nemendur og þau ungmenni sem upplifa óhóflega pressu í að standa sig vel í námi.^{20,21}

Íslenska æskulýðskönnunin safnar upplýsingum um líf ungs fólks í skólanum, þ.m.t. hvort nemendum líkar skólinn og skólastarfið auk væntinga sem gerðar eru til þeirra frá kennurum og foreldrum. Þá er spurt um þann stuðning sem þau hafa fengið frá kennurum og bekkjarfélögum.

SKÓLAÁNÆGJA

Lítill skólaánægja ungmenna eykur hættu á fjarveru og ófullnægjandi árangri í námi.²² Ánægja með skólann hefur jákvæð tengsl við heilsuhegðun, t.d. minni neyslu á áfengi og vímuefnum.¹⁶ Lítill skólaánægja hefur einnig fylgni við lægra sjálfsmat á sálrænum einkennum.²³

Rúmlega 80% ungmenna sögðu að þeim líkaði þokkalega eða vel í skólanum, mynd 2.1. Ánægja með skólann var minnst í 8. bekk, og sérstaklega meðal stelpna (77%). Í 6. bekk voru strákar ólíklegri en stelpur til að segja að þeim líkaði þokkalega eða vel í skólanum, 84% samanborið við 88%. Í 8. og 10. bekk voru strákarnir aðeins líklegri en stelpur til að líka þokkalega eða vel í skólanum, eða 5-6% fleiri.

Á Íslandi hefur HBSC-rannsóknin fylgst með skólaánægju síðan 2006. Á þessu tímabili hefur dregið úr hlutfalli stelpna sem líkar þokkalega eða vel í skólanum, sjá mynd 2.2. Í gegnum árin hafa stúlkur alltaf verið jákvæðari í garð skólans en strákar en í fyrirlögninni 2022 voru þær nokkuð svipaðar strákunum (2% færri).

ÁLAG VEGNA SKÓLANÁMS

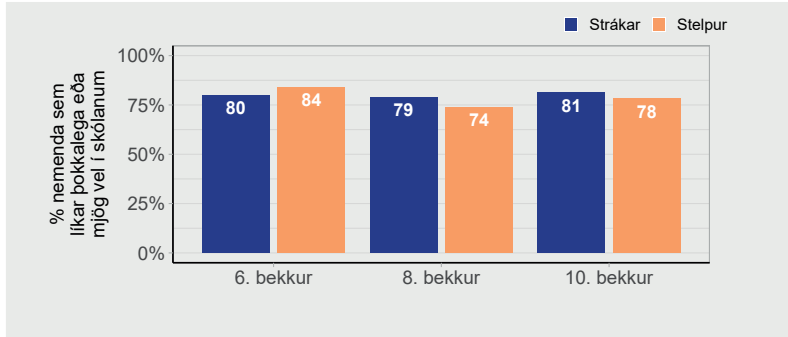
Álag í skóla er vísbending um skólatengda streitu sem aftur tengist neikvæðri heilsuhegðun, og tíðari heilsukvilla (höfuðverkur, kviðverkir, bakverkur, svimi) neikvæðri andlegar líðan.^{24,25} Álagstengd einkenni vegna skólanáms virðast hafa meiri áhrif á stúlkur en drengi.²⁵

Fleiri stelpur en strákar hafa upplifað nokkuð eða mikið álag vegna skólavinnu öll árin en bilið milli þeirra jókst með aldri. Í 6. bekk voru stelpurnar 36% samanborið við 34% stráka en í 10. bekk var hlutfall stelpna komið í 83% en stráka 61%.

Sjálfsmat á álagi vegna skólanáms hefur verið mælt á Íslandi frá 2006, en það jókst frá þeim tíma til ársins 2018. Í fyrirlögninni 2022 lækkaði hlutfall stráka sem fundu fyrir álagi vegna skólanáms en það jókst hjá stelpum. Í fyrstu mælingu 2006 var hlutfall stelpna og stráka nokkuð jafnt en 2022 var það orðið 13% hærra meðal stelpna en stráka.

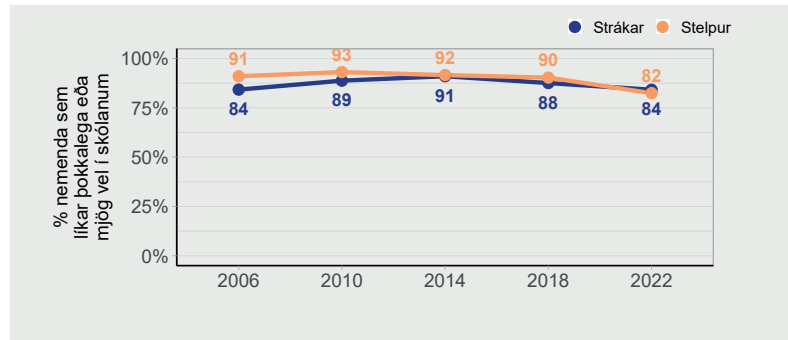
MYND 2.1. HVERNIG LÍKAR ÞÉR Í SKÓLANUM?

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



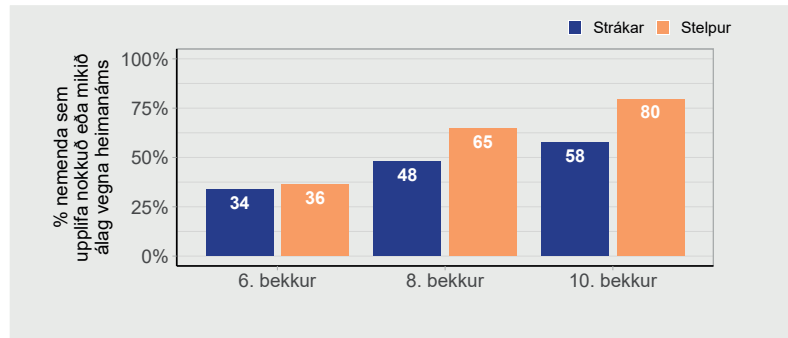
MYND 2.2. HVERNIG LÍKAR ÞÉR Í SKÓLANUM?

Tímabil 2006 - 2022.



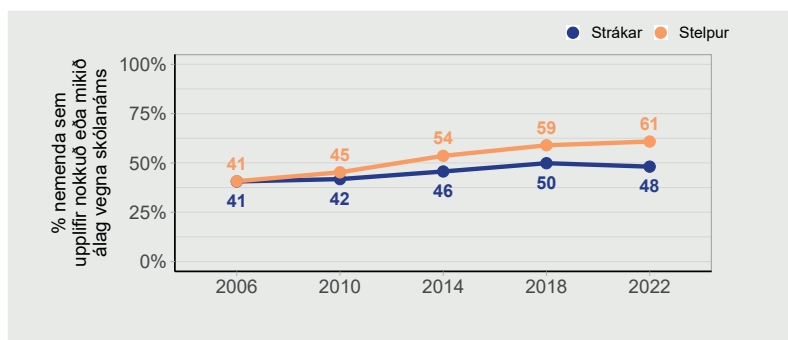
MYND 2.3. HVERSU MIKLU ÁLAGI VERÐUR ÞÚ FYRIR VEGNA SKÓLANÁMSINS?

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 2.4. HVERSU MIKLU ÁLAGI VERÐUR ÞÚ FYRIR VEGNA SKÓLANÁMSINS?

Tímabil 2006 - 2022.



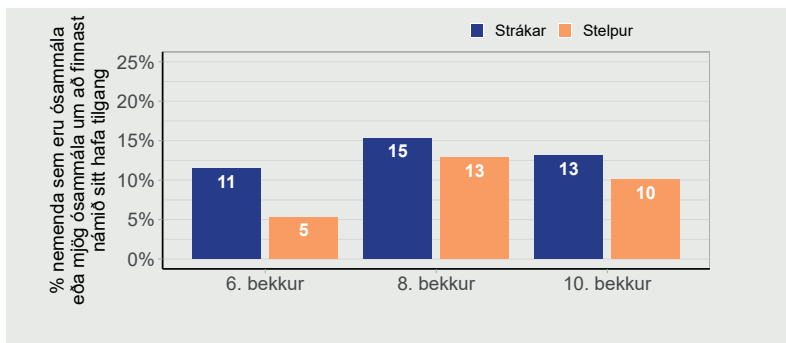
TILGANGUR MEÐ SKÓLANÁMI

Niðurstöður rannsókna hafa bent til að leiði meðal unglinga séu mestur í 10. bekk og sérstaklega meðal stelpna.²⁶ Einn af mikilvægum undanfara leiðinda er þegar nemendur álíta námsefni sitt tilgangslaust.²⁷ Nemendum leiðist nám þegar þeir sjá ekki tilgang náms og skynja að annaðhvort of miklar eða litlar kröfur séu gerðar til þeirra.²⁸ Það er því ljóst að leiðindin eru verðugt markmið fyrir íhlutun til forvarna gegn námsleiða.

Niðurstöður okkar sýna að á öllum aldursstigum voru stelpur heldur líklegri til að sjá tilgang með náminu, mynd 2.5. Hæsta hlutfall stráka (15%) og stelpna (13%) sem sáu ekki tilgang með náminu var í 8. bekk. Þar var einnig minnstur munur milli stráka og stelpna sem ekki sáu tilgang með náminu.

MYND 2.5. HLUTFALL NEMENDA SEM FINNST NÁMIÐ EKKI HAFI TILGANG.

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



STUÐNINGUR KENNARA

Stuðningur skóla er skilgreindur sem stuðningur kennara og bekkjarfélaga. Stuðningurinn hefur fylgni við nokkrar heilsutengdar mælingar. Góður stuðningur kennara tengist betri geðheilsu nemenda sem og minni snemmbærri áfengisneyslu, minni líkur á daglegum reykingum og vikulegri kannabisneyslu.²⁹⁻³¹

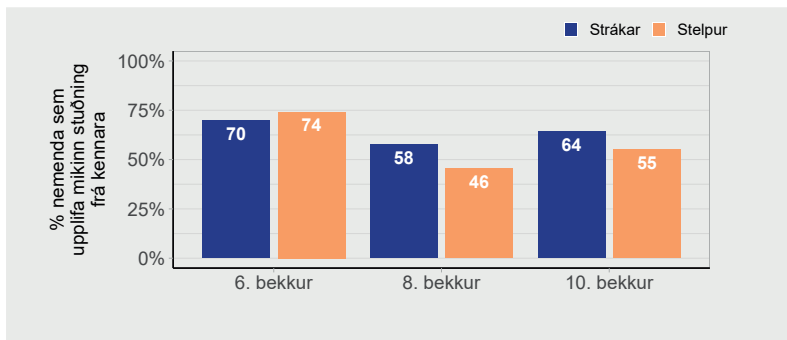
Þátttakendur fengu þrjár fullyrðingar um stuðning frá kennurum sem þeir merktu hvort þeir væru sammála eða ósammála. Atriðin snerta tilfinningar, viðurkenningu, traust og umhyggju. Úr svörunum var reiknað skor og þegar meðaltal skors var 4 eða hærra var stuðningur kennara flokkaður sem mikill.

- Kennararnir taka mér eins og ég er.
- Mér finnst kennurunum vera annt um mig sem einstakling.
- Ég treysti kennurunum mínum mjög vel.

Meirihluti barna í 6. bekk (70% stráka og 74% stelpna) sögðust upplifa mikinn stuðning frá kennurum, mynd 2.6. Lægstur var stuðningurinn í 8. bekk (58% stráka og 46% stelpna). Á unglingastigi voru fleiri strákar en stelpur sem upplifðu mikinn stuðning kennara. Frá 2014 hefur dregið aðeins úr upplifun nemenda á stuðningi frá kennara, sér í lagi meðal stelpna, eða frá 68% 2014 í 59% vorið 2022, sjá mynd 2.7.

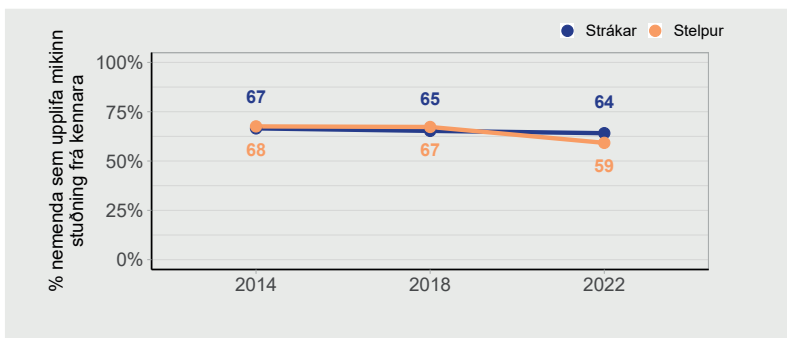
MYND 2.6. STUÐNINGUR KENNARA. HLUTFALL SEM UPPLIFIR MIKINN STUÐNING.

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 2.7. STUÐNINGUR KENNARA. HLUTFALL SEM UPPLIFIR MIKINN STUÐNING.

Tímabil 2014 - 2022.



STUÐNINGUR BEKKJARFÉLAGA

Félagsleg tengsl eru lykilatriði í þroska ungs fólks. Litið er á félagslegan stuðning bekkjarfélaga sem lykilþátt í að upplifa vellíðan í skólanum. Þátttakendur fengu þrjár spurningar um stuðning frá bekkjarfélögum með atriðum sem snerta ánægju, vinsemd og stuðning frá bekkjarfélögunum. Úr svörunum var reiknað skor, ef meðaltal skors var 4 eða hærra var stuðningur kennara flokkaður mikill.³²

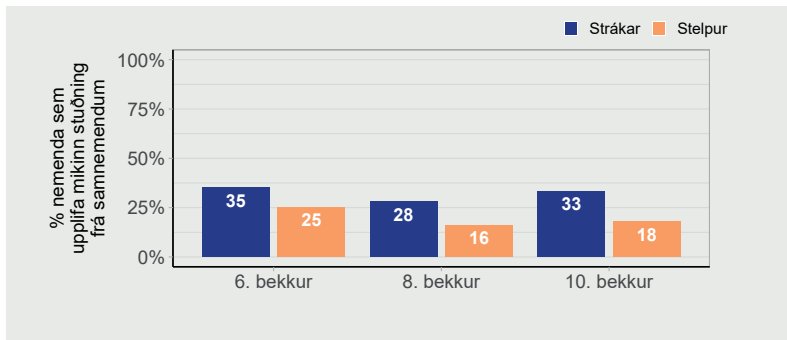
Fullyrðingarnar þrjár sem mynduðu matskvarðann voru:

- Bekkjarfélögunum finnst gaman að vera saman.
- Flestir bekkjarfélaganna eru vingjarnlegir.
- Bekkjarfélagarnir taka mér eins og ég er.

Í öllum aldursflokkum upplifðu strákar fremur stuðning frá bekkjarfélögum sínum en stelpur, mynd 2.8. Lægst var hlutfallið meðal stráka og stelpna í 8. bekk. Frá 2006 hafa stelpur alltaf upplifað minni stuðning frá bekkjarfélögum en strákar. Lægsta hlutfallið hjá stelpum (46%) var vorið 2022. Sjá nánar mynd 2.9.

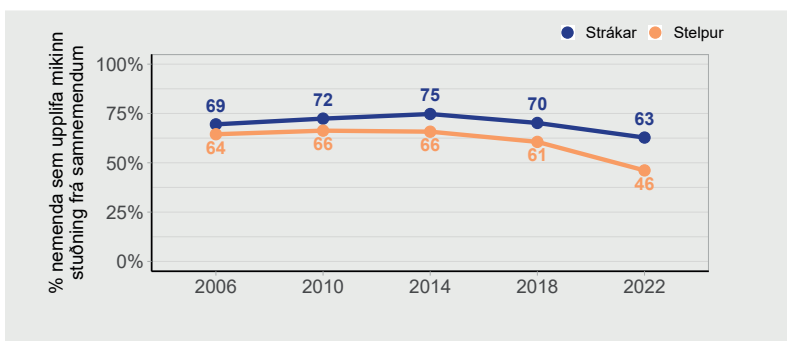
MYND 2.8. STUÐNINGUR BEKKJARFÉLAGA. HLUUTFALL SEM UPPLIFIR MIKINN STUÐNING.

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 2.9. STUÐNINGUR SKÓLAFÉLAGA. HLUUTFALL SEM UPPLIFIR MIKINN STUÐNING.

Tímabil 2008 - 2022.



ÞREYTA Í SKÓLANUM

Dagþreyta meðal unglinga hefur verið tengd námsárangri og áhættuhegðun. Nokkuð hefur verið ritað um dagþreytu unglinga og áhrifaþætti hennar, s.s. vegna ósamræmis í líffræðilegri líkamslukku og skólatíma, neyslu orkudrykkja og notkun snjalltækja.³³⁻³⁵

Tilfinningin að upplifa þreytu í skólanum jókst með aldri, mynd 2.10. Rúmur þriðjungur (36%) barna í 6. bekk upplifðu þreytu flesta eða alla skóladaga en í 10. bekk var rúmlega helmingur nemenda sem upplifðu þreytu flesta eða alla skóladaga. Í yngsta aldurshópnum var hlutfall stráka hærra en stelpna en í 8. og 10. bekk var þreyta meðal stelpna algengari. Í 10. bekk var hlutfall stelpna 16% hærra en stráka, eða 57% saman borið við 41%. Ekki hefur áður verið spurt um þreytu í skóla.

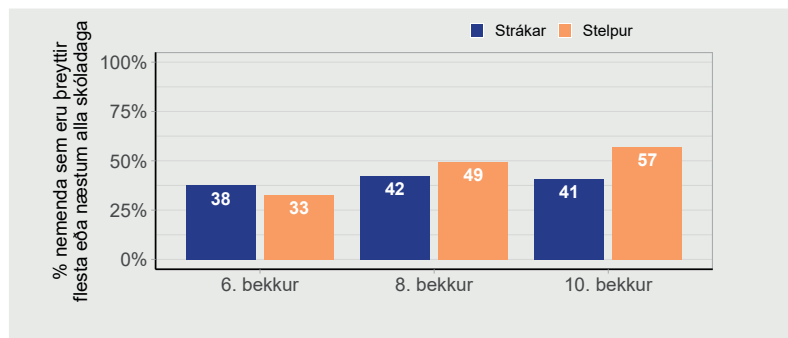
FERÐAMÁTI TIL OG FRÁ SKÓLA

Kyrrseta ungmenna hefur verið tengd aukinni áhættu á lífsstílsjúkdómum í framtíðinni.³⁶ Til að auka hreyfingu einstaklinga hefur verið bent á að ýmsa þætti í umhverfi fólks megi skipuleggja m.t.t. að auka daglega líkamlega hreyfingu eins og að hvetja til aktífs ferðamáta nemenda til skóla.³⁷

Rúmlega helmingur (52%) ungmennanna gekk vanalega til og frá skólanum. Næst- algengasti ferðamáti var að nemendur voru keyrðir. Að hjóla í skólann var fremur sjaldgæft en aðeins 9% ferðuðust til og frá skóla á þann máta, mynd 2.11.

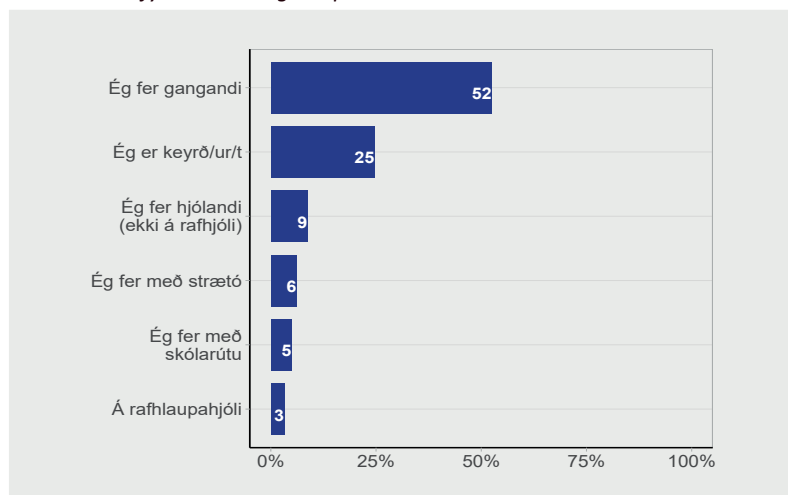
MYND 2.10. ÞREYTA Í SKÓLANUM FLESTA EÐA NÆSTUM ALLA DAGA.

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 2.11. HVERNIG FERÐAST ÞÚ OFTAST TIL OG FRÁ SKÓLA?

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur óháð bekk.



LÍÐAN OG ÁLAG Í SKÓLA EFTIR FJÁRHAGSLEGRI STÖÐU

Í töflu 2.1. má sjá nokkrar niðurstöður varðandi líðan og upplifun í skóla greint eftir efnahagsstöðu fjölskyldunnar. Allar breyturnar hafa fylgni við efnahagslega stöðu. Líðan, traust til kennara og upplifun á bekkjarfélögum hefur jákvæða fylgni við efnahag en álag og þreyta er með neikvæða fylgni og því mest meðal nemenda úr fjölskyldum með slæma efnahagsstöðu.

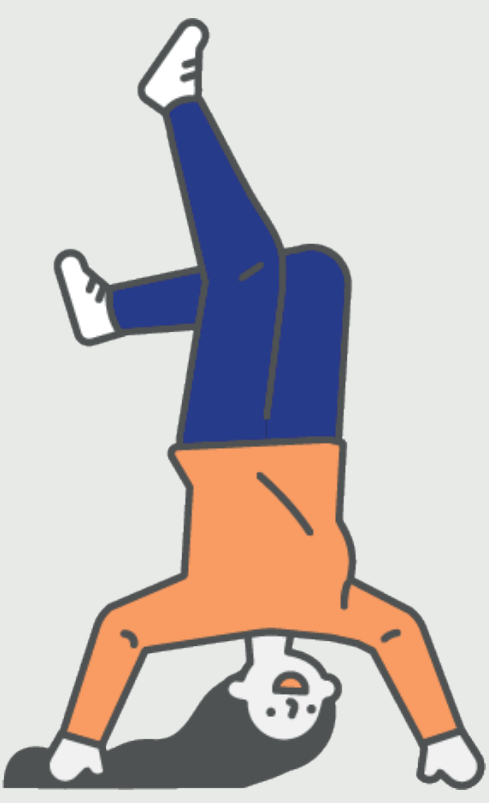
	Fjárhagsleg staða fjölskyldu		
	Slæm* (%)	Miðlungs (%)	Góð** (%)
Líkar í skólanum (Mjög vel/þokkalega)	50	70	86
Álag vegna skólanáms (Mikið)	40	26	16
Treysta kennara (Sammála)	40	51	68
Vingjarnlegir bekkjarfélagar (Sammála)	41	56	70
Þreyta í skóla (Flesta eða alla daga)	71	61	40

Sameinaðir svarflokkar, * Mjög slæm og slæm ** Mjög góð og góð

TAFLA 2.1. LÍÐAN OG ÁLAG Í SKÓLA OG EFNAHAGSLEG STAÐA FJÖLSKYLDU.

Samanteknar niðurstöður óháðar kyni og bekk.

3. KAFLI FRÍTÍMI OG HREYFING



FRÍTÍMI OG HREYFING

Næstum helmingur af vöku tíma unglunga má flokka sem frítíma.³⁸ Mikill munur er á hvernig ungmenni verja tómstundum sínum ólíkt skólasókn eða öðru daglegu amstri. Regluleg þátttaka í skipulagðri tómstundastarfsemi eins og íþróttaiðkun hefur verið tengd betri andlegri og líkamlegri heilsu.³⁹ Reglubundin þátttaka í skipulögðum frítíma-námskeiðum hefur verið tengd minni líkindum á reykingum og skrópi í skóla, auk þess sem þátttakendur í skipulögðu listgreinanámi voru síður líklegir til að stunda áhættuhegðun og hljóta meiðsli.⁴⁰

DAGLEG HREYFING

Líkamleg hreyfing er lykilþáttur í heilbrigðum lífsstíl en regluleg hreyfing hefur verið tengd minni áhættu af mörgum langvinnum sjúkdómum eins og hjarta- og æðasjúkdómum, auk jákvæðum áhrifum á andlega heilsu.⁴¹ Regluleg hreyfing er einnig talin draga úr kvíða og þunglyndi, stuðla að betri geðheilsu og vellíðan hjá ungmennum, jafnvel hjá þeim sem ekki ná viðmiðun Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO).⁴² Samkvæmt ráðleggingum WHO ættu börn og unglingar á aldrinum 5–17 ára að hreyfa sig samtals a.m.k. 60 mínútur á dag með miðlungs til kröftugri hreyfingu (MVPA).⁴³ Erlendar rannsóknir hafa sýnt að hlutfall þátttakenda sem nær viðmiðunum um kröftuga líkamlega hreyfingu hefur verið lágt og ekki breyst verulega á síðustu 20 árum.

Árið 2022 náðu 20% unglunga (19% drengja, 15% stúlkna) miðlungs til kröftugar hreyfingar (MVPA) í að minnsta kosti 60 mínútur á degi hverjum, ekki á mynd. Í öllum bekkjum greindu strákar frá meiri hreyfingu en stúlkur og jókst munurinn með hækkandi aldri og var hlutfallið nokkuð jafnt meðal þeirra í 6. og 10. bekk. Dagleg hreyfing stelpna lækkaði hins vegar milli bekkja, frá 18% í 6. bekk niður í 11% meðal stelpna í 10. bekk, sjá mynd 3.1.

Meðal stráka hefur dregið aðeins úr daglegri hreyfingu (78%) frá síðustu mælingu 2018 (81%). Hlutfall stelpna sem ná viðmiðun WHO hefur hins vegar haldist nokkurn veginn, var 81% árið 2018 en er 83% í mælingunni 2022.

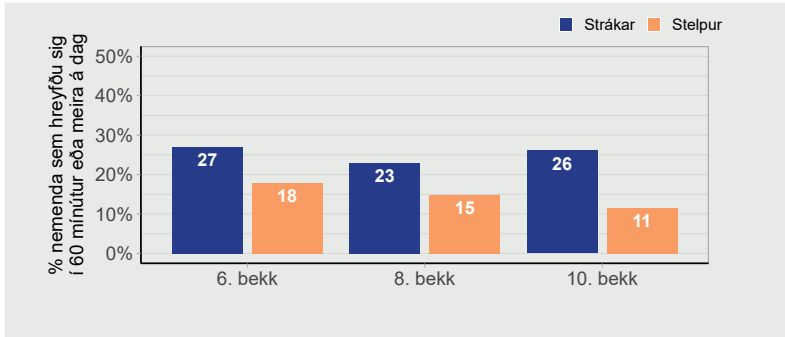
AÐ HITTA VINI EFTIR SKÓLA

Vinir og jafningjar eru mikilvægur þáttur í lífi barna og ungmenna þar sem tengsl eru milli samskipta við vini og sjálfsöryggis og hegðunar, þar á meðal fæðuhegðunar og líkamlegrar hreyfingar.^{45, 46} Hins vegar er ekki vitað hver hvati áhrifanna er. Nefnt hefur verið að samskipti vina á milli í persónu séu á undanhaldi sökum aukningar rafrænna samskipta þeirra á milli. Vísbendingar eru hins vegar um að rafræn samskipti geti styrkt vinatengsl þegar tekið er tillit til tímafjölda sem vinir hittast í persónu.⁴⁷

Algengast var meðal nemenda í 6. bekk að hitta vini sína daglega, þar var hlutfall stelpna (57%) en stráka (54%). Hlutfall stelpna og stráka sem hittu vini sína næstum daglega lækkaði með aldri og var því lægst í 10. bekk, eða 44% stráka og 37% stelpna, mynd 3.3. Ekki hefur áður verið spurt um þetta í könnuninni.

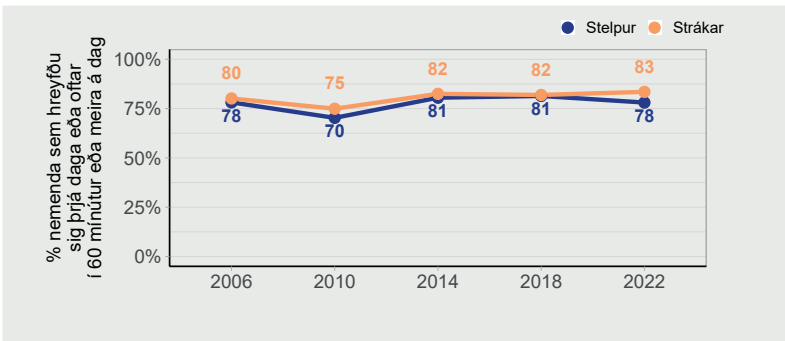
MYND 3.1. HLUTFALL SEM HREYFÐU SIG Í 60 MÍNÚTUR EÐA MEIRA Á DAG.

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 3.2. HLUTFALL SEM HREYFÐU SIG Í 60 MÍNÚTUR EÐA MEIRA Á DAG.

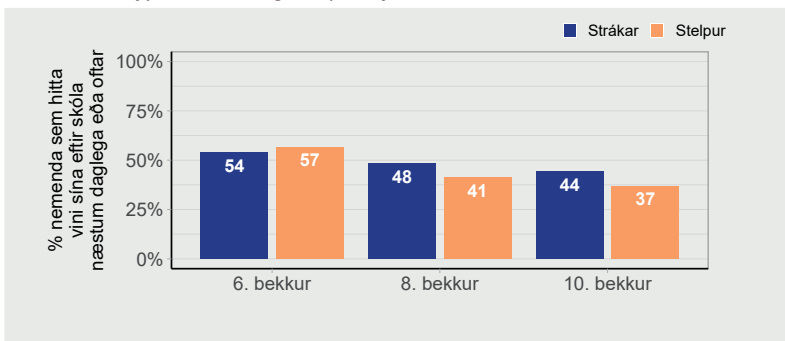
Tímabil 2006 - 2022.



MYND 3.3. HVE OFT HITTIR ÞÚ VINI ÞÍNA NÆSTUM DAGLEGA EFTIR SKÓLA?

(EKKI TELJA MEÐ SAMSKIPTI Á NETINU EÐA Í SÍMA)?

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



STUÐNINGUR VINA

Börn sem eiga enga vini geta einangrast þar sem þau eiga síður tækifæri til að öðlast félagslega færni og erfiðleikar í umgengni við aðra geta viðhaldið einangrun þeirra.⁴⁸ Samkvæmt félagsnámskenningunni er einnig hætt á að ofbeldi og neikvæð hegðun meðal einstaklinga aukist með mikilli vináttu og stuðningi frá félögum sem haldnir eru andfélagslegri hegðun.⁴⁹ Þannig eru vísbendingar um að jafningjahópurinn geti haft bæði jákvæð og neikvæð áhrif á einstaklinga. Flestar rannsóknir sem skoðað hafa samband áhrifa jafningja við seiglu meðal ungmenna hafa verið þversniðsrannsóknir og því erfitt að segja til um orsakatengsl.⁵⁰

Stuðningur vina er metinn með fjögurra liða kvarða og samsettur úr eftirfarandi fullyrðingum:

- Vinir mínir reyna virkilega að hjálpa mér.
- Ég get treyst á vini mína þegar eitthvað fer úrskeiðis.
- Ég á vini sem deila með mér gleði og sorg.
- Ég get talað við vini mína um mín vandamál.

Hlutfall stelpna var hærra en stráka sem mátu mikinn stuðning frá vinum. Hæst var hlutfallið í 6. bekk, hvoru tveggja meðal stelpna (59%) og stráka (47%). Nemendur í 8. bekk mátu minnstan stuðning frá jafningjum sínum, sjá mynd 3.4. Heldur hefur dregið úr upplifun nemenda á stuðningi frá jafnöldrum sínum frá síðustu fyrirlögn HBSC árið 2018, en það var fyrsta sinn sem þessi kvarði var lagður fyrir nemendur grunnskólanna, mynd 3.5.

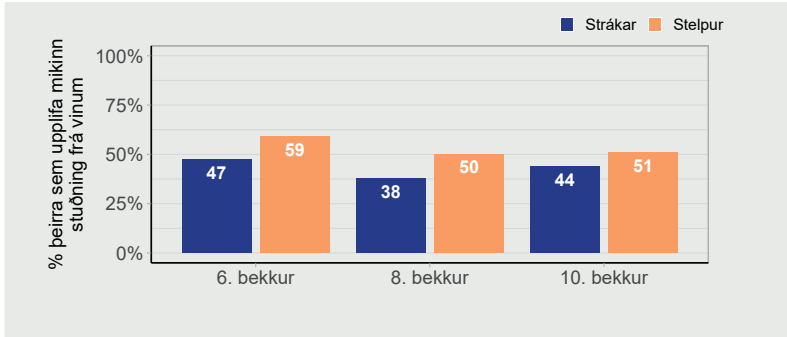
KRAFTMIKIL HREYFING UTAN SKÓLATÍMA

Mælingar á kraftmikilli líkamshreyfingu (VPA) tengjast oftast tómstundaiðkun, íþróttastundun eða skyldu áhugamáli. Mat á miðlungs til kraftmikillar líkamshreyfingar (MVPA), sem er uppsöfnuð hreyfing yfir daginn, gefur betri upplýsingar um heildarhreyfingu þegar mæla á fylgi við gildandi ráðleggingar um hreyfingu. Það er mikilvægt að greina milli MVPA og VPA sem eru tvær ólíkar mælingar líkamlegrar hreyfingar. Þátttaka í kraftmikilli hreyfingu (VPA) er þokkalega mikil um alla Evrópu og hefur haldist nokkuð stöðug á árunum frá 2002.⁴⁴

Í 6. bekk var hlutfall þeirra sem stunda kraftmiklar líkamsæfingar hæst, 87% stráka og 86% stelpna. Í öllum bekkjum var hlutfall stelpna lægra en stráka og mestur munur var í 10. bekk (8,5%). Í heild voru 85% stráka og 80% stelpna sem stunduðu kraftmikla líkamlega hreyfingu tvisvar sinnum í viku eða oftár, sem er hæsta hlutfall bæði kynja frá upphafi mælinga 2006, myndir 3.6 og 3.7.

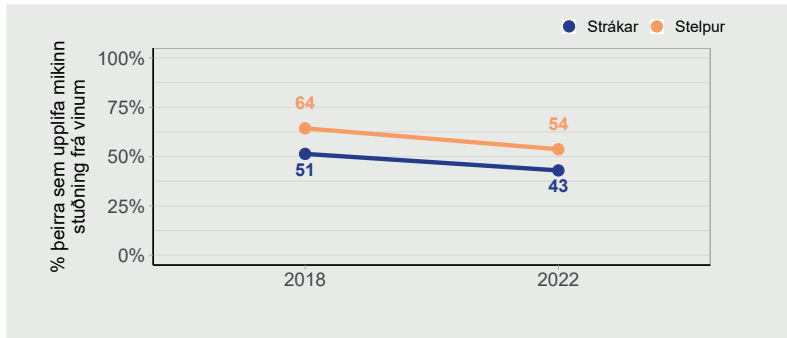
MYND 3.4. STUÐNINGUR VINA. HLUTFALL SEM UPPLIFIR MIKINN STUÐNING.

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



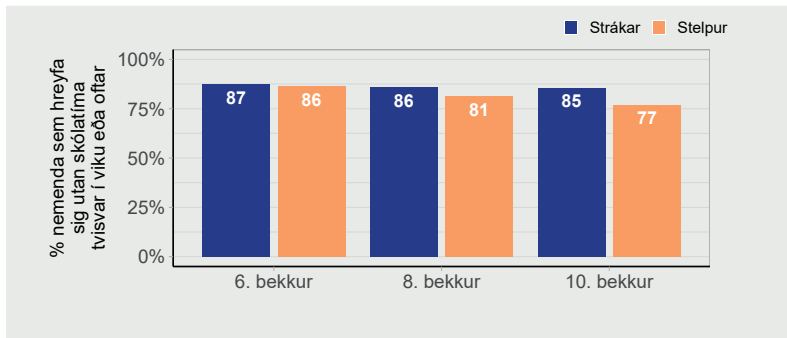
MYND 3.5. STUÐNINGUR VINA. HLUTFALL SEM UPPLIFIR MIKINN STUÐNING.

Tímabil 2018 og 2022.



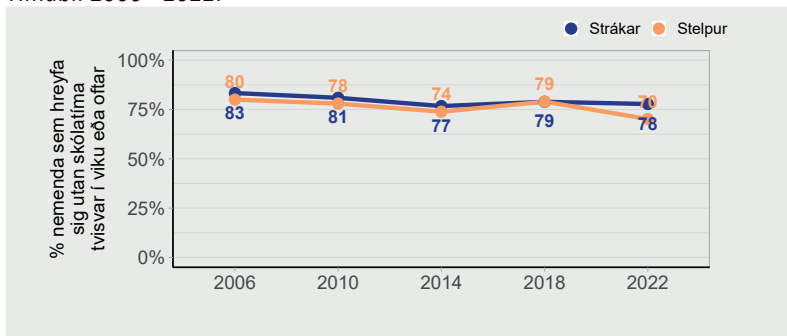
MYND 3.6. UTAN VENJULEGS SKÓLATÍMA: HVERSU OFT STUNDAR ÞÚ LÍKAMLEGA HREYFINGU Í FRÍTÍMA ÞÍNUM SVO ÞÚ MÆÐIST VERULEGA EÐA SVITNIR?

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 3.7. UTAN VENJULEGS SKÓLATÍMA: HVERSU OFT STUNDAR ÞÚ LÍKAMLEGA HREYFINGU Í FRÍTÍMA ÞÍNUM SVO ÞÚ MÆÐIST VERULEGA EÐA SVITNIR?

Tímabil 2006 - 2022.



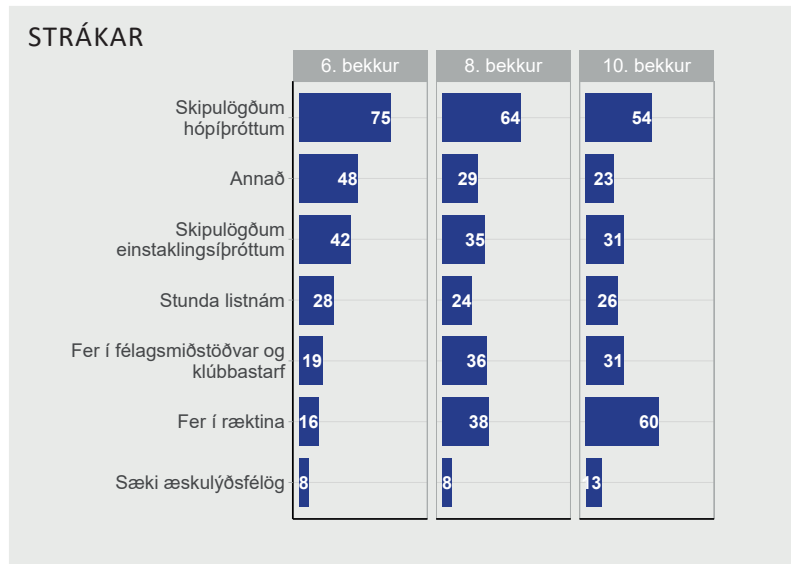
ÞÁTTAKA Í TÓMSTUNDASTARFI

Skipulagt tómstundastarf fer fram utan venjulegs skóla eftir skýrum og skilgreindum reglum og markmiðum, skipulögðum tímasetningum og undir eftirliti fullorðinna. Skipulögð þátttaka í íþróttum og listgreinum getur hjálpað til við að mynda ný vinatengsl ásamt að hafa jákvæða fylgni við andlega heilsu.^{51, 52}

Helstu flokkun skipulagðra frístunda meðal stráka og stelpna má sjá á myndum 3.8 og 3.9. Strákar voru hlutfallslega flestir í skipulögðum hópíþróttum í 6. bekk (75%) en fækkaði um tæpan þriðjung í 10. bekk (54%). Stelpurnar voru einnig flestar í skipulögðum hópíþróttum í 6. bekk (63%) en hafði einnig fækkað um tæpan þriðjung í 10. bekk (41%). Á sama tíma fjölgar strákum sem fara í ræktina, frá 16% í 6. bekk í 60% í 10. bekk, mynd 3.8. Líkt og meðal stráka fjölgar mjög stelpum sem fara í ræktina á þessum árum, frá 8% í 6. bekk í 44% í 10. bekk.

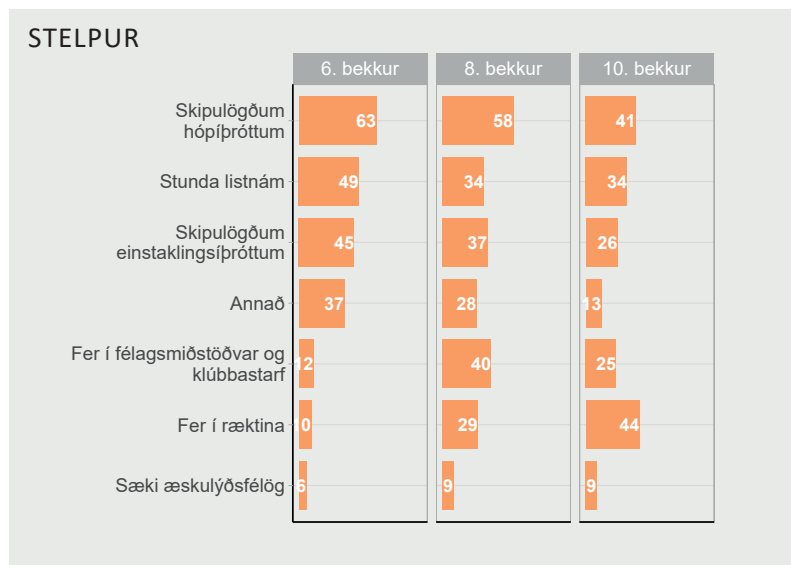
MYND 3.8. HVERSU OFT TEKUR ÞÚ ÞÁTT Í EINHVERJU AF EFTIRFARANDI Í FRÍTÍMA ÞÍNUM?

Niðurstöður fyrir stráka eftir bekk.



MYND 3.9. HVERSU OFT TEKUR ÞÚ ÞÁTT Í EINHVERJU AF EFTIRFARANDI Í FRÍTÍMA ÞÍNUM?

Niðurstöður fyrir stelpur eftir bekk.



VINSKAPUR OG HREYFING EFTIR FJÁRHAGSLEGRI STÖÐU

Tafla 3.1. sýnir samband vinskapar og hreyfingar eftir fjárhagslegri stöðu fjölskyldu. Hæsta hlutfall þátttakenda sem ná ráðlegri hreyfingu 6-7 daga vikunnar eru þátttakendur frá fjölskyldum sem eru með góða fjárhagslega stöðu. Lægst er hlutfallið meðal þeirra sem eiga fjölskyldu í miðlungs góðri fjárhagsstöðu. Kraftmikil hreyfing tvisvar sinnum í viku eða oftar er hæst meðal þeirra sem hafa betri fjárhag. Kraftmikil hreyfing endurspeglar að miklu leyti þá sem stunda skipulegar íþróttir.

Hlutfall þeirra sem eru sammála því að þeir geti talað við vini sína um vandamál og treyst á þá er einnig hæst hjá þátttakendum með góðan fjárhag. Stuðningur vina og kraftmikil hreyfing er því minnst meðal þeirra sem eru í slæmri fjárhagslegri stöðu.

	Fjárhagsleg staða fjölskyldu		
	Slæm* (%)	Miðlungs (%)	Góð** (%)
Dagleg hreyfing samtals 60 mínútur (6 daga eða fleiri á viku)	27	23	37
Kraftmikil hreyfing 2 x í viku eða oftar (Sammála)	64	72	86
Geta treyst á vini sína (Sammála)	51	59	72
Geta talað við vini sína um vandamál (Sammála)	47	54	65

Sameinaðir svarflokkar, * Mjög slæm og slæm ** Mjög góð og góð

TAFLA 3.1. HREYFING OG VINSKAPUR EFTIR EFNAHAGSLEGRI STÖÐU FJÖLSKYLDU.

Samanteknar niðurstöður óháð kyni og bekk.

4. KAFLI EINEITI OG SLAGSMÁL



EINELTI OG SLAGSMÁL

Einelti er form af árásarhegðun og er lýst í fræðunum; þegar einhver er berskjaldaður endurtekið yfir tíma af markvissum neikvæðum atvikum frá einum eða fleiri einstaklingum.⁵³ Neteinelti fellur undir sömu skilgreiningu nema það á sér stað í gegnum stafræn tæki. Ekki eru skýr mörk milli eineltis og neteineltis en samkvæmt samantekt úr niðurstöðum rannsókna HBSC hafa níu af tíu (90%) þeirra sem orðið hafa fyrir einelti einnig sætt neteinelti.⁵⁴ Í könnuninni 2022 voru þátttakendur spurðir um reynslu þeirra af einelti í skólanum, bæði sem þolanda og geranda.

GERENDUR EINELTIS Í SKÓLANUM

Viðhorf innan jafningjahóps ungs fólks er sterkur þáttur í eineltishegðun og íhlutun til að takast á við einelti leitast oft við að auka vitund og breyta viðhorfum innan jafningjahópsins frekar en að einblína eingöngu á gerendur eineltis og þolendur. Eineltishegðun verður að hluta rakin til vinsælda innan jafningjahóps, þ.e. að líklegra er að einstaklingur beiti einelti ef honum líkar vel við annan geranda eineltis innan jafningjahópsins.⁵⁵

Rúm 12% þátttakenda sögðust hafa tekið þátt í að beita aðra skólafélaga sín einelti undanfarna tvo mánuði. Strákar (4,5%) voru líklegri en stelpur (1,4%) til að hafa beitt eineltinu undanfarna tvo mánuði. Algengasta áþátttakan í að beita einelti tvisvar sinnum eða oftar á tímabilinu var meðal stráka í 10. bekk (6,5%). Hlutfall stelpna sem sögðust hafa tekið þátt í einelti tvisvar sinnum eða oftar undanfarna tvo mánuði var nokkuð jafnt yfir bekkina, eða 1,6–1,8%, sjá mynd 4.1.

Aðeins hefur verið aukning meðal ungmenna sem gangast við því að hafa lagt aðra skólafélaga sína í einelti, mynd 4.2.

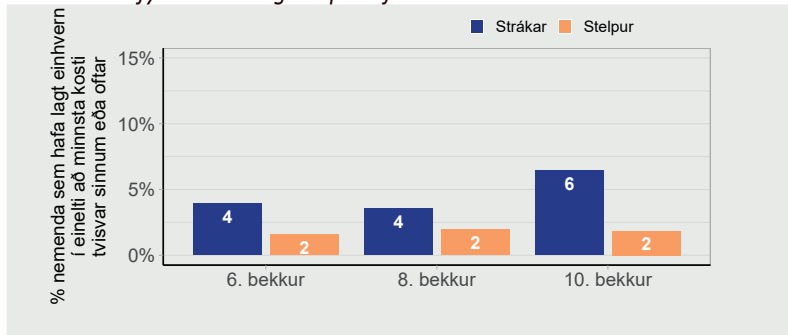
ÞOLENDUR EINELTIS Í SKÓLANUM

Einelti á unglingsárum er geðheilbrigðisvandamál. Þeir unglingar sem skera sig úr hópi jafnaldra sinna á einhvern hátt eru sérstaklega útsettir fyrir því að verða fyrir einelti.⁵⁴ Unglingar sem hafa orðið fyrir einelti eru líklegri til þess að eiga við ýmis geðheilbrigðisvandamál, t.a.m. þunglyndi.⁵⁶ Einnig eru aðeins þolendur eineltis líklegri en þeir sem eru bæði þolendur og gerendur, og þeir sem eru gerendur en ekki þolendur, til að glíma við geðræn vandamál í framtíðinni.⁵⁴

Um fimmti hver nemandi (20%) hafði orðið fyrir einelti í skólanum undanfarna tvo mánuði og var lítil sem enginn munur á stelpum og strákum, ekki á mynd. Þegar skoðaðir eru þeir sem hafa orðið fyrir einelti tvisvar sinnum eða oftar undanfarna tvo mánuði er hlutfallið hæst meðal stráka í 6. bekk (10%) en lægst í 10. bekk (6%). Meðal stelpna var hlutfallið hæst í 6. bekk (8,5%) en lægst í 10. bekk (4%), sjá mynd 4.3. Hlutfall þolenda eineltis hefur farið hækkandi frá síðustu mælingu árið 2018.

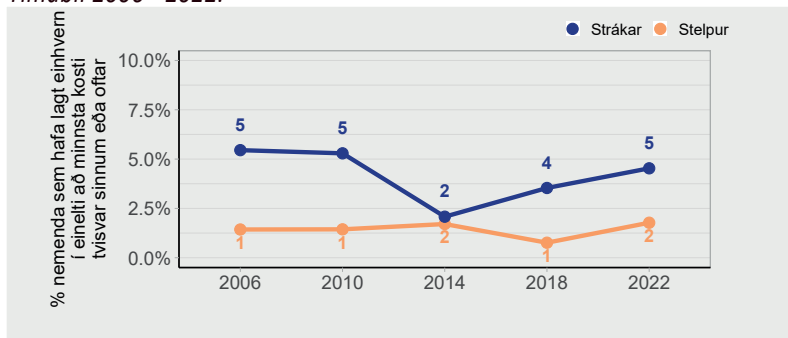
MYND 4.1. HVERSU OFT HEFUR ÞÚ TEKIÐ ÞÁTT Í AÐ LEGGJA ANNAN NEMANDA Í EINELTI Í SKÓLANUM UNDAFARNA TVO MÁNUÐI?

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



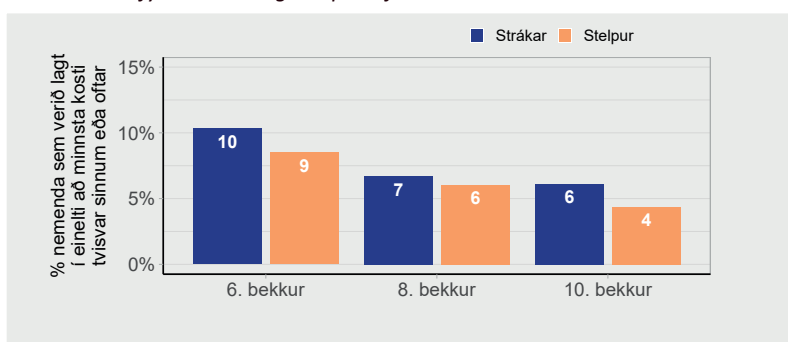
MYND 4.2. HVERSU OFT HEFUR ÞÚ TEKIÐ ÞÁTT Í AÐ LEGGJA ANNAN NEMANDA Í EINELTI Í SKÓLANUM UNDAFARNA TVO MÁNUÐI?

Tímabil 2006 - 2022.



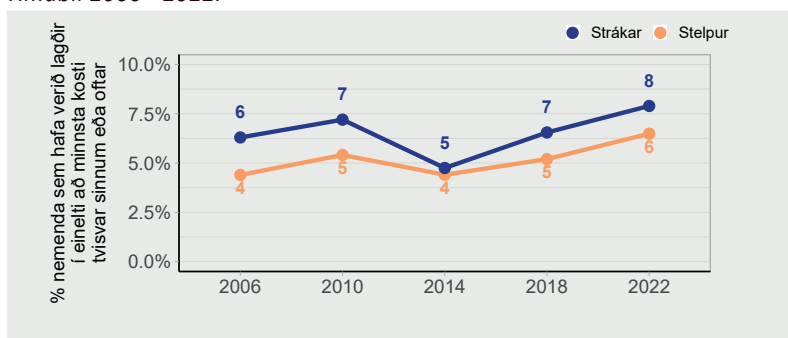
MYND 4.3. HVERSU OFT HEFUR ÞÚ [ORÐIÐ FYRIR] EINELTI Í SKÓLANUM UNDAFARNA TVO MÁNUÐI?

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 4.4. HVERSU OFT HEFUR ÞÚ [ORÐIÐ FYRIR] EINELTI Í SKÓLANUM UNDAFARNA TVO MÁNUÐI?

Tímabil 2006 - 2022.



NETEINELTI

Neteinelti er einelti sem á sér stað með stafrænum hætti. Neteinelti hefur verið skilgreint sem vísitandi hegðun sem miðar að því að skaða aðra einstaklinga í gegnum tölvur, farsíma og önnur snjalltæki, og þolandinn upplifir sem andstyggilega reynslu.⁵⁷ Víðtæk notkun rafeindataækja hefur gert gerendum eineltis auðveldara að ná til annarra unglinga, en yfir 95% íslenskra barna á grunnskólastigi eiga farsíma og yfir 95% nemenda á unglingastigi hafa eigin aðgang að einhverjum samfélagsmiðlum.⁵⁸

GERENDUR NETEINELTIS UNDAFARNA TVO MÁNUÐI

Einn þýðingarmikill þáttur neteineltis er vandamátatengd samfélagsmiðlanotkun. Að vera gerandi nethatars er tengt vandamálahegðun á netinu (t.d. að hafa samskipti við ókunnuga á netinu, óhóflega netnotkun og spennufíkn), sem eru meðal almennra forsenda kenningar um vandamálahegðun.⁵⁹ Óheft og sjúkleg notkun samfélagsmiðla hefur í för með sér sterkustu og stöðugustu áhættuna.⁶⁰

Rúm 8% nemenda sögðust hafa verið gerendur í einelti á netinu. Algengast var að gerendur eineltis væru strákar í 10. bekk (10%). Þegar skoðaðir eru þeir sem höfðu verið gerendur eineltis tvisvar sinnum eða oftár undanfarna tvo mánuði var hæsta tíðni meðal stráka í 10. bekk (5,5%) en lægsta í 6. bekk (3%). Hæsta tíðni meðal stelpna var í 8. bekk (3%) en lægst rúmlega 1% í 6. bekk. Sjá nánar mynd 4.5.

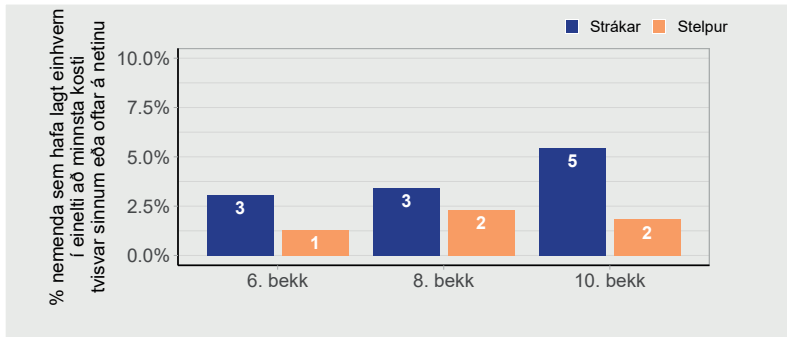
ÞOLENDAR NETEINELTIS UNDAFARNA TVO MÁNUÐI

Vísbendingar eru um að neteinelti hafi meiri áhrif á stelpur en stráka.⁶¹ Þar sem flestir sem verða fyrir neteinelti upplifa einnig hefðbundið einelti verða forvarnaraðgerðir að beinast að báðum tegundum eineltis, þ.e. hefðbundnu og neteinelti.⁵⁴

Um 15% þátttakenda höfðu einhvern tíma orðið fyrir neteinelti og hæsta hlutfall þolenda var í 6. bekk, ekki á mynd. Þegar skoðaðir eru þeir sem orðið hafa fyrir neteinelti tvisvar sinnum eða oftár undanfarna tvo mánuði var tíðnin hæst meðal stelpna í 8. bekk (6%). Lægsta hlutfall meðal stelpna var í 10. bekk (4%). Meðal stráka var jafnalgengt að verða fyrir neteinelti í 6. og 10. bekk (5%) en í 8. bekk var hlutfallið aðeins lægra, eða 4,5%, sjá mynd 4.7. Þolendum neteineltis hefur einnig fjölgað frá fyrstu mælingum 2018, sjá mynd 4.8.

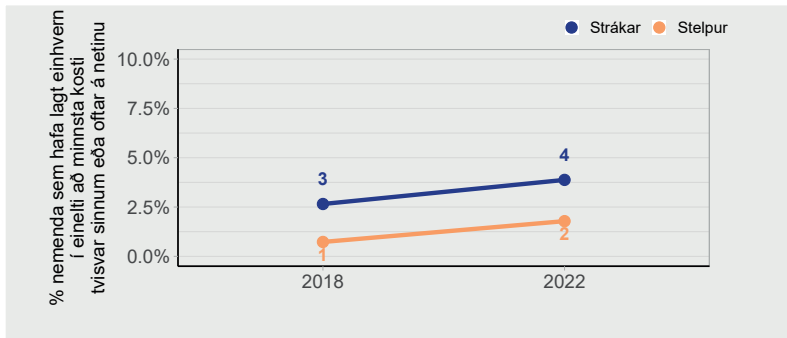
MYND 4.5. HVERSU OFT Á UNDAFÖRNUM TVEIMUR MÁNUÐUM HEFUR ÞÚ TEKID ÞÁTT Í AÐ LEGGJA EINHVERN Í EINELTI Á NETINU ?

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



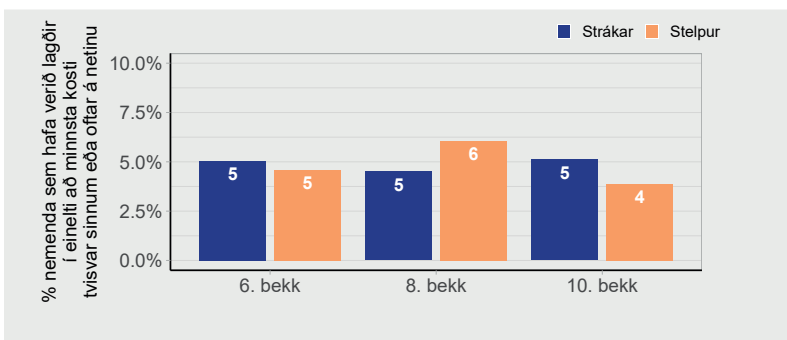
MYND 4.6. HVERSU OFT Á UNDAFÖRNUM TVEIMUR MÁNUÐUM HEFUR ÞÚ TEKID ÞÁTT Í AÐ LEGGJA EINHVERN Í EINELTI Á NETINU?

Tímabil 2018 - 2022.



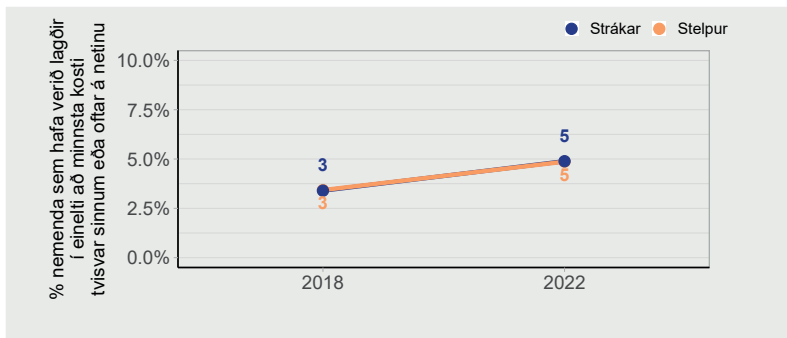
MYND 4.7. HVERSU OFT Á UNDAFÖRNUM TVEIMUR MÁNUÐUM HEFUR ÞÚ [ORÐIÐ FYRIR] EINELTI Á NETINU?

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 4.8. HVERSU OFT Á UNDAFÖRNUM TVEIMUR MÁNUÐUM HEFUR ÞÚ [ORÐIÐ FYRIR] EINELTI Á NETINU?

Tímabil 2018 - 2022.



SLAGSMÁL

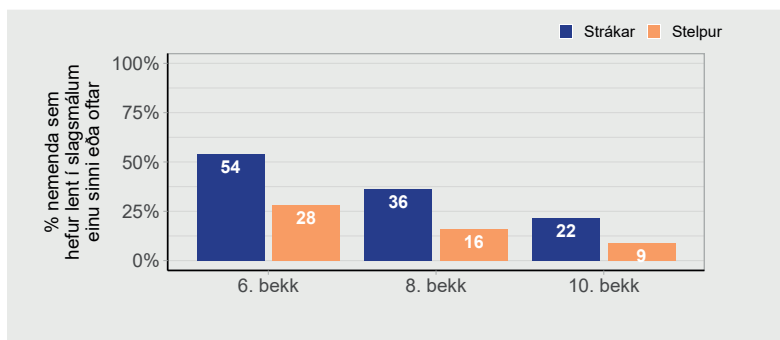
Ofbeldi ungmenna er útbreitt vandamál sem á sér stað í öllum löndum og hefur áhrif á verulegan fjölda jafnaldra þeirra. Þátttaka í slagsmálum er hluti áhættuhegðunar sem hefur áhrif á heilsu og líðan.⁶² Slagsmál hafa einnig verið tengd erfiðleikum í námi, neyslu áfengis og reykinga og að hafa verið fórnalamb eineltis.⁶³

Tæpur þriðjungur þátttakenda hafði lent í slagsmálum sl. 12 mánuði, ekki á mynd. Hæst var hlutfallið í 6. bekk meðal stráka en þar hafði rúmur helmingur stráka lent í slagsmálum, mynd 4.9. Með hækkandi aldri dró úr slagsmálum meðal stráka og var rétt rúmur fimmtungur (22%) í 10. bekk sem höfðu lent í slagsmálum sl. 12 mánuði. Svipuð þróun var meðal stelpna en flestar höfðu lent í slagsmálum í 6. bekk (28%) en færstar í 10. bekk (9%).

Frá fyrstu mælingum 2006 hefur slagsmálum sl. 12 mánuði fækkað meðal stráka. Hlutfall stelpna sem hafa lent í slagsmálum hefur hækkað frá 2014 (13%) og er nú 19% en hafði lækkað frá 2006, mynd 4.10.

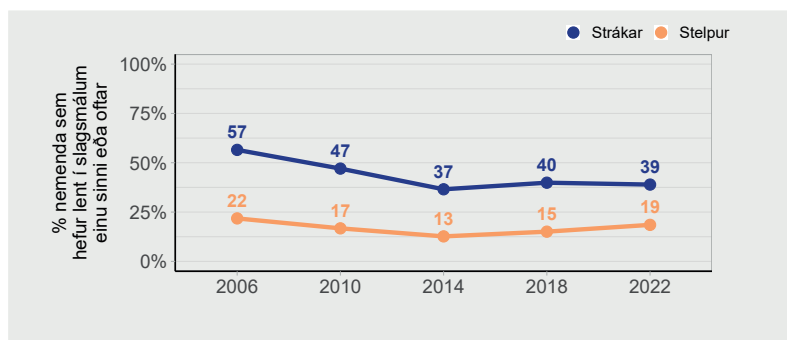
MYND 4.9. SÍÐASTLIÐNA 12 MÁNUÐI, HVERSU OFT HEFUR ÞÚ LENT Í SLAGSMÁLUM?

Nöurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 4.10. SÍÐASTLIÐNA 12 MÁNUÐI, HVERSU OFT HEFUR ÞÚ LENT Í SLAGSMÁLUM?

Tímabil 2006 - 2022.



TEINGSL EINELTIS OG SLAGSMÁLA VIÐ FJÁRHAGSLEGA STÖÐU

Tafla 4.1. sýnir samband eineltis og slagsmála við fjárhagslega stöðu fjölskyldu. Ungmennir sem eiga fjölskyldu með fjárhagslega slæma stöðu voru mun líklegri til að hafa orðið fyrir einelti en þau sem eiga fjölskyldu með miðlungs eða góða fjárhagsstöðu. Þessi hópur er einnig líklegri til að taka þátt í einelti og neteinelti, en þar er munurinn m.t.t. efnahagsstöðu nokkuð minni. Hlutfall þeirra sem lent hafa í slagsmálum undanfarna 12 mánuði var hæst meðal ungmenna þar sem efnahagur fjölskyldu er slæmur.

	Fjárhagsleg staða fjölskyldu		
	Slæm* (%)	Miðlungs (%)	Góð** (%)
Gerandi í einelti	13	5	3
þolandi eineltis	27	10	7
Gerandi neteineltis	14	5	2
þolandi neteineltis	20	9	4
Lent í slagsmálum sl. 12 mánuði*	49	32	28

Sameinaðir svarflokkar, * Mjög slæm og slæm ** Mjög góð og góð

TAFLA 4.1. EINELTI, SLAGSMÁL OG EFNAHAGSLEG STAÐA FJÖLSKYLDU.

Samanteknar niðurstöður óháð kyni og bekk.

1. Russell SJ, Hughes K, Bellis MA. Impact of childhood experience and adult well-being on eating preferences and behaviours. *BMJ open*. 2016;6(1):e007770.
2. Bellis MA, Hughes K, Jones A, Perkins C, McHale P. Childhood happiness and violence: a retrospective study of their impacts on adult well-being. *BMJ open*. 2013;3(9):e003427.
3. Langton CE, Berger LM. Family Structure and Adolescent Physical Health, Behavior, and Emotional Well-Being. *Soc Serv Rev*. 2011;85(3):323-57.
4. Morris AS, Criss MM, Silk JS, Houtberg BJ. The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*. 2017;11(4):233-8.
5. Wang S, Hu BY, LoCasale-Crouch J, Li J. Supportive parenting and social and behavioral development: Does classroom emotional support moderate? *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2021;77:101331.
6. Schmengler H, Peeters M, Stevens GWJM, Kunst AE, Delaruelle K, Dierckens M, o.fl. Socioeconomic inequalities in adolescent health behaviours across 32 different countries – The role of country-level social mobility. *Soc Sci Med*. 2022;310:115289.
7. Vukojević M, Zovko A, Talić I, Tanović M, Rešić B, Vrdoljak I, o.fl. Parental Socioeconomic Status as a Predictor of Physical and Mental Health Outcomes in Children - Literature Review. *Acta Clin Croat*. 2017;56(4):742-8.
8. Elgar FJ, Pfortner TK, Moor I, De Clercq B, Stevens GW, Currie C. Socioeconomic inequalities in adolescent health 2002-2010: a time-series analysis of 34 countries participating in the Health Behaviour in School-aged Children study. *Lancet*. 2015;385(9982):2088-95.
9. Zaborskis A, Kavaliauskienė A, Dimitrova E, Eriksson C. Pathways of Adolescent Life Satisfaction Association with Family Support, Structure and Affluence: A Cross-National Comparative Analysis. *Medicina (Kaunas)*. 2022;58(7).
10. Currie C, Molcho M, Boyce W, Holstein B, Torsheim T, Richter M. Researching health inequalities in adolescents: the development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) family affluence scale. *Soc Sci Med*. 2008;66(6):1429-36.
11. Ahlborg M, Svedberg P, Nyholm M, Morgan A, Nygren JM. Socioeconomic inequalities in health among Swedish adolescents - adding the subjective perspective. *BMC public health*. 2017;17(1):838.
12. Svedberg P, Nygren JM, Staland-Nyman C, Nyholm M. The validity of socioeconomic status measures among adolescents based on self-reported information about parents occupations, FAS and perceived SES; implication for health related quality of life studies. *BMC Med Res Methodol*. 2016;16:48.
13. Brooks T ZA, Klemere E, Örkényi A, Tabak I , Granado Alcon MC. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *HEALTH POLICY FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS*, NO 7. 2016.
14. Lackova Rebicova M, Dankulincova Veselska Z, Husarova D, Klein D, Madarasova Geckova A, van Dijk JP, o.fl. Does family communication moderate the association between adverse childhood experiences and emotional and behavioural problems? *BMC public health*. 2020;20(1):1264.
15. Vasquez AC, Patall EA, Fong CJ, Corrigan AS, Pine L. Parent Autonomy Support, Academic Achievement, and Psychosocial Functioning: a Meta-analysis of Research. *Educational Psychology Review*. 2016;28(3):605-44.
16. Moore GF, Cox R, Evans RE, Hallingberg B, Hawkins J, Littlecott HJ, o.fl. School, Peer and Family Relationships and Adolescent Substance Use, Subjective Wellbeing and Mental Health Symptoms in Wales: a Cross Sectional Study. *Child Indic Res*. 2018;11(6):1951-65.
17. Elgar FJ, Craig W, Trites SJ. Family dinners, communication, and mental health in Canadian adolescents. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*. 2013;52(4):433-8.
18. Harrison ME, Norris ML, Obeid N, Fu M, Weinstangel H, Sampson M. Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth. *Can Fam Physician*. 2015;61(2):e96-106.

19. O'Reilly M, Svirydzienka N, Adams S, Dogra N. Review of mental health promotion interventions in schools. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2018;53(7):647-62.
20. González C, Sanmartín R, Vicent M, García-Fernández JM. Exploring different types of school refusers through latent profile analysis and school-related stress associations. *Science Progress.* 2021;104(3):00368504211029464.
21. González-Valero G, Zurita-Ortega F, Ubago-Jiménez JL, Puertas-Molero P. Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health.* 2019;16(22).
22. Daily SM, Smith ML, Lilly CL, Davidov DM, Mann MJ, Kristjansson AL. Using School Climate to Improve Attendance and Grades: Understanding the Importance of School Satisfaction Among Middle and High School Students. *The Journal of school health.* 2020;90(9):683-93.
23. Joyce HD, Early TJ. The Impact of School Connectedness and Teacher Support on Depressive Symptoms in Adolescents: A Multilevel Analysis. *Child Youth Serv Rev.* 2014;39:101-7.
24. Vaičiūnas T, Šmigelskas K. The Role of School-Related Well-Being for Adolescent Subjective Health Complaints. *International journal of environmental research and public health.* 2019;16(9).
25. Ottova V, Erhart M, Vollebergh W, Kökönyi G, Morgan A, Gobina I, o.fl. The Role of Individual- and Macro-Level Social Determinants on Young Adolescents' Psychosomatic Complaints. *The Journal of Early Adolescence.* 2011;32(1):126-58.
26. Weybright EH, Schulenberg J, Caldwell LL. More Bored Today Than Yesterday? National Trends in Adolescent Boredom From 2008 to 2017. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine.* 2020;66(3):360-5.
27. Robinson WP. BOREDOM AT SCHOOL. *British Journal of Educational Psychology.* 1975;45(2):141-52.
28. Pekrun R. The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review.* 2006;18(4):315-41.
29. García-Moya I, Brooks F, Morgan A, Moreno C. Subjective well-being in adolescence and teacher connectedness: A health asset analysis. *Health Education Journal.* 2014;74(6):641-54.
30. McCarty CA, Rhew IC, Murowchick E, McCauley E, Vander Stoep A. Emotional health predictors of substance use initiation during middle school. *Psychol Addict Behav.* 2012;26(2):351-7.
31. Perra O, Fletcher A, Bonell C, Higgins K, McCrystal P. School-related predictors of smoking, drinking and drug use: Evidence from the Belfast Youth Development Study. *Journal of Adolescence.* 2012;35(2):315-24.
32. Torsheim T, Wold B, Samdal O. The Teacher and Classmate Support Scale: Factor Structure, Test-Retest Reliability and Validity in Samples of 13- and 15-Year-Old Adolescents. *School Psychology International.* 2000;21(2):195-212.
33. Widome R, Berger AT, Iber C, Wahlstrom K, Laska MN, Kilian G, o.fl. Association of Delaying School Start Time With Sleep Duration, Timing, and Quality Among Adolescents. *JAMA pediatrics.* 2020;174(7):697-704.
34. Veselska ZD, Husarova D, Kosticova M. Energy Drinks Consumption Associated with Emotional and Behavioural Problems via Lack of Sleep and Skipped Breakfast among Adolescents. *International journal of environmental research and public health.* 2021;18(11).
35. Lund L, Sølvhøj IN, Danielsen D, Andersen S. Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC public health.* 2021;21(1):1598.
36. van Sluijs EMF, Ekelund U, Crochemore-Silva I, Guthold R, Ha A, Lubans D, o.fl. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *Lancet.* 2021;398(10298):429-42.
37. Organization. WH. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. 2018(License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO).
38. Wight VR, Price J, Bianchi SM, Hunt BR. The time use of teenagers. *Social Science Research.* 2009;38(4):792-809.

39. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2013;10:98.
40. Badura P, Sigmundova D, Sigmund E, Madarasova Geckova A, van Dijk JP, Reijneveld SA. Participation in organized leisure-time activities and risk behaviors in Czech adolescents. *International Journal of Public Health*. 2017;62(3):387-96.
41. Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, Carson V, Chaput JP, Janssen I, o.fl. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016;41(6 Suppl 3):S197-239.
42. McMahon EM, Corcoran P, O'Regan G, Keeley H, Cannon M, Carli V, o.fl. Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2017;26(1):111-22.
43. Organization WH. Physical activity - How much of physical activity is recommended? : WHO; 2020 [Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=Children%20and%20adolescents%20aged%205,least%203%20days%20a%20week>].
44. Organization WH. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Denmark; 2017.
45. Salvy SJ, de la Haye K, Bowker JC, Hermans RC. Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiol Behav*. 2012;106(3):369-78.
46. Szcześniak M, Bajkowska I, Czaprowska A, Sileńska A. Adolescents' Self-Esteem and Life Satisfaction: Communication with Peers as a Mediator. *International journal of environmental research and public health*. 2022;19(7).
47. Manago AM, Brown G, Lawley KA, Anderson G. Adolescents' daily face-to-face and computer-mediated communication: Associations with autonomy and closeness to parents and friends. *Dev Psychol*. 2020;56(1):153-64.
48. Bender D, Lösel F. Protective and risk effects of peer relations and social support on antisocial behaviour in adolescents from multi-problem milieus. *Journal of Adolescence*. 1997;20(6):661-78.
49. Powers RA, Cochran JK, Maskaly J, Sellers CS. Social Learning Theory, Gender, and Intimate Partner Violent Victimization: A Structural Equations Approach. *J Interpers Violence*. 2020;35(17-18):3554-80.
50. Haddow S, Taylor EP, Schwannauer M. Positive peer relationships, coping and resilience in young people in alternative care: A systematic review. *Children and Youth Services Review*. 2021;122:105861.
51. Boelens M, Smit MS, Raat H, Bramer WM, Jansen W. Impact of organized activities on mental health in children and adolescents: An umbrella review. *Preventive medicine reports*. 2022;25:101687.
52. Schaefer DR, Simpkins SD, Vest AE, Price CD. The contribution of extracurricular activities to adolescent friendships: new insights through social network analysis. *Dev Psychol*. 2011;47(4):1141-52.
53. Carrera MV, DePalma R, Lameiras M. Toward a More Comprehensive Understanding of Bullying in School Settings. *Educational Psychology Review*. 2011;23(4):479-99.
54. Armitage R. Bullying in children: impact on child health. *BMJ Paediatr Open*. 2021;5(1):e000939.
55. Sentse M, Kiuru N, Veenstra R, Salmivalli C. A Social Network Approach to the Interplay Between Adolescents' Bullying and Likeability over Time. *Journal of Youth and Adolescence*. 2014;43(9):1409-20.
56. Sigurdson JF, Undheim AM, Wallander JL, Lydersen S, Sund AM. The long-term effects of being bullied or a bully in adolescence on externalizing and internalizing mental health problems in adulthood. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2015;9:42.
57. Sinclair KO, Bauman S, Poteat VP, Koenig B, Russell ST. Cyber and Bias-based Harassment: Associations With Academic, Substance Use, and Mental Health Problems. *Journal of Adolescent Health*. 2012;50(5):521-3.
58. Ingibjörg Kjartansdóttir, Skúli B.Geirdal. Börn og netmiðlar. 1. hluti - Tækjaeign og virkni á samfélagsmiðlum. Reykjavík: Fjölmíðlanefnd, Menntavísindastofnun; 2021.

59. Wachs S, Mazzone A, Milosevic T, Wright MF, Blaya C, Gámez-Guadix M, o.fl. Online correlates of cyberhate involvement among young people from ten European countries: An application of the Routine Activity and Problem Behaviour Theory. *Computers in Human Behavior*. 2021;123:106872.
60. Craig W, Boniel-Nissim M, King N, Walsh SD, Boer M, Donnelly PD, o.fl. Social Media Use and Cyber-Bullying: A Cross-National Analysis of Young People in 42 Countries. *Journal of Adolescent Health*. 2020;66(6, Supplement):S100-S8.
61. Bannink R, Broeren S, van de Looij-Jansen PM, de Waart FG, Raat H. Cyber and traditional bullying victimization as a risk factor for mental health problems and suicidal ideation in adolescents. *PloS one*. 2014;9(4):e94026.
62. Walsh SD, Molcho M, Craig W, Harel-Fisch Y, Huynh Q, Kukaswadia A, o.fl. Physical and emotional health problems experienced by youth engaged in physical fighting and weapon carrying. *PloS one*. 2013;8(2):e56403.
63. Henriksen M, Skrove M, Hoftun GB, Sund ER, Lydersen S, Tseng WL, o.fl. Developmental Course and Risk Factors of Physical Aggression in Late Adolescence. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2021;52(4):628-39.

HÍ

MENNTAVÍSINDASTOFNUN