



# Á samfélagsmiðlum eru byggðar brýr: Netvinátta unglunga í félagslega viðkvæmri stöðu

Eyrún María Rúnarsdóttir

► Abstract    ► Um höfund    ► About the author    ► Heimildir

Tengsl finnast á milli mikillar skjá- og samfélagsmiðlanotkunar unglunga og aukinna kvíða- og þunglyndiseinkenna. Jafnframt sýna rannsóknir að samfélagsmiðlar skapa unglungum tækifæri til að stofna til samskipta, til sjálfsmyndarþróunar og auka tilfinningu þeirra fyrir að tilheyra. Samkvæmt tilgátu um félagslega uppbót gætu ungmenni með slök tengsl við jafnaldra í raunheimi bætt sér þau upp með tengslum á netinu. Markmið rannsóknarinnar er að kanna líðan unglunga eftir fjölda vina í raunheimi og netheimi. Til rannsókna eru tengsl vinafjölda unglunga og líðanar eftir því hvort uppruni unglunga er íslenskur eða ekki og eftir einkennum félagskvíða. Gögnum var safnað með spurningalistakönnun sem lögð var fyrir í 8.–10. bekk níu grunnskóla. Alls svöruðu 806 unglingar listanum og var svarhlutfall 82%. Niðurstöður sýndu marktæka en veika fylgni sálrænnar líðanar og fjölda vina á netinu; því fleiri netvini sem ungmenni áttu þeim mun verr leið þeim. Meiri vanlíðan fannst meðal unglunga með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn og þeir áttu fleiri vini sem þeir hittu aðeins á netinu samanborið við ungmenni sem áttu foreldra er fæddir voru á Íslandi. Fjöldi netvina hafði ekki áhrif á tengsl félagskvíða við sálræna líðan né fannst marktækur munur á sálrænni líðan eftir uppruna hvort sem netvinir voru fleiri eða færri. Tilgátan um félagslega uppbót hlaut því ekki stuðning í þessari rannsókn. Vísbendingar um að fjöldi netvina sé ekki tengdur vanlíðan í sama mæli meðal ungmenna sem áttu foreldra sem fæddir voru utan Íslands samanborið við ungmenni sem áttu foreldra fædda á Íslandi kalla á frekari rannsóknir. Mikilvægt er að forráðamenn og uppeldisstéttir leiðbeini ungu fólki um samskipti á netinu en hafi jafnframt í huga að dýrmæt vinatengsl geta skapast á þeim vettvangi.

**Efnisorð:** unglingar, sálræn líðan, samfélagsmiðlar, netvinátta, félagsleg uppbót

## Inngangur

Samkvæmt nýlegri könnun Fjölmíðlanefndar og Menntavísindastofnunar Háskóla Íslands eiga nánast öll íslensk ungmenni á aldrinum 12–18 ára farsíma og aðspurð voru ríflega 60% ungmenna í 8.–10. bekk og 70% framhaldsskólanema sammála því að þau verðu miklum tíma á samfélagsmiðlum (Ingibjörg Kjartansdóttir, 2022). Aukin notkun ungmenna á samfélagsmiðlum veldur mörgum áhyggjum enda hafa fundist tengsl mikillar skjá- og samfélagsmiðlanotkunar unglunga og aukinna kvíða- og þunglyndiseinkenna (McCrae o.fl., 2017; Santos o.fl., 2023; Woods og Scott, 2016). Ekki ríkir einhugur um túlkun slíkra tengsla og er í því samhengi bent á að notkunin geti framkallað vanlíðan, en einnig að vanlíðan geti hvatt ungmenni til að leita á náðir skjásins.

Samfélagsmiðlum fylgja einnig jákvæðari hliðar því þeir geta skapað unglingum tækifæri til að stofna til og viðhalda samskiptum og til sjálfsmyndarþróunar, aukið tilfinningu þeirra fyrir að tilheyra, tengjast og finna til nándar með vinum og bætt líðan (Allen o.fl., 2014; Torrijos-Fincias o.fl., 2021). Á grunni fyrirliggjandi rannsókna er hvorki hægt að fullyrða að samfélagsmiðlanotkun orsaki kvíða og þunglyndi né að hve miklu marki sú notkun bæti líðan með því að skapa tækifæri til tengsla. Bent hefur á að langtímarannsóknir vanti til að sýna fram á þetta orsakasamband (McCrae o.fl., 2017).

Í fyrrnefndri könnun Fjölmíðlanefndar og Menntavísindastofnunar voru ríflega 80% íslenskra unglunga í 8.–10. bekk og svipað hlutfall ungmenna í framhaldsskólum sammála því að hafa mikið samband við vini sína á samfélagsmiðlum (Ingibjörg Kjartansdóttir, 2022). Þá sagðist um þriðjungur þeirra hitta fólk á miðlunum sem hefði sömu áhugamál og þeir. Fræðimenn sem fjalla um samfélagsmiðlanotkun unglunga kalla eftir rannsóknum þar sem greint sé betur í hverju notkunin felst, hvenær hún gæti verið gagnleg og hvenær skadleg.

Markmið rannsóknarinnar sem hér er kynnt er að kanna tengsl samskipta á netinu og líðanar unglunga í grunnskólum á Íslandi. Sjónum er beint að líðan unglunga eftir fjölda vina í raunheimi og netheimi, könnuð eru tengsl vinafjölda og líðanar eftir því hvort uppruni unglunga er íslenskur eða ekki og eftir einkennum félagskvíða. Athygli er beint að þessum tveimur hópum því að rannsóknir benda til að ungmenni sem standa höllum fæti í samskiptum við jafnaldra augliti til auglitis gætu notið ávinnings af samskiptum við jafningja á netinu (Kumi-Yeboah o.fl., 2020; Scott o.fl., 2021; Selfhout o.fl., 2009). Tilgangur greinarinnar er að auka skilning og þekkingu á þýðingu samskipta við vini á samfélagsmiðlum fyrir líðan ólíkra hópa. Sá skilningur er framlag í yfirvegaða umræðu um samfélagsmiðlanotkun unglunga og gagnast uppalendum og fagfólki sem starfar með og leiðbeinir ungu fólki um heilbrigða notkun miðlanna.

## Samfélagsmiðlar og líðan ungmenna

Fyrirliggjandi rannsóknir á tengslum skjánotkunar og samskipta ungmenna á samfélagsmiðlum við líðan þeirra og velferð, hafa beinst að skjátíma og/eða virkni til dæmis á samfélagsmiðlum (Best o.fl., 2014; Huang, 2017; McCrae o.fl., 2017; Santos o.fl., 2023; Song o.fl., 2014). Safngreining Santos og féлага (2023) á 50 rannsóknum sem birtar voru á árabílinu 2011–2023 gaf til kynna tengsl mikils skjátíma og samfélagsmiðlanotkunar við kvíða og þunglyndi. Í flestum tilvikum voru tengslin veik eða meðalveik. Sambærilegar niðurstöður er að finna í safngreiningu McCrae o.fl. (2017). Niðurstöðum ber ekki saman því í sumum rannsóknum koma fram tengsl tiltekinnar virkni s.s. sjónvarpsáhorfs við vanlíðan en í öðrum tengist áhorfið betri líðan, svo sem minna þunglyndi og kvíða (McCrae o.fl., 2017; Santos o.fl., 2023).

Sama er uppi á teningnum í rannsóknum á tíma sem varið er í tölvuleiki en í sumum þeirra kemur fram að þegar miklum tíma er varið í leikina tengist það kvíðaeinkennum, sérstaklega meðal pílta, á meðan aðrar sýna engin tengsl tíma varið í tölvuleiki við líðan (Santos o.fl., 2023). Meirihluti rannsóknanna í safngreiningum Santos og féлага (2023) og McCrae og féлага (2017) studdust við þversnið sem þýðir að þrátt fyrir tengslin er ómögulegt að segja til um hvort skjátími orsaki vanlíðan eða hvort ungmenni sem líður ekki vel leiti á náðir skjásins og samskiptamiðla til að draga úr vanlíðan. Þá sýna sömu rannsóknir að tilgangur skjátíma og hvernig ungmennin nota og umgangast miðlana skiptir meira máli en tímalengdin sjálf um þau jákvæðu og neikvæðu áhrif sem notkunin getur haft. Rannsóknir á skjátíma einum og sér hafi því ekki nægilegt gildi heldur þurfi að taka eðli notkunar með í reikninginn.

Í þessari grein er sjónum beint að samskiptum unglunga á netinu. Sé litið til rannsókna á notkun samskiptamiðla eingöngu sýna þær tengsl mikillar samfélagsmiðlanotkunar við þunglyndiseinkenni meðal stúlkna (Santos o.fl., 2023; Twenge o.fl., 2020). Vannucci og McCauley Ohannessian (2019) fundu tengsl innhverfs (e. internal) vanda t.d. kvíða og þunglyndiseinkenna og úthverfs (e. external) vanda t.d. hegðunarvanda og skólaforðunar við veru unglunga á mörgum mismunandi samfélagsmiðlum. Tengslin voru sterkari við veru unglunga á ólíkum samfélagsmiðlum en á milli tímans sem

eytt var á miðlunum og innhverfs og úthverfs vanda nemenda. Ungmennni sem notuðu samfélagsmiðla mikið áttu verra samband við vini og fjölskyldu en þau sem notuðu miðlana minna.

Greining Best o.fl. (2014) á 43 greinum sem birtust á árunum 2003–2013 um áhrif miðla á líðan eða tengda þætti, sýndi að ungmenni sem áttu vini á netinu töldu sig fá meiri tilfinningastuðning, aukin tækifæri til að ræða tilfinningar sínar og þróa sjálfsmynd sína, og einnig drógu samskiptin úr einkennum félagskvíða samanborið við þau sem ekki áttu vini á netinu. Netsamskiptin byggðu brýr milli hópa og juku þar með svonefndan brúandi félagsauð og tilfinninguna að tilheyrja. Bæði fundust neikvæð og jákvæð áhrif samfélagsmiðlanotkunar á sjálfsálit ungmenna og meirihluti rannsóknanna sýndi mótsagnakennd eða engin áhrif netnotkunar á líðan, svo sem þunglyndi og einmanaleika ungmenna. Önnur safngreining sem náði jafnt til ungmenna og fullorðinna sýndi veik tengsl tíma sem eytt var á samfélagsmiðlum og vanlíðanar (Huang, 2017).

Rannsóknir á áhrifum samfélagsmiðla á líðan og velferð benda til þess að ekkert einfalt samband sé þar á milli heldur þurfi að taka samhengi notkunar og tegund hennar með í reikninginn. Sem dæmi um slíkt samhengi er virk eða óvirk notkun samfélagsmiðla (Burke o.fl., 2010). Óvirk notkun felst í að notandi fylgist með öðrum á samfélagsmiðlum en tekur ekki virkan þátt. Virk notkun er þegar notandi á samskipti við aðra til dæmis með því að spjalla, deila myndum eða texta með einstaklingum eða hópum. Rannsókn Ingibjargar Evu Þórisdóttur o.fl. (2019) sýndi að mikil óvirk samfélagsmiðlanotkun tengdist kvíða- og þunglyndiseinkennum en þegar unglingar notuðu samfélagsmiðla á virkan hátt dró úr kvíða- og þunglyndiseinkennum.

## Samskipti og tengsl vina á samfélagsmiðlum

Vinsældir samfélagsmiðla hjá unglingum má meðal annars rekja til skemmtunar og samskipta sem veita þeim tilfinningu fyrir nánd og tengslum við aðra (Torrijos-Fincias o.fl., 2021). Ungmennni reynast líklegri til að fá jákvæða svörun og endurgjöf frá vinum á samfélagsmiðlum en neikvæða (Koutamanis o.fl., 2015). Á unglingsárunum verða félagar og vinir mikilvægari en áður og geta vinir veitt viðurkenningu, félagsskap og stuðning sem bætir líðan og velferð unglingsins (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019; Wang o.fl., 2017). Fleiri tækifæri til innihaldsríkra og styðjandi samskipta við vini eru því af hinu góða og reynast samfélagsmiðlar að nokkru leyti gera unglingum kleift að viðhalda samskiptunum og heyra oftari í vinum (Anderson og Jiang, 2018).

Sjónir hafa beinst að því hvort eðli samskipta og tengsla unglunga við vini sé ólíkt í raunheimi og netheimi. Tvær gagnstæðar tilgátur voru settar fram í árdaga samskipta á netinu sem ætlað var að varpa ljósi á þetta efni. Tilgátan um félagslega uppbót (e. social compensation hypothesis) lýsir möguleikum samskiptamiðla til að bæta upp þau tengsl sem skortir í raunheimi (Kraut o.fl., 1998; 2002). Slíkur skortur á tengslum getur átt við um feimin, innhverf og félagskvíðin ungmenni eða þau sem búa fjarri vinum. Þess var vænst að feimin og félagskvíðin ungmenni gætu sýnt á sér aðra hlið vegna þess að skjárinn veitti betra ráðrúm til að túlka skilaboð mótaðila og bregðast við. Þetta geti veitt þeim auknið öryggi til að tengjast vinum. Hin tilgátan kveður á um að ríkur verði ríkari (e. rich get richer) og fjallar um félagslynd ungmenni með úthverfan persónuleika sem búa við stuðningsrík tengsl við vini augliti til auglitis. Í þessu tilfelli séu samskipti á samskiptamiðlum viðbót við þau góðu tengsl, að ungmenni auki ríkidæmi tengsla sinna í raunheimi með viðbót í netheimi og eigi það bæði við um magn og gæði (Kraut o.fl., 2002).

Frá því að tilgáturnar voru settar fram hafa rannsóknir frekar stutt tilgátuna um ríka sem verði ríkari (Abbas og Mesch, 2018; Gadekar og Ang, 2020; Kraut o.fl., 2002; Weiqin o.fl., 2016). Félagslyndir einstaklingar dvöldu dvelja lengur á Facebook og áttu fleiri vini þar en einstaklingar sem voru kvíðnir í félagslegum samskiptum eða forðuðust þau (Gadekar og Ang, 2020). Einnig reyndust einstaklingar með úthverfan persónuleika og ríkuleg tengsl í raunheimi bæta við tengslanet sitt og bindandi og brúandi félagsauð með veru sinni á samfélagsmiðlum (Abbas og Mesch, 2018; Weiqin o.fl., 2016).

Þó eru til niðurstöður sem styðja tilgátu um félagslega uppbót. Rannsókn Pouwel og félaganna (2021) sýndi að 25% unglunga sem stóðu höllum fæti félagslega upplifðu sig nánari félögum sínum vegna samfélagsmiðla. Til samanburðar átti þetta við um 12% unglunga sem stóðu vel félagslega. Heilt yfir sýndu niðurstöðurnar að unglingum fannst nánd vinatengslanna minnka eftir því sem samfélagsmiðlar voru meira notaðir í þeim samskiptum. Feimin ungmenni í rannsókn Van Zalk og félaganna (2013) öðluðust aukið sjálfstraust við að eiga vini á netinu, sem hvatti svo til frekari kynna við vini bæði í netheimi og raunheimi. Í annarri rannsókn Van Zalk og félaganna (2011) kom fram betra sjálfssálit og minni líkur á þunglyndi unglunga sem voru óöruggari félagslega en notuðu netið til spjalls við félaganna. Þessi tengsl komu ekki fram hjá félagslyndari ungmennum. Önnur rannsókn sýndi að ungmenni sem mátu gæði vinatengsla slök græddu á samskiptum á netinu í formi minna þunglyndis en ella (Selfhout o.fl., 2009).

Vísbendingar eru einnig um að vinatengsl á netinu gagnist ungmennum sem eru haldin kvíða í félagslegum samskiptum. Þrátt fyrir að almennt tengist félagslegur kvíði unglunga auknum líkum á einmanaleika og slakari vinatengslum komust Scott o.fl. (2021) að því að það átti ekki við um félagslega kvíðin ungmenni sem áttu samskipti við vini á netinu. Þetta þýðir að þegar félagskvíðnu ungmennin áttu vini á netinu dró það úr einmanaleika þeirra. Desjarlais og Willoughby (2010) fundu einnig að félagslega kvíðnir strákar nutu góðs af tengslum við vini á netinu sem leiddi til bættra vinatengsla. Þá hafa fundist tengsl samfélagsmiðlanotkunar og gæða í vinatengslum hjá hópi unglunga sem greindust á einhverfurófi sem ekki fundust í samanburðarhópi unglunga sem ekki voru greindir með einhverfu (van Schalkwyk o.fl., 2017).

Í tilgátunni um félagslega uppbót var sjónum helst beint að börnum og unglingum sem voru óörugg í samskiptum, félagslega kvíðin eða þjuggu við einhvers konar takmarkanir, svo sem að búa fjarri vinum. Hið síðastnefnda getur átt við börn og unglunga sem flytja til nýs lands og aðskiljast frá vinum í upprunalandinu. Íslensk rannsókn á vináttu benti til þess að unglingar af erlendum uppruna mynduðu frekar vinasambönd við aðra unglunga sem einnig höfðu erlendan uppruna. Eftir því sem þessi ungmenni höfðu búið lengur á Íslandi áttu þau fleiri íslenska vini (Eyrún María Rúnarsdóttir, 2022). Álykta má að kenningin um félagslega uppbót geti átt við í þessu tilfalli, enda búi ungmennin við ákveðnar takmarkanir í samskiptum vina, að minnsta kosti fyrst eftir að flutt er til nýs lands.

Rétt eins og aðrir unglingar, nota unglingar sem flutt hafa í nýtt land flestir snjalltækni og samfélagsmiðla í miklum mæli ef þeir hafa tækni á og jafnvel í meiri mæli en þeir sem tilheyra meirihlutahópi (Vannucci og McCauley Ohannessian, 2019; Zilka, 2021). Fram kom í íslenskri rannsókn að fjöldi netvina tengdist tímalengd búsetu á Íslandi. Eftir því sem styttri tími hafði liðið frá flutningi til landsins, því fleiri netvini áttu ungmennin. Þannig reyndust 45% unglunga sem fluttu á aldrinum 12–15 ára eiga sjö eða fleiri vini sem eingöngu voru samskipti við á netinu en hlutfallið var 26% meðal þeirra sem fluttu fyrir sex ára aldurinn (Eyrún María Rúnarsdóttir, 2018). Ungmennin nýta samfélagsmiðla til þess að skilja betur siði og venjur í jafningjahópnum og bæta tengsl við jafnaldranna (Kumi-Yeboah o.fl., 2020; Zilka, 2021). Unglingspiltur sem tók þátt í eigindlegri rannsókn Kumi-Yeboah o.fl. (2020) sagði samfélagsmiðla hafa gefið sér tækifæri til að heyra sögur og reynslu annarra unglunga sem einnig voru innflytjendur af því að setjast að í nýju landi. Rannsókn Zilka (2021) sýndi að ungmenni sáu ótvírætt gildi miðlanna til að viðhalda reglulegu sambandi við vini og fjölskyldu í upprunalandinu.

Rannsóknin sem hér er kynnt beinist annars vegar að unglingum sem hafa fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn og hins vegar þeim sem eru kvíðnir í félagslegum samskiptum. Með hliðsjón af ofangreindri tilgátu um félagslega uppbót er þeirri spurningu varpað fram hvernig líðan unglunganna tengist fjölda vina sem þeir eiga í raunheimi og netheimi. Kannað er hvort tilgátan á við rök að styðjast. Rannsóknarspurningar eru:

- Hvernig tengist félagskvíði unglunga og fjöldi vina í raun- og netheimi sálrænni líðan?
- Hvernig tengist fjöldi vina í raun- og netheimi sálrænni líðan unglunga sem hafa uppruna utan Íslands?

## Aðferð

Rannsóknin er byggð á gögnum úr þversniðsrannsókninni Vinatengsl í fjölmenningsamfélagi<sup>1</sup> og var gögnum safnað með spurningalistakönnun sem lögð var fyrir nemendur í 8.–10. bekk í níu grunnskólum. Könnunin var framkvæmd á vorönn 2018 í fjórum skólum á höfuðborgarsvæðinu, tveimur á Reykjaneskaga og þremur skólum alls á Vesturlandi, Vestfjörðum og Norðurlandi.

## Þátttakendur

Þátttökuskólar voru valdir með markmiðsúrtaki. Rannsóknin er hluti stærra verkefnis og var markmiðið að ná til skóla með mishátt hlutfall nemenda með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn. Valdir voru bæði stærri og minni skólar og skólar úr ólíkum hverfum hvað varðar félags- og efnahagslega stöðu íbúa (sjá nánar Eyrúnu Maríu Rúnarsdóttur, 2022). Svör bárust frá 806 unglungum og var svarhlutfall 82%. Örlítið fleiri piltar svöruðu, eða 414 (51,5%) á móti 390 stúlkum (48,5%), en tveir unglingar svöruðu ekki til um kyn. Unglingar úr 8. bekk voru 281 (35%), unglingar úr 9. bekk 231 (29%) og úr 10. bekk tóku 293 (36%) þátt. Meðal þátttakenda voru 664 (82%) fæddir á Íslandi en 142 (18%) í öðru landi en Íslandi. Spurningalistinn var á íslensku og reyndust 11 unglingar, að mati kennara þeirra, ekki hafa öðlast nægilega færni í íslensku til að taka þátt.

## Mælitæki

Óháðar breytur í rannsókninni voru uppruni ungmenna, einkenni félagskvíða og fjöldi íslenskra og erlendra vina og vina sem eingöngu voru samskipti við á netinu. Til að setja samskipti við vini á netinu í samhengi og í samanburð voru vinatengsl í raunheimum einnig skoðuð. Uppruni þátttakenda miðaðist við fæðingarland foreldra og var flokkaður í tvennt. Flokkarnir voru: 1) báðir foreldrar fæddir á Íslandi, 2) báðir foreldrar fæddir í öðru landi en Íslandi. Ungmennu sem áttu annað foreldri fætt á Íslandi og hitt í öðru landi voru undanskilin í greiningunni. Fyrri rannsóknir höfundar benda til þess að sá hópur sé fjölbreyttur og breytileiki í hópnum þar af leiðandi mikill. Finna má skarpari skil í ýmsum útkomum á milli þeirra tveggja hópa sem hér eru til skoðunar (sjá Eyrún María Rúnarsdóttir, 2022; Eyrún María Rúnarsdóttir og Rúnar Vilhjálmsson, 2015, 2019).

Einkenni félagskvíða voru metin með 12 atriða mælitæki. Þessa mælingu á félagskvíða þróaði Sigrún Aðalbjarnardóttir (1995) og notaði í rannsóknnum sínum á líðan og þroska íslenskra barna og ungmenna. Hún byggði þar meðal annars á mælingu Watson og Friend (1969) sem þeir nefndu Fear of Negative Evaluation Scale. Spurningarnar meta áhyggjur ungmenna af stríðni við ýmsar félagslegar aðstæður, til dæmis vegna klæðaburðar, vegna einhvers sem þau segja eða í tengslum við nám. Dæmi um atriði eru: „Ég kvíði því oft að aðrir geri grín að mér fyrir það hvernig ég lít út“ og „Ég er oft hrædd(ur) um að bekkjarfélagar hlæi að mér ef ég svara rangt í tímum“. Svarmöguleikar voru 4; rétt, næstum rétt, næstum rangt og rangt. Þeim var snúið þannig að hærri tölur bentu til meiri félagskvíða. Atriðin tólf voru lögð saman og reiknað meðaltal til að fá heildarskor sem var á bilinu 1–4. Meðaltal félagskvíða var 2,03 og áreiðanleikaprófið Cronbachs Alfa sýndi góðan áreiðanleika eða 0,96.

Í spurningum um fjölda vina var vinátta útskýrð sem: „Vinir eða vinkonur eru til dæmis einhverjir sem þú getur talað um persónulega hluti við, hringt í til að spjalla eða kíkt í heimsókn til.“ Í kjölfarið var spurt um fjölda vina í þremur spurningum. Í fyrstu spurningunni var spurt um fjölda íslenskra vina, þá um fjölda vina sem væru frá öðru landi en Íslandi og í þriðju spurningunni um fjölda vina sem viðkomandi átti eingöngu samskipti við á netinu. Svarmöguleikar voru sex: 1) ég á engan slíkan vin, 2) ég á einn slíkan vin, 3) ég á 2–3 slíka vini, 4) ég á 4–6 slíka vini, 5) ég á 7–10 slíka vini og 6) ég á 11 eða fleiri slíka vini. Vinátta var útbúin sem raðbreyta, fyrir útreikning á meðaltölum og fylgni, með miðgildi hvers flokks á bilinu 0–12,5. Í aðhvarfsgreiningu var vinátta flokkabreyta með fjóra flokka; enginn vinur, 1–3 vinir, 4–10 vinir og 11 eða fleiri vinir.

<sup>1</sup> Doktorssjóður Rannsóknarsjóðs Háskóla Íslands, Styrktarsjóður Margaretar og Bents Schevings Thorsteinsson, Samfélagsjóður Landsbanka Íslands og Þróunarsjóður innflyjendamála styrktu rannsóknina.



Sálræn líðan þátttakenda var háð breyta í rannsókninni. Notuð var styttri útgáfa mælingar Kessler um sálræna líðan (Furukawa o.fl., 2003; Kessler o.fl., 2002). Mælingin hefur mikið verið notuð og reynst gagnleg til að leita eftir vísbendingum um geðheilsuvanda hjá unglingum (Mewton o.fl., 2016). Prófið inniheldur sex spurningar. Þátttakendurnir voru spurðir hversu oft þeir hefðu upplifað sig taugaóstyrka, vonlausa, órólega eða eirðarlausa, svo þunglynda að ekkert gat glatt þá, að þeim þætti allt erfitt og að þeir væru einskis virði síðastliðna 30 daga. Svarmöguleikarnir voru fimm: 1) alltaf, 2) oft, 3) stundum, 4) sjaldan og 5) aldrei. Fyrir úrvinnslu var svarmöguleikum snúið við þannig að hærri tölur gæfu til kynna aukna vanlíðan. Gildi voru á bilinu 0–24 en hærri tölur úr mælingunni bentu til meiri sálrænnar vanlíðanar. Áreiðanleikaprófið Cronbachs Alfa sýndi fram á mjög góðan áreiðanleika eða 0,92.

## Framkvæmd og gagnagreining

Í samræmi við þágildandi lög um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga nr. 77/2000 var rannsóknin tilkynnt til Persónuverndar (nr. S8478). Því næst var óskað eftir umsögn vísindasiðanefndar Háskóla Íslands um rannsóknaráætlunina og hlaut rannsóknin brautargengi að lokinni umfjöllun (nr. 17–029). Vandlega var gætt að því að spurningar listans væru þess eðlis að ekki væri hægt að rekja svör til einstaklinga. Spurningalistinn var forprófaður með þátttöku sex ungmenna og voru leiðbeiningar lagfærðar með hliðsjón af niðurstöðum hennar.

Sótt var um leyfi fyrir rannsókn hjá sveitarfélögum og skólastjórnendum. Foreldrar þátttakenda fengu sent upplýsingabréf í tölvupósti frá skólunum og gafst þeim færi á að hafna þátttöku unglingsins í rannsókninni. Í upplýsingum til þátttakenda var tekið skýrt fram að þeir gætu hætt þátttöku hvenær sem væri og sleppt spurningum sem þeir vildu ekki svara. Spurningalistakönnunin var á rafrænu formi og var forritið Qualtrics á vegum Menntavísindastofnunar Háskóla Íslands notað í gagnasöfnun. Þjálfað aðstoðarfólk lagði spurningalista fyrir nemendur á skólatíma með aðstoð bekkjarkennara og höfðu nemendur eina kennslustund til að svara spurningum. Ýmist voru spjaldtölvur á vegum rannsakanda eða skólans eða fartölvur sem skólarnir höfðu til umráða notaðar. Þeir nemendur sem erfiðara áttu með að skilja spurningar fengu viðeigandi stuðning og hafði aðstoðarfólk enska þýðingu listans meðferðis fyrir þá nemendur sem það gat gagnast. Þegar fyrirlögn lauk var svæði könnunarinnar lokað. Gögn voru eingöngu aðgengileg rannsakanda, varin með lykilorði.

Jamovi 2.2.5 tölfræðiforritið var notað við úrvinnslu gagna. Reiknuð voru meðaltöl og staðalfrávik raðbreyta og sett fram fyrir upprunahópa (sjá *Töflu 1*). Þá var fylgni reiknuð á milli raðbreyta (sjá *Töflu 2*). Loks var gerð þriggja þrepa fjölbreytuaðhvarfsgreining til að spá fyrir um sálræna líðan ungmenna (sjá *Töflur 3 og 4*). Í fyrra líkani voru tengsl félagskvíða, vinnufjölda og sálrænnar líðanar til skoðunar. Á fyrsta þrepi líkans spáðu einkenni félagskvíða fyrir um sálræna líðan og á öðru þrepi var kyni, aldri og fjölda vina bætt við. Á þriðja þrepi líkans var skoðuð samvirkni félagskvíða og fjölda vina. Síðara aðhvarfslíkanið beindist að sálrænni líðan eftir uppruna unglunga. Á fyrsta þrepi var líðan þeirra sem hafa erlendan uppruna borin saman við líðan ungmenna sem höfðu íslenskan uppruna og á öðru þrepi var kyni, aldri og fjölda vina bætt við. Á þriðja þrepi líkans var könnuð samvirkni fjölda vina og uppruna. Niðurstöður samvirkni eru einnig sýndar myndrænt.

## Niðurstöður

Fjallað er um niðurstöður í þremur köflum. Í fyrsta kafla er sagt frá niðurstöðum um sálræna líðan og fjölda vina í raunheimi og netheimi eftir uppruna ungmenna og tengslum á milli fjölda vina og félagskvíða. Annar kafla beinist að tengslum vinnufjölda og líðanar hjá unglingum sem sýna einkenni félagslegs kvíða og þriðji kafla að tengslum vinnufjölda og líðanar unglunga eftir uppruna þeirra.

## Líðan, vínátta og félagskvíði unglunga

Tafla 1 sýnir meðaltöl og staðalfrávik raðbreytanna vinfjölda, sálræn líðan og einkenni félagskvíða. Niðurstöður eru sýndar fyrir þrjú hópa sem eru allt úrtakið, unglingar sem eiga íslenska foreldra og unglingar sem eiga erlenda foreldra. Meðaltöl fyrir sálræna líðan voru á bilinu 5,9 til 7,3 á kvarðanum 0–24 sem benti til að stærstur hluti unglunga svaraði spurningum á þann veg að þeir myndu lítið til vanlíðanar. Munur fannst á líðan eftir uppruna en unglingar sem áttu báða foreldra erlenda mátu líðan sína marktækt síðri ( $M = 7,3$ ) en unglingar þar sem báðir foreldrar voru íslenskir ( $M = 5,9$ ;  $F(1, 161) = 3,74, p < 0,05$ ). Félagskvíði mældist sá sami fyrir alla hópa eða um tveir á kvarðanum 1–4. Ungmennni með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn áttu marktækt færri íslenska vini ( $M = 7,3$ ;  $F(1, 285) = 11,39, p < 0,001$ ), marktækt fleiri vini af erlendum uppruna ( $M = 6,6$ ;  $F(1, 167) = 78,99, p < 0,001$ ) og marktækt fleiri vini sem þeir höfðu eingöngu samband við á netinu ( $M = 4,6$ ;  $F(1, 183) = 4,43, p < 0,01$ ) samanborið við ungmenni af íslenskum uppruna. Flestir þátttakendur greindu frá því að eiga einhvern vin sem þeir ættu einungis í samskiptum við í gegnum netið en algengara var að ungmenni af íslenskum uppruna ættu enga netvini.

**Tafla 1**

*Meðaltöl og staðalfrávik líðanar, fjölda vina og félagskvíða eftir uppruna*

	Skekkja	Ris	Allir þátttakendur N = 806 M (SF)	Íslenskir foreldrar N = 571 M (SF)	Erlendir foreldrar N = 136 M (SF)
Sálræn líðan (0–24)	1,0	0,1	6,3 (6,4)	5,9 (6,1)	7,3 (7,2)*
Félagskvíði (1–4)	0,6	-0,7	2,0 (0,9)	2,0 (0,9)	2,1 (0,9)
Fjöldi íslenskra vina (0–12,5)	-0,3	-1,4	8,3 (4,2)	8,7 (4,0)	7,3 (4,7)**
Fjöldi vina af erlendum uppruna (0–12,5)	1,2	0,5	3,7 (3,8)	2,9 (3,2)	6,6 (4,6)**
Fjöldi netvina (0–12,5)	1,1	-0,2	3,6 (4,4)	3,3 (4,2)	4,6 (4,9)**

Marktækur munur meðaltala milli upprunahópa: \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ .

Í *Töflu 2* eru sömu raðbreytur sýndar en í þetta sinn er um að ræða fylgnina á milli þeirra. Fram kom veik ( $r = 0,18$ ) en marktæk jákvæð fylgni á milli líðanar og fjölda netvina. Þeim unglungum sem áttu marga netvini leið verr en þeim sem áttu fáa slíka vini. Fylgni á milli fjölda íslenskra vina og líðanar var einnig veik ( $r = -0,25$ ) en með neikvæðum formerkjum sem þýðir að þeir sem áttu marga slíka vini leið betur en þeim sem áttu fáa íslenska vini. Engin fylgni fannst á milli fjölda vina af erlendum uppruna og líðanar. Ekki þarf að koma á óvart sú meðalsterka ( $r = 0,56$ ) fylgni sem fram kom á milli félagskvíða og líðanar enda mæla kvarðarnir skyld atriði og gefur fylgnin til kynna að mælingarnar mæli það sem til stóð. Þeir unglingar sem mældust hærri á kvarða félagskvíða áttu færri íslenska vini ( $r = -0,24$ ) en ekki var fylgni á milli félagskvíða og fjölda netvina eða erlendra vina. Athygli vekur að meiri fylgni er á milli fjölda netvina og fjölda vina af erlendum uppruna ( $r = 0,27$ ) en á milli fjölda netvina og fjölda vina af íslenskum uppruna ( $r = 0,09$ ). Hægt er að setja þá niðurstöðu í samhengi við að ungmenni sem hafa erlendan uppruna eiga að jafnaði fleiri netvini og fleiri vini af erlendum uppruna en ungmenni með íslenskan uppruna. Einnig var kannað hvort lengd búsetu á Íslandi tengdist sálrænni líðan en svo reyndist ekki vera. Ekki komu fram tengsl á milli félagskvíða og fjölda netvina sem einnig vekur eftirtekt og hrekur þá hugmynd að félagskvíðin ungmenni leitist við að bæta félagsleg tengsl sín með samskiptum á netinu.

**Tafla 2**

*Fylgni (Pearsons'r) líðanar, fjölda vina og félagskvíða*

	1	2	3	4	5
1. Sálræn líðan	1				
2. Félagskvíði	0,56**	1			
3. Fjöldi íslenskra vina	-0,25**	-0,24**	1		
4. Fjöldi vina af erlendum uppruna	0,00	0,00	0,18**	1	
5. Fjöldi netvina	0,18**	0,04	0,09*	0,27**	1

\* p < 0,05, \*\* p < 0,01.

### Tengsl félagskvíða og vináttu við sálræna líðan unglunga

Til að nálgast rannsóknarspurningu um tengsl vináttu við líðan hjá unglingum sem skora hærra á félagskvíða var framkvæmd línuleg aðhvarfsgreining. *Tafla 3* sýnir niðurstöður þegar líðan var skoðuð í tengslum við félagskvíða. Myndir 1 til 3 sýna samvirkni félagskvíða og vinafjölda sem skýringu á líðan.

**Tafla 3**

*Línuleg fjölbreytuaðhvarfsgreining á tengslum fjölda vina og félagskvíða við sálræna líðan*

	Sálræn líðan		
	Þrep 1 B (SV)	Þrep 2 B (SV)	Þrep 3 B (SV)
Fasti	-1,6 (0,5)**	3,2 (1,5)*	-5,1 (3,4)
Félagskvíði	3,9 (0,2)**	3,4 (0,2)**	6,7 (1,2)**
Kyn (stelpa)		1,0 (0,4)*	1,0 (0,4)**
Aldur <sup>1</sup>			
9. bekkur		-0,1 (0,5)	-0,1 (0,5)
10. bekkur		1,0 (0,5)*	1,0 (0,5)*
Fjöldi íslenskra vina <sup>2</sup>			
1–3 vinir		-5,9 (1,5)**	-0,1 (3,6)
4–10 vinir		-6,5 (1,4)**	0,4 (3,4)
11 eða fleiri vinir		-7,4 (1,5)**	1,5 (3,4)
Fjöldi erlendra vina <sup>2</sup>			
1–3 vinir		1,1 (0,5)*	2,9 (1,3)*
4–10 vinir		1,0 (0,6)	3,0 (1,5)*
11 eða fleiri vinir		-0,8 (0,8)	0,9 (2,0)



Fjöldi netvina <sup>2</sup>			
1–3 vinir		1,2 (0,5)**	0,9 (1,2)
4–10 vinir		2,1 (0,5)**	0,2 (1,3)
11 eða fleiri vinir		3,6 (0,6)**	1,3 (1,4)
Samvirkni félagskvíða og fjölda íslenskra vina <sup>2</sup>			
1–3 vinir			-2,3 (1,4)
4–10 vinir			-2,7 (1,3)*
11 eða fleiri vinir			-3,7 (1,3)**
Samvirkni félagskvíða og fjölda erlendra vina <sup>2</sup>			
1–3 vinir			-0,9 (0,6)
4–10 vinir			-1,0 (0,7)
11 eða fleiri vinir			-0,7 (0,9)
Samvirkni félagskvíða og fjölda netvina <sup>2</sup>			
1–3 vinir			0,2 (0,5)
4–10 vinir			1,0 (0,6)
11 eða fleiri vinir			1,1 (0,6)
R <sup>2</sup>	0,31	0,39	0,41

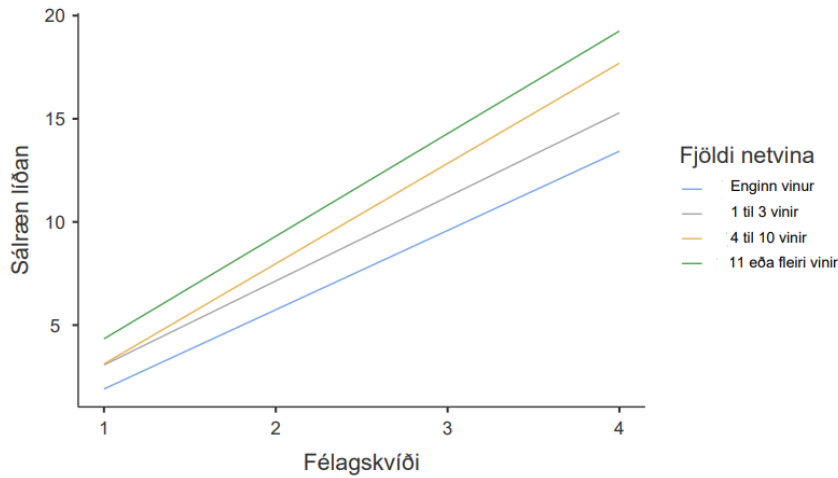
Skýring: Marktækt við \* p<0,05 og \*\* p<0,01. <sup>1</sup>Viðmiðunargildin fyrir VIF og Tolerance voru innan marka en VIF í hærri lagi á þriðja þrepi.

Aðhvarfsgreining þegar spáð er fyrir sálrænni líðan með félagskvíða var gerð í þremur þrepum. Á fyrsta þrepi má sjá að við aukningu um stig á kvarða félagskvíða eykst sálræn vanlíðan um nærri fjögur stig. Þrep tvö sýnir tengsl vinafjölda við sálræna líðan að teknu tilliti til kyns, aldurs og félagskvíða. Áfram koma fram marktæk tengsl á milli félagskvíða og sálrænnar vanlíðanar. Einnig sýnir greiningin að eftir því sem íslensku vinirnir eru fleiri því betur líður unglingum, en það dregur úr vanlíðan sem nemur tæpum sex stigum séu íslenskir vinir einn til þrjú og sem nemur ríflega sjö stigum séu þessir vinir 11 eða fleiri. Þegar horft er til fjölda erlendra vina finnast lítil tengsl, utan þess að fáir slíkir vinir tengjast verri sálrænni líðan. Sjaldgæft er að unglingar í rannsókninni eigi marga erlenda vini. Marktæk jákvæð tengsl koma fram á milli sálrænnar líðanar og fjölda netvina. Ungmennum sem eiga einn til þrjú netvini líður verr sem nemur ríflega einu stigi en þeim sem enga slíka vini eiga og þegar netvini eru orðnir 11 eða fleiri líður unglingum sem nemur 3,6 stigum verr en ungmennum sem enga netvini eiga. Sjá má að stúlkum líður heldur verr en piltum og unglingum í elsta aldurshópnum (á 16. aldursári) verr en yngsta aldurshópnum (14 ára).

Á þrepi þrjú er bætt við samvirkni vinafjölda og félagskvíða. Sjá má að marktæk samvirkni kemur fram þegar fjöldi íslenskra vina er fjórir eða fleiri. Við aukinn félagskvíða og þegar fjöldi íslenskra vina er 11 eða fleiri dregur það úr vanlíðan um nærri fjögur stig (sjá *Töflu 3*). Lítið bætist við skýringu samkvæmt R<sup>2</sup> á milli þrepa tvö og þrjú sem bendir til að samvirkni skýri ekki mikið af sálrænni líðan unglunga til viðbótar við það sem skoðað var á þrepi tvö. Myndir 1, 2 og 3 sýna samverkandi áhrif félagskvíða og fjölda vina.

## Mynd 1

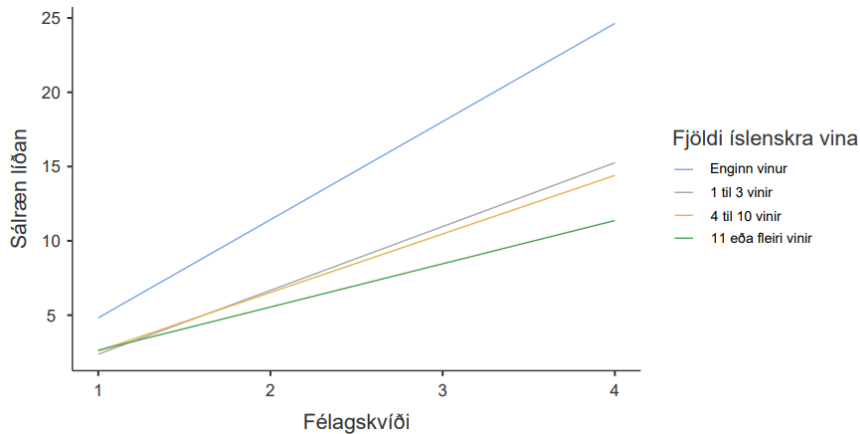
Sálræn líðan eftir fjölda netvina og félagskvíða



Á Mynd 1 sýnir græna línan þá unglunga sem eiga 11 eða fleiri netvini og sú gula þá sem eiga fjóra til tíu netvini. Í þessum hópum er jafnframt að finna þau ungmenni sem líður einna verst. Þegar einkenni félagskvíða eru fá mælist lítil vanlíðan en við aukinn félagskvíða vex vanlíðan og sýnir gulan línan að vanlíðan eykst meira hjá hópnum sem á marga netvini. Þegar félagskvíði þess hóps nær hámarki, fjórum stigum, mælist sálræn vanlíðan um 17–18 stig af 24 mögulegum. Þau ungmenni sem eiga enga eða fáa netvini en búa við mikinn félagslegan kvíða lýsa minni vanlíðan, eða upp á 12–14 stig.

## Mynd 2

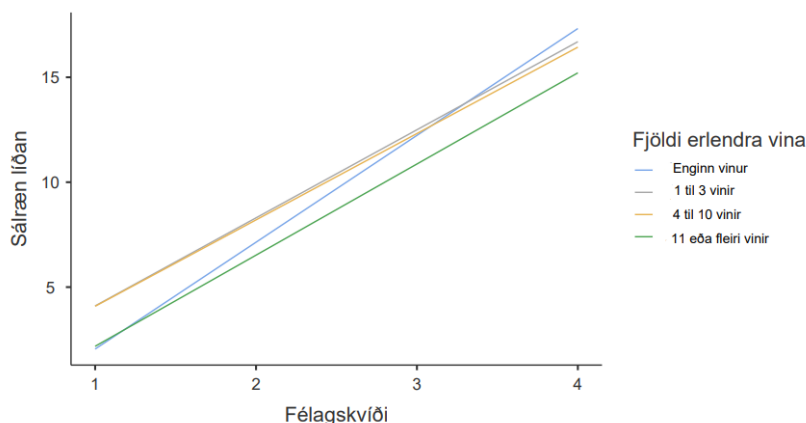
Sálræn líðan eftir fjölda íslenskra vina og félagskvíða



Mynd 2 sýnir samspil fjölda íslenskra vina og félagskvíða í tengslum við sálræna líðan. Bláa línan sýnir þá unglunga sem eiga enga íslenska vini og er sálræn líðan þeirra verri en hinna sem eiga íslenska vini, hvort sem þeir mælast með fá eða fleiri einenni félagskvíða. Myndin sýnir jafnframt að vanlíðan hópsins sem á enga íslenska vini eykst hraðar með auknum félagskvíða en hjá þeim sem eiga íslenska vini. Vináttan dregur þannig úr neikvæðum áhrifum félagskvíða á líðan.

### Mynd 3

Sálræn líðan eftir fjölda erlendra vina og félagskvíða



Mynd 3 sýnir samvirkni fjölda erlendra vina og félagskvíða í tengslum við sálræna líðan. Sjá má svip-  
uð tengsl félagskvíða og sálrænnar líðanar fyrir alla hópa, hvort sem unglingar eiga enga, fáa eða  
marga erlenda vini. Helst má merkja heldur skarpari aukningu í sálrænni vanlíðan hópsins sem enga  
slíka vini á (blá lína) miðað við þá sem eiga erlenda vini. Aftur á við að vinátta hefur verndandi áhrif  
sem sýnir sig í hvernig hún dregur úr neikvæðum afleiðingum félagskvíða fyrir sálræna líðan.

### Vinátta og sálræn líðan unglunga eftir uppruna

Í þessum kafla er fjallað um niðurstöður greiningar á sálrænni líðan unglunga eftir uppruna sem mið-  
aðist við fæðingarland foreldra. Í *Töflu 4* er spáð fyrir um sálræna líðan eftir uppruna og er sá hópur  
sem á íslenska foreldra viðmiðunarhópur í greiningunni. Myndir 4 til 6 sýna samvirkni uppruna og  
vinafjölda sem skýringu á líðan. Á fyrsta þrepi aðhvarfslíkansins kemur fram marktækur munur á  
upprunahópum á líðan upp á ríflega eitt stig. Þegar fjöldi vina er bætt við á öðru þrepi, ásamt kyni og  
aldri má sjá marktæk tengsl fjölda vina úr öllum þremur flokkum við líðan. Hér kemur einnig fram  
að eldri unglingum líður verr en þeim yngri og meiri munur á kynjum en í líkani þar sem einkenni  
félagskvíða var til skoðunar, skor stúlkna eru að jafnaði ríflega tveimur stigum hærra en pílta. Eftir  
því sem íslenskir vinir eru fleiri líður unglingum betur og munar þar mest 12 stigum á unglingum  
sem eiga 11 eða fleiri íslenska vini á móti þeim sem enga slíka vini eiga. Fáir erlendir vinir tengjast  
heldur verri líðan en ekki eru marktæk tengsl við líðan þegar þeir vinir eru fleiri. Um netvináttu gild-  
ir að því fleiri sem þeir eru, því verr líður unglingum og munar mest rúmlega fjórum stigum þegar  
slíkir vinir verða 11 eða fleiri á móti þeim sem enga netvini eiga.

Á þriðja þrepi líkansins eru samverkandi áhrif vinafjölda og uppruna til skoðunar. Samvirkni er  
marktæk í tilfelli fjölda erlendra vina á þann veg að hjá unglingum sem eru af erlendum uppruna  
dregur fjöldi þeirra úr vanlíðan um allt að níu stig þegar margir slíkir eru til staðar. Önnur samvirkni  
við uppruna kemur ekki fram. Sjá má að skýring samkvæmt R2 batnar lítið á milli þrepa tvö og þrjú.  
Þetta bendir til að samvirkni skýri ekki mikið af sálrænni líðan unglunga til viðbótar við það sem  
skoðað var á þrepi tvö.

**Tafla 4**

*Línuleg fjölbreytuaðhvarfsgreining á sálrænni líðan eftir uppruna og fjölda vina*

	Sálræn líðan		
	Þrep 1 B (SV)	Þrep 2 B (SV)	Þrep 3 B (SV)
Fasti	5,9 (0,3)	12,9 (1,8)	7,2 (4,0)
Báðir foreldrar fæddir utan Íslands	1,3 (0,6)*	0,0 (0,6)	9,9 (4,6)*
Kyn (stelpa)		2,3 (0,5)**	2,4 (0,5)**
Aldur <sup>1</sup>			
9. bekkur		0,0 (0,6)	0,1 (0,6)
10. bekkur		1,4 (0,5)**	1,5 (0,5)**
Fjöldi íslenskra vina <sup>2</sup>			
1–3 vinir		-9,0 (1,8)**	-3,1 (4,1)
4–10 vinir		-10,8 (1,8)**	-5,5 (4,1)
11 eða fleiri vinir		-12,2 (1,8)**	-6,7 (4,1)
Fjöldi erlendra vina <sup>2</sup>			
1–3 vinir		1,5 (0,6)*	1,8 (0,6)**
4–10 vinir		0,7 (0,7)	1,1 (0,7)
11 eða fleiri vinir		-0,2 (1,0)	1,2 (1,2)
Fjöldi netvina <sup>2</sup>			
1–3 vinir		1,9 (0,6)**	1,7 (0,6)**
4–10 vinir		2,0 (0,7)**	1,6 (0,7)*
11 eða fleiri vinir		4,2 (0,7)**	4,5 (0,8)**
Samvirkni uppruna og fjölda íslenskra vina <sup>2</sup>			
1–3 vinir			-5,1 (4,9)
4–10 vinir			-2,5 (4,8)
11 eða fleiri vinir			-3,1 (4,8)
Samvirkni uppruna og fjölda erlendra vina <sup>2</sup>			
1–3 vinir			-7,2 (2,7)**
4–10 vinir			-7,5 (2,8)**
11 eða fleiri vinir			-9,2 (2,9)**
Samvirkni uppruna og fjölda netvina <sup>2</sup>			
1–3 vinir			1,3 (1,5)
4–10 vinir			2,3 (1,8)
11 eða fleiri vinir			-1,0 (1,8)
R <sup>2</sup>	0,01	0,19	0,21

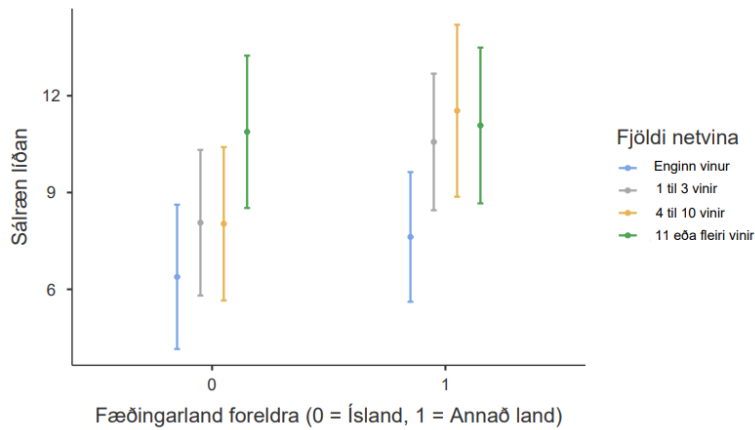
Skýring: Marktækt við \* p<0,05 og \*\* p<0,01. <sup>1</sup>Viðmiðunaráhorður fyrir aldur er 8. bekkur. <sup>2</sup>Viðmiðunaráhorður flokkanna um fjölda vina var þegar enginn slíkur vinur var til staðar. Viðmiðunargildi fyrir VIF og Tolerance voru í flestum tilfellum innan marka en í hærra lagi fyrir uppruna á þrepi þrjú.

*Myndir 4, 5 og 6 sýna samvirkni uppruna og fjölda vina. Á Mynd 4 eru tengsl netvina og líðanar til skoðunar og kemur fram að eftir því sem slíkum vinum fjölga, fer líðan versnandi en þetta mynstur á sérstaklega við um unglunga sem eiga íslenska foreldra. Í tilfalli unglunga þeirra foreldra sem fæddir*

eru erlendis má greina ákveðna tilhneigingu til sveiglinutengsla því að vanlíðan hópsins nær hámarki, um 14 stigum, þegar netvínir eru fjórir til tíu en svo dregur úr þeirri vanlíðan þegar netvínir verða 11 eða fleiri.

#### Mynd 4

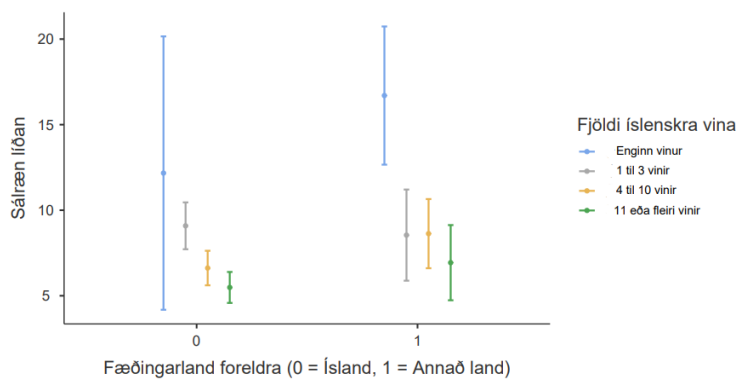
Sálræn líðan eftir fæðingarlandi foreldra og fjölda netvina



Á Mynd 5 eru tengsl íslenskra vina og líðanar til skoðunar. Bæði íslensk ungmenni og erlend græða á fleiri íslenskum vinum sem sýnir sig í bættri líðan þeirra sem eiga marga slíka vini. Enginn afgerandi munur finnst á hópunum í þessu efni, en þó má vekja athygli á blárri línu fyrir þá sem enga íslenska vini eiga en þar dreifist líðan íslenska hópsins meira á meðan unglíngum af erlendum uppruna sem enga íslenska vini eiga líður alltaf verr en þeim í hópnunum sem eiga íslenska vini.

#### Mynd 5

Sálræn líðan eftir fæðingarlandi foreldra og fjölda íslenskra vina

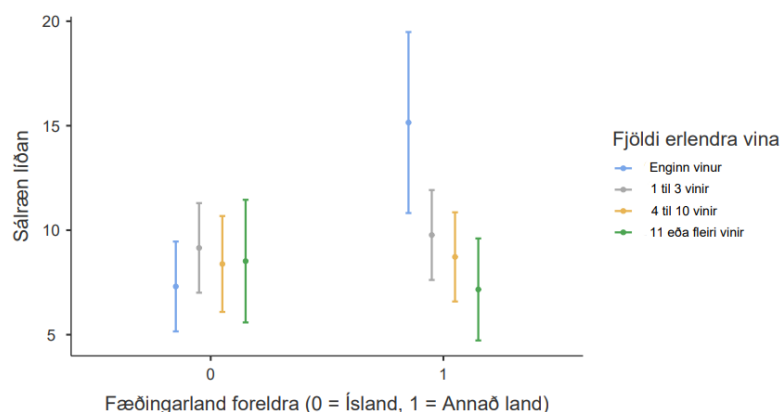


Að síðustu er til skoðunar sú marktæka samvirkni sem kom fram í tengslum fjölda erlendra vina og líðanar og er hún sýnd á Mynd 6. Sjá má að bláa línan fyrir þau ungmenni sem hafa erlendan uppruna nær hæst á skala vanlíðanar hjá þeim sem enga erlenda vini eiga en eftir því sem þeir vinir eru fleiri því betur líður unglíngnum. Þessi tengsl eru ekki til staðar hjá íslensku unglíngunum, en það þýðir að vinskapur við erlenda vini hefur lítil áhrif á líðan þeirra.



## Mynd 6

Sálræn líðan eftir fæðingarlandi foreldra og fjölda erlendra vina



Niðurstöður sýna því heilt yfir að unglingar njóta þess yfirleitt í betri líðan séu vinirnir fleiri, og sérstaklega á það við um vini sem hafa sambærilegan uppruna og þeir sjálfir hafa.

## Umræða

Þessi rannsókn beindist að sálrænni líðan unglunga og var spurt hvernig tengslum væri háttað á milli fjölda vina og sálrænnar líðanar. Sjónum var annars vegar beint að unglungum sem töldust félagslega kvíðnir í aðstæðum meðal jafnaldra og hins vegar unglungum með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn. Kannað var hvort tilgáta um félagslega uppbót gæti átt við rök að styðjast hjá þessum tveimur hópum unglunga. Tilgátan kveður á um að tengsl við vini í netheimi geti bætt fyrir skort á tengslum í raunheimi. Sérstaklega eigi það við um feimin, innhverf eða félagslega kvíðin ungmenni sem geti sýnt á sér nýja hlið eða fengið meiri tíma til að túlka og bregðast við, en einnig eigi það við í aðstæðum þar sem tækifæri til tengsla við jafnaldra eru takmörkuð (Kraut o.fl., 2002). Tilgátan hefur áður verið prófuð með því að skoða gæði og nánd vinatengsla og einmanaleika meðal félagskvíðinna ungmenna eða ungmenna með einhverfu (Desjarlais og Willoughby, 2010; Pouwels o.fl., 2021; Scott o.fl., 2021; van Schalkwyk o.fl., 2017) og með því að skoða tengsl netvínáttu við sjálfsálit og þunglyndi feiminna eða félagskvíðinna ungmenna (Selfhout o.fl., 2009; van Zalk o.fl., 2011; 2013). Hér var tilgáta um félagslega uppbót ávörpuð með því skoða tengsl þess að eiga vini sem eingöngu voru samskipti á netinu við sálræna líðan unglunga.

## Tengsl sálrænnar líðanar, vinnafjölda og félagskvíða

Þrátt fyrir að meðaltöl sálrænnar vanlíðanar hafi verið tiltölulega lág sýndi rannsóknin að þeir unglingar sem áttu foreldra sem fæddir voru utan Íslands mældust hærrí á kvarðanum en ungmenni sem áttu foreldra fædda á Íslandi. Þetta er áhyggjuefni en fyrri rannsóknir hér á landi hafa áður sýnt mun á líðan ungmenna eftir uppruna. Skýrir efnahagsleg staða fjölskyldunnar að nokkru leyti þennan mun (Eyrún María Rúnarsdóttir og Rúnar Vilhjálmsson, 2015, 2019) en brýnt er að bæta félagslegar aðstæður hópsins.

Unglingar með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn voru líklegri til að eiga fleiri vini sem þeir hittu eingöngu á netinu en hópurinn sem hafði íslenskan uppruna. Þeir áttu einnig fleiri erlenda vini og færri íslenska vini. Þetta bendir til þess að unglingar með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn sæki vinatengsl frekar út fyrir hið hefðbundna umhverfi skóla eða hverfis en íslensku unglungarnir. Þetta á sér í lagi við fyrstu árin eftir flutning til Íslands en þá eru netvinir að jafnaði fleiri en hjá þeim sem lengur hafa búið á landinu (Eyrún María Rúnarsdóttir, 2018). Hugsanlegt er að þarna komi til tengsl við vini í upprunalandi sem ungmennin viðhalda í gegnum netið,

líkt og bent er á í rannsókn Zilka (2021). Um það var ekki spurt í spurningalistakönnuninni og er eitt af því sem forvitnilegt væri að kanna betur. Enginn munur var á félagskvíða eftir uppruna unglunga. Ótti við álit jafnaldra eða kvíði gagnvart samskiptum við þá háir því ekkert frekar unglungum með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn en þeim sem hafa hann ekki.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að það fylgist að eiga marga íslenska vini og líða vel. Á unglingsárum verða vinirnir mikilvægari en áður bæði sem félagsskapur, til að spegla viðhorf og viðmið, öðlast viðurkenningu og tilfinningalegan stuðning (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019; Wang o.fl., 2017). Slíkur stuðningur getur dregið úr einkennum sem hér voru mæld, s.s. þunglyndi, skorti á sjálfstrausti eða vonleysi. Góð tengsl við vini virðast hafa verndandi áhrif fyrir unglunga líkt og fjöldi fyrri rannsókna hefur sýnt (sjá t.d. Massing-Schaffer o.fl., 2022). Hér ber þó að athuga að orsakasamhengi er ekki ljóst enda getur í einhverjum tilvikum gilt að unglungum sem líður vel farnist betur í félagslegum samskiptum og eigi fleiri vini en þeim sem líður verr.

Ekki kom fram sambærileg fylgni líðanar og fjölda vina sem hafa erlendan uppruna en sú niðurstaða þýðir ekki endilega að þeir vinir geti ekki haft verndandi áhrif á sama hátt og íslenskir vinir. Líkt og *Tafla 1* sýnir, er talsvert sjaldgæfara að unglingar eigi marga erlenda vini en íslenska sem getur skýrt að ekki komi fram samband í því tilfelli.

Þótt tiltölulega veik sé, er fylgni milli þess að eiga marga vini sem eingöngu eru samskipti við á netinu og vanlíðanar. Líklega er hægt að álykta að unglungur sem á marga vini sem hann er eingöngu í samskiptum við á netinu, dvelji meira við skjá en unglungur sem ekki á þess konar vini. Tengsl á milli skjánotkunar og vanlíðanar finnast nokkuð víða í alþjóðlegum rannsóknum (Santos o.fl., 2023; Twenge o.fl., 2020). Að þessu leyti til má færa rök fyrir að um samsvörun niðurstaðna sé að ræða. Í erlendu rannsóknunum er athygli beint að tíðni skjánotkunar, tegund miðla og tegund notkunar samfélagsmiðla. Mæling á fjölda netvina sem hér er lögð til grundvallar gefur ákveðna mynd en þó skortir frekari upplýsingar um tíðni samskipta og í hverju samskiptin felast.

Samskipti við vini á neti teljast til virkrar notkunar á samfélagsmiðlun en þá á notandi samskipti við aðra á spjallrás, deilir myndum eða texta með öðrum. Mikil óvirk samfélagsmiðlanotkun, þ.e. að fylgjast með öðrum á miðlunum, tengist kvíða og þunglyndi, á meðan virk notkun gerir það síður (Ingibjörg Eva Þórisdóttir o.fl., 2019). Að því leyttinu til koma niðurstöðurnar á óvart og hefði frekar mátt búast við að fjöldi netvina hefði engin, eða enn minni tengsl við líðan en hér finnast. Enn og aftur skortir dýpri upplýsingar um samskiptin því að netvínáttan getur falist í ýmsu, þau gætu verið stopul og yfirborðskennend eða styðjandi, náin og tíð. Kanna þyrfti betur inntak samskipta við vini á netinu.

Niðurstöður sýndu að félagskvíðnari unglingar áttu færri íslenska vini en þeir sem mældust með minni félagskvíða. Niðurstaðan kemur ekki á óvart enda um að ræða ungmenni sem óttast að verða að athlægi frammi fyrir jafnöldrum og leita því líklega síður í hringiðu jafningjatengslanna. Traust vínátta er einkar dýrmæt fyrir ungmenni sem finna til óöryggis í félagslegum samskiptum en hafa skal í huga að þarna gilda gæði umfram magn. Einn góður og styðjandi vinur getur verið betri kostur en margir laustengdir vinir til að veita stuðning, viðurkenningu og félagsskap (Kochel o.fl., 2017).

Ekki fundust tengsl á milli félagskvíða og fjölda netvina eða vina af erlendum uppruna. Fyrri rannsóknir hafa sýnt að félagslyndir einstaklingar eiga fleiri vini á samfélagsmiðlum en þeir sem eru kvíðnir í félagslegum samskiptum eða fordást þau (Gaddekar og Ang, 2020). Svo virðist sem unglingarnir í þessari rannsókn sem finna til kvíða í félagslegum samskiptum sækja ekki frekar í vínáttu á neti en aðrir unglingar. Þetta leiðir af sér spurninguna hvort þeir unglingar sem það þó gera öðlist ávinning af netvínáttu í formi betri líðanar.

## Félagsleg uppbot fyrir unglunga í félagslega viðkvæmri stöðu

Meginspurning rannsóknarinnar sneri að því hvort ungmenni í félagslega viðkvæmri stöðu nyttu ávinnings af vináttu á netinu. Hér verður þeirri spurningu svarað og skoðað hvort tilgáta um félagslega uppbot geti átt við rök að styðjast. Sú staðreynd að félagskvíðin ungmenni áttu færri íslenska vini en aðrir og að engin fylgni fannst á milli félagskvíða og fjölda netvina bendir til þess að þau noti ekki netheiminn til að bæta sér upp skort á tengslum úr raunheimi.

Tilgátan um félagslega uppbot nýtur ekki stuðnings í niðurstöðum þessarar rannsóknar. Unglingar sem skora hærra á kvarða félagskvíða eiga ekki fleiri netvini en aðrir og helst í hendur fjöldi netvina, aukning á félagskvíða og aukning sálrænnar vanlíðanar. Félagskvíðnum ungmennum sem eiga enga netvini líður heldur betur en þeim sem eiga marga netvini. Segja má að rannsóknin stangist á við niðurstöður Selfhout og félaga frá 2009 og niðurstöður Van Zalk og félaga (2011; 2013) sem sýndu fram á ávinning af samskiptum við vini á netinu fyrir feimin, félagskvíðin eða félagslega viðkvæm ungmenni. Almennt hafa erlendar rannsóknir sýnt að vinátta á netinu geti verið styðjandi og dregið úr félagskvíða (Best o.fl., 2014) en jafnframt að ólíklegra sé að félagskvíðir einstaklingar sæki í vini á samfélagsmiðlum (Gadegar og Ang, 2020). Efnid hefur engan veginn verið rannsakað til hlítar og eru fræðimenn sem það hafa skoðað almennit sammála um að tilgátan um félagslega uppbot fyrir félagslega viðkvæm ungmenni eigi sér takmarkaðan stuðning enn sem komið er, en ástæða sé til frekari rannsókna á grunni hennar (Underwood o.fl., 2018).

Frekari upplýsingar skortir til að öðlast betri mynd af vinatengslum þeirra sem reynast félagskvíðir í þessari rannsókn. Til dæmis er óvíst hvort þau ungmenni sem þetta á við um og eiga vini á netinu búi við samskipti sem hafi burði til að veita þá endurgjöf og stuðning sem gætu bætt fyrir brothætt samskipti í raunheimi. Hér var netvinátta eingöngu tengd almennri sálrænni líðan en ekki stuðningi, einmanaleika eða öðrum atriðum sem tengdust félagskvíða. Vera má að slík rannsókn gæfi annað til kynna.

Mjög augljós verndandi áhrif vináttu koma fram fyrir félagskvíðin ungmenni enda sýnir samvirkni hæstu gildi sálrænnar vanlíðanar þeirra sem enga íslenska vini eiga og búa við mikinn félagskvíða. Líðanin er mun betri hjá félagskvíðnum ungmennum þegar vinir eru til staðar og enn betri ef þeir eru margir. Einnig birtast slík verndandi áhrif vináttu í tilfelli unglunga með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn enda dró úr vanlíðan þeirra eftir því sem vinum fjölgaði, sérstaklega vinum sem einnig höfðu erlendan uppruna. Líkast til eru flestir þeirra vinir sem eiga samskipti í raunheimi þótt samskipti við þá fari vafalaust einnig fram á netinu. Vinir eru mikilvægir fyrir alla unglunga rannsóknarinnar, en ekki hvað síst fyrir ungmenni með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn og þau sem eru félagslega kvíðin og óörugg í samskiptum við jafnaldra. Hafa þarf hugfast að niðurstöður rannsóknar á þrepi þrjú sem skoðaði samvirkni þess að vera af erlendum uppruna og fjölda vina bæta litlu við skýringu á sálrænni líðan og ber því að túlka þær niðurstöður varfærnislega. Vegna smáðar úrtaks í rannsókninni gaf fjöldi ungmenna í hópum ekki nægilegan tölfræðilegan styrk.

Fyrir ungmenni með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn kemur fram athyglisverð mynd þegar litið er til áhrifa netvina. Tilhneiging til sveiglinutengsla sem *Mynd 4* sýnir getur bent til þess að tilvist margra vina sem eingöngu eru samskipti við á netinu hafi aðra merkingu og tilgang fyrir þessi ungmenni en önnur. Líðan þeirra versnar ekki jafn ákveðið með fjölgun netvina líkt og hinna heldur dregur jafnvel aðeins úr vanlíðan þegar fjöldi netvina nær hámarki. Þessar niðurstöður gefa vísbendingar en frekari rannsókna er þörf til að varpa skýrara ljósi á samskipti ungmenna við netvini.

Fyrri rannsóknir hafa bent til mikilvægis samskipta á samskiptamiðlum fyrir ungmenni sem nýlega hafa flutt á milli landa, ekki einungis til að halda sambandi við ættingja og vini í upprunalandi (Zilka, 2021) heldur einnig til að auka skilning á síðum og venjum nýja landsins og treysta tengsl við jafnaldra (Kumi-Yeboah o.fl., 2020). Þess konar notkun samskiptamiðla er einmitt til þess fallin að auka velferð og velgengi ungmennanna. Vel má vera að fyrir hópinn felist ávinningur netvináttu

einnig í brúandi félagsauði, líkt og fyrri rannsóknir benda til (Best o.fl., 2014) með því að skapa og auka samskipti og tengsl milli ólíkra hópa.

Að lokum má beina athygli að þætti kyns og aldurs í líðan unglunga. Þessi bakgrunnssatriði þjónuðu fyrst og fremst þeim tilgangi að hreinsa út áhrif þeirra á önnur tengsl, en aðhvarfslíkönin tvö segja áhugaverða sögu sem mætti gefa meiri gaum. Við fyrstu sýn koma fram kunnugleg mynstur; stúlkum líður verr en piltum og elsta aldurshópnum líður verr en þeim yngsta. Þetta kemur víða fram í rannsóknum (sjá t.d. Ársæll Arnarsson, 2019; Bor o.fl., 2014; Rannsóknir og greining, 2022). Í líkani sem fjallar um upprunahópa kemur kynjamunur skýrar fram og lýsir sér í hærri stuðlum fyrir líðan stúlkna á móti líðan pilta en í líkani þar sem félagskvíði er í brennidepli. Þetta gæti gefið til kynna að félagskvíði skýri kynjamun að einhverju leyti. Þótt ekki hafi gefist rými til að rýna í hvernig mynstur vina, félagskvíða og sálrænnar líðanar var eftir kyni í þessari rannsókn er það sannarlega mikilvægt og forvitnilegt í frekari rannsóknum á þeim tengslum.

Rannsókn þessi hafði þann styrkleika að byggja á viðurkenndum og vel prófuðum mælingum, úrtakið var nokkuð stórt sé miðað við Ísland og svarhlutfall hátt. Takmarkanir hér eru líkt og bent er á í erlendum rannsóknum á tengslum skjá- og samfélagsmiðlanotkunar og líðanar unglunga að um þversniðsrannsókn er að ræða. Þar með er ekki hægt að ákvarða hver er orsök og hvað er afleiðing þeirrar fylgni sem þar kemur fram. Einnig ber að túlka niðurstöður með hliðsjón af því hvernig var spurt. Líkt og bent hefur verið á skortir nákvæmari upplýsingar um í hverju samskipti og tengsl við vini sem eingöngu eru samskipti við á neti felast og væri þetta áhugavert efni í aðra rannsókn.

Einnig telst það til veikleika rannsóknarinnar að spurningalistinn var lagður fyrir á íslensku sem gerði það að verkum að 7% ungmenna sem fæddir voru annars staðar en á Íslandi gátu ekki svarað listanum. Um þau ungmenni gildi að þau voru nýflutt til Íslands og höfðu búíð hérlandis í örfáar vikur eða mánuði. Eftir svo stutta búsetu má ætla að ungmennin hafi ekki náð verulegum tengslum við jafningja í nýju landi og eðlilegra að rannsaka slík tengsl þegar heldur lengra er liðið á búsetu.

Skýrar vísbendingar eru um að sumt af því efni sem börn og ungmenni geta haft aðgang að á netinu sé þeim skaðlegt. Mikilvægt er að forráðamenn og uppeldisstéttir séu stöðugt á varðbergi til að leiðbeina um ábyrga og farsæla umgengni við netið. Flestir eru þó sammála um að hin hraða þróun í notkun nets til samskipta er komin til að vera og varla fært að banna unglungum alfarið að nýta þá leið enda færðu þeir á mis við ýmis tækifæri til uppbyggilegra samskipta. Þó að niðurstöður þessarar rannsóknar styðji ekki þá hugmynd að ungmenni sem eru óörugg í félagslegum samskiptum geti aukið gæði tengsla við jafnaldra með netvináttu, hafa aðrar rannsóknir bent til að í tilteknum aðstæðum geti einmitt það átt sér stað. Tilgangur rannsóknarinnar var ekki síst að vekja athygli á þeim jákvæðu áhrifum sem netvinátta getur haft í för með sér og hvetja til þess að þetta efni njóti verðskuldaðrar athygli í frekari rannsóknum.

## Tileinkun

Ég tileinka syni mínum Hrannari Daða Þórðarsyni þessa grein. Hann lést svíplega aðeins 18 ára úr illvígu, sjaldgæfu krabbameini stuttu eftir að ég lauk við greinina. Hrannar Daði féll í flokkinn sem í greininni eru nefnd ungmenni í félagslega viðkvæmri stöðu, vegna ódæmigerðrar einhverfu. Einnhverfa Hrannars olli honum miklum kvíða í öllum samskiptum og leiddi til félagslegrar einangrunar. Hann skynjaði að hann gat ekki alltaf ráðið í gang samskipta, taldi sig oft hvorki færan um að stofna til, viðhalda né njóta vinasambanda og dró sig í hlé. Segja má að greind hans hafi verið honum fjötur um fót vegna þess hversu vel hann skynjaði eigin takmarkanir.

Tölvuleikir og samskipti á netinu urðu leið fyrir Hrannar til að rjúfa félagslega einangrun. Þar gat hann leikið hlutverk og öðlast öryggi, notið samvista og samskipta við félag og þroskað samskiptahæfni sína. Ef upp kom ágreiningur gat hann tekið hlé, leitað ásjar okkar foreldranna, skoðað aðstæður og þjálfað viðbrögð sín. Án þeirra félagslegu samskipta við jafningja sem netið býður upp á hefði líf hans orðið mun snauðara og félagsleg einangrun hans margfalt meiri og alvarlegri en raun bar vitni. Þrátt fyrir að tilgátan um félagslega uppbót hafi ekki hlotið stuðning í rannsókn þessari

birtist hún sannarlega ljóslifandi í lífi Hrannars Daða. Tölvun og tölvuleikir urðu lykill fyrir hann að félagslífi og ákveðinn gríðastaður. Grein mín er ekki síst ákall um að fleiri en ein hlið skýjanotkunar ungmenna sé tekin til skoðunar í stað þess að við festumst í einhvers konar skotgröfum í því efni.

### **To build bridges through social media: Socially vulnerable adolescents and online friendships**

This study aims to investigate the interplay between adolescent psychological distress and the quantity of friends, emphasising online relationships. The research specifically explores the social compensation hypothesis by analysing the associations among socially vulnerable adolescents, including those characterised by social anxiety and individuals with diverse linguistic and cultural backgrounds. Extensive adolescent screen time and engagement in social media have been linked to increased levels of anxiety and depressive symptoms, albeit exhibiting generally modest correlations (Santos et al., 2023). Notably, an excessive amount of time spent on social media has been found to correlate with depressive symptoms, particularly among girls (Santos et al., 2023; Twenge et al., 2020). Additionally, various social media platforms have been associated with internal and external problems (Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019). Despite these negative associations, there is a body of literature highlighting the positive aspects of social media, such as the creation of opportunities for adolescents to form communities, foster new relationships, aid in identity development, offer emotional support, and enhance a sense of belonging among adolescents. Furthermore, social media communication has the potential to build bridges between diverse groups and reduce social anxiety (Best et al., 2014). However, the causal relationship of these studies remains unclear, necessitating further analysis of the risks and benefits of social media use. Two conflicting hypotheses regarding the potential benefits of online friendships for adolescents are presented: the social compensation hypothesis posits that individuals who experience fragile real-world relationships may enhance the quantity and quality of their friendships online, while the rich-get-richer hypothesis suggests that online interactions supplement real-world friendships, enriching the overall social experience (Kraut et al., 2002; 1998). Although only a limited number of studies have explored these hypotheses, the existing evidence leans towards supporting the rich-get-richer hypothesis (Abbas & Mesch, 2018; Gadekar & Ang, 2020; Weiqin et al., 2016). Some scholars propose that online friendships may benefit shy adolescents (Van Zalk et al., 2013), socially insecure and anxious adolescents (Pouwels et al., 2021; Scott et al., 2021), especially boys (Desjarlais & Willoughby, 2010) and adolescents with autism (van Schalkwyk et al., 2017). This study examines the psychological distress of adolescents regarding the number of friends they have, with a specific focus on online friendships. The social compensation hypothesis is tested by investigating the associations among socially vulnerable adolescents, including those with social anxiety and those from diverse linguistic and cultural backgrounds. A survey was conducted in nine schools. Eighth to tenth graders participated. They were asked how many friends of Icelandic and foreign origin they had and about the number of friends they only communicated with on the Internet. Psychological distress was assessed using the Kessler's K6 screening scale for psychological distress (Furukawa et al., 2003; Kessler et al., 2002; Mewton et al., 2016), while anxiety was measured using a 12-item questionnaire about fear of negative evaluation (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 1995). Based on a sample of 806 participants, the findings indicate a statistically significant but weak positive correlation between psychological distress and the number of online friends. Gender and age were identified as factors associated with psychological distress, with girls and older adolescents more likely to experience distress. However, these demographic variables could not fully account for the association between social anxiety and psychological distress. Having more friends of Icelandic origin was linked to reduced



psychological distress, while adolescents from diverse linguistic and cultural backgrounds reported higher distress scores and had more online friends. Interestingly, no statistically significant interaction was observed between the number of online friends and foreign background or social anxiety, thereby refuting the social compensation hypothesis in this study. The presence of more Icelandic friends was associated with decreased distress for socially anxious adolescents while having more friends of foreign origin was linked to lower distress for adolescents with diverse linguistic and cultural backgrounds. The findings suggest a potential curvilinear relationship for adolescents from diverse linguistic and cultural backgrounds, hinting that online friendships may correspond to less distress as the number of online friends increases. However, it is important to note that this study has certain limitations and further research employing alternative measures of online relationships is encouraged. The current study did not provide sufficient insights into the nature of online friendships. In conclusion, fostering an awareness of valuable social contact and online and offline friendships is crucial for promoting social relationships and social skills among young people.

**Keywords:** adolescents, psychological distress, social media, internet friends, social compensation hypothesis

## Um höfund

Eyrún María Rúnarsdóttir (emr@hi.is) er dósent í uppeldis- og menntunarfræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Rannsóknir hennar hafa beinst að börnum og unglingum með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn, líðan þeirra, vinatengslum og félagslegum stuðningi frá vinum og foreldrum. Eyrún lauk BA-gráðu í uppeldis- og menntunarfræði árið 1996 og meistaraþráðu í sömu grein árið 2002 frá Háskóla Íslands. Þá lauk hún doktorsgráðu frá Menntavísindasviði Háskóla Íslands árið 2019.

## About the author

Eyrún María Rúnarsdóttir (emr@hi.is) is an associate professor of education studies at the School of Education, University of Iceland. Her research focuses on children and adolescents of diverse linguistic and cultural backgrounds, their social relationships and well-being, their sociodemographic background and social support. Eyrún completed a bachelor's degree in education studies in 1996 and a master's in the same subject in 2002 from the University of Iceland. She completed her PhD degree from the School of Education in 2019.

## Heimildir

- Abbas, R. og Mesch, G. (2018). Do rich teens get richer? Facebook use and the link between offline and online social capital among Palestinian youth in Israel. *Information, Communication & Society*, 21(1), 63–79. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1261168>
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M. og Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18–31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Anderson, M. og Jiang, J. (2018, 28. nóvember). *Teen's social media habits and experiences*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>
- Ársæll Arnarsson. (2019). Depurð meðal skólabarna á Íslandi. *Sérrið Netlu 2019 – Alþjóðlegar menntakanmanir*. <https://doi.org/10.24270/serritnetla.2019.30>

- Best, P., Manktelow, R. og Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childev.2014.03.001>
- Bor, W., Dean, A. J., Najman, J. og Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(7), 606–616. <https://doi.org/10.1177/0004867414533834>
- Burke, M., Marlow, C. og Lento, T. (2010, 10.–15. apríl). *Social network activity and social well-being* [ráðstefnuerindi]. 28th International conference on human factors in computing systems. Atlanta, Georgia, Bandaríkin. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Desjarlais, M. og Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis? *Computers in Human Behavior*, 26(5), 896–905. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.02.004>
- Eyrún María Rúnarsdóttir. (2018, 16. nóvember). *Vinatengslanet unglunga í fjölmenningsarsamfélagi: Hverjir, hvar, hvernig?* [ráðstefnuerindi]. Íslenskar æskulýðsrannsóknir, Menningarmiðstöðinni Gerðubergi, Reykjavík.
- Eyrún María Rúnarsdóttir. (2022). Vinatengsl unglunga og stuðningur vina eftir uppruna. *Timarit um uppeldi og menntun*, 31(1), 1–23. <https://doi.org/10.24270/tuom.2022.31.1>
- Eyrún María Rúnarsdóttir og Rúnar Vilhjálmsson. (2015). Ethnic differences in youth well-being: The role of sociodemographic background and social support. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43(6), 580–587. <https://doi.org/10.1177/1403494815588644>
- Eyrún María Rúnarsdóttir og Rúnar Vilhjálmsson. (2019). Ethnicity and adolescent well-being in the context of families, friends, and neighborhoods. *Journal of Youth Studies*, 22(10), 1345–1360. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1578873>
- Furukawa, T. A., Kessler, R. C., Slade, T. og Andrews, G. (2003). The performance of the K6 and K10 screening scales for psychological distress in the Australian national survey of mental health and well-being. *Psychological Medicine*, 33(2), 357–362. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006700>
- Gaddekar, R. og Ang, P. H. (2020). Is social media use socially enhancing or compensating? *Journal of Creative Communications*, 15(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/0973258620943705>
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Ingibjörg Kjartansdóttir. (2022). *Börn og netmiðlar: 1. hluti – Tækjaeign og virkni á samfélagsmiðlum*. Fjölmíðlanefnd; Menntavísindastofnun. <https://fjolmidlanefnd.is/wp-content/uploads/2022/02/Hluti-1-Bo%CC%88rn-og-netmidlar-Taekjaeign-og-virkni-a%CC%81-samfe%CC%81lagsmidlum.pdf>
- Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Rannveig Sigurvinsdóttir, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Allegrante, J. P. og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E. og Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Kochel, K. P., Bagwell, C. L., Ladd, G. W. og Rudolph, K. D. (2017). Do positive peer relations mitigate transactions between depressive symptoms and peer victimization in adolescence? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 51, 44–54. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.04.003>
- Koutamanis, M., Vossen, H. G. og Valkenburg, P. M. (2015). Adolescents' comments in social media: Why do adolescents receive negative feedback and who is most at risk? *Computers in Human Behavior*, 53, 486–494. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.016>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V. og Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. og Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>

- Kumi-Yeboah, A., Brobbey, G. og Smith, P. (2020). Exploring factors that facilitate acculturation strategies and academic success of West African immigrant youth in urban schools. *Education and Urban Society*, 52(1), 21–50. <https://doi.org/10.1177/0013124519846279>
- Massing-Schaffer, M., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A. og Prinstein, M. J. (2022). Adolescent peer experiences and prospective suicidal ideation: The protective role of online-only friendships. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 51(1), 49–60. <https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1750019>
- McCrae, N., Gettings, S. og Purssell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 2, 315–330. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>
- Mewton, L., Kessler, R. C., Slade, T., Hobbs, M. J., Brownhill, L., Birrell, L., Tonks, Z., Teesson, M., Newton, N., Chapman, C., Allsop, S., Hides, L., McBride, N. og Andrews, G. (2016). The psychometric properties of the Kessler psychological distress scale (K6) in a general population sample of adolescents. *Psychological Assessment*, 28(10), 1232–1242. <https://doi.org/10.1037/pas0000239>
- Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., van Driel, I. I. og Keijsers, L. (2021). Some socially poor but also some socially rich adolescents feel closer to their friends after using social media. *Scientific Reports*, 11(1), 21176. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-99034-0>
- Rannsóknir og greining. (2022). *Ungt fólk 2022 – Landið: Niðurstöður rannsóknar meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk*. <https://rannsoknir.is/wp-content/uploads/2022/04/Ungt-Folk-8.-til-10.-bekkur-2022-Landid.pdf>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., de Miranda, D. M. og Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology*, 11(1), 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Scott, R. A., Stuart, J. og Barber, B. L. (2021). Contemporary friendships and social vulnerability among youth: Understanding the role of online and offline contexts of interaction in friendship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3451–3471. <https://doi.org/10.1177/02654075211029384>
- Selfhout, M. H. W., Branje, S. J. T., Delsing, M., ter Bogt, T. F. M. og Meeus, W. H. J. (2009). Different types of internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32(4), 819–833. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.011>
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (1995). How schoolchildren propose to negotiate: The role of social withdrawal, social anxiety, and locus of control. *Child Development*, 66(6), 1739–1751. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00962.x>
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2019). *Lífssögur ungs fólks: Samskipti, áhættu hegðun, styrkleikar*. Háskólaútgáfan.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K. og Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>
- Torrijos-Fincias, P., Serrate-González, S., Martín-Lucas, J. og Muñoz-Rodríguez, J. M. (2021). Perception of risk in the use of technologies and social media: Implications for identity building during adolescence. *Education Sciences*, 11(9), 523. <https://doi.org/10.3390/educsci11090523>
- Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E. og Campbell, W. K. (2020). Underestimating digital media harm. *Nature Human Behaviour*, 4(4), 346–348. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0839-4>
- Underwood, M. K., Brown, B. B. og Ehrenreich, S. E. (2018). Social media and peer relations. Í W. M. Bukowski, B. Laursen og K. H. Rubin (ritstjórar), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (bls. 533–551). Guilford Press.
- van Schalkwyk, G. I., Marin, C. E., Ortiz, M., Rolison, M., Qayyum, Z., McPartland, J. C., Lebowitz, E. R., Volkmar, F. R. og Silverman, W. K. (2017). Social media use, friendship quality, and the moderating role of anxiety in adolescents with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47, 2805–2813. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3201-6>
- Van Zalk, M. H., Branje, S. J., Denissen, J., Van Aken, M. A. og Meeus, W. H. (2011). Who benefits from chatting, and why? The roles of extraversion and supportiveness in online chatting and emotional adjustment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(9), 1202–1215. <https://doi.org/10.1177/0146167211409053>
- Van Zalk, M. H. W., Van Zalk, N., Kerr, M. og Stattin, H. (2013). Influences between online-exclusive, conjoint and offline-exclusive friendship networks: The moderating role of shyness. *European Journal of Personality*, 28(2), 134–146. <https://doi.org/10.1002/per.1895>

- Vannucci, A. og McCauley Ohannessian, C. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 48(8), 1469–1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>
- Wang, R. A. H., Davis, O. S. P., Wootton, R. E., Mottershaw, A. og Haworth, C. M. A. (2017). Social support and mental health in late adolescence are correlated for genetic, as well as environmental, reasons. *Scientific Reports*, 7(1), 13088. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-13449-2>
- Watson, D. og Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Weiqin, E. L., Campbell, M., Kimpton, M., Wozencroft, K. og Orel, A. (2016). Social capital on Facebook: The impact of personality and online communication behaviors. *Journal of Educational Computing Research*, 54(6), 747–786. <https://doi.org/10.1177/0735633116631886>
- Woods, H. C. og Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Zilka, G. C. (2021). Feelings of belonging or alienation and social emotional perceptions of immigrant youths in the digital age, in comparison with native-born youths. *Education and Information Technologies*, 26(2), 1937–1954. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10333-x>



Eyrún María Rúnarsdóttir (2024).

Á samfélagsmiðlum eru byggðar brýr: Netvínátta unglunga í félagslega viðkvæmri stöðu

Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun. Menntavísindasvið Háskóla Íslands.

<http://netla.hi.is/greinar/2024/alm/13.pdf>

DOI: <https://doi.org/10.24270/netla.2024/13>