



Mat á áhrifum af stafrænu aðgengi barna og ungmenna að klámi á heilsu þeirra og líðan

Mat samkvæmt Þingsályktun um forvarnir meðal barna og ungmenna gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni, ásamt áætlun um aðgerðir fyrir árin 2021-2025.

Höfundur: Jenný Ingudóttir, verkefnastjóri á lýðheilsusviði hjá embætti landlæknis.

Tölfræðivinnsla: Guðný Bergþóra Tryggvadóttir, verkefnastjóri á sviði heilbrigðisupplýsinga hjá embætti landlæknis.

SÉRSTAKAR ÞAKKIR TIL STARFSFÓLKS
LÝÐHEILSUSVIÐS EMBÆTTIS LANDLÆKNIS
FYRIR YFIRLESTUR OG RANNSÓKNA OG
GREININGA VEGNA SAMSTARFS MEÐ GÖGN.

Útgefandi

Embætti landlæknis
Katrínartúni 2
105 Reykjavík
S. 510 1900
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is

© 2023 Embætti landlæknis

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

Efnisyfirlit

HELSTU ATRIÐI	1
SAMANTEKT	1
INNGANGUR.....	3
SKILGREINING Á KLÁMI OG KLÁM Á NETINU	4
NETNOTKUN ÍSLENSKRA UNGMENNA	5
ÁHRIF KLÁMS Á HEILSU OG LÍÐAN	6
ERLENDAR SAMANTEKTARRANNSÓKNIR	6
NORRÆNAR OG ÍSLENSKAR RANNSÓKNIR	7
NIÐURSTÖÐUR ÚR KÖNNUNUM RANNSÓKNA OG GREININGA	11
GRUNNSKÓLI	11
NIÐURSTÖÐUR FYRIR 10. BEKK	14
FRAMHALDSSKÓLI	25
SAMANTEKT ÚR GÖGNUM RANNSÓKNA OG GREININGA	34
SAMFÉLAGSLEGIR ÞÆTTIR	36
SAMTÖL VIÐ INNLENDNA AÐILA.....	36
RAUNVERULEIKI OG NORMALISERING	38
TAKMÖRKUN RANNSÓKNA	39
ÝMIS ÁLITAMÁL	40
TILLÖGUR	42
HEIMILDIR	44

Helstu atriði

Aðgengi að klámefni hefur aldrei verið auðveldara, þekkt er í lýðheilsu að aðgengi hefur áhrif á ýmis konar neyslu.

Klámefni er mun grófara en áður var og oft eru konur sýndar sem viljalítill viðfangsefni karla.

Rannsóknir tengja áhorf kláms við ýmsa áhættuþætti og verri líðan ungmenna.

Meirihluti nemenda í 8. bekk horfir ekki á klám. Hins vegar horfa fleiri þegar komið er í 9. og 10. bekk og enn fleiri í framhaldsskóla. Mun fleiri strákar en stelpur horfa á klám í öllum aldursþópum.

Meirihluti stelpna í 8.-10. bekk horfir aldrei á klám en á undanförunum árum hefur klámáhorf meðal þeirra orðið algengara en áður var.

Síðustu árin fækkar í hópi stráka sem horfa á klám þrisvar í viku eða oftar, á meðan hópur stráka sem horfir aldrei á klám stækkar. Þetta á bæði við um stráka í 10. bekk og í framhaldsskóla.

Mikilvægt er að líta til áhrifa kláms á heildrænan hátt. Verið er að normalisera og upphefja fordóma, ofbeldi og þvinganir. Áhrif þess á neytendur er eitt, en líta verður til þess skaða sem framleiðslan hefur í för með sér.

Klamiðnaðurinn er milljarða dollara iðnaður sem hefur hag af því að notendur byrji ungir að horfa og horfi sem mest.

Eftirfarandi atriði eru lögð til grundvallar til frekari vinnu:

A. Markviss kennsla í kynjafræði, kynfræðslu (sem inniheldur kynlífsfræðslu), heilsulæsi og miðlalæsi fyrir nemendur í leik-, grunn- og framhaldsskóla.

B. Fólk sem starfar með börnum hljóti lágmarksþekkingu í þáttum úr lið A í námi sínu og endurmenntun. Kennarar geti sérhæft sig í málaflokkum úr lið A.

C. Sérstækar rannsóknir, námsefni og kennsla þarf að vera til fyrir börn með hegðunarraskanir, þroskaraskanir, hinsegin börn og aðra jaðarsetta hópa.

D. Foreldrar þurfa stuðningsefni til þess að geta tekið umræðuna á heimilum og vera betur upplýst um hvaða efni börn og ungmenni hafa aðgang að.

E. Netvarar skipta máli, börn þurfa skýran ramma. Framkvæma þarf aðgerð úr netöryggis-áætlun er varðar aldurstengda aðgangsstýringu að klámefni á netinu.

Samantekt

Í þessari skýrslu er lagt mat á áhrif af stafrænu aðgengi barna og ungmenna að klámi á heilsu þeirra og líðan. Vinnan er ein aðgerða í þingsályktun um forvarnir meðal ungmenna gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni, ásamt áætlun um aðgerðir fyrir árin 2021-2025.

Ljóst er að á síðustu fáu áratugum hefur landslagið í klámefni og aðgengi að því breyst mikið. Ofbeldisfullt og niðurlægjandi klámefni er nú auðveldlega aðgengilegt á netinu en algeng þemu í klámi innihalda kynjamismunun, kynþáttafordóma, ofbeldi, fjandsamlega hegðun og niðurlægingu, tilfinningalega stjórnun og blekkingar, óraunhæft samþykki eða ekkert samþykki og hlutgervingu unglunga og sífjaspells (Hanson, 2021). Klám hefur aldrei verið jafn aðgengilegt og notkunin eftir því, t.d. fengu fjórar stærstu klámsíðurnar árið 2020 um 11 milljarða heimsóknna í hverjum mánuði, sem er meira heldur en samanlagðar heimsóknir á vefi Amazon, LinkedIn, Netflix, Zoom og eBay (Children's commissioner, 2023). Erlendar rannsóknir sýna að klám hefur margvísleg áhrif á bæði heilsu og líðan ungmenna og er það í sumum tilvikum helsta „fræðsluefni“ barna og ungmenna um kynlíf (Rothman, o.fl., 2021). Tengsl klámnotkunar á netinu má sjá við ýmsa áhættuþætti, svo sem að byrja fyrr að stunda kynlíf, áhættuhegðun í kynlífi, brengluð viðhorf gagnvart kynjahlutverkum, skekka líkamsmynd, árásargirni og kvíða- og þunglyndiseinkenni (Principi, o.fl., 2022) ásamt því að hafa neikvæð áhrif á sjálfstraust og sjálfsvirðingu stelpna (Steensig, 2022). Rannsókn frá Noregi sýnir að hluti stelpna virðist horfa á klám til þess að komast að því til hvers er ætlast af þeim í kynlífi en strákar segjast sjá í kláminu að konum líki ofbeldisfullt og harkalegt kynlíf. Rannsóknin sýnir einnig að flóknar og harkalegar tegundir kynlífs eru normaliseraðar meðal ungs fólks og að klám kenni tilfinnanlega lítið um samþykki og það að gefa og þiggja (Berggrav, 2020). Þá verður líka að hafa í huga að þrátt fyrir að börn og unglingar telji oft sjálf að klámið hafi ekki áhrif á þau, þá kemur í ljós að hluti þeirra hefur prufað hluti úr kláminu, líta til klámsins til að læra um mannlíkamann og finnst að klámið geti verið áhugavert til þess að sjá hvað er hægt að gera í kynlífi (Jonsson og Svedin, 2021).

Staðan á Íslandi er sú að margir nemendur í 8.-10. bekk horfa lítið eða ekkert á klám en það er ákveðin normalisering sem fær unglunga, og fullorðna, til að halda annað. Sömu leiðis hafa 75% stráka og 74% stelpna í 10. bekk ekki stundað samfarir (Íslenska æskulýðsrannsóknin, 2022). Fleiri íslenskir strákar en stelpur horfa á klám, eldri nemendur horfa meira en yngri og langflest íslensk ungmenni nýta sér netið ef þau skoða klám. Einnig eru skýr tengsl milli mikils klámsáhorfs og fjölmargra áhættuþátta, t.d. lítills svefnis, tengsla við foreldra, að hafa orðið fyrir ofbeldi, mats á eigin andlegri og líkamlegri heilsu, kvíða og þunglyndiseinkenna. Þrátt fyrir þetta eru mörg ungmenni, sérstaklega stelpur og yngri nemendur, sem ekki horfa á klám. Mikilvægt er að halda því til haga, svo ekki sé verið að normalisera ákveðna hegðun sem getur ýtt undir að ungmenni sem ekki hafa horft á klám, og hafa kannski ekki áhuga á því, telji sig tilneydd til að horfa á klám til þess að fylgja straumnum.

Samtöl við innlenda aðila benda hins vegar á aukin dæmi síðastliðin ár um klámvæðingu og normaliseringu kláms sérstaklega á menntaskólaaldri, t.d. kyrkingar, það sé ákveðin pressa á stráka að horfa á klám og ungt fólk líti

jafnvel svo á að það eigi rétt á að hafa aðgengi að klámi. Samhugur er um að það þurfi meiri kennslu um kynlíf fyrir nemendur í grunnskóla til að veða upp á móti klámi og áhrifum þess, þar sem börn virðast leita í klám til að læra um kynlíf.

Það er mikilvægt að hafa í huga að rannsóknir eru oft með þröngan fókus. Horfa þarf til kláms og áhrifa þess á samfélagið í heild sinni. Rannsóknir sem miðast til dæmis mest við karlmenn, þar sem þeir horfa mun meira á klám, geta ekki gefið okkur heildræna mynd af áhrifum þess á konur sem eiga í samskiptum og/eða samböndum við þessa menn. Horfa verður til áhrifa kláms í víðara samhengi, hversu ólík áhrif það getur haft á ólíka hópa, tengsl þess við hatursorðræðu, mannréttindi þeirra sem starfa í klámiðnaði og það hvernig jaðarsettir og fátækir hópar eru líklegri til að starfa við þennan iðnað sem hefur ótvíræð tengsl við vænda.

Kynlöngun er eðlileg og mikilvægt að þegar kemur að því að ungt fólk stundi kynlíf sé upplifunin jákvæð og á þeirra eigin forsendum. Í þessari skýrslu er ekki verið að leggja mat á hvernig kynlíf fólk stundar né með hverjum. Kynlíf með öðru fólki eru hins vegar forréttindi, ekki réttindi, og mikilvægt að fólk stundi kynlíf af því að það langi til þess, ekki að það sé eitthvað sem þurfi að drífa af eða láta sig hafa. Forvitni og áhugi ungmenna á kynlífi er eðlilegur en það er mikilvægt að þau hafi aðgang að réttum og gagnlegum upplýsingum.

Skýrslunni er ætlað að vera grunnur fyrir tillögur að aðgerðum sem stuðla að kynheilbrigði ungs fólks.

Eftirfarandi atriði eru lögð til grundvallar fyrir slíkar tillögur:

- A. Markviss kennsla þarf að vera fyrir nemendur í leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla, hún þarf að innihalda kynjafræði, kynfræðslu (sem inniheldur kynlífsfræðslu), heilsulæsi og miðlalæsi.
- B. Kennarar og annað fagfólk sem starfar með börnum og ungmennum þarf að fá grunnfræðslu í sínu námi, og endurmenntun, sem inniheldur þætti í lið A. Allir þurfa að vera stakk búnir til að taka umræðuna þegar hún kemur upp og svo þurfa að vera kennarar sem sérhæfa sig í þessum málaflokkum.
- C. Sérstaklega þarf að horfa til barna með hegðunarraskanir, þroskaraskanir, hinsegin barna og annarra jaðarsettra hópa. Sérstakar rannsóknaraðgerðir þarf til að kanna stöðu þessara hópa og mörg þurfa námsefni sem er sniðið að þeirra þörfum.
- D. Mikilvægt er að foreldrar hafi leiðbeiningar til þess að taka umræðu um klám heima fyrir og séu meðvituð um hvers konar efni það er sem börn hafa aðgang að í gegnum netttengd tæki.
- E. Þrátt fyrir að netvarar séu ekki fullkomin lausn er engu að síður mikilvægt að halda þeim til haga. Börn geta fundið stuðning í því að reglur séu skýrar. Þá þarf að koma í framkvæmd þeirri aðgerð í netöryggisáætlun sem snýr að því að aldurstengja aðgangsstýringu að klámefni á netinu.

Inngangur

Sumarið 2021 var samþykkt þingsályktun á Alþingi sem snýr að forvörnum meðal barna og ungmenna gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni, ásamt áætlun um aðgerðir fyrir árin 2021-2025.

Í þingsályktuninni kemur fram að til þess að uppræta þennan samfélagslega vanda þurfi að byggja á djúpstæðum skilningi á eðli og afleiðingum kynferðislegs og kynbundins ofbeldis og áreitni. Í áætlunarhlutanum er að finna 26 aðgerðir innan 6 meginþátta.

Ein þeirra aðgerða felur í sér að meta áhrif af stafrænu aðgengi barna og ungmenna að klámi á heilsu þeirra og líðan. Matið á svo að nota til þess að gera tillögur að aðgerðum sem stuðla að kynheilbrigði ungs fólks. Ábyrgðaraðili verkefnisins er heilbrigðisráðuneytið sem fól embætti landlæknis að útfæra vinnuna. Skýrslan var unnin af starfsfólki embættis landlæknis með stuðningi frá Rannsóknnum og greiningu sem lögðu til gögn til þess að vinna úr. Unnið var með gögn úr rannsókninni *Ungt fólk* sem lögð var fyrir í grunnskólum vorið 2022 og í framhaldsskólum haustið 2021. Í báðum fyrirlögnum var spurt hvort þau hefðu skoðað klám og þá hversu oft. Ýmsar breytur sem tengjast heilsu og líðan voru skoðaðar miðað við hvort og hversu mikið nemendur höfðu skoðað klám. Ákveðið var að miða úrvinnsluna við nemendur í 10. bekk annars vegar og nemendur í framhaldsskólum hins vegar.

Þar sem unnið er með gögn sem búið var að safna var ekki hægt að hafa áhrif á spurningar og því ákveðnar takmarkanir á því sem hægt er að skoða. Þetta mat tekur því til fleiri þátta. Farið er yfir nýlegar samantektarrannsóknir á sviðinu og norrænnar og íslenskar rannsóknir. Þá var rætt við fagfólk sem hefur þekkingu á málaflokknum og tekin saman ýmis álitamál, bæði hvað varðar rannsóknir og samfélagslega þætti. Í lokin eru settar fram tillögur sem hægt er að vinna nánar til þess að stuðla að kynheilbrigði ungs fólks.

Skilgreining á klámi og klám á netinu

Settar hafa verið fram ýmsar skilgreiningar á klámi, allt frá því að um sé að ræða listræna kynferðislega tjáningu yfir í ofbeldisfullt efni sem viðheldur undirokun kvenna. Hér á landi er klám ólöglegt en í lögnum er ekki að finna skilgreiningu á klámi. Árið 1992 skýrði Jónatan Þórmundsson lagaprófessor hugtakið á eftirfarandi máta:

„Klámi má lýsa svo, að í því felist lostug lýsing á kynfærum, kynferðislegum stellingum, athöfnum eða hugsunum, en lostug telst lýsingin því aðeins, að sérstök áhersla sé lögð á hið lostavekjandi (nákvæm lýsing, veigamikill hluti verks) eða hún feli í sér eitthvað afbrigðilegt eða ýkt og þar af leiðandi hneykslanlegt samkvæmt almennu siðamati í kynferðismálum.“

Þá hefur hæstiréttur í einhverjum dómum stuðst við skilgreiningu Sameinuðu þjóðanna frá 1986 þar sem greinarmunur er gerður á klámi annars vegar og erótík hins vegar:

„Klám er ögrandi framsetning á kynlífi í auðgunartilgangi, án ástar, blíðu eða ábyrgðar, en kynþokkalist er bókmenntaleg eða listræn tjáning ástar.“

(Svala Ólafsdóttir, 2000).

Eitt er að ræða skilgreiningar á klámi á fræðilegum nótum, annað að skoða hvaða efni það er sem fólk hefur aðgang að. Árið 2020 fór breskt rannsóknarteymi yfir myndbönd frá tveimur stórum efnisveitum kláms og í ljós kom að hjá annarri efnisveitunni var í 45% myndbanda, að minnsta kosti eitt atvik af líkamlegu ofbeldi og hjá hinnari efnisveitunni var í 35% tilfella um að ræða einhvers konar ofbeldishegðun. Þá kom einnig fram að í 97% tilvika voru konur þolendur árássanna og voru viðbrögð þeirra hlutlaus eða jákvæð. Karlmenntu voru gerendur í 76% tilfella (Fritz, o.fl., 2020). Önnur bresk rannsókn frá 2021 sýndi að í einum af hverjum átta titlum sem birtust nýjum notendum á þremur vinsælustu efnisveitum kláms var verið að lýsa kynferðislegum athöfnum sem innihalda kynferðisofbeldi (Vera-Gray, o.fl., 2021). Í eldri rannsókn frá 2010 var skýrt frá því að í tæpum 90% tilfella innihéldu klámmyndbönd líkamlegt ofbeldi og að gerendur væri alla jafna karlmenn, þolendur alla jafna konur og að þolendur sýndu oftast jákvæð eða hlutlaus viðbrögð við ofbeldinu (Bridges, o.fl., 2010). Í óútgefinni rannsókn sama höfundar kom í ljós að tíu árum síðar voru konur hlutgerðar í álíka miklum mæli í klámmyndböndum og í fyrri rannsókn (Bridges, o.fl. e.d.).

Á síðustu áratugum hefur landslagið í klámefni breyst og þær hugmyndir sem fullorðin fólk hefur um klámefni geta verið langt frá því sem nú er aðgengilegt á netinu. Samkvæmt breskri könnun eru foreldrar til dæmis oft ómeðvituð um að ofbeldisfullt og niðurlægjandi efni sé svo auðveldlega aðgengilegt á netinu eins og raun ber vitni. Þau telja oft, ranglega, að klám á netinu sé af sama toga og gömlu klámblöðin eða glanstímarit. Foreldrar eru tregir til að ræða klám á netinu við börnin sín, annaðhvort vegna vandræðagangs, eða þau hafa ekki eða telja

sig ekki hafa, nægjanlegan skilning á klámi á netinu eða eru hreinlega ekki nógu meðvituð um það (Children's commissioner, 2023).

Vísað er í skýrslu breskra menntunarsamtaka, PSHE Association, en þar kemur fram að vinsælustu klámsíðurnar eru þannig settar upp að auglýsingaborðar með myndböndum kalla strax á athygli fólks. Dæmi af slíkum síðum sem greint var frá í breskri rannsókn var að það fyrsta sem athyglin dróst að voru myndbönd þar sem annars vegar sást nærmynd af endaparmsmökum þar sem stúlka er beygð yfir bíl, og hins vegar miðaldra maður sem kemur upp að stúlku á nærfötum sem er að opna ísskápinn og hann hefur samstundis við hana samfarir aftanfrá og henni virðist brugðið við það. Fjöldmörg myndskleið opnast ef smellt er á og undir þeim eru textar á borð við „ríðið harkalega af svörtum manni“, „rauðhærð leyfir endaparmsmök fyrir iPhone“, „dóttir veit að stjúpji hennar vill hana (með mynd af stelpu með tíkarspena), „loksins leyfði mamma mér að ríða (fyrsta skiptið með taílensku mömmu minni) og „of sæt óvön stelpa í hlutverki með endaparmsmökum“. Af fyrstu 11 myndskleiðunum sem skoðuð voru, voru þrjú sem innihéldu „stjúpsystir“ í titlinum og þrjú sem innihéldu „stjúpmamma“ (Hanson, 2021).

Samfélagsleg framþróun hefur orðið í þá átt að minna umburðarlyndi er fyrir fordómum, ofbeldi, þvingunum og misnotkun valds. Innan klámsins er þessu og álíka óréttlæti ekki bara gefinn laus taumur heldur er það normaliserað, kynferðisgert (e. sexualised) og upphafið. Algeng þemu í almennu klámi innihalda kynjamismunun, kynþáttafordóma, ofbeldi, fjandsamlega hegðun og niðurlægingu, tilfinningalega stjórnun og blekkingar, óraunhæft samþykki eða ekkert samþykki og hlutgervingu unglunga og sífjaspells (Hanson, 2021).

Netnotkun íslenskra ungmenna

Í þessari skýrslu er fjallað um aðgengi barna og ungmenna að stafrænu klámeftni og hver áhrif þess eru á heilsu þeirra og líðan og því ástæða til að fara yfir hvert aðgengi barna og ungmenna er að internetinu.

Ólíkt því sem áður var þarf fólk ekki að fara á myndbandaleigur eða bókabúðir til þess að verða sér úti um klámeftni. Reikna má með að flest fólk nálgist klámeftni gegnum netið og með þeirri þróun sem orðið hefur á einstaklingsbundnum snjalltækjum er auðveldara fyrir fólk að halda því fyrir sig, ólíkt því þegar heimilistölvan var á fjölförnum stað á heimilum fólks. Þá er aðgengi mun meira þar sem börn, rétt eins og fullorðnir, eru almennt með tækin sín við höndina allan daginn og jafnvel á næturnar líka.

Á Íslandi er flest fólk með aðgang að netinu og samkvæmt gögnum Hagstofunnar notuðu 97% Íslendinga netið daglega árið 2019 (Hagstofa Íslands, 2022). Samkvæmt rannsókn á vegum Fjölmíðlanefndar eiga um 95% barna í 4.-7. bekk eigin farsíma, hlutfallið hækkar í 98% fyrir 8.-10. bekk og 100% framhaldsskólanema sögðust eiga sinn eigin farsíma. Reikna má með að meirihluti þessara tækja séu snjallsímar með netaðgangi. Þá voru yfir 30% nemenda frá 4. bekk og í gegnum framhaldsskóla með opinn aðgang á samfélagsmiðlunum Youtube og TikTok.

Þá svöruðu 63% nema í 8.-10. bekk að þau eyði miklum tíma á samfélagsmiðlum og 70% framhaldsskólanema segja slíkt hið sama (Ingibjörg Kjartansdóttir, 2022).

Samkvæmt íslenskum meistararannsóknnum á sviði félagsráðgjafar frá 2016 og 2020 sem fjölluðu um klámáhorf framhaldsskólanema kemur fram að langsamlega algengasta leiðin til þess að horfa á klám var í gegnum internet annað hvort í tölvu eða síma. Niðurstöður þessara rannsókna gefa til kynna breytingar á því hvort framhaldsskólanemar nálgast klámefni í gegnum internet í síma eða tölvu, en í rannsókninni frá 2020 svöruðu mun fleiri því til að þeir skoðuðu á klám í gegnum internet í síma en í rannsókninni frá 2016 (Ástrós Erla Benediktsdóttir, 2016, Þórunn Birna Jónsdóttir, 2020).

Áhrif kláms á heilsu og líðan

Erlendar samantektarrannsóknir

Margvíslegar rannsóknir hafa verið gerðar um áhrif kláms á heilsu og líðan fólks. Hér verður farið stuttlega yfir stöðu þekkingar með áherslu á börn og ungmenni.

Í samantektarrannsókn Peter og Valkenburg frá 2016 kemur fram að hópurinn sem horfi mest á klám séu unglingsdrengrir, spennusæknir einstaklingar, þau sem eru eldri og með veik tengsl við fjölskyldu eða vandamál innan fjölskyldu. Þá eru einnig tengsl milli klámáhorfs og frjálslyndari viðhorfa til kynlífs og meiri tilhneiging til að aðhyllast staðalmyndir um hlutverk kynja í kynlífi. Eins virtust vera tengsl milli klámáhorfs og þess að hafa stundað samfarir, meiri reynsla af kynlífi án skuldbindingar, og meiri kynferðisleg árásarhneigð; þá bæði sem gerandi og þolandi. Þrátt fyrir þetta er bent á að rannsóknirnar sem farið var yfir séu misáreiðanlegar, byggja á misgóðum kenningarlegum grunni og að erfitt sé að segja til um orsök og afleiðingar. Annað rannsóknaryfirlit frá árinu 2015 sem nær yfir 22 rannsóknir í 7 löndum sýndi einnig að klámáhorf sé tengt kynferðislegri árásargirni, bæði meðal karla og kvenna. Tengslin voru sterkari fyrir orðbundna en líkamlega árásargirni en báðar tegundir sýndu marktæk tengsl. Þá virtist vera sem þau sem horfa á ofbeldisfyllra efni sýni meiri árásargirni (Wright o.fl., 2015).

Í öðru rannsóknaryfirliti sem fór yfir 14 rannsóknir var niðurstaðan að klámáhorf hefði áhrif á kynlíf og kynheilbrigði unglinga. Þá hefðu rangfærslur um konur í klámi (t.d. að konur séu kynferðisleg viðföng sem hafa engan sjálfstæðan vilja) alvarlegar afleiðingar sem gæti aukið á misrétti kynja (Garcia, o.fl., 2021).

Í nýlegri samantektarrannsókn frá árinu 2022 eru niðurstöðurnar þær að tengsl eru milli klámnotkunar á netinu og ýmissa áhættuþátta, svo sem þá að byrja fyrr að stunda kynlíf, stunda kynlíf með mörgum og/eða án skuldbindingar, stunda áhættuþegðun í kynlífi, brengluð viðhorf gagnvart kynjahlutverkum, skekka líkamsímynd, árásargirni, kvíða- og þunglyndiseinkenni og árátukennda klámnotkun (Principi, o.fl., 2022).

Umboðsmaður barna í Svíþjóð gaf út umfangsmiklar skýrslur um áhrif kláms á börn og ungmenni og hvaða leiðir eru til að stemma stigu við mögulegum skaðlegum áhrifum þess. Ein af þessum skýrslum fjallar sérstaklega um stöðu rannsókna á þessu sviði. Í þeirri skýrslu virðast niðurstöður vera sitt á hvað um skaðleg áhrif klámáhorfs og

talið að ekki sé hægt að tala um klámáhorf sem orsök ýmissar áhættuhegðunar. Þó kemur fram að tengsl virðast vera milli klámáhorfs og ýmissar áhættuhegðunar og vanlíðanar, svo sem þunglyndiseinkenna, kvíða, streitu, einmannaleika og neyslu áfengis og annarra vímuefna. Í skýrslum umboðsmanns er lögð er áhersla á að erfitt sé að segja til um orsakasamband. Þá kemur einnig fram að mikið klámáhorf tengist því að vera óhóflega upptekin af kynferði og kynlífi (sænska: sexuell upptagenhet). Flest þeirra barna sem horfa á klám mynda ekki með sér áráttukennda hegðun sem minnir á fiknihegðun, en fyrir þann hóp sem þróar með sér slíka hegðun eru afleiðingarnar alvarlegar (Barnombudsmannen, 2021). Rannsakandinn Waltman, sem starfar við háskólann í Stokkhólmi, hefur gagnrýnt skýrslur umboðsmanns barna og sagt að það sé ekki rétt að ekki sé hægt að tala um orsakasamband milli aukins klámáhorfs og auknum líkum á að beita kynferðisofbeldi. Bendir hann á að fjölmargar eldri yfirlitsrannsóknir, sem ekki var litið til í vinnu við skýrslurnar, hafi sýnt fram á slíkt orsakasamband (Waltman, M., e.d).

Norrænar og íslenskar rannsóknir

Til viðbótar við þær skýrslur sem Umboðsmaður barna í Svíþjóð gaf út um klámnotkun barna og ungmenna hefur stofnunin Almánna Barnhuset gert rannsóknir á þessu sviði. Í rannsókn frá 2021, meðal nemenda á síðasta ári í framhaldsskóla (um 19 ára), kom fram að það að hafa séð klám tengdist verri heilsu, þetta átti bæði við um stelpur og stráka en í ljós kom að andleg heilsa stelpna var töluvert verri heldur en stráka, óháð klámáhorfi. Þetta á við hvað varðar kvíða, þunglyndi, reiði, áfallastreitu, hugrof (e.disassociation) eða kynferðislegar áhyggjur (Svedin, o.fl., 2021). Þá voru það fyrst og fremst þau sem horfðu mikið á klám (t.d. daglega) sem leið verr en öðrum. Þegar spurt var hvort þau hefðu orðið fyrir kynferðisofbeldi kom í ljós að það var mun algengara að stelpur hefðu orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi og þá algengara meðal þeirra stelpna sem horfðu oft á klám miðað við þær sem horfðu sjaldan á klám. Mun færri strákar greindu frá að hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi og var lítil munur milli þeirra sem horfðu sjaldan eða oft á klám. Um helmingur bæði stelpna og stráka sögðu að klámið hefði alls engin áhrif á þau en tæp 30% sögðu að þau hefðu áhuga á að prufa eitthvað sem þau höfðu séð í klámi og 22% að þau hefðu prufað hluti sem þau sáu í klámi (Svedin, o.fl., 2021). Í skýrslu um miðlanotkun barna kom fram að fleiri nemendur á aldrinum 13-16 ára sem eru með andlegar eða líkamlegar skerðingar eru líklegri til þess að hafa séð klám heldur en jafnaldrar þeirra án slíkra skerðinga (Statens medieråd, 2019). Í eigindlegri samantekt sænsks umboðsmanns barna kemur fram að fólk sem starfar með ungu hinsegin fólki talar um að þau leiti í klámi til að finna eitthvað annað en hina dæmigerðu gagnkynhneigðu viðhorf sem eru í samfélaginu. Þau upplifi að kynfræðsla sé ekki miðuð að þeirra þörfum (Barnombudsmannen, 2021). Þá hefur Waltman gefið út bæði greinar og bók um pólitískt og lagalegt umhverfi kláms. Hann telur neikvæð áhrif kláms liggja ljós fyrir eftir áratuga rannsóknir og bendir enn fremur á að klámframleiðsla sé einn armur vændis þar sem illa statt fólk er misnotað (2020).

Í nýlegri danskri skýrslu kemur fram að meðal unglinga á aldrinum 15-18 ára telja 54% stelpna og 43% stráka að klám hafi neikvæð áhrif á sig. Þá töldu 7 af hverjum 10 að klám geti haft áhrif á að farið sé yfir mörk, eigin eða annarra (Steensig, 2022). Einnig kemur fram að 32% stráka á aldrinum 17-18 ára upplifa að klám hafi neikvæð

áhrif á væntingar þeirra til eigin frammistöðu í kynlífi. Þá fannst 43% þeirra sem horfðu á klám þau vera háð kláminu að minnsta kosti að einhverju leyti og helmingur þeirra sem horfði á klám sagði að með tímanum færu þau að horfa í meiri mæli á ofbeldisfullra og öfgakenndara klám (Steensig, 2022).

Í rannsókn norsku Barnaheilla samtakanna (Berggrav, 2020) kemur fram að þrátt fyrir að stelpur telji að klám gefi ranga mynd af því hvers konur njóta í kynlífi, þá horfi hluti þeirra á klám til þess að komast að því hvað er ætlast til af þeim. Þrátt fyrir að strákar lýstu yfir áhyggjum af því að klám væri gert fyrir karlmenn og kenndi þeim ekki um hvað það er sem konur vilja í kynlífi kom sömuleiðis fram að margir sögðust sjá það í kláminu að konunum líkaði ofbeldisfullt og harkalegt kynlíf. Þannig virtust þeir ekki ná að tengja saman að þarna er um „leikið“ efni að ræða og að fólk sé kannski ekki að njóta þess í raun og veru eins og það lítur út fyrir að gera í klámmynd. Unglingarnir sögðust sjaldan eða aldrei sjá að smokkur væri notaður eða að kærleikur eða tilfinningar væru með í spilinu. Þá sögðust þau oft sjá klám þar sem karlar stýrðu ferðinni og notuðu vald og að erfitt væri að finna mildari tegundir kláms. Samkvæmt gögnum norsku Barnaheilla samtakanna virtust flóknar og harkalegar tegundir kynlífs vera normaliseraðar meðal ungs fólks og klám kenna tilfinnanlega lítið um samþykki og það að gefa og þiggja í kynlífi.

Þá hefur norska Medietilsynet gert rannsóknir á klámáhorfi barna og ungmenna og þar kom í ljós að 52% nemenda á aldrinum 13-18 ára hafa séð klám; þá séu strákar og eldri nemendur líklegri til þess að hafa séð það. Langflest höfðu sjálf leitað að kláminu og 2 af hverjum 10 höfðu fengið auglýsingar um klám í gegnum TikTok (Medietilsynet, 2022).

Fjölmiðlanefnd á Íslandi gerði nýverið rannsóknir byggðar á rannsóknnum norska Medietilsynet. Spurt var um ýmsa þætti netnotkunar íslenskra barna og ungmenna, meðal annars um klámáhorf. Nemendur í 8.-10. bekk og í framhaldsskóla voru spurð og kom í ljós að tvöfalt til þrefalt fleiri strákar en stelpur hafa horft á klám á netinu. Á framhaldsskólaaldri höfðu 84% stráka og 56% stelpna horft á klám. Heilt yfir höfðu flest þeirra leitað sjálf að klámi á netinu og líklegra var að strákum líkaði við klámáhorfið (Ingibjörg Kjartansdóttir, 2022).

Í íslenski viðhorfsrannsókn meðal unglinga á aldrinum 14-18 ára frá 2006 (Andrea J. Ólafsdóttir og Hjálmar G. Sigmarsson) kom fram að unglingarnir voru sammála um að það vantaði meiri kynfræðslu og hún ætti að snúast meira um kynlífsfræðslu heldur en líffærafræðslu. Þá var meirihluti viðmælanda á móti klámi og þótti útbreiðsla þess of mikil. Þá voru eldri viðmælendur ákveðnari gegn klámi en strákarnir voru þó ekki jafn ákveðnir í afstöðu sinni og stelpur. Þá töldu þau klámið hafa margvísleg samfélagsleg áhrif, svo sem á viðhorf karla til kvenna, hlutgervingu, sambönd, klæðaburð, valdatengsl og ofbeldi. Stelpurnar töldu meira um tengsl kláms og jafnréttismála og það hvernig konur eru undirokaðar og í þjónustuhlutverki í kláminu. Þá töldu hóparnir einnig um að strákar „ættu“ að horfa á klám og tala um það. Nefndu þau dæmi um strák sem talaði opinskátt um að vera á móti klámi og fékk neikvæði viðbrögð hjá öðrum strákum, var kallaður neikvæðum nöfnum (Andrea J. Ólafsdóttir og Hjálmar G. Sigmarsson, 2006).

Í rannsókn á úrtaki framhaldsskólanema sem náð höfðu 18 ára aldri höfðu tæp 73% kvenna og næstum allir karlar horft á klám. Þegar þau voru spurð út í viðhorf sitt til kláms sagðist tæplega helmingur svarenda hvorki hafa jákvæð né neikvæð viðhorf til þess. Hins vegar var marktækur munur eftir kyni þar sem marktækt fleiri karlar

höfðu jákvæð viðhorf til kláms en marktækt fleiri konur höfðu neikvæð viðhorf til kláms (Freydís Jóna Freysteinsdóttir og Ástrós Erla Benediktsdóttir, 2017). Í meistararannsókn í félagsráðgjöf frá 2020 þar sem um var að ræða svipað úrtak (Þórunn Birna Jónsdóttir) kemur fram að næstum allir karlar hafa horft á klám og er hlutfall kvenna tæp 90%. Þrátt fyrir að þessar rannsóknir séu ekki samanburðarhæfar er áhugavert að sjá hversu miklu fleiri konur svara því til að hafa horft á klám í seinni rannsókninni heldur en þeirri fyrri. Þá voru töluvert fleiri sem svöruðu því til í seinni rannsókninni að þau horfðu á klám til þess að stunda sjálfsfróun. Eins og áður segir eru þessar rannsóknir aðskildar en margar spurningar eru sameiginlegar og því áhugavert að sjá að töluvert fleiri sem merktu við að horfa á gróft klám og BDSM klám árið 2020 heldur en 2017. Í rannsókninni 2020 voru um eða yfir 50% sem sögðust hafa hvorki neikvæðar né jákvæðar tilfinningar til kláms og karlar höfðu marktækt jákvæðari tilfinningar til kláms heldur en konur (Þórunn Birna Jónsdóttir, 2020). Til samanburðar kom í ljós í bandarískri rannsókn meðal ungs fólks að þau sem sögðust hafa jákvæðar eða hlutlausar tilfinningar til kláms voru líklegri til þess að samþykkja skilgreindar nauðgunarmýtur (Noll, o.fl., 2022).

Í meistararannsókn Þórunnar Birnu (2020) var einnig spurt um það að hafa beitt kynferðisofbeldi í nánun samböndum og tengsl þess við klámahorf. Meðal þeirra sem horfðu á klám voru fleiri sem merktu við að hafa beitt ýmsum tegundum af kynferðisofbeldi í nánun sambandi en munurinn var ekki marktækur enda um lítinn hóp svarenda að ræða. Marktækur munur reyndist milli tegundar af klámi sem horft var á, sem benti til þess að fleiri gerendur kynferðisofbeldis horfi á gróft klám, munurinn var þó ekki mikill (Þórunn Birna Jónsdóttir, 2020). Í eiginlegri rannsókn meðal stelpna á aldrinum 18-21 árs frá 2015 kom fram að orðræðan um fyrstu kynmök væri sú að þetta væri vont fyrir stelpur og best að drífa það af, gjarnan undir áhrifum áfengis. Þá virtust fá skref frá því að byrja að stunda kynlíf yfir í að stunda grófari tegundir af kynlífi og að stundum virðist skipta meira máli að geta sagt frá kynlífsreynslu heldur en að kynlöngun eða forvitni hafi varðað leiðina. Þær töluðu einnig um áhrif kláms á ýmsa þætti og að til dæmis þætti eðlilegt að strákar beittu þrýstingi til þess að fá stelpur til þess að stunda kynlíf. Eins töldu þær að þrýst væri á stelpur að prufa atriði úr klámmyndum og að þó að sumar þeirra langi til þess að prófa séu margar sem láti undan þrýstingi til þess að uppfylla langanir stráksins eða missa hann ekki frá sér (Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, 2015). Stelpurnar sem tóku þátt í þessari rannsókn höfðu áhyggjur af því að strákarnir átti sig ekki nógu vel á muninum á klámi og kynlífi og þar þurfi meiri og markvissari kynfræðsla að koma til. Stelpurnar upplifðu að þær þyrftu að feta þröngan stíg, vera kynþokkafullar og til í að prufa allt en svo væri stutt í drusluskömmun ef þær hafa of mikla reynslu, en það að stunda „venjulegt kynlíf“ þyki lítið spennandi. Það sé því vafamál hvort að stelpur búi við ætlað kynfrelsi í raun og veru (Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, 2015). Í álíka rannsókn sem gerð var meðal stráka á aldrinum 18-21 árs kemur fram að það komi strákum á óvart að stelpur horfi á klám og að það valdi þeim jafnvel áhyggjum. Áhyggjurnar snúa að eigin frammistöðu og væntingum stelpna, ef að þær hafi t.d. verið að horfa á klám frá því í 7.bekk og komist svo að því þegar á hólminn komi að strákar uppfylli ekki þær útlits og frammistöðukröfur sem þær hafa séð í klámi (Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, Þórður Kristinsson og Þorgerður J. Einarsdóttir, 2019). Strákarnir telja þó klámahorf eðlilegan hluta af dægrastyttingu ungs fólks og telja að strákar leiti sér upplýsinga og hugmynda um kynlíf og mörk í klámi. Þrátt fyrir þetta segjast margir vera meðvitaðir um hlutgervingu kvenna í kláminu, og telja það meðal ástæðna þess að strákar horfi í meiri mæli á klám heldur en stelpur. Þá reynist kynlífsmenningin mörgum strákum erfið og kvíðavaldandi þrátt fyrir að þeir taki þátt í henni. Engu að síður vanmátu strákarnir áhrif kláms á eigin hugmyndir

um kynlíf en í djúpvíðtölum kom í ljós að strákar væru að herma eftir athöfnum úr kláminu. Samskipti í kynlífi virtist vera fjarlæg hugmynd og eðlilegt að pressa á stelpur að taka þátt og vera nú ekki „leiðinlega kærastan“ (Kolbrún Hrunn Sigurgeirsdóttir, Þórður Kristinsson og Þorgerður J. Einarsdóttir, 2019).

Niðurstöður úr könnunum Rannsókna og greininga

Samningur var gerður við Rannsóknir og greiningu um notkun á gögnum sem þau safna reglulega í grunnskólum og framhaldsskólum. Gagnaöflun fer þannig fram að öllum börnum og unglingum sem eru í skólanum þann dag sem könnunin er lögð fyrir er boðið að taka þátt, hér er því um að ræða þýðisgögn. Hér á eftir verður fjallað um niðurstöður spurningakannana sem lagðar voru fyrir nemendur í grunnskólum vorið 2022 og í framhaldsskólum haustið 2021.

Grunnskóli

Niðurstöður sem eiga við um nemendur í grunnskóla eru byggðar á könnun sem lögð var fyrir nemendur í 8., 9. og 10. bekk í febrúar og mars 2022. Framkvæmd var á vegum Rannsókna og greininga. Spurningalistar voru lagðir fyrir rafrænt þar sem nemendur voru beðnir að svara öllum spurningum eftir bestu samvisku og biðja um hjálp ef þess þyrfti. Nemendum var gert ljóst í upphafi spurningalistans að þátttaka í rannsókninni var algjörlega valfrjáls og að það hefði engar afleiðingar að sleppa eða hætta þátttöku. Nafnleyndar þátttakenda var gætt með því að hvergi var hægt að skrifa persónugreinanlegar upplýsingar í könnunina. Svarhlutfallið árið 2022 var lægra en frá fyrri árum en meðal ástæðna eru veikindi nemenda þegar könnunin var lögð fyrir og mannekla í skólum vegna veikinda. Svarhlutfall á landsvísu var 75% árið 2022.

Í spurningalistanum er spurt um klámahorf með spurningunni „Hve oft skoðar þú klám (t.d. á netinu, í sjónvarpi eða í blöðum)?“ Svarmöguleikar voru: aldrei, nokkrum sinnum á ári, nokkrum sinnum í mánuði, 1-2 sinnum í viku, 3-5 sinnum í viku, svo til á hverjum degi, nokkrum sinnum á dag.

Ákveðið var að flokka breytuna í eftirfarandi úrvinnslu á þann hátt að svarmöguleikunum aldrei, nokkrum sinnum á ári eða mánuði var slegið saman, 1-2 sinnum í viku og þrisvar sinnum í viku eða oftar.

Svo var breytan borin saman við ýmsa þætti er snúa að heilsu og líðan ungmenna sem spurt er um í könnuninni, svo sem um andlega heilsu, kvíðaeinkenni og fleira. Ekki er hægt að álykta hvort um sé að ræða orsakasamband en við sjáum tengsl á milli ýmissa breyta og klámahorfs.

Í niðurstöðum hér á eftir er fjallað um eftirfarandi kvarða til að meta einkenni kvíða, þunglyndis, reiði og velsældar. Atriðin sem notuð eru til að mynda kvarðana eru valin úr stöðluðum spurningalista, SCL-90 (Symptom Checklist-90) (Derogatis o.fl., 1975, 2010).

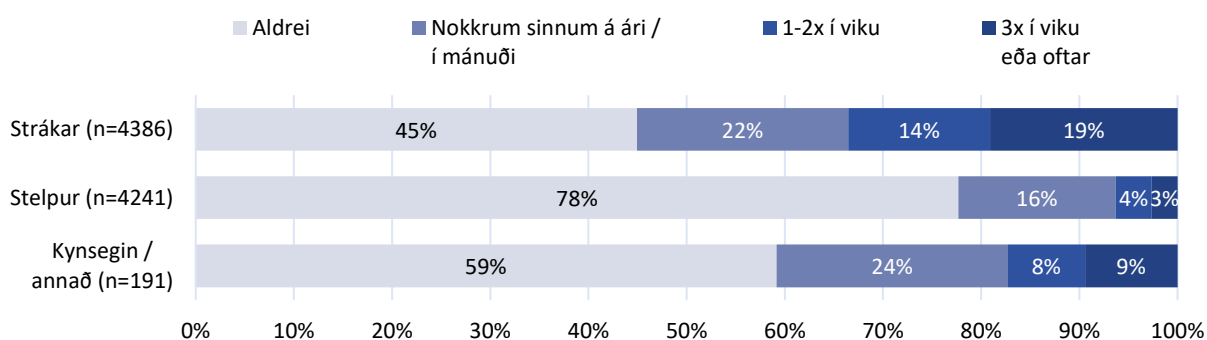
Til þessa að mæla einkenni kvíða var búinn til kvarði úr þrem atriðum af tíu úr undirkvarða SCL-90 þar sem spurt var um eftirfarandi vanlíðan og óþægindi síðastliðna viku: *Taugaóstyrk/t/ur; Þú varst uppspennt/ur; Skyndilega hræðslu án nokkurrar ástæðu*. Hvert atriði var mælt á 4 punkta kvarða þar sem 0 merkir engin einkenni síðastliðna

viku og 3 merkir mikil einkenni. Atriðin þrjú voru lögð saman og kvarðinn tekið gildi á bilinu 0 til 9 þar sem 0 táknar engin kvíða-einkenni og 9 mjög mikil einkenni.

Til þessa að mæla þunglyndi var búinn til kvarði úr tíu spurningum af 12 úr undirkvarða SCL-90 þar sem spurt var um vanlíðan og óþægindi síðastliðna viku: *Þú hafðir lítinn áhuga á að gera hluti, Þú hafðir litla matarlyst; Þér fannst þú einmana; Þú grést auðveldlega eða langaði til að gráta; Þú áttir erfitt með að sofna eða halda þér sofandi; Þú varst niðurdregi/n/nn/ð eða döpur/dapur/dapurt; Þú varst ekki spennt/ur fyrir að gera nokkurn hlut; Þér fannst þú vera hægfara eða hafa lítinn mátt; Þér fannst framtíðin vonlaus; Þú hugsaðir um að stytta þér aldur.* Hvert atriði var mælt á 4 punkta kvarða þar sem 0 merkir engin einkenni síðastliðna viku og 3 merkir mikil einkenni. Kvarðinn gat tekið gildi á bilinu 0 til 30 þar sem 0 táknar engin þunglyndiseinkenni og 30 mjög mikil einkenni.

Til þess að mæla reiði var búinn til kvarði úr fimm spurningum af sex úr undirkvarða SCL-90 þar sem spurt var um atriði er varða reiði síðastliðna viku: *Það var auðvelt að pirra þig eða ergja; Þú fékkst reiðiköst sem þú gast ekki stjórnað; Þig langaði að brjóta eða mölva hluti; Þú lentir í rifrildi; Þú öskraðir eða hentir hlutum.* Kvarðinn tók gildi á bilinu 0 til 15 þar sem 0 táknar engin reiðieinkenni og 15 mjög mikil einkenni.

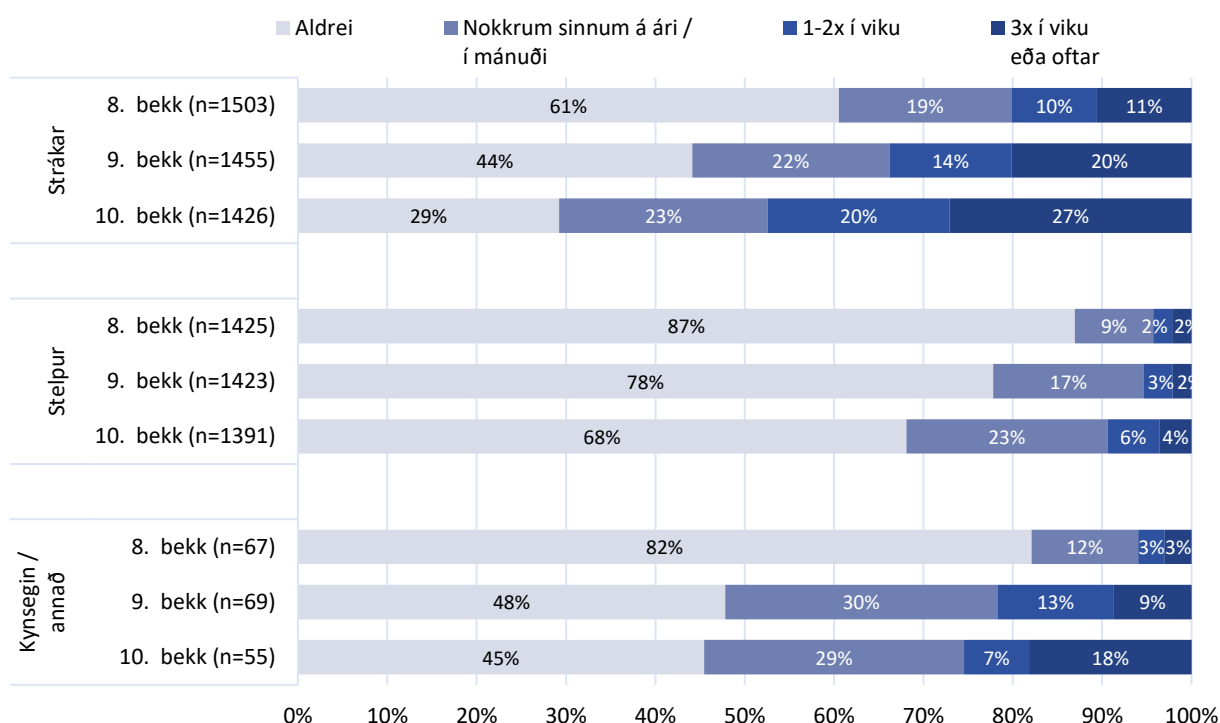
Velsældarkvarðinn SWEMWBS (Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale) mælir andlega líðan fólks síðastliðnar tvær vikur. Kvarðinn inniheldur sjö staðhæfingar: *Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar; Mér hefur þótt ég gera gagn; Ég hef verið afslappað/afslöppuð/afslappaður; Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál; Ég hef hugsað skýrt; Mér hefur fundist ég náí/ð/n/nn; Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn.* Hvert atriði er mælt á 5 punkta kvarða þar sem 1 táknar aldrei og 5 táknar alltaf. Velsældarkvarðinn getur tekið gildi á bilinu 7 til 35 stig en fleiri stig endurspeglar betri andlega líðan. Mælikvarðinn hefur góðan áreiðanleika og hentar vel til þess að meta breytingar á velsæld yfir tíma (Stewart-Brown, 2009).



Mynd 1. Hlutfall nemenda í 8.-10. bekk eftir kyni og hve oft þau skoða klám.

Á mynd 1 má sjá hlutfall nemenda í 8.-10. bekk eftir því hvort og þá hve oft þau skoða klám. Eins og sjá má er meirihluti stelpna og þeirra sem eru kynsegin/annað sem segist aldrei horfa á klám á meðan 45% stráka segjast aldrei horfa á klám. Þá sjáum við einnig að mjög lítil hluti stelpna segist horfa á klám þrisvar í viku eða oftar, eða 3%, á meðan 19% stráka segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar. Í niðurstöðum rannsóknar sem unnin var fyrir Fjölmíðlanefnd voru hlutfallslega færri strákar í 8.-10. bekk sem merktu við að hafa aldrei horft á

klám, eða tæp 29% (en hér eru það 45% stráka). Í þeirri könnun var þó spurt eingöngu um klám á netinu auk þess sem hægt var að velja valmöguleikann „veit ekki“. Um 10% drengja í 8.-10. bekk merktu við „veit ekki svarmöguleikann“ og því um 61% stráka sem svöruðu því játandi að hafa horft á klám á netinu (Ingibjörg Kjartansdóttir, 2022). Í svipaðri könnun hjá norska Medietilsynet svara 55% stráka á aldrinum 13-14 ára því til að hafa horft á klám á netinu og um 66% stráka á aldrinum 15-16 ára (Medietilsynet, 2022). Í skýrslu sænska Statens medieråd frá 2021 um netnotkun ungs fólks svöruðu 38% drengja á aldrinum 13-18 ára að þeir hefðu aldrei horft á klám síðasta árið. Þarna er bæði um víðara aldursbil að ræða auk þess sem var spurt um áhorf á klám síðasta árið. En ef litið er til beggja kynja svöruðu 76% unglinga á aldrinum 13-16 ára að þau horfðu aldrei á klám (Andersson, 2021).



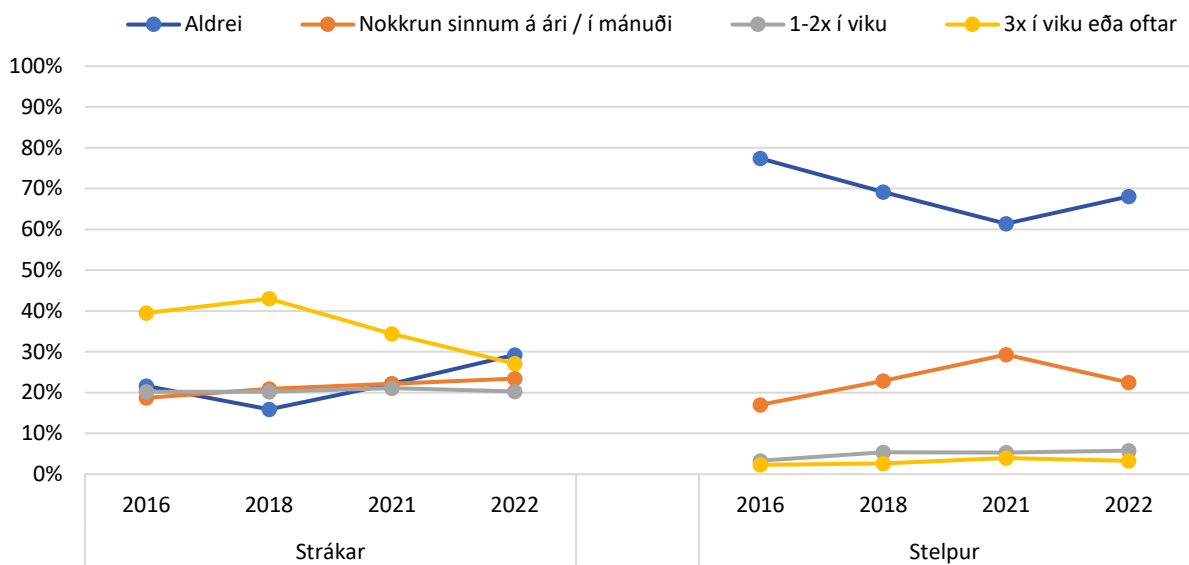
Mynd 2. Hlutfall nemenda eftir bekkjum og hve oft þau skoða klám.

Á mynd tvö má sjá að klámáhorf eykst hjá öllum kynjum með aldri. Eftir því sem nemendur eru eldri eru þeir ólíklegri til að merkja við að hafa aldrei horft á klám og þeir sem hafa horft á klám er líklegri til að horfa oftar.

Hér á eftir er bara greint frá niðurstöðum úr gögnum fyrir 10. bekk þar sem mun minni ályktanir er hægt að draga af gögnum hjá yngri nemendum þar sem til dæmis bara örfáar stelpur merkja við að horfa á klám reglulega. Á myndinni sjáum við einnig svör frá þeim sem merkja við að kyn þeirra sé kynsegin eða að kyn þeirra sé annað. Svör þeirra virðast vera mitt á milli þess sem strákar svara og þess sem stelpur svara hvað klámáhorf varðar. Hins vegar er um lítinn hóp að ræða og því ekki hægt að gera frekari tölfræðilegar greiningar á þeim hópi sérstaklega í þessari úttekt. Í öllum bekkjum eru fleiri strákar en stelpur sem hafa horft á klám en sjá má að 27% stráka í 10. bekk horfa á klám þrisvar í viku eða oftar en aðeins fleiri, eða 29% stráka í 10. bekk horfa aldrei á klám. Svörin

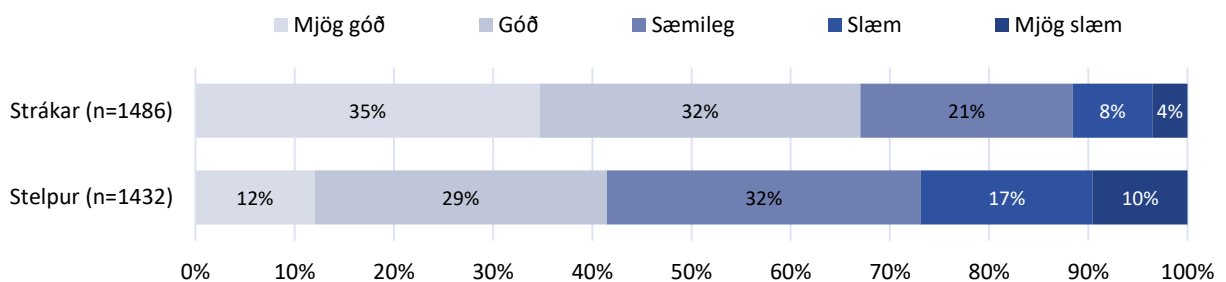
sem unnið er með hér á eftir úr spurningakönnuninni fyrir grunnskóla eiga því bara við stelpur og stráka í 10. bekk en um er að ræða 1565 stráka og 1483 stelpur. Stundum hafa nemendur ekki svarað öllum spurningum og þess vegna geta verið færri svör við ákveðnum spurningum.

Niðurstöður fyrir 10. bekk



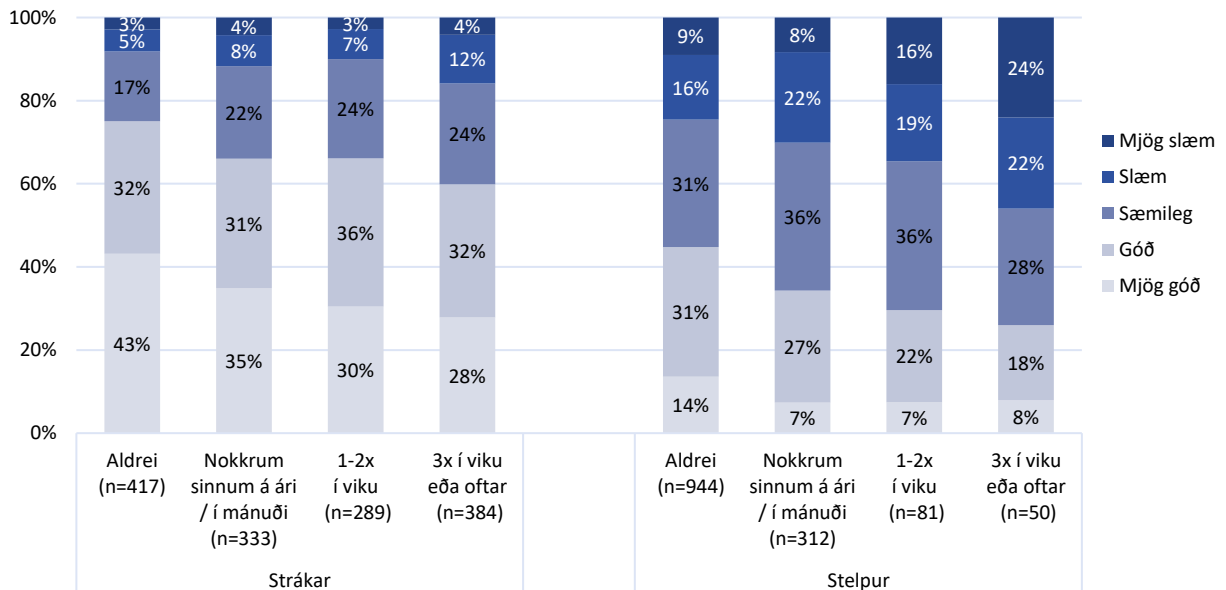
Mynd 3. Hlutfall nemenda sem skoðar klám. Þróun á svörum stráka og stelpna í 10. bekk yfir tímabilið 2016-2022.

Á mynd þrjú sjáum við þróun á klámáhorfi yfir tíma hjá strákum og stelpum í 10. bekk. Heildarmyndin er sú að strákar horfa meira á klám heldur en stelpur á öllum tímáttum. Hins vegar virðist aukast að stelpur hafi horft á klám nokkrum sinnum á ári eða í mánuði frá árinu 2016 til 2021 en milli 2021 og 2022 minnkar það aðeins aftur. Hjá strákunum sjáum við hins vegar að það fækkar í hópi þeirra sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar á meðan það fjölgar í hópi þeirra stráka sem segjast aldrei skoða klám.



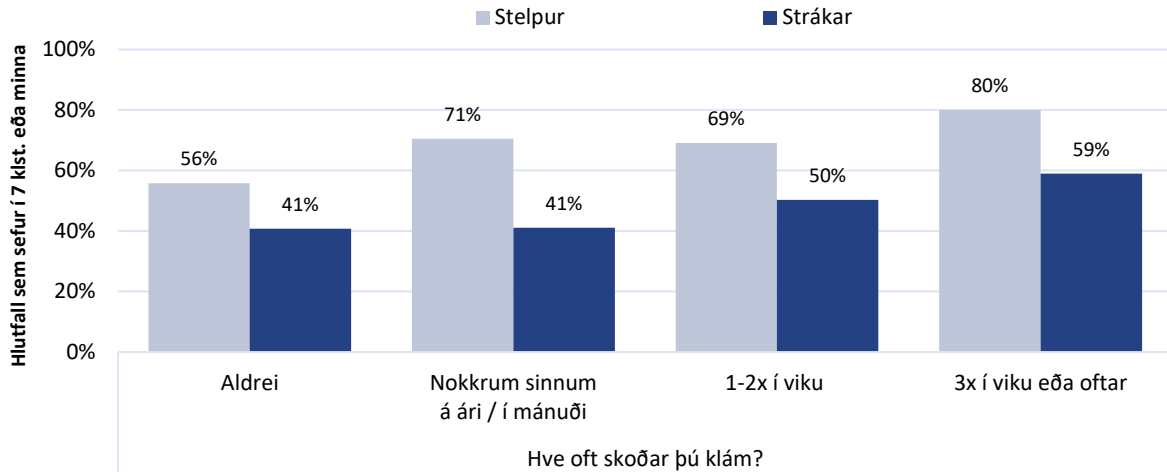
Mynd 4. Sjálfsmat stelpna og stráka í 10. bekk á andlegri heilsu.

Á mynd fjögur sjáum við hvernig stelpur og strákar í 10. bekk meta eigin andlega heilsu. Fáar stelpur, 12%, merkja við að andleg heilsa þeirra sé mjög góð á meðan 10% stelpna merkja við að andleg heilsa þeirra sé mjög slæm. Strákar í 10. bekk meta andlega heilsu sína mun betri en stelpur, þar sem 35% meta hana mjög góða og einungis 4% merkja við að andleg heilsa þeirra sé mjög slæm. Í skýrslu Rannsókna og greininga frá 2022 kemur fram að frá árinu 2018 til 2022 fækkar þeim stelpum í 10. bekk sem meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða (frá 53% árið 2018 í 41% árið 2022), það sama má segja um stráka þó að breytingin þar sé ekki jafn afgerandi (frá 71% árið 2018 í 67% árið 2022) (Rannsóknir og greining, 2022).



Mynd 5. Sjálfsmat stráka og stelpna á andlegri heilsu eftir því hve oft þau horfa á klám.

Á mynd fimm sjáum við að strákar meta andlega heilsu sína nokkru verri eftir því sem þeir horfa meira á klám en munurinn er meiri meðal stelpna. Af þeim strákum sem segjast aldrei horfa á klám eru 43% sem meta andlega heilsu sína mjög góða en af þeim strákum sem segjast horfa á klám þrisvar í viku eða oftar eru það 28% sem meta heilsu sína mjög góða. Hjá stelpunum sjáum að meðal þeirra stelpna sem segjast aldrei horfa á klám eru 14% sem meta andlega heilsu sína mjög góða á meðan það eru einungis 8% þeirra stelpna sem horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar. Þá sjáum við að af þeim stelpum sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar eru 24% sem meta andlega heilsu sína mjög slæma. Hér er mikilvægt að hafa í huga að mun færri stelpur en strákar merkja við að horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar.

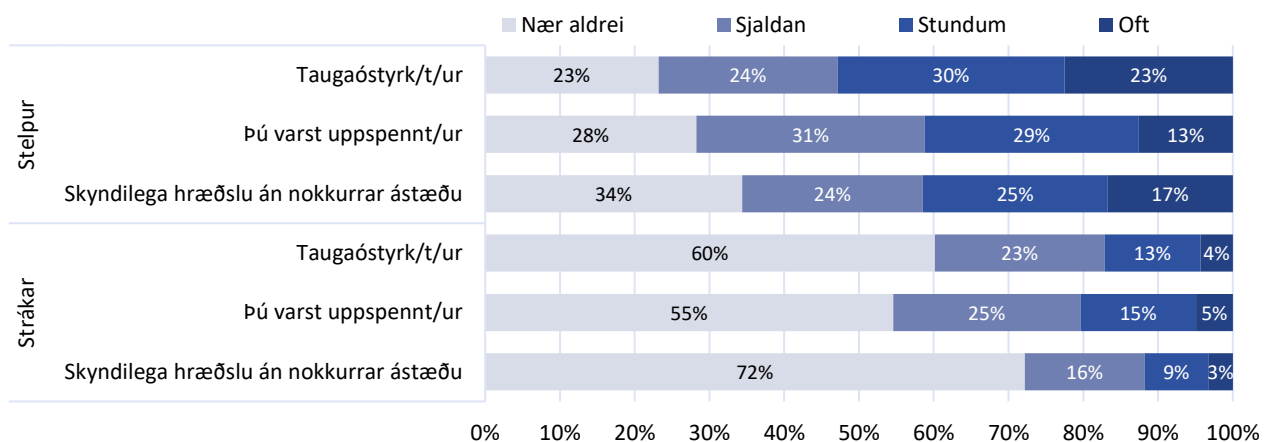


Mynd 6. Hlutfall stelpna og stráka sem fá of lítinn nætursvefn (7 klst. eða minna) eftir því hve oft þau skoða klám.

Eins og kemur fram í áætlun um vitundarvakningu um svefn þá sofa íslensk ungmenni ekki nóg. Ónógur svefn getur haft áhrif á námsárangur, dagsyfju og að unglingar leiti í koffíndrykki sem ýta svo undir vítahring svefnleysis (Embætti landlæknis, 2021). Af þeim nemendum sem svara spurningunni um hvað þau sofi að meðaltali margar klukkustundir á nóttu í spurningalista Rannsókna og greininga eru 48% stráka og 61% stelpna sem sofa of lítið eða 7 klukkustundir á nóttu eða minna.

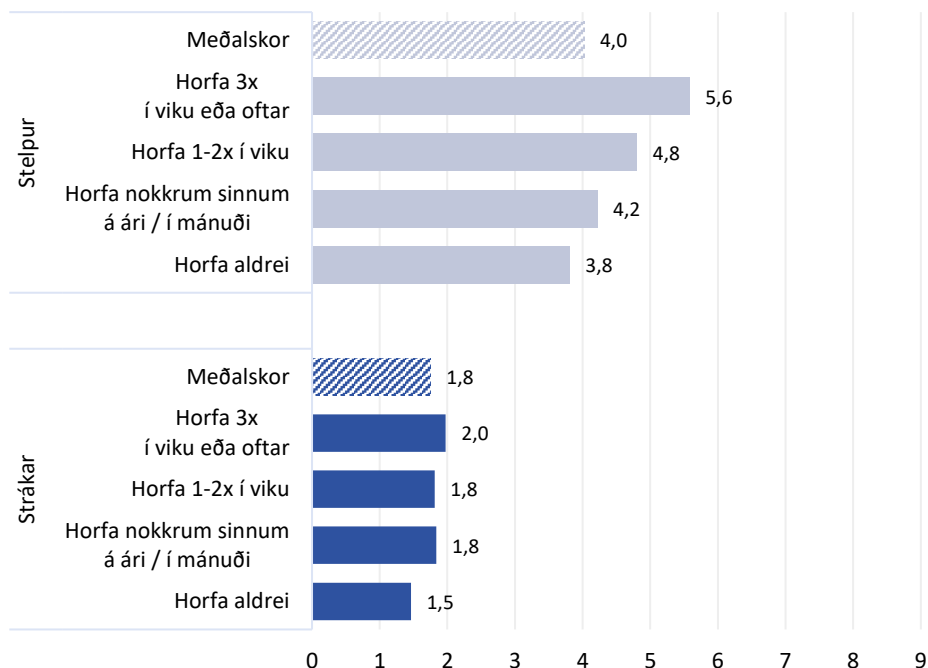
Á mynd sex sjáum við hlutfall nemenda í 10. bekk sem sofa of lítið eftir því hvort og hversu mikið þau horfa á klám. Af þeim strákum sem segjast aldrei horfa á klám eru um 41% sem fá of lítinn nætursvefn, á meðan 59% þeirra stráka sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar fá of stuttan nætursvefn. Skilin eru enn skarpari hjá stelpum þar sem 56% þeirra stelpna sem aldrei horfa á klám segjast sofa 7 klukkustundir eða minna á meðan 80% stelpna sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar fá of lítinn nætursvefn.

Samkvæmt danskri skýrslu (Steensig, o.fl., 2022) sögðu strákar að klámáhorf geti haft jákvæð áhrif á svefngæði og svefnlengd. Miðað við þessar upplýsingar er gott að hafa í huga að stundum er sjálfsmat fólks ekki alveg í takti við raunveruleg áhrif á til dæmis svefn í þessu tilfalli.



Mynd 7. Kvíðaeinkenni stelpna og stráka í 10. bekk síðastliðna viku.

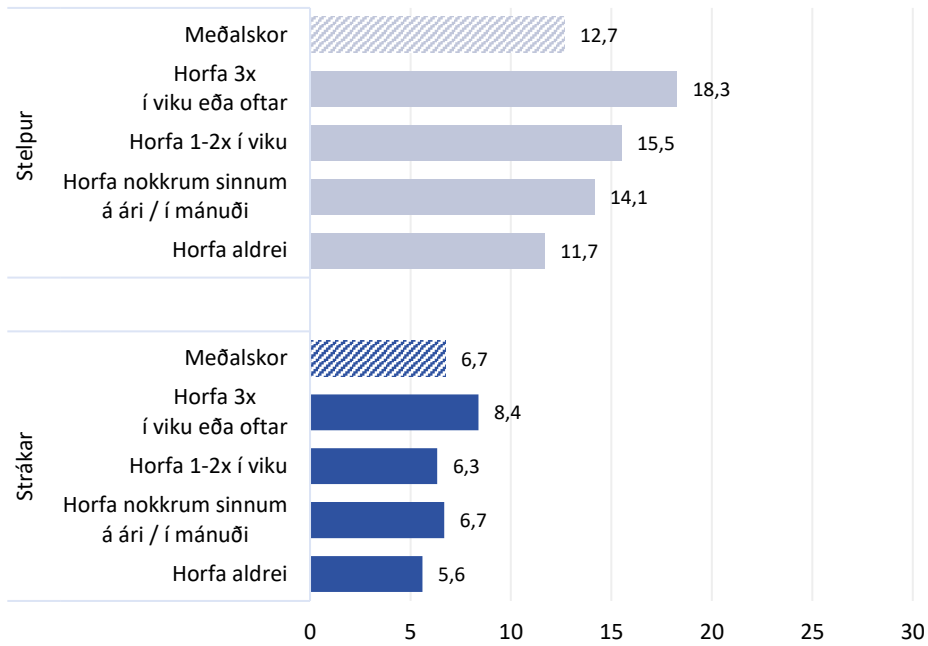
Rétt eins og við sjáum á myndum hér á undan, þá er svipaður kynjamunur þegar spurt er um ýmis kvíðaeinkenni síðastliðna viku eins og þegar unglingar voru að leggja mat á eigin andlega heilsu. Stelpur merkja frekar við að hafa upplifað einkennin heldur en strákar. Á mynd sjö sjáum við að á meðan 4% stráka segjast hafa verið taugaóstyrkir þá á það sama við um 23% stelpna. Þá segja 72% stráka að þeir finni nær aldrei fyrir skyndilegri hræðslu án nokkurrar ástæðu en einungis 34% stelpna.



Mynd 8. Meðalskor stráka og stelpna á kvíðakvarða eftir því hve oft þau horfa á klám.

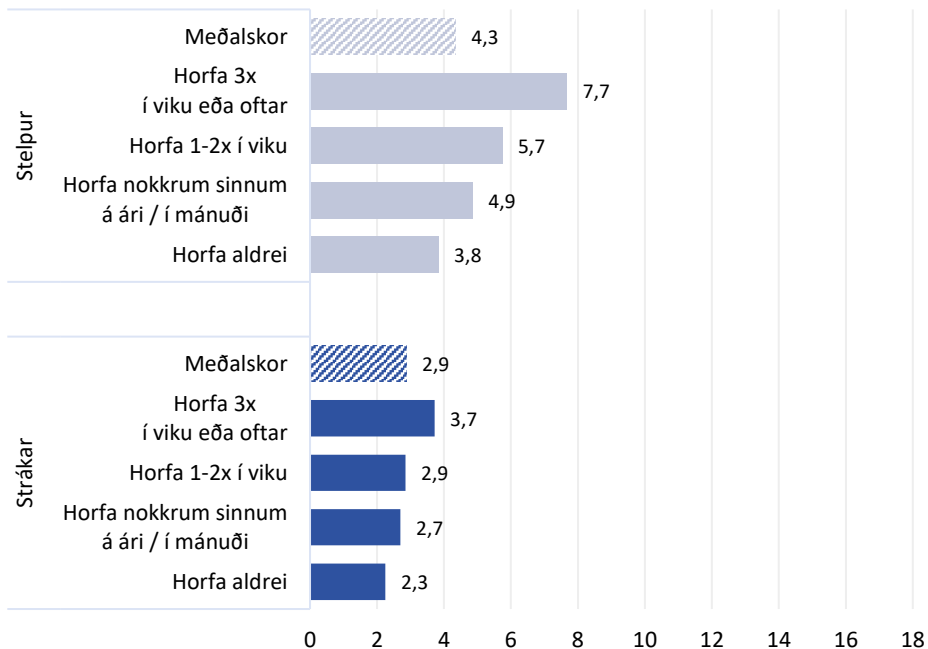
Á mynd átta eru efstu, skáletruðu, súlurnar meðalskor stráka og stelpna á þessum kvíðakvarða án tillits til klámáhorfs. Hinar súlurnar í mynd átta bera saman kvíðaeinkenni miðað við klámáhorf. Þar sjáum við meiri mun á meðalkvíðaskori eftir klámáhorfi meðal stelpna en stráka. Ekki er hægt að áætla um orsakasamband þarna á milli, þ.e. að það auki á kvíðaeinkenni stelpna að horfa á klám, hins vegar eru tengsl milli þess að horfa, og horfa oft, á klám og að stelpur í 10. bekk greini frá meiri kvíðaeinkennum.

Á mynd níu sjáum við sömu tilhneigingu, það er að segja að þau sem segjast horfa oft á klám greina frekar frá meiri þunglyndiseinkennum heldur en þau sem ekki horfa á klám. Þá er aftur mun algengara að stelpur sem horfa á klám þrisvar í viku greini frá meiri þunglyndiseinkennum heldur en strákar. Á myndinni merkja skáletruðu línurnar meðalskor stráka og stelpna á þessum þunglyndiseinkennum án tillits til klámáhorfs. Við sjáum að stelpur eru með töluvert hærra meðalskor en strákar án tillits til klámáhorfs.



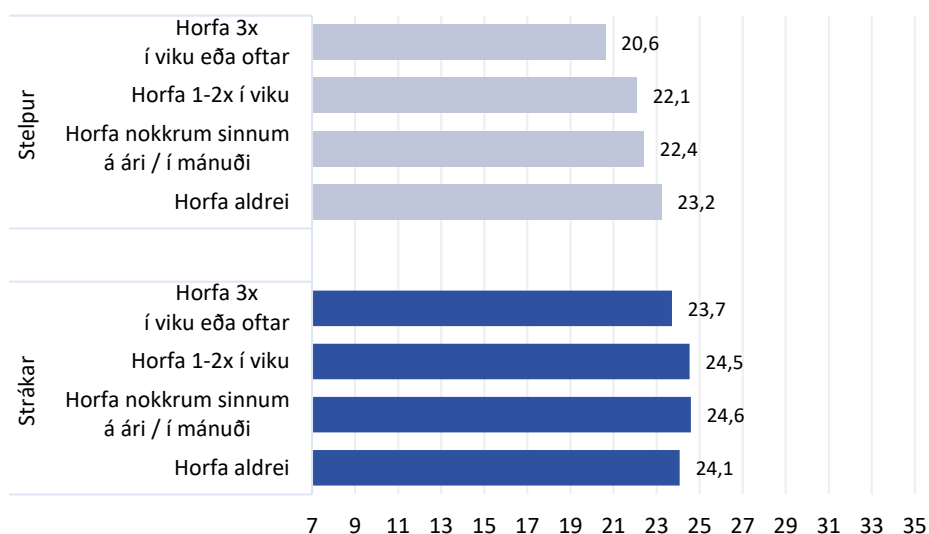
Mynd 9. Meðalskor stráka og stelpna á kvarða um þunglyndiseinkenni eftir því hve oft þau horfa á klám.

Rétt eins og á við um sjálfmetna andlega heilsu þá hefur einnig orðið sú breyting að fleiri unglingar á aldrinum 13-19 ára virðast merkja við að hafa upplifað þunglyndiseinkenni þegar borin eru saman svör íslenskra unglinga frá 2016, 2018 og 2020. Breytingin er ekki mikil meðal stráka en hún er aftur á móti meiri meðal stelpna (Ingibjörg Eva Þórisdóttir o.fl., 2021).



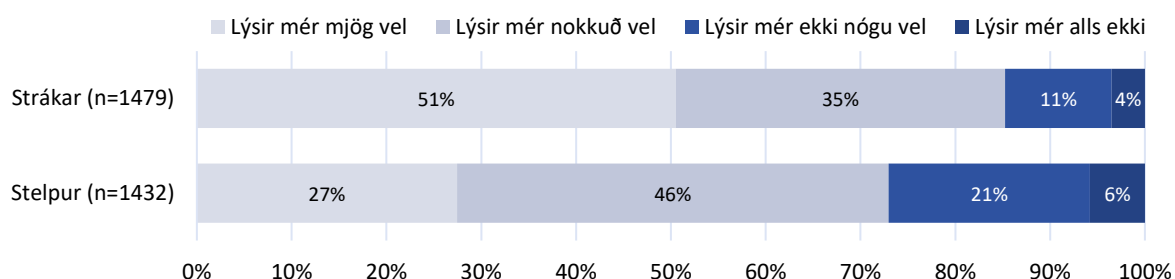
Mynd 10. Meðalskor stráka og stelpna á kvarða um reiðieinkenni eftir því hve oft þau horfa á klám.

Á mynd tíu sjáum við meðalskor reiðieinkenna hjá strákum og stelpum í 10. bekk í súlunum meðalskor sem eru skáletraðar. Hinar súlurnar sýna meðalskor eftir því hvort og hversu oft þau horfa á klám. Hjá stelpum eru reiðieinkenni að fara úr 3,8 stigum hjá þeim sem merkja við að horfa aldrei á klám yfir í 7,7 stig hjá þeim stelpum sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar. Hjá strákum eru þeir sem merkja við að horfa aldrei á klám með meðalskor 2,3 á meðan þeir sem merkja við að horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar eru með meðalskor 3,7. Rétt eins og áður er ekki hægt að tala um orsakasamband en það er áhugavert hvernig tengslin birtast í mörgum mælingum er varðar heilsu og líðan ungmenna.



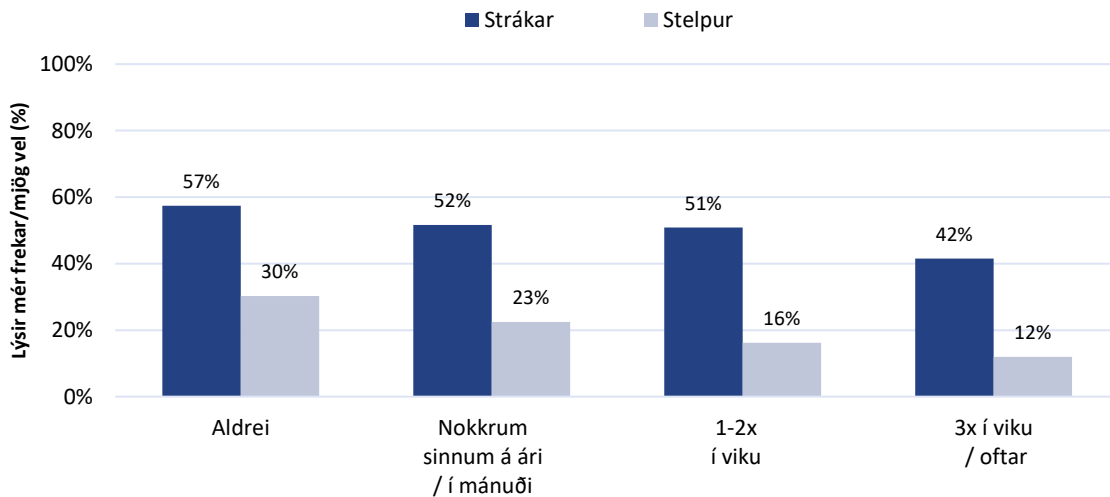
Mynd 11. Meðalskor stráka og stelpna á velsældarkvarða (SWEMWBS) eftir hve oft þau horfa á klám.

Á mynd 11 sjáum við hvernig strákar og stelpur í 10. bekk skora á velsældarkvarða miðað við klámahorf. Ólíkt þeim myndum sem hér komu á undan eru hærrí stig í velsældarkvarðanum merki um betri líðan. Við sjáum að á meðan klámahorf stráka virðist litlu breyta hvað varðar stig á velsældarkvarða þá er meiri munur sjáanlegur hjá stelpunum. Í rannsókn Ingibjargar Evu Þórisdóttur og félaga (2021) kom fram að rétt eins og þunglyndiseinkenni hafa aukist hjá sérstaklega eldri unglingum frá árinu 2016-2020 þá hefur vellíðan samkvæmt velsældarkvarðanum minnkað. Mæld vellíðan minnkaði meðal allra aldurshópa, og stráka og stelpna, frá árinu 2018 til ársins 2020 á meðan niðurstöður um þunglyndiseinkenni sýndu nokkru flóknari mynd.



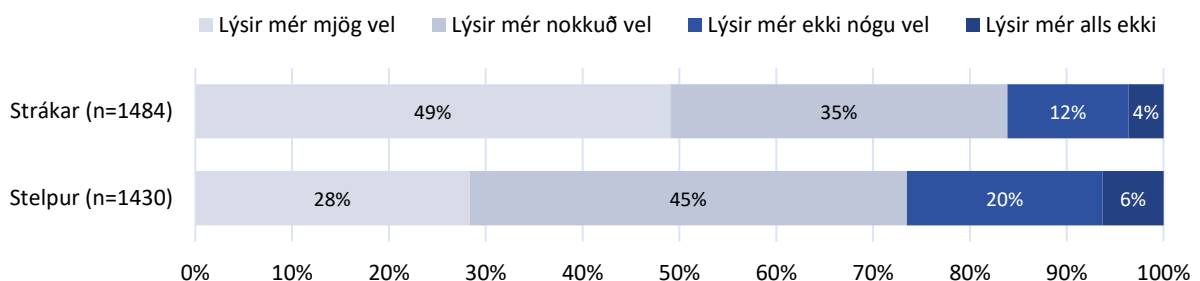
Mynd 12. Svör stelpna og stráka í 10. bekk við fullyrðingunni: Ég er ánægð/ur með líf mitt.

Á mynd 12 sjáum við hvernig stelpur og strákar svara því til að það lýsi þeim að vera ánægð með líf sitt. Eins og við sjáum af myndunum á undan er hér um svipuð svör að ræða. Það er að segja að stelpurnar merkja mun síður við að þær telji það lýsa þeim mjög vel eða nokkuð vel að þær séu ánægðar með líf sitt heldur en strákar.



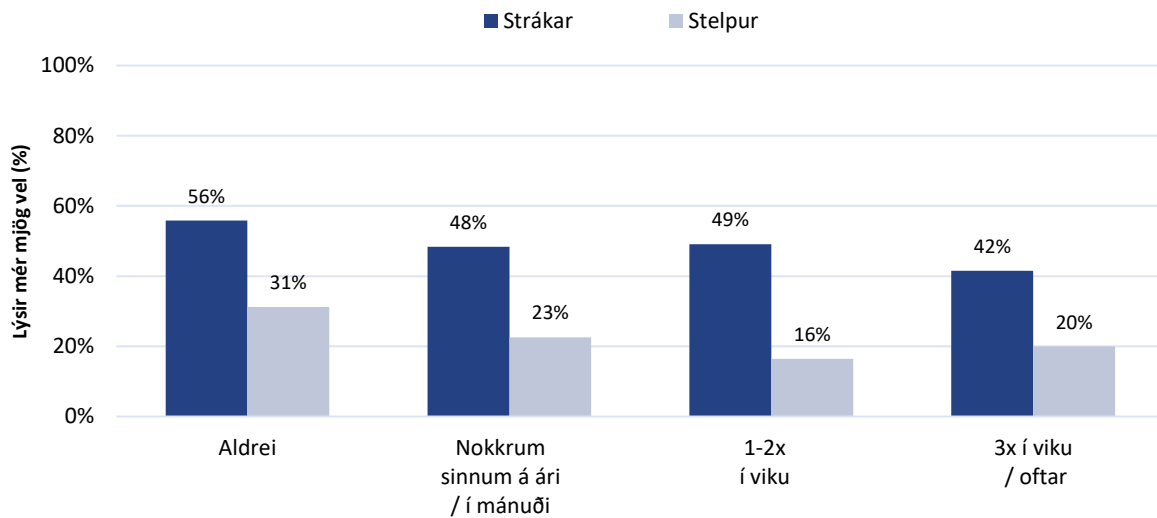
Mynd 13. Hlutfall stráka og stelpna sem telja eftirfarandi fullyrðingu lýsa sér MJÖG vel: Ég er ánægð/ur með líf mitt eftir því hve oft þau horfa á klám.

Á mynd 13 má sjá hlutfall stráka og stelpna sem merkja við að það lýsi þeim mjög vel að vera ánægð með líf sitt eftir því hvort og hve oft þau horfa á klám. Hjá bæði strákum og stelpum merkja þau síður við að það lýsi þeim mjög vel að vera ánægð með líf sitt eftir því sem þau horfa meira á klám. Eins og áður virðast áhrifin mun meiri hjá stelpunum, það er að segja að þær stelpur sem horfa á klám þrisvar í viku eða oftár merkja mun síður við að það lýsi þeim vel að vera ánægðar með líf sitt. Hér verður þó að hafa í huga að mun færri stelpur en strákar horfa á klám þrisvar í viku eða oftár.



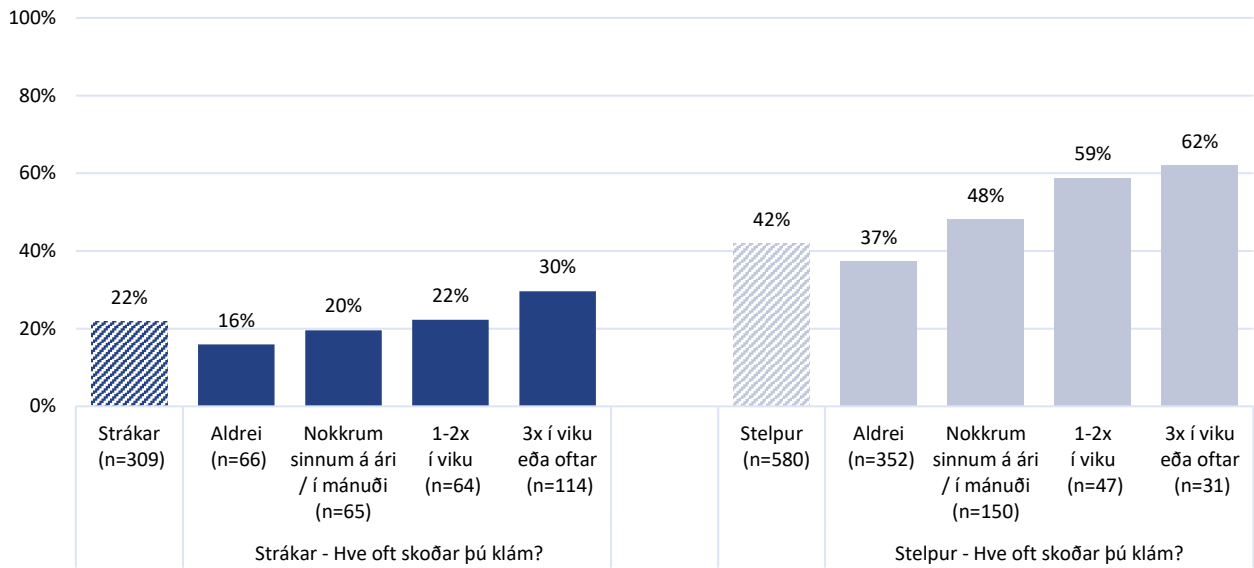
Mynd 14. Svör stráka og stelpna í 10. bekk við fullyrðingunni: Ég er hamingjusöm/hamingjusamur.

Á mynd 14 sjáum við að niðurstöður eru einnig ólíkar þegar spurt er um hversu hamingjusöm þau telja sig vera, þar sem 49% stráka segja það lýsa þeim mjög vel að þeir séu hamingjusamir en 28% stelpna segja það lýsa þeim mjög vel.



Mynd 15. Hlutfall stráka og stelpna sem telja eftirfarandi fullyrðingu lýsa sér MJÖG vel: Ég er hamingjusöm/hamingjusamur eftir því hve oft þau horfa á klám.

Á mynd 15 sjáum við hlutfall stráka og stelpna sem merkja við að það lýsi þeim mjög vel að vera hamingjusöm eftir klámáhorfi. Af þeim strákum sem segjast aldrei horfa á klám eru 56% sem telja það eiga mjög vel við sig að vera hamingjusamir en af þeim sem horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftár eru 42% stráka sem segja það eiga mjög vel við sig að vera hamingjusamir. Álíka niðurstöður er hjá stelpunum, það er að segja að þær stelpur sem horfa á klám þrisvar í viku eða oftár er 20% sem merkja við að það eigi mjög vel við að þær séu hamingjusamar. Af þeim stelpum sem segjast aldrei horfa á klám eru 31% sem segja það eiga mjög vel við sig að þær séu hamingjusamar. Í skýrslu Rannsókna og greininga má svo sjá að tilhneigingin hefur verið sú að færri strákar og stelpur í 10. bekk merkja við að það eigi mjög vel við þau að þau séu hamingjusöm. Fækkunin er meiri meðal stelpna en árið 2018 voru það 40% stelpna sem sögðu að staðhæfingin að þær væru hamingjusamar ætti vel við þær en árið 2022 voru það 28% stelpna sem merktu við að það ætti vel við. Hjá strákunum fór hlutfall þeirra sem sagði það eiga mjög vel við sig að vera hamingjusamir úr 57% í 49% árið 2022 (Rannsóknir og greining, 2022).



Mynd 16. Hlutfall stráka og stelpna sem voru stundum eða oft einmana, eftir því hve oft þau horfa á klám.

Á Mynd 16 sjáum við í skáletruðu súlunum að 22% stráka segjast vera stundum eða oft einmanna á meðan 42% stelpna segjast stundum eða oft vera einmanna. Þegar við skoðum svo muninn á einmannaleika eftir klámáhorfi sjáum við að á meðan 16% stráka sem segjast aldrei horfa á klám segjast líka vera stundum eða oft einmanna, þá segjast 30% þeirra stráka sem horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar að þeir séu stundum eða oft einmanna. Sömu tengsl eru skýr meðal stelpna, þar sem 37% þeirra stelpna sem segjast aldrei horfa á klám segjast oft eða stundum vera einmanna, á meðan 62% þeirra stelpna sem horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar segjast oft eða stundum vera einmanna. Eins og sést í tölunum undir súlunum þá eru mun fleiri strákar en stelpur sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar.

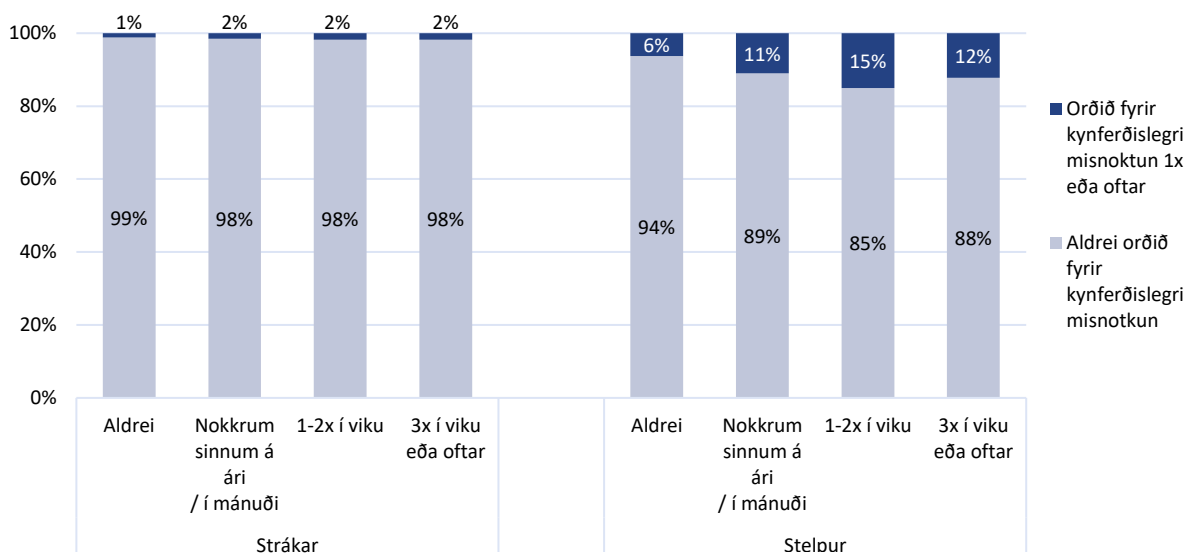
Tafla 1. Fjöldi stráka og stelpna sem hafa orðið fyrir hafa orðið fyrir kynferðislegri misnotkun/ofbeldi eða ekki af hálfu fullorðins einstaklings og/eða jafnaldra eða eldri unglings

	Strákar		Stelpur	
	Fjöldi	Hlutfall	Fjöldi	Hlutfall
Kynferðisleg misnotkun/ofbeldi af hálfu fullorðins einstaklings				
Nei, aldrei	1490	98%	1335	92%
Já, einhver tíma	26	2%	116	8%
Kynferðisleg misnotkun/ofbeldi af hálfu jafnaldra eða eldri unglings				
Nei, aldrei	1474	97%	1229	85%
Já, einhver tíma	42	3%	223	15%

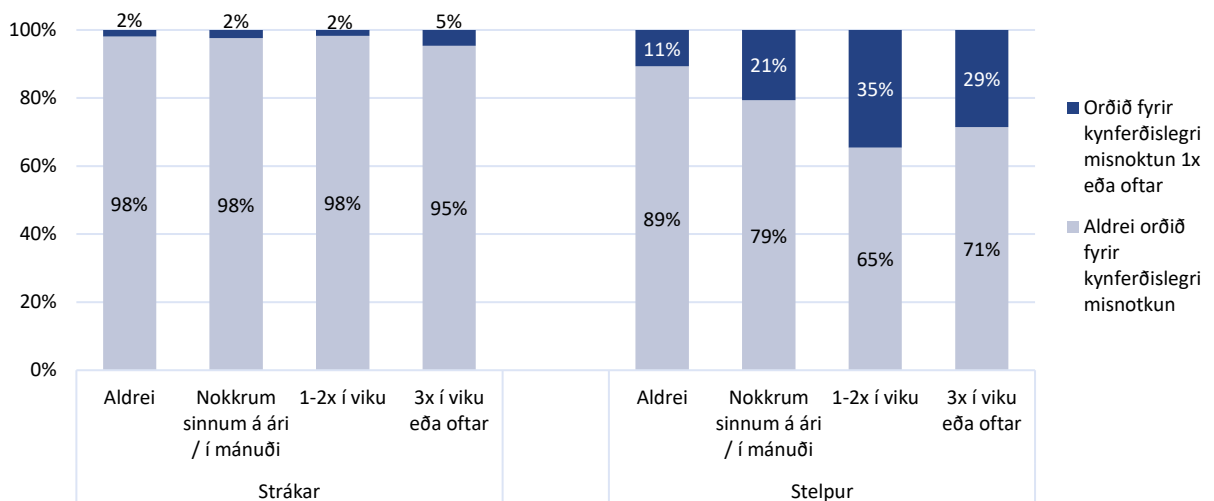
Á meðal þeirra nemenda í 10. bekk sem svöruðu því hvort þau hefðu orðið fyrir kynferðislegri misnotkun eða ofbeldi af hálfu fullorðins einstaklings voru um 2% stráka og 8% stelpna sem merktu við að hafa einhvern tímann orðið fyrir slíku. Álíka hátt hlutfall stráka, eða 3%, merktu við að hafa orðið fyrir kynferðislegri misnotkun eða ofbeldi af hálfu jafnaldra eða eldri unglings. Meðal stelpna voru það hins vegar mun fleiri, eða 15% sem merktu við að hafa einhvern tímann orðið fyrir ofbeldi af hálfu jafnaldra eða eldri unglings. Í töflu eitt sjáum við hvað það þýðir í fjöldatölum. Af þeim nemendum í 10. bekk sem svöruðu spurningunni um að orðið fyrir kynferðislegri

misnotkun eða ofbeldi af hálfu jafnaldra eða eldri unglings voru 223 stelpur og 42 strákar sem sögðu að það ætti við þau að hafa einhvern tímann orðið fyrir slíku.

Hvað varðar hlutfall þeirra sem svara beinni spurningu játandi um að hafa orðið fyrir kynferðislegri misnotkun eða ofbeldi verður að hafa í huga að ef spurt er óbeint um athafnir tengdar ofbeldi þá getur verið að mun fleiri svari því til að hafa orðið fyrir ofbeldi. Sem dæmi má nefna að í könnun á vegum Félagsmálaráðuneytisins (Ásta Snorradóttir o.fl., 2020) var mikill munur á því hvernig fólk svaraði beinni spurningu um að hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað annars vegar og hvernig það svaraði óbeinum spurningum um þætti sem geta talist sem kynferðisleg áreitni hins vegar. Þannig svöruðu mun fleiri því til gegnum óbeinar spurningar að þau hefðu orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað.

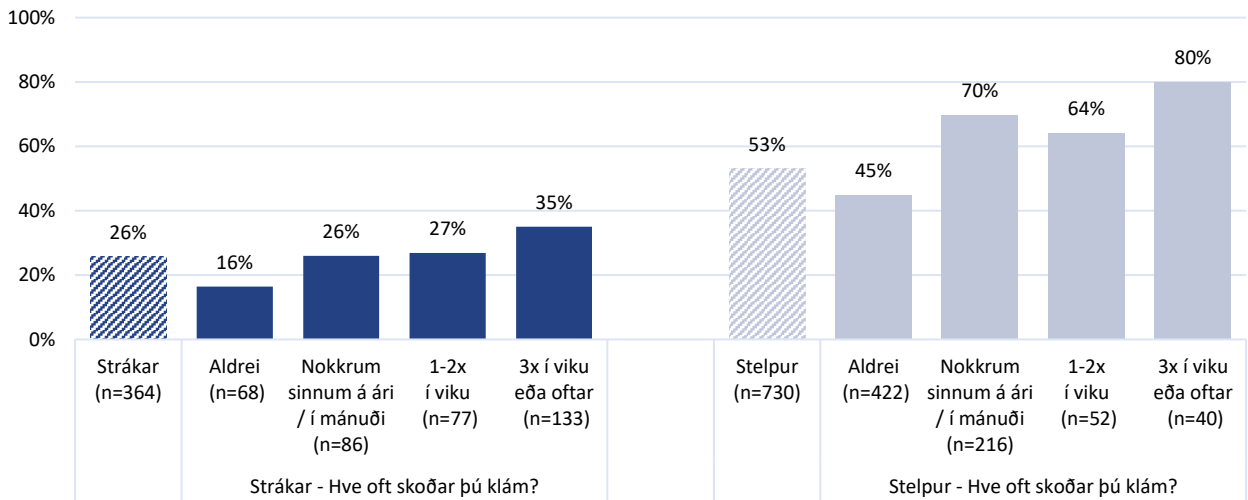


Mynd 17. Hlutfall stelpna og stráka sem hafa orðið fyrir kynferðislegri misnotkun/ofbeldi af hálfu fullorðins einstaklings eða ekki, eftir því hversu oft þau horfa á klám.

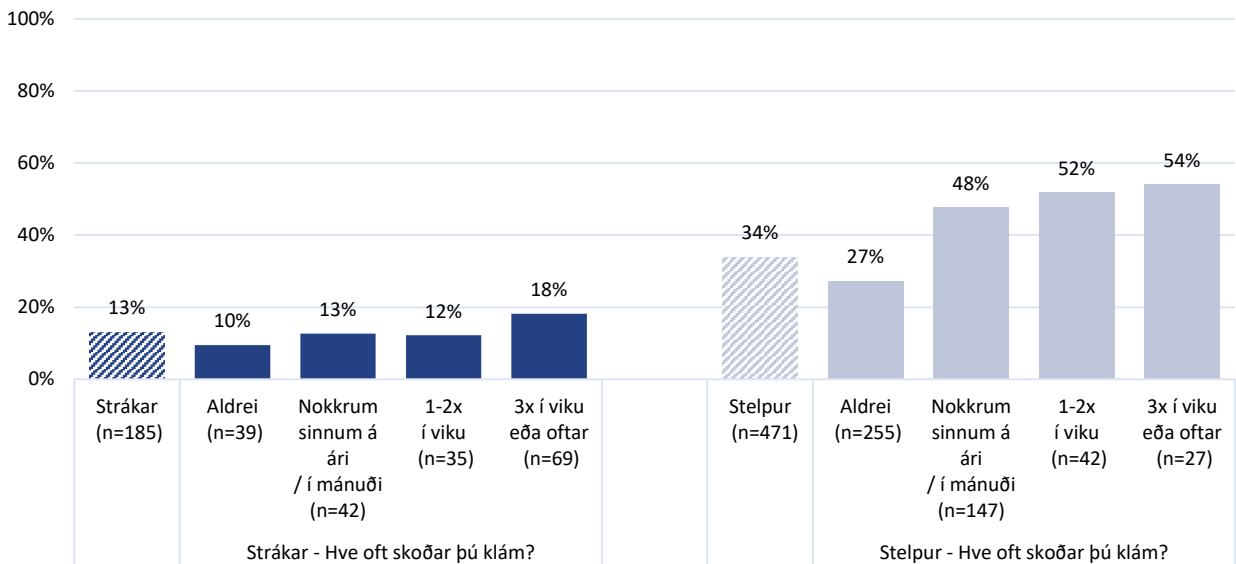


Mynd 18. Hlutfall stelpna og stráka sem hafa orðið fyrir kynferðislegri misnotkun/ofbeldi af hálfu jafnaldra eða eldri unglings eða ekki, eftir því hversu oft þau horfa á klám.

Á myndum 17 og 18 sjáum við hvort strákar og stelpur hafa verið beitt kynferðisofbeldi eftir því hvort og þá hve oft þau horfa á klám. Á báðum myndunum sjáum við að þau sem horfa oftast á klám eru líklegri til að merkja við að hafa einhvern tímunn orðið fyrir kynferðisofbeldi, bæði af hendi fullorðins aðila og af hendi jafnaldra eða lítið eldri unglings. Mikilvægt er að muna að fleiri stelpur hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi en strákar og að færri stelpur horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftast.



Mynd 19. Hlutfall stráka og stelpna sem hafa hugleitt að skaða sig einu sinni eða oftast, eftir því hvort þau horfa á klám eða ekki.



Mynd 20. Hlutfall stráka og stelpna sem hafa skaðað sig einu sinni eða oftast eftir því hvort þau horfa á klám eða ekki.

Þegar nemendur í 10. bekk voru spurðir um sjálfsskaða voru svörin ólík, þar sem stelpur voru líklegri til að hafa hugleitt að skaða sig og til þess að hafa skaðað sig. Rúmlega helmingur stelpna merkti við að hafa hugleitt að skaða sig einu sinni eða oftast á meðan 26% stráka merkti við slíkt hið sama. Þá merktu 13% stráka við að hafa

skaðað sjálfa sig einu sinni eða oftar og 34% stelpna merkti við slíkt hið sama. Á myndunum hér að ofan (mynd 19 og 20) sjáum við að þeir nemendur sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar eru mun líklegri til þess að hafa bæði hugleitt að skaða sig og að hafa raunverulega skaðað sig. Þegar myndirnar eru skoðaðar er mikilvægt að hafa í huga að mun færri stelpur merkja við að hafa horft á klám þrisvar í viku eða oftar svo að þar eru mun færri einstaklingar að baki. Eins og áður merkja skáletruðu súlurnar hlutfall stelpna og stráka sem hafa hugleitt að skaða sig, eða skaðað sig, án tillits til klámáhorfs.

Fleiri breytur voru skoðaðar við vinnslu þessarar skýrslu og í stuttu máli sagt kom í ljós að sömu tilhneigingar var að finna í tengslum við ýmsa áhættuhegðun. Nemendur í 10. bekk sem horfðu oft á klám voru þannig líklegri til að merkja við að hafa prufað kannabis og að hafa orðið ölvuð síðastliðna 30 daga. Þegar litið var til verndandi þátta svo sem samveru með foreldrum, bæði á virkum dögum og um helgar, og stuðning frá foreldrum voru nemendur sem horfðu aldrei á klám líklegri til að greina frá meiri samveru með foreldrum og að auðveldara væri að fá stuðning frá þeim.

Framhaldsskóli

Niðurstöðurnar hér á eftir eru úr rannsóknum Ungt fólk sem Rannsóknir og greining leggja fyrir. Um er að ræða þýðisrannsóknir en í því felst að þær eru ekki byggðar á hefðbundnum úrtökum heldur er reynt að ná til sem flestra í úrtaksrammanum innan þýðisins. Þetta er gert með því að leggja spurningalista fyrir alla nemendur sem mættir eru til dagsskóla á tilteknum degi með það að leiðarljósi að lágmarka vikmörk niðurstaðnanna. Niðurstöður þessara kannana eru því mjög áreiðanlegar, hvort sem litið er til tiltekinna landssvæða og/eða mismunandi hópa. Fyrirlögnin í október og nóvember 2021 var rafræn vegna þeirra samkomutakmarkana sem Covid-19 hafði í för með sér. Þátttakendur voru þeir dagsskólanemendur framhaldsskólanna sem mættir voru í kennslustundir á þeim tíma sem kannanirnar voru lagðar fyrir. Spurningalistar voru lagðir rafrænt fyrir nemendur í öllum framhaldsskólum á Íslandi. Árið 2021 fengust gild svör frá 7300 nemendum af þýðinu og var svarhlutfall því tæp 61% í könnuninni árið 2021. Svarhlutfallið var mjög misjafnt eftir skólum, lægst var það um 23% en tíu skólar náðu svarhlutfalli vel yfir 70%.

Mælitæki kannananna eru ítarlegir spurningalistar sem hafa verið þróaðir ár frá ári, fyrst af starfsfólki Rannsóknastofnunar uppeldis- og menntamála, í samstarfi við menntamálaráðuneytið en á síðari árum af Rannsóknum & greiningu. Spurningarnar eru mótaðar af fagfólki í félagsvísindum þar sem farið er eftir ströngum kröfum um að þær leiði til öruggra niðurstaðna og að áreiðanleiki og réttmæti séu ávallt í fyrirrúmi.

Hlekkur á spurningalistann var sendur tengiliðum í öllum framhaldsskólum landsins, þar sem kennarar sáu um að leggja þá fyrir samkvæmt ákveðnum tilmælum. Nafnleyndar þátttakenda var gætt með því að hvergi var hægt að

skrifa inn upplýsingar í könnunina. Nemendur voru beðnir um að svara spurningalistanum eftir bestu samvisku og biðja um hjálp ef þörf var á. Þeim var gert ljóst að þátttaka í könnunni var algjörlega valfrjáls og að það hefði engar afleiðingar að sleppa þátttöku.

Í spurningalistanum er spurt um klámáhorf með spurningunni „Hve oft (ef einhvern tíma) skoðar þú klám (t.d. á netinu, í sjónvarpi eða í blöðum)?“ Svarmöguleikar voru: aldrei, nokkrum sinnum á ári, nokkrum sinnum í mánuði, 1-2 sinnum í viku, 3-5 sinnum í viku, svo til á hverjum degi, nokkrum sinnum á dag.

Ákveðið var að flokka breytuna í eftirfarandi úrvinnslu á þann hátt að svarmöguleikarnir voru: aldrei, nokkrum sinnum á ári eða mánuði var slegið saman, 1-2 sinnum í viku og þrisvar sinnum í viku eða oftar.

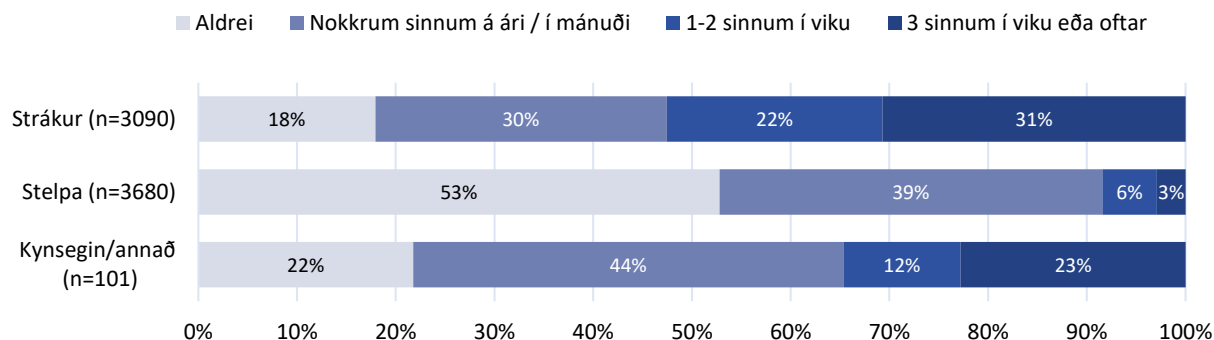
Svo var breytan borin saman við ýmsa þætti er snúa að heilsu og líðan ungmenna og koma fram í spurningakönnuninni, svo sem um andlega heilsu, kvíðaeinkenni og fleira. Ekki er hægt að álykta hvort um sé að ræða orsakasamhengi en ýmis greinileg tengsl eru sjáanleg.

Í niðurstöðum hér á eftir er fjallað um eftirfarandi kvarða til að meta kvíða, þunglyndi og velsæld. Atriðin sem notuð eru til að mynda einkenni kvíða annars vegar og þunglyndis hins vegar eru valin úr stöðluðum spurningalista, SCL-90 (Symptom Checklist-90) (Derogatis, o.fl., 1975, 2010).

Til þess að mæla kvíða var búinn til kvarði úr þrem atriðum af tíu úr undirkvarða SCL-90 þar sem spurt var um eftirfarandi vanlíðan og óþægindi síðastliðna viku: *Taugaóstyrk/t/ur; Þú varst uppspennt/ur; Skyndilega hræðslu án nokkurrar ástæðu*. Hvert atriði var mælt á 4 punkta kvarða þar sem 0 merkir engin einkenni síðastliðna viku og 3 merkir mikil einkenni (sjá spurningar um kvíðaeinkenni í mynd 27). Atriðin þrjú voru lögð saman og kvarðinn gat tekið gildi á bilinu 0 til 9 þar sem 0 táknar engin kvíðaeinkenni og 9 mjög mikil einkenni.

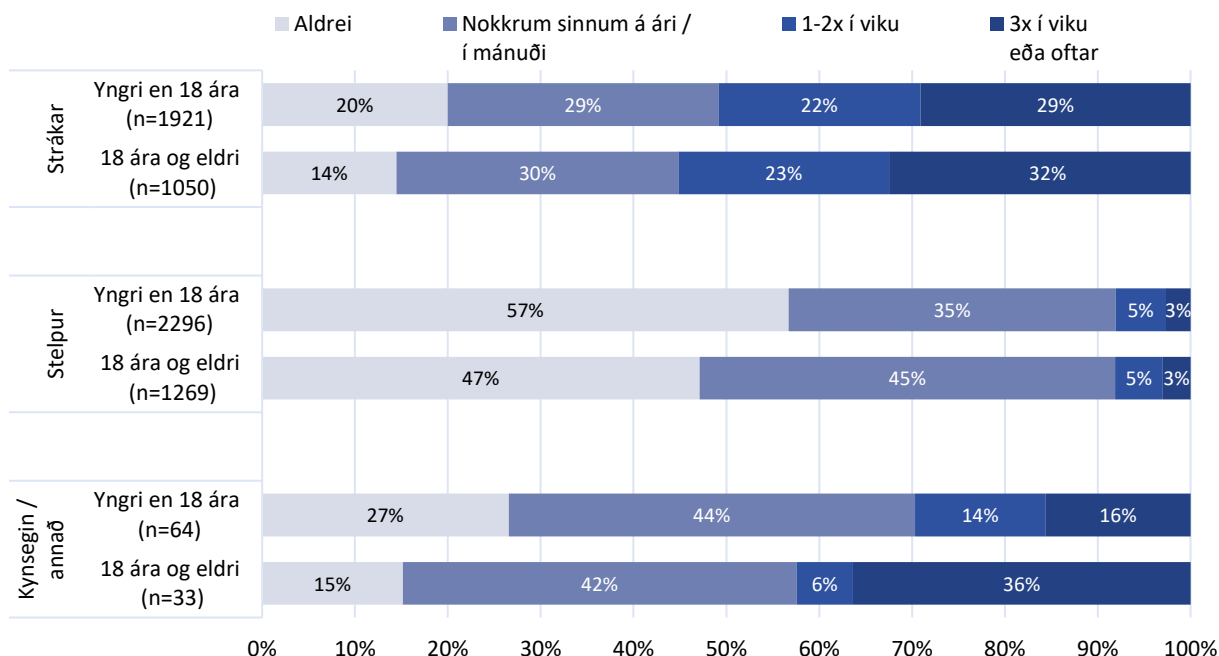
Til þessa að mæla þunglyndi var búinn til kvarði úr tíu spurningum af 12 úr undirkvarða SCL-90 þar sem spurt var um vanlíðan og óþægindi síðastliðna viku: *Þú hafðir lítinn áhuga á að gera hluti, Þú hafðir litla matarlyst; Þér fannst þú einmana; Þú grést auðveldlega eða langaði til að gráta; Þú áttir erfitt með að sofna eða halda þér sofandi; Þú varst niðurdregi/n/nn/ð eða döpur/dapur/dapurt; Þú varst ekki spennt/ur fyrir að gera nokkurn hlut; Þér fannst þú vera hægfara eða hafa lítinn mátt; Þér fannst framtíðin vonlaus; Þú hugsaðir um að stytta þér aldur*. Hvert atriði var mælt á 4 punkta kvarða þar sem 0 merkir engin einkenni síðastliðna viku og 3 merkir mikil einkenni. Kvarðinn gat tekið gildi á bilinu 0 til 30 þar sem 0 táknar engin þunglyndiseinkenni og 30 mjög mikil einkenni.

Velsældarkvarðinn SWEMWBS (Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale) mælir andlega líðan fólks síðastliðnar tvær vikur. Kvarðinn inniheldur sjö staðhæfingar: *Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar; Mér hefur þótt ég gera gagn; Ég hef verið afslappað/afslöppuð/afslappaður; Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál; Ég hef hugsað skýrt; Mér hefur fundist ég nái/ð/n/nn. Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn*. Hvert atriði er mælt á 5 punkta kvarða eftir því hvað á best við viðkomandi. Velsældarkvarðinn getur tekið gildi á bilinu 7 til 35 stig en fleiri stig endurspeglar betri andlega líðan. Mælikvarðinn hefur góðan áreiðanleika og hentar vel til þess að meta breytingar á velsæld yfir tíma (Stewart-Brown, 2009).



Mynd 21. Hlutfall framhaldsskólanemenda eftir því hve oft þau skoða klám.

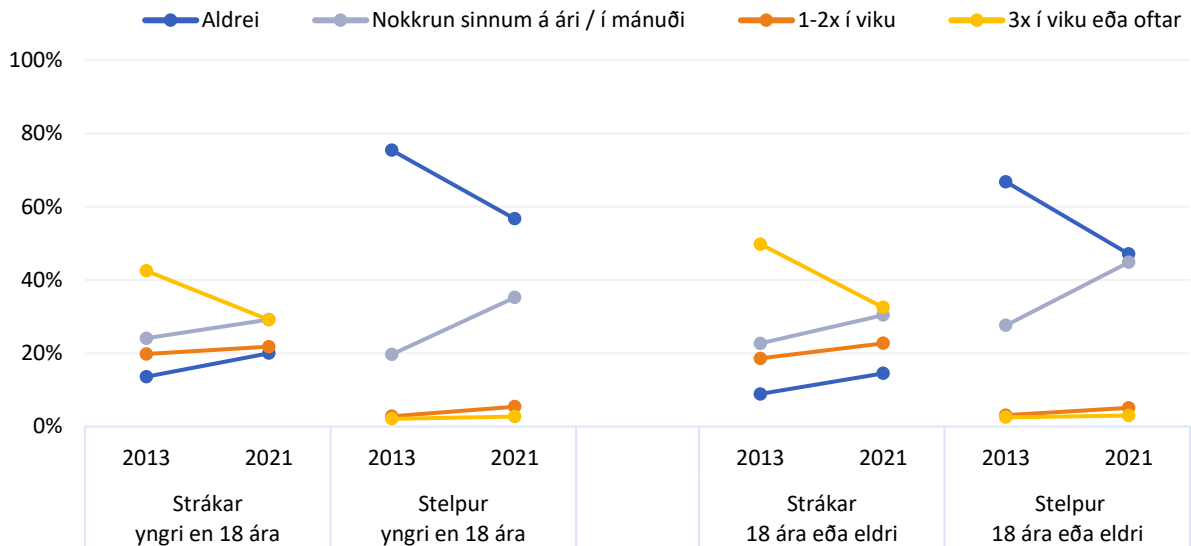
Á mynd 21 sjáum við hvernig nemendur í framhaldsskóla svara því til að hafa skoðað klám. Hærra hlutfall nemenda í framhaldsskóla skoðar klám heldur en meðal nemenda í 8.-10. bekk grunnskóla. Munur er einnig nokkur milli 10. bekkjar og framhaldsskóla en á meðan 29% stráka í 10. bekk segjast aldrei skoða klám eru það 18% stráka í framhaldsskóla sem segjast aldrei hafa skoðað klám. Sama mun er að sjá meðal stelpna og þeirra sem merkja við kynsegin eða annað. Hins vegar eru álíka margar stelpur í framhaldsskóla og í 10. bekk sem merkja við að horfa á klám 1-2 sinnum í viku eða 3 sinnum í viku eða oftar. Af nemendum sem skilgreina sig sem kynsegin/annað eru einnig fleiri sem merkja við að skoða klám heldur en var í grunnskóla, en um 45% nemenda í 10. bekk sem skilgreina sig sem kynsegin/annað sögðust aldrei skoða klám á meðan 22% nemenda í framhaldsskóla sem skilgreina sig sem kynsegin/annað sögðust aldrei skoða klám.



Mynd 22. Hlutfall framhaldsskólanemenda eftir því hve oft þau skoða klám.

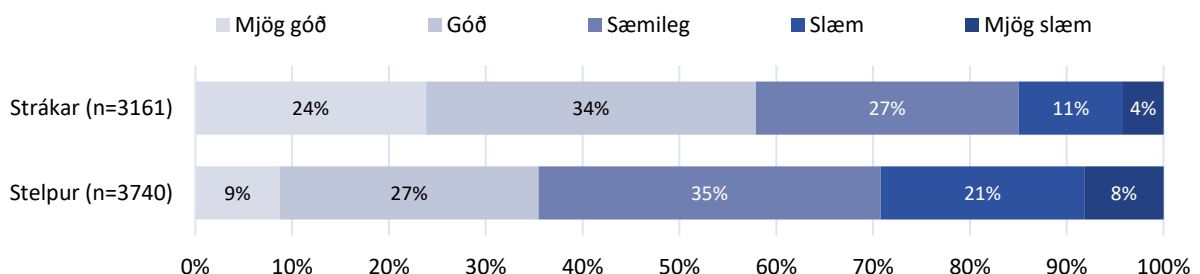
Á mynd 22 sjáum við greint niður á kyn og aldur hvort nemendur í framhaldsskóla merkja við að hafa horft á klám og þá hversu oft. Rétt eins og þegar borið er saman við áhorf í grunnskóla eru eldri nemendur í framhaldsskólanum frekar að merkja við að horfa á klám heldur en þau sem yngri eru. Í hópi nemenda sem eru

18 ára og eldri og skilgreina sig kynsegin/annað eru 15% nemenda sem merkja við að horfa aldrei á klám, en 36% merkja við að horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar, sem eru hlutfallslega fleiri borið saman við stráka sem eru 18 ára og eldri. Hér verður þó að hafa í huga að hópurinn sem merkir við kynsegin eða annað er lítill, sem dæmi er bara rúmlega 30 nemendur sem eru í hópnum 18 ára og eldri, á meðan það eru yfir 1000 nemendur sem eru 18 ára og eldri sem skilgreina sig sem stráka.



Mynd 23. Hve oft (ef einhvern tíma) skoðar þú klám (t.d. á netinu, í sjónvarpi eða í blöðum)? Þróun á svörum stráka og stelpna milli ára 2013 og 2021.

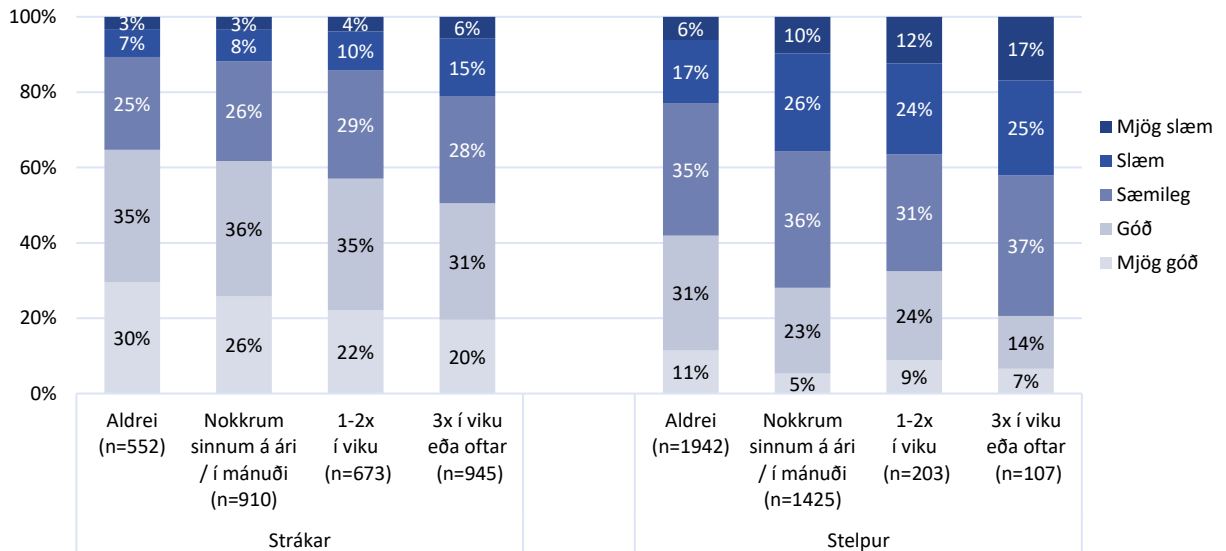
Á myndinni hér að ofan sjáum við hvernig svör nemenda í framhaldsskóla hafa breyst frá árinu 2013 til ársins 2021. Rétt eins og meðal stráka í grunnskóla eru færri strákar sem segjast horfa á klám þrisvar í viku eða oftar árið 2021 heldur en árið 2013. Þetta á bæði við stráka undir 18 ára aldri og þá sem eru 18 ára og eldri. Meðal stelpna eru breytingarnar svipaðar og hjá nemendum í grunnskóla, færri stelpur merkja nú við að hafa aldrei horfa á klám heldur en árið 2013, en fleiri stelpur segjast horfa á klám annað hvort nokkrum sinnum á ári eða nokkrum sinnum í mánuði. Heilt yfir virðist vera algengara að nemendur hafi horft á klám en þeim fækkar í hóp stráka sem horfa oft á klám.



Mynd 24. Sjálfsmat stelpna og stráka í framhaldsskóla á andlegri heilsu.

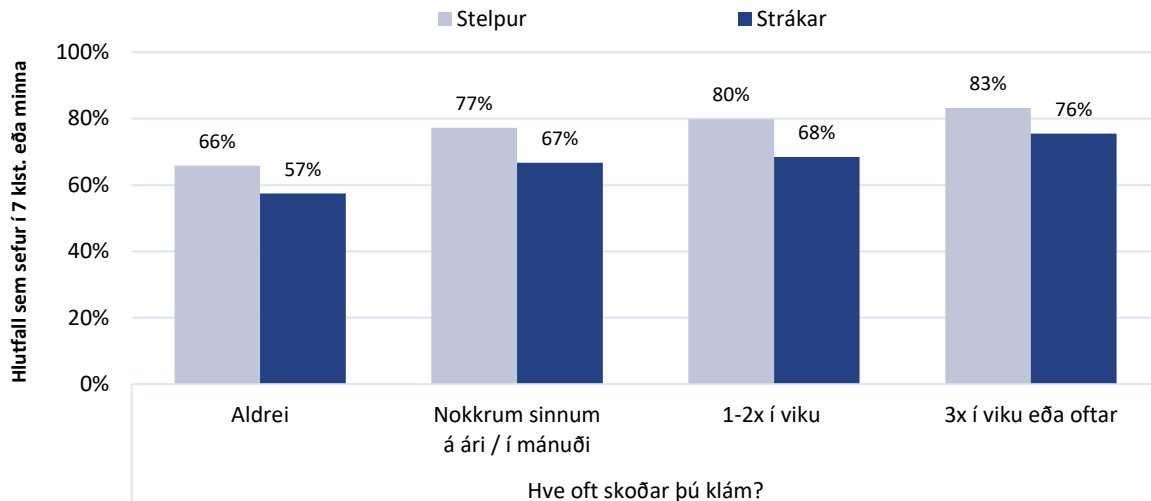
Á mynd 24 sjáum við, rétt eins og í grunnskólanum, að stelpur í framhaldsskóla meta andlega heilsu sína verri heldur en strákar. Um 9% stelpna meta andlega heilsu sína mjög góða á meðan 24% stráka meta heilsu sína mjög

góða. Í skýrslu Rannsóknna og greininga þar sem þróunin er birt yfir tíma kemur í ljós að frá árinu 2004 hefur strákum og stelpum fækkað sem meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Hlutfall lækkaði töluvert á milli mælinga 2018 og 2020 en svo virtust minni breytingar vera á milli 2020 og 2021 (Margrét Lilja Guðmundsdóttir, o.fl., 2022). Hér er því um að ræða töluverða breytingu á sjálfsmetinni andlegri heilsu ungmenna, rétt eins og í grunnskólanum. Eins og meðal nemenda í grunnskóla eru færri stelpur en strákar sem meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða.



Mynd 25. Sjálfsmat stelpna og stráka í framhaldsskóla á andlegri heilsu eftir því hve oft þau horfa á klám.

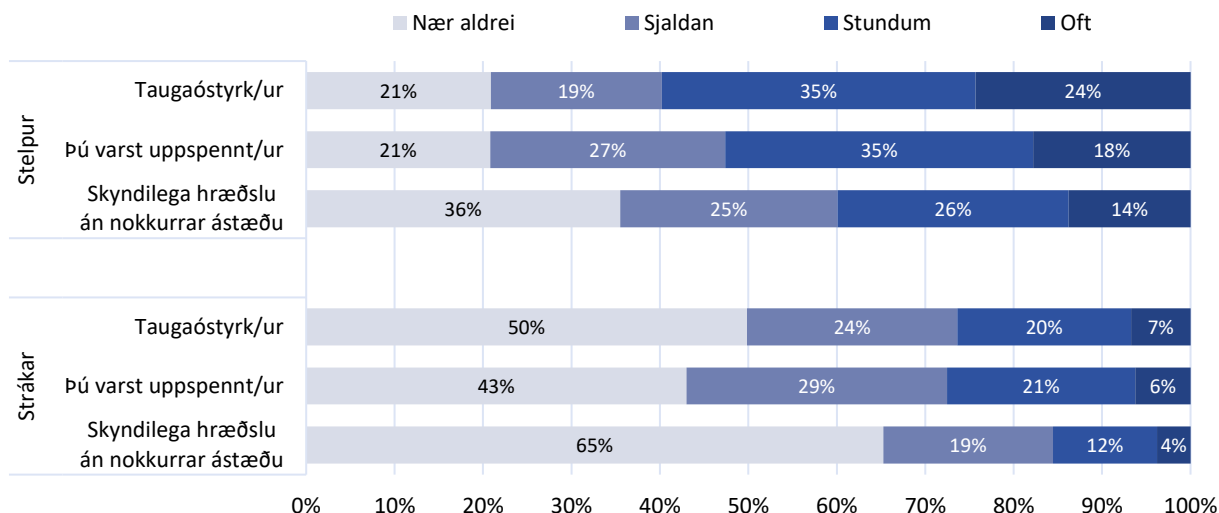
Á mynd 25 sjáum við hvernig strákar og stelpur meta andlega heilsu sína eftir því hve oft þau horfa á klám. Af þeim strákum sem horfa aldrei á klám eru 30% sem meta andlega heilsu sína mjög góða á meðan 20% stráka sem horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar meta andlega heilsu sína mjög góða. Hjá stelpunum eru það 11% þeirra sem horfa aldrei á klám sem segja andlega heilsu sína mjög góða á meðan 7% þeirra sem horfa þrisvar í viku eða oftar meta hana mjög góða. Hjá stelpum sést meiri munur þegar skoðað er að meta heilsu sína góða (en ekki mjög góða), þannig eru 31% stelpna sem horfa aldrei á klám sem meta andlega heilsu sína góða en aðeins 14% stelpna sem horfa þrisvar sinnum í viku eða oftar sem meta andlega heilsu sína góða. Hér þarf að hafa í huga að fjöldinn bakvið hverja súlu er ólíkur milli stráka og stelpna, þannig eru það tæplega 950 strákar sem eru í súlunni þrisvar sinnum í viku eða oftar en meðal stelpna eru það rúmlega 100 sem merkja við að horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar.



Mynd 26. Hlutfall stelpna og stráka sem fá of lítinn nætursvefn (7 klst. eða minna) eftir því hve oft þau skoða klám.

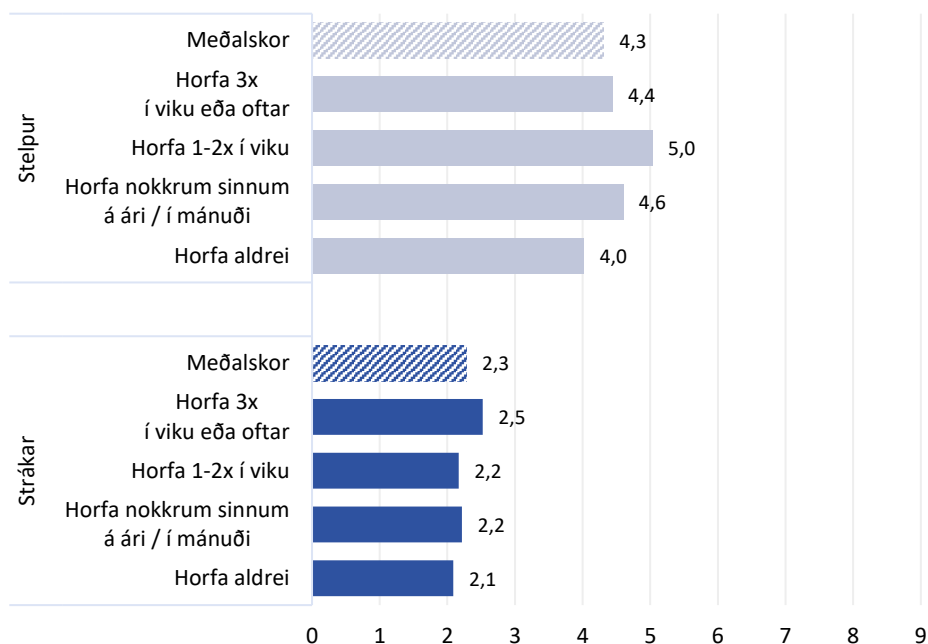
Rétt eins og meðal nemenda í 10. bekk er hátt hlutfall nemenda í framhaldsskóla sem sefur að meðaltali 7 klukkustundir eða styttra á nóttu. Hlutfallið er hærra en í grunnskólanum en á meðal stelpna í framhaldsskóla eru það 72% sem segjast sofa 7 klukkustundir eða minna og 68% stráka í framhaldsskóla segjast sofa 7 klukkustundir eða minna. Á mynd 26 sjáum við að hlutfall framhaldsskólanemenda sem fá of lítinn nætursvefn eftir því hvort og hve oft þau horfa á klám. Þannig segja 66% stelpna sem aldrei horfa á klám að þær sofi í 7 klukkustundir eða minna á meðan 83% þeirra stelpna sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftár sofa í 7 klukkustundir eða styttra. Sama mynstur má sjá hjá strákum en 57% þeirra sem segjast aldrei horfa á klám sem segjast sofa í 7 klukkustundir eða styttra en á meðal þeirra stráka sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftár eru það 76% stráka sem segjast sofa í 7 klukkustundir eða styttra.

Álíka vísbendingar var að finna þegar skoðað var hvort nemendur ættu erfitt með að sofna eða halda sér sofandi en það átti frekar við um þá nemendur sem horfðu á klám. Þá voru nemendur sem merktu við að það ætti oft við þá að eiga erfitt með að sofna eða halda sér sofandi líklegri til að horfa meira á klám en þeir nemendur sem merktu við að það ætti sjaldan við þá að eiga erfitt með að sofna eða halda sér sofandi.



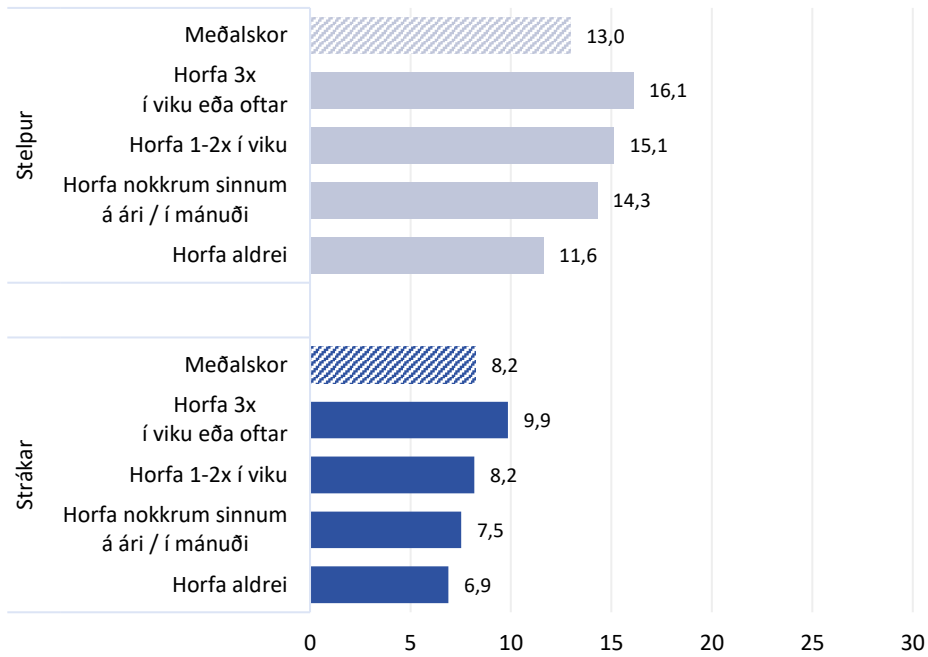
Mynd 27. Kvíðaeinkenni stráka og stelpna í framhaldsskóla.

Á mynd 27 sjáum við hvernig stelpur og strákar í framhaldsskóla merkja á ólíkan hátt við að hafa upplifað ákveðin kvíðaeinkenni síðastliðna viku. Eins og meðal nemenda í 10. bekk greina stelpur frá meiri kvíðaeinkennum en strákar þegar komið er í framhaldsskóla. Hins vegar greina strákar í framhaldsskóla frá aðeins meiri kvíðaeinkennum heldur en strákar í 10. bekk.



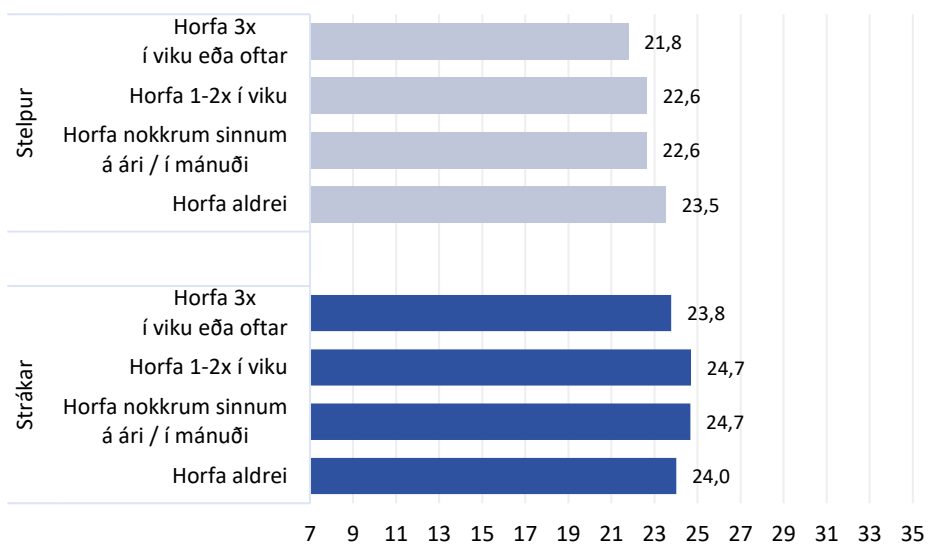
Mynd 28. Meðalskor stráka og stelpna á kvarða um kvíðaeinkenni eftir því hve oft þau horfa á klám.

Þá sjáum við á mynd 28 að kvíðaeinkenni aukast eftir því sem nemendur horfa meira á klám nema í þeim hóp stelpna sem segist horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar, þær greina frá aðeins minni kvíðaeinkennum heldur en þær stelpur sem segjast horfa á klám einu sinni til tvisvar í viku. Skáletruðu súlurnar í mynd 28 merkja meðalskor stráka og stelpna á kvarða um kvíðaeinkenni án tillits til klámáhorfs.



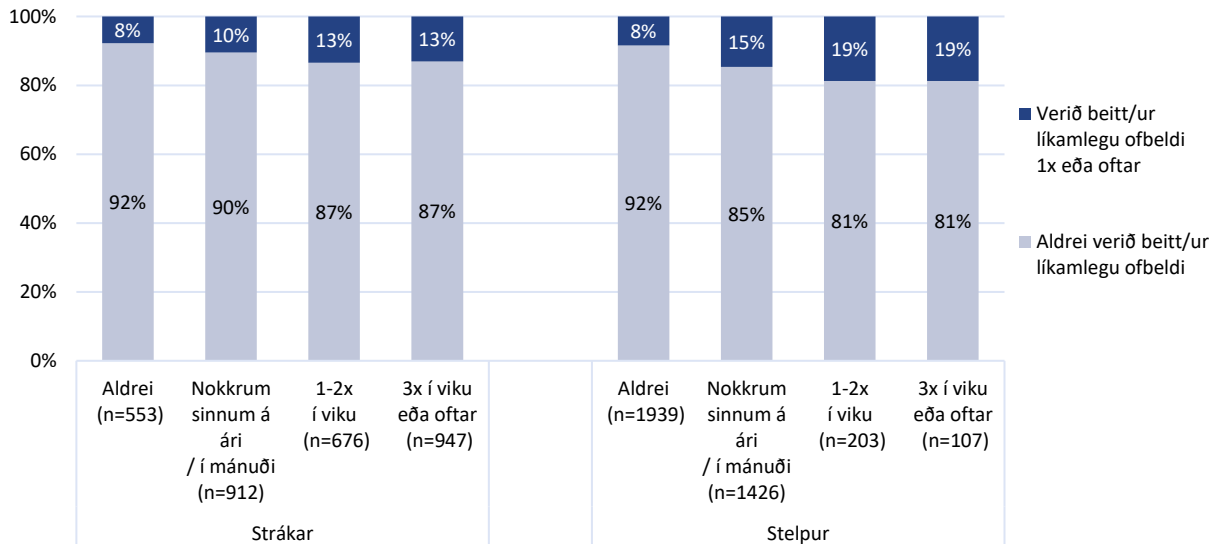
Mynd 29. Meðalskor stelpna og stráka á kvarða um þunglyndiseinkenni eftir því hve oft þau horfa á klám.

Á mynd 29 sjáum við meðalskor þunglyndiseinkenna stelpna og stráka í framhaldsskóla eftir því hve oft þau horfa á klám. Eins og sjá má eru meðalskor hærrí eftir því sem þau merkja við að horfa/og horfa oftar á klám. Sama mynstur má sjá í þunglyndiseinkennum og sást í kvíðaeinkennum, heldur hærra skor meðal stráka í framhaldsskóla en meðal stráka í 10. bekk. Hins vegar greina stelpur frá mun meiri þunglyndiseinkennum heldur en strákar. Þá hefur þróunin verið sú að stelpur greina í meiri mæli frá þunglyndiseinkennum milli áráanna 2016 og 2018 (Ingibjörg Eva Þórisdóttir, 2021). Skáletruðu súlurnar í mynd 29 sýna meðalskor þunglyndiseinkenna án tillits til klámáhorfs. Eins og áður er meðalskor stelpna mun hærra en stráka.



Mynd 30. Meðalskor stelpna og stráka á velsældarkvarða eftir því hve oft þau horfa á klám.

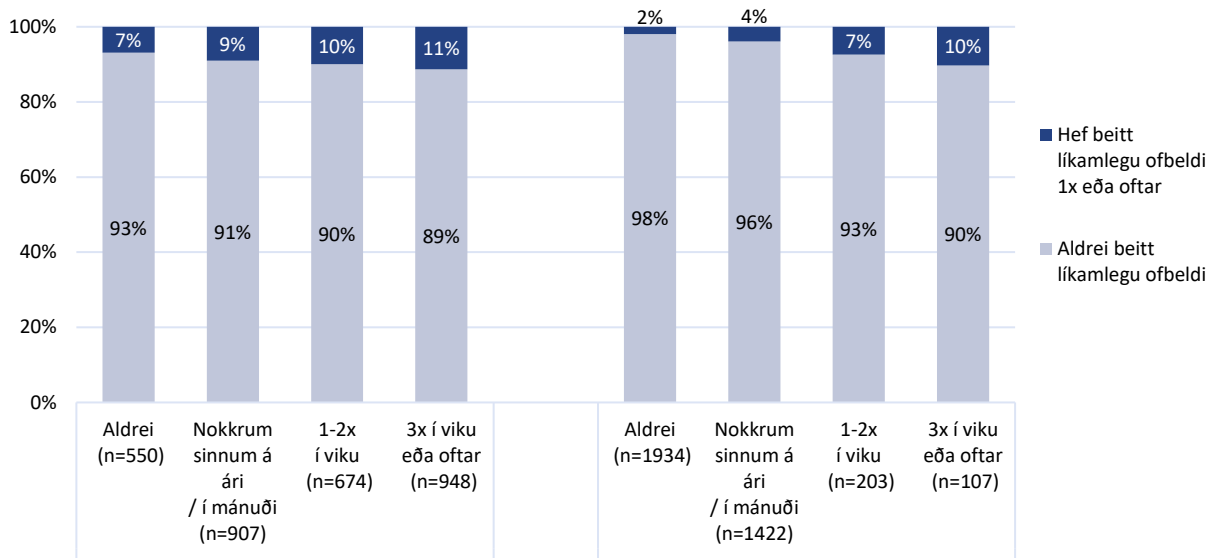
Á mynd 30 sjáum við hvernig stelpur og strákar skora á velsældarkvarða eftir því hve oft (ef einhvern tímann) þau horfa á klám. Ólíkt kvörðunum hér á undan þá er hærra skor á velsældarkvarðanum merki um betri líðan. Við sjáum að klámahorf virðist hafa lítil áhrif á hvernig strákar merkja við á velsældarkvarðanum á meðan nokkur lækkun er hjá stelpum eftir því sem þær horfa á meira klám.



Mynd 31. Hlutfall stráka og stelpna sem hafa verið beitt líkamlegu ofbeldi eða ekki á síðastliðnum 12 mánuðum, miðað við hversu oft þau horfa á klám.

Nemendur í framhaldsskóla eru spurðir hversu oft á síðastliðnum 12 mánuðum þau hafi verið beitt líkamlegu ofbeldi og þar eru 11% stráka og 12% stelpna sem merkja við að það hafi einhvern tímann komið fyrir þau. Mikilvægt er að muna að bakvið þessar prósentutölur er um að ræða börn og ungmenni í framhaldsskóla og það að 354 strákar og 434 stelpur segjast hafa orðið fyrir líkamlegu ofbeldi að minnsta kosti einu sinni á síðastliðnum 12 mánuðum er áhyggjuefni.

Þegar þetta er svo borið saman við klámahorf eins og við sjáum á mynd 31 eru það 8% þeirra stráka sem segjast aldrei horfa á klám sem segjast hafa orðið fyrir líkamlegu ofbeldi síðastliðna 12 mánuði á meðan 13% þeirra stráka sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar segjast einnig hafa orðið fyrir líkamlegu ofbeldi á síðastliðnum 12 mánuðum. Hjá stelpunum er þessi munur nokkru meiri í prósentum séð, það er að segja að 8% stelpna sem segjast aldrei horfa á klám segjast hafa orðið fyrir líkamlegu ofbeldi á síðastliðnum 12 mánuðum en 19% þeirra stelpna sem segjast horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar segjast hafa orðið fyrir líkamlegu ofbeldi á síðastliðnum 12 mánuðum.



Mynd 32. Hlutfall stráka og stelpna sem hafa beitt einhvern líkamlegu ofbeldi sl. 12 mánuði samanborið við þau sem ekki hafa beitt líkamlegu ofbeldi og hversu oft þau horfa á klám.

Þegar nemendur eru spurðir um hvort þau hafi beitt einhvern líkamlegu ofbeldi síðastliðna 12 mánuði eru 9% stráka og 3% stelpna sem svara því játandi. Ef þetta er borið saman við klámahorf sjáum við að líklegra er að nemendur sem horfa á klám svari að þau hafi beitt líkamlegu ofbeldi síðastliðna 12 mánuði heldur en þau sem segjast aldrei horfa á klám. Eins og áður er vert að hafa í huga að mun fleiri strákar merkja við að horfa á klám þrisvar sinnum í viku eða oftar. Það eru því fleiri einstaklingar á bakvið þá súlu meðal stráka heldur en stelpna.

Þegar unnið var að skýrslunni voru aðrar breytur einnig kannaðar og var þar um svipuð tengsl að ræða. Til dæmis voru nemendur sem eiga auðvelt með að fá stuðning og ráðleggingar frá foreldrum sínum líklegri til að horfa aldrei á klám. Þá var einnig hærra hlutfall nemenda (strákar, stelpur og kynsegin) sem aldrei höfðu orðið ölvuð sem aldrei hafa heldur horft á klám. Nemendur sem sögðu það nær alltaf eiga við sig að finnast námið tilgangslaut voru einnig líklegri til að hafa horft oftar á klám.

Samantekt úr gögnum Rannsókna og greininga

Heilt yfir má sjá að unglingar sem merkja við að horfa á klám greina yfirleitt frá verri líðan hvort sem litið er til sjálfs mats á andlegri líðan, ónógs svefns, einkennum þunglyndis eða þess að hafa orðið fyrir ofbeldi. Þrátt fyrir að ekki sé hægt að segja til um orsakasamhengi í niðurstöðum sem þessum gefur þetta okkur ákveðna mynd af tengslum milli breyta sem mikilvægt er að vera vakandi fyrir. Eins er mikilvægt að horfa á heildarmyndina og týnast ekki í tölfræðifrumskógi. Eins og Wright, vísindamaður sem unnið hefur að fjölda rannsóknum á þessu sviði segir, þá verður að varast það að týndar séu til endalausar breytur sem geta haft áhrif ef ekki er fótur fyrir að þær skipti máli í því samhengi sem verið er að rannsaka hverju sinni (Wright, 2021).

Þessar niðurstöður eru ýmsum takmörkunum háðar eins og aðrar rannsóknarniðurstöður. Þar ber helst að nefna að einungis er ein mæling á klámáhorfi og er hún ansi breið og getur opnað á ýmsar túlkanir meðal svarenda. Hins vegar má líka líta til þess að þar sem um er að ræða svona opna spurningu getum við reiknað með að hvernig þau skilgreina klám og hvers konar klám þau horfa á, sé á breiðum grundvelli. Það er að segja, að hluti horfi á það sem sumir kalli erótískt klám, á meðan aðrir horfi á harkalegt eða ofbeldisfullt klám, og svo er kannski meirihlutinn einhvers staðar mitt á milli. En þarna verðum við líka að horfa til þess hvað við vitum um stærstu klámveiturnar og hvað þær eru að bjóða upp á. Eins og fram kemur í skýrslu hins breska umboðsmanns barna (Children's Commissioner, 2023) er mikið af því efni sem sýnir grófar kynlífsathafnir þar sem fyrirlitning í garð kvenna, rasismi og sífjaspell er sýnt sem eftirsóknarvert.

Hér var einnig ákveðið að flokka svör við því hvort þau hafi horft á klám á þann hátt að í raun erum við ekki að sjá þau sem horfa allra mest, það er sá hópur sem svarar því til að horfa á klám að jafnaði á hverjum degi eða oft á dag. Eins og við sjáum af gögnunum þá virðast vera meiri tengsl milli meiri áhorfs á klám og vanlíðanar af ýmsu tagi. Það má því áætla að hópurinn sem horfi mest skori enn hærra á ýmsum þáttum vanlíðanar en í þessum niðurstöðum eru þau sem horfa þrisvar sinnum í viku eða oftast flokkuð saman. Í framhaldsskóla voru það tæp 10% stráka sem svöruðu því til að horfa á klám svo til á hverjum degi eða oft á dag, tæpt eitt prósent stelpna og rúmlega 9% þeirra sem skilgreina sig sem kynsegin eða annað.

Eins er þessi samantekt takmörkunum háð þar sem ekki er verið að skoða sérstaklega nemendur sem eru kynsegin/annað, nemendur með aðra kynhneigð, nemendur með þroskaraskanir eða hegðunarraskanir né aðra jaðarsettra hópa sem við vitum að þarf að rannsaka með öðru rannsóknarsniði.

Samfélagslegir þættir

Við vinnu þessarar skýrslu var ákveðið að láta ekki staðar numið við að fara yfir ákveðnar rannsóknir og vinna úr gögnum Rannsókna og greininga. Hér á eftir koma kaflar með viðbótar efni sem hjálpar til við að skapa heildarmynd af stöðu mála. Fyrst ber að nefna að rætt var við ýmsa innlenda aðila sem hafa þekkingu og/eða reynslu á þessu sviði. Rætt var við fjölda aðila en hér er aðeins samantekt úr nokkrum þeirra. Önnur samtal sem ekki er vísað til með beinum hætti nýttust við aðra kafla skýrslunnar. Þar á eftir kemur umfjöllun um raunveruleikann og normaliseringu, hvernig okkur hættir til að yfirfæra takmarkaða þekkingu (eða tilfinningu) yfir í alhæfingar um samfélagið. Eins og við sáum í tölfræðinni hér á undan er til dæmis stór hluti yngri unglinga og stelpna sem horfa ekki á klám. Þessum kafla fylgir umfjöllun um takmörkun rannsókna, en eins og í öllum málaflökkum er mikilvægt að átt sig á hvað er verið að skoða og kanna, og hvað ekki. Þá kemur kafli þar sem stiklað er á stóru um ýmis álitamál sem er vert að hafa í huga. Skýrslunni lýkur svo með tillögum sem þarf að vinna frekar úr. En skýrslunni er ætlað að vera grunnur svo hægt sé að gera tillögur að aðgerðum sem stuðla að kynheilbrigði ungs fólks.

Samtöl við innlenda aðila

Eins og fram hefur komið í kaflanum um rannsóknir hér á landi hefur Fjölmiðlanefnd gert rannsóknir á miðlanotkun barna og ungmenna, þar á meðal klámahorfi. Nýlega hefur Fjölmiðlanefnd einnig gefið út fræðsluefni um miðlalæsi, þar sem einn hluti fjallar sérstaklega um klám. Eins stendur til að gera reglulegar kannanir til þess að mæla ýmsa miðlanotkun barna og ungmenna og vonast er til að slíkar niðurstöður gagnist fleiri stofnunum er vinna að velferð barna og ungmenna. Samkvæmt spjalli við Fjölmiðlanefnd spyr yngri kynslóðin jafnaðra sína um upplýsingar frekar en að nota leitarsíður eða leita á heimasíðum. Líta verði til þess að bæta miðlalæsi og huga að læsi í víðum skilningi á markvissan hátt.

Samkvæmt jafnréttisstýru Jafnréttisskólans í Reykjavík þarf meiri kennslu um kynlíf fyrir nemendur í grunnskóla til að vega upp á móti klámi og áhrifum þess. Krakkar virðist oft fá mestu kynfræðsluna gegnum klámið en þar sé engin nánd og ekkert samtal, hvorki rætt um mörk né getnaðarvarnir, né heldur að það geti gerst að fólk sé ekki til í hvað sem er, hvenær sem er. Mikilvægt er að kynlífsreynsla fólks sé jákvæð og á þeirra eigin forsendum, að fólk stundi kynlíf af því að það langi til þess, ekki að það sé eitthvað sem verði bara að drífa af eða láta sig hafa. Til þess að markviss kennsla geti átt sér stað þurfi öll þau sem taka kennaranám að taka skylduáfangu um kynlíf og jafnrétti svo að þau séu í stakk búin að grípa umræðuna komi hún upp í kennslu. Þá þarf einnig fólk sem sérhæfir sig í þessari kennslu, rétt eins og í öðrum fögum, ekki sé hægt að treysta að einstaka eldhugar taki málin að sér.

Í grunnskólum á Íslandi koma skólahjúkrunarfræðingar á vegum heilsugæslunnar inn með eigið fræðsluefni um kynheilbrigði samkvæmt samræmdu skipulagi heilsuverndar skólabarna. Efnið er unnið af hjúkrunarfræðingum

með sérþekkingu á þessum málum. Samkvæmt Þróunarmiðstöð heilsugæslunnar er sérstaklega talað um klám í 9. bekk og 10. bekk. Fræðsluefnið var uppfært nýlega og sama fræðsluefnið er notað um land allt. Hins vegar er gott efni ekki nóg ef fagþekkingu vantar. Það getur verið erfitt að tryggja að skólahjúkrunarfræðingar um land allt hafi þá þekkingu og áhuga á kynheilbrigði sem til þarf, svo inntak fræðslunnar komist til skila. Skólahjúkrunarfræðingar eiga einnig heilsuefandi samtal við nemendur í 1., 4., 7. og 9. bekk og eru þeir þá spurðir að því hvort þeim líði illa nálægt einhverjum. Nemendur í 7. og 9. bekk eru spurðir hvort þeir hafi orðið fyrir ofbeldi. Tilgangur spurningarinnar er að gefa nemendum tækifæri á að segja frá ef þeir hafi orðið fyrir slíkri reynslu og eins að stuðla að því að börn fái þann faglega stuðning sem þau þurfa. Mikilvægt er að öll þau sem starfa með börnum séu á sömu blaðsíðu og geti gengið í takt í þessum málaflokki og þá megi til dæmis ekki gleyma félagsmiðstöðvarstarfsfólki sem oft á í óformlegri samskiptum við nemendur.

Í samtali við kynjafræðikennara í framhaldsskóla kom fram að miklar breytingar hafi orðið á síðustu árum. Fólk líti jafnvel svo á að það eigi rétt á að hafa aðgengi að klámi. Þá sé mikil pressa á stráka að horfa á klám og normalisering kláms orðin mun meiri á stuttum tíma. Til dæmis hvað varðar kyrkingar en þær hafi ekki verið svona mikið til umræðu fyrir fáum árum. Mikið sé af beinum klámáhrifum, bæði varðandi líkamsstaðla, rakstur og fleira.

Stígamót eru grasrótarsamtök sem berjast gegn kynferðisofbeldi og veita aðstoð fyrir fólk sem hefur verið beitt kynferðisofbeldi. Undanfarin ár hafa samtökin þróað markviss forvarnarverkefni. Í kringum 70% þeirra einstaklinga sem leita til Stígamóta urðu fyrst fyrir kynferðisofbeldi fyrir 18 ára aldur. Þessi staðreynd er meginástæða þess að Stígamót fóru af stað með verkefnið Sjúkást, sem snýst um forvarnir gegn ofbeldi í nánnum samböndum ungs fólks. Samkvæmt starfsfólki Stígamóta verða þau vör við áhrif klámsins hjá brotapolum sem til þeirra leita, þar sem búið er að normalisera ofbeldi, markaleysi og vanvirðingu. Skýrt dæmi um það er þegar þolandi er beittur kyrkingartaki án nokkurs aðdraganda eða umræðu um slíkt. Mikilvægt sé að takast á við áhrif kláms og auka markvissa kynfræðslu til muna, enda hefur það reynst vel í löndum þar sem aldursmiðuð kynfræðsla hefst í leikskólum. Sjúkást átakið hefur tekið klám sérstaklega fyrir í sínu fræðsluefni, einnig hafa Stígamót búið til leiðbeiningar fyrir foreldra til að taka spjallið um klám við börnin sín. Þau hjá Stígamótum tala einnig um að mikilvægt sé að huga að því að virkja karlmenn í umræðunni um klám og kynferðisofbeldi almennt. Nauðsynlegt er að vera vakandi fyrir þeirri þróun að skaðlegar fyrirmyndir í karlnetheimum (e. manosphere) nái tókum á ungum mönnum. Þar sé reynt að telja þeim trú um að karlar eigi rétt á kynlífi með konum og annars sé verið að brjóta á rétti þeirra. Undan farin ár hafa Stígamót haldið námskeið sem heitir Bandamenn, fyrir karla sem vilja taka virkari þátt í umræðunni, með því markmiði að fleiri karlar og drengir sýni reynslu brotápola skilning og stuðning.

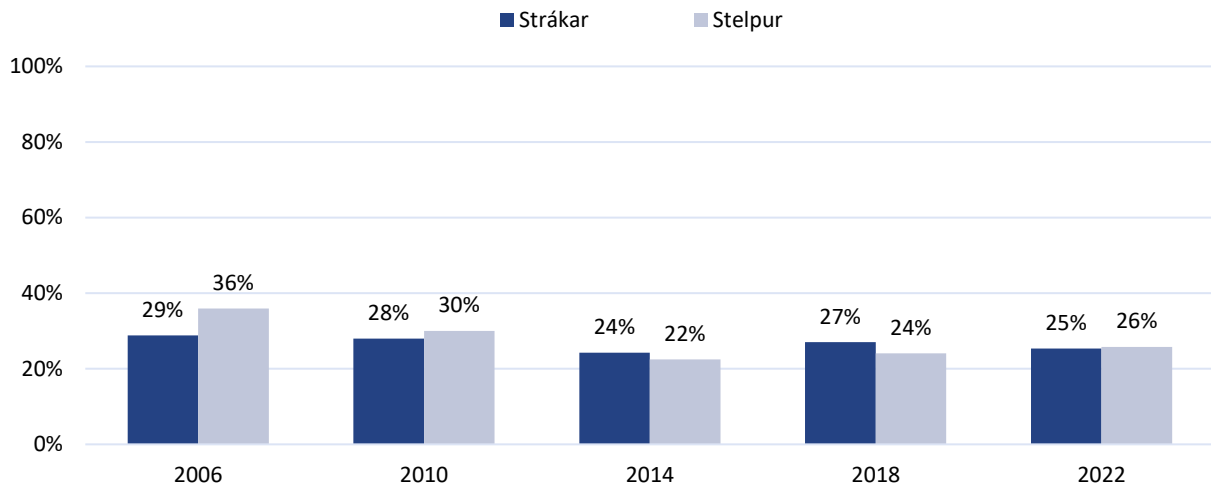
Samkvæmt Neyðarmóttöku Landspítala telja þau sig einnig sjá fjölmörg dæmi klámvæðingar í viðtölum við þolendur og virðist það tengjast því hvernig farið er yfir mörk kvenna. Til dæmis að stundum sé byrjað að stunda kynlíf með samþykki en svo sé farið út á brautir sem þolandi treysti sér ekki í og kemst ekki út úr. Þá sé um að ræða harkalegt kynlíf og athafnir sem krefjast þess að samtal hafi farið fram á undan ef það á að geta talist kynlíf en ekki ofbeldi.

Raunveruleiki og normalisering

Árið 2010 kom út skýrsla sem bar saman heilsu og líðan nemenda í framhaldsskóla og þar kemur fram að 20,4% stráka á Íslandi horfði daglega eða nánast daglega á klám. Þetta hlutfall var hæst á Íslandi en Noregur fylgdi á eftir þar sem hlutfallið var 18,7% (Margrét Lilja Guðmundsdóttir, o.fl., 2010). Samkvæmt þeim gögnum sem liggja til grundvallar þessari skýrslu er hlutfall drengja í framhaldsskóla sem segjast horfa á klám svo til á hverjum degi eða nokkrum sinnum á dag 9,9%. Það er því fækkun á þeim sem horfa oft. Til samanburðar þá horfðu 22% sænskra stráka á klám daglega árið 2021 á meðan það voru 23% árið 2014. Ályktun höfunda þeirrar rannsóknar voru að klámnotkun þessara nemenda væri töluverð en ekki væri að sjá róttæka aukningu á síðustu 15 árum (Jonsson og Svedin, 2021).

Eins og sést í niðurstöðukaflanum eru mörg ungmenni, sérstaklega stelpur og yngri nemendur, sem ekki horfa á klám og mikilvægt að halda því til haga svo ekki sé óafvitandi verið að normalisera einhverja hegðun sem ungmenni haldi að allir stundi. Það getur ýtt undir að ungmenni sem ekki hafa horft á klám, og hafa kannski ekki áhuga á því, telji sig tilneydd til að horfa á klám til þess að fylgja straumnum.

Forvitni og áhugi ungmenna á kynlífi er eðlilegur en það er mikilvægt að þau hafi aðgang að réttum og gagnlegum upplýsingum. Í mörgu sjónvarps og dæguferni er mikið af efni sem gefur í skyn að langflestri unglingar stundi kynlíf frá unga aldri og með hinum og þessum. Hins vegar kemur fram í íslensku æskulýðsrannsókninni árið 2022 að 75% stráka og 74% stelpna í 10. bekk hafa ekki stundað samfarir (Íslenska æskulýðsrannsóknin, 2022). Í rannsókn meðal stelpna í framhaldsskóla kom fram að þær telji orðræðuna vera þannig að flestir framhaldsskólanemar séu farnir að stunda kynlíf, sem þurfi ekki að vera í takt við raunveruleikann (Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, 2015). Í langtímarannsókn frá Niðurlöndum þar sem sömu unglíngarnir svöruðu spurningalistum um klámáhorf og kynferðislega virkni komu fram tengsl milli mikils klámáhorfs og aukinnar kynferðislegrar virkni yfir tíma ólíkt þeim sem horfðu sjaldan eða ekki á klám. Höfundar velta því fyrir sér hvort klámið geti verið drifkraftur þess að unglingar byrji að stunda kynferðislegar athafnir frekar heldur en að unglingar með reynslu horfi heldur á klám (Pirrone o.fl., 2022). Sænsk rannsókn meðal nemenda á þriðja ári í framhaldsskóla gefur einnig til kynna að þau sem horfa oft á klám byrja fyrr að stunda kynlíf, eiga fleiri bólfélaga og eru líklegri til þess að eiga í vandræðum með klámáhorf og vera of upptekin af kynferði og kynlífi (Donevan og Mattebo, 2017).



Mynd 33. Hlutfall stráka og stelpna í 10. bekk sem hafa einhvern tímann haft samfarir (stundum kallað að sofa hjá). Niðurstöður úr Íslensku æskulýðsrannsókninni.

Þá verður líka að hafa í huga að þrátt fyrir að börn og unglingar telji oft sjálf að klámið hafi ekki áhrif á þau, kemur í ljós að hluti þeirra hefur prufað athafnir úr klámefni og eins að þau líti til klámsins til að læra um mannlíkamann og að klámið geti verið áhugavert til þess að sjá hvað er hægt að gera í kynlífsathöfnum (Jonsson og Svedin, 2021). Í ljósi þess hvaða mynd klámið gefur af kynlífi er ástæða til að staldra við og gæta þess að ungmenni geri sér grein fyrir að klám gefi mjög ýkta og oft skaðlega sýn á kynlíf. Í nýlegri bandarískri rannsókn kom fram að tæp 25% ungmenna á aldrinum 18-24 ára sögðu að ef þau leituðu upplýsinga um hvernig kynlíf er stundað þá væri klám gagnlegasta heimildin (Rothman, o.fl., 2021).

Í danski skýrslu kom fram að stelpur upplifðu frekar að klám hefði neikvæð áhrif á sjálfstraust þeirra og sjálfsvirðingu á meðan því var öfugt farið hjá strákunum (Steensig, 2022). Þá töldu 80% stelpna og 56% stráka á aldrinum 15-16 ára að klám hefði áhrif á eigin líkamsumhirðu.

Takmörkun rannsókna

Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar um klámáhorf og möguleg áhrif þess á fólk. Vísað var í nokkrar yfirlitsrannsóknir í byrjun skýrslunnar og þar kemur fram að tengsl virðast vera milli ýmissar áhættuhegðunar og/eða vanlíðanar og klámáhorfs, og þá sérstaklega mikils áhorfs. Hins vegar virðist vera erfitt að segja til um orsakasamband enda er margt sem getur haft áhrif á heilsu og líðan unglunga og ungs fólks. Þó er ekki hægt að líta framhjá þessum neikvæðu þáttum sem klámáhorfið tengist. Þá verður einnig að horfa til þess að flestar rannsóknir á áhrifum mikillar klámnotkunar eru á notkun karlmanna, þar sem þeir horfa meira á klám heldur en konur. Þar með er verið að horfa á mögulegar afleiðingar mikillar klámneyslu út frá karlkynssjónarhorni. Þetta þýðir að við erum ekki með upplýsingar um hvaða áhrif þessi klámneysla karlmanna hafi á þær konur sem þeir stunda kynlíf með.

Sænsk rannsókn sýndi að 16-29 ára karlar sem notuðu klám 3 í viku eða oftar voru líklegri til þess að vera óánægðir með eigið kynlíf síðustu 12 mánuði. Eins kom fram að karlar sem notuðu klám þrisvar í viku eða oftar voru líklegri til þess að upplifa að miklar væntingar þeirra, til eigin kynferðislegrar frammistöðu, væri vandamál heldur en þeir sem ekki horfðu mikið á klám. Í þessum niðurstöðum var ekki hægt að skoða álíka niðurstöður fyrir konur þar sem svarhlutfall þeirra sem notuðu oft klám var of lágt (Folkhälsomyndigheten, 2019).

Þá eru ýmsar af norrænu rannsóknunum meðal ungmenna sem fjalla ekki eða að takmörkuðu leyti um hversu mikil klámnotkun ungmenna er, heldur bara um hvort þau hafi einhvern tímann séð klám. Það gefur okkur takmarkaðar upplýsingar þar sem ekki er samasemmerki milli þess að hafa einhvern tímann séð klám og þess að skoða það oft. En við sjáum línulega fylgni milli þess hversu mikil klámnotkun er og aukning á áhættu hegðun og/eða vanlíðan. Það er því mikilvægt að horfa bæði til þess hvort börn og ungmenni hafi á annað borð horft á klám eða ekki en einnig hver áhrifin eru af mikilli klámnotkun. Í niðurstöðunum sem eru kynntar í þessari skýrslu sjást alla jafna tengsl milli þess að hafa einhvern tímann horft á klám og ýmissar slæmrar líðanar.

Einn þeirra rannsakerenda sem hefur meðal annars skrifað samantektir um rannsóknir á klámi varar við því að henda frá okkur kenningarlegum grunni þess að klámnotkun auki líkurnar á kynferðislegri árásargirni (t.d. kenningar um virkt nám, hegðunarlíkön, kynlífshandrit og kynbundið vald) með víðtækri notkun hreinræktaðrar meginreglu (e. purification principle) í rannsóknum á áhrifum kláms (Wright, 2021). Með því er átt við að unnið sé eftir þeirri meginreglu að taka þurfi tillit til áhrifa margskonar breyta (sem jafnvel tengjast ekki rannsóknarefninu) sem geta skapað skekka spá, ályktunarvillur og að fólk missi af kjarna málsins í rannsókninni. Þegar verið er að skoða hlutina í stærra samhengi verður að taka til rannsókna á ekki bara áhrifum kláms, heldur áhrifum hatusorðræðu, ofbeldis á netinu, kynþáttafordóma, kynjakerfis, öfgahyggju og svo framvegis.

Ýmis álitamál

Í þessari skýrslu er megináherslan á áhrifin af rafrænu aðgengi barna og ungmenna að klámi á heilsu þeirra og líðan. Þetta er þó erfitt að gera án þess að tæpa á því hvernig iðnaður þetta er sem um ræðir. Stundum er látið í veðri vaka að um sé að ræða einhvers konar samfélagslega þjónustu kvenfrelsi og kynfrelsi til handa. Hið rétta er að um er að ræða hagnaðardrífna framleiðslu sem hefur hag að því að fá sem flesta neytendur. Rétt eins og í öðrum hagnaðardrífnum rekstri er gróði í því að fá neytendur sem fyrst að troginu og halda þeim þar. Þrátt fyrir að mikið af klámi sé „ókeypiss“ fyrir notanda þá er það auglýsingadrifið og því mikilvægt að neytendur séu sem mest á síðunum.

Eins og fram hefur komið í þessari skýrslu eru stórneytendur kláms líklegri til þess að hafa byrjað snemma að neyta kláms og eins kemur í ljós að þau sem neyta mikils kláms eru líklegri til þess að vilja með tíð og tíma horfa á grófara og ofbeldisfyllra klám. Rétt eins og sala skyndibita leitast ekki við að uppfylla grunn næringarþarfir þá eru klámframleiðendur ekki að leitast við að uppfylla grunn kynferðislegar þarfir.

Í þeim rannsóknarniðurstöðum sem hér var unnið með var einungis hægt að draga fram takmarkaða mynd af tengslum klámahorfs við líðan. Eitt af því sem hefur vakið áhyggjur er hvort að klámnotkun sé ávanabindandi.

Sem dæmi sögðu 15% stráka að það væri erfitt að halda sig frá því að horfa á klám og að hætta að horfa þegar þeir voru byrjaðir (Jonsson og Svedin, 2021). Þá töldu 43% danskra ungmenna að þau upplifðu sig að einhverju eða miklu leyti háð því að horfa á klám (Steensig, 2022).

Eins og kemur fram í nýrri skýrslu Umboðsmans barna í Bretlandi (The children's commissioner) er klámiðnaðurinn í raun í hendi fárra fyrirtækja. Sem dæmi fengu fjórar stærstu klámsíðurnar árið 2020 um 11 milljarða heimsóknna í hverjum mánuði, sem er meira heldur en samanlagðar heimsóknir á vef Amazon, LinkedIn, Netflix, Zoom og eBay. Rétt eins og var gert á samfélagsmiðlum nýttu stórtækir aðilar innan klámsins tækifæri til að safna gögnum, ágóði verður svo í gegnum auglýsingatekjur, sem byggir á að hámarka athygli neytenda með gagnasöfnun, greiningum og rafrænum reikniritum (e. algorithms), (Children's commissioner, 2023). Eins og Skúli Bragi Geirdal, verkefnastjóri hjá Fjölmíðlanefnd, sagði á málþingi í miðlálæsisviku 2023; ef þú ert ekki að borga fyrir þjónustu á netinu, þá ert þú varan (Skúli Bragi Geirdal, 2023).

Í grein Max Waltman (2020) um pólitík og lagaumhverfi klámframleiðslu leggur hann áherslu á að lýðræðisríki þurfi að endurskoða lagalega sýn til þess að takast á við þessa öfluggu og rótgrónu birtingarmynd félagslegra yferráða og misréttis. Horfa þurfi til borgaralegra réttinda (e. civil rights) þeirra sem hljóti skaða af klámframleiðslu og áhrifa á kynbundið ofbeldi í samfélaginu.

Á norræni ráðstefnu um kynbundið hatur, hótanir og áreitni á netinu árið 2021 kemur fram að konur verði fyrir meiri hatursorðræðu á netinu, og oft sé um að ræða gagnrýni á útlit þeirra eða kynferðislegt áreiti. Hatursorðræða á netinu sé mikið til af hendi karla. Norræn lög líta alla jafna ekki á þessa þætti sem kynbundna sem getur leitt til ójafnra niðurstaðna fyrir konur og fólks sem stendur utan kynjatvíhyggju. Á ráðstefnunni komu oft fram þær áhyggjur að áreitni og ofbeldi á netinu væri ógnun við lýðræðið. Þá kom einnig fram að konur búa ekki við sértæka lagalega vernd gegn hatursglæpum (Norræna ráðherranefndin, 2021).

Tillögur

Þessi skýrsla er unnin með það að sjónarmiði að geta gert tillögur að aðgerðum sem stuðla að kynheilbrigði ungs fólks. Hér á eftir koma tillögur að áhersluatriðum sem þarf að vinna nánar úr í framhaldinu. Með heildræna sýn að leiðarljósi og markvissum og kerfislegum breytingum er hægt að búa betur í haginn fyrir börn og ungmenni.

A. Markviss kennsla fyrir nemendur í leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla.

Nemendur þurfa að fá markvissa kennslu í kynjafræði, kynfræðslu (sem inniheldur kynlífsfræðslu), heilsulæsi og miðlalæsi. Í þeim íslensku rannsóknum sem vísað hefur verið til hafa unglingar alltaf óskað eftir meiri, markvissari og ítarlegri kynfræðslu, það sama er að segja í norrænum rannsóknum meðal unglinga. Árið 2021 skilaði starfshópur þáverandi mennta- og menningarmálaráðherra tillögum um markvissari kennslu um kynheilbrigði og ofbeldisforvarnir í grunn- og framhaldsskóla (Starfshópur mennta- og menningarmálaráðuneytis, 2021). Tillögur þeirrar skýrslu skarast að nokkru leyti á við þær sem koma hér fram. Þó er hér einnig tekið til leikskólastigsins fyrir aldursviðeigandi fræðslu. Þá er einnig lagt til að farið verði eftir gagnreyndum aðferðum og má þá nefna leiðbeiningar UNESCO um alhliða kynfræðslu (2018) og efni menntamálastofnunar Svía um kynheilbrigði, samþykki og sambönd, þar sem meðal annars má finna rafræn námskeið fyrir kennara ólíkra aldursstiga (Skolverket, e.d.).

B. Náms kennara og annarra sem starfa með börnum og ungmennum.

Mikilvægt er að allir kennarar geti tekið umræðuna þegar hún kemur upp í skólaumhverfinu. Þess vegna þurfa allir sem fara í gegnum kennaranám að taka að lágmarki einn áfanga þar sem farið er yfir helstu þætti er nefndir eru í lið A. Þá þurfa kennarar einnig að geta sérhæft sig til að kenna slíka áfanga sérstaklega. Sérhæfing af þessu tagi þarf að vera til staðar í hverjum skóla. Eins verður að tryggja markvissa endurmenntun kennara.

Aðrar fagstéttir sem starfa með börnum og ungmennum þurfa einnig að fá lágmarkspekkingu í sínu grunnnámi og endurmenntun svo tryggja megi samfellu í þeirri kennslu sem börn og ungmenni fá.

C. Sértekir hópar

Börn og ungmenni með hegðunarraskanir, þroskaraskanir, hinsegin börn og aðrir jaðarsettir hópar þurfa markvissa kennslu af því tagi sem nefnd er í lið A. Hún þarf að vera þannig úr garði gerð að hún mæti þörfum þessara ólíku hópa. Þá þarf einnig að gera rannsóknir meðal þessara hópa, en aðrar rannsóknaraðferðir þarf til þess að ná til jaðarsettra hópa.

D. Foreldrar

Foreldrar þurfa stuðning til þess að geta tekið umræðu um klámefni við börn sín og eins til þess að setja þeim ákveðinn ramma er varðar netnotkun. Nýlegar leiðbeiningar, [Klámspjall](#), voru gefnar út á vegum Stígamóta, Frístundamiðstöðvarinnar Tjarnarinnar, Jafnréttisskólans, Menntavísindasviðs Háskóla Íslands og Rannkyn. Þá væri hægt að virkja foreldrafélög til þess að styðja foreldra í þessu verkefni. Þó að mikilvægt sé að ná til foreldra þurfa ríki og sveitarfélög að líta til þeirra starfsstétta sem starfa með börnum og ungmennum á þeirra vegum því þar liggja tækifærin til að koma á kerfislegum breytingum sem geta náð til allra barna.

E. Netvarar og aldurstakmarkanir

Oft er látið í veðri vaka að netvarar séu gagnslausir þar sem börn komist framhjá þeim. Þrátt fyrir að ákveðinn hópur geti komist framhjá slíku eru einnig börn og ungmenni sem gera það ekki. Í danskri rannsókn kom fram að þeir nemendur sem höfðu einhverjar takmarkanir á netnotkun sinni horfðu aðeins minna á klám (Steensig, 2022). Hvað varðar aldurstakmarkanir er mikilvægt að aðgerð netöryggisáætlunar komist sem fyrst til framkvæmdar en þar er sérstaklega tekið til þess að aldurstengd aðgangsstýring verði að klámefni á netinu.

Heimildir

Andersson, Y. (2021). Unga och medier 2021. En statistisk undersökning av ungas medievanor och attityder till medieanvändning. *Statens medieråd*.

https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021_anpassad.pdf

Andrea J. Ólafsdóttir og Hjálmar G. Sigmarsson. (2006). „Þetta er útum allt!“ Upplifun og viðhorf unglunga til kláms. Nýsköpunarsjóður námsmanna. *Rannsóknarstofa í kvenna- og kynjafræðum*, október 2006.

Ásta Snorradóttir, Guðbjörg Andrea Jónsdóttir, Guðný Gústafsdóttir, Guðný Bergþóra Tryggvadóttir, Hrafnhildur Snæfríðar- og Gunnarsdóttir og Margrét Valdimarsdóttir. (2020). Valdbeiting á vinnustað. Rannsókn á algengi og eðli eineltis og áreitni á íslenskum vinnumarkaði. *Félagsvísindastofnun*. Unnið fyrir Félagsmálaráðuneytið.

Ástrós Erla Benediktsdóttir. (2016). Kynhegðun, kynheilbrigði og klámahorf framhaldsskólanema. MA ritgerð, félagsráðgjöf til starfsréttinda. *Félagsvísindasvið Háskóla Íslands*.

Barnombudsmannen. (2021). Delrapport 1: Kartläggning av forskning om pornografins inverkan på barn och unga. Med anledning av regeringsuppdrag i enlighet med A2020/0036/JÄM. *Barnombudsmannen Sverige*.

Berggrav, S. (2020). „Et skade bilde av hvordan sex er“ Ungdoms perspektiver på porno. *Redd Barna*, mai 2020.

Bridges, A. J., Willis, M., & Williams, T. N. (under review). *Aggression in popular pornographic videos: Comparing content across one decade*.

Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C., & Liberman, R. (2010). Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis update. *Violence Against Women*, 16, 1065-1085. doi:<https://doi.org/10.1177/1077801210382866>

Children's Commissioner (2023). A lot of it is actually just abuse – Young people and pornography. <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/resource/a-lot-of-it-is-actually-just-abuse-young-people-and-pornography/>

Derogatis, L. R., Lipman, R., & Covi, L. (1975). *Symptom checklist SCL-90-R. Clinical psychometric research*.

Derogatis, L. R., & Unger, R. (2010). Symptom checklist-90-revised. *The Corsini encyclopedia of psychology*.

Donevan, M. og Mattebo, M. (2017). The relationship between frequent pornography consumption, behaviours, and sexual preoccupation among male adolescents in Sweden. *Sexual and Reproductive Healthcare* 12 (82-87). <http://dx.doi.org/10.1016/j.srhc.2017.03.002>

Embætti landlæknis. (2021). *Vitundarvakning um mikilvægi svefns til að stuðla að bættum svefni Íslendinga – Áætlun*. https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/2bvnBA34jtcViERWDKeLVr/25932d927165a4c3a97f63501da3c9d9/Vitundarvakning_um_mikilvaegi_svefns_til_a_baeta_svefn_Islandinga.pdf

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) i Sverige 2017 – Resultat från befolkningsundersökningen SRHR2017*.

Freydís Jóna Freysteinsdóttir og Ástrós Benediktsdóttir. (2017). Sexual Behaviour, Sexual Health and Pornography Consumption among Secondary School Students in Iceland. *Research in Health Science*. 2. 55. 10.22158/rhs.v2n1p55.

Fritz, Niki & Malic, Vinny & Paul, Bryant & Zhou, Yanyan. (2020). A Descriptive Analysis of the Types, Targets, and Relative Frequency of Aggression in Mainstream Pornography. *Archives of Sexual Behavior*. 49. 10.1007/s10508-020-01773-0.

García Ó.R., Bacigalupe, A., García, V.G. (2021). Relación de la pornografía mainstream con la salud sexual y reproductiva de los/las adolescentes. Una revisión de alcance. *Rev Esp Salud Pública*. 2021; 95: 4 de agosto e202108102.

Hagstofa Íslands. (2022). Upplýsingatækninotkun einstaklinga. *Talnaefni Hagstofu*. Sótt á vef <https://www.hagstofa.is/talnaefni/atvinnuvegir/visindi-og-taekni/upplýsingatækninotkun-einstaklinga>

Hanson, 2021, 'Pornography & Human Futures', Fully Human – PSHE Association. Sótt á vef <https://fullyhuman.org.uk/issues/pornography#foreword>

Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Heiðdís Björk Valdimarsdóttir, Erla María Jónsdóttir Tölgyes, Jón Sigfússon, John Philip Allegrante, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Þórhildur Halldórsdóttir. (2021). Depressive symptoms, mental wellbeing, and substance use among adolescents before and during COVID-19 pandemic in Iceland: a longitudinal, population-based study. *The Lancet Psychiatry*, Volume 8, Issue 8, August 2021, Pages 663-672. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00156-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00156-5)

Ingibjörg Kjartansdóttir. (2022). Börn og netmiðlar. 4.hluti – áhorf á klám. Apríl 2022. Fjölmíðlanefnd og Menntavísindastofnun. Umsjón Skúli. B. Geirdal. https://fjolmidlanefnd.is/wp-content/uploads/2022/04/BN_Hluti-4-Áhorf-á-klám.pdf

Íslenska æskulýðsrannsóknin. (2022). Úr mælaborði á gagnagrunni íslensku æskulýðsrannsóknarinnar. <https://mvst.rhi.hi.is/iae/>

Jonsson, L., & Svedin, C.-G. (2021). Unga som tittar på porr. I Unga, sex och Internet-efter #metoo (s. 76-85). *Stiftelsen Allmänna Barnhuset och Ersta Sköndal Bräcke Högskola*.

Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir (2015). „Strákar geta haft svo mikil völd.“ Upplifun stúlkna á kynlífsmenningu framhaldsskólanema. Lokaverkefni til MA-gráðu í kynjafræði. *Stjórn málafræðideild, Félagsvísindasvið Háskóla Íslands*. <http://hdl.handle.net/1946/20934>

Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, Þórður Kristinsson og Þorgerður J. Einarsdóttir. (2019). Kynlífsmenning framhaldsskólanema frá sjónarhorni ungra karla. *Netla ársrit 2019*. <https://doi.org/10.24270/netla.2019.9>

Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2010). The Nordic Youth Research among 16-19 year old in Åland Islands, Denmark, Faroe Islands, Finland, Greenland, Iceland, Norway and Sweden. *Rannsóknir og greining*, October 2010.

Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Erla María Tölgyes, Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Þorfinnur Skúlason, Steinunn Sigurjónsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Álfgeir Logi Kristjánsson. (2022). Lýðheilsa framhaldsskólanema. Niðurstöður rannsókna meðal framhaldsskólanema á Íslandi í nóvember 2021. Heildarniðurstöður. *Rannsóknir og greining*. https://rannsoknir.is/wp-content/uploads/2022/04/Heildarskýrsla_2021.pdf

Medietilsynet. (2022). *Barn og medier 2022*. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/barn-og-medier-2022-porno-desember-2022.pdf>

Noll, L.K., Harsey, S.J. og Freyd, J.J. (2022). Assessment of attitudes toward Internet pornography in emerging adults using the Internet Pornography Questionnaire. *Computers in Human Behavior*. Vol 131. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107231>

Norræna ráðherranefndin. (2021). Preventing online gender-based violence in th Nordics: Key Takeaways from the Conference „Gender-based Hate, Threat and Harassment on the Internet“ on 10-11 June 2021. Sótt á netinu: <https://www.norden.org/en/publication/preventing-online-gender-based-violence-nordics>

- Peter, J. og Valkenburg, P.M., (2016). Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research, *The Journal of Sex Research*, 53:4-5, 509-531, DOI: 10.1080/00224499.2016.1143441
- Pirrone, D., Zondervan-Zwijnenburg, M., Reitz, E. et al. Pornography Use Profiles and the Emergence of Sexual Behaviors in Adolescence. *Arch Sex Behav* 51, 1141–1156 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02140-3>
- Principi N, Magnoni P, Grimoldi L, Carnevali D, Cavazzana L, Pellai A. (2022). Consumption of sexually explicit internet material and its effects on minors' health: latest evidence from the literature. *Minerva Pediatr* (Torino). 2022 Jun;74(3):332-339. doi: 10.23736/S2724-5276.19.05367-2. Epub 2019 Feb 13. PMID: 30761817.
- Rannsóknir & greining. (2022). *Ungt fólk 2022. Landið*. Niðurstöður rannsóknar meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk. Rannsóknir og greining. <https://rannsoknir.is/wp-content/uploads/2022/04/Ungt-Folk-8.-til-10.-bekkur-2022-Landid.pdf>
- Rothman, E.F., Beckmeyer, J.J., Herbenick, D. et al. (2021). The Prevalence of Using Pornography for Information About How to Have Sex: Findings from a Nationally Representative Survey of U.S. Adolescents and Young Adults. *Arch Sex Behav* 50, 629–646. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01877-7>
- Skolverket. (e.d.). *Sexualitet, samtycke och relationer*. Sótt á vefinn 10. janúar 2023; <https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/sexualitet-samtycke-och-relationer>
- Skúli Bragi Geirdal. (2023). Munnleg heimild frá málþingi í Grósku sem haldið var í miðlalæsisviku þann 16. febrúar 2023. <https://fjolmidlanefnd.is/2023/02/07/opid-malthing-um-upplýsinga-og-midlalaeasi-16-februar/>
- Starfshópur mennta- og menningarmálaráðuneytis. (2021). *Markviss kennsla um kynheilbrigði og ofbeldisforvarnir í grunn- og framhaldsskólum. Greinargerð og tillögur starfshóps*. Mennta- og menningarmálaráðuneytið. <https://www.stjornarradid.is/library/01--Frettatengt---myndir-og-skrar/MRN/Skýrsla%20starfshóps%20um%20kynfræðslu%20010721.pdf>
- Statens medieråd. (2019). Ungar & medier 2019. <https://www.statensmedierad.se/rapporter-och-analyser/material-rapporter-och-analyser/ungar--medier-2019>
- Steensig, E. (2022). Ny dansk viden om hvordan digitalt indhold af pornografisk karakter påvirker danske børn og unge, set fra et unge perspektiv. *Mediesundhed for børn og unge*. Danmark.
- Stewart-Brown S, Tennant A, Tennant R, Platt S, Parkinson J, Weich S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish health education population survey. *Health Qual Life Outcomes* 7: 15.
- Svala Ólafsdóttir. (2000). Skýrsla dómsmálaráðherra um samanburð á lagaumhverfi á Íslandi og annars staðar á Norðurlöndum varðandi löggjöf og eftirlit með klámi, vændi, o.fl., samkvæmt beiðni. 126. Löggjafarþing 2000-2001. Þskj. 625-51. mál. <https://www.althingi.is/altext/pdf/126/s/0625.pdf>
- UNESCO, (2018). *International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>
- Vera-Gray, F., McGlynn, C., Kureshi, I., Buttersby, K. (2021). Sexual violence as a sexual script in mainstream online pornography, *The British Journal of Criminology*, Volume 61, Issue 5, September 2021, Pages 1243-1260, <https://doi.org/10.1093/bjc/azab035>
- Waltman, M. (e.d.). Barnombudsmannen förminskar pornografins påverkan. Grein í *Göteborgsposten* <http://www.gp.se/1.55916431>
- Waltman, M. (2020). The Politics of Legal Challenges to Pornography: A Comparative Analysis. *Wisconsin Journal of Law, Gender & Society* 35, no. 1 (2020): 1-41, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3779792>
- Warwick Medical School. (e.d.). About WEMWBS. Sótt á vefinn 15. nóvember 2022; <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/about/>

Wright, P.J., Tokunaga, R.S., Kraus, A. (2015). A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies. *Journal of Communication* 66 (2016) 183-205. International Communication Association.

Wright, P.J. (2021). Overcontrol in Pornography Research: Let it Go, Let it Go ... *Arch Sex Behav* 50, 387-392. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01902-9>

Pórunn Birna Jónsdóttir. (2020). Skaðleg áhrif kláms á kynferðisofbeldi í nánum samböndum ungmenna. MA ritgerð, félagsráðgjöf til starfsréttinda. *Félagsvísindasvið Háskóla Íslands*.