



# Áhrif félagshæfni á líðan fullorðinna

**Hervör Alma Árnadóttir, félagsráðgjafi MSW, lektor við Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands.**

**Ólöf Alda Gunnarsdóttir, MA-nemi í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands.**



Hervör Alma Árnadóttir



Ólöf Alda Gunnarsdóttir

## Útdráttur

Áhersla á gildi félagslegrar hæfni og félagslegra samskipta fyrir velferð einstaklinga hefur vaxið á síðustu árum meðal fag- og fræðimanna. Niðurstöður fyrri rannsókna benda til þess að einstaklingum sem mælast með góða félagshæfni líði betur en þeim sem eru síður félagshæfir (Umberson og Montez, 2010). Greinin er byggð á niðurstöðum rannsóknar Ólafar Öldu Gunnarsdóttur (2014). Markmiðið er að skoða áhrif félagshæfni á tilfinningalega líðan einstaklinga á aldrinum 18–59 ára á Íslandi. Rannsóknin var þversniðsrannsókn þar sem unnið var úr fyrirbyggjandi gögnum ASR-sjálfsmatslista frá 380 einstaklingum. Niðurstöður staðfesta að almennt metur fólk félagshæfni sína góða. Munur var á félagshæfni og félagslegu tengslaneti eftir aldri á þann hátt að því eldri sem einstaklingarnir voru, þeim mun minni mátu þeir félagshæfni sína. Þeir sem áttu systkin höfðu mun meiri vinatengsl en þeir sem ekki áttu systkin. Fylgni var á milli lítillar félagshæfni og tilfinningalegrar vanlíðanar. Einstaklingum sem mældust með meiri félagshæfni og öflugra tengslaneti leið betur en þeim sem höfðu minni félagshæfni. Niðurstöður sýna að mikilvægt er fyrir félagsráðgjafa að styrkja félagshæfni fólks til þess að fyrirbyggja tilfinningalega vanlíðan.

**Lykilorð:** félagshæfni, félagslegt tengslaneti, tilfinningaleg líðan.

## Abstract

Discussion on the benefits of social competence and social interaction for the well-being of people has been more evident in the past years amongst professionals and researchers. Research findings in the field show that people with good social competence have higher levels of emotional well-being than people with less social competence (Umberson og Montez, 2010). This paper is based on findings of a research done by Ólöf Alda Gunnarsdóttir (2014). The article's goal is to examine the effect of social competence on emotional well-being. The study is a quantitative study that statistically analyzes existing Adult Self-Report (ASR) data that contains answers from 380 individuals. The findings indicated that there is measurably good social competence among adults. It showed difference in social competence and social networks based on age, where older adults estimated themselves having less social competence than younger adults. People that had siblings estimated themselves

having better friendship attachments than people with no siblings. There was a correlation between social competence and emotional well-being. Better social competence and social networks measurably increase emotional well-being. It is important for social workers to reinforce people's social competence to increase emotional well-being.

**Keywords:** social competence, social network, emotional well-being.

## Inngangur

Á síðustu áratugum hafa félagsleg samskipti og félagsleg tengsl verið talin ein af grundvallarforsendum velferðar, hamingju og þroska einstaklinga (Sadock og Sadock, 2007) og niðurstöður rannsókna benda til þess að fjölbreytt félagsleg samskipti hafi jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu (House, Landis og Umberson, 1988; Umberson og Montez, 2010). *Félags-hæfni* (e. social competence) er mikilvæg til að geta myndað félagsleg tengsl og viðhaldið þeim (Sadock og Sadock, 2007) og er skilgreind sem hæfni til að geta átt í árangursríkum eða skilvirkum samskiptum (Rose-Krasnor, 1997). Rannsóknir hafa sýnt að félags-hæfni virðist hafa áhrif á geðheilsu einstaklinga á öllum aldri (Holopainen, Lappalainen, Junttila og Savolainen, 2012; Kausar, 2013). Fjöldi rannsókna hefur sýnt að slök félagshæfni eykur vanlíðan og stuðlar að einmanaleika, félagskvíða og þunglyndi (Deniz, Hamarta og Ari, 2005; Riggio og Kwong, 2009; Segrin og Flora, 2000). Einstaklingar með slaka félagshæfni geta átt við að stríða andlega erfiðleika sem í sumum tilvikum má rekja til samskiptavanda þeirra og eru þá flokkaðir sem *sálfélagsleg vandamál* (e. psychosocial problems). Slíkir erfiðleikar koma meðal annars fram í þunglyndi, einmanaleika, áfengis- og vímuefnavanda, félagskvíða og streitu í samskiptum við maka (Segrin og Flora, 2000).

Nokkur munur er á hugtökunum félagshæfni og *félagsfærni* (e. social skills). Með félagshæfni er átt við



safn ákveðinna þátta sem lúta að félagslegri hegðun. Einn þátturinn í því safni er félagsfærni, sá eiginleiki að geta lagað sig að félagslegum aðstæðum (Stefan, Balaj, Porumb, Albu og Miclea, 2009). Þannig má skilgreina félagsfærni sem undirhugtak félagsþæfni. Segrin og Flora (2000) rannsökuðu samband félagsfærni og streitu og sögðu einstaklinga með slaka félagsfærni viðkvæmari en aðra í streituaðstæðum og sérstaklega næma fyrir sálfélagslegum vanda. Niðurstöður þeirra bentu til þess að einstaklingar með góða félagsfærni hefðu ríkari aðlögunarþæfni og væru betur í stakk búnir til að takast á við streitu. Þeir hefðu stærra og virkara stuðningsnet, sem verndaði þá gegn sálfélagslegum vandamálum.

*Félagslegt tengslanet* (e. social network) hefur verið skilgreint sem sá vefur félagslegra sambanda sem umlykur sérhvern einstakling (Umberson og Montez, 2010) og hefur löngum verið talinn mikilvægur þáttur í félagsráðgjöf (Murdach, 2007). Með því að vera í sterkum félagslegum tengslum öðlast fólk tækifæri til krefjandi samskipta sem nýtast til persónulegs þroska (Cohen, 2004; Zhu, Woo, Porter og Brzezinski, 2013). Gæði samskipta ráðast af þeim *félagslega stuðningi* (e. social support) sem hver og einn á kost á (Amati, Rivellini og Zaccarin, 2014). Félagslegur stuðningur er skilgreindur sem sú aðstoð sem nákomnir veita, til dæmis fjölskyldumeðlimir, vinir, vinnufélagar og nágrannar. Tengslanetið felst með öðrum orðum í tilvist fólks sem einstaklingurinn getur reitt sig á, fólks sem metur hann að verðleikum án skilyrða (Amati o.fl., 2014; Barrera, Sandler og Ramsay, 1981; House o.fl., 1988; Zhu o.fl., 2013). Fjöldi rannsókna hefur sýnt að félagslegur stuðningur er mikilvæg auðlind sem hefur jákvæð áhrif á andlega og líkamlega velferð einstaklinga (Berkman, Glass, Brissette og Seeman, 2000; Ochieng, 2011) og að skýr fylgni er á milli félagsþæfni og félagslegs stuðnings (Riggio og Kwong, 2009).

Rannsóknir hafa sýnt að það eykur lífshamingju fólks að búa við góðan félagslegan stuðning og að það hefur jákvæð áhrif að njóta náins sambands við fjölskyldu (Siedlecki, Salthouse, Oishi og Jeswani, 2014). Helstu uppsprettu félagslegs stuðnings er að finna innan fjölskyldunnar. Rannsóknir sýna að stuðningur maka vegur þar þyngst en síðan stuðningur annarra skyldmenna, svo sem foreldra, systkina og barna (García-Faroldi, 2014). Systkinasambönd eru einstök fyrir margra hluta sakir og áhrif þeirra vara oft alla ævi, þau fela í sér lengri sögu sameiginlegrar reynslu en önnur vinasambönd og eru venjulega jafnari en önnur skyldmennasambönd (Spitze og Trent, 2006). Fjöldi

fræðimanna hefur bent á mikilvægi systkina sem féлага, trúnaðarvina og keppinauta. Systkin gegna mikilvægu hlutverki fyrir þroska persónuleikans, félagsþæfni og viðhald félagslegs tengslanets (McHale, Updegraff og Whiteman, 2012; Riggio, 2000). Þetta rímar vel við kenninguna um félagsnám (e. *social learning theory*) sem gerir ráð fyrir að þá samskiptatækni sem einstaklingur lærir af systkinum sínum nýti hann í samskiptum við vini sína (McHale o.fl., 2012).

Góð vinatengsl eru flestu fólki mikilvæg til þess að mæta félagslegri þörf frá æskuárum til fullorðinsára og þau tengsl eru nátengd félagslegri velferð (Hansson, Hillerås og Forsell, 2005; McGoldrick, Carter og Garcia-Preto, 2011; Yang, Milliren og Blagen, 2010). Vinátta er ekki síður mikilvæg á fullorðinsárum og getur reynst góð vörn gegn streitu, stuðlað að jákvæðri gagnrýni og hvatt til betra lífs og hollra lífshátta (McGoldrick o.fl., 2011). Þegar vinatengsl eru skoðuð í ljósi ólíkra aldurs skeiða hafa rannsóknarniðurstöður bent til þess að ungmenni leiti stuðnings einkum hjá bestu vinum sínum en fullorðið fólk í parsamböndum snúi sér frekar til maka síns en annarra vina (Markiewicz, Lawford, Boyle og Haggart, 2006).

Þó að niðurstöður fjölmargra rannsókna gefi til kynna mikilvægi makasambands og stuðnings frá maka (Furman, Simon, Shaffer og Bouche, 2002; García-Faroldi, 2014; Hansson o.fl., 2005; Hughes og Waite, 2009; Robles og Kiecolt-Glaser, 2003; Zhang og Hayward, 2006) geta sambönd við maka líka valdið streitu. Í því felst sú merkilega þversögn að þau eru gjarnan talin helsta uppspretta stuðnings og streitu í senn (Walen og Lachman, 2000; Williams, 2003). Jafnvægið milli þessara andstæðu þátta er því það sem ræður mestu um áhrif makasambands á andlega velliðan og velferð (Williams, 2003). Ef jafnvægið raskast og streitan verður ráðandi er hætt við að hún grafi undan líkamlegri heilsu og virðast slík neikvæð áhrif ágerast með aldrinum (Umberson, Williams, Powers, Liu og Needham, 2006). Williams (2003) bendir á að áhrif hjónabands og hjúskaparbreytinga á andlega heilsu verði ekki að fullu metin án þess að íhuga gæði sambandsins enda sýni rannsóknir að einstaklingum í erfiðu makasambandi er hættara við heilsuþrenginguna en þeim sem slitið hafa hjúskap.

### Aðferð

Rannsóknin sem hér er sagt frá er hluti meistaraverkefnis (Ólöf Alda Gunnarsdóttir, 2014). Markmið rannsóknarinnar var að kanna félagsþæfni og tengslanet fullorðinna á Íslandi og áhrif þessa á líðan. Rannsóknin



var þversniðsrannsókn (e. cross-sectional design) og var beitt könnunarsniði (e. survey design) (Creswell, 2003; David og Sutton, 2011). Unnið var úr fyrirleggjandi gögnum ASR-sjálfsmatslista 380 einstaklinga sem voru lagðir fyrir í febrúar 2012. Úrtakið var 800 manna tilviljunarúrtak (e. random sample) úr þjóðskrá.

Rannsóknin var gerð haustið 2014. Í þessari grein er leitað svara við tveimur spurningum. Í fyrsta lagi er spurt hversu félagshæft fullorðið fólk á aldrinum 18–59 ára metur sig samkvæmt ASR-sjálfsmatslistanum. Í öðru lagi er spurt hvort fylgni sé á milli félagshæfni og tilfinningarlegrar líðanar.

ASEBA-listinn (*Achenbach System of Empirically Based Assessment*) er staðlað tæki til að meta aðlögun, atferli og líðan einstaklinga. Áreiðanleiki og réttmæti ASEBA-spurningalistanna er margrannsakað og viðurkennt. Tveir matslistar hafa verið þróaðir fyrir einstaklinga á aldrinum 18–59 ára og er ASR-sjálfsmatslistinn (*Adult Self-Report*) annar þeirra. Notast var við þrjár breytur spurningalistans til að mæla félagshæfni, þær sem meta vina-, maka- og fjölskyldutengsl. Allir þátttakendur svara spurningum um vini og fjölskyldu en spurningum um maka svara aðeins þeir sem hafa búið með maka einhvern tíma á næstliðnum sex mánuðum. Einnig er horft til breytna sem mæla heildarvanlíðan (e. internalizing) en þær mæla kvíða/depurð (e. anxious/depressed), hléðrægni (e. withdrawn) og líkamlegar kvartanir (e. somatic complaints) (Achenbach og Rescorla, 2003; Halldór Sigurður Guðmundsson, 2006a, 2006b; Ivanova o.fl., 2015).

Við úrvinnslu gagna var notað *t*-gildi ASR-sjálfsmatslistans en samkvæmt Achenbach og Rescorla (2003) veitir það upplýsingar um niðurstöður samanborið við bandarísk viðmið. Beitt var lýsandi tölfræði (e. descriptive statistics) og ályktunartölfræði (e. inferential statistics). Með lýsandi tölfræði voru skoðuð meðaltal, miðgildi og staðalfrávik auk tíðni og hlutfalls. Einnig voru notaðar krosstöflur (e. cross tables) og kí-kvaðrat (e. chi-square). Með ályktunartölfræði var skoðað *t*-próf tveggja óháðra úrtaka (e. independent-samples *t*-test) og einhliða dreifigreiningu (e. one way anova) við að kanna meðaltalsmun, fylgni (e. correlation) og aðhvarfsgreiningu (e. linear regression).

Rannsóknin hefur nokkrar takmarkanir. Í fyrsta lagi var svarhlutfallið 47,5%. Lágt svarhlutfall veikir alhæfingargildi rannsóknarinnar yfir á þýðið. Áhuga-vert hefði verið að hafa upplýsingar um einkenni þeirra sem ekki svöruðu könnuninni en gögnin innihéldu því miður ekki þær upplýsingar. Í annan stað takmarkar það gildi rannsóknarinnar að ekki eru notuð gögn úr

lista sem hannaður hefur verið til að mæla félagshæfni. Í ASEBA-listanum er félagshæfni ekki skilgreind sem sérstök mæling heldur var notaður hluti spurninga um aðlögunarhæfni til að mæla félagshæfnina. Í þriðja lagi voru notuð *t*-gildi og ASEBA-viðmiðun til að bera saman við gögnin. Viðmið ASEBA eru sótt í bandarískt úrtak og geta verið varasöm fyrir íslenskt úrtak vegna þess munar sem er á þjóðunum í félagslegu og menningarlegu tilliti.

Á hinn bóginn býr rannsóknin yfir margvíslegum styrkleika. Í fyrsta lagi er úrtakið tilviljunarúrtak úr þjóðskrá, sem eykur möguleikann á að geta alhæft yfir á þýðið. Í öðru lagi er ASEBA staðlað matstæki og hefur áreiðanleiki og réttmæti listanna verið rannsakað í þaula. Þá er líklegra að munurinn í talnaniðurstöðum sé raunverulegur munur, en stafi ekki að hluta til af því að aðrir þættir hafi áhrif á dreifni breytanna, og eykur þetta alhæfingargildið. Einnig má telja það til styrkleika að kynjahlutfall var nokkuð jafnt. Af þeim sem svöruðu spurningunum sem mæla félagshæfni voru 46% karlar og 54% konur. Ekki virðist áður hafa verið unnin rannsókn á Íslandi þar sem skoðuð er fylgni á milli félagshæfni og tilfinningarlegrar líðanar fullorðinna og hefur þessi rannsókn því nýsköpunargildi.

### Niðurstöður

Hér er gerð grein fyrir félagshæfni fullorðinna einstaklinga á aldrinum 18–59 ára í ljósi aldurs, hjúskaparstöðu og þess hvort einstaklingarnir eiga systkin. Þá er rannsökuð fylgni félagshæfni og tilfinningalegrar líðanar.

Félagshæfni er skoðuð út frá *t*-gildum sem má flokka sem innan eðlilegra marka (e. normal),  $t \geq 36$ , á mörkunum (e. borderline),  $t = 31-35$ , og í vanda (e. clinical),  $t \leq 30$  (Achenbach og Rescorla, 2003). Alls féllu 98% úrtaksins innan eðlilegra marka og gefur það til kynna góða félagshæfni fullorðinna.

Munur á félagshæfni karla og kvenna var skoðaður en reyndist ekki marktækur. Marktæk neikvæð fylgni reyndist vera á milli félagshæfni og aldurs,  $p < 0,01$ . Þá sýndi aðhvarfsgreining að þegar aldur hækkar um eitt ár minnkar félagshæfni marktækt um 0,09 *t*-gildi,  $p < 0,05$ . Því eldri sem einstaklingar eru, þeim mun minni meta þeir félagshæfni sína. Þar sem úrtakið spannar breiðan aldur var því skipt í tvo hópa, 18–35 ára og 36–59 ára, að fyrirmynd Achenbachs og Rescorlas (2003).

Með því að skoða meðaltalsmun þessara tveggja aldurshópa í töflu 1 má sjá að yngri hópurinn er marktækt, 1,98 *t*-gildum, félagshæfari að meðaltali en sá eldri,  $p < 0,05$ . Af undirflokkum félagshæfni er

**Tafla 1. Félagshæfni og fjölskyldu-, maka- og vinatengsl eftir aldursflokkum**

Breytur	Aldurs-flokkar	Meðaltal	Staðal-frávik	n
Félagshæfni*	18–35 ára	50,62	6,27	182
	36–59 ára	48,64	5,75	197
Vinatengsl*	18–35 ára	50,44	8,20	181
	36–59 ára	47,57	9,76	195
Makatengsl	18–35 ára	48,36	8,09	103
	36–59 ára	47,37	9,03	161
Fjölskyldutengsl	18–35 ára	52,09	6,92	178
	36–59 ára	51,15	6,07	193

\*Marktækur munur,  $p < 0,05$ .

mesti meðaltalsmunurinn á vinatengslum og er hann marktækur,  $p < 0,05$ . Krosstafla sýnir marktækt að 61,7% þeirra sem hafa búíð með maka einhvern tíma næstliðna sex mánuði eru í eldri hópnum, þ.e. 36–59 ára,  $p = 0,00$ . Auk þess sýnir hún marktækt að 70,6% af þeim sem eiga börn eru 36–59 ára,  $p = 0,00$ . Þá er gerð fjölbreytuaðhvarfsgreining þar sem skoðuð eru áhrif aldurs á vinatengsl og athugað hvort áhrifin breytast þegar tekið er tillit til barneigna og sambandsstöðu. Fjölbreytuaðhvarfsgreiningin sýnir að barneign og sambandsstaða spá ekki fyrir um vinatengsl þegar tekið er tillit til aldurs.

Marktækur munur er á fjölskyldutengslum eftir hjúskaparstöðu og þá aðeins milli þeirra sem hafa aldrei gifst og fráskilinna,  $p < 0,05$ . Fráskildir hafa þá marktækt 5,28  $t$ -gildum minni fjölskyldutengsl að meðaltali en þeir sem hafa aldrei gifst,  $p < 0,05$ .

Niðurstöðurnar sýna að þeir sem eiga systkin hafa mun meiri vinatengsl en þeir sem ekki eiga systkin. Aðhvarfsgreining sýnir að það að eiga systkin spáir fyrir um 12,52  $t$ -gildum (0,18 sf) meiri vinatengsl,  $p < 0,05$ . Í úrtakinu voru hlutfallslega fleiri af þeim sem ekki eiga systkin í yngri hópnum. Fjölbreytuaðhvarfsgreining sýnir að það að eiga systkin spáir enn fyrir um vinatengsl þegar tekið er tillit til aldurs.

Marktæk neikvæð fylgni er á milli félagshæfni og vanlíðanar,  $p < 0,01$ , sem þýðir að því meiri sem félagsþæfni er, þeim mun minni er vanlíðanin. Auk þess er marktæk neikvæð fylgni á milli vinatengsla og vanlíðanar,  $p < 0,01$ , milli makatengsla og vanlíðanar,  $p < 0,01$ , og fjölskyldutengsla og vanlíðanar,  $p < 0,01$ . Aðhvarfsgreining sýnir að félagshæfni hefur marktæk áhrif á breytileika vanlíðanar,  $p < 0,05$ . Þegar félagshæfni hækkar um 1  $t$ -gildi (1 sf) minnkar vanlíðan marktækt um 0,79  $t$ -gildi (0,38 sf),  $p < 0,05$ . Þessar niðurstöður benda til að því meiri sem félagsþæfni er og því öflugra sem félagslegt tengslanet er, þeim mun minni sé vanlíðanin.

## Umræða

Niðurstöður rannsóknarinnar staðfesta að félagshæfni fullorðinna á Íslandi er góð, þar sem mikill meirihluti þátttakenda fellur innan eðlilegra marka samkvæmt ASR-viðmiðum. Þegar þátttakendum var skipt í tvo hópa eftir aldri kom fram að yngri hópurinn mat sig með meiri félagshæfni en sá eldri. Auk þess hafði yngri aldurshópurinn að eigin mati meiri vinatengsl en sá eldri taldi sig hafa. Þegar einkenni hópanna voru könnuð kom fram að í eldri hópnum höfðu fleiri búíð með maka og átta börn en í yngri hópnum. Þessar niðurstöður eru í samræmi við rannsóknir sem sýna að þeir sem eiga börn og eru í makasambandi leita síður til vina eftir stuðningi og eru á þann hátt í minni tengslum við vini (Markiewicz o.fl., 2006). Út frá því hefur verið ályktað að þegar miklum tíma er varið í makasambönd sé minni tími aflögu til að rækta vinasambönd (Furman o.fl., 2002). Í þessu sambandi var því velt upp að möguleg skýring á þessum mikla meðaltalsmun vinatengsla eftir aldri gæti falist í því að með aldrinum verði fólk uppteknara af börnum og maka og hafi því minni tíma aflögu fyrir vini. Svo reyndist þó ekki vera í rannsókninni sem hér er kynnt, þar sem niðurstöðurnar sýna að barneign og sambandsstaða spá ekki fyrir um vinatengsl þegar tekið er tillit til aldurs. Sýnt hefur verið fram á að sterk vinatengsl á fullorðinsárum eru mikilvæg fyrir velferð fólks og geta gagnast sem vörn gegn streitu (Hansson o.fl., 2005; McGoldrick o.fl., 2011). Þá má velja því fyrir sér hvort félagshæfni og vinatengsl dvíni með hækkandi aldri eða hvort um aldurstengdan menningarmun sé að ræða. Einnig má spyrja hvort þeir sem eldri eru meti tengsl sín við vini á annan hátt en þeir sem yngri eru.

Þá sýna niðurstöður að fráskildir nutu mun minni fjölskyldutengsla en þeir sem aldrei höfðu átt maka. Rannsóknir hafa leitt í ljós að fjölskyldutengsl eru mikilvæg fyrir lífshamingju fólks og að fjölskyldan er aðaluppspretta félagslegs stuðnings (García-Faroldi, 2014; Siedlecki o.fl., 2014). Draga má þá ályktun af þessum niðurstöðum að hætta sé á að fjölskyldutengsl rofni við skilnað. Í því ljósi er mikilvægt að félagsráðgjafar vinni á markvissan hátt með fjölskyldum sem ganga í gegnum skilnað. Mikilvægt er að við slíkar aðstæður missi einstaklingar ekki þá sterku uppsprettu félagslegs stuðnings sem í fjölskyldunni felst.

Niðurstöðurnar benda til þess að þeir sem eiga systkin hafi betri tengsl við vini en þeir sem eru einbírni. Það að eiga systkin spáir því fyrir um töluvert meiri vinatengsl en það að eiga ekki systkin. Þá var



kannað hvort aldur skipti máli í þessu samhengi. Það að eiga systkin hafði marktækt forspárgildi um vinnutengsl að teknu tilliti til aldurs. Þetta er í samræmi við fyrri rannsóknir og kenningar sem hafa varpað ljósi á mikilvægi systkinatengsla fyrir félagslegan og tilfinningalegan þroska, félagsþæfni og þæfni til að viðhalda félagslegu tengslaneti (McHale o.fl., 2012; Riggio, 2000).

Heildarniðurstöður staðfestu marktæka fylgni félagsþæfni og tilfinningalegrar líðanar. Því minni sem fólk mat félagsþæfni sína, þeim mun verr mat það líðan sína. Hafa skal í huga að fylgnin gefur ekki mynd af orsök og afleiðingu. Niðurstöður sýndu fylgni maka-, vinnu- og fjölskyldutengsla annars vegar og tilfinningalegrar líðanar hins vegar. Fylgnin kom þannig fram að því minni sem þátttakendur mátu maka-, vinnu- og fjölskyldutengsl sín, þeim mun verri var tilfinningaleg líðan þeirra. Fjöldi rannsókna hefur sýnt fram á að tengsl séu á milli takmarkaðrar félagsþæfni og vanlíðanar (Deniz o.fl., 2005; Riggio og Kwong, 2009; Segrin og Flora, 2000). Einnig kemur fram í rannsókn Segrins og Flora (2000) að það sé einkenni félagsþæfra einstaklinga að hafa betri aðlögunarþæfni og oftast öflugra stuðningsnet, sem geti nýst þeim sem vörn gegn sálfélagslegum vandamálum.

Niðurstöðurnar er hægt að nota í hagnýtum tilgangi, og þangað má leita raka fyrir því að félagsráðgjafar ættu að nýta sér matstæki til þess að vinna á gagnreyndan hátt með þeim einstaklingum sem hætt er við vanlíðan vegna bágrar félagslegrar þæfni og slakra félagslegra tengsla. Mikilvægt er þó að benda á að matstæki kemur ekki í stað félagsráðgjafar, heldur ætti að nýta niðurstöður mats til þess að vinna á gagnvirkum skapandi hátt með einstaklingum. Auka þarf fræðslu um mikilvægi félagslegra tengsla og félagsþæfni á öllum aldurs skeiðum. Af þessum niðurstöðum má marka að sérstaklega ætti að beina athygli að eldra fólki, fólki sem ekki hefur alist upp með systkinum og loks fráskildum.

Niðurstöðurnar eru í samræmi við fyrri rannsóknir og sýna ótvírætt mikilvægi þess að leggja í starfi félagsráðgjafa áherslu á að stuðla að aukinni félagsþæfni til að auka almenna velferð í samfélaginu.

### Heimildir

- Achenbach, T.M. og Rescorla, L.A. (2003). *Manual for the ASEBA adult forms & profiles*. Burlington: University of Vermont.
- Amati, V., Rivellini, G. og Zaccarin, S. (2014). Potential and effective support networks of young Italian adults. *Social Indicators Research*, 122(3), 807–831.

- Barrera Jr., M., Sandler, I.N. og Ramsay, T.B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 435–447.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I. og Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51(6), 843–857. Sótt af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953600000654>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684.
- Creswell, J.W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2. útg.). Thousand Oaks: Sage.
- David, M. og Sutton, C.D. (2011). *Social research: An introduction* (2. útg.). Los Angeles: Sage.
- Deniz, M.E., Hamarta, E. og Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 19–32.
- Furman, W., Simon, V.A., Shaffer, L. og Boucheay, H.A. (2002). Adolescents' working models and styles for relationships with parents, friends, and romantic partners. *Child Development*, 73(1), 241–255.
- García-Faroldi, L. (2014). Welfare states and social support: An international comparison. *Social Indicators Research* 83, 697–722.
- Halldór Sigurður Guðmundsson. (2006a). Skimun og stöðluð matstæki. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstj.), *Heilbrigði og heildarsýn: Félagssráðgjöf í heilbrigðisþjónustu* (bls. 242–256). Reykjavík: Háskólaútgáfan og Rannsóknarsetur í barna- og fjölskylduvernd.
- Halldór Sigurður Guðmundsson. (2006b). *Til notenda ASEBA matstækja*. [Hugtakalisti]. Sótt 15. mars 2014 af <http://www.aseba.net/userfiles/File/hugtakalisti/hugtok%2018-59.pdf>
- Hansson, A., Hillerås, P. og Forsell, Y. (2005). Well-being in an adult Swedish population. *Social Indicators Research*, 74(2), 313–325.
- Holopainen, L., Lappalainen, K., Junttila, N. og Savolainen, H. (2012). Social competence in the psychological well-being of adolescents in secondary education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(2), 199–212.
- House, J.S., Landis, K.R. og Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science, New Series*, 241(4886), 540–545.
- Hughes, M.E. og Waite, L.J. (2009). Marital biography and health at mid-life. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(3), 344–358.
- Ivanova, M.Y., Achenbach, T.M., Rescorla, L.A., ... Halldór Sigurður Guðmundsson et.al. (2015). Syndromes of Self-Reported Psychopathology for Ages 18–59 in 29 Societies. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37, 171–183.
- Kausar, R. (2013). Relationship between social skills and mental health of female college teachers. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(4), 745–750.



- Markiewicz, D., Lawford, H., Boyle, A.B. og Haggart, N. (2006). Developmental differences in adolescents' and young adults' use of mothers, fathers, best friends, and romantic partners to fulfill attachment needs. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 127–134.
- McGoldrick, M., Carter, B. og Garcia-Preto, N. (2011). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (4. útg.). Boston: Allyn & Bacon.
- McHale, S.M., Updegraff, K.A. og Whiteman, S.D. (2012). Sibling relationships and influences in childhood and adolescence. *Journal of Marriage and Family*, 74(5), 913–930.
- Murdach, A.D. (2007). Situational approaches to direct practice: Origin, decline, and re-emergence. *Social Work*, 52(3), 211–218.
- Ochieng, B. M. (2011). The effect of kin, social network and neighbourhood support on individual well-being. *Health and Social Care in the Community*, 19(4), 429–437. Sótt af <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2524.2011.00992.x/pdf>
- Ólöf Alda Gunnarsdóttir. (2014). *Félagshæfni og tengslanet. Áhrif á líðan fullorðinna. Óbirt meistaraþrófsritgerð*, Háskóli Íslands.
- Riggio, H.R. (2000). Measuring attitudes toward adult sibling relationships: The lifespan sibling relationship scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(6), 707–728.
- Riggio, H.R. og Kwong, W.Y. (2009). Social skills, paranoid thinking, and social outcomes among young adults. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 492–497.
- Robles, T.F. og Kiecolt-Glaser, J.K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology & Behavior*, 79(3), 409–416.
- Rose-Krasnor, L. (1997). The nature of social competence: A theoretical review. *Social Development*, 6(1), 111–135.
- Sadock, B.J. og Sadock, V.A. (2007). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (10. útg.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Segrin, C. og Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human Communication Research*, 26(3), 489–514.
- Siedlecki, K.L., Salthouse, T.A., Oishi, S. og Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576.
- Spitze, G. og Trent, K. (2006). Gender differences in adult sibling relations in two-child families. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 977–992.
- Stefan, C.A., Balaj, A., Porumb, M., Albu, M. og Miclea, M. (2009). Preschool screening for social and emotional competencies: Development and psychometric properties. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 13(2), 121–146.
- Umberson, D. og Montez, J.K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behaviour*, 51, 54–S66.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D.A., Liu, H. og Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(1), 1–16.
- Walen, H.R. og Lachman, M.E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5–30.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(4), 470–487.
- Yang, J., Milliren, A. og Blagen, M. (2010). *The psychology of courage: An adlerian handbook for healthy social living*. New York: Taylor and Francis.
- Zhang, Z. og Hayward, M.D. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639–657.
- Zhu, X., Woo, S.E., Porter, C. og Brzezinski, M. (2013). Pathways to happiness: From personality to social networks and perceived support. *Social Networks*, 35(3), 382–393.