



Vinaleysi og vanlíðan hjá börnum og unglingum

Rannsóknir á árangri af PEERS-námskeiðum í félagsfærni á Íslandi

Ingibjörg Karlsdóttir, félagsráðgjafi og lýðheilsufræðingur MPH, Barna- og unglingageðdeild Landspítala
Sigrún Harðardóttir, félagsráðgjafi MSW, Ph.D., dósent við Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands,
Kolbeinn Hólmar Stefánsson, félagsfræðingur M.Sc., D.Phil., dósent við Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands



Ingibjörg Karlsdóttir



Sigrún Harðardóttir



Kolbeinn Hólmar Stefánsson

Útdráttur

Í þessari grein er sagt frá niðurstöðum tveggja rannsókna sem höfðu það að markmiði að kanna árangur af PEERS-námskeiðum í félagsfærni fyrir börn og unglinga með röskun á einhverfurófi, ADHD, kvíða, þunglyndi eða aðra félagslega erfiðleika. Námskeiðin voru skipulögð bæði innan Barna- og unglingageðdeildar Landspítalans og á vegum Félagsfærni-Lesblindu ehf., frá byrjun haustannar 2016 til loka vorannar 2019. Rannsóknirnar tóku alls til 22 námskeiða og voru þátttakendur 154 börn og unglingar ásamt foreldrum/for-sjáradilum. Mat á árangri námskeiðanna byggðist á greiningu á niðurstöðum spurningalista sem voru lagðir fyrir þátttakendur, börn/unglinga og foreldra þeirra, fyrir og eftir hvert námskeið. Spurningalistarnir voru fjórir og með þeim var verið að mæla félagsfærni, félagsvirkni, samkennd og kvíða. Í heild benda niðurstöðurnar til þess að PEERS-námskeiðin skili árangri hvað varðar félagsfærni, samfundi (hittinga) með jafnöldrum og samkennd hjá báðum aldurshópum, og dragi úr kvíða hjá eldri aldurshópnum. Í ljósi niðurstaðna þessara rannsókna má álykta sem svo að PEERS-námskeið í félagsfærni geti stuðlað að bættri líðan barna og unglinga, félagslegri aðlögun þeirra, og bættri námsframvindu og framtíðarhorfum.

Efnisorð: PEERS-námskeið, félagsfærni, einhverfurófsröskun, ADHD

Abstract

In this article the results of two studies are discussed. The studies aimed at researching the effectiveness of PEERS-social skills training for children and adoles-

cents with Autism Spectrum Disorder (ASD), ADHD, anxiety, depression and other social challenges. The social skills training was organized both within the Department of Child and Adolescent Psychiatry of the National University Hospital of Iceland and also by Félagsfærni-Lesblinda ehf. (e. Social skills-Dyslexia company) from the beginning of autumn semester 2016 to the end of spring semester 2019. The studies covered 22 training groups and the participants were 154 children and adolescents along with their parents/caretakers. Evaluation of the success of the social skills training relied upon the analysis of assessment lists, which the participants, children/adolescents and their parents answered before and after the intervention. The assessment lists were four, measuring social skills, social functioning, empathy and anxiety. Overall the results suggest that the PEERS trainings are effective in terms of social skills, get-togethers with peers and empathy for both age groups and reduce anxiety for the older age group. The conclusion of these studies is that PEERS social skills training is of great importance for the wellbeing of children and adolescents, their social adjustment, improved school progress and future prospects.

Keywords: PEERS-training, social skills, Autism Spectrum Disorder (ASD), ADHD.

Inngangur

Höfnun jafnaldra hefur alvarlegar afleiðingar fyrir sálfélagslegan þroska barna og unglinga (Bukowski o.fl., 2018; Wilt o.fl., 2019). Að fóta sig í félagslegum samskiptum getur reynst mikil áskorun og benda rann-



sóknir Laugeson (2013) til þess að um 30% unglunga eigi í erfiðleikum með að eignast vini. Af þeim hópi verði um helmingur (15%) fyrir höfnun jafnaldra (e. peer rejection) og hinn helmingurinn (15%) falli undir þá skilgreiningu að vera félagslega vanræktur (e. socially neglected) af jafnöldrum, sem birtist í því að barnið/unglingurinn lætur lítið fyrir sér fara og hefur ekkert frumkvæði að samskiptum (Laugeson, 2013). PEERS er skammstöfun enska heitisins „The Program for the Education and Enrichment of Relational Skills“ (ísl.: Aðferð til menntunar og eflingar í félagslegum samskiptum) (Laugeson, 2013).

Börnum og unglungum sem greinast með röskun á einhverfurófi og/eða athyglisbrest með eða án ofvirkni (e. attention deficit hyperactivity disorder; ADHD) hefur fjölgað undanfarna áratugi (Faraone o.fl., 2021; Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, 2021). Bæði ADHD og röskun á einhverfurófi flokkast sem taugaþroskaröskun og er mismunandi milli einstaklinga hversu hamlandi röskunin er. Rannsóknir hafa sýnt að báðir þessir hópar barna eiga á hættu að verða fyrir höfnun jafnaldra og getur það leitt til félagslegrar einangrunar (Faraone o.fl., 2021; Mandelberg o.fl., 2014).

Í Aðalnámskrá grunnskóla (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011) segir að góð félagsfærni sé mikilvægur þáttur í því að geta átt jákvæð og árangursrík samskipti við aðra. Þar kemur jafnframt fram að þroskuð félagsfærni sé grunnur að lífshamingju og lífsfyllingu hvers einstaklings. Í nýlegri skýrslu UNICEF (2020) kemur fram að í að minnsta kosti einu af hverjum fimm efnameiri löndum sem skýrslan tekur til segjast börn eiga erfitt með að eignast vini vegna þess að þau skorti sjálfstraustið til þess. Í skýrslunni kemur fram að Ísland lenti í þriðja neðsta sæti. Slíkar upplýsingar gefa til kynna að vandinn sé til staðar og nauðsynlegt sé að bregðast við með gagnreyndum aðferðum.

Í greininni er fjallað um niðurstöður tveggja rannsókna sem höfðu það að markmiði að kanna árangur af PEERS-námskeiðum á Íslandi. Rannsóknarspurningin var: *Hvernig mælist árangur barna og unglunga á Íslandi á aldrinum 9–14 ára og 15–18 ára sem hafa tekið þátt í PEERS-námskeiði í félagsfærni?*

Félagsfærni barna og unglunga

Félagsleg einangrun og höfnun jafnaldra hefur sterkt forspárgildi fyrir alvarleg kvíðaeinkenni og þunglyndi, brotthvarf frá námi, áhættuhegðun, fíknivanda og sjálfsvígshugleiðingar hjá börnum og unglungum (Bukowski o.fl., 2018; Wilt o.fl., 2019). Börn og unglingar með taugaþroskaraskanir, svo sem einhverfu og/eða

ADHD, geta talist vera í sérstökum áhættuhóp þegar kemur að höfnun jafnaldra. Skert félagsfærni er eitt af aðaleinkennum barna og unglunga með röskun á einhverfurófi (Laushey og Heflin, 2000; Mandelberg o.fl., 2014). ADHD-röskun hjá börnum/unglingum getur enn fremur leitt til erfiðleika í samskiptum við jafnaldra (Gardner o.fl., 2015). Árangur af PEERS-námskeiðum fyrir börn og unglunga með einhverfu hefur verið mun betur rannsakadur en árangur námskeiða fyrir börn og unglunga með aðrar tegundir taugaþroskaraskana, svo sem ADHD, kvíða eða þunglyndi.

Börn og unglingar með einhverfu

Einhverfa er taugaþroskaröskun sem kemur yfirleitt fram snemma í barnæsku. Samkvæmt sjúkdóms flokkunarkerfinu ICD-10 birtast einkenni einhverfu í hegðun og koma fram á þremur sviðum: a) í félagslegu samspili b) í máli og tjáskiptum og c) í sérkennilegri og/eða áráttekendri hegðun. Mikil breidd í vitsmunabroska ásamt mismunandi fjölda og styrkleika einkenna ræður hinu fjölbreytta birtingarformi. Hugtakið röskun á einhverfurófi (e. autism spectrum disorder) nær yfir allan þennan breytileika (Evald Sæmundsen o.fl., 2016). Hér á eftir vísar einhverfa til alls rófsins.

Algengi einhverfu meðal barna og unglunga er talið vera um 2% ef allir eru taldir með sem eru á einhverfurófi (Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, 2021). Einkenni einhverfu koma fram í takmarkaðri færni í samskiptum og sérstakri skynjun, ásamt endurtekningasamri hegðun og afmörkuðu áhugasviði. Einkennin eru mismunandi eftir einstaklingum (American Psychiatric Association, 2013; Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, 2021). Eitt helsta einkenni einhverfu er slök félagsfærni, sem ýmsir telja að einkenni helst einstaklinga á einhverfurófi og hamli þeim jafnframt mest (Laushey og Heflin, 2000; Mandelberg o.fl., 2014). Skert félagsfærni verður oft meira áberandi þegar börn með einhverfu komast á unglingsaldur. Þá verða félagsleg samskipti allajafna flóknari og það reynir meira á að kunna að lesa í aðstæður og félagslegar vísbendingar (Tantam, 2003; Mandelberg o.fl., 2014). Rannsóknir hafa sýnt að hægt er að styrkja félagsfærni barna og unglunga á einhverfurófi með gagnreyndum aðferðum (Steinbrenner o.fl., 2020; Wong o.fl., 2015; Zheng o.fl., 2021).

PEERS-námskeið í félagsfærni (e. social skills training) er gagnreynd íhlutun fyrir börn og unglunga með einhverfu (Steinbrenner o.fl., 2020; Wong o.fl., 2015; Zheng o.fl., 2021). Hópnámskeið í félagsfærni fyrir börn og unglunga hafa færst í aukana undanfarin ár og hafa meðal annars farið fram á göngudeildum, í grunn-



skólum og í sumarbúðum. PEERS-námskeið í félagsfærni byggjast á handbók með samsettum aðferðum, svo sem beinni kennslu, myndböndum, hlutverkaleikjum og endurgjöf á frammistöðu. Námskeiðin eru meðal annars byggð á hegðunarmótandi aðferðum (Koenig o.fl., 2010; Koning o.fl., 2013; Kroeger o.fl., 2007; Laugeson og Park, 2014; Zheng o.fl., 2021).

Niðurstöður langtímarannsóknar á árangri af PEERS-námskeiðum fyrir börn og unglíngum með einhverfu hafa leitt í ljós að framfarir héldust einu til fimm árum síðar samkvæmt stöðluðum matslistum um félagslega þátttöku sem lagðir voru fyrir bæði börn/unglinga og foreldra. Með listunum var meðal annars könnuð félagsfærni, fjöldi samverustunda (hér eftir kallað hittingar í samræmi við kennsluþæmi námskeiðsins) með jafnöldrum og þekking á félagslegum samskiptum (Mandelberg o.fl., 2014).

Rannsóknir hafa sýnt að þunglyndi og kvíði eru algengir fylgikvillar einhverfu, og kemur það fram í sjálfsmatslistum, foreldramati og klínískum greiningarviðtölum (Bitsika og Sharples, 2015; Hallett o.fl., 2013; Leyfer o.fl., 2006; Mayes o.fl., 2011). Niðurstöður samanburðarrannsóknar (e. randomized controlled trial) á áhrifum PEERS-námskeiðs á þunglyndiseinkennum unglíngum með einhverfu samkvæmt CDI-spurningalista (e. children's depression inventory) sýndu að það dró úr þunglyndi, og hélst þetta í hendur við aukna félagslega þátttöku. Einnig voru sjálfsvígshugsanir minna áberandi (Schiltz o.fl., 2018). Önnur samanburðarrannsókn leiddi í ljós að eftir þátttöku unglíngum með einhverfu í PEERS-námskeiði urðu framfarir í félagslegum samskiptum og auk þess dró úr félagskvíða miðað við samanburðarhóp (Schohl o.fl., 2014).

Börn og unglíngar með ADHD

Undanfarna áratugi hafa stöðugt fleiri börn og unglíngar greinst með taugaþroskaröskunina ADHD, eða athyglisbrest með eða án ofvirkni (American Psychiatric Association, 2013). Algengi ADHD meðal barna og unglíngum er 5,9% (Faraone o.fl., 2021), og telst ADHD vera algengasta taugaþroskaröskun barna. Börn og unglíngar með ADHD glíma við ýmsar skerðingar og helsti vandi þeirra birtist í formi athyglisvanda, hvatvísi og ofvirkni, sem meðal annars getur leitt til erfiðleika í jafnaldrasamskiptum (American Psychiatric Association, 2013; Gardner o.fl., 2015). Börn með ADHD eru gjarnan vinfærri en önnur börn, gæði vinasambanda eru minni og þau verða oftast fórnarlömb níðingsháttar

en jafnaldrar án taugaþroskavanda (Gardner o.fl., 2015; Hoza, 2007; Kouvava o.fl., 2021).

Eins og fram hefur komið hefur árangur PEERS-námskeiða fyrir börn og unglíngum með einhverfu verið mest rannsakaður (Mandelberg o.fl., 2014; Zheng o.fl., 2021). Árangur af PEERS-námskeiðum fyrir börn og unglíngum með ADHD hefur einnig verið talsvert rannsakaður þótt í minni mæli sé. Þar á meðal er rannsókn Gardner o.fl. (2015) sem sýndi framfarir hjá þátttakendum að loknu námskeiði. Í kjölfar námskeiðanna höfðu börn og unglíngar átt frumkvæði að því að mynda ný vináttutengsl, sýndu aukna þekkingu á félagslegum samskiptum og höfðu átt fleiri hittinga með vinum. Önnur rannsókn (Gonring o.fl., 2017) sneri að samskiptum unglíngum með ADHD og foreldra þeirra. Niðurstöður sýndu ávinning af PEERS-námskeiði hvað snerti foreldrahæfni, gæði sambands foreldra og unglíngum og starfshæfni fjölskyldna unglíngum með ADHD.

Um PEERS-námskeið í félagsfærni og innleiðingu þeirra

Að innleiðingu PEERS-námskeiða á Íslandi stóðu upphaflega fjórar stofnanir. Frumkvæði átti Barna- og unglíngageðdeild LSH (BUGL), og til liðs komu Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, Þroska- og hegðunarstöð heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og Velferðarvið Reykjavíkurborgar. Námskeiðið hefur verið þróað og áhrif þess rannsökuð hjá Kaliforníuháskóla í Los Angeles (UCLA PEERS Clinic, 2021).

Eins og fram hefur komið er PEERS-námskeiðið ætlað bæði börnum/unglíngum og foreldrum þeirra. Á námskeiðinu eru börn/unglíngar saman í hóp og foreldrar einnig saman í hóp, á sama tíma. Námskeiðið er haldið vikulega í 14 skipti, í 90 mínútur hverju sinni. Á námskeiðunum er kennd samtalsfærni, örugg notkun rafrænna miðla, svo sem netsins og samfélagsmiðla, viðeigandi hómur og leiðir til að blanda sér í samræður og fara út úr samræðum í hóp, skipulagning hittinga og viðeigandi framkoma á þeim. Þá er einnig leiðbeint um góðan liðsanda og íþróttanda, um viðbrögð við stríðni og niðurlægjandi athugasemdum, viðbrögð við einelti og hvernig hægt er að breyta slæmri ímynd, leiðir til að leysa ágreining og um viðbrögð við kjaftasögum, slúðri og neteinelti (PEERS námskeið í félagsfærni, e.d.; Laugeson og Frankel; 2010; UCLA PEERS Clinic, 2021). Þær samskiptareglur sem kenndar eru á námskeiðunum teljast vera viðurkenndar (e. ecologically valid) og byggjast á rannsóknum á því hvað börn og unglíngar sem gengur vel félagslega gera við hinar ýmsu



félagslegu aðstæður og hvernig þau bregðast við erfiðleikum eða áreiti innan um jafnaldra eða í rafrænum samskiptum, svo sem á samfélagsmiðlum (Frankel og Myatt, 2003; Laugeson o.fl. 2009; UCLA PEERS Clinic, 2021).

Kennsluáðferðir námskeiðanna felast í því að barnið/unglingurinn lærir hverja samskiptareglu eftir margvíslegum leiðum, svo sem með beinni kennslu, glærum, þátttöku í umræðum, hlutverkaleikjum, myndböndum, endurgjöf á frammistöðu og heimaæfingum (Laugeson og Frankel, 2010; Mandelberg o.fl., 2014). Í hverjum PEERS-tíma læra börnin/unglingarnir því um hverja samskiptareglu fyrir sig með hlustun, með því að lesa texta um samskiptaregluna á glærum og með því að horfa á leikin myndbönd um hverja samskiptareglu. Þau taka þátt í umræðum um samskiptaregluna, leika hana í hlutverkaleik og æfa sig heima eða innan um jafnaldra í samskiptum. Síðan mæta þau í næsta tíma og segja frá því hvernig heimaæfingarnar gengu (Laugeson o.fl., 2009; Mandelberg o.fl., 2014).

Á námskeiðunum er gengið út frá því að börn og unglingar séu ólík og læri á ólíka vegu. Sumum hentar að hlusta, önnur meðtaka vel þegar kennsla fer fram sjónrænt og enn önnur læra best á því að gera æfingar í tíma, heima eða með jafnöldrum. Þetta ferli allt er byggt á fjölbreyttum kennsluáðferðum og miklum endurtekningum sem leiða til þess að barnið/unglingurinn kemst ekki hjá því að meðtaka kennsluefnið um það hvernig er viðeigandi að hegða sér við ýmsar félagslegar aðstæður (Mandelberg o.fl., 2014). Sama má segja um foreldrana, sem fara einnig í gegnum miklar endurtekningar á námskeiðinu og eru þegar námskeiði er lokið orðnir nokkuð vel að sér í félagslegum samskiptum og hvernig þeir geta náð árangri við að leiðbeina og hvetja börnin/unglingana til að styrkja félagslega stöðu sína (Frankel og Myatt, 2003; Laugeson o.fl., 2009; Mandelberg o.fl., 2014).

PEERS-réttindanámskeið fyrir fagfólk hafa verið haldin hjá Endurmenntun HÍ í samstarfi við stýrihóp PEERS á Íslandi, sem fulltrúar áðurnefndra stofnana mynda. Þegar hafa verið haldin fjögur réttindanámskeið fyrir fagfólk hjá EHÍ. Haustið 2016 var farið af stað með fyrsta PEERS-námskeiðið fyrir börn og unglunga á BUGL. Í framhaldinu var í boði námskeið hjá fyrirtækinu Félagsfærni-Lesblindu ehf. og einnig hjá Félagsþjónustu Árborgar í samstarfi við Félagsfærni-Lesblindu. Alls urðu námskeiðin 22 talsins á tímabilinu frá hausti 2016 til loka vorannar 2019. PEERS-námskeið eru einnig haldin víðar, hjá Greiningar- og ráðgjafar-

stöð ríkisins, Velferðarsviði Reykjavíkurborgar og fleiri sveitarfélögum og einkaaðilum.

Aðferð

Markmið rannsóknanna beggja var að meta árangur af PEERS-námskeiðum í félagsfærni. Ekki var fyrir hendi samanburðarhópur og því ekki völ á að nota tilraunasnið við þessar tvær rannsóknir. Var því notað hálf-tilraunasnið (e. quasi-experimental design). Þegar vantar samanburðarhóp þá gætu aðrir þættir en íhlutunin á rannsóknartímabilinu haft áhrif á árangur íhlutunarinnar. Enn fremur telst ályktunargildi hálf-tilraunasniða nokkuð veikara en tilraunasniða (Ragnheiður Harpa Arnardóttir, 2013). Rannsóknin telst því vera íhlutunarrannsókn án samanburðarhóps.

Þátttakendur

Í þýðinu voru 154 börn og unglingar sem tóku þátt í PEERS-námskeiði í félagsfærni frá byrjun haustannar 2016 til loka vorannar 2019, ásamt foreldrum. Það er ekki skilyrði fyrir inntöku á PEERS-námskeið að barn eða unglingur hafi greiningu um þroskafrávik. Í hópi þátttakenda var þó yfirleitt um að ræða börn og unglunga greind með einhverfuröskun (eða grunur var um einhverfu), ADHD eða önnur frávik í þroska. Báðir foreldrar voru alltaf velkomnir á námskeiðið en gerð var krafa um að annað foreldri tæki ábyrgð á mætingum og heimaæfingum. Eftir símaskimunarviðtal fengu foreldrar matslista senda í tölvupósti og mættu þeir síðan með listana útfyllta í inntökuviðtal. Í síðasta tíma voru síðan aftur lagðir fyrir sömu listar. Ýmist svöruðu báðir foreldrar matslistunum saman eða annað foreldranna gerði það. Þannig skiluðu foreldrar 154 barna og unglunga útfylltum matslistum. Önnur rannsóknin tók til aldurshópsins 9–14 ára, og í þeim hópi voru 87 þátttakendur. Hin rannsóknin tók til aldurshópsins 15–18 ára, og voru þátttakendur þar 67. Þar sem gögn voru gerð ópersónugreinanleg eru ekki fyrir hendi neinar upplýsingar um fæðingarár eða kyn, aðeins um aldurshóp, það er hvort þátttakandi var 9–14 ára eða 15–18 ára.

Mælitæki

Til að meta árangur voru lagðir fyrir spurningalistar bæði fyrir og eftir 14 vikna PEERS-íhlutun. Þessir spurningalistar voru þýddir með leyfi frá dr. Elizabeth Laugeson hjá UCLA PEERS Clinic. Spurningalistar voru eftirfarandi: TASSK (e. test of adolescent social skills knowledge), listi sem gefur mat á kunnáttu barna og unglunga í félagsfærni, QSQ (e. quality



of socialization questionnaire), listi sem gefur mat á gæðum samskipta og tíðni hittings með jafnöldrum, EQ (e. empathy quotient), listi sem gefur mat á samkennd barna og unglínga, og SAS (e. social anxiety scale for adolescents), listi sem gefur mat á kvíða hjá börnum og unglíngum. Fyrri rannsóknir á árangri PEERS-námskeiða hafa sýnt fram á áreiðanleika og réttmæti framangreindra matslista (Laugeson o.fl., 2009; Laugeson o.fl., 2014). Í ljósi góðs áreiðanleika og réttmætis spurningalistanna mælti UCLA PEERS Clinic með notkun þessara matslista á PEERS-námskeiðunum á Íslandi.

Framkvæmd og tölfæðileg úrvinnsla

Sótt var um leyfi fyrir rannsóknunum til Vísindasiðanefndar (VSN-19.114) og barst svar í júní 2019. Gefin var heimild til að styðjast eingöngu við matslista sem lagðir voru fyrir í upphafi og eftir hvert námskeið, án persónugreinanlegra upplýsinga. Rannsókn og vinnsla gagna fór fram í júní til nóvember 2019. Guðrún Helga Andrésdóttir (2019) og Snædís Gerður Hlynsdóttir (2019), þáverandi félagsráðgjafarnemar, gerðu rannsóknirnar og unnu úr niðurstöðum. Þær tóku sín hvorn aldurshópinn til athugunar. Spurningalistar voru lagðir fyrir bæði börn/unglinga og foreldra fyrir og eftir hvert námskeið. Í sjö tilvikum vantaði alla spurningalista, bæði fyrir og eftir. Í þrem tilvikum vantaði spurningalista annaðhvort fyrir eða eftir. Samtals var brottfall spurningalista á bilinu 15–26%. Ástæður að baki voru ýmsar, svo sem að spurningalistar voru í sumum tilvikum sendir til foreldra í tölvupósti í lok námskeiðs og gat verið misjafnt hvernig þeir skiluðu sér, þrátt fyrir ítrekanir.

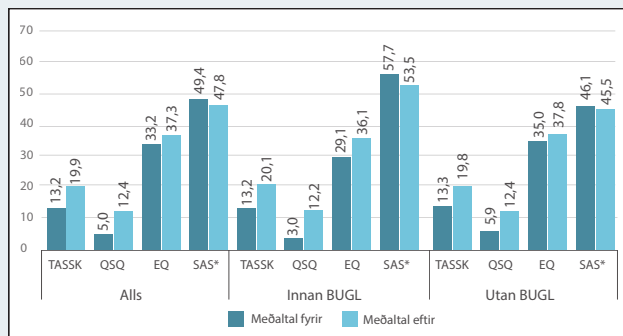
Svör við spurningalistunum voru skráð í Microsoft Excel-forritið, sem reiknaði út stigafjölda spurningalistanna fyrir og eftir námskeið. Tölfæðileg úrvinnsla fór svo fram bæði í Microsoft Excel og í SPSS-forritinu (e. Statistical Package for the Social Sciences). Það gefur lýsandi tölfæði sem síðan er túlkuð (Coakes, 2012). Kallaðar voru fram tíðnitölur, pörud t-próf og fylgnipróf. Prófin voru greind og sett saman í tölur.

Niðurstöður

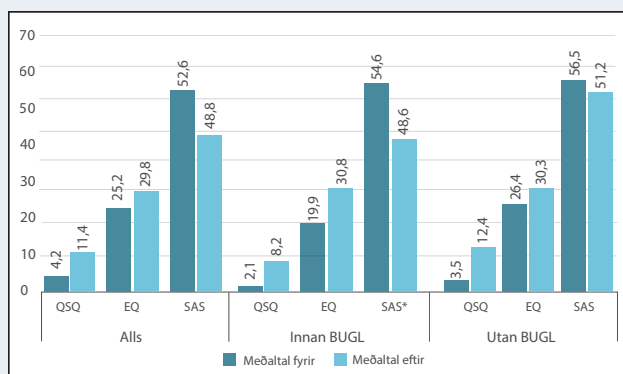
Alls luku 154 börn og unglíngar PEERS-námskeiði í félagsfærni frá haustinu 2016 til loka vorannar 2019 á vegum BUGL, Félagsfærni-Lesblindu ehf. og Félagsþjónustu Árborgar. Rannsókn var gerð á hvorum aldurshóp fyrir sig. Innan hvors aldurs hóps var úrtakinu skipt í tvo hópa: Annars vegar börn/unglinga sem voru á námskeiði á BUGL, 55

talsins, og hins vegar þau sem voru utan BUGL, 99 talsins, og sóttu námskeið á vegum Félagsfærni-Lesblindu ehf. eða Félagsþjónustu Árborgar.

Til að fá fram árangursmat á námskeiðunum var kallað fram parað t-próf. Fengnar voru tölfæðilegar niðurstöður úr öllum matslistum, meðaltal fyrir og eftir PEERS-námskeið, hlutfall milli lista og p-gildi gagnanna. Þegar p-gildi var <0,05 var um marktækan mun að ræða á breytingu milli fyrir- og eftirlagna. Hér verða niðurstöður birtar í formi mynda.



Mynd 1. Börn 9-14 ára
*Breyting meðaltals er ekki tölfæðilega marktæk

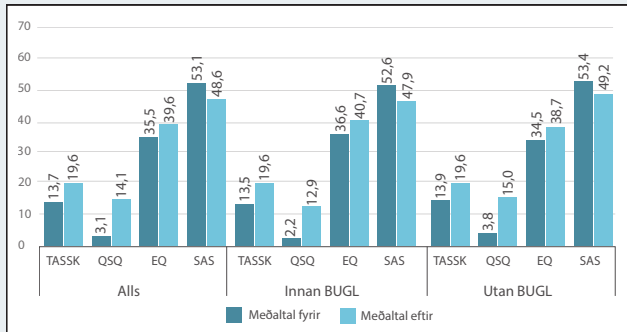


Mynd 2. Foreldrar 9-14 ára barna
*Breyting meðaltals er ekki tölfæðilega marktæk

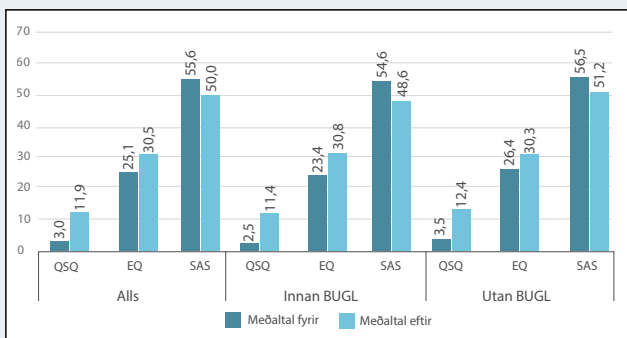
Hvað varðar börn á aldrinum 9–14 ára (mynd 1) þá jókst félagsfærni barnanna, eins og kemur fram á meðaltali á TASSK-kvarðanum sem hækkaði um 6,7 stig, úr 13,2 í 19,9. Meðaltal QSQ-kvarðans hækkaði úr 5 í 12,4, eða um 7,4 stig, sem bendir til þess að hittingum barnanna með jafnöldrum hafi fjölgað. Meðaltal EQ-kvarðans sem mælir samkennd hækkaði um 4,1 stig, úr 33,2 í 37,3. Munurinn í öllum þessum tilfellum var tölfæðilega marktækur. Aftur á móti virðist ekki hafa dregið úr kvíða (SAS) þar sem munurinn á mælingum fyrir og eftir námskeið er ekki tölfæðilega marktækur. Samkvæmt mati foreldra (mynd 2) fjölgaði hittingum og samkennd jókst. Ólíkt börnunum telja foreldrar að það hafi dregið úr kvíða, en einkum var þá um að ræða foreldra barna sem sóttu námskeiðið utan BUGL.



Munurinn fyrir og eftir var heilt yfir 3,8 stig en aðeins 2,1 stig meðal foreldra barna sem sóttu námskeiðið hjá BUGL meðan hann var 4,4 stig meðal þeirra sem sóttu námskeiðið utan BUGL. Aðeins breytingin utan BUGL var tölfraðilega marktæk.



Mynd 3. Unglingar 15-18 ára



Mynd 4. Foreldrar 15-18 ára unglunga

Þegar kemur að unglungum á aldrinum 15–18 ára (mynd 3) bendir þeirra eigið mat til þess að þeir hafi náð árangri á öllum sviðum, það er að félagsfærni þeirra hafi aukist (meðaltal TASSK-kvarðans hækkaði um 5,9 stig), hittungum með jafnöldrum fjölgað (meðaltal OSQ-kvarðans hækkaði um 11 stig), samkennd aukist (meðaltal EQ-kvarðans hækkaði um 4,1 stig) og að það hafi dregið úr kvíða hjá þeim. Munurinn var í öllum tilfellum tölfraðilega marktækur. Mat foreldra (mynd 4) er einnig að félagsfærni unglunganna hafi aukist, að hittungum með jafnöldrum hafi fjölgað, að samkennd hafi aukist og að það hafi dregið úr kvíða. Það er athyglivert að foreldrar 15–18 ára unglunga meta samkennd þeirra mun minni en börnin gera sjálf. Munurinn á milli meðaltals foreldra og unglunga á OSQ-kvarðanum var 10,4 stig fyrir námskeiðin og breyttist lítið eftir það, varð 9,1 stig.

Umræða

Í ljósi fræðilegrar umfjöllunar og niðurstaðna þessara rannsókna á árangri af PEERS-námskeiðum á Íslandi

má ætla að þjálfun í félagsfærni geti skipt miklu máli fyrir vellíðan barna og unglunga og félagslega aðlögun þeirra (Steinbrenner o.fl., 2020; Wong o.fl., 2015; Zheng o.fl., 2021). Niðurstöður sýna að PEERS-námskeið virðast henta jafnt sem íhlotun fyrir börn og unglunga, sem eru félagslega einangruð og eiga enga vini, hvort sem er á BUGL eða utan BUGL.

Niðurstöðurnar sýna að staða barna og unglunga á BUGL var heldur lakari í byrjun námskeiðs en hjá hópnum sem sótti námskeiðið utan BUGL, en framfarir BUGL-hópsins urðu hins vegar heldur meiri. Út frá niðurstöðunum má draga þá ályktun að PEERS-námskeið geti haft mikið forvarnargildi fyrir börn og unglunga utan BUGL og því mögulega fyrirbyggt tilvísun á þriðja stigs þjónustustofnun eins og BUGL. Að kenna börnum og unglungum félagsfærni til að þau eigi auðveldara með að eignast vini getur enn fremur dregið úr líkum á að þau verði fyrir einelti, þar sem börn og unglingar sem tilheyra vinahóp verða síður fyrir því en þau sem eru ein síns liðs (Laugeson, 2013; Mandelberg o.fl., 2014).

Í heild benda niðurstöðurnar til þess að PEERS-námskeiðin skili árangri hvað varðar félagsfærni, hittunga með jafnöldrum og samkennd hjá báðum aldurshópnum, og dragi úr kvíða hjá eldri aldurshópnum (Laugeson o.fl., 2009; Laugeson og Frankel, 2010). Þessum niðurstöðum er rétt að taka með þeim fyrirvara að vegna rannsóknarsniðs er ekki hægt að útiloka að aðrir þættir skýri breytinguna á mælingum fyrir og eftir að einhverju leyti, þar sem ekki var um að ræða samamburðarhóp, eins og áður segir.

Þessar fyrstu tvær rannsóknir á árangri af námskeiðunum hérlendis gefa til kynna að vel hafi tekist til við að yfirfæra námskeiðið og staðfæra kennsluefni og aðferðir miðað við íslenskar aðstæður og menningu. Í ljósi þess má ætla að þegar um er að ræða námskeið eða úrræði sem byggjast á jafnsterkum rannsóknargrunni og PEERS sé mikilvægt að verkefnið sé vistað hjá miðlægrri stofnun eins og tilvonandi Barna- og fjölskyldustofu á vegum félagsmálaráðuneytisins (Félagsmálaráðuneytið, 2021). Þannig væri hægt að tryggja áframhaldandi innleiðingu og renna styrkum stöðum undir faglegan grundvöll námskeiðsins. Með því er átt við þýðingu og útgáfu handbóka, áframhaldandi PEERS-réttinda-námskeið fyrir fagfólk og handleiðslu og gæðaefirlit sem tryggir enn frekar faglegan grunn til að námskeiðin geti gagnast börnum og unglungum sem glíma við sálfélagslega erfiðleika, félagslega einangrun og á stundum alvarlega fylgikvilla vegna frávika í þroska.



Þessar tvær íslensku rannsóknir á PEERS-nám-skeiðum benda til þess að námskeiðin hafi for- varnargildi fyrir börn og unglinga með frávik í þroska þannig að slök félagsleg staða þeirra og jafn- vel einangrun leiði ekki til alvarlegra fylgikvilla, svo sem þunglyndis, kvíða, áhættuhegðunar, fíkni- vanda, eineltis, skólaforðunar eða sjálfsvígshugsana (Laugeson, 2013; Mandelberg o.fl., 2014).

Eins og fram hefur komið var þessi rannsókn unnin út frá hálftilraunasniði og því ekki um samanburðarhóp að ræða. Þess vegna takmarkast gildi niðurstaðna af því. Áhugavert væri að gerðar yrðu fleiri rannsóknir á PEERS-nám-skeiðum á Íslandi, til dæmis hjá öðrum aldurshópum, svo sem ungu fullorðnu fólki. Út frá niðurstöðum rannsóknanna má ætla að mikilvægt sé að sem flest börn og unglingar sem á þurfa að halda hafi aðgengi að PEERS-nám-skeiðum í framtíðinni eða öðrum úrræðum sem stuðla að almennri vellíðan þeirra.

Athugasemd

Verkefnið var styrkt af Lýðheilsusjóði. Fyrirtækið Félagsfærni-Lesblinda ehf. heitir nú Lífsbrunnur ehf. og er rekið af Guðrúnu Jóhönnu Benediktsdóttur iðju- þjálfara sem jafnframt er leiðbeinandi á PEERS-nám- skeiðunum sem hér um ræðir.

Heimildaskrá

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. útgáfa). American Psychiatric Publishing.
- Bitsika, V. og Sharpley, C.F. (2015). Differences in the prevalence, severity and symptom profiles of depression in boys and adolescents with an autism spectrum disorder versus normally developing controls. *International Journal of Disability, Development and Education*, 62(2), 158–167.
- Bukowski, W. M., Laursen, B. P. og Rubin, K. H. (2018). Peer relations. Past, present and promise. Í W. M. Bukowski, P. B. Laursen og K. H. Rubin (ritstjórar), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (2. útgáfa) (bls. 3–20). Guilford Press.
- Coakes, S. (2012). *SPSS: Analysis without anguish: Version 20.0 for Windows*. John Wiley.
- Evald Sæmundsen, Ingólfur Einarsson og Sigríður Lóa Jónsdóttir. (2016). *Einhverfa og raskanir á einhverfurófi*. Leið- beiningar um ung- og smábarnavernd. Landlæknisembættið og Heilsugæslan. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item24365/Einhverfa%20og%20raskanir%20%C3%A1%20einhverfurofi.pdf>
- Faraone, S. V., Banaschewski, T., Coghill, D., Zheng, Y., Biederman, J., Bellgrove, M. A., Newcorn, J. H., Gignac, M., Al Saud, N. M., Manor, I., Rohde, L. A., Cortese, S., Almagor, A., Stein, M. A., Abatti, T. H., Aljoidi, H. F., Alquathani, M. J. og Wang, Y. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 2008 evi-

dence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 128, 1–30. doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.01.022

- Félagsmálaráðuneytið. (2021). *Breytingar í þágu barna – yfirgripsmiklar breytingar á þjónustu við börn og barna- fjölskyldur samþykktar*. <https://www.stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2021/06/11/Breytingar-i-thagu-barna-yfirgripsmiklar-breytingar-a-thjonustu-vid-born-og-barnafjolskyldur-samthykktar/>
- Frankel, F. og Myatt, R. (2003). *Children's Friendship Training*. Brunner-Routledge.
- Gardner, D. M., Gerdes, C. A. og Weinberger, K. (2015). Examination of a parent-assisted, friendship-building program for adolescents with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 23(4), 307–409.
- Gonring, K., Gerdes, C. A. og Gardner, D. (2017). Program for the education and enrichment of relational skills: Parental outcomes with an ADHD sample. *Child & Family Behavior Therapy*, 39(1), 19–42.
- Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins. (2021). *Einhverfa og einhverfuróf*. <https://www.greining.is/is/fraedsla-og-namskeid/fraedsluefni/einhverfurofid>
- Guðrún Helga Andrésdóttir. (2019). *Mat á árangri PEERS námskeiða í félagsfærni. Börn og unglingar á aldrinum 9–14 ára* (meistaraprófsritgerð við Háskóla Íslands). Skemman. <https://skemman.is/handle/1946/34613>
- Hallett, V., Lecavalier, L., Sukhodolsky, D. G., Cipriano, N., Aman, M. G. og McCracken, J. T. (2013). Exploring the manifestations of anxiety in children with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(10), 2341–2352. doi:10.1007/s10803-013-1775-1
- Hoza, B. (2007). Peer functioning in children with ADHD. *Ambulatory Pediatrics*, 7(1), 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.ambp.2006.04.011>
- Koenig, K., White, S. W., Pachler, M., Lau, M., Lewis, M., Klin, A. og Scahill, L. (2010). Promoting social skill development in children with pervasive developmental disorders: A feasibility and efficacy study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(10), 1209–1218. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-0979-x>
- Koning, C., Magill-Evans, J., Volden, J. og Dick, B. (2013). Efficacy of cognitive behavior therapy-based social skills intervention for school-aged boys with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7(10), 1282–1290.
- Kouvava, S., Antonopoulou, K., Kokkinos, C. M., Ralli, A. og Maridaki-Kassotaki, K. (2021). Friendship quality, emotion understanding, and emotion regulation of children with and without attention deficit/hyperactivity disorder or specific learning disorder. *Emotional and Behavioural Difficulties*. <https://doi.org/10.1080/13632752.2021.2001923>
- Kroeger, K. A., Schultz, J. R. og Newsom, C. (2007). A comparison of two group-delivered social skills programs for young children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(5), 808–817. <https://doi.org/10.1007/s10803-006-0207-x>
- Laugeson, E. A. (2013). *The science of making friends: Helping socially challenged teens and young adults* (1. útgáfa). Jossey-Bass.



- Laugeson, E. A. og Frankel, F. (2010). *Social skills for teenagers with developmental and autism spectrum disorders: The PEERS treatment manual*. Routledge.
- Laugeson, E. A., Mogil, C., Dillon, A. R. og Frankel, F. (2009). Parent-assisted social skills training to improve friendships in teens with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39, 596–606.
- Laugeson, E. A., Ellingsen, R., Sanderson, J., Tucci, L. og Bates, S. (2014). The ABC's of teaching social skills to adolescents with autism spectrum disorder in the classroom; The UCLA PEERS Program. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 44 (9), 2244–2256.
- Laugeson, E. A. og Park, M. N. (2014). Using a CBT approach to teach social skills to adolescents with autism spectrum disorder and other social challenges: The PEERS (R) method. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 32(1), 84–97.
- Laushey, K. M. og Heflin, J. (2000). Enhancing social skills of kindergarten children with autism through the training of multiple peers as tutors. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 30, 183–193.
- Leyfer, O. T., Folstein, S. E., Bacalman, S., Davis, N. O., Dinh, E., Morgan, J., Tager-Flusberg, H. og Lainhart, J. E. (2006). Comorbid psychiatric disorders in children with autism: Interview development and rates of disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 36(7), 849–861.
- Mandelberg, J., Laugeson, E. A., Cunningham, T. D., Ellingsen, R., Bates, S. og Frankel, F. (2014). Long-term treatment outcomes for parent-assisted social skills training for adolescents with autism spectrum disorders: The UCLA PEERS Program. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 7(1), 45–73. <https://doi.org/10.1080/19315864.2012.730600>
- Mayes, S. D., Calhoun, S. L., Murray, M. J., Ahuja, M. og Smith, L. A. (2011). Anxiety, depression, and irritability in children with autism relative to other neuropsychiatric disorders and typical development. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(1), 474–485.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2011). *Aðalnámskrá grunnskóla. Almennur hluti 2011. Greinasvið 2013*. Höfundur. https://www.stjornarradid.is/library/01--Fretta-tengt---myndir-og-skrar/MRN/Adalsnamskra-grunnskola-3.-utg.-2016_2019_master_16082019.pdf
- PEERS námskeið í félagsfærni. (e.d.). Námskeið. <https://felagsfaerni.is/namskeid/>
- Ragnheiður Harpa Arnardóttir. (2013). Meginlegar rannsóknir: Gerð rannsóknaráætlunar og yfirlit yfir helstu rannsóknarsnið. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 377–392). Ásprent Stíll.
- Schultz, H. K., McVey, A. J., Dolan, B. K., Willar, K. S., Pleiss, S., Karst, J. S., Carson, A. F., Vogt, E. M., Yund, B. D. og Van Hecke, A. V. (2018). Changes in depressive symptoms among adolescents with ASD. Completing the PEERS social skills intervention. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48, 834–843. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3396-6>
- Schohl, K. A., Van Hecke, A. V., Carson, A. M., Dolan, B., Karst, J. og Stevens, S. (2014). Replication and extension of the PEERS intervention: Examining effects on social skills and social anxiety in adolescents with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44(3), 532–545. <https://doi.org/10.1007/s10803-013-1900-1>
- Snædís Gerður Hlynsdóttir. (2019). *Árangursmat PEERS námskeiða í félagsfærni. Unglingar 15–18 ára* (meistaraprófsritgerð í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands). Skemman. https://skemman.is/bitstream/1946/34614/4/MARITGER%20SGH%20LOKASKJAL%2020.11.19._.pdf
- Steinbrenner, J. R., Hume, K., Odom, S. L., Morin, K. L., Nowell, S. W., Tomaszewski, B., Szendrey, S., McIntyre, N. S., Yücesoy-Özkan, S. og Savage, M. N. (2020). *Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism*. Frank Porter Graham Child Development Institute. <https://ncaep.fpg.unc.edu/sites/ncaep.fpg.unc.edu/files/imce/documents/EBP%20Report%202020.pdf>
- Tantam, D. (2003). The challenge of adolescents and adults with Asperger syndrome. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12, 143–163. doi:10.1016/s1056-4993(02)00053-6
- UCLA PEERS Clinic. (2021). *UCLA PEERS Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior*. <https://www.semel.ucla.edu/peers/research>
- UNICEF (Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna). (2020). *Worlds of Influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries*. <https://www.unicef-irc.org/child-well-being-report-card-16>
- Wilt, E., Veen, C., Kruistum, C. og Oers, B. (2019). Why do children become rejected by their peers? A review of studies into the relationship between oral communicative competence and sociometric status in childhood. *Educational Psychology Review*, 31, 699–724. doi.org/10.1007/s10648-019-09479-z
- Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. A., Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., Brock, M. E., Plavnick, J. B., Fleury, V. P. og Schultz, T. R. (2015). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder: A comprehensive review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(7), 1951–1966. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2351-z>
- Zheng, S., Kim, H., Salzman, E., Ankenman, K. og Bent, S. (2021). Improving social knowledge and skills among adolescents with autism: Systematic review and meta-analysis of UCLA PEERS for Adolescents. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04885-1>