



# HÁSKÓLI ÍSLANDS

**BA ritgerð  
í Félagsráðgjöf**

**Félagsleg einangrun og einmanaleiki**  
Áhrif og afleiðingar félagslegrar einangrunar og einmanaleika  
eftir lífsskeiðum

**Egill Rúnar Halldórsson**

Leiðbeinandi: Halldór Sigurður Guðmundsson dósent  
Júní 2024



**HÍ**

FÉLAGSRÁÐGJAFARDEILD



**Félagsleg einangrun og einmanaleiki**  
***Áhrif og afleiðingar félagslegrar einangrunar og einmanaleika eftir lífsskeiðum***

Egill Rúnar Halldórsson

2508013430

Lokaverkefni til BA-gráðu í Félagsráðgjöf  
Leiðbeinandi: Halldór Sigurður Guðmundsson  
Stærð ritgerðar í ECTS einingum: 12 einingar

Félagsráðgjafardeild  
Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2024

Félagsleg einangrun og einmanaleiki: Áhrif og afleiðingar félagslegrar einangrunar og einmanaleika eftir lífsskeiðum?

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu  
og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.  
© Egill Rúnar Halldórsson, 2024

Reykjavík, Ísland, 2024

## Útdráttur

Það eru mannréttindi að fá að lifa við mannsæmandi líf skjör út ævina og líkamleg, andleg og félagsleg heilsa er mikilvægur þáttur þegar kemur að vellíðan. Í ljósi umræðunnar er félagsleg einangrun og einmanaleiki sett í samanburð við önnur samfélagsleg vandamál og virðist hafa víðtæk áhrif á einstaklinga, óháð aldri. Brýn þörf er fyrir alþjóðlegum aðgerðum til þess að fyrirbyggja þær afleiðingar sem fylgja félagslegri einangrun og einmanaleika.

Markmiðið er að skoða áhrif og afleiðingar félagslegrar einangrunar og einmanaleika eru á mismunandi lífsskeiðum. Fátækt og atvinnuleysi eru oft á tíðum talin vera fylgifiskar félagslegrar einangrunar og einmanaleika þar sem nokkrir áhættuþættir fylgja slíkum aðstæðum sem geta haft varanleg áhrif á heilsu og vellíðan fólks.

Niðurstöður leiddu í ljós að atvinnuleysi og fátækt hafa bein áhrif á félagsleg tengsl og einmanaleika. Rannsóknir sýna að þetta vandamál hefur áhrif á alla aldurshópa út frá mismunandi áhættuþáttum í gegnum ævina. Það eru til ýmis úrræði sem hægt er að beita til að draga úr einangrun og einsemd, s.s. íþróttir og frístund fyrir börn og ungmenni, og virkni og endurhæfing fyrir fullorðna einstaklinga þar sem atvinna helst í hendur við betri lífsgæði og félagslega velferð. Þá eru til þjónustuíbúðir, dagdvöl og félagsstörf fyrir aldraða sem stuðla að ýmsum félagslegum þáttum. Í ljósi þess að þetta er vandamál á alþjóðlegum skala er mikilvægt að skoða það frá mörgum sjónarhornum.

## Formáli

Þessi ritgerð var skrifuð á vorönn 2024 sem er 12 eininga lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Áhugi minn vaknaði á þessu viðfangsefni þegar félagslegum athöfnum fór fækkandi heima í Fljótunum í Skagafirði sem dró úr félagslegri þátttöku meðal sveitunga. Ég vil þakka leiðbeinanda mínum Halldór S. Guðmundsson sérstaklega sem gaf mér góða leiðsögn í gegnum verkefnið. Einnig vill ég þakka systur minni og föður fyrir yfirlestur á ritgerðinni og Ingunni Snæland fyrir prófarkalestur. Svo langar mér að þakka samnemendum mínum Dögg Guðjohnsen Ásgeirsdóttur og Esther Einarsdóttur fyrir góðan stuðning og samvinnu í gegnum námið.

# Efnisyfirlit

<b>Útdráttur</b> .....	<b>3</b>
<b>Formáli</b> .....	<b>4</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>6</b>
<b>2 Lífsgæði</b> .....	<b>8</b>
<b>3 Skilgreiningar og fræðileg umfjöllun</b> .....	<b>10</b>
3.1 Félagsleg einangrun .....	10
3.2 Einmanaleiki .....	11
3.3 Fátækt.....	12
3.4 Atvinnuleysi .....	13
<b>4 Kenningar og valdefling</b> .....	<b>14</b>
4.1 Lífsskeiðakenning Eriks H. Erikson .....	14
4.2 Samfellukenning .....	15
4.3 Vistfræðikenning Bronfenbrenners .....	16
4.4 Vistfræðilíkan Belskys .....	18
4.5 Valdefling.....	18
<b>5 Rannsóknir um félagslega einangrun og einmanaleika eftir lífsskeiðum</b> .....	<b>22</b>
5.1 Yngra fólk.....	22
5.2 Miðaldra .....	24
5.3 Eldri borgarar.....	26
5.4 Íslenskar rannsóknir og tíðni .....	27
<b>6 Áhrif og afleiðingar</b> .....	<b>29</b>
<b>7 Tómskundastarf og virkni</b> .....	<b>33</b>
7.1 Íþróttir, frístund og félagsstörf fyrir börn og ungmenni .....	33
7.2 Atvinna og endurhæfing fyrir fullorðna einstaklinga.....	34
7.3 Tómsundur og félagsstarf eldra fólks .....	35
7.4 Rauði krossinn .....	36
<b>8 Umræður og lokaorð</b> .....	<b>37</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>41</b>

## 1 Inngangur

Félagsleg tengsl eru talin vera allra mikilvægasti þátturinn hvað varðar andlega heilsu og velferð og er í raun sá eini sem spáir fyrir um vellíðan og hamingju. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) er greint frá því að félagsleg þátttaka sé undirstaða þess að öðlast heilbrigt líf og nauðsynleg til að sporna gegn félagslegri einangrun og einmanaleika. Á milli 5 til 15% ungmenna upplifa einmanaleika og 1 af hverjum 4 eldri borgurum upplifir félagslega einangrun á heimsvísu (World Health Organization, e.d.). Gott félagslegt tengslanet er nauðsynlegt fyrir andlega og líkamlega heilsu þar sem það hefur verið sett í samanburð við önnur vandamál eins og offitu, reykingar og hreyfingarleysi. Félagsleg einangrun og einmanaleiki hefur ekki einungis áhrif á einstaklinginn heldur hefur það neikvæð áhrif á samfélagið í heild (National institute on ageing, 2022). Það er grundvallaratriði að allir fái að njóta þeirra réttinda að lifa mannsæmandi lífi út ævina. Þess vegna er félagsleg einangrun og einmanaleiki þýðingarmikið umfjöllunarefni sem samfélagið í heild sinni verður að láta sig varða.

Markmiðið með ritgerðinni er að auka skilning á þeim áhrifum og afleiðingum sem félagsleg einangrun og einmanaleiki hefur í för með sér, auk þess að skoða breytileika félagslegrar einangrunar eftir mismunandi lífsskeiðum í gegnum ævina. Leitast verður við að svara eftirfarandi rannsóknarspurningu: *Áhrif og afleiðingar félagslegrar einangrunar og einmanaleika eftir lífsskeiðum*

Ritgerðin er heimildaritgerð sem er byggð á fyrirliggjandi gögnum, ritrýndum heimildum og tölfræðilegum upplýsingum. Henni er skipt í átta kafla og er uppbyggingin eftirfarandi: Í öðrum kafla verður mikilvægi þess að búa við góð lífsgæði út ævina skilgreint. Í þriðja kafla verða hugtökin *félagsleg einangrun, einmanaleiki, fátækt og atvinnuleysi* skilgreind. Í fjórða kafla verður fjallað um kenningar sem tengjast heilbrigðum þroska, tengslum og samskiptum. Gerð er grein fyrir lífsskeiðakenningu Eriksons, samfellukenningunni, vistfræðikenningu Bronfenbrenners, vistfræðilíkani Belskys og valdeflingu. Í fimmta kafla er fjallað um rannsóknir tengdar viðfangsefninu og dregnar saman helstu niðurstöður með áherslu á börn og ungmenni, miðaldra einstaklinga og eldri borgara. Síðan verður farið yfir íslenskan veruleika og tíðni skoðuð eftir lífsskeiðum. Í sjötta kafla verður gert grein fyrir áhættuþáttum og afleiðingum. Í sjöunda kafla verður fjallað um mismunandi tómstundir og virkni til að fyrirbyggja



félagslega einanrun og einmanaleika. Í áttunda kafla eru umræður og lokaorð þar sem efnið er dregið saman og leitast við að svara rannsóknarspurningu.

## 2 Lífsgæði

Samkvæmt Alþjóðlegu heilbrigðisstofnuninni (WHO) er heilbrigði talið vera grundvallarmannréttindi sem hver og einn ætti að fá að njóta. Það er óaðskiljanlegur þáttur sem undirstrikar getu einstaklinga til að taka ákvarðanir, mynda sambönd og móta þann veruleika sem við búum í (World Health Organization, 2021-a). Heilbrigði á alþjóðlegum vettvangi er hægt að skilgreina sem líkamlegt, andlegt og félagslegt. Undanfarin ár hefur mikil vitundarvakning verið meðal fólks varðandi andlega heilsu en minna hefur verið fjallað um félagslega heilsu fólks. Félagslegi þátturinn er meðal grunnstoða betri velferðar og er þar af leiðandi eini þátturinn sem eykur hamingju og vellíðan. NEF (e. *The New Economics Foundation*) framkvæmdi yfir 400 rannsóknir með það að leiðarljósi að finna gagnreyndar aðferðir til að bæta hamingju og vellíðan fólks. Markmiðið var að finna leiðir til þess að bæta lífsánægju og hamingju út ævina, afraksturinn voru fimm leiðir sem eiga að hjálpa fólki að blómstra og finna fyrir vellíðan (Aked o.fl., 2008; Cordon o.fl., 2008).

Flest allir vilja upplifa vellíðan gegnum lífið og út frá fyrirliggjandi gögnum í skýrslunni voru fimm atriði greind. Fyrst er það *tengslamyndun*, það er að segja að mikilvægt er að öðlast jákvæð sambönd við fjölskyldu, vini og nánasta umhverfi og gefa sér tíma til að hlúa að þeim. Með því að byggja upp þessi tengsl ertu að styrkja þig og efla líf þitt daglega. Öðru lagi er að *taka eftir*, verum forvitin og tökum eftir því sem er óvenjulegt. Reynum að lifa í núinu og skoðum hvað er í kringum okkur, hvort sem það er að fara í bíó, tala við vini eða fara út að borða. Vertu vakandi fyrir því hvernig þér líður og hjálpaðu huganum að meta það sem skiptir máli. Þriðja lagi er að *hreyfa okkur*. Það er mikilvægt að finna hreyfingu sem þér finnst skemmtileg og hentar vel. Það þarf ekki að vera flókið, getur verið sund, göngutúr eða dans. Almenn hreyfing veitir betri vellíðan. Í fjórða lagi er að *halda áfram að læra*. Prófum eitthvað nýtt eða tökum upp gömul áhugamál, settu fram markmið sem þú hefur gaman af en er á sama tíma áskorun. Það hefur jákvæð áhrif á sjálfsmyndina að læra eitthvað nýtt. Í fimmta lagi er að *gefa af okkur*, gerum eitthvað fallegt fyrir vini, fjölskyldu eða einhvern ókunnugan. Verum brosmild, hrósum fólki og gefum öðrum tíma okkar. Þetta myndar tengsl við annað fólk og við sjáum okkur í stærra samhengi (Cordon o.fl., 2008; Dóra Guðrún Guðmundsdóttir og Sigrún Daníelsdóttir, 2020; Heilsuvera, e.d.).

Í eðli okkar erum við félagsverur og höfum þörf fyrir því að tilheyra. Með því að mynda tengsl og vera virkir þátttakendur í samfélaginu lækkar afbrotatíðni og við myndum seiglu gagnvart samfélagslegum áföllum (Stjórnarráð Íslands, 2019). Það hafa þó ekki allir þau forréttindi til geta myndað félagsleg tengsl og verið virkir samfélagsþátttakendur vegna aðstæðna og tilteknir hópar eru í meiri hættu en aðrir. Einstæðir foreldrar lenda undir þeim vagni að geta ekki tekið þátt í félagslífi vegna skorts á tíma og fjármunum. Eldra fólk sem hefur kvatt sitt nánasta umhverfi missir þá samtímis félagsleg tengsl við aðra. Síðan eru samfélagslegir þættir eins og fordómar, fátækt og útskúfun sem koma í veg fyrir virkni í samfélaginu og auka líkurnar á félagslegri einangrun og einmanaleika (Dóra Guðrún Guðmundsdóttir og Sigrún Daníelsdóttir, 2020).

### 3 Skilgreiningar og fræðileg umfjöllun

Í þessum kafla verður farið yfir fjórar skilgreiningar sem tengjast viðfangsefninu: Félagsleg einangrun, einmanaleiki, fátækt og atvinnuleysi. Fyrst verður skoðað hugtakið félagsleg einangrun og hvernig skilgreiningin hefur breyst gegnum tíðina. Síðan verður gert grein frá mismunandi hliðum einmanaleika. Eftir það verður rætt um afstæða og algilda fátækt. Að lokum verður hugtakið atvinnuleysi skilgreint.

#### 3.1 Félagsleg einangrun

Síðastliðin tíu ár hefur félagsleg einangrun verið mikið í umræðunni í heimi félagsvísinda. Sumir halda því fram að félagsleg einangrun sé að verða ein af helstu samfélagslegu áskorunum sem við stöndum frammi fyrir og skáki jafnvel hugtaki eins og fátækt (Ofak o.fl. 2006). Hugtakið félagsleg einangrun hefur þróast með þeim hætti að skilgreiningunni hefur verið breytt eða bætt við hana. Sem dæmi um slíkar áherslur er þegar vísað er í fátækt eða atvinnuleysi þar sem skortur er á félagslegum tengslum og þátttöku (Nicholson, 2009).

Settar hafa verið fram nokkrar skilgreiningar á hugtakinu félagsleg einangrun sem taka mið af mismunandi aðstæðum. Í fyrri tíð var oft notast við skilgreininguna *tap á félagslegum og samfélagslegum tengslum* sem var vinsæl og oft notuð í aðferðafræði á sínum tíma. Seinna meir kom skilgreining sem tók mið af tilfinningalegum aðstæðum fólks í stað fjölda félagslegra tengsla. Þar var félagslegri einangrun lýst sem ástandi þar sem einstaklingur upplifir þörf fyrir mannleg samskipti en getur af einhverjum ástæðum ekki haft samskipti við annað fólk. Þessi skilgreining var ein af þeim fyrstu sem tók mið af tilfinningalegum þörfum og var tekin í notkun til að innlima sjónarhorn einstaklinga og gefur til kynna að félagsleg einangrun er bæði félagsleg og tilfinningaleg upplifun (Nicholson, 2009).

Skilgreiningunni á hugtakinu var síðan skipt út fyrir læknisfræðilegt og félagslegt sjónarhorn. Læknisfræðilega sjónarhornið leggur áherslu á hlutlægan mælikvarða yfir samskipti við annað fólk en félagslega sjónarhornið leggur áherslu á huglæga þætti sem félagsleg einangrun hefur í för með sér og tekur tillit til tilfinninga sem myndast. Hér verður notast við skilgreiningu sem er samsetning af því huglæga og hlutlæga og þykir eiga best við viðfangsefnið þar sem þetta hefur áhrif á alla eftir lífsskeiðum: *Einstaklingur sem skortir þá tilfinningu að tilheyra einhverjum hópi. Hann upplifir vöntun á þátttöku og*

á erfitt með að halda fullnægjandi samskiptum við aðra. Hann hefur lágmarksfjölda félagslegra tengsla og skortir tengingu við aðra (Nicholson, 2009).

Það er í okkar mannlega eðli að tilheyra, hvort sem það er í íþróttum, skólanum eða í vinnunni, það er ein af grunnþörfum mannsins. Félagslegri einangrun hefur verið skipt upp í tvo flokka sem ná yfir innri og ytri þætti. Ytri félagsleg einangrun (e. *external isolation*) tengist því hvernig umhverfi einstaklinga, eins og skortur á félagslegu tengslaneti, lág tíðni samskipta og lítill stuðningur við samfélagsnetið, getur valdið einangrun. Innri félagsleg einangrun (e. *internal social isolation*) lýsir þeim persónulegu þáttum sem geta stuðlað að einangrun, eins og skortur á því að tilheyra, lítið traust og upplifun á einmanaleika (Zavaleta o.fl., 2017).

### 3.2 Einmanaleiki

Hægt er að rugla saman einmanaleika og félagslegri einangrun og það er ekki að ástæðulausu þar sem þessi hugtök eru skyld og haldast oft í hendur. Í báðum skilgreiningum er verið að fjalla um einhvers konar skort á félagslegum tengslum. Óhætt er að segja að hugtakið einmanaleiki sé flókið og margar hliðar á því. Robert Weiss (1973) segir að einmanaleiki myndist út frá skorti á einum eða fleiri þáttum af sex þáttum sem tengjast einmanaleika. Þeir eru félagsleg tengsl og samskipti, andleg og líkamleg umönnun, traust, vinátta, hughreysting og leiðsögn í gegnum erfiða tíma. Hann telur að einmanaleika sé skipt í tvennt, annars vegar tilfinningalega einangrun og hins vegar einmanaleika vegna félagslegrar einangrunar. Almenn er talað um að einmanaleiki sé tilfinning sem við finnum þegar við upplifum lítil tengsl við aðrar manneskjur, eins og vini eða maka. Félagslegri einangrun er lýst sem skorti á félagslegum tengslum, s.s. eins og þegar byrjað er í nýrri vinnu og þarf því að mynda ný tengsl (Sigrún Þórarinsdóttir, 2012; Weiss, 1973).

Að upplifa einmanaleika er ekki æskileg tilfinning og dregur úr lífsánægju og hamingju gegnum lífsskeiðið. Einmanaleiki er tilfinning sem hefur alltaf verið til staðar en hérna fylgir skilgreining sem á við um viðfangsefnið. *Einmanaleiki er aðstaða þar sem einstaklingur upplifir kringumstæður sem óþægilegar og finnur fyrir skorti á félagslegum tengslum. Þetta felur í sér að félagsleg sambönd eru færri en eru talin æskileg og að nánd sem viðkomandi vildi fá varð aldrei að veruleika* (de Jong-Gierveld, 2006).

### 3.3 Fátækt

Mikilvægt er að skilgreina hvað fátækt er í raun og veru og hvar fátæktarmörkin liggja. Fátækt hefur mörg andlit og er misjöfn á milli þjóðfélagshópa. Þótt hún hafi alltaf verið til staðar er ljóst að ýmsar hugmyndir eru til um hvernig túlka hefur átt fátækt í gegnum aldirnar. Fjallað verður um tvenns konar skilgreiningar á fátækt; fyrst er það algild fátækt og öðru lagi afstæð fátækt (Harpa Njáls, 2003).

Afstæð fátækt (e. *relative poverty*) byggir á þeirri skilgreiningu að einstaklingar, fjölskyldur og aðrir hópar lifi við fátækt þegar nauðsynjar þeirra duga ekki til að lifa af og dafna, taka ekki þátt í samfélaginu og búa ekki við góð lífsskilyrði. Þeir sem uppfylla þessi skilyrði eru taldir undir fátæktarmörkum. Afstæð fátæktarmörk eru oftast mæld með tekjuskiptingargögnum. Þá er miðað við hlutfall af tekjum tiltekins viðmiðunarhóps og ef fólk er undir þessum viðmiðum er það skilgreint sem fátækt. Samkvæmt Evrópusambandinu er fólk fátækt ef tekjur einstaklings eru lægri en helmingur af miðgildi ráðstöfunartekna í landinu sem hann er búsettur í. Ef miðgildi tekna hækka, þá hækka líka fátæktarviðmiðin (Harpa Njáls, 2003).

Skilgreining á fátækt breytist þannig í takt við samfélagið. Nú til dags er þetta ein algengasta aðferðin til að mæla fátækt, ekki út af því hversu raunsæ hún er heldur er aðgangur að tölulegum gögnum frekar greiðfær og samanburður á milli mismunandi þjóðfélagshópa tiltölulega auðveldur. Kosturinn við afstæð fátæktarmörk er að það er tekið tillit til svo margra annarra þátta en tekna. Afleiðingar fátæktar eru þekktir, bæði fyrir samfélagslegar umræður og niðurstöður rannsókna. Hún eykur líkur á félagslegri einangrun og heilsubresti sem gerir það að verkum að börn sækja síður í menntun eða ná ekki að nýta sér tækifæri til menntunar. Á sama tíma eykur hún líkur á skerðingu á sjálfstrausti, hamingju, og velferð (Guðný Björk Eydal og Stefán Ólafsson, 2012; Harpa Njáls, 2003).

Algild fátækt (e. *absolute poverty*) er oft kennd við Seebohm Rowntree. Hérna er fyrir fram búið að ákveða neyslu vissra gæða auk verðlags á hverjum tíma. Allir sem hafa ekki efni á að neyta þessara gæða flokkast sem fátækir. Þannig er fátækt oft miðuð við tiltekin fátæktarmörk sem spretta frá nauðsynjum einstaklinga. Kostir algildra fátæktarmarkna eru að þau gefa okkur upplýsingar um hvort fólk eigi fyrir nauðsynjum eins og þær eru skilgreindar hverju sinni. Algild fátæktarmörk skapa möguleika á að mæla og bera saman

hversu margir skilgreinast sem fátækir til lengri tíma. Gallar við algild fátæktarmörk er að þau verða aldrei algild því að val gæða byggist alltaf á gildismati einstaklings (Guðný Björk Eydal og Stefán Ólafsson, 2012; Harpa Njáls, 2003).

### **3.4 Atvinnuleysi**

Atvinnuleysi er í stuttu máli þegar einstaklingur fær ekki atvinnu þegar hann leitar að henni, þrátt fyrir að hann sé hæfur til að vinna. Tímabilið sem einstaklingurinn er atvinnulaus getur haft mismunandi og mismikil áhrif á efnahags- og félagslega stöðu viðkomandi. Í kjölfar atvinnuleysis fylgja fjárhagslegar hömlur er gera það að verkum að erfiðara verður að viðhalda lágmarks lífskjörum og samtímis að vera virkir þátttakendur í samfélaginu (Laura Pohlan, 2019).

Atvinna er lykilatriði þegar kemur að betri lífskjörum og skapar það sjálfstraust og eflir félagslega þátttöku. Vinna er nauðsynlegur þáttur til að stuðla að betri vellíðan einstaklinga og fjölskyldna þar sem það gefur lífinu ákveðinn tilgang. Til lengri tíma getur atvinnuleysi haft neikvæð áhrif á daglegt líf einstaklinga þar sem það kemur í veg fyrir mannsæmandi lífskjör sem veldur vanlíðan og streitu. Félagsleg samskipti minnka og sjálfsvirðingin verður verri og til lengri tíma getur vinnufærni rýrnað sem er útilokandi þáttur fyrir viðkomandi. Þessir þættir stuðla að félagslegri einangrun og einmanaleika og er því mikilvægt að tryggja atvinnulausum næga framfærslu til þess að vera virkir þátttakendur í samfélaginu og gefa lífinu gildi (Halldór S. Guðmundsson, 2008).

## 4 Kenningar og valdefling

Í þessum kafla verður fjallað um fræðilegar kenningar sem snúast um æviskeið og þroska með það að leiðarljósi að tengja félagslega einangrun og einmanaleika við lífsævina. Byrjað verður á því að fjalla um kenningu Eriksons um þroska einstaklinga og fjallað um mikilvægi hvers stigs. Síðan verður gert grein fyrir samfellukenningunni, en samkvæmt henni er mjög mikilvægt að hafa samfellu í lífsstíl, félagstengslum og venjum. Svo verður greint frá vistfræðikenningu Bronfenbrenners með því að skoða samspil einstaklings og umhverfis. Síðan er sagt frá vistfræðilíkani Belskys, sem skoðar þarfir ólíkra þátta sem ýmist eru skilgreindir sem áhættuþættir eða verndandi þættir og hafa áhrif á líf og þroska barna. Að lokum verður fjallað um valdeflingu og notkun hennar.

### 4.1 Lífsskeiðakenning Eriks H. Erikson

Erik H. Erikson var mikill kenningasmiður og var meðal annars fyrstur fræðimanna til að setja fram kenningar um allt lífsskeiðið frá vöggju til grafar. Hugmyndafræðin á bak við kenningu Eriksons er sú að fólk þurfi að takast á við alls kyns verkefni í gegnum þroskaskeiðið. Hann vildi meina að því betur sem einstaklingurinn næði að leysa verkefnin sem á daga hans drifu, því betur myndi ganga að leysa það næsta (Sigurjón Björnsson, 1986).

E. H. Erikson skipti lífsskeiðakenningunni (e. *theory of personality development*) í átta stig þar sem einstaklingurinn fer í gegnum viss þrep í gegnum ævina til þess að þroskast á sem heilbrigðastan hátt. Á hverju stigi gegnum lífsævina eru mögulegar bæði jákvæðar og neikvæðar útkomur og hvert þrep byggir á niðurstöðum út frá fyrri stigum. Á hverju stigi veitist viðkomandi frekari styrkur til að leysa þau verkefni sem eru framundan (Beckett og Taylor, 2016).

Fyrsta stigið kallast *traust og vantraust*, þar myndast sjálfstraustið strax frá fæðingu og leika foreldrar mikilvægt hlutverk við myndun sjálfsmýndar. Frá upphafi er það grundvallaratriði að barnið læri að treysta öðrum svo það geti byggt upp sjálfstraust. Annað stigið kallast *sjálfstæði og skömm*, sem varir fram til þriggja ára aldurs. Á því stigi myndast viljastyrkur og geta barna til að gera hlutina sjálf. Þannig læra þau að taka sjálfstæðar ákvarðanir. Þriðja stig æviskeiðsins er *frumkvæði eða sektarkennd* en hér uppgötva börn kynbundna sjálfsmýnd sína sem verður undirstaða þeirra og grundvöllur seinna. Hér eykst einnig frumkvæði og því mikilvægt að gæta þess að vera ekki með of



miklar refsingar eða bönn, það getur leitt til þess að börn þrói með sér neikvæða sjálfsmynd sem getur haft varanlegar afleiðingar. Fjórða stigið kallast *dugnaður eða minnimáttarkennd* og varir frá fimm til 12 ára aldurs og er síðasta stigið fyrir unglingsárin. Hérna er mikilvægt að barninu finnist það duglegt og hæft og er lögð áhersla á hvað barnið kann, annars fer það að vanmeta hæfileika sína, sem hefur neikvæð áhrif á sjálfsmynd þess. Barn sem finnur ekki fyrir stuðningi og hvatningu getur fundið fyrir minni áhuga á að taka þátt í félagslegum athöfnum eða mynda ný tengsl við aðra. Fimmta stig æviskeiðsins kallast *sjálfsmynd eða sjálfsmyndarruglingur*, það nær frá 13 til 20 ára, á unglingsárunum fer sjálfsmynd barnsins að þroskast og barnið prófar sig áfram með margvíslegar sjálfsmyndir. Ef unglingurinn átti í erfiðleikum með fimmta stig æviskeiðsins á hann í hættu að þróast með sér neikvæða sjálfsmynd sem getur verið langvarandi þar sem þessi aldur er mjög viðkvæmur. Sjötta stigið kallast *nánd eða einangrun* og varir frá 20 til 30 ára. Þetta tímabil leggur áherslu á að finna nánd við aðra manneskju og ef það tekst ekki er hætta á því að fólk einangrist og finni fyrir einmanaleika, forðist ábyrgð og geti ekki myndað traust við annað fólk. Ef einstaklingnum gekk vel á fyrri stigum ætti hann að vera undirbúinn fyrir þetta stig. Sjöunda stigið er *sköpun eða stöðnun* og er frá aldrinum 40 til 50 ára. Hérna er talið að þeir sem hafi náð að klára fyrri stig kenningarinnar geti miðlað sinni reynslu til þeirra yngri en þeir sem hafi ekki náð að klára það séu óhæfir að hugsa um annað heldur en sínar eigin þarfir og séu staðnaðir í lífinu. Síðasta stigið er *heilsteypst sjálf eða örvænting*, það er miðað við 60 ára aldur og kemur þar endanlega í ljós hvað hefur staðist. Hérna er horft á það að ef vel hefur gengið á fyrri stigum ætti viðkomandi að vera sáttur með lífsskeiðið sitt en ef illa gekk í fyrri stigum mun einstaklingur vera ósáttur með lífið, með mikla eftirsjá og getur fyllst af miklum biturleika yfir því að ekki hafi gengið vel á fyrri stigum (Beckett og Taylor, 2016).

## 4.2 Samfellukenning

Samfellukenningin (e. *continuity theory*) varð til á svipuðum tíma og athafnakenningin og var í raun tilraun til að finna stöðugleika á milli virknikenningarinnar, sem leggur áherslu að aldraðir séu virkir og að jafnaði ánægðir með lífið, og hlédrægnikenningarinnar, þar sem aldraðir draga sig sjálfir til hlés og samfélagið dregur sig frá einstaklingum með því að taka af þeim skyldur og hlutverk. Í heild sinni gengur samfellukenningin út á það að

einstaklingar viðhaldi sínum persónulegu einkennum þrátt fyrir að þeir eldist. Út frá kenningunni getur samfella verið of mikil, hæfileg eða of lítil.

Of mikla samfellu er hægt að útskýra með félagslegri einangrun og einmanaleika þar sem fólk er fast í sama umhverfi sem það nær ekki að flýja frá. Út frá því verður lífið hversdagslegt og fyrirsjáanlegt þar sem einstaklingurinn upplifir lífið sem óáhugavert. Þetta er sérstaklega áberandi meðal aldraðra einstaklinga þar sem tilvist þeirra verður fyrirsjáanleg og þar af leiðandi finnst þeim erfitt að finna merkingu og tilgang í daglegum athöfnum og finnst lífið eintómt og óspennandi. Á hinn bóginn getur of lítil samfella einnig leitt til félagslegrar einangrunar og einmanaleika þar sem einstaklinga skortir tengsl við aðra og þeir upplifa samtímis útskúfun og einsemd. Auk þess finna þeir fyrir mikilli vanlíðan og lífið einkennist af endalausum óþarfa uppákomum sem hafa áhrif á félagsleg tengsl og samskipti. Mikilvægt er að finna samfellu sem er hæfileg þar sem einstaklingurinn verður fyrir breytingum á viðunandi hraða (Kart, 1997).

Samkvæmt kenningunni upplifir einstaklingurinn breytingar þegar hann eldist, alveg eins og breytingar verða þegar fólk er miðaldra. Að vera aldraður breytir ekki persónulegum einkennum heldur verður viðkomandi sama útgáfa af sjálfum sér nema aðeins eldri. Með aldrinum verða ófyrirsjáanlegar breytingar og er grunnforsenda samfellukenningarinnar sú að fólk finni leiðir til að minnka álag og streitu sem fylgir slíkum breytingum og geti með tímanum aðlagast þeim. Í grunninn er verið að leitast eftir farsælli öldrun sem leggur áherslu á það að aldraðir geti lifað lífinu á þann máta sem þeim sýnist (Kart, 1997).

### **4.3 Vistfræðikenning Bronfenbrenners**

Uri Bronfenbrenner var þroskasálfræðingur og fræðimaður sem fæddist í Moskvu en flutti til Bandaríkjanna á unglingsárum og menntaði sig í sálfræði, menntunarfræði og lauk síðan doktorsprófi í þroskasálfræði. Hann er þekktastur fyrir að setja fram vistfræðikenninguna (*e. ecological system theory*). Líkanið skýrir flókið samspil umhverfis og einstaklings í þroskaferlinu (Cornell Human Ecology, e.d.). Bronfenbrenner varpar ljósi á verndandi- og áhættuþætti auk þess sem hann skoðar tengsl sem myndast í umhverfis- og einstaklingsþáttum sem hafa áhrif á þroska einstaklingsins. Hann telur mikilvægt að skilja umhverfið sem viðkomandi býr við, vegna þess að umhverfið skýrir hvernig kerfið sem umlykur einstaklinginn hefur áhrif á vellíðan og velferð (Fleer og Samuelsson, 2023).

Markmiðið með vistfræðikenningunni er að leitast við að útskýra hvernig mannleg þróun er ekki drifin áfram út frá innri eiginleikum einstaklingsins, heldur út frá allskyns víxlverkandi kerfum sem taka einnig til félagslegra þátta. Líkanið gefur okkur skýra mynd af því hve illa gengur að spá fyrir framförum einstaklings einungis út frá persónulegum þáttum. Samkvæmt kenningunni þroskast einstaklingurinn út frá fimm kerfum sem umkringja hann og móta. Kerfin fimm eru nærkerfið (e. *microsystem*), miðkerfið (e. *mesosystem*), stofnanakerfi (e. *exosystem*), heildarkerfið (e. *macrosystem*) og lífkerfið (e. *chronosystem*) (Beckett og Taylor, 2016; Bronfenbrenner, 1979).

Í þessum kafla verður fjallað um hvernig umhverfisþættir sem voru hér nefndir hafa áhrif á félagslega stöðu einstaklinga og hvernig þeir geta skapað einangrun og einmanaleika. Hér verður lögð áhersla á nærkerfi og miðkerfi.

Í nærkerfinu (e. *microsystem*) er tekið til nánasta umhverfis hjá einstaklingum og má þar nefna foreldra, systkini, vini, nágretta og skólafélaga. Í nærkerfinu geta fjölskylda og vinir haft veruleg áhrif á einstaklinginn, sem stuðlar að heilbrigðum félagslegum þroska gegnum ferlið. Ef skortur væri á slíkum stuðningi, hlýju og tengingu innan nærumhverfis eru líkur á því að einstaklingar myndi með sér félagslega einangrun og einmanaleika seinna á lífsævinni (Beckett og Taylor, 2016; Bronfenbrenner, 1979).

Miðkerfið (e. *mesosystem*) mótast þegar samskipti eiga sér stað innan nærkerfisins, það t.d. felur í sér tengsl við foreldra, kennara, vini og jafningja. Þetta kerfi undirstrikar hversu mikilvægt það er að skilja hvernig mismunandi kerfi vinna saman til að móta einstaklinginn. Til dæmis hvernig samskipti við foreldra og kennara geta haft áhrif á framvindu námsárangurs og getu. Samskipti við vini geta haft áhrif á þróun félagslegra tengsla og nán samskipti innan fjölskyldu hafa áhrif á andlega vellíðan. Allir þessir þættir leggja grunn að betri félagslegri velferð (Beckett og Taylor, 2016; Bronfenbrenner, 1979).

Næst er það stofnanakerfið (e. *exosystem*), það kemur utan um miðkerfið sem hefur ekki í sjálfu sér bein tengsl við einstaklinginn. Þar eru m.a. stofnanir eins og heilbrigðiskerfið, skólinn o.fl. (Beckett og Taylor, 2016; Bronfenbrenner, 1979).

Heildarkerfið (e. *macrosystem*) nær yfir menningarleg og samfélagsleg öfl sem hafa áhrif á þroskaferlið hjá einstaklingum. Þetta kerfi gerir grein fyrir menningarlegum gildum, viðmiðum og siðum sem móta hvernig viðkomandi túlkar upplifun sína sem síðan hefur áhrif á þroskaferlið (Beckett og Taylor, 2016; Bronfenbrenner, 1979).

Seinast er það lífkerfið (e. *chronosystem*), það fer í raun þvert yfir öll hin kerfin og fjallar um atburði sem ollu meiri háttar lífsbreytingum. Til dæmis getur barn sem upplifir skilnað foreldra fundið fyrir verulegum áhrifum á þroska vegna breytinga í fjölskyldunni (Beckett og Taylor, 2016; Bronfenbrenner, 1979).

#### 4.4 Vistfræðilíkan Belskys

Vistfræðilíkan Belskys (1980) skilgreinir mannlegan þroska og samspil á milli einstaklings og umhverfisþátta. Það byggir á vistfræðilíkani Bronfenbrenners en leggur meiri áherslu á samspil milli einstaklinga hvað varðar uppvöxt og þroska þeirra, til dæmis hvað einstaklingar taka með sér frá eigin uppeldi yfir í foreldrahlutverkið. Belsky taldi að Bronfenbrenner kæmi ekki nægilega inn á þroskasögu einstaklinga. Áhættuþættir hafa forspárgildi fyrir um hvort barn verði vanrækt í uppeldi sem hefur áhrif á heilbrigðan þroska í framtíðinni. Verndandi þættir vinna gegn áhættuþáttum og eiga að draga úr líkum á að barn upplifi misbrest í uppeldi. Til þess að stuðla að heilbrigðum þroska er mikilvægt að skoða samspil milli einstaklings- og umhverfisþátta til að koma í veg fyrir félagslega einangrun og einmanaleika. Ófullnægjandi foreldrahæfni getur leitt til þess að félagsleg velferð barnsins fái ekki að blómstra og þar af leiðandi komið í veg fyrir vellíðan og stuðlað þannig að misbrest í þroskaferlinum (Miller-Perrin o.fl., 2021).

#### 4.5 Valdefling

Valdefling er íslenskt hugtak sem er þýðing á enska orðinu (e. *empowerment*). Undanfarin ár hefur valdefling verið mikið notuð innan heilbrigðis- og félagsþjónustunnar í starfi með jaðarsettum hópum, enda tengist hugtakið réttindabaráttu minnihlutahópa og eflingu eigin stöðu. Grunnþættir valdeflingar byggja á þeirri hugmynd að beita valdi sem verður til í félagslegum samskiptum. Hugtakið er þá notað með áherslu á að fólk nái tökum og stjórn á eigin lífi til þess að byggja upp félagsleg tengsl og fyrirbyggja félagslega einangrun og einmanaleika (Lára Björnsdóttir o.fl., 2011).

Judi Chamberlin (1997) var ráðgjafi við endurhæfingarstöð í Boston og vann að rannsóknarverkefni sem hafði það markmið að mæla valdeflingu í meðferðum. Hugtakið valdefling var mikið notað og þá var ekki til greinargóð skilgreining á því, þannig að hún fékk það verkefni að mæla og skilgreina hugtakið. Niðurstaða Chamberlin voru 15 þættir sem eins konar forsendur og höfðu áhrif á valdeflinguna. Jafnframt að ekki var

nauðsynlegt að hver og einn einstaklingur þyrfti að uppfylla alla þættina til að upplifa valdeflingu. Þættirnir 15 eru eftirfarandi (Hugarafi, 2018).

1. Geta tekið ákvörðun sjálf/ur: Fagaðilar gera mjög oft ráð fyrir því að notendur séu ekki færir um að taka eigin ákvarðanir eða réttara sagt, taki ekki réttar ákvarðanir. Út frá þessu eru mörg úrræði byggð á þeirri forsjárhyggju. Gott dæmi er að notendur megi velja hvað er boðið upp á í kvöldmat en ekki hvað varðar heilsustefnu þeirra. Notendur fá ekki tækifæri til að læra að taka eigin ákvarðanir og þess vegna verða þeir ósjálfstæðir og háðir öðrum.
2. Aðgangur að upplýsingum og úrræðum: Þegar tekin er ákvörðun á hún ekki að gerast í tómarúmi. Notandinn á að vera vel upplýstur um hvað er boðið á borð svo hægt sé að meta hvað hentar fyrir hann.
3. Hafa næga valkosti til að velja um, ekki bara já eða nei: Mikilvægt er að það sem er valið er um hafi einhverja merkingu.
4. Meiri ákveðni: Einstaklingar sem ekki eru greindir með geðsjúkdóm eru sviptir þeim eiginleika, þeir sem sýna mikla ákveðni eru oftast stimplaðir sem erfiðir. Þetta sýnir okkur að með því að stimpla fólk eru jákvæðir eiginleikar skilgreindir sem neikvæðir, með ákveðni í fyrirrúmi getur einstaklingur tjáð sig og sagt frá vilja sínum sem hjálpar honum að fá það sem hann vill.
5. Vekja tilfinningar um að einstaklingurinn geti skipt máli: Að upplifa von er ómissandi fyrir einstaklinginn og heilt yfir er manneskjan bjartsýn og trúir á breytingar í komandi framtíð. Ef engin von er til staðar getur allt virkað tilgangslaust. Fagmenn geta átt það til að stimpla notendur sem ekki er hægt að bjarga en í sömu andrá telja þeir ástæðu til að grípa til aðgerða og gera markvissar breytingar, þrátt fyrir vonleysið sem slíkir stimplar sýna fram á.
6. Læra með gagnrýnni hugsun og standa aftur upp: Þegar greiningar um geðröskun og meðferðir hefjast hefur líf notenda breyst í sjúkrasögu. Hluti af valdeflingu er að sleppa frá þessari sögu með því að hafa trú á eigin getu og viðurkenna sögu sína. Til dæmis í sjálfshjálparhópum er algengt að notendur

segi frá sögu sinni með það að markmiði að bæði sé hlustað á þá og það að segja frá getur verið mikilvægt fyrir aðra hópmeðlimi.

7. Læra um reiðina og hvernig er best að meðhöndla hana: Fræðimenn telja að notendur noti reiðina til að missa tókin og réttmæta hana síðan. Til þess að notendur vanmeti ekki eyðileggjarmátt reiðinnar þurfa þeir tækifæri til að læra um hana á öruggan hátt og þekkja takmörkin.
8. Að finna fyrir því að tilheyra: Það er grundvallaratriði að upplifa sig sem hluta af hóp. Valdefling á sér ekki stað þegar maður er einn, hún felur í sér að mynda tengsl við annað fólk.
9. Hafa skilning á því hvaða réttindi maður hefur, sama hvað minnihlutahópi þú tilheyrir: Hérna er stefnt að því að hjálpa þeim sem búa við geðsjúkdóma eða eru í öðrum minnihlutahópum og hefur verið mismunað. Markmiðið er baráttan fyrir jafnrétti, þegar við vitum hver réttindi okkar eru eykur það sjálfstraust okkar á leiðinni.
10. Hafa áhrif á breytingar í lífinu, ásamt samfélaginu: Valdefling er mun meira en bara tilfinning. Ef notandi nær fram breytingum eykst sjálfstraustið og leiðir af sér áhrifameiri breytingar sem snerta aðra. Valdefling er ekki bara einstaklingsbundin heldur getur hún haft áhrif á heildarmyndina.
11. Að eigna sér þá hæfileika sem viðkomandi finnst mikilvægir: Fagmenn eiga það til að kvarta yfir því að notendur búi ekki yfir miklum hæfileikum. Oft er mikið misræmi á milli þess hvað fagmenn telja vera hæfileika og hvað notendur telja vera hæfileika. T.d. getur verið mikilvægur hæfileiki fyrir notendur að búa um rúmið. Þegar notendur fá tækifæri til að læra nýja hluti koma þeir öðrum oftast á óvart og stundum sjálfum sér.
12. Að notandi finni fyrir virðingu frá öðrum: Mikilvægt er að horfa ekki á einstaklinga með geðsjúkdóm sem ófæra einstaklinga sem þekkja ekki eigin þarfir. Um leið og notandinn nær að taka stjórn á eigin lífi getur hann sýnt

hversu líkur hann er öðru fólki. Þar af leiðandi eykur það sjálfstraust og hann öðlast meiri virðingu annarra, sem ýtir undir breytingar.

13. Koma út úr skápnum, viðurkenna vandann: Þetta hugtak kemur frá samkynhneigðu fólki en á við þá sem eru með skerta samfélagsstöðu. Þeir sem ná þeim árangri að koma út úr skápnum sýna að þeir búa yfir sjálfstrausti.
14. Þetta er ferli sem aldrei endar og því mikilvægt að stuðla að breytingum: Þetta er ekki ákvörðunarstaður heldur langt og strembið ferðalag sem nánast hefur engan endapunkt.
15. Efla jákvæða sjálfsmynd og þar um leið öðlast meira sjálfsöryggi: Því meiri valdefling, því meira sjálfstraust upplifir einstaklingurinn og hefur samtímis trú á sinni eigin getu til að taka stjórn á eigin aðstæðum. Þetta leiðir til þess að neikvæð ímynd þeirra sem eru með geðsjúkdóm fer að breytast og notandinn losnar við þessa stimplun sem hrjáir hann gegnum ferlið.

(Hugarafli, 2018; Chamberlin, 1997).

Valdefling gengur út frá þeim aðstæðum að notandinn sem gengur í gegnum einhvers konar erfiðleika, t.d. geðrænan vanda sem hefur komið til vegna áfalla eða upplifir skort á því að tilheyra, finni fyrir félagslegri einangrun eða einmanaleika. Markmiðið er að ná endurheimt sem hefur merkingu fyrir notandann svo hann geti bætt lífsgæði sín og stuðlað að betri félagslegri velferð. Tilgangurinn með því að valdefla einstaklinga er að gefa fólki kost á úrræðum og stuðningi sem það hafði ekki áður. Valdefling gefur möguleika á að draga úr félagslegri einangrun og einmanaleika með því að styrkja fólk til að bæta sjálfsvirðingu sína og ná stjórn á félagslegum aðstæðum (Lára Björnsdóttir o.fl., 2011).

## 5 Rannsóknir um félagslega einangrun og einmanaleika eftir lífsskeiðum

Í þessum kafla verður farið yfir rannsóknir og helstu niðurstöður. Áhersla verður lögð á að skoða samantekt rannsókna fræðimanna og birtum greinum út frá alþjóðlegum vettfangi sem fjalla um félagslega einangrun og einmanaleika. Samhliða hverri umfjöllun er tekið tillit til aldurs og reynt að varpa ljósi á þann raunveruleika sem félagsleg einangrun og einmanaleika hefur í för með sér. Umfjölluninni er skipt upp eftir lífsskeiðum í þrennt og nær til barna og ungmenna, miðaldra einstaklinga og eldra fólks. Síðan eru tölfræðileg gögn skoðuð út frá íslenskum veruleika sem gefur okkur skýra mynd af stöðunni hérlandis.

### 5.1 Yngra fólk

Þegar við byrjum að fjalla um rannsóknir á félagslegri einangrun er eldra fólk oftast í brennidepli umræðunnar, sem er bæði mjög gott og nauðsynlegt, en raunveruleikinn er sá að félagsleg einangrun hefur áhrif á alla, óháð aldri. Félagsleg einangrun meðal barna er bæði þekkt hér á landi og erlendis eins og komið hefur skýrlega í ljós á tímum heimsfaraldurs. Rannsóknir segja okkur að einsemd sé vaxandi vandamál og það hjálpaði ekki heldur þegar heimsfaraldurinn COVID 19 reið yfir. Fræðimenn telja að afleiðingar þess geti haft slæm áhrif á heilsu barna seinna á fullorðinsárum (Heilsuseigla, 2022; World Health Organization, 2021-a).

Barnaheill er þátttakandi í verkefninu Save the Children sem eru samtök fjórtán aðildarríkja í Evrópu. Skýrslan byggir á tölfræðilegum gögnum og rannsóknum sem fjalla sérstaklega um fátækt og félagslega einangrun innan þessara landa. Þar kemur fram að börn sem búa við erfiðar aðstæður eins og fátækt, þroskahömlun, með einstæðum foreldrum, flóttafólk og börn við annars konar erfiðar félagslegar aðstæður eru í meiri hættu að upplifa félagslega einangrun (Barnaheill, 2021).

Í rannsókn Siva (2020) var fjallað um einmanaleika meðal barna og unglunga í Bretlandi. Þegar talað var um einmanaleika meðal barna var það mjög áhugavert umræðuefni þar sem börn eru stöðugt að umgangast önnur börn. Tilhugsunin um að börn eru að upplifa félagslega einangrun og einmanaleika er krefjandi, raunveruleikinn er sá að þetta er stærri hópur an haldið var. Út frá niðurstöðum UK Office of National Statistics (ONS) sem er hagfræðistofa í Bretlandi komu athyglisverðar niðurstöður fram. Sá aldur sem fann mest fyrir einmanaleika voru ungmenni á aldrinum 16 til 24 ára og að auki fundu börn á aldrinum 10 til 15 ára fyrir talsverðri einsemd. Niðurstöður greindu frá því að



einmanaleiki tengist slæmri líkamlegri og andlegri heilsu og ýtir undir vanlíðan meðal barna. Auk þess var spáð fyrir meiri dánartíðni, sjúkdómahættu, hækkandi blóðþrýstingi, verri geðheilsu og skertum vitsmunapróska. Einnig benda vísbendingar til þess að slæmur nætursvefn hafi bein áhrif á einmanaleika og auðvitað námsárangur. Rannsóknin leggur áherslu á mikilvægi þess að kennarar og skólar séu ekki nógu vel í stakk búin til að mæta þeim börnum með snemmtækri íhlutun til að fyrirbyggja vandann og draga úr einangrun og einmanaleika. Niðurstöður rannsóknarinnar skoðar áhættuþættir sem stuðla að einangrun og einmanaleika og leggur áherslu á mikilvægi þess að skólar séu lykilatriði til að tryggja börnum heilbrigðum þroska.

Í yfirlitsrannsókn Loades o.fl. (2020) var fjallað um áhrif félagslegrar einangrunar og einmanaleika á andlegt heilbrigði barna og unglunga í tengslum við COVID-19. Við þessa yfirferð var stuðst við 83 rannsóknir sem greindu frá áhrifum félagslegrar einangrunar og einmanaleika á andlega heilsu barna, en meðalaldur barnanna var 15 ára. Markmiðið með rannsókninni var að kanna hvaða áhrif einmanaleiki hefur og hvaða aðgerðir koma í veg fyrir andlegan misbrest. Þegar kórónuveirufaraldurinn átti sér stað innleiddu stjórnvöld samkomubann til að draga úr smithættu og lokuðu þar af leiðandi skólum. Félagsleg útilokun og fjarlægð frá skóla til lengri tíma jók líkurnar á andlegum kvillum hjá börnum og unglingum, og ofan á það eru þau í meiri hættu að þróa með sér andleg vandkvæði ef gerður er samanburður við fullorðna einstaklinga. Niðurstöðurnar sýna skýr tengsl á milli einmanaleika og andlegra vandamála hjá börnum og unglingum þar sem afleiðingar þess geta verið langvarandi.

Christiansen o.fl. (2021) gerðu megindelega rannsókn sem fjallar um tengsl félagslegrar einangrunar og einmanaleika við líkamlega og andlega heilsu hjá unglingum og ungmennum á aldrinum 19 til 29 ára, meðalaldurinn í rannsókninni var 22 ára. Markmiðið með þessari rannsókn var að kanna hvort einmanaleiki og félagsleg einangrun væri tengd líkamlegri og andlegri heilsu ungmenna og hvort aldur og kyn skiptu máli. Notuð voru gögn frá Dönsku heilbrigðis og sjúkdómsskönnuninni (e. *Danish Health and Morbidity Surveys*) með því að nota slembiúrtak með breytunni „*Hvernig hefurðu það?*“. Þessi könnun athugar heilsu, veikindi og vellíðan meðal danskra ríkisborgara. Niðurstöðurnar leiddu í ljós að félagsleg einangrun og einmanaleiki stuðla að heilsubresti hjá unglingum og ungu fólki. Hægt var að tengja bæði hugtökin við langvarandi

geðsjúkdóma, einkenni þunglyndis, kvíða og áfengisvandamála. Hins vegar mátti tengja einmanaleika meira við líkamlega kvilla eins og astma, mígreni, slitgigt, iktsýki, háan blóðþrýsting, bakverk og eyrnasuð. Félagsleg einangrun var minna tengd við líkamlega heilsu, en frekar við svefnleysi, þunglyndi, áfengisneyslu og lakari geðheilsu.

Þegar athugað er hvort kyn eða aldur höfðu áhrif gaf þessi rannsókn til kynna lítillegar breytingar eftir aldri, en auk þess var ekki mikill munur á milli kynja þegar kom að félagslegri einangrun og einmanaleika. Á heildina litið mátti álykta að félagsleg einangrun og einmanaleiki hafi marktæk áhrif á líkamlega heilsu og andleg vandkvæði hjá unglingum. Út frá þessum niðurstöðum lögðu rannsakendur til þess að leggja áherslu á forvarnir með það að markmið að draga úr félagslegri einangrun og einmanaleika meðal unglinga og bjóða upp á úrræði sem hjálpa þeim að efla félagsfærni eða með því að valdefla notendur til að ná stjórn á aðstæðum og bæta þannig lífsgæði sín. Með slíkum úrræðum væri hægt að koma í veg fyrir framvindu heilsubrests og andlegra veikinda sem helst í hendur við félagslega einangrun og einmanaleika (Christiansen o.fl., 2021).

## 5.2 Miðaldra

Umræðan í kringum félagslega einangrun og einmanaleika er vaxandi á heimsvísu og þetta vandamál snertir allan aldur. Í þessum kafla er leitast við að skoða áhrif félagslegrar einangrunar og einmanaleika á miðaldra einstaklinga.

Lin o.fl. (2024) gerðu rannsókn með það markmið að skoða þróun félagslegrar einangrunar meðal miðaldra og eldra fólks í Kína frá árunum 2011 til 2018 og greina frá áhættuþáttum. Gögn í þessari rannsókn voru unnin út frá China Health and Retirement Longitudinal Study (CHARLS) sem metur efnahagslegar, félagslegar og heilsufarslegar aðstæður fullorðna einstaklinga 45 ára og eldri í Kína.

Niðurstöður leiddu í ljós að þróun félagslegrar einangrunar er U-laga bogi í gegnum fullorðins árin. Með aldrinum mátti sjá aukningu þar sem þátttakendur eldri en 60 ára voru tvöfalt líklegri til að upplifa félagslega einangrun samanborið við þá sem voru 45 til 59 ára. Rannsakendur greindu frá því að kyn, menntun og búseta eru áhættuþættir gagnvart félagslegri einangrun. Rannsóknin bendir til þess að menntunarstig og kynjamunur á í tengslum við félagslega einangrun og þunglyndi og kom í ljós að hámenntaðir karlar voru viðkvæmari fyrir skaðlegum áhrifum félagslegrar einangrunar. Þeir sem áttu aðsetur í dreifbýli voru í meiri hættu að upplifa einmanaleika samanborið

við þá sem bjuggu í þéttbýli. Líkamleg og andleg heilsu hafði einnig áhrif og kom í ljós að versnandi heilsa jók líkur á því að fólk fann fyrir félagslegri einangrun og mátti sjá marktækt samband á milli vellíðan og félagslegrar einangrunar. Auk þess kom í ljós að þeir sem notuðu ekki veraldarvefinn (e. *Internet*) voru þrisvar sinnum líklegri til þess að upplifa félagslega einangrun. Í samræmi við aðrar rannsóknir mátti greina frá því að notkun Internetsins dregur úr félagslegri einangrun með því hafa samband við umheiminn og þátttöku í allskonar félagslegum athöfnum. Rannsakendur leggja brýn þörf fyrir nauðsynlegum inngripum til að draga úr félagslegri einangrun, sérstaklega hjá þeim sem eru að kljást við fjárhagserfiðleika og versnandi heilsufar (Lin o.fl., 2024).

Stephanie Child og Leora Lawton (2017) gerðu rannsókn með það markmið að skoða samband félagslegs tengslanets og félagslegrar þátttöku og félagslegrar einangrunar og einmanaleika. Við gagnaöflun var lagður fram spurningalisti sem innihélt ýmsar spurningar sem tengdust félagslegu tengslaneti og einmanaleika. Úrtakið voru tveir hópar á aldrinum 21-70 ára. Fyrsti hópurinn var fólk á aldrinum 21-30 ára og annar hópurinn var miðaldra fólk á aldrinum 50-70 ára. Gögnin út frá þessari rannsókn eru upplýsingar sem koma frá viðtölum úr UC Berkeley Social Networks Study, sem eru langtímarannsóknir sem skoða áhrif mikilvægra breytinga í lífinu. Þar er átt við lífsbreytingar eins og að fara í háskóla, ganga í hjónabönd, skilnað og starfslok. Þetta eru áhrifaþættir sem hafa áhrif á félagslegt tengslanet og geta leitt til félagslegrar einangrunar og einmanaleika.

Niðurstöður út frá þessari rannsókn leiddu í ljós að félagslegt tengslanet og félagsleg þátttaka voru annaðhvort tengd við einmanaleika eða einangrun, aftur á móti tengdist það sjaldan hvor tveggja. Rannsakendur greindu frá því að yngri hópurinn fann tvisvar sinnum meira fyrir einangrun og einmanaleika, þátt fyrir stærra félagsleg tengslanet. Eldri hópurinn greindi frá því að nán tengsl við fjölskyldu væri fremur uppbyggjandi heldur en að eiga vítt félagslegt tengslanet þar sem hjónabönd og sambúð væru verndandi þættir gegn félagslegri einangrun og einmanaleika. Félagsleg þátttaka spilaði mikilvægan þátt bæði hjá yngri og eldri hópnum. Eldri hópurinn sótti meira í formlegar þátttökur eins og trúarlegar athafnir en yngri hópurinn tók meira þátt í óformlega þátttökum eins og að hitta jafnaldra sína o.fl. Þessi munur á milli aldurshópana getur endurspeglað mismunandi félagslegar þarfir og væntingar. Vert er að nefna að niðurstöður rannsóknarinnar geta verið svæðisbundnar þar sem félagsleg einangrun og einmanaleiki er mismunandi eftir

landsvæðum. Munurinn á milli aldurshópanna gefur skýra mynd af mismunandi tegundum sambanda sem eru mikilvæg fyrir þeim á lífsleiðinni. Þessi rannsókn bendir til þess að félagsleg einangrun og einmanaleiki sé í sterkum tengslum við annaðhvort félagslega þátttöku eða félagsleg stuðningsnet á mismunandi tímabilum á lífsleiðinni (Child og Lawton, 2019).

### 5.3 Eldri borgarar

Á seinustu árum hefur aldursdreifing breyst á þann hátt að núna eru hlutfallslega fleiri aldraðir en á 20. Öldinni. Árið 2021 voru 14,7% Íslendinga 65 ára eða eldri, reikna má með að þetta hlutfall hækki í 17,6% árið 2030 og 20,2% árið 2040. Það eru horfur á því að öldruðum muni fjölga um rúmlega 10 þúsund og má búast við því að þessi þróun haldi áfram næstu áratugi (Hagstofa Íslands, e.d.).

Í rannsókn Suhang Wang o.fl. voru skoðaðir hverjir áhættuþættir félagslegrar einangrunar eru meðal aldraðra í Kína. Þessi rannsókn hafði að leiðarljósi að safna saman greinum sem hafa verið birtar á The China National Knowledge Infrastructure (CNKI) og fleiri stöðum, eins og Pubmed og Medical Literature database (Wang o.fl., 2024).

Með hækkandi aldri og lengri lífslíkum telst þetta vera mikið áhyggjuefni í Kína. Það er talið að fjöldi aldraðra íbúa í Kína muni ná 115 milljónum árið 2050, og þar sem aldraðir eru líklegri til að upplifa félagslega einangrun er þetta alvarlegt lýðheilsuvandamál þar í landi. Við gagnaöflun rannsóknarinnar var notað samansafn af fjölmörgum fræðilegum greinum til að skoða áhættuþætti félagslegrar einangrunar og einamanaleika hjá öldruðum. Niðurstöður drógu saman þær fullyrðingar að helstu áhættuþættir hjá öldruðum væru kyn, menntunarstig og hjúskaparstaða. Það kom í ljós að konur upplifa meiri félagslega einangrun en karlar. Menntunarstig hafði líka áhrif en fólk með lægri menntun fann fyrir meiri félagslegri einangrun og einmanaleika en þeir sem voru meira menntaðir. Þeir sem höfðu upplifað skilnað, misst maka eða voru ógiftir voru taldir líklegri til að vera félagslega einangraðir. Þeir sem upplifðu þunglyndi, verri heilsu eða undirliggjandi sjúkdóma voru einnig taldir vera í áhættuhópi (Wang o.fl., 2024).

Í annarri yfirlitsrannsókn mátti sjá svipaðar niðurstöður út frá þeim fyrri. Wen o.fl. (2023) skoðuðu áhrifaþætti sem tengjast félagslegri einangrun meðal eldri borgara. Niðurstöður gáfu til kynna að þættir eins og líkamleg og andleg heilsa, hjúskaparstaða, menntun og umhverfislegar aðstæður höfðu áhrif á einangrun eldri borgara. Með

hækkandi aldri getur líkamleg heilsa versnað sem takmarkar getu einstaklinga til þátttöku í félagsstarfsemi. Þar að auki getur andleg vanlíðan aldraða s.s. þunglyndi og depurð haft áhrif á félagslega stöðu einstaklinga þar sem hann smátt og smátt lokar á samskipti við aðra. Einnig komust rannsakendur af því að makamissir er hugsanleg uppspretta félagslegrar einangrunar þar sem maki getur gefið góðan félagslegan stuðning gengum lífsævina. Fólk með lágt menntunarstig er hópur sem gefur tilefni til að hafa áhyggjur af. Niðurstöður greindu frá því að fólk með hærri menntun tók meira þátt í að prufa tækninýjungar sem hafa þann tilgang að bæta félagslega þátttöku til þess að draga úr félagslegri einangrun. Þessi rannsókn sýnir að mars konar þættir getur haft beint tengsl við félagslega einangrun og einmanaleika.

#### **5.4 Íslenskar rannsóknir og tíðni**

Þegar fjallað er um líðan hjá börnum hérlendis er hægt að nýta sér niðurstöður íslensku æskulýðsrannsóknarinnar. Markmið hennar er að meta og fylgjast með líðan og hegðun barna. Rannsóknin var síðast gerð vorið 2023, þar sem alls 158 grunnskólar tóku þátt í verkefninu og voru nemendur í 4. Til 10. Bekk beðnir um að taka þátt. Þegar hlutfall barna sem svaraði „Alltaf“ eða „Oft“ á spurningunni: „*Síðastliðna 12 mánuði, hversu oft hefur þér fundist þú vera einmana?*“ var kannað, var ljóst að breytileiki átti sér stað eftir aldri. Í 6. Bekk gaf 9% barna til kynna að þau fyndu oft fyrir einmanaleika, í 8. Bekk voru það 12% en í 10. Bekk hækkaði hlutfallið í 16%. Þessar niðurstöður benda til þess að einmanaleiki aukist með aldrinum í grunnskólum hér á landi (Menntavísindastofnun, 2023).

Þegar líðan fullorðinna Íslendinga var könnuð árið 2021, samanborið við árin á undan hvað varðar andlega heilsu, komu fram áhugaverðar niðurstöður í Talnabrunni, fréttablaði embætti landlæknis. Gögnin sýndu almennt litlar breytingar milli áranna 2020 og 2021 en þegar árið 2019 var skoðað, áður en COVID-19 byrjaði, mátti sjá ýmsar breytingar sem hafa færst til hins verra. Færri meta andlega heilsu sína betri en áður og fleiri segjast upplifa einmanaleika meir en áður var. Hlutfall þeirra fullorðinna Íslendinga sem greina oft eða mjög oft frá einmanaleika er hæst meðal fólks á aldrinum 18-24 ára eða um 24% hjá körlum og 22% hjá konum á árinu 2021. Auk þess mátti sjá tvöfalda hækkun í aldurshópnum 35-44 ára meðal karla þar sem árið 2019 mældist það 6% en árið 2021 var það komið upp í 15%. Samkvæmt niðurstöðum mátti sjá mesta aukningu meðal kvenna á aldrinum 45-54 ára sem sögðust upplifa einmanaleika oft eða mjög oft. Árið

2019 var upplifun á einmanaleika 6% meðal kvenna en hún hafði meira en tvöfaldast á árinu 2021, eða í um 14%. Niðurstöður benda til þess að COVID-19 hafi haft víðtæk áhrif á andlega heilsu íslensku þjóðarinnar, með verulegri aukningu á einmanaleika meðal yngra fólks, og bæði karla og kvenna (Ísland, 2022).

Það er ekki ljóst hvort einmanaleiki aukist með aldrinum. Sumar rannsóknir sýna okkur að í gegnum lífsleiðina myndast U-laga bogi sem gefur okkur mynd af dreifingu einmanaleika, og er hann algengastur hjá yngra fólki og eldri borgurum. Aðrir segja að félagsleg einangrun og einmanaleiki minnki hægt með árunum og aukist síðan eftir 75 ára aldur (World Health Organization, 2021-b).

Ef við skoðum líðan hérlendis var endurtekin könnun á árunum 2020 til 2021 sem fjallaði um hagi og líðan eldri borgara á Íslandi með það að markmiði að auka þekkingu og þörf fyrir þjónustu. Sambærilegar kannanir hafa verið gerðar síðan 1999. Þátttakendur voru spurðir um almennt heilbrigði og könnunin náði yfir 1.800 manns á landinu, 67 ára og eldri. Þegar skoðað var hvort einstaklingurinn byggði við mikla eða litla félagslega einangrun leiddu niðurstöður í ljós að 70% upplifðu hana mjög sjaldan eða aldrei, 25% stundum eða frekar sjaldan og aðeins 5% mjög oft eða alltaf (Stjórnarráðið, 2021). Sérstaka athygli vakti að 75% notuðu internetið til þess að hafa samband við fjölskyldu og vini og líklegt er að tækninýjungar séu að hjálpa fólki að rjúfa félagslega einangrun og einmanaleika. Í alþjóðlegum samanburði er alvarleg félagsleg einangrun og einmanaleiki meðal aldraðra á Íslandi hlutfallslega lítil, eða aðeins um 5% sem er sambærilegt við hin Norðurlöndin og vestur-Evrópu. Á öðrum landsvæðum í Evrópu mælist einmanaleiki u.þ.b. 7-13% (Stjórnarráð Íslands, 2023).

## 6 Áhrif og afleiðingar

Afleiðingar félagslegrar einangrunar geta verið margs konar. Manneskjan hefur þörf fyrir því að hópa sig saman með einstaklingum sem hún treystir og líður vel í kringum. Einstaklingur sem er útskúfaður frá öðrum getur átt í erfiðleikum með að koma sér fyrir í samfélaginu. Rannsóknir hafa sýnt fram á að það að tilheyra tilteknum hópi, t.d. skóla eða í vinnunni eykur vellíðan, hamingju og andlega heilsu. Hins vegar getur það að vera útskúfaður haft margvísleg áhrif á einstaklinga. Þeir sem ekki hafa fundið fyrir nánnum félagslegum tengslum eiga í hættu á að þróa með sér líkamleg og andleg vandamál. Útskúfaðir einstaklingar sýna margs konar einkenni um vanlíðan, s.s. depurð, þunglyndi, árásargirni og bregðast ekki rétt við félagslegum aðstæðum. Til lengri tíma getur félagsleg einangrun haft neikvæð áhrif á félagslegan þroska viðkomandi og er því mikilvægt að þekkja helstu einkenni til að geta gripið snemma inn í og fyrirbyggt vandann (Baumeister o.fl., 2005; Christiansen o.fl., 2021; Wang o.fl., 2024).

Langflestir hafa fundið fyrir einmanaleika á lífsleiðinni en í sumum tilfellum er þetta varanlegt vandamál og eru afleiðingar alvarlegar (Nicholson, 2009). Afleiðingar einmanaleika geta verið félagslegar, líkamlegar, andlegar og hegðunarlegar. Þeir sem finna fyrir höfnun eru í meiri hættu á að sýna óæskilegt hegðunarmynstur, þar á meðal depurð, árásargirni, lélega sjálfstjórn og vera samtímis varari um sig þegar kemur að því að kynna nýju fólki. Þetta eru einstaklingar sem finna fyrir vantrausti í garð annarra og því vilja þau frekar forðast fólk heldur en að mynda ný sambönd og upplifa höfnun. Í stað þess að taka fyrsta skrefið hafa þau tilhneigingu til þess að bíða eftir jákvæðum samskiptum og koma fram við aðra á varkárari og ýtinn hátt (Baumeister, o.fl., 2007).

Það er aðstæðu- og persónubundið hvað veldur einmanaleika en oft eru einhverjar ástæður sem stuðla að því að félagsleg tengsl rofna. Þar má nefna breytingar varðandi við skóla, vinnu eða búsetu, eða breytingar í nánnum samböndum, eins og makamissi, vina- eða ástarsambönd sem rofna og þegar börn flytja að heiman. Þegar þessar breytingar eiga sér stað er mikilvægt að byggja upp ný tengsl þar sem langvarandi einmanaleiki getur haft skaðleg áhrif (Dóra Guðrún Guðmundsdóttir og Sigrún Daníelsdóttir, 2020).

Í rannsókn Sigrúnar Þórarinsdóttur (2012) skoðaði hún einmanaleika meðal eldri borgara í Reykjavík. Til eru margvíslegir áhættuþættir fyrir einmanaleika, t.d. lélegt stuðningsnet, versnandi heilsa, og andlát maka. Niðurstöður gáfu til kynna að andleg líðan

væri betri eftir að hafa félagsleg samskipti við aðra og fólk fann fyrir jákvæðum áhrifum í kjölfarið. Með því að hafa gott stuðningsnet og nán samskipti við fjölskyldu upplifðu þátttakendur minni einmanaleika þar sem þau vildu verja meiri tíma með þeim. Áberandi var hve slæm líkamleg heilsa hafði áhrif á félagsleg virkni og hindraði fólk í að nýta sér félagsstarfsemina, þar sem þátttakendur fundu fyrir óöryggi vegna versnandi heilsu og hræðslu við að detta eða slasast.

Fátækt getur haft mikil áhrif á heilsufar einstaklinga. Afleiðingar vegna fátæktar eru skert tækifæri, aðgengi að björgum líkt og menntun, atvinnu og félagslegum tengslum. Ýmsar tilfinningar fylgja fátækt eins og sorg, gremja og óánægja, auk þess eru samskipti við vini og fjölskyldu erfið. Fólk sem býr við fátækt á í hættu að upplifa allskonar geðræna vanda og finnur það fyrir vonleysi, útilokun, skömm, niðurlægingu og á í erfiðleikum að ná stjórn á eigin aðstæðum. Slíkar breytingar á efnahags- og félagslegri stöðu einstaklinga getur valdið langvarandi vanlíðan og jafnvel sjálfsvígshugsunum (Kuruvilla og Jacob, 2007).

Harpa Njáls (2003) segir frá því að þeir sem lifi við fátækt upplifa margs konar geðræn vandamál. Þessa kvilla er hægt að tengja við bágar aðstæður, húsnæðisvandamál og einnig langvarandi veikindi maka. Í rannsókn Hörpu Njáls segja viðmælendur frá því hvernig fátækt hefur áhrif á velferð og vellíðan þeirra. Þar er sagt frá því þegar fólk missir heilsuna og upplifir mikið áfall sem í kjölfarið getur valdið áfallastreitu. Þetta hefur áhrif á hegðunarmynstur fólks og miklar breytingar geta átt sér stað, fólk dregur sig úr vinnu og á þar með til að lenda í fátækt. Afleiðingar slíkra áfalla geta verið þunglyndi, kvíði, depurð, sektarkennd og sorg. Samtímis verður erfitt að taka þátt í félagslegum athöfnum eins og að stunda nám eða vinnu til lengri tíma. Við slíkar aðstæður þarf viðkomandi að endurskipuleggja sjálfsmynd sína miðað við breyttar aðstæður (Harpa Njáls, 2003).

Félagsleg einangrun er einn af fylgifyiskum fátæktar og lágtekjuhópa. Það getur leitt til þess að fólk leitar í áfengi og þróar með sér alkóhólisma og annars konar vímuefnavanda. Reykjavík var talið vera með hæsta hlutfall fátækra sem einangra sig miðað við aðrar höfuðborgir á Norðurlöndunum. Auk þess taka Íslendingar minnstan þátt í félagslegum athöfnum, s.s. að bjóða vini og ættingjum í heimsókn eða halda matarboð (Harpa Njáls, 2003)



Atvinnuleysi hefur haldist frekar lágt hér á landi og árið 2022 voru að jafnaði 8.100 manns án vinnu og í leit að atvinnu, sem er veruleg lækkun miðað við árin 2020 og 2021. Stærsti hópur atvinnulausra eru karlar og konur á aldrinum 16-24 ára sem einungis hafa lokið grunnskólamenntun (Hagstofa, 2023). Ef við lítum á nýjustu upplýsingar Vinnumálastofnunar frá því í lok febrúar árið 2024 koma fram áhugaverðar niðurstöður. Í heildina voru 7.961 þúsund manns atvinnulaus, 57% karlar og 43% konur. Ef við skoðum alursdreifinguna mátti sjá að þau sem mældust hlutfallslega hæst voru komin yfir á 30-39 ára aldurinn, eða um 2.647 einstaklingar (Vinnumálastofnun, e.d.).

Að missa atvinnu getur verið mikið áfall fyrir einstaklinga og eru flestir sammála því að það hefur neikvæð áhrif í för með sér. Félagsfræðingar og sálfræðingar hafa kannað hvaða áhrif atvinnuleysi hefur á viðkomandi og kom í ljós að slíku áfalli fylgir viss stimplun, óöryggistilfinning og skömm. Atvinnumissir er talinn vera hugsanleg uppspretta streitu og getur leitt til andlegrar og líkamlegrar vanlíðan sem eru áhættuþættir gagnvart félagslegri einangrun (Laura Pohlan, 2019; Halldór Sigurður Guðmundsson, 2008)).

Skaðleg áhrif atvinnuleysis eru margvísleg og það snertir víddir lífsánægju og efnahagslegrar þátttöku. Halldór S. Guðmundsson (2008) skoðaði áhrif langtímaatvinnuleysis 26 einstaklinga í samstarfi við Vinnumálastofnun og sýndu niðurstöður að langtímaatvinnuleysi fylgi alvarlegar afleiðingar. Félagsleg samskipti minnka, viðkomandi finnur fyrir vanlíðan eins og þunglyndi og kvíða og síðast en ekki síst getur atvinnuleysi haft áhrif á fjölskyldulífið. Einnig kom í ljós að neysla áfengis og tóbaks eykst þegar langtímaatvinnuleysi á sér stað. Atvinnuleysi hefur efnahags- og félagslegar afleiðingar í för með sér og geta þær verið langvarandi. Eftir því sem atvinnuleysið varir lengur verða áhrifin dýpri og geta falið í sér fjárhagslega erfiðleika, óhamingju og félagslega útskúfun (Laura Pohlan, 2019).

Til þess að draga efnið saman hefur félagsleg einangrun og einmanaleiki margs konar áhrif á einstaklinga, þar á meðal líkamleg og andleg vandamál. Rannsóknir sýna að með því að tilheyra tilteknum hópi getur það bætt vellíðan og heilsu. Ástæður einmanaleika eru mismunandi og getur til dæmis leitt til óæskilegrar hegðunar og hindrar félagsleg tengsl og samskipti. Fátækt getur einnig haft alvarleg áhrif á geðheilsu og velferð einstaklinga og hindrar aðgengi að björgum. Langtímaatvinnuleysi getur valdið

alvarlegum afleiðingum, s.s. minnkandi félagslegum samskipti, fjölskylduvandamálum og streitu.

## 7 Tómstundastarf og virkni

Tómstundastarf er skipulögð starfsemi sem er unnin af viðurkenndum aðilum sem einstaklingar hafa valfrjálsan aðgang að. Starfið kemur til móts við áhuga hópsins og þarf þar af leiðandi að einblína á jákvæð áhrif fyrir þá sem taka þátt. Tómsundur geta verið margvíslegar og er það persónubundið hvaða tómstundastarf hentar hverjum og einum. Markmiðið með tómstundastarfi er að efla vellíðan og stuðla að meiri lífsánægju. Það felur ekki einungis í sér að losna við andleg vandmál heldur að bæta líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Með því að taka þátt í félags- og tómstundastarfi er hægt að uppfylla félagslegar og andlegar þarfir þar sem fólk fær aðgang að uppbyggjandi leiðum til að rjúfa félagslega einangrun og einmanaleika (Rannsóknir og greining, 2018).

### 7.1 Íþróttir, frístund og félagsstörf fyrir börn og ungmenni

Íþróttir og hreyfing eru talin vera lykilatriði til að stuðla að heilbrigðri lífsævi og regluleg hreyfing getur komið í veg fyrir ýmis andleg veikindi og bætt lífsgæði. Rannsóknir hafa sýnt fram á að formleg þátttaka í skipulagðri íþróttastarfsemi hafi jákvæð andleg áhrif á börn og unglinga og dragi úr neyslu áfengis og reykingum (Rannsóknir og greining, 2018).

Á frístundaheimilum Reykjavíkur og margra annarra sveitarfélaga, er boðið upp á mjög fjölbreytt frístundastarf fyrir börn eftir skóla. Markmiðið er að bjóða börnum upp á spennandi athafnir sem veita þeim útrás og leyfa sköpunargáfu þeirra að blómstra. Lögð er áhersla á þroskavænt umhverfi sem hjálpar börnum að byggja upp félagsleg tengsl og samskipti í gegnum leiki og vináttu. Félagsmiðstöðvar eru svipað fyrirkomulag og frístundaheimili, nema ætlaðar unglingum. Markmiðið er að bjóða unglingum upp á frístundastarf sem er bæði uppbyggjandi og leggur áherslu á félagslegan stuðning (Reykjavíkurborg, e.d.-a).

PEERS er félagsfærninámskeið fyrir börn, unglinga og ungt fólk sem upplifa félagslega erfiðleika, ADHD, kvíða og þunglyndi. Í rannsókn sem heitir Vinaleysi og vanlíðan hjá börnum hjá unglingum eftir Ingibjörgu Karlsdóttur, Sigrún Harðardóttir og Kolbeinn Hólmar Stefánsson (2022) kom fram að félagsleg einangrun og höfnun hefur alvarlegar afleiðingar og eykur líkurnar á kvíða, þunglyndi, áhættuhegðun, brotthvarfi úr skóla, og sjálfsvígshugsanir. PEERS-námskeið er bæði ætlað fyrir börn/unglinga og foreldra þeirra, en námskeiðin eru vikulega í 14 vikur og á þessum tíma eru kenndar samtalsaðferðir, örugg notkun rafrænna miðla, viðeigandi húmor og leiðir til að koma sér inn í samræður.

Samskiptareglurnar sem eru kenndar byggja á viðurkenndum aðferðum sem hafa verið rannsakaðar á börnum sem gengur vel félagslega við ýmsar félagslegar aðstæður. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að PEERS-námskeið virðist henta þeim börnum og unglingum sem eru félagslega einangruð eða eiga enga vini (Ingibjörg Karlsdóttir o.fl., 2022).

## **7.2 Atvinna og endurhæfing fyrir fullorðna einstaklinga**

Að taka þátt í vinnu er grundvallaratriði fyrir líkamlega og andlega líðan fólks. Atvinna gefur möguleika á að bæta lífsgæði, efla félagsleg tengsl og gerir fólki kleift að upplifa sig sem gildan þegn í samfélaginu. Á hinn bóginn getur atvinnuleysi haft neikvæð áhrif á einstaklinginn þar sem félagsleg samskipti minnka og hann getur upplifað kvíða og þunglyndi. Atvinnuleysi er samfélagslegt vandamál sem hefur félags- og heilsufarsleg áhrif þar sem margvíslegar neikvæðar afleiðingar birtast samhliða við fjárhagserfiðleikum. Með því að taka þátt í vinnu ertu að gefa lífinu visst gildi (Halldór S. Guðmundsson, 2008).

Virgni og endurhæfing er stefna sem Reykjavíkurborg hefur innleitt fyrir fólk sem þarf endurhæfingu eða stuðning til að komast aftur í vinnu eða virkni. Boðið er upp á ýmis úrræði, svo sem fræðslu og ráðgjöf sem miðast að þörfum hvers og eins. Markmiðið er að efla fólk til að vera virkir þátttakendur í samfélaginu og samtímis bæta félagslega færni, sjálfsmynd og lífsgæði þess. Virknihús er endurhæfingarstöð með margar stuðningsleiðir til að bæta þátttöku og virkni sem leggur áherslu á betri lífsgæði og tækifæri til þess að koma aftur á vinnumarkaðinn. Atvinnu- og virknimiðlun (AVM) veitir fólki sem fær fjárhagsaðstoð hjálp með því að efla, fræða, hvetja og hjálpa einstaklingum við atvinnuleit. Grettistak er endurhæfing fyrir fólk með langvarandi félagslegan vanda vegna vímuefnaneyslu sem leggur áherslu á bata, félagslega færni og virkni. IPS Atvinnuráðgjöf er gagnreynd aðferð starfsendurhæfingar sem býður upp á aðstoð við atvinnuleit. Markmiðið er að hjálpa þeim sem vilja vinna á almennum vinnumarkaði og bæta núverandi stöðu þeirra (Reykjavíkurborg, e.d.-b). Einnig býður VIRK upp á starfsendurhæfingu sem hjálpar einstaklingum með heilsubrest að komast aftur til vinnu og haldist áfram í vinnu. Þetta felur í sér stuðning við einstaklinga sem eru með skerta starfsgetu og hjálpa þeim til að komast aftur inn á vinnumarkaðinn. Markmiðin eru mörg en lykilatriði endurhæfingar er að vinna með styrkleika og bæta færni einstaklings en á sama tíma vinna á hindrunum sem fylgir heilsubrest (VIRK, 2012).

### 7.3 Tímstundir og félagsstarf eldra fólks

Hér á landi eru úrræði fyrir eldra fólk af margvíslegum toga sem stuðla að virkni og þátttöku utan heimilis. Á höfuðborgarsvæðinu og annars staðar á landsbyggðinni eru félagsmiðstöðvar fyrir aldraða einstaklinga með það markmið að rjúfa félagslega einangrun og einmanaleika. Þeir sem sækja þessa starfsemi er frjálst að koma að vild til þess að taka þátt í ýmsum námskeiðum eins og einhvers konar tímstundum og hreyfingu. Markmiðið er að koma til móts við þátttakendur og bjóða upp á eitthvað fyrir alla. Öldruðum sem þurfa sérstakan stuðning er einnig boðið upp á dagdvöl fyrir þá ef þeir búa enn í heimahúsum. Það er tímabundið stuðningsúrræði sem felur í sér alls konar þjónustu eins og tímstundaiðkun, hreyfiþjónustu, akstur frá heimili og hvíldaraðstöðu. Þetta er ætlað þeim sem þurfa meira eftirlit, utanumhald og aðstoð við daglegar athafnir. Auk þess er boðið upp á fjölbreytt félagsstarf til að draga úr félagslegri einangrun og einmanaleika. Félagsleg heimþjónusta er úrræði sem býður öldruðum að fá þjónustu við heimilishald. Sveitarfélög um allt land veita þessa þjónustu á grundvelli laga um félagsþjónustu sveitarfélaga (Stjórnarráð Íslands, e.d.).

Þjónustuíbúðir eru einnig úrræði fyrir aldraða þess til að ýta undir hugmyndafræði um sjálfstætt líf en hafa á sama tíma kost á þjónustu og öryggi. Þjónustuíbúðir eiga að brúa bilið á milli þess að geta ekki búið sjálf heima en vilja ekki fara á hjúkrunarheimili eða stofnanir. Þessar íbúðir eru mjög hentugar fyrir aldraða þar sem þar býr einungis fólk á svipuðum aldri. Öldruðum gefst kostur á því að kaupa eða leigja slíkar íbúðir og eru skýrar vísbindingar um að þetta úrræði stuðli að bættum lífsgæðum aldraðra (Reykjavíkurborg, e.d.-c).

Til þess að draga úr félagslegri einangrun og einmanaleika meðal eldri borgara eru nokkrir þættir sem geta stuðlað að betri auknum lífsgæðum. Mælt er með því að finna ný áhugamál, ferðast, heimsækja vini, hafa jákvæða lífssýn og mynda traust á eigin færni til að sjá um sig, ásamt því að mynda góð samskipti við annað fólk. Síðan er hægt að nýta tækni eins og gervigreind og rafræn samskipti til þess að vera í nánum tengslum við fjölskyldu og vini. Þessar leiðir stuðla að betri félagslegri velferð og vellíðan (Wang o.fl., 2024).

#### 7.4 Rauði krossinn

Mikilvægt er að þekkja hvað er hægt að gera til þess að draga úr og fyrirbyggja félagslega einangrun eða einmanaleika. Hér á landi eru úrræði fyrir fólk sem upplifir sig einangrað eða einmana. Rauði krossinn býður upp á heimsóknarvini, sem eru sjálfboðaliðar sem koma í heimsókn til fólks á stofnanir, hjúkrunar- og dvalarheimili og sambýli. Slíkar heimsóknir geta verið mismunandi, stundum er þetta bara spjall, rúntur eða gönguferðir. Síðan eru það símavinir en þar er verið að ræða vinaspjall í allt að hálf tíma, tvisvar á viku. Þetta er svipað verkefni og heimsóknarvinir nema maður er ekki á staðnum. Svo er það gönguvinur, en þar fer sjálfboðaliði til notenda og út í göngutúr með þeim þar sem hreyfing getur komið í veg fyrir alls konar kvilla. Heimsóknarvinur með hund er svipað og gönguvinur, nema sjálfboðavinur kemur með hund til notenda, annaðhvort er farið á stofnanir eða farið í göngutúr. Tónlistarvinur er líkt og vinaverkefnið, nema að notendur njóta góðrar tónlistar saman til að fyrirbyggja félagslega einangrun, en hérna er markmiðið að mæta félagslegri og tónlistartengdri þörf einstaklinga (Rauði kross Íslands, e.d-a.). Hjálparsíminn 1717 hjá Rauða krossinum býður upp á ráðgjöf, stuðning, hlustun, úrræði og síðan hefðbundið spjall fyrir alla sem upplifa einmanaleika, einangrun, þunglyndi, kvíða o.fl. Þessi listi er á engan hátt tæmandi og er alltaf hægt að hafa samband ef eitthvað liggur manni á hjarta (Rauði kross Íslands, e.d-b.).

## 8 Umræður og lokaorð

Félagsleg einangrun og einmanaleiki er stigvaxandi vandamál á heimsvísu. Hugtökin eru að vissu leyti skyld og lýsa skorti á félagslegum tengslum hjá einstaklingum sem getur haft líkamleg, andleg, tilfinningaleg, hegðunarleg og félagsleg áhrif. Félagslegri einangrun er lýst sem samfélagslegri vá þar sem skortur er á þeirri tilfinningu að tilheyra og maður upplifir vöntun á þátttöku með lágmarksfjölda félagslegra tengsla og lítilli tengingu við annað fólk. Á hinn bóginn er einmanaleiki sambærilegt hugtak þar sem einstaklingur upplifir kringumstæður sem óþægilegar og finnur fyrir skorti á félagslegum tengslum. Áberandi er hversu samhljóða niðurstöður rannsókna eru um þetta tiltekna viðfangsefni og þetta málefni snertir alla óháð aldri.

Í þessum hluta er markmiðið að draga saman niðurstöður og svara rannsóknarspurningunni sem lagt var upp með í ritgerðinni; *Áhrif og afleiðingar félagslegrar einangrunar og einmanaleika eftir lífsskeiðum*.

Áhættuþættir félagslegrar einangrunar og einmanaleika gegnum lífsævina eru margvíslegir. Í þessari ritgerð var litið til fátæktar og atvinnuleysis þar sem slíkt hefur bein áhrif á félagslega einangrun og einmanaleika. Þessir áhrifaþættir hafa mikil áhrif á einstaklinga og samfélagið í heild. Fátækt myndar mikla pressu á einstaklinga þar sem fjárhagsörðugleikar, óstöðugleiki, húsnaðisvandamál og veikindi hafa áhrif á getu einstaklinga til að taka þátt í félagslegum athöfnum, stunda nám og halda vinnu til lengri tíma. Við slíkar aðstæður hafa þessir þættir áhrif á velferð og vellíðan og lífið einkennist af þunglyndi, depurð, sektarkennd, streitu og sorg. Við bágar aðstæður upplifir fólk áfallastreitu vegna breyttra aðstæðna sem getur leitt til þess að það einangrar sig félagslega og upplifir einmanaleika.

Annar áhættuþáttur er atvinnuleysi þar sem fjárhagslegir örðugleikar hafa efnahags- og félagslegar afleiðingar. Með því að viðhalda atvinnu til lengri tíma verður það verndandi þáttur gegnum lífið og dregur úr félagslegri einangrun og einmanaleika. Við atvinnumissi upplifir fólk vissa stimplun, skömm og óöryggistilfinningu þar sem fjárhagslegar hömlur koma jafnvel í veg fyrir bæringleg lífsskilyrði og þátttöku í samfélaginu.

Tilgangurinn með þessari ritgerð var að skoða hvað félagsleg einangrun og einmanaleiki hefur í för með sér eftir lífsskeiðum. Teknar voru saman nokkrar erlendar rannsóknir sem áttu það sameiginlegt að kanna áhrif félagslegrar einangrunar og

einmanaleika með áherslu á mismunandi aldur. Til að draga niðurstöður saman má álykta að félagsleg einangrun og einmanaleiki hafi félagsleg, líkamleg, andleg, hegðunarleg og tilfinningaleg áhrif á einstaklinga, óháð aldri. Þetta er vaxandi vandamál meðal barna og unglinga þar sem afleiðingar þess geta komið í ljós seinna á lífsleiðinni. Tölfræðileg gögn sýna okkur að börn upplifa meiri einmanaleika með hækkandi aldri og því er mikilvægt að grípa inn í nógu snemma til þess að koma fyrir vandann. Meðal miðaldra fólks kom í ljós að lífsbreytingar eins og skilnaður, hjónaband, ný vinna og starfslok geti haft áhrif á félagslega stöðu þeirra. Einnig benda niðurstöður á þróun félagslegrar einangrunar sé U laga bogi gegnum fullorðinsárin þar sem 45 ára einstaklingar voru tvöfalt sinnum ólíklegri til þess að upplifa félagslega einangrun heldur en þeir sem voru 60 ára og eldri. Verndandi þætti meðal fullorðna einstaklinga mátti tengja við hjúskaparstöðu, sambúð, menntun, og notkun tækninýjunga sem eru uppbyggjandi þættir til að draga úr félagslegri einangrun og einmanaleika.

Aldraðir einstaklingar hafa verið í brennidepli á heimsvísu þar sem hlutfallslega eru fleiri eldri borgarar í dag en áður fyrr. Með hækkandi aldri versnar heilsan og félagsleg samskipti minnka, þetta er vandi sem er vaxandi vegna aukins fjölda eldra fólks og þarfnast markvissra forvarna. Áhættuþættir eins og kyn, menntun og andlát maka gáfu til kynna skýr tengsl á milli félagslegrar einangrunar og einmanaleika. Niðurstöður benda til þess að félagsleg einangrun og einmanaleiki sé frekar algengt meðal aldraða en aftur á móti er mikilvægt að hafa í huga að margir aldraðir kjósa að vera einir.

Við skrif ritgerðarinnar eru reifaðar fræðilegar kenningar sem tengjast heilbrigðum þroska, samskiptum og tengslum. Með því að skoða hvert stig lífsskeiðakenningar Eriksons getum við fengið betri mynd af því hvernig einstaklingar takast á við mismunandi áskoranir á lífsævinni og það getur haft áhrif á velferð og vellíðan. Samfellukenningin fjallar um mikilvægi þess að finna jafnvægi til að koma í veg fyrir vanlíðan og óhamingju. Með vistfræðikenningunni er mikilvægt að fylgjast með þeim þáttum sem umlykja einstaklinginn til að fá skilning á því hvað valdi viðkomandi einangrun eða einsemd. Til hliðsjónar er tekið tillit til vistfræðilíkans Belskys, sem leggur áherslu á verndandi þætti og áhættuþætti. Loks er kenning um mikilvægi valdeflingar sem geri notendum kleift að ná stjórn á eigin lífi til að breyta aðstæðum sínum. Með því að stuðla að endurheimt og valdeflingu sem hefur merkingu fyrir notandann er hægt að efla félagsleg tengsl og bæta



vellíðan hjá viðkomandi. Félagsráðgjafar nota fræðileg gleraugu eins og valdeflingu til að hjálpa einstaklingum að ná stjórn á eigin lífi, ná markmiðum sínum og hámarka lífsgæði sín. Valdefling getur átt sér stað í mismunandi aðstæðum en til þess að ná fram valdeflingu þarf einstaklingurinn að finna fyrir valdi, en samskipti við fagaðila og notenda geta haft áhrif á hversu vel það næst. Með því að byggja upp valdeflandi aðstæður í daglegum athöfnum getur félagsráðgjafi hjálpað einstaklingum til að öðlast meiri stjórn á eigin lífi.

Hér á landi eru í boði margs konar tómsundur og félagsstörf fyrir allan aldur til að bæta virkni og fyrirbyggja félagslega einangrun og einmanaleika. Markmiðið er að hver og einn geti fundið eitthvað við sitt hæfi. Fyrir börn og ungmenni er líkamleg hreyfing eins og íþróttir lykilatriði til að stuðla að góðri líkamlegri og andlegri heilsu. Frístundaheimili gera börnum kleift að fá útrás og byggja upp félagsleg tengsl og samskipti við aðra. Síðan er félagsfærninámskeið eins og PEERS ætlað fyrir börn og ungt fólk með geðrænan vanda til þess að bæta félagsfærni og mynda félagsleg tengsl.

Fyrir miðaldra einstaklinga var að sjá fylgni á milli atvinnuþátttöku og félagslegrar einangrunar og einmanaleika. Stór hluti félagslegra samskipta fer fram í vinnuumhverfinu sem á stóran þátt í félagslegum tengslum og þátttöku. Afleiðingar atvinnuleysis geta verið alvarlegar og er mikilvægt að virkja einstaklinga aftur á vinnumarkaðnum þar sem atvinna gefur lífinu ákveðið gildi. Með virkni og endurhæfingu er hægt að bjóða upp á úrræði, fræðslu og ráðgjöf til að styrkja fólk aftur inn á atvinnumarkaðinn, en slík úrræði eru sem dæmi virknihús eða VIRK. Fyrir aldraða eru til sjálfboðaliðar eins og heimsóknarvinir frá Rauða Krossinum, þjónustuíbúðir og dagdvöl sem ætlað er að stuðla að virkni og þátttöku til að efla félagsleg samskipti og vellíðan.

Félagsleg einangrun og einmanaleiki er margþætt, flókið og viðfangsmikið fyrirbæri sem hefur margvísleg áhrif á líf einstaklinga á öllum aldri. Eins og fram hefur komið eru áhættuþættir margs konar og afleiðingar geta verið langvarandi og alvarlegar. Til eru úrræði til að bregðast við þessum vanda en þrátt fyrir það er frekar ljóst að huga mætti betur að líðan og velferð þeirra sem upplifa félagslega einangrun og einmanaleika enda er óumdeilt að afleiðingarnar eru víðtækar.

Þetta viðfangsefni, félagsleg einangrun og einmanaleiki, er vafalítið viðfangsefni sem félagsráðgjafar þurfa að þekkja og sinna, með því að beita félagslegum stuðningi og

valdeflingu til að draga úr félagslegri einangrun og einmanaleika. Með því að skoða áhrif og afleiðingar þessa gegnum lífsævina er hægt að fá betri skilning á viðfangsefninu út frá mismunandi sjónarhornum. Það er því nokkuð ljóst að félagsleg einangrun og einmanaleiki, er vandi sem snertir og hrjáir marga óháð aldri.

## Heimildaskrá

- Aked, J., Marks, N., Cordan, C og Thompson S. (2008). *Five ways to wellbeing*.  
<https://neweconomics.org/uploads/files/five-ways-to-wellbeing-1.pdf>
- Barnaheill. (2021, 27. október). *Ný skýrsla Barnaheilla um fátækt er komin út*.  
<https://www.barnaheill.is/is/um-okkur/frettir/uppraetum-fataekt-og-tryggjum-rett-allra-barna-til-velferdar-og-thattoku-i-i-samfelaginu>
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., og Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589–604. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.589>
- Baumeister, R. F., Brewer, L. E., Tice, D. M., og Twenge, J. M. (2007). Thwarting the need to belong: Understanding the interpersonal and inner effects of social exclusion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 506–520.  
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00020.x>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv26071r6>
- Child, S. T., og Lawton, L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging & Mental Health*, 23(2), 196–204.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399345>
- Christiansen J, Qualter P, Friis K, et al. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in Public Health*. 141(4):226-236. doi:10.1177/17579139211016077
- Cornell Human Ecology. (e.d.). *Uri Bronfenbrenner*. <https://bctr.cornell.edu/about-us/urie-bronfenbrenner>
- Cordon, C., Aked J. og Mark N. (2008, 21. október). *Five ways to wellbeing: The postcards*. The Economics Foundation. <https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-wellbeing-the-postcards>
- De Jong Gierveld, J., van Tilburg, T., og Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and Social Isolation. Í A. L. Vangelisti og D. Perlman (Ritstjórar), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (bls. 485–500). Cambridge University Press.
- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir og Sigrún Daníelsdóttir. (2020). Mikilvægi félagslegrar heilsu. *SÍBS blaðið* 36(3). 4-6.  
[https://s3.amazonaws.com/static.sibs.is/documents/SIBS\\_bla%C3%B0i%C3%B0\\_2020.3.pdf](https://s3.amazonaws.com/static.sibs.is/documents/SIBS_bla%C3%B0i%C3%B0_2020.3.pdf)
- Fleer, M og Samuelsson, P. L. (2023). Bronfenbrenner: Ecology of Human Development in Ecology of Collaboration. Í Alicja Sadownik (ritstjóri). *(Re)theorizing More-than-parental Involvement in Early Childhood Education and Care* (bls. 83-95). Springer International Publishing.  
[https://www.researchgate.net/publication/373383997\\_Bronfenbrenner\\_Ecology\\_of\\_Human\\_Development\\_in\\_Ecology\\_of\\_Collaboration](https://www.researchgate.net/publication/373383997_Bronfenbrenner_Ecology_of_Human_Development_in_Ecology_of_Collaboration)
- Guðný Björk Eydal og Stefán Ólafsson. (2012). *Þróun velferðarinnar 1988-2008*. Reykjavík. Háskólaútgáfa.

- Hagstofa Íslands (e.d.). *Mannfjöldi eftir aldri og kyni 1841-2018*.  
[https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar\\_\\_mannfjoldi\\_\\_1\\_yfirlit\\_\\_Yfirlit\\_mann\\_olda/MAN00101.px](https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar__mannfjoldi__1_yfirlit__Yfirlit_mann_olda/MAN00101.px)
- Hagstofa Íslands. (2023, 2. mars). *Vinnuafli á íslenskum vinnumarkaði árið 2022*.  
<https://hagstofa.is/utgafur/utgafa/vinumarkadur/vinnuafli-a-islenskum-vinumarkadi-arid-2022/>
- Harpa Njáls. (2003). *Fátækt á Íslandi við upphaf nýrrar aldar - Hin dulda félagsgerð borgarsamfélagsins*. Reykjavík. Háskólaútgáfa
- Halldór S. Guðmundsson. (2008). Aftur til vinnu. Þróun úrræða fyrir langtímaatvinnulausa. Í Gunnar Þór Jóhannesson og Helga Björnsdóttir (ritstjórar), *Rannsóknir í félagsvísindum IX (bls. 369-380)*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Heilsuvera. (e.d.). *Fimm leiðir að vellíðan*.  
<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/lidan/vellidan/fimm-leidir-ad-vellidan/>
- Heilsuseigla. (2022, 17. janúar). *Félagsleg einangrun og börn*.  
<https://heilsuseigla.com/2022/01/felagsleg-einangrun-og-born/>
- Hugarafli. (2018, 4. janúar). *Vinnuskilgreining á valdeflingu*.  
<https://hugarafli.is/vinnuskilgreining-a-valdeflingu/>
- Ingibjörg Karlsdóttir, Sigrún Harðardóttir og Kolbeinn Hólmar Stefánsson. (2022). Vinalysi og vanlíðan hjá börnum og unglingum: Rannsóknir á árangri af PEERS-námskeiðum í félagsfærni á Íslandi. *Tímarit félagsráðgjafa*, 16(1), 5-12.
- Ísland (2022). Líðan fullorðinna Íslendinga árið 2021. *Talnbrunnur*, 16(4), 1-3.  
[https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/6PzsTXkhKFmnWKhobKaiP9/a9565a291f1fb952e56f1cf29340c8c6/Talnbrunnur\\_april\\_2022\\_Lidan\\_fullorðinna\\_Islendinga\\_arid\\_2021.pdf](https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/6PzsTXkhKFmnWKhobKaiP9/a9565a291f1fb952e56f1cf29340c8c6/Talnbrunnur_april_2022_Lidan_fullorðinna_Islendinga_arid_2021.pdf)
- Judi Chamberlin. (1997). A working definition of empowerment. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 20(4), 43-46.  
[https://www.mainstreamliving.org/media/articles/PBS\\_Training\\_Topic\\_\\_A\\_Working\\_Defin\\_F1E8FC666B220.PDF](https://www.mainstreamliving.org/media/articles/PBS_Training_Topic__A_Working_Defin_F1E8FC666B220.PDF)
- Kart, C. S. (1997). *Sociological Theories of Aging. The Realities of Aging, an Introduction to gerontology* (5. útgáfa). Boston: Allyn og Bacon.
- Kuruvilla, A., og Jacob, K. S. (2007). Poverty, social stress & mental health. *Indian Journal of Medical Research*, 126(4), 273-8. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/poverty-social-stress-mental-health/docview/195977890/se-2>
- Laura Pohlan. (2019). Unemployment and social exclusion. *Journal of Economic Behavior & Organization* 164. 273-299. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2019.06.006>
- Lára Björnsdóttir, Halldór S. Guðmundsson, Kristín Sigursveinsdóttir og Auður Axelsdóttir. (2011). *Norrænt verkefni um valdeflingu í geðheilbrigðisþjónustu: Ný sjónarhorn og leiðir til bættrar geðheilsu*.  
[https://rbf.hi.is/sites/rbf.hi.is/files/file\\_attach/ny\\_sjonarhorn\\_leidir\\_til\\_baettrar\\_gedheilsu.pdf](https://rbf.hi.is/sites/rbf.hi.is/files/file_attach/ny_sjonarhorn_leidir_til_baettrar_gedheilsu.pdf)

- Lin, Y., Zhu, T., Zhang, X. og Zeng, Z. (2024). Trends in the prevalence of social isolation among middle and older adults in China from 2011 to 2018. *BMC Public Health* 24(339) <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17734-4>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., og Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Menntavísindastofnun. (2023). *Íslenska æskulýðsrannsóknin: Farsældarvísar vor 2023*. [https://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/2023-09/IAE23\\_farsaeld\\_birt\\_0.pdf](https://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/2023-09/IAE23_farsaeld_birt_0.pdf)
- Miller-Perrin, C.L, Perrin, R.D. og Renzetti, C.M. (2021). *Violence and maltreatment in intimate relationships*. SAGE publications.
- National institute on ageing. (2022). *Understanding social isolation and loneliness among older Canadians and how to address it*. <https://static1.squarespace.com/static/5c2fa7b03917eed9b5a436d8/t/637628e674654241f5624512/1668688106493/Social+Isolation+Report+-+FINAL2.pdf>
- Nayanah Siva (2020). Loneliness in children and young people in the UK. *The Lancet Child & Adolescent Health* (4)8, 567-568.
- Nicholson Jr., N.R. (2009), Social isolation in older adults: an evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 6(65). 1342-1352. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04959.x>
- Ofak, L., Starc, N. og Sabic, S.S. (2006). *Poverty, Unemployment and Social Exclusion* (Davies d.o.o og Snjezana Kordic þýddu). Króatía: Denona d.o.o.
- Rauði kross Íslands. (e.d-b.). *Hjálparsíminn 1717*. <https://www.raudikrossinn.is/verkefni/innanlandsverkefni/heilbrigdi-og-velferd/hjalsiminn-1717-og-netspjallid/>
- Rauði kross Íslands. (e.d-a.). *Heimsóknarvinir*. <https://www.raudikrossinn.is/verkefni/innanlandsverkefni/heilbrigdi-og-velferd/vinaverkefni/>
- Rannsóknir og greining. (2018). *Ungt fólk 2018 Grunnskólanemar 8., 9. og 10. bekkur*. <https://www.rannsoknir.is/wp-content/uploads/2020/04/Ungt-f%C3%B3lk-2018-8.-10.-bekkur.pdf>
- Reykjavíkurborg. (e.d.-a). *Fristundastarf*. <https://reykjavik.is/fristundastarf>
- Reykjavíkurborg. (e.d.-b). *Virgni og endurhæfing*. <https://reykjavik.is/virkni-og-endurhaefing>.
- Reykjavíkurborg. (e.d.-c). *Þjónustuíbúðir*. <https://reykjavik.is/thjonustuibudir>
- Sigrún Þórarinsdóttir. (2012). Einmanaleiki eldri borgara í Reykjavík. *Tímarit félagsráðgjafa*, 6(1), 21-23. <https://felagsradgjof.is/wp-content/uploads/2022/10/1733-1624-1-PB.pdf>

- Sigurjón Björnsson. (1986). *Erik H. Erikson - Ævi hans og kenningar um unglingsárin*. Reykjavík: Háskóli Íslands.
- Stjórnarráð Íslands. (2019). *Mælikvarðar um hagsæld og lífsgæði*. [https://www.stjornarradid.is/library/01--Frettatengt---myndir-og-skrar/FOR/Fylgiskjol-i-frett/Hagsaeld\\_og\\_lifsgaedi.pdf](https://www.stjornarradid.is/library/01--Frettatengt---myndir-og-skrar/FOR/Fylgiskjol-i-frett/Hagsaeld_og_lifsgaedi.pdf)
- Stjórnarráð Íslands. (2021). *HAGIR ELDRÍ BORGARA. Greining á hógum og líðan aldraðra á Íslandi árið 2020*. <https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Felagsmalaraduneytid/Hagir%20eldri%20borgara%202020%20-%20ni%C3%B0urst%C3%B6%C3%B0ur.html#inngangur>
- Stjórnarráð Íslands. (e.d.). *Þjónusta við aldraða*. <https://www.stjornarradid.is/verkefni/lif-og-heilsa/oldrunarmal/thjonusta-vid-aldrada/>
- Stjórnarráð Íslands. (2023, 6. október). *Niðurstöður könnunar á einangrun og einmanaleika eldra fólks eftir uppruna*. <https://www.stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2023/10/06/Nidurstodur-konnunar-a-einangrun-og-einmanaleika-eldra-folks-efstir-uppruna/>
- Vinnumálastofnun. (e.d.). *Mælaborð um atvinnuleysi*. <https://www.vinnumalastofnun.is/maelabor-d-og-tolulegar-upplysingar/maelabor-d/maelabor-d-um-atvinnuleysi>
- VIRK. (2012, 15. ágúst). *Hvað er starfsendurhæfing?* <https://www.virk.is/is/um-virk/upplysingar/frettir/hvad-er-starfsendurhaefing-1>
- Wang, S., Lin, J., Kuang, L., Yang, X., Yu, B., og Cui, Y. (2024). Risk factors for social isolation in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Public Health Nursing, 41*(1), 200–208. <https://doi.org/10.1111/phn.13266>
- World Health Organization. (e.d.). *Social Isolation and Loneliness*. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press.
- World Health Organization. (2021-a). *Health Promotion Glossary of Terms 2021*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf?sequence=1>
- World Health Organization. (2021-b). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343206/9789240030749-eng.pdf?sequence=+>
- Z. Wen, S. Peng, L. Yang, H. Wang, X. Liao, Q. Liang og Zhang, X. (2023). Factors Associated With Social Isolation in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Medical Directors Association 24*(3), 322-330. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2022.11.008>
- Zavaleta, D., Samuel, K. og Mills, C.T. (2017). Measures of Social Isolation. *Soc Indic Res 131*, 367–391. <https://doi.org/10.1007/s11205-016-1252-2>

---

Egill Rúnar Halldórsson