



Tillaga að beitingu aðferða verkefnastjórnunar í skjólstæðingsmiðaðri meðferð hjá einstaklingum sem vilja stuðla að betrun í lífi sínu

Lóa Jóhannsdóttir
12 ECTS eininga ritgerð til
meistaraprófs í verkefnastjórnun (MPM)

maí 2020



**TILLAGA AÐ BEITINGU AÐFERÐA VERKEFNASTJÓRNUNAR Í
SKJÓLSTÆÐINGSMÍÐADRI MEÐFERÐ HJÁ EINSTAKLINGUM SEM
VILJA STUÐLA AÐ BETRUN Í LÍFI SÍNU**

Lóa Jóhannsdóttir

12 ECTS eininga ritgerð lögð fram við
tækni- og verkfræðideild Háskólans í Reykjavík
sem hluti af skilyrðum fyrir
meistaragraðu í verkefnastjórnun (MPM)

maí 2020

Leiðbeinandi:

Dr. Haukur Ingi Jónasson
lektor, Háskólanum í Reykjavík

Útdráttur

Í ritgerðinni er leitt getum að því hvernig nýta má aðferðir verkefnastjórnunar í einstaklingsmiðaðri vinnu með einstaklingum sem vilja stuðla að betrun í eigin lífi. Rætt er um hvað skjólstæðingsmiðuð meðferð með aðferðum verkefnastjórnunar gæti falið í sér og hvað þarf að koma til til að hún nýtist. Á leiðinni er manngildissálfræði stuttlega útskýrð og hvernig hún tengist skjólstæðingsmiðaðri meðferð og hvernig sjálfsvitund og þarfir einstaklinga spila þar inn í. Að lokum verður aðferðin fléttuð inn í verkefnastjórnunarlegar aðferðir svo úr verður tillaga að aðferð þar sem skjólstæðingsmiðaðri meðferð er beitt með aðferðum verkefnastjórnunar. Þessi aðferð er í formi tillögu en vonir standa um að hún verði prófuð sem meðferðarúrræði. Í framhaldi af því væri hægt að dýpka úrræðið enn frekar.

Efnisyfirlit

1. Inngangur	4
2. Fræðileg umfjöllun	6
2.1 Manngildissálfræðin	6
2.2 Aðferðarfræði skjólstæðingsmiðaðar meðferðar	6
2.2.1 Samband meðferðaraðila og skjólstæðings	8
2.2.2 Raun sjálf og hugsjónar sjálf	10
2.2.3 Kenningin Maslow um stigveldi þarfa	11
2.3 Verkefnastjórnun	12
2.4 Skjólstæðingsmiðuð meðferð með aðferðum verkefnastjórnunar	13
2.4.1 Undirbúningur meðferðar	13
Samningur um meðferð	13
Samskiptaáætlun	14
Hagsmunaaðilagreining	14
Persónuleg stefnumótun	15
SVÓT greining	16
Markmið og sóknaráætlun	16
Umhverfis- og aðfangagreining	17
Umfang	19
2.4.2 Ræs meðferðar	19
2.4.3 Framkvæmd meðferðar	19
Atferlisbreyting	20
2.4.3 Lúkning meðferðar	21
3. Lokaorð	21
Heimildir	23

1. Inngangur

Hagnýting verkefnastjórnunar í skjólstæðingsmiðaðri meðferð (e. client centered therapy) er byggir á því að flétta tvö ólík fræðasvið saman í þeim tilgangi að hjálpa einstaklingum til að stuðla að betrun í lífi sínu. Betrun verður hér skilgreind sem viljinn til að lifa betra lífi en áður. Leiddar verða að því líkur að aðferðin sé einkum góð fyrir þá sem vilja eða þurfa einskonar utanumhald og aðstoð með betrun í lífi sínu, hún er ekki ætluð fyrir þá sem eru ekki vilja betrun eða eru ekki tilbúnir í hana.

Betrun í þeim skilningi sem hér er lagður til grundvallar nær yfir alla þá þætti sem einstaklingur vill færa til betri vegar í lífi sínu. Oft er talað um betrun í samhengi við fanga og betrunarvist þeirra í fangelsi og í lögum um fullnustu refsingar í 2. gr. er betrun skilgreind sem „það sem miðar að því að gera föngum kleift að auka færni sína og lífsgæði og sporna gegn frekari brotastarfsemi og endurkomu í fangelsið“ („upplýsingar fyrir fanga“, e.d.).

Yfirfærsla á þessu sjónarmiði yfir á alla þá einstaklinga sem vilja bæta sig, felur þá í sér að betrun getur falið í sér allt það sem einstaklingurinn gerir til að auka færni sína og lífsgæði, komast á betri stað með sjálfa(n) sig og halda sér þar án þess að falla aftur í gamla óæskilega farið. Betrun vísar því í það sem einstaklingur gerir til að losna við slæmt atferli, leysa vandamál í lífi sínu, ná markmiðum sínum, eða jafnvel snúa algjörlega við blaðinu hvað varðar breytni, hegðun eða ástundun.

Á þessu sést að aðferðin sem hér verður lögð til nær yfir það að aðstoða einstaklinga við að skoða hug sinn, gera sér grein fyrir stöðu sinni, skilgreina sín persónulegu markmið og keppa að þeim. Markmiðið er að styðja við bata og knýja fram æskilegar breytingar eins og einstaklingurinn kýs að haga þeim. Hér verða leidd rök að því að skjólstæðingsmiðuð aðferð sem styðst við aðferðir verkefnastjórnunar henti vel í þessa þágu.

Það sem skjólstæðingsmiðuð meðferð getur sótt í smiðju verkefnastjórnunar eru m.a. krafan um vandaðar skilgreiningar á umfangi fyrirhugaðra breytinga, góður undirbúningur, samningatækni, samskiptaáætlun, mikilvægi verkefnaræs, skýr stefnumótun, vönduð áætlanagerð, umfangsmat, svót-, umhverfis-, aðfanga- og hagsmunaaðilagreiningar, stuðningur við breytingar

og skýr lúkning verkefnis. Allt þetta getur gagnast í skjólstæðingsmiðar meðferð til að aðstoða einstaklinga — og jafnvel hópa fólks – til að færa til betri vegar það sem betur má fara í lífi þess.

Ef vel á til að takast þá þarf sá sem aðstoðar einstaklinginn í átt til betrunar að þurfa að hafa til jafns tileinkað sér færni verkefnastjórnunar og færni í skjólstæðingsmiðaðri aðferðarfræði sálfræðinnar. Meðferðaraðili styður við en það er í reynd skjólstæðingurinn sjálfur sem vinnur vinnuna og hjálpar sjálfum sér, enda er það í grunninn það sem skjólstæðingsmiðuð aðferðarfræði snýst um.

Í ritgerð þessari er farið yfir hvað skjólstæðingsmiðuð meðferð er og hvað þarf til að hún heppnist. Rætt verður stuttlega um manngildissálfræði og hvernig hún tengist skjólstæðingsmiðaðri meðferð og hvernig sjálfsvitund og þarfir einstaklinga spila þar inn í. Síðan verður verkefnastjórnunarlegum aðferðum fléttað inn í umræðuna með það að markmiði að sýna fram á mögulegt gildi þess að samþætta skjólstæðingsmiðaðri meðferð við aðferðir verkefnastjórnunar.

2. Fræðileg umfjöllun

2.1 Manngildissálfræðin

Upphafismaður manngildissálfræðinnar var Abraham Maslow (1908-1970) sem var m.a. þekktur fyrir kenninguna sína um sjálfsbirtingu og stigveldi þarfa (e. Maslow's hierarchy of needs) en þar er þörfum einstaklinga stillt upp í píramída eftir mikilvægi þeirra (Abraham Maslow 2020).

Bandaríski sálfræðingurinn Carl Rogers (1902-1987) hefur oft verið nefndur upphafismaður skjólstæðingsmiðaðar meðferðar og faðir jákvæðrar sálfræði (Kazantzis og L'Abate, 2007) (Carl Rogers biography, 2020). Rogers var með doktorsgráðu í sálfræði og skrifaði á ferli sínum samtals fjölda bóka og fjölmargar greinar sem útlustuðu manngildissálfræði (e. humanistic psychology) hans. Meðal þeirra þekktustu er bók hans *Client-Centered Therapy* sem kom út árið 1951 („Carl Rogers biography“, 2020). Einn meiður af þessum stofni var svo jákvæða sálfræðin (e. positive psychology) sem er fræðigrein sem hugar að heilbrigði, hamingju og því sem gerir venjulegt líf innihaldsríkara í stað þess að einblína á sjúkdóma og vandamál (Jákvæð sálfræði, 2019).

Sjónarmið manngildissálfræðinnar snýr að því að hjálpa skjólstæðingnum að trúá því að allir einstaklingar séu í eðli sínu góðir (humanistic psychology, 2020). Þó sjónarmið hennar séu góð og gild sem viðhorf þá hefur ekki verið vísindalega sannað að allir einstaklingar séu góðir. Eitthvað gæti hafa farið úrskeiðis hjá einstaklingi í fósturþroska eða hvað varðar atlæti sem veldur því að hann sé einfaldlega illur. Þetta breytir ekki því að viðhorf manngildissálfræðinnar vekur von og er líknandi fyrir þann sem finnst hann hafa mistigið sig varðandi þroskakosti sína.

Meðferðarúræði manngildissálfræðinnar ýta undir jákvæða sjálfsvitund skjólstæðingsins og aðstoðar þá við að líta á sig sem heilbrigða sem geti brugðist við á heilbrigðan máta sem góðir samfélagsþegnar og geti því stoltir fótað sig í samfélaginu með öðrum (humanistic psychology, 2020).

2.2 Aðferðarfræði skjólstæðingsmiðaðar meðferðar

Carl Rogers trúði því að hvernig við lifum og skynjum núnið sé mikilvægara en fortíðin (Kazantzis og L'Abate, 2007). Í skjólstæðingsmiðaðri meðferð er unnið með nútíðina og athyglinni haldið á tilfinningarnar *hér og nú* fremur en að róta mikið í fortíðinni og dvelja þar eða að sækjast um of í það sem á að gerast í framtíðinni. Algengt er að í meðferðum sé unnið með það sem gerðist í fortíðinni en samkvæmt Rogers þá er fortíðinni lokið og framtíðina á enn eftir að skrifa

(CounsellingTutor, 2011). Skjólstæðingsmiðuð meðferð vinnur því með það sem hægt er að bæta, setta sig við og breyta í núinu.

Rogers trúði einnig að náin persónuleg sambönd, uppbyggjandi umhverfi, hlýja, einlægni og skilningur væru lykillinn að betrun. Getan til að vera andlega heilbrigður einstaklingur sem er jákvæður hluti af samfélagsheildinni byggir á því að vera opin fyrir því að upplifa, hafa getu til að breyta hugmyndum um sjálfan sig, og á hæfileikanum til að lifa í sátt og samlyndi við aðra (Kazantzis og L'Abate, 2007). Rogers notaði orðið skjólstæðingur (e. client) í stað sjúklings til að undirstrika að sambandið á milli meðferðaraðila og skjólstæðings eigi að vera á jafningjagrundvelli (Kazantzis og L'Abate, 2007).

Skjólstæðingsmiðaðri meðferð er ætlað að hjálpa fólki með sálræna misbresti eða vandamál en þó með ríka áherslu á að skjólstæðingurinn sé í reynd sérfræðingurinn í sínu eigin lífi, þó hann átti sig ekki á því sjálfur. Meðferðin byggir á þeirri fullvissu að einstaklingurinn sjálfur búi yfir þeim eiginleika að geta læknað sig sjálfur og geti rétt úr kútnum með aðstoð og leiðsögn meðferðaraðila. Rogers trúði því að umhverfið sem einstaklingur elst upp í geti grafið undan og heftað vöxt hans í lífinu. Eftirfarandi tilvitnanir í Carl Rogers gefa innsýn í þetta:

"When I look at the world I'm pessimistic, but when I look at people I am optimistic."

"The only person who is educated is the one who has learned how to learn and change."

"It is the client who knows what hurts, what directions to go, what problems are crucial, what experiences are deeply buried."

"The good life is a process, not a state of being. It is a direction not a destination."

(Carl Rogers quotes, 2020)

Skjólstæðingsmiðuð meðferð krefst þess því að skjólstæðingurinn taki virkan þátt í henni en meðferðaraðilinn er virkur sem stuðningur og óbeinn þátttakandi. Rogers trúði því að einstaklingurinn sé þess megnugur að lækna sig sjálfur og persónulegur vöxtur leiði til sjálfstyrkingar og það sé í raun lykillinn að meðferðarvirkninni (Study.com, e.d).

Þegar skjólstæðingsmiðari meðferð er beitt er það kallað *óbein meðferð* þar sem er engin heimavinna og þar sem ekki liggur fyrir nein fyrir fram skilgreind gefin stefna. Skjólstæðingurinn getur komið með það sem hann vill í meðferðina, ákveðið sjálfur hvaða stefnu hann vill taka, og hver leiðin að batanum sé. Meðferðaraðilinn aðstoðar og útskýrir mögulega hvernig og af hverju viðbrögð skjólstæðingsins eru eins og þau eru, og í leiðinni ýtir hann undir sjálfskilning skjólstæðingsins og stuðlar þannig að vitundarvakningu (Study.com, e.d). Ef vilji skjólstæðingsins

reynist vera á skjön við lög eða vilji hans verður til þess að einstaklingar gætu meiðst þá er það meðferðaraðilans að aðstoða skjólstæðinginn við að átta sig á því. Skjólstæðingurinn getur einnig verið í vörn, s.s. í afneitun, eða ekki skilið að hegðun sín sé óheilbrigð, eða áttar sig ekki á eðli vandamálsins, en þá er það meðferðaraðilans að aðstoða skjólstæðinginn við að átta sig. Hann getur sem dæmi gert það með því að greina hvaða varnarhættir sjálfsins vakna hjá honum og beita viðeigandi leiðsögn út frá því. Varnarhættir sjálfsins (e. defense mechanism of the self) eru viðbrögð sem einstaklingur grípur ósjálfrátt og ómeðvitað til að verja sjálfsmýnd sína þegar henni er ógnað (Haukur og Helgi, 2011, bls. 83-84).

Markmiðið skjólstæðingsmiðaðrar meðferðar er að auka sjálfstraust og vilja einstaklingsins til heilbrigðrar upplifunar og styðja hann í því að einbeita sér að persónulegum vexti og framförum í lífi sínu. Meðferðaraðilinn aðstoðar skjólstæðinginn við að lifa lífi sínu til fullnustu svo hann geti átt í eðlilegum samskiptum við aðra, búi yfir sjálfstrausti og geti kannað og skilið sínar eigin tilfinningar og viðbrögð. Þetta er m.a. gert með því að aðstoða skjólstæðinginn að skilja varnarhættina sína og draga úr sektar- og minnimáttarkennd.

2.2.1 Samband meðferðaraðila og skjólstæðings

Hversu vel skjólstæðingsmiðuð meðferð heppnast fer eftir því hversu gott og náið samband myndast milli meðferðaraðila og skjólstæðings. Samkvæmt Rogers hafa flestir hæfileika og getu til þess að aðstoða einstakling í skjólstæðingsmiðaðri meðferð svo lengi sem heilbrigðu meðferðarsambandi er komið á laggirnar og aðilinn sem á að veita aðstoðina tileinkar sér viðeigandi færni (Bruntsch, 2018). Markþjálfun, aðferð sem náð hefur verulegum vinsældum á undanförunum árum, byggir á þessari hugmynd; markþjálfinn þjálfar marksækjandann í því að huga að sjálfum sér og að sækja síðan fram.

Að mati Rogers eru þrjú lykilþættir sem huga þarf að innan meðferðarsambandsins í skjólstæðingsmiðaðri meðferð:

Í fyrsta lagi þarf meðferðaraðilinn að vera *sannur í atferli sínu* (e. authentic in his behaviour) sem merkir að gagnsæi sé í framkomu meðferðaraðilans gagnvart skjólstæðingnum (Bruntsch, 2018) þ.e.a.s. hann verður að vera sjálfur trúr í öllu því sem hann segir eða gerir. Hann þarf að vera ekta og koma fram af heilindum og án tilgerðar.

Í öðru lagi þarf meðferðaraðilinn að sýna *skilyrðislausu jákvæða tillitssemi* (e. unconditional positive regard) sem merkir að sýna umhyggju án þess að dæma (Bruntsch, 2018). Þetta þýðir að viðhorfið sem meðferðaraðili hefur gagnvart skjólstæðingi sínum þarf að grundvallast af manngæsku og má ekki sveigjast eða beygjast eftir hegðun skjólstæðingsins eða því sem hann er að treysta meðferðaraðilanum fyrir, sama hvaða skoðun skjólstæðingurinn lætur í ljós. Meðferðaraðilinn þarf að samþykkja þá staðreynd og hafa skilning á því að skjólstæðingurinn er einstaklingur og hann eins og margir aðrir heyrir baráttu af einhverju tagi og er að leitast við að betra sjálfan sig eða ná ákveðnum markmiðum (Bruntsch, 2018). Skjólstæðingurinn gæti hafa hagað sér óskynsamlega, gert illt, brotið lög, sært aðra og þá er eðlilega stutt í fordæmingu á viðkomandi hegðun, en Rogers hvetur meðferðaraðilann til að vera ekki dæmandi og heldur að leitast við að skilja forsendur hins af hluttekningu.

Í þriðja lagi þarf meðferðaraðilinn að hafa *einlæga þrá til að skilja upplifun skjólstæðingsins og hafa getu til að eiga í samskiptum um hana* (e. genuine desire to understand the clients experience and have an accurate communication about that experience) (Bruntsch, 2018). Algengt er þegar einhver segist hafa lent í einhverju að einstaklingurinn yfirfæri söguna á eitthvað sem hann sjálfur hefur lent í og nær með því að sýna samúð. Oft hlustar líka einn á annan einungis til að svara og koma með lausnir frekar en að hlusta til skilnings. Það sem Rogers leggur hinsvegar upp úr er að þegar skjólstæðingurinn sé að ganga í gegnum upplifun að þá taki meðferðaraðilinn sér tíma til að skilja að fullu þá tilfinningu sem hann er að upplifa, spyrji spurninga til að skilja og tengja betur frekar en að yfirfæra það upp á sína eigin upplifun. Þegar meðferðaraðilinn opnar sig fyrir því að upplifa þá tilfinningu sem skjólstæðingurinn er að finna og upplifa opnast sá möguleiki að skjólstæðingurinn finni að það hafi verið hlustað á sig af heilum hug og til fullnustu. Þetta felur í sér að meðferðaraðilinn lifir tímabundið andlega í lífi skjólstæðingsins án þess að dæma hann (Bruntsch, 2018). Í þessu einu getur falist mikil hjálp.

Meðferðaraðila er hægt að líkja við markþjálfara að nokkru leiti og hluti af skjólstæðingsmiðaðri meðferð má líkja við markþjálfunarferlið. Sem dæmi er hlutverk markþjálfara að vera styðjandi við þann sem sækir aðstoð hans, hann þarf að aðlaga sig að því sem aðilinn þarf og stunda virka hlustun (Matilda, Arnór og Haukur, 2013). Í markþjálfun er það sá sem sækir aðstoðina sem hefur svörin en markþjálfinn er einungis til að aðstoða skjólstæðing sinn til þess að finna lausnirnar sjálfur. Markþjálfun ýtir undir sjálfsþekkingu og hugafarsbreytingar. Þekkt er að markþjálfun sé nýtt samhliða sálfræðilegri meðferð en þá er mikilvægt að markþjálfari haldi áfram

að vera hlustandi, styðjandi en fari ekki í að vera ráðgefandi. Í reynd á markþjálfun rætur að rekja til kenninga úr skjólstæðingsmiðaðri manngildissálarfræði, uppeldis- og kennslufræðum og verkefnastjórnunarfræðum (Matilda o.fl., 2013, bls. 52).

2.2.2 Raun sjálf og hugsjónar sjálf

Tilgáta Rogers er sú að persónuleikinn sé í stanslausri mótun allt líf einstaklingsins (Bruntsch, 2018) og að persónuleikinn eða sjálfsvitund okkar sé það sem skilgreini hver við erum. Rogers trúði því að þegar einstaklingur fæðist þá sé hann með eina sjálfsvitund sem endurspeglar hver hann er í raun og reynd og þetta megi kalla raunsjálf en þegar hann verður eldri þá fer ytra umhverfið að hafa áhrif og til verður hliðarsjálf. Raunsjálf (e. real self) og það síðara er hugsjóna sjálf (e. ideal self), en það er sjálfið sem endurspeglar það sem einstaklingurinn hefur tileinkað sér út frá því sem hann heldur að hann eigi að vera eða þráir að vera útaf ytri aðstæðum. Hægt er að hugsa þetta sem tvo hringi sem skarast.



Þegar einstaklingurinn eldist, þá munu þessir tveir hringir að öllum líkindum aðskiljast, hversu mikið þeir aðskiljast fer eftir því í hvernig umhverfi hann lifir í. Þessi aðskilnaður veldur ósamræmi sem aftur veldur kvíða, ótta, þunglyndi og öðrum andlegum misbrestum hjá einstaklingum. Helsta ástæðan fyrir því að þetta gerist er af því að einstaklingurinn vill vera samþykktur af samfélaginu og gerir hluti sem hann heldur að samfélagið ætlist til af honum eða það sem telst samfélagslega samþykkt og rétt. Hann er ekki lengur heill og fer að koma fram af vissum óheilindum að því leiti að hann endurspeglar ekki raunsjálf sitt. Rogers hélt því fram að heilbrigð sambönd við annað fólk geti hjálpað einstaklingunum að vinna sig út úr ósamræminu og sameina aftur þessi tvö sjálf.

2.2.3 Kenningin Maslow um stigveldi þarfa

Samkvæmt Abraham Maslow þá er heilbrigð sjálfsbirting vaxtartakmark hvers einstaklings og það sem einkenni sjálfsbirtingu einstaklings eru m.a. raunsæ sátt við sjálfan sig og aðra, sambland af rósemd og hispursleysi og sterk siðferðiskennt. Það er þó ekki einhlítt að einstaklingurinn komist þangað, til þess að það gerist þá þarf helstu þörfum að vera mætt. Kenningin Maslow um stigveldi þarfa stillir þörfum einstaklinga upp eftir mikilvægi. Gengur kenningin út á það að einstaklingurinn þurfi að byrji á því að uppfylla þarfirnar sem eru neðst og síðan koll af kalli.



Þörfunum er skipt í fimm flokka, líkamlegar þarfir, öryggisþarfir, félagslegar þarfir og ástúð, viðurkenning og sjálfsbirtingarþörf. Flokkarnir skiptast síðan upp í grunnþarfir (e. basic need), sálrænar þarfir (e. psychological need) og þarfir sjálfsbirtingar (e. self-fulfillment needs) (Hierarchy of needs, 2020).

Grunnþarfirnar eru staðsettar neðst í píramídanum, þær eru matur, vatn, hlýja og öryggi. Fyrir ofan grunnþarfirnar eru staðsettar sálrænu þarfirnar, eiga þær við náin sambönd og öðlast virðingu. Efst í píramídanum eru síðan sjálfsupbyggjandi þarfirnar, en þær eru að ná markmiðum sínum og verða besta útgáfan að sjálfum sér (hierarchy of needs, 2020).

Kenningin snýst um það að til þess að einstaklingur geti unnið í þörfum sínum þurfa þær þarfir sem mynda grunninn að vera í lagi. Ekki er hægt að vinna í sálrænum þörfum ef grunnþörfum er ekki mætt. Sem dæmi væri ekki ráðlegt að stofna til ástarsambands ef einstaklingurinn er ekki á þeim stað að geta stofnað til náinna sambanda við aðra einstaklinga, hann ætti því að vinna fyrst í þeirri þörf áður en hægt væri að byggja ofan á það.

Meðferðaraðili getur haft þennan píramída sér til viðmiðunar þegar hann er að aðstoða skjólstæðing sinn í átt til betrunar. Það gerir hann með því að máta það sem skjólstæðingurinn ætlar að betrumbæta hjá sér við þarfirnar í píramídanum og passa að þær þarfir sem koma á undan sé örugglega mætt, ef svo reynist ekki vera þarf að leiðbeina skjólstæðingnum að byrjuninni og tryggja að unnið sé í grunninum fyrst, áður en farið er að byggja ofan á.

2.3 Verkefnastjórnun

Verkefnastjórnun felur í sér að stýra verkefnum. Verkefni er „tíma- og kostnaðarháð aðgerð sem miðar að því að skila skilgreindum afurðum sem standast kröfur“ (Helgi og Haukur, 2012, bls. 20). Verkefni eru ekki endurtekningar eða þau hversdagslegu verk sem einstaklingur sinnir heldur það sem telst til einstakra aðgerða (Helgi og Haukur, 2012). Við stýringu verkefna þarf verkefnastjóra og hann þarf að búa yfir verkefnastjórnunarlegri færni. Aðferðarfræðin gengur út á að stýra þeirri vinnu sem fer fram á líftíma verkefnis. Líftími verkefnis er sá tími frá því verkefnið er skilgreint og þar til afurð þess er tilbúin (PMI, e.d).

Samkvæmt grunnviðmiðum IPMA, alþjóðlega verkefnastjórnunarfélaginu, skiptist sú hæfni sem verkefnastjóri þarf að tileinka sér í þrennt. Hæfnisviðin eru samhengi, fólk og aðferðir.

Þegar talað er um hæfnisviðið **samhengi** (e. context) þá er verið að tala um þær aðferðir sem eigi við í varðandi umhverfi verkefnis. Innan þessa hæfnisviðs fellur stefna, stjórnskipulag, ferlar, hagsmunir, gildi og fleira í þessum dúr. (IPMA, 2015).

Hæfnisviðið **fólk** (e. People) snýst um persónulega hæfni og hæfnina til að geta átt í samskiptum. Þessi hæfni er nauðsynlegur þáttur í því að stýra verkefni með góðum árangri. (IPMA, 2015). Þekking á tengslamyndun, teymisvinnu, úrlausnum á ágreiningi og krísum og samningatækni er meðal þess sem fellur undir þetta hæfnisvið.

Hæfnisviðið **aðferðir** (e. practice) eru þær aðferðir sem á að beita við að ná árangri í verkefnum. Undir það fellur kröfu og markmiðagerð, hönnun, umfang, tíma- og áætlanagerð, gæðastjórnun og fleira í þeim dúr. (IPMA, 2015).

Þegar lagt er af stað í verkefni er mikilvægt að gera verkefnisáætlun en það er áætlun um verkefnið. „*Það að gera ekki áætlun er að gera áætlun um að mistakast*“. (Helgi og Haukur, 2012, bls. 85). Verkefnisáætlun ætti að innihalda nokkra grunnþætti á við skilgreind markmið, framkvæmdaáætlun, samninga, áhættugreiningu og þær aðferðir sem talið er nýtast í verkefninu og

gætu það verið aðferðir eins og sundurliðun í verkþætti, tímaáætlun, samskiptaáætlun og o.fl. Það hvað verkefnisáætlun nákvæmlega inniheldur er undir verkefnastjóranum komið hverju sinni. Einungis það sem nýtist á heima í verkefnisáætlun.

Sé þetta heimfært upp á skjólstæðingsmiðaða meðferð með aðferðum verkefnastjórnunar ætti hver verkefnisáætlun að innihalda persónulega stefnumótun, út frá stefnumótuninni kæmu markmið og áætlun, umfang fyrirhugaðrar breytinga yrði metið, gerð SVÓT greining, gerður samningur um meðferðina, skilgreind samskiptaáætlun, gerð hagsmunaaðilagreining og umhverfis- og aðfangagreining þar sem metið er hvað þarf til.

2.4 Skjólstæðingsmiðuð meðferð með aðferðum verkefnastjórnunar

Þegar notast yrði við skjólstæðingsmiðaða meðferð með aðferðum verkefnastjórnunar væri líftíma meðferðar skipt upp í undirbúning, ræs, framkvæmd og lúkningu verkefnisins. Hversu langan tíma hver áfangi tekur fer eftir umfangi hvernar meðferðar og hvar skjólstæðingurinn er staddur á vegferð sinni til sjálfsbirtingar.

2.4.1 Undirbúningur meðferðar

Undirbúningur meðferðar er fyrsti áfangi í meðferðinni og ef hugsað er eftir hugmyndum verkefnastjórnunar þá leggur undirbúningurinn grunninn að árangursríkri meðferð. Í þessum áfanga hittast skjólstæðingurinn og meðferðaraðilinn í fyrsta sinn og undirbúa meðferðina og skipuleggja. Lengdin á þessum áfanga markast af því hversu umfangsmikil meðferðin á að vera, getur tekið klukkustundir, daga, vikur eða jafnvel mánuði. Í þessum áfanga gera meðferðaraðilinn og skjólstæðingurinn samning sín á milli. Ásamt samningnum er mælt með að gerð sé samskiptaáætlun, gerð hagsmunaaðilagreining, unnin persónuleg stefnumótun, gerð SVÓT greining sem skilgreinir (styrk, veikleika, ógnanir og tækifæri) og út frá stefnumótun og SVÓT greiningu eru smíðuð markmið og gerð áætlun fyrir þær aðgerðir sem skjólstæðingur þarf að framkvæma til að á markmiðum sínum, umhverfis- og aðfangagreining gerð á aðgerðunum og umfang meðferðar mótað.

Samningur um meðferð

Mikilvægt er í byrjun meðferðar að meðferðaraðili og skjólstæðingur geri með sér samkomulag eða samning. Í honum þarf að koma fram lengd samtala, fjöldi og í hversu langan tíma meðferðin á að standa. Til að koma á varanlegum breytingum þarf að horfa til langs tíma og getur

meðferðartímabilið jafnvel staðið í nokkur ár eða lengur. Með samningum þá eru aðilar að skuldbinda sig til að mæta og sinna meðferðinni eins og samið er um. Þar kemur fram hvernig meðferðinni er háttað og hvað hún felur í sér. Það er persónubundið hverju einstaklingar vilja ná fram með meðferðinni en gott er að samkomulag sé um það í byrjun. Hægt er að gera breytingar með samkomulagi beggja yfir meðferðartímabilið sé þess óskað. Báðir aðilar skrifa síðan undir þennan samning.

Samskiptaáætlun

Samskiptaáætlun inniheldur upplýsingar um hvernig samskipti munu fara fram, hvenær, hvernig og í hvaða takti. Samskiptareglur eru þá með hvaða hætti samskiptin eigi að fara fram. Þannig gætu samskipti átt að eiga sér stað einungis maður á mann eða aðeins bara á fyrirfram ákveðnum meðferðartímum. Það gæti einnig verið ákveðið að í boði sé að hafa samskipti í gegnum tölvupóst og meðferðaraðilinn skuldbindur sig að svara póstinum innan dags eða jafnvel að skjólstæðingurinn megi hringja í meðferðaraðilann hvenær sólarhringsins sem er. Þessar samskiptareglur ætti að skilgreina í byrjun meðferðar ásamt því að skilgreina samskiptaáætlun sem hluta af samninginum sem áður var lýst. Hvaða upplýsingar meðferðaraðilinn geymi um skjólstæðinginn er ágætt að fara yfir með honum í byrjun meðferðar og komast að samkomulagi um meðferð gagnanna.

Hagsmunaaðilagreining

Greining hagsmunaaðila í verkefnum er öflug til að átta sig á hverjir hafa hagsmuna að gæta. Með þessu er hægt að átta sig á hvort einhverjir aðilar séu ógn við verkefnið, hvort þurfi að upplýsa þá reglulega, hvort þeir séu beinir þátttakendur, komi með innslag í verkefnið eða hafa jákvæð áhrif. Gott er að stilla hagsmunaaðilum upp í töflu þar sem listað er upp af hverju hann er hagsmunaaðili, hversu mikil áhrif hann hefur, væntingar hans til verkefnisins og síðan hvort það þurfi að bregðast við honum og þá hvernig. Í skjólstæðingsmiðaðri meðferð með aðferðum verkefnastjórnunar myndi hagsmunaaðilagreining nýtast skjólstæðingnum til að átta sig á hverjir standa honum næst, hverja hann leitar til, hverjir hafa góð eða slæm áhrif á hann og hverjir hafa beina hagsmuni að gæta í lífi hans eins og hans nánasta fjölskylda. Þessi greining nýtist síðan þegar betrunin hefst til að vita hvaða áhrif hver aðgerð hefur á hagsmunaaðilann og hjálpar skjólstæðingum að vera meðvitaður um hvort grípa þurfi til einhverra viðbragða.

Persónuleg stefnumótun

Persónuleg stefnumótun er aðferð til að skilgreina sín gildi, hlutverk, framtíðarsýn, markmið, og aðgerðir. Hægt er að nýta hinar ýmsu aðferðir við svona stefnumótun en markmið hennar er að takast á við framtíðina með markvissum hætti með því að koma sér frá A til B í þá átt sem maður vill stefna (Haukur og Helgi, 2011, bls. 35-39). Sú aðferð sem hér er mælt með miðar að því að móta persónuleg gildi, hlutverk og framtíðarsýn. Út frá þeim koma síðan meginmarkið, mælanleg starfsmarkmið og aðgerðir sem teknar verða fyrir hér neðar (Haukur og Helgi, 2011, bls. 35-39).

Í skjólstæðingsmiðaðri meðferð með aðferðum verkefnastjórnunar myndi persónuleg stefnumótun nýtast vel. Að skjólstæðingurinn skilgreini hver sín gildi séu, hvert hlutverk hans sé, hvort sem það sé innan fjölskyldu eða sem hluti af samfélaginu, og mótun framtíðarsýnar gæti hjálpa honum í átt til bata. Persónuleg gildi eru stök nafnorð og ekki fleiri en þrjú til fimm sem ættu að svara spurningunum um hvað þú vilt að einkenni þig og hvaða grunn gildi þú telur vera mikilvægust í þínu lífi (Haukur og Helgi, 2011, bls. 35-39). Dæmi um svona gildi væru staðfesta, sjálfsmynd, kjarkur og hugrekki.

Hlutverk skjólstæðingsins er í raun hver staða hans er gagnvart öðrum. Hvaða hlutverki hann gegnir innan fjölskyldu sinnar, hjá samstarfsfólkinu og/eða í samfélaginu. Hann getur skilgreint hvert hlutverk sitt er með því að svara spurningunni, hlutverk mitt sem einstaklingur innan fjölskyldu, vinnustaðar, samfélags eða hvar sem hentar skjólstæðingnum að staðsetja sig í, er að ...? Það að hafa hlutverk sitt í lífinu vel skilgreint getur dregið úr líkum á streitu. Mikilvægt er fyrir einstaklinga að vita hvaða hlutverki þeir gegna og að vita hvað að þeim snýr og hvað þá ekki (Haukur og Helgi, 2011, bls. 35-39).

Framtíðarsýn endurspeglar ákveðin tímamark í framtíðinni og lýsir því þeirri breytingu sem einstaklingurinn vill ná fram hvort sem það er breytingar í fari eða aðstæðum. Sýnin lýsir því sem óskað er eftir að ná fram (Haukur og Helgi, 2011, bls. 35-39). Dæmi um framtíðarsýn væri að „1. september 2025 er ég komin með fasta vinnu, búin að eignast heimili og fjölskyldu og lifi við góða heilsu og hamingju.“ annað dæmi fyrir aðra manneskju væri „1. júlí 2024 er ég orðin forseti Íslands, er góð móðir og börnunum mínum vegnar vel“. Hver og einn skjólstæðingur mótar sína framtíðarsýn og út frá henni verða til markmið og áætlun.

SVÓT greining

SVÓT-greining getur nýst til að gera stöðumat á einstaklingnum. Gott er að gera svót greiningu í framhaldi af því þegar framtíðarsýn hefur verið mótuð til að átta sig á hvað styður og hvað hindrar í að ná tilætlaðri framtíðarsýn. Gerð er innri og ytri greining á einstaklingnum þar sem listað er upp innri styrkur og veikleikar og ytri tækifæri og ógnanir (Haukur og Helgi, 2011, bls. 40).

Horft er inn á við til að finna styrk og veikleika. Dæmi um styrk væri að vera hreinskilin, með góða heilsu eða gáfaður. Veikleikar gætu verið sem dæmi eyðslukló eða skapstór. Horft er utanfrá til að finna tækifæri og ógnanir. Dæmi um tækifæri væri að fá starf sem var að losna, meiri tími með börnunum í kjölfar þess að missa vinnu, eða auðveldara aðgengi að hreyfingu því nýja húsnæðið sem maður eignaðist er nálægt náttúrunni. Ógnanir gætu verið hækkandi verðlag, atvinnuleysi að aukast eða Covid-19.



Gott er að gera svona greiningu með skjólstæðingnum til að greina nústöðu hans og með því veita innsýn inn í líkurnar á því að framtíðarsýn hans geti orðið að veruleika eða þá hvað geti staðið í vegi þess.

Markmið og sóknaráætlun

Með persónulegu stefnumótuninni þá ætti skjólstæðingurinn að vera búinn að skilgreina sín persónulegu gildi, hlutverk sitt og framtíðarsýn. Þá er hægt að fara að skilgreina meginmarkið hans, mælanlegu starfsmarkmið og aðgerðir (Haukur og Helgi, 2011, bls. 41-47).

Meginmarkmið eru stuttar yfirlýsingar á því sem einstaklingurinn lagði upp með í framtíðarsýninni. Mótun meginmarkmiða getur og ætti að taka smá tíma í býgerð þannig að þau

endurspegli sem best framtíðarsýnina. Meginmarkmiðin ættu að vera þrjár yfirlýsingar sem innihalda eitt lýsingarorð og eitt nafnorð, þau eru ekki mælanleg heldur ættu að lýsa metnaði (Haukur og Helgi, 2011, bls. 41-47). Dæmi um meginmarkmið væri „góð móðir“, „heilbrigður einstaklingur“ og „afbragðsgóður forseti“.

Starfsmarkmið eru markmið sem hægt er að mæla. Þannig er meginmarkmiðunum skipt upp í þrjú til fimm starfsmarkmið. Nafngiftin kemur frá því að hægt sé að starfa eftir þeim markmiðum. Þau eru sett upp þannig að þau séu SMART en það stendur fyrir skýr, mælanleg, alvöru, raunhæf og tímasett (Haukur og Helgi, 2011, bls. 41-47). Dæmi um starfsmarkmið væri „Eiga skemmtistund þrisvar í viku með fjölskyldunni fram til ársloka 2020“ eða „Tala einu sinni í viku fyrir framan fólk til 1. júní 2022“.



Aðgerðir eru nákvæmt niðurbrot á starfsmarkmiðum þar sem metið er hvað nákvæmlega þarf að gera til að ná því. Aðgerðirnar eru mismargar fyrir hvert starfsmarkmið. Það þarf að skilgreina hvað eigi að gera, hvenær eigi að byrja, hvenær því eigi að ljúka, hverju þarf að fórna og hvaða árangri eigi að ná (Haukur og Helgi, 2011, bls. 41-47). Út frá aðgerðunum væri hægt að stilla upp áætlun og móta tímalínu þar sem aðgerðum væri stillt upp og væri þá hægt að fylgjast með framganginum í átt að því að skjólstæðingurinn myndi ná meginmarkmiðum sínum og færast nær því að uppfylla framtíðarsýn sína.

Umhverfis- og aðfangagreining

Með því að greina hvaða aðföng þarf fyrir meðferðina er hægt að átta sig betur á hvaða kostnaður fylgir. Með aðföngum er átt við það sem þarf til framkvæma aðgerðina í átt að framtíðarsýninni.

Að baki aðföngum liggur oftast einhver kostnaður og er því gott að átta sig á hvaða kostnaður fylgir hverri aðgerð og með því betur hægt að átta sig á forgangi þeirra og hvort þær séu raunhæfar. Kostnaður getur verið sem dæmi tímaháður eins og laun, verið einhver hlutur eins og saumavél, hráefni eins og matur eða eldsneyti, óbeinn kostnaður eins og flutningar eða yfirkostnaður eins og leiga (Helgi og Haukur, 2012, bls. 159).

Greining á umhverfi verkefnisins er nytsamleg til að átta sig á því hvaða áhrif umhverfið geti haft á meðferðina. Áhrifin þarf að kortleggja, greina og jafnvel bregðast við þeim ef talin er þörf á því (Helgi og Haukur, 2012, bls. 96). Þetta getur talist nauðsynlegt að greina til að ná þeim árangri sem stefnt er að.

Við greiningu á umhverfinu er notuð PESTLE-greining. En í þeirri greiningu eru skoðaðir þættirnir pólitík, efnahagur, samfélag, tækni, umhverfi og lög (Helgi og Haukur, 2012, bls. 97).



Tekin er hver þáttur fyrir sig og greining gerð á því hvaða áhrif hann hefur á því að aðgerð geti verið kláruð. Hvaða *pólitísku* ákvarðanir eða stefnur hafa áhrif. Hefur *efnahagurinn* áhrif, eins og breytingar varðandi hagvöxt, atvinnuleysi, vexti, gengi, skatta og verðbólgu? Hvaða *samfélagsþættir* hafa áhrif, eins og ólíkir menningarheimar, fólksfjöldi eða fólk sem flytur erlendis? Með hvaða hætti hefur *tæknilegt* umhverfi áhrif, eru einhverjar nýjungar að koma eða þarfnast einstaklingurinn einhvern tækni til að hafa áhrif á líf sitt? Hefur *náttúran* áhrif á framkvæmd aðgerða? Mun aðgerðin leiða af sér meiri mengun eða meiri sjálfbærni? Mun *lagaumhverfið* hafa áhrif á aðgerðirnar, er ólöglegt það sem á að framkvæma eða þarf aðgerðin að bíða þar til lög hafa verið samþykkt? Þetta eru allt þættir sem þarf að greina og meta hvort þurfi að

bregðast við því þetta getur haft það í för með sér að skjólstæðingurinn nái ekki markmiðum sínum eða þurfi að breyta þeim.

Umfang

Umfang verkefnis er skilgreining á því hvað er innan og hvað fellur utan verkefnis (Helgi og Haukur, 2012, bls. 91). Mikilvægt er að gera sér grein fyrir þessu í byrjun verkefnis. Verkefni sem hefur þetta ekki vel skilgreint á það til að blása út í stærð (Helgi og Haukur, 2012, bls. 91). Til að átta sig betur á því hvað umfang þýðir þá getum við hugsað umfang sem innkaupapoka, allt sem er í innkaupapokanum ætlum við að kaupa og er innan umfangs en allt sem er utan pokans ætlum við ekki að kaupa, það yrði því utan umfangs. Ef við förum inn í búð með engan innkaupalista, eða áætlun um hvað við ætlum að kaupa, þá eru allar líkur á því að hlutir sem eru utan umfangs rati ofan í innkaupapokann og hann blási út. Í tillöggunni um aðferð þar sem beitt er skjólstæðingsmiðaðri meðferð með aðferðum verkefnastjórnunar er gott að umfang meðferðar sé vel skilgreint í byrjun og skjólstæðingur og meðferðaraðili meðvitaðir um hvað fellur innan og utan meðferðar.

2.4.2 Ræs meðferðar

Ræs verkefnis er þegar hin eiginlega vinna á grundvelli meðferðaráætlunarinnar hefst. Nú er ráðist í verkefnið, ræsi lýkur þegar náðst hefur sátt og samkomulag um samvinnu allra þátttakanda í verkefninu og allir meðvitaðir um til hvers sé ætlast. Ræsi getur tekið fund, hluta úr degi, nokkra daga, vikur eða mánuði, allt eftir því hversu umfangsmikið verkefnið er (Helgi og Haukur, 2012, bls. 185). Ræs meðferðar hefst um leið og undirbúningi telst lokið. Ræs er aðgerð þar sem skjólstæðingurinn og meðferðaraðilinn hittast og formlega hefja meðferðina. Þeir fara yfir niðurstöður úr undirbúningnum, áætlunina og innihald samnings ítrekað. Ræs meðferðar telst lokið þegar skjólstæðingurinn og meðferðaraðilinn eru sáttir um niðurstöður undirbúningsins og eru tilbúnir að hefja meðferðarvinnuna formlega.

2.4.3 Framkvæmd meðferðar

Hér vinnur skjólstæðingurinn hina eiginlegu meðferðarvinnu. Hittir meðferðaraðila sinn eins og samningur þeirra kveður á um og vinnur samkvæmt áætluninni. Meðferðaraðilinn þarf í þessum áfanga að huga að skjólstæðingsmiðuðu aðferðinni og byggja upp sambandið við skjólstæðinginn út frá þeim lykil hugtökum sem talað er um í [kafla 2.2.1](#). Ásamt því að aðstoða skjólstæðinginn í

að vera virkan þátttakanda í meðferðinni og fylgja aðferðum skjólstæðingsmiðuð aðferðarinnar úr [kafla 2.2](#). Reglulega yfir meðferðartímann taka þeir stöðuna á árangrinum og hvort einhverjar breytingar þurfi að eiga sér stað. Breytingarnar geta falið í sér að forgangur aðgerða breytist, aðstæður hjá skjólstæðingi hafi breyst sem veldur því að aðgerðir falla út eða hann óskar eftir að breyta þeim eða bæta við.

Ýmislegt getur breyst á meðferðartímanum og þarf meðferðaraðilinn að vera viðbúin því að það verði breytingar. Hann þarf samt að hafa skynsemina að vopni, því mikilsháttar breytingar geta haft þau áhrif að samningurinn heldur ekki vatni eða framtíðarsýnin er orðin það breytt að hefja þarf vinnuna frá byrjun. Á framkvæmdartímanum getur meðferðaraðilinn aðstoðað skjólstæðinginn við að breyta atferli sínu ef þess gerist þörf með því að tileinka sér færni.

Atferlisbreyting

Til þess að einhver athöfn verði að venju og þannig hluti af atferli einstaklings þá þarf endurtekið að framkvæma þessa ákveðnu athöfn, með því eru taugafrumurnar endurtekið að senda sömu skilaboð sín á milli og mynda þannig fastar boðleiðir eða taugabrautir sem veldur því að athöfnin verður venja og hluti af eðlilegu atferli einstaklingsins (Haukur og Helgi, 2011, bls. 53). Atferli er hegðun, tilfinning, viðhorf eða hugsun sem einstaklingur getur haft bein áhrif á en breytingar á atferli geta reynt á og tekið tíma. Passa þarf að ætla sér ekki að breyta of miklu í einu og fylgja þessum þrepum.

1. Horfast þarf í augu við að eitthvað sé að, ekki vera í afneitun.
2. Greina alvarleika vandamálsins, tíðni þess og hvernig það lýsir sér.
3. Skilja eðli vandans og skilja nákvæmlega hvers vegna og hvernig manni líður.
4. Vandinn orðinn skýr og markmiðið sett fram, „Ég ætla að...“.
5. Finna og skilgreina mögulegar lausnir.
6. Lokamarkmiðið orðið ljóst og þá er að skilgreina árangursvörður á leiðinni.
7. Vera vakandi að halda sig á beinu brautinni og gefast gömlu venjunni ekki á vald.
8. Vera heiðarlegur við sjálfan sig ef markmiðið er ekki að nást eða hefur ekki tilætluð áhrif.
9. Gera áætlun um hvernig á að viðhalda árangrinum.
10. Litið yfir verktímann og skoðað hvað virkaði og hvað ekki.

(Haukur og Helgi, 2011, bls. 41-47)

Atferli hjá einstakling sem þarf að breyta er sem dæmi að hætta að drekka því hann drekkur of mikið eða áfengi fer illa í hann. Hann getur fylgt þessum tíu skrefum hér á undan til að aðstoða sig við að breyta því. Þetta er einnig hægt að nýta sér í daglegum athöfnum hjá einstaklingum sem vilja breyta einhverri venju hjá sér, ef einstaklingur á erfitt með að fara snemma að sofa á kvöldin eða er alltaf að borða súkkulaði þá er hægt að nýta sér þessi þrep til að breyta þeim venjum. Í skjólstæðingsmiðaðri meðferð með aðferðum verkefnastjórnunar gæti verið hugað að þessum þrepum ef aðgerðir skjólstæðingsins eru þess eðlis að þær krefjast þess að hann breyti atferli sínu eða venjum. Myndi þá meðferðaraðilinn huga að þessu yfir meðferðartímann og aðstoða skjólstæðinginn með breytinguna.

2.4.3 Lúkning meðferðar

Þegar talað er um lúkningu verkefnis þá felur það í sér að afurð verkefnis er skilað til verkkaupa eins og samið var um. Það á sér yfirleitt stað þegar meginmarkmiðum verkefnis er náð. Algengt er að einhver fögnuður eigi sér stað við lúkningu (Helgi og Haukur, 2012). Lúkning meðferðar er þegar áætlun hennar er talið lokið og báðir aðilar telja samninginn uppfylltan.

Við lúkningu meðferðar á sér stað frágangur hennar, gott er á þessum tímapunkti að líta í baksýnispegilinn og líta yfir farinn veg: Hvað gekk vel? Hvað hefði mátt fara betur? Hvað einkenndi ferlið? Meðferðaraðili ætti að nýta þennan fasa til lærdóms sérstaklega, ef hann ætlar síðar að aðstoða annan skjólstæðing með aðferðinni.

Fögnuður í lok lúkningar getur átt sér stað ef vilji og tilefni telst til. Gætu til dæmis skjólstæðingur og meðferðaraðili ákveðið að enda lúkninguna með því að fara saman í hádegismat eða með köku. Skjólstæðingur gæti viljað fagna þessum tímamótum með því að bjóða sínum nánustu. Ákveða þarf hvort fögnuður telst við hæfi og þá hver fögnuðurinn er miðað við hverja meðferð fyrir sig. Lúkningin getur verið andleg áskorun því þarna eru skjólstæðingur og meðferðaraðili að enda meðferðarsamband sitt. Tryggja þarf að skjólstæðingur sé með raunhæfa áætlun um að viðhalda árangri sínum.

3. Lokaorð

Þessi tillaga að aðferð þar sem beitt er skjólstæðingsmiðaðri meðferð með aðferðum verkefnastjórnunar gæti reynst einstaklingum vel sem væru tilbúnir að færa líf sitt til betri vegar.

Þessi aðferð myndi ekki henta þeim einstaklingum sem hafa ekki ákveðið sjálfir að vilja betrun eða hafa til þess verulega skertar forsendur að taka eigin örlög í eigin hendur.

Samkvæmt ofangreindri aðferð er meðferðatímanum skipt upp í undirbúning, ræs, framkvæmd og lúkningu. Í hverjum áfanga er notast við aðferðir verkefnastjórnunar við utanumhald meðferðar og yfir allan líftímann er notast við skjólstæðingsmiðaða aðferð þar sem skjólstæðingurinn kappkostar að hjálpa sér sjálfum en meðferðaraðilinn aðstoðar. Meðferðaraðilinn er sannur í atferli sínu, sýnir skilyrðislausu jákvæða tillitssemi og hefur einlæga þrá til að skilja upplifun skjólstæðingsins og hefur getu til að eiga í samskiptum um hana.

Þessi aðferð er einungis tillaga og hefur ekki reynt á gildi hennar. Áhugavert væri nú að gera rannsókn á því hvort í raun og reynd megi nýta aðferðir verkefnastjórnunar sem meðferðarúrræði. Í framhaldi af því væri áhugavert að kafa enn dýpra og skoða möguleikana á því að útvíkka meðferðarmöguleikann enn meira og ná þá til þeirra sem eru ekki búnir að átta sig á því að þeir þurfa betrun.

Heimildir

Abraham Maslow. (2020). Sótt 14. maí 2020 af https://en.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow

Bruntsch, C. (2018, 11. desember). *Carl Rogers Client Centered Therapy* [myndskeið]. Sótt 14. maí 2020 af https://www.youtube.com/watch?v=UuKexVWR_7k.

Carl Rogers Psychologist Biography. (5. mars, 2020). *Verywell mind*. Sótt 14. maí 2020 af <https://www.verywellmind.com/carl-rogers-biography-1902-1987-2795542>.

CounsellingTutor. (2011, 17. júlí). *An introduction to Person Centered Therapy – Carl Rogers* [myndskeið]. Sótt 14. maí 2020 af <https://www.youtube.com/watch?v=Qpfm5sY0OX0>

Humanistic psychology. (2020). Sótt 14. maí 2020 af https://en.wikipedia.org/wiki/Humanistic_psychology

Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason. (2011). *Leiðtogafærni: Sjálfsskilningur, þroski og Þróun* (2011). Reykjavík: JPV útgáfa.

Helgi Þór Ingason og Haukur Ingi Jónasson. (2012). *Skipulagsfærni: Verkefnið, vegvísar og viðmið* (2016). Reykjavík: JPV útgáfa.

IPMA. (2015). *ICB 4.0 Standard*. Sótt af <https://www.vsf.is/static/files/VottunICB4/110005-icb4-final-07062018-icelandic.pdf>

Jákvæð sálfræði. (2019). Sótt 14. maí 2020 af https://is.wikipedia.org/wiki/Jákvæð_sálfræði

Kazantzis, N. og L'Abate, L (2007). *Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy: Research, Practice, and Prevention*. Spring Street, NY: Springer Science+Business Media.

Maslow's hierarchy of needs. (2020). Sótt 14. maí 2020 af https://en.wikipedia.org/wiki/Maslows_hierarchy_of_needs

Matilda Gregersdotter, Arnór Már Mátsson og Haukur Ingi Jónasson. (2013). *Markþjálfun: Vilji vit og vissa* (2013). Reykjavík: JPV útgáfa.

Project Management Institute. (e.d). *What is Project Management?* Sótt 14. maí 2020 af <https://www.pmi.org/about/learn-about-pmi/what-is-project-management>.

Psychology and Life Quotes From Carl Rogers. (5. mars, 2020). *Verywell mind*. Sótt 14. maí 2020 af <https://www.verywellmind.com/carl-rogers-quotes-2795693>.

Study.com. (e.d). *Client-Centered Therapy by Rogers: Techniques & Definition*. Sótt 14. maí 2020 af <https://study.com/academy/lesson/client-centered-therapy-by-rogers-techniques-definition-quiz.html>

Upplýsingar fyrir fanga við innkomu í fangelsi. (e.d.). Sótt 14. maí 2020 af <https://www.fangelsi.is/media/skjol/Innkomubaeklingur.pdf>