



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Áhrif seiglu á geðheilsu

Tengsl seiglu við geðheilsu starfsfólks

Gunnar Árnason

Lokaverkefni til BA prófs

Júní 2023

DEILD MENNTUNAR OG MARGBREYTILEIKA

Áhrif seiglu á geðheilsu
Tengsl seiglu á geðheilsu starfsfólks

Gunnar Árnason

Lokaverkefni til BA-prófs í þroskaþjálfarafræði

Leiðbeinandi: Anna Björk Sverrisdóttir, aðjunkt

Deild menntunar og margbreytileika

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2023

Áhrif seiglu á geðheilsu
Tengsl seiglu við geðheilsu starfsfólks

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í þroskaþjálfarafræði við Deild menntunar og margbreytileika
á Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© 2023 Gunnar Árnason
Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Ágrip

Mikið reyndi á starfsfólk þegar heimsfaraldurinn Covid-19 gekk yfir og fyrir marga var þetta sennilega eitt erfiðasta verkefnið sem það hafði tekist á við á vinnustað sínum. Sem á leið var þó í vaxandi mæli farið að tala um seiglu sem eina mikilvægustu leiðina fyrir starfsfólk til að takast á við vandann og komast í gegnum hann. Í verkefninu er sjónum beint að tengslum geðheilbrigðis og seiglu starfsfólks. Rannsóknarspurningin er: Hvað er seigla og hvernig getur hún stuðlað að bættri geðheilsu? Um er að ræða fræðilega heimildaritgerð sem að langmestu leyti er byggð á erlendum ritrýndum rannsóknum enda er skortur á slíkum rannsóknum hérlandis á þessu efni. Gagnasöfnun átti sér stað í gagnagrunnum á borð við ProQuest og PubMed. Samkvæmt niðurstöðum rannsókna benda til að mikilvægi seiglu hafi aukist enn frekar. Seigla er hluti af geðheilbrigði einstaklinga. Því verður geðheilsu gerð sérstök skil í ritgerðinni. Fram kemur í verkefninu að ágreiningur er meðal fræðimanna hvernig beri að skilgreina seiglu og útfæra hana fræðilega. Í þessu verkefni var kenningin um varðveislu úrræða í tengslum við seiglu kynnt og fjallað um úrræði sem sýnt hefur verið fram á með gagnreyndum hætti að nýtast einstaklingum til að takast á við erfiðleika. Mörg inngríp hafa verið þróuð innan seiglufræða þar sem meginmarkmiðið er að efla geðheilsu. Gagnsemi gagnreyndra inngrípa sem byggja á seiglu fyrir geðheilsu starfsmanna hefur verið dregið í efa og ljóst er að frekari þróun og rannsókna er þörf.

Efnisyfirlit	
Ágrip	4
Formáli	6
1 Inngangur	7
2 Vellíðan	9
2.1 Heilsa og atvinna	10
3 Tengsl geðheilsu og geðraskana	13
3.1 Geðraskanir	15
3.2 Geðlýðheilsa	16
3.3 Vinnustaðir og aðgerðir til eflingar geðheilbrigðis	18
3.4 Áhrif Covid-19 faraldursins á geðheilbrigði framlínustarfsmanna	19
4 Seigla	21
4.1 Seigla og geðheilbrigði	21
4.2 Saga og þróun seiglu sem hugsmíðar	22
4.3 Seigla og kenning um varðveislu úrræða	25
4.3.1 Sjálfsþekking	25
4.3.2 Jákvæðar tilfinningar	26
4.3.3 Bjartsýni	27
4.3.4 Tilfinningastjórnun í formi endurmats	28
4.3.5 Merking lífsins	29
4.3.6 Félagslegur stuðningur	30
5 Seigluinngríp	32
5.1 Mældur árangur seigluinngrípa	32
6 Umræður	34
Lokaorð	36
Heimildaskrá	37

Formáli

Þessi ritgerð er lokaverkefni höfundar til bakkalárprófs í þroskaþjálfrafræði við Háskóla Íslands. Ég verð að játa að þó svo að mér hafi fundist verkefnið bæði mjög skemmtilegt, læridómsríkt og þroskandi virtist sjálf vinnan á köflum löng og erfið og var það, sem kom mér að lokum í gegnum allt vinnuferlið, fyrst og fremst það sem kalla má seiglu. Það er aðeins með seiglu sem maður kemst upp brekku.

Að njóta þeirra forréttinda að fá að vinna að svona lokaverkefni er mörgum að þakka. Leiðbeinandinn við skrifin var dr. Anna Björk Sverrisdóttir aðjunkt og vil ég þakka henni fyrir mjög gagnlegar ábendingar og gott samstarf. Vini mínum Flosa Magnússyni vil ég sömuleiðis þakka fyrir að vera eins dásamleg manneskja eins og hann er og hjálpa mér með lífið á minni erfiðustu stundu. Mínum kæra og besta æskuvini Bjarna Randveri Sigurvinsyni vil ég auk þess þakka fyrir ómetanlegan yfirlestur og ábendingar. Þá hefði ég ekki náð að skrifa þetta án þess að hafa kynnst íbúum og samstarfsfélögum mínum á Þjónustukjarnanum sem ég vinn við. Þetta lokaverkefni var unnið hjá Akureyrar Akadémíunni. Ég þakka akademíunum fyrir innihaldsríkt samfélag og skemmtilegar samræður. Þeir hafa eflt geðheilsu mína til muna.

Fjölskyldu minni, börnum, tengdadætrum og barnabörnum þakka ég skemmtilegar og „insperandi“ samræðurnar við matarborðið. Sérstakar þakkir fær eiginkona mín, Anna Lilja Hauksdóttir, fyrir samtalið og góð ráð við mótun og vinnu verkefnisins.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. Ég hef kynnt mér Vísindasiðareglur Háskóla Íslands. Ég hef gætt viðmiða um siðferði í rannsóknum og fyllstu ráðvendni í öflun og miðlun upplýsinga, og túlkun niðurstaðna. Notkun mín á heimildum er í samræmi við 4. mgr. 54. gr. reglna fyrir Háskóla Íslands nr. 569/2009. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég einn ber ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Akureyri, 8. maí 2023.

Gunnar Árnason.

1 Inngangur

Nokkrum mánuðum áður en Alþjóðaheilbrigðisstofnunin lýsti því yfir að nýtt bráðsmitandi og stórhættulegt afbrigði af kórónuvirusinum væri farið að breiðast út um alla heimsbyggðina og að um heimsfaraldur væri að ræða sem nefnur væri Covid-19 byrjaði ég í nýju starfi sem deildarstjóri í þjónustukjarna fyrir þroskahamlaða einstaklinga með verulegar hegðunaráskoranir. Íbúar og starfsmenn þjónustukjarnans þurftu að bregðast við algjörlega fordæmalausum aðstæðum og veruleika sem enginn okkar hafði upplifað áður. Þetta reyndi mikið á íbúana og starfsfólkið sem stóð í framlínu þessa faraldurs. Þær stundir komu á þessum tíma að við sem tilheyrðum þessa þjónustukjarna urðum hrædd og kvíðin yfir þessum yfirþyrmandi aðstæðum. Ég áttaði mig engu að síður fljótlega á því að í okkur hverju og einu byggi seigla. Fólk var staðráðið í að takast á við þessa erfiðu aðstæður og aðlaga sig að breyttum veruleika með þá von í brjósti að við myndum komast í gegnum faraldurinn. Sem betur fer gekk þetta sameiginlega verkefni íbúanna og starfsfólksins vel og varð enginn alvarlega veikur. Ekki verður þó fram hjá því litið að það dóu margar milljónir af þessum faraldri um alla heimsbyggðina og ljóst er að heimurinn verður ekki samur (Msemburi, o.fl., 2023).

Álag eins og kom fram í faraldrinum getur reynt mikið á starfsmennina og þá ekki síst lundarfar þeirra og geðheilsu. Því er mikilvægt að starfsmenn hafi seiglu til að bera undir krefjandi aðstæðum eins og kom glögglega í ljós í heimsfaraldrinum (Alaggia, o.fl., 2023). Steven M. Southwick og Dennis S. Charney segja í upphafi bókar sinnar Resilience (2012) að flest okkar verði „fyrir miklum áföllum á einhverjum tímapunkti á lífsleiðinni eins og skyndilegu andláti ástvinar, árás eða náttúruhamförum“.

Rannsóknarspurningin sem gengið er út frá í þessari ritgerð er þessi: Hvað er seigla og hvernig getur hún stuðlað að bættri geðheilsu? Þar sem umræða um geðraskanir hefur opnast mikið síðustu ár hefur að sama skapi færst aukinn kraftur í rannsóknir um geðheilbrigði og vellíðan starfsfólks og verður því gerð sérstök skil í þessari ritgerð. Þá verður fjallað um vellíðan og hvernig hún tengist heilsu en þar verður það skoðað sérstaklega í tengslum við atvinnuþátttöku starfsfólks. Tengsl geðheilsu og geðraskanana eru flókin og því er sömuleiðis ástæða til að skoða vel þá þætti sem þar hafa helst áhrif.

Mikilvægasti hluti ritgerðarinnar er þó um sjálfa seigluna og hversu áhrifamikil og nauðsynleg hún er fyrir góða geðheilsu, að styrkja hana og viðhalda henni. Kynntar verða fræðilegar skilgreiningar á seiglu og hvað fræðimenn hafa sagt um uppruna hennar og hverjir

helstu þættir hennar séu. Fjallað verður í því sambandi um kenningu um varðveislu úrræða (e. Conservation of Resources Theory) í tengslum við seiglu en hún gengur út á það að þegar einstaklingurinn mæti erfiðleikum sé það seiglan sem geri honum það kleift að takast á við þá, hvort sem það er alfarið á forsendum hans sjálfs eða hann geti þar um leið nýtt sér einhvers konar félagsleg úrræði í þeim efnum (Hobfoll, 1989). Sérstaklega verður beint sjónum að þeim þáttum sem talin eru hagnýt úrræði í seigluferli en af því búnu verður fjallað um seigluinnngrip og þann árangur sem þau geta haft.

2 Velliðan

Frá örófi alda hafa menn leitast við að skilgreina velliðan en það er nú fyrst á síðari tímum sem þeir hafa að auki tekið að leita leiða til að veita hana og meta með mælingum.

Tíðarandinn á 21. öldinni snýst um velliðan. Þetta er hugsjón sem er ekki lengur einskorðuð við gömul og að margra mati úr sér gengin gildi eins og auðlegð, frægð og framleiðslugetu heldur snýst hún fremur um hag hvers einstaklings, jákvæða sjálfsmynd viðkomandi og farsæl samskipti. Velferð er alfarið komin undir því hvernig einstaklinginum vegnar og honum líður í þeim aðstæðum sem hann býr við. Ekki er þó aðeins talað um velferð einstaklinga heldur allt eins samfélaga, dýra, náttúrunnar og umhverfisins (Alexandrova, 2017).

Það gefur auga leið að slík hugtakanotkun verður að teljast gildishlaðin þegar því er haldið fram að eitthvað sé gott fyrir einhvern en mismunandi aðstæður geta hæglega breytt því hvað geti talist forsenda velliðan og velferðar. Þetta þýðir að hvorki velliðan né velferð eru sjálfgefni og óumbreytanlegir þættir í mannlegri tilveru heldur margbrotin fyrirbrigði sem að vissu marki geta verið afstæð og háð félagslegum og sálfræðilegum aðstæðum (Veenhoven, 2012).

Gerður er greinarmunur á hlutlægum (e. objective) og huglægum (e. subjective) skilningi á velliðan (Durand, 2015). Hlutlægur skilningur á velliðan er hefðbundnari og var hugtakið fyrst notað á fjórða áratug síðustu aldar í hagfræði sem mæling á hagvexti en í því samhengi var notast við mælieininguna verg landsframleiðsla (e. gross domestic product). Þegar rætt er um hagvöxt í þjóðmálaumræðunni er alla jafna verið að vísa til breytinga á vergri landsframleiðslu (VLF) á milli ára. Mælikvarðinn verg landsframleiðsla var talinn gagnlegur vegvísir til betri heims. Aukin atvinnustarfsemi þýddi störf, tekjur og grunnþægindi til að draga úr félagslegum átökum um allan heim (Galanakis, o.fl., 2022). Á síðari árum hefur það hins vegar sætt vaxandi gagnrýni að nýta verga landsframleiðsu (VLF) sem mælikvarða á hlutlæga velliðan. Þar sé um að ræða of mikla einföldun á raunverulegri velliðan enda þurfi meira að koma til en aukin landsframleiðsla (Janicki og Dłużewska, 2022).

Í þessari ritgerð verður athyglinni beint að huglægum skilningi á velliðan, enda er sú nálgun talin henta betur til að leita svara við rannsóknarspurningunni hvernig seigla geti bætt geðheilsu (e. positive mental health). Geðheilsa er talin af mörgum fræðimönnum ein helsta birtingarmynd huglægrar velliðunar (Marsh, o.fl., 2020).

Litið hefur verið á að huglægur skilningur vellíðunar eigi við um það hvernig einstaklingurinn upplifir sjálfur og metur sína vellíðan því er vísanin í persónulega reynslu einstaklingsins. Janicki og Dłużewska (2022) tala um þrjár nálganir á vellíðun í huglægum skilningi. Sú fyrsta er tengd trúarlegum og menningarlegum viðmiðum. Í þessu samhengi geta aðgerðir sem sumar hverjar virka skaðlegar, svo sem fórnir í þágu annarra, hækkað stig vellíðunar. Önnur nálgunin áréttar þá staðreynd að fólk er ólíkt; eitthvað sem gleður einhvern í ákveðnum aðstæðum getur reynst hörmulegt fyrir annan. Í þriðju nálguninni er tekið tillit til mats hagsmunaaðila. Ef maður segist hamingjusamur – jafnvel þótt heimurinn sé að líða undir lok – þá er maður sannarlega ánægður (Janicki og Dłużewska, 2022).

Alexandrova (2017) talar um vellíðunarvísindi (e. the science of wellbeing) sem regnhlífarheiti yfir allar þær rannsóknir sem að hluta eða í heild miða að kerfisbundnum fræðilegum athugunum á vellíðan. Slíkar rannsóknir eru gjarnan skilgreindar sem lífsgæðarannsóknir, hamingjurannsóknir, huglægar vellíðunarrannsóknir eða velferðarrannsóknir.

Vellíðan er meðal helstu gilda hvers samfélags en forsendur hennar eru gjarnan sagðar efnahagsleg farsæld, sjálfbærni, seigla og mannvirðing. Allt hefur þetta vægi þar sem það stuðlar að almennri vellíðan (Alexandrova, 2017). Þegar heilsa er skilgreind er ósjaldan vísað í vellíðan til þess að árétta eina mikilvægustu forsendu þess að manneskjan geti dafnað. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin árétttaði þetta árið 1946 þegar hún skilgreindi heilsu sem heildstæða vellíðan sem nái í senn til þess líkamlega, sálarlega og félagslega hjá hverri manneskju en sé ekki bara líf laust við veikindi eða veikleika (WHO, 2004).

2.1 Heilsa og atvinna

Vinnan er ekki aðeins ein mikilvægasta leið fólks til framfærslu með lögmætum hætti, hún hefur einnig margvíslegan annan tilgang fyrir sérhvern einstakling. Hún gefur lífinu gildi með því að leggja grunn að jákvæðri sjálfsmynd og sjálfstrausti, veitir félagsskap og virðingu, virkjar athafnapörf og krafta hvers og eins og hefur áhrif á það hvernig menn raðast í þjóðfélagshópa. Um þriðjungur af vökutíma fólks er varið í vinnu sem snýst um að skapa þeim sem vinnur, fjölskyldu hans, vinnuveitandanum og þjóðfélaginu öllu sem mesta velmegun og vellíðan (Stansfeld og Candy, 2006).

Rannsóknir á liðnum árum hafa leitt í ljós með ótvíræðum hætti hversu mikilvæg atvinna er fyrir jafnt líkamlega sem andlega heilsu sérhverjar manneskju. Þó skal það áréttað

að fólk getur verið með góða heilsu og lífsgæði þótt það sé utan vinnumarkaðar og því er atvinna ekki nauðsynleg forsenda góðrar heilsu fyrir einstaklinginn (Stansfeld og Candy, 2006).

Samfélagsbreytingar frá framleiðslusamfélagi yfir í þjónustu- og þekkingarsamfélag hefur görbreytt allri umgjörð vinnunar. Mörg störf hafa orðið einfaldari fyrir tilstuðlan gervigreindar meðan önnur eru mun flóknari og auknar kröfur eru gerðar til samskiptafærni. Því er orðið ljóst að sálfélagslegt vinnuumhverfi (e. psychosocial working environment) skiptir sífellt meira máli því að vinnustaðamenningin (e. organizational culture) sem ríkir á viðkomandi vinnustað er þar grundvallarforsenda. Viðhorf á vinnustað, gildin þar, reglur og starfshættir hafa áhrif á jafnt líkamlega sem andlega líðan starfsmanna (Gilbert-Ouimet o.fl., 2022; Torp og Bergheim, 2022).

Sálfélagslegt vinnuumhverfi er víðfeðmt og fjölbreytt, samsett af fjölda þátta sem geta verið allt frá óheilsusamlega og jafnvel hættulegu sálfélagslegu vinnuumhverfi til jákvæðs og uppbyggjandi vinnuumhverfis. Sem dæmi um þætti sem tengjast sálfélagslegu vinnuumhverfi má nefna kröfur til starfsmannsins um ákvarðanatöku, þekkingu eða afköst, sjálfræði hans í ákvarðanatöku, vinnulagi og vinnuhraða, væntingar hans um framgang í starfi og sanngirni, réttlæti og jafnræði í vinnu (Ropponen, o.fl., 2022). Óheilsusamlegt sálfélagslegt vinnuumhverfi hefur áhrif á líðan og heilsu og getur leitt til vinnutengdrar streitu hjá starfsfólki og líkamlegra kvilla (Ericson Lidman og Antonsson, 2022).

Streita sem á rætur á vinnustað getur aukið hættu á að starfsfólk þrói með sér geðraskanir (e. mental disorders) á borð við lyndisraskanir (e. mood disorder) og kvíðaraskanir (e. anxiety disorder). Einnig getur starfsfólk upplifað langvarandi vanlíðan eða illviðráðanlegt álag án þess að uppfylla greiningarskilmerki fyrir geðröskun. (Kensbock o.fl., 2022). Andleg vanheilsa af ýmsum toga getur hæglega farið leynt. Auk þess bregðast einstaklingar með misjöfnum hætti við álagi en þegar það verður meira en einstaklingurinn ræður við taka vandamálin að koma fram (Weber, o.fl., 2021).

Mönnum hættir til að vanmeta vandann við slæma geðheilsu á borð við kvíða og þunglyndi af vægri toga. Helsta ástæða þess að menn reyna að fara leynt með þennan vanda er óttinn við stimplun (e. stigma) og fordóma sem leitt geta til færri tækifæra á vinnumarkaði, félagslegrar jaðarsetningar og lakari lífsgæða. Því er gjarnan haldið fram að dregið hafi verulega úr stimplun og því skipti hún orðið tiltölulega litlu máli en hún hefur samt enn áhrif á þá sem sjá um stefnumótun samfélagsins, fagfólk í heilbrigðisstétt, sjúklinga og

aðgerðarsinna. Auk þess eru engar óbyggjandi rannsóknir til staðar sem styðja með víðtækum hætti það sjónarmið að dregið hafi verulega úr stimplun. Þvert á móti hefur ítrekað komið fram í rannsóknum að stimplun og fordómar eru tilgreindir sem helsta hindrun fólks með geðrænar áskoranir fyrir bættu lífi (Pescosolido, 2021).

Hreyfingar fólks með reynslu af geðrænum áskorunum hafa náð að draga fram margvíslega fordóma og stimplanir sem viðgangast á vinnumarkaðinum og víðar í samfélaginu. Erindi hreyfinga fólks með geðfötlun er mikilvægt sem birtist m.a. í að berjast fyrir eigin réttindum og sporna gegn hvers kyns jaðarsetningu eða útilokun. Einkennisorð slíkra hreyfinga er gjarnan „Ekkert um okkur án okkar“ (e. Nothing About Us Without Us). (Bahner, 2022).

3 Tengsl geðheilsu og geðraskana

Geðheilsa er órjúfanlegur hluti af almennu heilbrigði og mikilvægur grunnur að vellíðan. Engu að síður getur geðheilsa (e. mental health) hvorki talist auðskilin né einhlít. Sú skilgreining á geðheilsu sem er hvað þekktust og verður stuðst við í þessari ritgerð er frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni. Þar segir að sérhver einstaklingur þurfi að búa við vellíðan sem geri honum það kleift að takast á við það álag sem fylgi þátttöku í samfélaginu og því að nýta hæfileika sína, njóta sín í daglegu lífi og starfi og leggja sitt af mörkum til samfélagsins (WHO, 2004).

Í skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar kemur fram það grundvallaratriði geðheilsu er ekki aðeins fólgin í því að vera laus við geðrænar áskoranir. Í skilgreiningunni kemur einnig fram birtingarmynd á tvennskonar skilningi á geðheilsu sem löngum hefur verið tekist á um innan heimspekinnar, hedóníu (e. hedonia) og eudaímóníu (e. eudaimonia) (Ársæll Arnarsson og Sunna Gestsdóttir, 2021).

Rekja má upphaf hedónískra hugmynda um vellíðan nokkrar aldir fyrir Krist til ekki síst kýrenuheimspekinnar í Grikklandi. Þessir heimspekingar töldu að nautnin væri æðsta dygðin og forsenda hamingju og velferðar. Þeir litu svo á að hedónismi væri lífsfylling, hamingja, ánægja með lífið og frelsi undan óþægindum (van de Weijer o.fl., 2022).

Eudaímóníska sjónarhornið er hins vegar gjörólíkt þessu hedóníska sjónarhorni. Það gengur út frá því anda dygðasiðferðis Aristótelesar að dygðum prýtt líf sé hin raunveruleg forsenda hamingju. Það þýðir að mesta lífsfyllingin snýst um þá möguleika sem mannum stendur til boða, að veita þeim merkingu og öðlast sjálfsþekkingu. Vellíðun snýst því ekki um að uppfylla sjálfhverfar langanir mannsins heldur um samfélagslega virkni hans og stöðu (van de Weijer o.fl., 2022). Þessi aðgreining milli hedóníu og eudaímóníu endurspeglar þann grundvallarmun sem er að finna innan sálfræðinnar í rannsókum á vellíðan (Huta, 2020).

Hedónískar hugmyndir um vellíðan voru fyrst rannsakaðar innan sálfræðinnar af Ed Diener og félagum (2000) en þar eru þær nefndar huglæg vellíðan (e. subjective well-being) og sagður standa saman af þremur þáttum, tíðum jákvæðum tilfinningum, mikilli lífsánægju og fátíðum neikvæðum tilfinningum.

Carol Ryff (1989) gerði fyrstu rannsóknirnar innan sálfræðinnar sem byggðar voru á heimspekihugmyndum um eudaímóníuvellíðun en þar er hún nefnd sálfræðileg vellíðun (e. psychological well-being) og skipt í sex þætti, þ.e. sjálfræði (e. autonomy), tilgang með lífinu

(e. purpose in life), persónulegan þroska (e. personal growth), jákvæð sambönd við annað fólk og samþykkja sjálfan sig (e. self-acceptance). Eudaímonía er því allvíðtækt regnhlífur yfir hvaðeina sem veitir lífinu tilgang og raungerir það en snýst ekki um það eitt að gera lífið sem unaðsamlegast að hætti hedóníunnar (Huta, 2020).

Yfirleitt er þó litið svo á í dag að hvorki hedónía né eudaímonía geti ein og sér talist forsenda góðrar geðheilsu sem veiti gott líf heldur þurfi þar að koma til sambland af hvoru tveggja (Ársæll Arnarsson og Sunna Gestsdóttir, 2021).

Þegar fjallað er um geðheilsu á fræðilegum vettvangi og alveg sérstaklega í daglegri umræðu er oft óljóst hvort þar sé verið að tala um geðraskanir eða jákvæða þætti sem einkenna andlegt og sálrænt heilbrigði eins og kemur fram í skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðisstofnuinnar á geðheilsu (WHO, 2004). Fusar-Poli og félagar (2020) segja að ástæðan fyrir þessu sé enn óljós en hún kunnir þó að stafa af þeirri viðteknu nálgun að líta á allt frá forsendum læknisfræði og sjúkdóma á þeirri forsendu að um sé að ræða eitthvað sem sé að. Slík nálgun hefur löngum einkennt jafnt geðlæknisfræði og klíniska sálfræði þar sem öll „orkan“ hafi verið lögð í það að skilgreina geðraskanir (Fusar-Poli o.fl., 2020).

Sú tilgáta hefur einnig verið sett fram að hugmyndir um geðheilsu séu í menningarlegum efnum á viðkvæmu gráu svæði og endurspegli í raun fyrst og fremst forsendur sem auðug vestræn þjóðfélög gangi út frá en séu, þegar betur er að gáð, menningarlega afstæðar og ekki með góðu móti hægt að heimfæra þar á aðra menningarheima eins og þróunarlönd (Moeti, o.fl., 2022).

Það að hugtakanotkunin skuli hafa verið svona óljós og framsetningin ruglingsleg eykur enn vægi rannsókna bandaríska félagsfræðingsins Coreys Keyes (2002) á þessu sviði en hann er einn af frumherjum jákvæðrar sálfræði (e. positive psychology). Keyes (2005) þróaði mælitækið Geðheilbrigðissamfellan (e. Mental Health Continuum) sem sýnir að geðheilsa og geðraskanir eru ekki gagnstæðir pólur á sama ásnum, eins og jafnan hefur verið haldið fram í hefðbundinni umfjöllun um viðfangsefnið, heldur sé um að ræða tvo ása, láréttan og lóðréttan, sem engu að síður geti haft talsverða skörun. Gildi þessa tveggja ása líkans fyrir geðheilbrigði (e. Dual-Continua Model of Mental Health) var staðfest í rannsókn þar sem Keyes (2005) nýtti gögn frá Midlife Development (MIDUS), gríðastóru gagnasafni í Bandaríkinum, í úrtaki frá 25 ára til 74 ára aldurs. Önnur rannsókn sem Keyes (2006) gerði meðal ungmenna renndi sömuleiðis stoðum undir tveggja ása líkanið.

Í líkaninu tákna lárétti ásinn sjúkleika (e. pathogenic) á skalanum frá engum geðrænum vanda til alvarlegs geðræns vanda. Lóðrétti ásinn gengur út frá heilsu nálgun (e. salutogenic approach) og er stundum talað um hann sem ásinn milli þess að blómstra og dafna (e. flourishing) yfir í það að komast af (e. languishing)(Keyes, 2015; Polhuis, o.fl., 2022).

Þessir tveir ásar, sá lárétti og sá lóðrétti, þýða að sérhver einstaklingur getur verið á rófi einhvers staðar á milli þeirra. Það er til marks um slakt geðheilbrigði þegar einstaklingur auðsýnir einkenni um geðrænan vanda sem hefur jafnvel neikvæð áhrif á daglegt líf hans. Ef hægt væri að efla þá þætti sem leiða til að einstaklingurinn blómstri gæti hann öðlast betra geðheilbrigði. Kjarni málsins er sá að það er hægt að öðlast og viðhalda góðri geðheilsu þrátt fyrir geðröskun (Carvalho, o.fl., 2022).

Með þessu tveggja ása geðheilbrigðislíkani er með öllu snúið frá þeim hefðbundna tvíþóla geðheilbrigðisás (e. traditional bipolar model) sem áður var gengið út frá og einstaklingurinn var annaðhvort metinn með geðræn vandamál eða var talinn fullkomlega geðheilbrigður. Þessi hefðbunda nálgun þýddi að áherslan í rannsóknum sem snýr að geðheilbrigði og fjárveitingum á grundvelli þeirra var öll á það að draga sem mest úr einkennum geðrænna vandamála og bæta þannig geðheilbrigði. Litið var svo á að geðheilbrigði fælist alfarið í því að ekki væru til staðar nein einkenni um geðrænan vanda (Eriksson o.fl., 2019; Iasiello o.fl., 2020).

Á allra síðustu árum hefur orðið mikil breyting í þá átt að gengið er út frá tveggja ása líkaninu á geðheilbrigði. Þess sjást merki í fjölmörgum skýrslum sem gefnar hafa verið út undanfarin ár af alþjóðastofnunum á sviði geðheilbrigðismála, svo sem í skýrslunni *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* sem kom frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni árið 2022 og skýrslunni *A New Benchmark for Mental Health Systems* sem gefin var út af Efnahags- og framfarastofnuninni OECD árið 2021. Þessi áherslubreyting hefur mótandi áhrif á frekari stefnumörkun innan geðheilbrigðisfræða, hvernig tekið er á málunum og lagt mat á geðheilbrigði, forvarnir, vænleg inngríp, meðferð og endurhæfingu (OECD, 2021; WHO, 2022).

3.1 Geðraskanir

Almennur skilningur á geðrænum vanda og geðheilbrigði virðist oftar en ekki mun minni en á líkamlegu heilbrigði. Að sama skapi getur reynst verulega erfiðara að greina og lækna geðraskanir en líkamleg veikindi eða meiðsli og einkennin sem þeim fylgja geta haft í för með

sér misalvarlegar og mislangvarandi afleiðingar (WHO, 2022). Það er því vandkvæðum háð að skilgreina hugtakið geðraskanir. Þetta ástand er líklegt að hafa áhrif á tilfinningleg og félagsleg samskipti, þátttöku í námi eða starfi og samfélagslegra virkni (Félagsmálaráðuneytið, 2006).

Mörgum geðröskunum fylgja engin líkamleg eða líffræðileg einkenni auk þess sem birtingarmyndir þeirra eru margvíslegar og unnt að túlka þær með mismunandi hætti. Geðraskanir geta verið í formi hugarástands, verið tilfinningarlegs eðlis, birst í atferli eða í sumum tilfellum tekið á sig líkamleg einkenni. Það er því vandmeðfarin áskorun að útiloka aðrar greiningar og er hættu á því að sjálf greiningarvinnan verði óljós og ekki nægilega vel skilgreind. Í raun er ógjörningur að setja fram greiningarkerfi fyrir geðraskanir sem jafnast á við læknisfræðileg greiningarkerfi um smitsjúkdóma þar sem mörkin eru skýr milli þeirra sem eru sýktir og þeirra sem eru heilbrigðir (Craske, o.fl., 2023). Auk þess sækja þeir sér gjarnan lækningar sem þjást af líkamlegum sjúkdómi eins og smitsjúkdómi en sömu sögu er ekki endilega að segja um þá sem glíma við geðraskanir.

Það getur enn fremur flækt málin þegar einstaklingurinn áttar sig ekki einu sinni á því að hann að glímir við geðrænan vanda eða hann óttast stimulun og jaðarsetningu ef hann opinberir það sem er að. Óttinn við fordóma vegna geðraskana af einum eða öðrum toga geta verið íþyngjandi og því er nauðsynlegt að taka á þeim vanda með upplýstri umræðu á opinberum vettvangi (Hazell, o.fl., 2022; Pescosolido o.fl., 2021).

Framkvæmdastjóri Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar, Tedros Adhanom Ghebreyesus, ræddi geðheilbrigðismál á efnahagsráðstefnu Alþjóðahagfræðiráðsins (e. World Economic Forum) í Sviss í janúar 2023. Ghebreyesus tók það fram fram í ræðu sinni að í raun væri það harla margt sem gæti haft neikvæð áhrif á geðheilsu fólks, svo sem þegar það verður fyrir lítisvirðingu, einelti, kynferðisofbeldi, mismunun og rasisma eða býr við óeðlilegt vinnuálag, lág laun, eitradan starfsanda og óheilbrigða vinnustaðameningu (WHO, 2023).

3.2 Geðlýðheilsa

Á síðari árum hafa fjölmiðlar beint sjónum að vægi geðheilbrigðis og geðlýðheilsu (e. public mental health) fyrir jafnt almenning og samfélagið allt. Með útbreiðslu kórónuveirunnar Covid-19 snemma árs 2020 og þeim róttæku áhrifum sem hún hafði á alla heimsbyggðina næstu tvö árin í formi m.a. víðtækra ferðatakmarkana, útgöngubanns og annarra sóttvarnaðgerða jókst fjölmiðlaumfjöllunin til muna um geðheilbrigði og geðlýðheilsu

vegna þeirra andlegra áhrifa sem þetta hafði á fólk (Taouk, o.fl., 2022). Áætlað er að fyrir tilkomu kórónuveirufaraldursins árið 2019 hafi yfir 970 milljónir einstaklinga um allan heim glímt við einhvers konar geðröskun og þar af séu um 80,6% þeirra á vinnumarkaði (WHO, 2021). Talið er að með kórónuveirufaraldrinum hafi vandinn aukist verulega (Taouk, o.fl., 2022).

Stjórnvöld hafa í vaxandi mæli gert sér grein fyrir ábyrgð í tengslum við geðheilbrigði almennings og tekið að bregðast við þessum áskorunum með áherslu á lýðheilsu. Með lýðheilsu er lögð áhersla á mikilvægi þess að unnið sé með heilsutengda þætti í að efla heilsu á öllum sviðum þjóðfélagsins og ekki bara innan heilbrigðiþjónustunnar (Campion, o.fl., 2022). Guðrún Dóra Guðmundsdóttir (2021) segir: „Ábyrgð heilbrigðiskerfisins kristallast í markvissu og öflugu starfi í heilsueflingu og forvörnum og ábyrgð samfélagsins í heild felst meðal annars í að styðja við heilsuhegðun einstaklinga með ýmsu móti.“

Augljóslega er mikilvægt að einstaklingar taki ábyrgð á þeim þáttum sem geta aukið heilbrigði þeirra og vellíðan. Hins vegar eru mikilvægustu áhrifaþættir heilbrigðis bæði félagslegir og efnahagslegir á borð við menntun, atvinnu, öryggi, samgöngur, búsetu, samskipti, félagslegan stuðning og félagslegt réttlæti. Allt eru þetta þættir sem eru utan heilbrigðiskerfisins (Campion, o.fl., 2022).

Ábyrgð á þessum félagslegu áhrifaþáttum heilbrigðis (e. social determinants of health) liggja ekki hjá einstaklingum heldur þeim sem ráða mestu um skipulag þjóðfélagsins, svo sem ríki, sveitarfélögum og atvinnulífi. Því er það ábyrgð þessara aðila að skapa þegnum heilsusamlegt umhverfi sem leiðir til betri heilsu og vellíðunar, hvort sem vettvangurinn er innan stofnana, í skólakerfinu eða á vinnustað (Webb, o.fl., 2022).

Sameinuðu þjóðirnar ákváðu að hafa geðheilbrigði sem eitt af meginmarkmiðum sínum í þágu sjálfbærar þróunar hvers samfélags (e. Sustainable Developmental Goals). Markmiðið er að á árinu 2030 sé búið að móta á alþjóðlegum vettvangi hagnýtar meðferðir við geðröskunum, greina leiðir til að draga sem mest úr hættunni á þeim og efla sem best almennt geðheilbrigði (UN, 2018). Nýjasta útgáfa Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar á svo nefndu Geðheilbrigðislandakorti sínu (e. Mental Health Atlas) áréttar að þessu marki verði því aðeins náð að öll aðildarríkin sameinist um það næsta áratuginn að verja nægilega miklu fjármagni í þessa aðgerð og byggja upp þá þjónustu á hverjum stað sem er forsenda þess að allt gangi samkvæmt áætlun. Þar þurfi að koma til sameinað atak stjórnvalda og ríkisstofnana á sviði geðheilbrigðis, löggjafar og þjónustu. Óvíst er hvort þetta náist innan tilsetts tíma,

stjryldir geta t.d. sett verulegt strik í reikninginn, en ljóst er að öll viðleytni í þessa átt er mikilvægt framfararskref sem búið verður að (WHO, 2021).

Lýðheilsu nálgun út frá forsendum geðheilbrigðis hefur þá sérstöku áherslu að fyrirbyggja sem best geðræn vandamál, draga úr áhrifum geðraskana og stuðla að almennri velferð og persónulegum styrk hvers og eins (Campion, o.fl., 2022). Það sýndi sig meðan á Covid-19 faraldrinum að mikilvægt var að miða lýðheilsuaðgerðir út frá geðheilbrigðisforsendum og hversu sú aðferðafræði nýttist gagnvart þeim alvarlegu geðrænu áskorunum sem þá tók að bera á í sífellt vaxandi mæli (Campion, o.fl., 2022; Sampogna, o.fl., 2022).

3.3 Vinnustaðir og aðgerðir til eflingar geðheilbrigðis

Rannsóknir á liðnum árum hafa leitt í ljós hversu mikilvægt það er fyrir vinnustaði og sérhvern starfsmann þar að viðkomandi njóti geðheilbrigði og vellíðan. Að sama skapi hefur skilningur okkar á forsendum og eðli geðheilbrigðis og vellíðan farið stöðugt vaxandi í gegnum þessar rannsóknir. Ljóst er að þeir starfsmenn sem búa við vanlíðan og eru óhamingjusamir í starfi sínu hafa tilhneigingu til að sinna vinnu sinni verr, mæta illa og sýna jafnvel af sér óæskilega hegðun (Ropponen, o.fl., 2022).

LaMontagne og félagar (2019) hafa sett fram heildræna nálgun hvernig stuðla megi að geðheilbrigði á vinnustöðum (e. integrated approach to workplace mental health) en hún hefur verið nýtt með góðum árangri víða um heim sem fyrirmynd slíkrar vinnu. Þessi heildræna nálgun felur í sér þrjár meginleiðir sem helst stuðla að geðheilbrigði á vinnustað. Þessar þrjár leiðir verða kynntar hér að neðan.

Í fyrstu leiðinni leggja LaMontagne og félagar (2019) til að búið verði til ákveðinn rammi (e. framework) á vinnustöðum. Með rammanum er haldið utan um þær aðgerðir sem stuðla eiga að auknu geðheilbrigði á vinnustað og þau inngríp sem reynst geta nauðsynleg til að standa vörð um það. Þessi nálgun í geðheilbrigði er í grundvallaratriðum þverfagleg enda sækir hún mjög til fjölda fræðigreina og nálgana innan þeirra m.a. jákvæðrar sálfræði, klínískrar sálfræði, stjórnunarfræði, og geðlæknisfræði.

Í annarri leiðinni er leitast við að standa vörð um (e. protecting) geðheilbrigði með því að draga sem mest úr eða sporna gegn hvers kyns líkamlegum, sálrænum eða félagslegum áhættuþáttum. Það er hlutverk vinnuveitandans að veita starfsmönnum sínum öruggan vettvang þar sem þeir geta dafnað með jákvæðum hætti (Taouk, o.fl., 2022).

Þriðja leiðin í þeirri heildrænu nálgun sem LaMontagne og félagar (2019) leggja til gengur út á að efla (e. promoting) jákvæðar hliðar starfsins með því að leggja sérstaka rækt við starfsmennina og hæfileika þeirra. Vel getur reynst gagnlegt að koma á sérstöku starfi sem snýst um að hvetja starfsmennina áfram með uppörvandi hætti og hjálpa þeim að styrkja eigin færni. Þeir sem eru í forsvari geta með þeim hætti brugðist við hverju því sem veldur álagi, mætt vandamálum hvers og eins og styrkt starfsmannahaldið í heild.

Margvíslegar aðrar aðferðir eru færar til að bæta geðheilbrigði og bregðast við geðrænum áskorunum hjá starfsmönnum á vinnustað en þar má nefna mikilvægi þess að draga úr fordómum, smánun, stimplun og mismunun og stuðla þess í stað að skilningi, umburðarlyndi og sveigjanleika. Nauðsynlegt getur reynst að koma til móts við margvíslegar þarfir einstakra starfsmanna, bjóða þeim upp á símenntun eða veita þeim annað tækifæri þannig að þeir geti snúið til starfa hæfari en áður (Crisan, o.fl., 2022).

3.4 Áhrif Covid-19 faraldursins á geðheilbrigði framlínustarfsmanna

Aðstæðurnar í íslensku samfélagi sem og erlendis í heimsfaraldrinum voru fordæmalausar. Íslensk stjórnvöld töldu að mikilvægast af öllu í þessum aðstæðum væri að styrkja nauðsynlega innviði landsins og tryggja að heilbrigðiskerfið væri í stakk búið til að takast á við álagið sem fylgdi útbreiðslu sjúkdómsins (Forsætisráðuneytið, 2022).

Tedros Adhanom Ghebreyesus, sagði á efnahagsráðstefnu Alþjóðahagfræðiráðsins í Sviss í janúar á þessu ári að faraldurinn hefði reynst geðheilbrigði jarðarbúa þungur og torskilinn tollur. Fyrir faraldurinn hafði Alþjóðaheilbrigðisstofnunin metið það svo að einn af hverjum sex sem á vinnumarkaði væri ætti við einhvers konar geðröskun að glíma. Rannsókn á vegum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunnar gefur hins vegar til kynna að með tilkomu faraldursins hafi þunglyndi og kvíðaröskun aukist um meira en 25% (World Economic Forum, 2023).

Fjöldi rannsókna hefur leitt í ljós hversu alvarleg áhrif heimsfaraldurinn hafði á geðheilbrigði fólks víða um heim og þá ekki síst velliðan framlínustarfsmanna (e. frontline workers) í heilbrigðisþjónustu en þeir voru undir sérstaklega miklu álagi við óviðunandi aðstæður þar sem smithættan var veruleg, fólk varð fátækt og dauðsföll voru tíð. Hugtakið framlínustarfsmenn er notað um þá heilbrigðisstarfsmenn og aðra í sambærilegri stöðu sem í Covid-19 faraldrinum þurftu að veita alla grundvallarþjónustu í návígi við þá sem smitast höfðu meðan sóttvarnarkvaðirnar voru sem mestar. Álagið var slíkt að þessum starfsmönnum

var gjarnan líkt við vígvallarhermenn sem fórna sjálfum sér og öllu fyrir þá sem þeir vernda. En ekki var þó alls staðar rætt um heilbrigðisstarfsmenn í fremstu víglínu faraldursins sem hetjur. Í fátækari löndum gátu þessir starfsmenn sætt fordómum, mótlæti og jafnvel ofsóknum þeirra sem töldu þá standa í vegi fyrir því að þeir gætu sinnt vinnu sinni og aflað sér og sínum grundvallarlífsviðurværis (Mascayano, o.fl., 2022; Mediavilla, o.fl., 2021).

Þetta gríðarlega andlega álag sem fylgdi Covid-19 faraldrinum var margþætt fyrir framlínustarfsmennina. Þeir sáu hvern sjúklinginn á fætur öðrum deyja vegna sjúkdómsins án þess að þeir gætu að ráði brugðist til varna, skortur var á hlífðarbúnaði og starfsmönnum, þjálfun við slíkar krefjandi aðstæður var ónóg, reglur tóku stöðugum breytingum, smithættan var veruleg ekki bara á vinnustað heldur einnig heima við meðal nánustu ættingja sem ýmsir gátu verið í viðkvæmri stöðu (Pappa, o.fl., 2021; Moro, 2022).

Áherslan í þessum rannsóknum hefur mikið til verið á heilbrigðisstarfsfólk á sjúkrahúsum og öðrum sjúkrastofnunum en mun minna er vitað um þau áhrif sem álagið hafði á annað ekki síður mikilvægt framlínustarfsfólk sem vinnur með viðkvæma hópa (e. vulnerable people) eins og t.d. fatlað fólk og aldrað fólk inni á þjónustukjörnum, sambýlum og öldrunarheimilum eða í öðrum búsetuúrræðum (Sumner og Kinsella, 2021).

Þessi skortur á rannsóknum á því andlega álagi sem heimsfaraldurinn hafði á starfsfólk sem vinnur með fötluðu fólki og öldruðum kemur á óvart því að það var ekki síður framlínustarfsfólk en starfsmenn sjúkrahúsa og annarra heilbrigðisstofnana sem þurfti að annast bráðsmitandi og deyjandi sjúklinga.

Helsta rannsóknin sem gerð hefur verið á afleiðingar faraldursins á geðheilsu starfsmanna í þjónustukjörnum eða öðrum búsetuúrræðum var gerð af Titley og félögum (2022) í Kanada en þar má greina tvö meginþemu í niðurstöðum gagnanna. Annars vegar upplifðu framlínustarfsmenn í kanadískum þjónustukjörnum verulegt andlegt og tilfinningarlegt álag þegar þeir þurftu að neyða skjólstæðinga sína í einangrun, djúpstæða sorg þegar skjólstæðingar þeirra létust í faraldrinum, ótta við að smitast og smita aðra af Covid-19, mikið vinnuálag í viðvarandi starfsmanaskorti og viðvarandi óvissu vegna sífelldra breytinga á reglum. Hins vegar segja þessir sömu framlínustarfsmenn að samskipti þeirra við sína nánustu og aðra starfsmenn hafi veitt þeim mikinn stuðning og sömuleiðis trú þeirra og samfélagið í heild. Möguleikinn á því að auðsýna jákvæðni við erfiðar aðstæður hafi reynst þeim uppörvandi og hvetjandi (Titley, o.fl., 2022).

4 Seigla

Helstu menningarsamfélög mannkynssögunnar hafa með einum eða öðrum hætti viðurkennt og upphafið sálfræðilega seiglu (e. psychological resilience) og litið á slíkt sem grundvallarþátt í þroskaferli mannsins og mótun siðræns samfélags. Sé litið til orðsifjafræðinnar þá er enska orðið „resilience“ runnið frá latnesku sögninni „resilire“ sem merkir að „hrökkva“ (e. recoil) eða „tengjast á ný“ (e. rebound) og var notað upphaflega í vísindarannsóknum í vistfræði (e. ecology). Hér er hugtakið þó fyrst og fremst notað í sálfræðilegri merkingu þess (Herman, o.fl., 2011; Masten, o.fl., 2021; Vella og Pai, 2019).

Bandaríska sálfræðingafélagið (APA, e.d) hefur lagt til að seigla verði skilgreind sem „ferli [e. process] sem gerir mönnum það kleift að aðlagast á farsælan hátt þrátt fyrir erfiðar aðstæður, sérstaklega fyrir tilstilli sveigjanleika í hugrænum, tilfinningarlegum og atferlislegum efnum og aðlögunarhæfni gagnvart ytri og innri áskorunum”.

Samkvæmt þessari skilgreiningu hefur fjöldi þátta áhrif á það að menn geti náð sér á strik undir mótlæti (e. adversities) en þar hefur þrennt þó umtalsvert vægi. Í fyrsta lagi skiptir máli hvernig einstaklingurinn lítur á umheiminn og hvernig hann bregst við honum. Í öðru lagi skiptir aðgengi hans máli að gagnlegum félagslegum úrræðum. Og loks í þriðja lagi skiptir máli að hann geti auðsýnt seiglu með skipulegum og úrræðagóðum hætti (APA, e.d.).

Hér er um að ræða ferli sem getur reynst langvarandi og reynir á þann sem á í hlut. Í þessu ferli felst oft mikill sársauki og þjáning. Eldri rannsóknir á seiglu gengu út frá því að sumir væru einfaldlega sterkir frá náttúrunnar hendi og döfnuðu best í mótlæti (Bonanno, 2021). Sigrún Aðalbjarnardóttir (e.d.) prófessor við Menntavísindasvið Háskóla Ísland sem rannsakað hefur seiglu barna og ungmenna í fjölda mörg ár segir fræðimenn vera sammála um að allir búi yfir hæfni til að sýna seiglu og að hægt sé að rækta hana og efla. Þegar einstaklingar mæta erfiðleikum í lífinu þá skiptir mestu að fá stuðning frá samfélaginu. Þá ekki aðeins frá nærsamfélaginu eins og fjölskyldu, heimili og skóla heldur einnig stofnunum samfélagsins (Sigrún Aðalbjarnardóttir, e.d.).

4.1 Seigla og geðheilbrigði

Rannsóknir á seiglu hafa á síðustu árum orðið að mjög vinsælu efni innan heilbrigðisvísinda (e. health science) og þá sérstaklega geðheilbrigðis (Hendriks, 2021). Þetta má sjá á þeim fjölda tilvitnana í seiglu í stærstu gagnagrunnunum með ritrýnd vísindatímarit eins og Scopus,

ScienceDirect og Medline (Denckla, 2020). Seiglan virðist vera stóra lausnin við hvers kyns vandamálum þar sem fólk þarf að bregðast við margþættum vanda með jákvæðri aðlögun. Segja má að seigluannsóknir séu hluti af ákveðnum straumum innan geðheilbrigðisvísinda sem vilja færast frá sjúkdómsmiðuðum rannsóknum yfir í heilsumiðaðar rannsóknir sem snúast um að efla geðheilsu og vellíðan (Denckla o.fl., 2020; Spreckley og Kellehear, 2022).

Ætla mátti að áhugi á seigluannsóknnum síðustu ára sé einnig svar við því hversu mjög hefur skort á að draga úr tilfellum geðraskana með meðferðarleiðum og hversu hægt hefur gengið hjá stjórnvöldum að vinna með áhrifaþætti heilbrigðis til að koma í veg fyrir geðraskanir (Jorm, 2021; Münch, o.fl., 2021). Því hafi seigla sem hugsmíð náð að festa sig í sessi sem ákveðið svar við þeim aðkallandi vanda sem geðræn vandamál eru fyrir þjóðfélagið samhliða aukinni vitundarvakningu um geðheilbrigði (WHO, 2021).

Þessi mikli áhugi hefur skilað sér í því að hönnuð hafa verið gagnreynd úrræði (e. evidence based intervention) til að efla úrræði sem tengjast seiglu hjá einstaklingum og hópum. Með því er íhlutunin byggð á grundvelli áreiðanlegra og réttmætra rannsóknarniðurstaðna sem yfirfæra má á þýði (Liu, o.fl., 2020).

Þegar leitast er við að efla seiglu með ákveðnum inngrípum er oftast unnið út frá sjónarhorni lýðheilsu. Markmiðið er að efla geðheilsu (e. promote mental health) einstaklinga á lýðheilsugrunni alls óháð því hvort þeir eigi við geðrænna vanda að stríða eða ekki. Áherslan er á forvarnir eða nota inngríp til hjálpar einstaklingum sem glíma við geðrænar áskoranir. Kjarninn er því að efla og styrkja geðheilsu til að koma í veg fyrir geðraskanir (Campion, o.fl., 2022 Masten, 2021).

4.2 Saga og þróun seiglu sem hugsmíðar

Upphaf nútíma seigluannsóknna (e. resilience science) má rekja til sálfræði, geðlæknisfræði og tengdra fræðigreina sem undanfarna hálföld hafa leitað leiða til að skilja, meðhöndla og fyrirbyggja þróun sálarmeina (e. psychopathology) meðal barna og unglunga (Herrman, o.fl., 2011). Meðal frumkvöðla í seigluannsóknnum eru Emmy Werner, Michael Rutter, Norman Garmezy og John Bowlby en öll hafa þau varpað glegggra ljósi á jafnt jákvæðar sem neikvæðar aðlaganir á sviði sálmeinafræði (Masten, 2021).

Þróun seiglu sem hugsmíðar er þverfagleg enda hefur hún mótast innan ýmissa fræðigreina. Með hugsmíð er átt við flókna hugmynd eða viðfangsefni sem mótað hefur verið sem nýmyndun úr einfaldari hugmyndum (Hendriks, 2021). Seigla er því fjölsviða (e.

multidimensional) hugsmíð sem ekki er unnt að lýsa með góðu móti út frá aðeins einni hlið eða einu viðfangsefni. Fyrir vikið hafa fræðimenn ekki náð að sættast á neina eina framsetningu eða skilgreiningu á seiglu á fræðilegum forsendum. Þetta þýðir að fræðimenn skoða í rannsóknum sínum jafnan fjölmargar breytur í senn sem áhrif geta haft á seiglu (Kunzler, o.fl., 2020).

Í upphafi seigluannsóknna var almennt lítið á seiglu sem ákveðna persónuleikaþætti. Seigla var þá talin meðfædd og hefðu menn einstaklingsbundna hæfileika af ýmsu og mismiklu tagi til að takast á við ýmis konar erfiðleika og áföll. Því var lítið svo á að seigla væri sérstæð fyrir hvern og einn í öllum sínum fjölbreytileika rétt eins og persónuleikinn (Hu, o.fl., 2015). Í dag eru flestir fræðimenn á því að sé seigla skilgreind eingöngu sem eiginleiki takmarki það skilning okkar á því hvernig fólk raunverulega bregðist við mismunandi aðstæðum. Þessi nálgun gerir líka of lítið úr þeim áhrifum sem víxlverkun einstaklings og umhverfis hefur (Denckla, 2020).

Masten og félagar (2021) telja að nú standi yfir fjórða meginbylgjan í seiglufræðum en hún einkennist af þróaðri aðferðafræði og aukinni þekkingu á sviði þroskakenninga. Það sem helst einkennir þessa fjórðu bylgju seiglufræða er aukin fjölbreytileg samvinna og tengsl við félagskerfi hvers einstaklings þar sem að því er gætt á hvaða sviði seiglan birtist og nýtist best við mismunandi aðstæður hjá ólíkum einstaklingum. Þegar talað er um félagkerfi þá er ekki eingöngu átt við heimili, skóla ogvinnustaði heldur einnig aðrar samfélagsstofnanir sem tengjast viðkomandi einstaklingi með einum eða öðrum hætti. Rannsóknir Masten og félaga (2021) um mikilvægi samfélagsins í tengslum við seiglu eru í samræmi við rannsóknir Sigrúnar Aðalbjarnardóttur og þær áherslur sem eru í seigluannsóknunum á Íslandi (Sigrún Aðalbjarnardóttir, e.d.)

Á þessari hálfu öld sem seigluannsóknir hafa verið stundaðar hafa komið fram fjöldi hugmynda, kenninga og skilgreininga á hugsmíðinni seiglu. Sameiginlegt nær öllum hugmyndum og skilgreiningum á seiglu er að það þarf að vera fyrir hendi tveir þættir, nánar til tekið mótlæti sem leiðir til jákvæðrar aðlögunar (Denckla, 2020).

Það sem er „snúið“ er að upplifun einstaklinga á mótlæti er persónubundin og huglæg og það sem er einum ögrun eða áhætta er fyrir öðrum lítið sem ekkert vandamál (Bonanno, 2021). Áskoranir sem einstaklingar mæta í lífinu geta verið nær óteljandi hvort sem það er í nærumhverfi viðkomandi eins og t.d að alast upp hjá foreldri glímur við geðrænan vanda, eða eitthvað utan að komandi hefur neikvæð áhrif á líf viðkomandi, svo sem viðtekin en illa

ígrunduð og úrelt menningargildi, svo dæmi sé tekið (Arditti og Johnson, 2022). Þá geta stórfelld áföll (e. trauma) sett mark sitt á fólk eins og náttúruhamfarir, hryðjuverk, andlegt ofbeldi og styrjaldir áföll (Masten og Motti-Stefanidi, 2020).

Í upphafi seigluannsóknna var almennt litið á seiglu sem ákveðna persónuleikaþætti. Seigla var þá talin meðfædd og hefðu menn einstaklingsbundna hæfileika af ýmsu og mismiklu tagi til að takast á við ýmis konar erfiðleika og áföll. Því var litið svo á að seigla væri sérstæð fyrir hvern og einn í öllum sínum fjölbreytileika rétt eins og persónuleikinn (Hu o.fl., 2015). Í dag eru flestir fræðimenn á því að sé seigla skilgreind sem eiginleiki takmarki það skilning okkar á því hvernig fólk raunverulega bregðist við mismunandi aðstæðum. Nú er oftast horft á seiglu sem margþætt ferli (e. process-based) þar sem einstaklingurinn aðlagast umhverfi sínu á jákvæðum forsendum (Denckla, 2020).

Þetta stutta yfirlit yfir það hvernig skilningurinn á seiglu hefur tekið breytingum innan þessara fræða og um hvað er helst tekist á sýnir að fræðimenn hafa ekki náð að koma sér saman um neina alhliða kenningu eða skilgreiningu á því hvað seigla sé, hvaðan hún sé runnin og hvers eðlis hún sé. Þetta þýðir að niðurstöður hinna ýmsu rannsókna á þessu fræðasviði geta verði verulega misvísandi og jafnvel ruglingslegar. Því er það áskorun að búa til gagnreynt úrræði og inngríp (e. evidence based intervention) fyrir seiglu (Hartmann o.fl., 2020).

Bonanno (2021) segir í því sambandi að það komi ekki á óvart að enn séu innan fræðanna efasemdarmenn sem telji hugtakið seigla vera of vandmeðfarin áskorun til þess að enn sé hægt að reiða sig á það. Engu að síður hafi efasemdirnar í þessu tilfelli náð með sífellt fullkomnari aðferðafræði að greina betur seigluna í margþættum birtingarmyndum hennar.

Eftir um hálfra aldar vinnu á forsendum kenningarlega og gagnreyndra aðferða segir Miller-Graff (2022) að flestir fræðimenn geti fallist á þrjú atriði sem skipti mestu máli varðandi hugsmíðina seiglu. Í fyrsta lagi sé seigla ekki talin einn ákveðinn persónuleiki þó svo að ákveðin persónueinkenni geti vissulega skipt þar máli sem vísbending um jákvæða aðlögun gagnvart mótlæti og erfiðleikum. Langflestir fræðimenn á þessu sviði samþykkja ekki lengur nú á tímum að seigla sé eiginleiki sem bara sumir búi yfir en aðrir ekki. Í öðru lagi sé seigla hreyfanlegt ferli (e. dynamic process) sem taki breytingum yfir æviskeiðið og mismunandi aðstæður. Og í þriðja lagi sé seiglan fjölkerfa (e. multisystemic) því að hún breytist með gagnverkandi hætti milli einstaklinga og samfélagskerfa.

4.3 Seigla og kenning um varðveislu úrræða

Engin ein kenning hefur náð því að verða ráðandi innan seiglufræða sem skýrir margbreytileikann sem hugsmíðin seigla felur í sér (Hendriks, 2021). Ástæða er þó til að skoða sérstaklega kenninguna um varðveislu úrræða (e. conservation of resources theory) sem upphaflega var sett fram af Hobfoll (1989) til að útskýra áhrif streitu og erfiðleika á einstaklinga. Síðar var hún nýtt til að skýra seiglu sem einstaklingar auðsýna þegar þeir takast á við erfiðleika (Hobfoll, o.fl., 2015).

Rannsóknarfólk fór að fá áhuga á áhrifum úrræða í tengslum við seiglu vegna þess að þeir gátu ekki fundið beint samband á milli erfiðleika og þeirra jákvæðu aðlögunar sem átti sér stað hjá viðkomandi einstaklingum. Þeir settu því fram þá tilgátu að seiglu úrræði gætu haft áhrif á þessi tengsl (Hobfoll, o.fl., 2015).

Kenningin inniheldur bæði einstaklingsbundin (e. personal) úrræði og utanaðkomandi (e. environmental) úrræði. Með þessum úrræðum verður einstaklingurinn hæfari til að aðlagast og takast á við erfiðleika og álag (Hobfoll, o.fl., 2015). Samkvæmt kenningunni reynir fólk eftir fremsta megni að varðveita úrræði sín og eða auka við þau til að verja sig fyrir framtíðar erfiðleikum og álagi (Hobfoll, 1989). Úrræðin ganga undir mismunandi heitum eftir því hvernig þau eru sett fram af hinum ýmsu fræðimönnum, svo sem verndandi og eflandi þættir (e. promoting factors) eða aðlögunar þættir (e. adaptive factors) (Masten, 2014).

Í seiglufræðum hafa komið í ljós mörg úrræði sem reynast vel til að efla seiglu. Einstaklingsbundin úrræði sem staðfest hafa verið í rannsóknum sem gagnleg í þessum tilgangi eru m.a. sjálfspekking, jákvæðar tilfinningar, bjartsýni, endurmat tilfinninga og leitun að merkingu í lífinu (Boniwell og Tunariu, 2019; Duan, o.fl., 2022; Fredrickson, 2001; London o.fl., 2023; McRae og Gross, 2020). Samkvæmt rannsóknum er félagslegur stuðningur frá fjölskyldu og vinum mikilvægasta utanaðkomandi úrræðið (Wang, o.fl., 2021). Hér á eftir verða þessi úrræði kynnt.

4.3.1 Sjálfspekking

Ráðleggingin „Þekktu sjálfan þig“ er ævaforð en hana má m.a. finna í áletrun yfir dyrum eins hofsins í Delfum og var hún m.a. tekin upp af forngrísku heimspekingunum (Kristján Árnason, e.d.). Daniel Goleman (2019) skilgreinir sjálfspekkingu sem „leið til að öðlast djúpan skilning á eigin tilfinningum, styrkleika, veikleikum, þörfum og hvötum. Fólk með sterka

sjálfsvitund er hvorki of gagnrýnt né bjartsýnt um of. Þeir eru frekar heiðarlegir - um sjálfa sig og aðra.“

Almennt talað hefur sjálfsþekking jákvæð áhrif á heilsuna og stuðlar að vellíðan. Engu að síður getur það verið að ýmsu leyti varahugavert að líta um of inn á við með gagnrýnum hætti. Slíkt getur grafið undan heilbrigðu sjálfsmati og blindað viðkomandi fyrir því sem honum stendur raunverulega til boða í umheiminum. Áhersla á hið neikvæða í fari manns getur reynst íþyngjandi ógn (London o.fl., 2023).

4.3.2 Jákvæðar tilfinningar

Rannsóknir síðustu tveggja áratuga hafa sýnt að meðal þess mikilvægasta sem byggir upp og viðheldur seiglu eru jákvæðar tilfinningar (e. positive emotions) eins og gleði, þakklæti, æðruleysi og ást (Boniwell og Tunariu, 2019).

Fræðikonan Barbara Fredrickson (2001) setti fram byltingarkennda og víðfræga kenningu á níunda áratug síðustu aldar um það hvernig jákvæðar tilfinningar í senn „breikki-og-byggi upp“ (e. broaden-and-build) sérhvern einstakling. Þegar við upplifum jákvæðar tilfinningar vikki það eða breikki (e. broaden) hæfni okkar að bregðast við hugsunum okkar og gjörðum, vinna bug á neikvæðum tilfinningum og byggja upp (e. build) seiglu. Þetta veiti okkur aðgang að tilfinningalegum úrræðum innra með okkur sem hjálpi okkur að blómstra og tengjast samfélaginu (Fredrickson, 2001).

Samkvæmt kenningu Fredricksons um breikkun og uppbyggingu að ef við upplifum jákvæðar tilfinningar fremur en neikvæðar verði til eins konar spírall upp á við. Við verðum víðsýnni bæði í hugsun og gjörðum og eigum auðveldara með að bregðast við mismunandi aðstæðum á því andartaki sem þær koma upp. Að sama skapi verðum við hugmyndaríkari ef gleði og ánægja ræður för hjá okkur en ekki ótti og reiði. Þetta skapar skilyrði til að vera í góðum tengslum við fólk í kringum okkur (Fredrickson, 2001).

Jákvæðar tilfinningar geta ekki aðeins víkkað huga okkar og gert okkur víðsýnni heldur getur upplifun okkar á jákvæðum tilfinningum gert okkur færari í að byggja upp dýrmætar persónulegar úrræði sem við getum gengið í þegar þörf krefur. Á hugræna sviðinu eru þessi úrræði m.a. fólgnar í því að verða lausnarmiðaðri og opinn fyrir nýjum möguleikum. Á félagssviðinu snúast úrræðin m.a. um að viðhalda og stofna til félagslegra tengsla. Á líkamlega sviðinu styrkja þær hjarta- og æðakerfið (Boniwell og Tunariu, 2019).

Sommer og félagar (2016) komust að því að jákvæðar tilfinningar eins og ást, gleði og stolt ýttu undir seiglu starfsmanna en neikvæðar tilfinningar drógu úr seiglu þeirra og gátu orsakað allsherjar skipulagskreppu.

4.3.3 Bjartsýni

Það telst bjartsýni (e. optimism) þegar gengið er út frá því að góðir hlutir muni gerast og að óskir eða markmið fólks verði að lokum uppfyllt. Þeir teljast bjartsýnir sem gera ráð fyrir jákvæðum árangri, hvort sem það er af einlægni eða með meðvitaðri þrautseigju sem veitir þeim fullvissu um að þeir muni ná tilætluðum markmiðum sínum (Boniwell og Tunariu, 2019).

Flestir eru einhvers staðar á rófinu á milli hreinnar bjartsýni og hreinnar svartsýni en hafa tilhneigingu til að sýna stundum sterk og jafnvel tiltöluleg stöðug aðstæðubundin viðbrögð í aðra hvora áttina. Algengt er innan fræðanna að gengið sé út frá því að bjartsýni sé annað hvort einkennandi fyrir viðkomandi persónuleika (Boniwell og Tunariu, 2019) eða eitthvað sem hægt sé að læra og tileinka sér (Seligman, 2011).

Bjartsýni sem er einkennandi er skilgreind sem persónuleika einkenni sem lýsir sér í þeirri almennu viðhorfi viðkomandi einstaklings að maður muni almennt upplifa góða frekar en slæma hluti í lífinu (Boniwell og Tunariu, 2019). Stöðug bjartsýni er grundvallarþáttur í væntigildi kenningunni (e. expectancy value theory) og er skilgreind þar sem sambland af jákvæðum væntingum, sjálfstrausti og markmiðsgildum. Mikil bjartsýni hefur áhrif á það að hversu miklu leyti fólk treystir sér til að ná framtíðarmarkmiðum sínum. Almennt séð er meiri bjartsýni tengd jákvæðum samböndum, betri andlegri heilsu og vellíðan (Carver, o.fl., 2022).

Samkvæmt síðara sjónarhorninu er hægt að temja sér að endurtúlka liðna atburði með því að veita þeim skýringu og auka þar með bjartsýni. Seligman (2011) metur það svo að fólk tileinki sér ákveðinn skýringarstíl (e. explanatory style) til að útskýra fyrir sjálfu sér og öðrum það sem eigi sér stað í lífi þess. Þessi stíll er þróaður allt frá æsku og viðhelst í gegnum ævina nema að því marki sem við ákveðum sjálf að umbreyta honum. Þessi skýringarstíll er í raun viðmið sem hver og einn notar til að útskýra og jafnvel réttlæta fyrir sjálfum sér og öðrum hvers vegna hlutirnir eru með þeim hætti sem þeir eru eða hvers vegna eitthvað gerðist með einhverjum tilteknum hætti (Seligman, 2011).

Það eru einkum þrír þættir sem fólk notar til að skýra það sem gerst hefur að mati Seligman, (2011). Fólk sem gefst ekki upp þegar eitthvað slæmt hendir hefur tilhneigingu til að túlka

erfiðleikana sem tímabundna (e. temporary), staðbundna (e. local) og breytanlega (e. changeable). Viðbrögð slíkra einstaklinga við aðsteðjandi vanda er þá að öllu jöfnu að gera ráð fyrir að hann verði skjótt yfirstaðinn og það verði alltaf hægt að gera eitthvað við honum (Boyer, o.fl., 2021).

4.3.4 Tilfinningastjórnun í formi endurmats

Að vera meðvitaður um eigin tilfinningar er mikilvæg forsenda þess að geta brugðist á réttari og skynsamlegri hátt við mismunandi aðstæðum. Tilfinningarstjórnun nær yfir alla sýnilega eða leynda hegðun sem breytt getur einum eða fleiri tilfinningaþáttum. Endurmat (e. cognitive reappraisal) er þekktasta og mest rannsakaða aðferðin á tilfinningarstjórnun. Þá er verið að lýsa þeirri hugrænu færni (e. cognitive skills) sem einstaklingar hafa til að breyta því hvernig þeir hugsa um aðstæður og eflt tilfinningar sem styðja við vellíðan viðkomandi (McRae og Gross, 2020).

Þegar um íhlutun út frá hugsmíðinni endurmat er að ræða þá eru tvær tegundir algengastar, annars vegar enduruppbygging (e. reconstrual) og hins vegar endunýting (e. repurposing). Það getur reynst svekkjandi að koma að bilaðri lyftu á leiðinni á fund á efstu hæð. Við nánari umhugsun er hins vegar hægt að endurmeta stöðuna sem smávægilegt bakslag og nýta það sem tækifæri til að hreyfa sig með því að fara upp stigann. Þannig er hægt að umsnúa tilfinningalegum viðbrögðum við óheppilegum aðstæðum með því að hugsa öðruvísi um þær – nokkuð sem kallast endurmat (Uusberg, 2019).

Enduruppbygging felst í því að umbreyta því hvernig aðstæður eru settar fram og túlkaðar þannig að tilfinningaleg viðbrögðum við þeim breytast. Í tilfelli Covid-19 faraldursins birtist umbreytingin ekki síst í því að menn tóku að þvo hendur sínar í tíðari mæli, forðuðust að snerta andlit sitt og héldu sér í öruggri fjarlægð frá öðrum. Menn sannfærðu sig um að þarna væri um að ræða einfaldar og áhrifaríkar leiðir til að vernda í senn sjálfa sig og ástvinu sína frá því að veikjast og leggja þannig sitt að mörkum til að stöðva útbreiðslu kórónuveirunnar. Áhersla var lögð á mikilvægi þess að halda ró sinni og koma sér í gegnum þessa erfiðu tíma.

Endurnýting felur í sér að einblína á hugsanlega jákvæða niðurstöðu sem núverandi ástand gæti haft í för með sér og breyta þannig tilfinningalegum viðbrögðum við því. Dæmi um endurnýtingu í sambandi við Covid-19 faraldurinn er þegar menn tóku að tala um

mikilvægi þess að rækta félgstengsl undir slíkum aðstæðum og sögðu að það myndi hjálpa fólki að átta sig á því hverjir væri því mikilvægastir í lífinu (Riepenhausen, o.fl., 2022).

Vitsmunalegt endurmat hefur fengið umtalsverðan empírískan stuðning bæði úr tilraunarannsóknum og fylgnirannsóknum og frumgreiningar staðfesta að endurmat geti dregið úr neikvæðum áhrifum á fólk og styrkt jákvæð áhrif í lífi þess. Slíkt leiðir til sálræns sveigjanleika og tilfinningalegrar vellíðan (Wang, o.fl., 2021).

4.3.5 Merking lífsins

Merkings lífsins (e. meaning in life) er ævaforð hugmynd sem rannsökuð hefur verið út frá ótal mismunandi forsendum og hugsmíðum núna á síðari tímum (Martela og Steger, 2016).

Áhugi fræðimanna á síðari árum á merkingu lífsins í tengslum við seiglu hófst fyrir alvöru með helförinni og hvernig fræðimenn leituðust við að greina hana og skilja. Geðlæknirinn Viktor Frankl sem sjálfur komst lífs af úr helförinni talar um að ef fólk hafi tilfinningu fyrir tilgangi lífsins eigi það auðveldara með að meta það sem eigi sér stað hverju sinni og geti betur lagt sig eftir því að ná því sem skiptir raunverulegu máli fyrir það með markvissum hætti. Eins og frægt er orðaði Nietzsche þetta svo: „Sá sem veit hvers vegna getur afborið hvað sem er.“ (Duan, o.fl., 2022). Wong (2020) talar um þá stöðu þegar einstaklingurinn reynist loks fær um að horfa út fyrir eigin ramma og tileinka sér víðari sjónarhól sem felur sömuleiðis í sér umhyggju fyrir öðrum.

Í bókinni Leitin að tilgangi lífsins eftir Frankl (1984) er þessa sömu hugmynd að finna um handanleika sjálfsins (e. self-transcendence): „Þegar allt kemur til alls á maðurinn ekki að spyrja hver sé merking lífs hans sjálfs heldur þarf hann að viðurkenna að það er hann sjálfur sem er spurður. Í einu orði sagt, lífið spyr sérhvern mann; og hann getur aðeins svarað lífinu með því að svara fyrir sitt eigið líf; hann getur aðeins brugðist við lífinu með því að vera ábyrgur.“

Sumir sálfræðingar halda því fram að hugmyndir einstaklingsins um handanleika sjálfsins sé aðaleinkenni heilbrigðs einstaklings og sé það sem stuðli að persónulegum vexti og þroska (APA, e.d). Hugsanleg tengsl milli seiglu og merkingar lífsins hafa hingað til eingöngu verið skoðuð með beinum hætti í nokkrum rannsóknum. Óhætt er að segja að full ástæða sé til að huga nánar að þessu atriði í frekari rannsóknum á seiglu (Lasota og Mróz, 2021).

4.3.6 Félagslegur stuðningur

Þegar félagsleg úrræði (e. social resources) eru rannsökuð er það oftast út frá félagslegum stuðningi (e. social support). Félagslegur stuðningur veita mönnum raunverulega aðstoð og geta stuðlað að umhyggjusömum og ástríðum tengslum milli einstaklinga og hópa. Í langflestum rannsóknum er félagslegur stuðningur talinn vera lykilþáttur í seiglu (Wang o.fl., 2021). Í grundvallarverki sínu um félagslegan stuðning skilgreina Sarason og félagar (1983) félagslegan stuðning sem „tilvist eða aðgengi fólks sem við getum treyst á, fólk sem lætur okkur vita að því sé annt um okkur, metur okkur og elskar“. Lítið er svo á að forsenda geðheilbrigðis og líkamlegrar heilsu sé aðgengi að félagslegum stuðningi, að einstaklingurinn sé meðvitaður um að aðrir geti komið honum til hjálpar ef á þurfi að halda, hvort sem um ráðleggingar sé að ræða varðandi einhvern persónulegan vanda eða eitthvað meira (Adelman, 2014). Rannsóknir hafa a.m.k. sýnt að félagslegur stuðningur er nátengdur betri líðan, þótt ekki sé nema um einn náinn einstakling að ræða (Ungar og Theron, 2020). Félagslegur stuðningur eflir geðheilbrigði þar sem hann veitir tilfinningalegt öryggi og leiðsögn. Sömuleiðis skiptir stuðningur í formi upplýsingargjafar máli og sú tilfinning að tilheyrja einhverju (e. sense of belonging). Slíkur stuðningur getur hæglega dregið úr álagi og streitu (Adelman, 2014).

Hafa ber þó í huga að gæði og eðli félagslegs stuðnings skiptir öllu mál fyrir eflingu geðheilbrigðis. Ekki er allur stuðningur endilega af því góða og getur hann hæglega tekið á sig óheilbrigðar og neikvæðar myndir og jafnvel umbreytt í misnotkun eða annað ofbeldi. Í þessu samhengi er talað um eitruð samskipti (Ungar og Theron, 2020).

Í nýrri rannsóknum er áherslan á sjálf félagstengslin (e. social relationships) þegar félagslegur stuðningur er rannsakaður. Félagsleg samskipti og tengsl á borð við félagslega samheldni, umfang félagslegra neta og stöðugleika einstakra hópa sem til umfjöllunar eru skipta máli. Sem dæmi má nefna að samfélagsnet sem eru samofin, geta nýtt betur aðföng, eru einsleitari og eru innan afmarkaðs svæðis veita jafnan meiri tilfinningarlegan stuðning en þau sem eru laustengd, hafa úr minna að móða, eru fjölbreytt og dreifð út um allt (Smith, o.fl., 2022).

Það sem einkennir manneskjuna sem tegund er að hann er félagsvera og því eru félagstengslin svona lífsnauðsynleg öllum manneskjum. Maðurinn þarf á innhaldríkum samskiptum að halda þar sem hann fær að upplifa nánd. Til að samskiptin geti haft þessi gæði er það algjört lykilatriði að geta sett sig í spor annarra. Með þessu þurfum við að kannst við

mennskuna í okkur sjálfum og reyna að skilja annað fólk með því að setja okkur í spor þess og sjá hlutina frá sjónarhorni þess. Því má segja að tengsl einstaklinga er ein mikilvægasta uppspretta seiglu (Slavich, o.fl., 2022).

5 Seigluinngríp

Nokkur inngríp til að efla seiglu hafa verið þróuð og framkvæmd í mismunandi klínískum hópum en einnig meðal almennings og eru þau í mismunandi sniðum, tímalengd og aðstæðum. Eitt athyglisvert dæmi um umfangsmikið inngríp er seigluþjálfunin (e. Master Resilience Training) en það byggir á rannsóknum Seligmans og rannsóknarhópi hans við Ríkisháskólann í Pennsylvaníu í Bandaríkjunum og var innleitt í bandaríska hernum til að styrkja meðvitaða seiglu, andlega heilsu og aðlögunahæfni hermanna (Reivich, o.fl., 2011).

Síðustu tvo áratugi hafa Boniwell og félagar (2019) þróað inngríp á Englandi sem kallað er SPARK seigluþrógramið (e. SPARK Resilience Programme) en það var upphaflega notað þar í grunnskólum til að efla seiglu og geðheilbrigði meðal nemenda í námi þeirra og síðar var það einnig tekið upp í fjölda annarra landa með góðum árangri (Boniwell, o.fl., 2023).

Þessi góði árangur víða um heim varð til þess að þróað var nýtt afbrigði af inngrípinu fyrir starfsmenn á vinnustöðum og nefnt SPARK seigla á vinnustað (e. SPARK Resilience in the Workplace). Þetta nýja inngríp nýtir sama skipulagsramma og er að finna í hugrænni atferlismeðferð, en bætir við nýjustu rannsóknarniðurstöðum um seiglu á vinnustöðum á sviði jafnt einstaklinga sem vinnuhópa og notar fjölbreyttari inngríp sem aðlöguð hafa verið fyrir fullorðna einstaklinga. Megináhersla inngrípsins er á þjálfun í sveigjanleika í hugrænum, tilfinningarlegum og atferlislegum þáttum og aðlögunarhæfni gagnvart ytri og innri áskorunum (Boniwell, o.fl., 2023).

5.1 Mældur árangur seigluinngrípa

Á síðustu árum hefur Alþjóðheilbrigðismálastofnunin (2020) lagt áherslu á mikilvægi sálfræðilegra inngrípa til að hafa áhrif á geðheilbrigði alls almennings. Til að árangur náist er mikilvægt að leggja áherslu á þau gagnverkandi tengsl sem eru milli lífs hverrjar manneskju og sögu hennar, svo sem hugsanir hennar, tilfinningar, hegðun og félagslegar aðstæður.

Lulli og félagar (2021) segja að gróskan í seigluþróunum síðustu tveggja áratuga sýni að seigla er eitt það mikilvægasta sem veitir okkur skilning á því hvernig starfsfólk höndlar erfiðleika og áföll í jafnt einkalífi sem starfi. Þeir benda þó á að enn sé deilt um hvernig eigi að hrinda hugmyndinni um seiglu í framkvæmd og enn vanti upp á að mælingar á

árangri seigluinngripa séu nægilega áreiðanlegar. Það er í samræmi við þær rannsóknir sem hafa verið nefndar í þessari ritgerð.

Ein af örfáum kerfisbundum samantektarrannsóknum (e. systematic review) á árangri seigluinngripa hjá starfsfólki sem gerðar hafa verið er frá Robertson og félögum (2015) en hún leiddi í ljós að seigluþjálfun meðal starfsfólks getur eflt seiglu og reynst gagnleg aðferð til að bæta geðheilsu þess. Engu að síður kom þar skýrt fram að vegna ósamræmis milli inngripa og hvernig inngripin voru innleidd meðal starfsmannan væri ekki enn hægt að segja til um hvort eitt ákveðið seigluinngríp væri betra en annað.

Nýjasta og umfangsmesta árangursrannsóknin á seigluinngrípum var unnin af Cochrane Collaboration-stofnuninni sem fæst við að meta árangur í heilbrigðismálum. Í þessari rannsókn settu Kunzler og félagar (2020) fram rannsóknarspurninguna: Ná sálfræðileg inngríp sem ætlað er að efla seiglu að bæta seiglu, geðheilsu og aðra þætti sem henni tengjast hjá heilbrigðisstarfsfólki? Kunzler og félagar (2020) fundu 44 slembiraðaðar samanburðarrannsóknir. Helstu niðurstöðurnar reyndust þær að fyrir heilbrigðisstarfsfólk getur seigluþjálfun bætt seiglu og dregið úr einkennum þunglyndis og streitu strax eftir að meðferð lýkur. Seigluinngríp virðast hins vegar ekki draga úr kvíðaeinkennum eða bæta almenna líðan starfsfólks. Fram hjá því verður ekki litið að niðurstöður þessarar samanburðarrannsóknar vörpuðu ljósi á að árangur inngripa til að efla seiglu reyndist takmarkaður.

Frekari rannsóknir gætu þó átt eftir að leiða annað í ljós og er full ástæða til að rannsaka málið frekar. Mikilvægt er þó að halda því til haga að einstök seiglu úrræði sem hér hefur verið fjallað um hafa mörg hver fengið ríkulegan stuðning í rannsóknum (IJntema o.fl., 2021).

6 Umræður

Markmið þessarar ritgerðar er að skoða hvernig seigla geti eflt geðheilbrigði og þá sérstaklega starfsfólks. Rannsóknarspurningin sem unnið er út frá er þessi: Hvað er seigla og hvernig getur hún stuðlað að bættri geðheilsu?

Til að leita svara við rannsóknarspurningunni er fjallað um það hvernig vellíða og heilsa tengist hjá starfsfólki. Atvinnuþátttaka er stór hluti af lífi flestra fullorðinna. Athafnaþörfin fær þar útrás, starfsfólkið tengist vináttuböndum og vinnustaðurinn verður eitt mikilvægasta félagslega umhverfið í lífi þess. Atvinnan er því hluti af geðheilbrigði starfsfólks (Ropponen, o.fl., 2022).

Niðurstöður þessarar ritgerðar eru að geðheilbrigði er órjúfanlegur hluti af almennu heilbrigði og mikilvæg uppspretta vellíðunar en þar er sérstaklega vísað í ýmis gögn frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni því til stuðnings. Í ritgerðinni er byggt á rannsóknum Corey Keyes (2002) sem sýna að geðheilsa og geðraskanir eru ekki gagnstæðir pólar á sama ásnium eins og oft hefur verið haldið fram heldur sé þar um að ræða tvo ása, annan láréttan sem lýsir sjúkleika en hinn lóðréttan sem sýnir góða geðheilsu og hvernig menn ná að blómsta eins og það er stundum kallað. Í ritgerðinni er lögð áhersla á heildræna nálgun varðandi hvernig stuðla megi að geðheilbrigði á vinnustöðum. Þessi sýn byggir á áherslu á eflingu geðheilsu til að koma í veg fyrir geðraskanir einstaklinga á vinnumarkaði (LaMontagne, o.fl., 2019).

Það þarf seiglu til að takast á við það álag sem fylgir þátttöku í samfélaginu og nýta hæfileika sína, njóta sín í daglegu lífi og starfi og ná að leggja sitt þar af mörkum. Til að sýna seiglu í daglegu lífi þarf sveigjanleika og aðlögunarhæfni í hugrænum, tilfinningarlegum og atferlislegum eignum gagnvart áskorunum sem viðkomandi einstaklingur stendur andspænis í dagsins önn (Bonanno, 2021).

Niðurstöður ritgerðarinnar færa rök fyrir því að hægt sé að efla einstaka þætti seiglu hjá fólki. Þau einstaklingsbundnu úrræði til að efla seiglu, sem rannsóknir hafa sérstaklega sýnt að hafi vægi, eru sjálfsþekking, jákvæðar tilfinningar, bjartsýni, hugrænt endurmat á tilfinningum og leitinn að merkingu lífins (Boniwell og Tunariu, 2019; Duan, o.fl., 2022; Fredrickson, 2001; London o.fl., 2023; McRae og Gross, 2020). Með eflingu þessara þátta nær einstaklingurinn að takast á við áskoranir og erfiðleika sem mæta öllum manneskjum. Einnig hafa félagsleg úrræði reynst mikilvæg til að byggja upp seiglu. Sérstaklega skiptir

félagslegur stuðningur og félagstengsl fjölskyldu og vina máli sem uppspretta seiglu fyrir sérhvern einstakling (Smith, o.fl., 2022).

Engu að síður hefur reynst erfitt að sýna fram á að eitthvert eitt seigluinngrip dugi best til að efla seiglu. Þessar niðurstöður ættu e.t.v. ekki að koma á óvart í ljósi þess að fræðimenn eru sammála um að seigla sé flókin og fjölbætt hugsmíð og rannsóknir hafa ekki enn náð að sýna fram á að ein ákveðin kenning fremur en önnur skýri seiglu við hvaða aðstæður sem er. Seigla getur heldur ekki talist auðgreinanleg og eins hjá öllu fólki enda er um flókið samspil umhverfis, erfða og perónuleika að ræða (Herrman, o.fl., 2011; Kunzler o.fl., 2020).

Niðurstöður ritgerðarinnar sýna engu að síður að ákveðin úrræði sem efla seiglu virðast geta veitt mönnum mikilvæga hjálp við að takast á við vandamál og koma sér í gegnum þau. Full ástæða er því til að leggja rækt við seiglu og rannsaka hana frekar.

Lokaorð

Vinnan við þessa ritgerð hefur að mörgu leyti náð að styrkja mig sem starfsmann á þjónustukjarnanum fyrir fólk með þroskahömlun og hegðunaráskoranir. Ég hef lengi viljað kafa í fræðilegar undirstöður seiglu og hvernig þær tengjast geðheilbrigði starfsfólks. Áhugi minn á seiglu vaknaði þegar ég fór að kynna mér ungar fyrir mörgum árum sjálfhjálparbækur sem móðir mín hafði gjarnan á náttborði sínu en síðan þá hef ég lesið tugi slíkra bóka. Margar hafa verið arfa slakar að mínu mati og skort alla fræðilegan og hagnýtan grunn. Engu að síður hafa orðið á vegi mínum ýmsar góðar sjálfshjálparbækur og vil ég nefna hér tvær þeirra. Sú fyrri er eftir Mitch Albom og heitir Þriðjudag með gamla kennaranum mínum en hún kom út árið 2002 og er í formi viðtalsbókar þar sem höfundurinn hittir gamla félagsfræðiprófessorinn sinn sem kominn er á áttæðisaldur og er nú á dánarbeðinu. Síðari bókin er eftir Susan David og heitir Tilfinningahugrekki en hún kom út árið 2016. Báðar þessar bækur hafa kennt mér margt sem ekki verður farið í hér en eitt þema er áberandi í þeim báðum sem tengja má seiglu, nánar til tekið mikilvægi þess fyrir geðheilsuna að dansa!

David endar bók sína með þessum orðum: „Viðurkenndu að fegurð lífsins er óaðskiljanleg frá viðkvæmni þess. Við erum ung þangað til við erum það ekki lengur. Við erum heilbrigð, þangað til við erum það ekki lengur. Við erum með þeim sem við elskum, þar til við erum ekki lengur ... og að lokum þurfum við bara að muna að „dansa ef maður getur“.“ Ég hef mikið dansað við gerð þessarar ritgerðar. Það var sonur minn Logi sem benti mér á mikilvægi dansins áður en ég las þessa bók og ég mun halda því áfram.

Heimildaskrá

- Adelman, A. J. (2014). Review of Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. *J Am Psychoanal Assoc*, 62(3), 377–384.
- Alaggia, R., O'Connor, C., Fuller-Thomson, E. og West, K. (2023). Troubled times: Canadian social workers' early adversities, mental health, and resilience during the COVID-19 pandemic. *International Social Work*, 18(1), 15-19.
- Alexandrova, Anna. (2017). *A philosophy for the science of well-being*. Oxford University Press.
- American Psychological Association. *Self-Transcendence*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/self-transcendence>.
- American Psychological Association. *Resilience*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/resilience>.
- Arditti, J. A. og Johnson, E. I. (2022). A family resilience agenda for understanding and responding to parental incarceration. *American Psychologist*, 77(1), 56.
- Ársæll Arnarsson og Sunna Gestsdóttir (2021). Andleg líðan unglunga í 10. bekk: Niðurstöður úr fyrirlögn Short Warwick–Edinburgh Mental Well-Being kvarðans. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun: Sérítt 2021 – HBSC og ESPAD rannsóknirnar*, 1– 15. <https://doi.org/10.24270/serritnetla.2021.6>
- Bahner, J. (2022). Nothing About Us Without... Who? Disability Rights Organisations, Representation and Collaborative Governance. *The International Journal of Disability and Social Justice*, 2(2), 40-64.
- Bonanno, G. A. (2021). The resilience paradox. *European journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1942642.
- Boniwell, I. og Tunariu, A.D. (2019). *Positive Psychology: Theory, research and applications* (2. útg). McGraw-Hill Education.
- Boniwell, I., Osin, E., Kalisch, L., Chabanne, J. og Abou Zaki, L. (2023). SPARK Resilience in the workplace: Effectiveness of a brief online resilience intervention during the COVID-19 lockdown. *Plos one*, 18(3), e0271753.

Boyer, W., Jerry, P., Rempel, G. R. og Sanders, J. (2021). Explanatory Styles of Counsellors in Training. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 43, 227-242.

Campion, J., Javed, A., Lund, C., Sartorius, N., Saxena, S., Marmot, M., Allan, J., og Udomratn, P. (2022). Public mental health: required actions to address implementation failure in the context of COVID-19. *The Lancet. Psychiatry*, 9(2), 169–182.

[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00199-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00199-1)

Carver, H., Price, T., Falzon, D., McCulloch, P. og Parkes, T. (2022). Stress and wellbeing during the COVID-19 pandemic: A mixed-methods exploration of frontline homelessness services staff experiences in Scotland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3659.

Craske, M. G., Herzallah, M. M., Nusslock, R. og Patel, V. (2023). From neural circuits to communities: an integrative multidisciplinary roadmap for global mental health. *Nature Mental Health*, 1(1), 12-24.

Crisan, C., Van Dijk, P. A., Oxley, J. og De Silva, A. (2022). Worker and manager perceptions of the utility of work-related mental health literacy programmes delivered by community organisations: a qualitative study based on the theory of planned behaviour. *BMJ open*, 12(3), e056472.

Carvalho, M. M., da Luz Vale-Dias, M., Keyes, C. og Carvalho, S. A. (2022). The Positive Mental Health Literacy Questionnaire-PosMHLit. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 10(2).

Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R. og Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1822064.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.34>

Duan, W., Wu, T., Bu, H. og He, L. (2022). Development of a three-stage strength-based meaning intervention to promote mental health among individuals with physical disabilities in disadvantaged communities: a randomized controlled trial. *Journal of Happiness Studies*, 23(8), 3865-3887.

- Durand, M. (2015). The OECD better life initiative: How's life? and the measurement of well being. *Review of Income and Wealth*, 61(1), 4-17.
- Ericson Lidman, E. og Antonsson, H. (2022). Registered nurses' experiences of challenging situations in their psychosocial working environment in home care of patients with functional and/or intellectual disability: a qualitative study. *Nordic Journal of Nursing Research*, 20571585221096585.
- Eriksson, C., Arnarsson, Á. M., Damsgaard, M. T., Potrebny, T., Suominen, S., Torsheim, T. og Due, P. (2019). Building knowledge of adolescent mental health in the Nordic countries: An introduction to a Nordic research collaboration. *Nordic Welfare Research*, 4(2), 43-53.
- Forsætisráðuneytið (2022). *Áhrif heimsfaraldurs COVID-19 á viðkvæma hópa - Tillögur starfshóps um félags- og heilsufarslegar aðgerðir*. Forsætisráðuneytið.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fusar-Poli, P., de Pablo, G. S., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., ... og van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33-46.
- Galanakis, C. M., Brunori, G., Chiamonti, D., Matthews, R., Panoutsou, C. og Fritsche, U. R. (2022). Bioeconomy and green recovery in a post-COVID-19 era. *The Science of the total environment*, 808, 152180. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.152180>
- Gallagher, M. W., Long, L. J. og Phillips, C. A. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of clinical psychology*, 76(3), 329–355. <https://doi.org/10.1002/jclp.22882>
- Gilbert-Ouimet, M., Zahirihsini, A., Biron, C., Langlois, L., Ménard, C., Lebel, M., ... og Truchon, M. (2022). Predict, prevent and manage moral injuries in Canadian frontline healthcare workers and leaders facing the COVID-19 pandemic: Protocol of a mixed methods study. *SSM-Mental Health*, 2, 100124.
- Hazell, C. M., Fixsen, A. og Berry, C. (2022). Is it time to change the approach of mental health stigma campaigns? An experimental investigation of the effect of campaign wording on stigma and help-seeking intentions. *Plos one*, 17(8), e0273254.

- He, Q., Xu, P., Wang, H., Wang, S., Yang, L., Ba, Z. og Huang, H. (2023). The mediating role of resilience between perceived social support and sense of security in medical staff following the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry*, *14*, 1096082. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1096082>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., og De Jong, J. (2021). Positive emotions as a potential mediator of a multi-component positive psychology intervention aimed at increasing mental well-being and resilience. *International Journal of Applied Positive Psychology*, *6*(1), 1-21.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. og Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *56*(5), 258-265.
- Hobfoll S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *The American psychologist*, *44*(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.3.513>
- Hobfoll, S. E., Stevens, N. R. og Zalta, A. K. (2015). Expanding the Science of Resilience: Conserving Resources in the Aid of Adaptation. *Psychological inquiry*, *26*(2), 174–180. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1002377>
- Hu, T., Zhang, D. og Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, *76*, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... og Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, *395*(10223), 497-506.
- Huta, V. (2020). How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured. *Journal of Well-Being Assessment*, *4*(3), 511-537.
- Iasiello, M. og Van Agteren, J. (2020). Mental health and/or mental illness: A scoping review of the evidence and implications of the dual-continua model of mental health. *Evidence Base: A journal of evidence reviews in key policy areas*, *(1)*, 1-45.
- IJntema, R. C., Ybema, J. F., Burger, Y. D. og Schaufeli, W. B. (2021). Building resilience resources during organizational change: A longitudinal quasi-experimental field study. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, *73*(4), 302.

- Janicki, W. og Dłużewska, A. (2022). Subjectively felt and objectively measured: Wellbeing in the context of globalization. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 14(4), 1429-1447.
- Jorm, A. F. (2021). How the Australian public came to think more like psychiatrists. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(2), 135-138.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539.
- Keyes, C. (2006). Mental health in adolescence: Is America’s youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395–402.
- Keyes, C. L. (2015). *Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan*. Í Keyes, C.L. (ritstjóri). *Mental Well-Being* (bls. 3-28). Springer.
- Kunzler, A. M., Helmreich, I., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M. og Lieb, K. (2020). Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. *The Cochrane database of systematic reviews*, 7(7), CD012527.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527.pub2>
- LaMontagne, AD, Martin, A , Page, K.M., Reavley, N.J., Noblet, A.J., Milner, A.J., Keegel, T., Allisey, A., Papas, A., Witt, K. og Smith, P.M. (2019). *Developing an integrated approach to workplace mental health*. Í Hudson H.L., Nigam J.A.S, Sauter S.L., Chosewood L.C., Schill A.L. og Howard J. (ritstjórar). *Total Worker Health: Integrative Approaches to Safety, Health & Wellbeing* (bls. 211-227). American Psychological Association.
- Lasota, A. og Mróz, J. (2021). Positive psychology in times of pandemic—time perspective as a moderator of the relationship between resilience and meaning in Life. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13340.
- Liu, J.J.W., Ein, N. og Gervasio, J. (2022). The Pursuit of Resilience: A Meta-Analysis and Systematic Review of Resilience-Promoting Interventions. *J Happiness Stud* 23, 1771–1791.
<https://doi.org/10.1007/s10902-021-00452-8>.

- London, M., Sessa, V. I. og Shelley, L. A. (2023). Developing self-awareness: Learning processes for self-and interpersonal growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 261-288.
- Lulli, L. G., Giorgi, G., Pandolfi, C., Foti, G., Finstad, G. L., Arcangeli, G og Mucci, N. (2021). Identifying psychosocial risks and protective measures for workers' mental wellbeing at the time of COVID-19: A narrative review. *Sustainability*, 13(24), 13869.
- Manco, N. og Hamby, S. (2021). A meta-analytic review of interventions that promote meaning in life. *American Journal of Health Promotion*, 35(6), 866-873.
- Marsh, H. W., Huppert, F. A., Donald, J. N., Horwood, M. S. og Sahdra, B. K. (2020). The well-being profile (WB-Pro): Creating a theoretically based multidimensional measure of well-being to advance theory, research, policy, and practice. *Psychological assessment*, 32(3), 294.
- Martela, F. og Steger, M. F. (2016). The meaning of meaning in life: Coherence, purpose and significance as the three facets of meaning. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
- Mascayano, F., Van der Ven, E., Moro, M. F., Schilling, S., Alarcón, S., Al Barathie, J., ...og HEROES group. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare workers: study protocol for the COVID-19 HEalth caRe wOrkErS (HEROES) study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 57(3), 633-645.
- Masten, A. S. (2021). Resilience of children in disasters: A multisystem perspective. *International journal of psychology*, 56(1), 1-11.
- Masten, A. S. og Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and resilience science*, 1(2), 95-106.
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M. og Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521-549.
- McRae, K. og Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1.
- Mediavilla, R., Fernández-Jiménez E., Andreo J, Morán-Sánchez I., Muñoz-San José A., Moreno-Küstner B, Mascayano F., Ayuso-Mateos JL., Bravo-Ortiz M.F. og Martínez-Alés G. (2021). Association between perceived discriminations and mental health outcomes among

health workers during the initial COVID-19 outbreak. *Rev Psiquiatr Salud Ment*.

<https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2021.06.001>

Métais, C., Burel, N., Gillham, J. E., Tarquinio, C. og Martin-Krumm, C. (2022). Integrative review of the recent literature on human resilience: From concepts, theories, and discussions towards a complex understanding. *Europe's Journal of Psychology*, 18(1), 98.

Miller-Graff, L. E. (2022). The multidimensional taxonomy of individual resilience. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(2), 660-675.

Moeti, M., Gao, G. F. og Herrman, H. (2022). Global pandemic perspectives: public health, mental health, and lessons for the future. *The Lancet*. 14(2).179-184.

Moro, M. F., Calamandrei, G., Poli, R., Di Mattei, V., Perra, A., Kurotschka, P. K., ... og Carta, M. G. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare workers in Italy: analyzing the role of individual and workplace-level factors in the reopening phase after lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 1067.

Msemburi, W., Karlinsky, A., Knutson, V., Aleshin-Guendel, S., Chatterji, S. og Wakefield, J. (2023). The WHO estimates of excess mortality associated with the COVID-19 pandemic. *Nature*, 613(7942), 130-137.

Münch, N., Mahdiani, H., Lieb, K. og Paul, N. W. (2021). Resilience beyond reductionism: ethical and social dimensions of an emerging concept in the neurosciences. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 24(1), 55-63.

OECD (2021). *A New Benchmark for Mental Health Systems: Tackling the Social and Economic Costs of Mental Ill-Health*. OECD Health Policy Studies, OECD Publishing, <https://dx.doi.org/10.1787/4ed890f6-en>.

Pappa, S., Barnett, J., Berges, I. og Sakkas, N. (2021). Tired, worried and burned out, but still resilient: A cross-sectional study of mental health workers in the UK during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4457.

Pescosolido, B. A., Halpern-Manners, A., Luo, L. og Perry, B. (2021). Trends in public stigma of mental illness in the US, 1996-2018. *JAMA network open*, 4(12), e2140202-e2140202.

Polhuis, K. C., van Bennekom, E., Bot, M., Nefs, G., Vaandrager, L., Habibovic, M., ... og Soedamah-Muthu, S. S. (2022). Flourishing mental health and lifestyle behaviours in adults

with Type 1 and Type 2 Diabetes Mellitus: results from the Diabetes MILES–The Netherlands Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 160, 110950.

Reivich, K. J., Seligman, M. E. og McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American psychologist*, 66(1), 25.

Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H.-C., Kalisch, R., Veer, I. M., og Walter, H. (2022). Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. *Emotion Review*, 14(4), 310–331.
<https://doi.org/10.1177/17540739221114642>

Ropponen, A., Wang, M., Farrants, K., Narusyte, J. og Svedberg, P. (2022). Psychosocial Working Conditions and Subsequent Sickness Absence—Effects of Pain and Common Mental Disorders in a Population-Based Swedish Twin Sample. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 64(6), 451.

Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M. og Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of occupational and organizational psychology*, 88(3), 533-562.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 57.1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

Sampogna, G., Pompili, M. og Fiorillo, A. (2022). Mental health in the time of Covid-19 pandemic: A worldwide perspective. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 161.

Seligman, M. E. (2011). Building resilience. *Harvard business review*, 89(4), 100-106.

Slavich, G. M., Roos, L. G. og Zaki, J. (2022). Social belonging, compassion, and kindness: Key ingredients for fostering resilience, recovery, and growth from the COVID-19 pandemic. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(1), 1-8.

Smith, A. J., Shoji, K., Griffin, B. J., Sippel, L. M., Dworkin, E. R., Wright, H. M., ... og Benight, C. C. (2022). Social cognitive mechanisms in healthcare worker resilience across time during the pandemic. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 57(7), 1457-1468.

Snodgrass, J. G., Lacy, M. G. og Upadhyay, C. (2017). Developing culturally sensitive affect scales for global mental health research and practice: emotional balance, not named

syndromes, in Indian Adivasi subjective well-being. *Social Science & Medicine*, 187, 174-183.

Spreckley, M. og Kellehear, A. (2022). *The 'new' public health*. Oxford Textbook of Public Health Palliative Care. Oxford Press.

Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., et al. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervent. Psychiatry* 13, 725–732. doi: 10.1111/eip.12726 XXX

Stansfeld, S. og Candy, B. (2006). Psychosocial work environment and mental health—a meta-analytic review. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 443-462.

Sumner, R. C. og Kinsella, E. L. (2021). Grace under pressure: Resilience, burnout, and wellbeing in frontline workers in the United Kingdom and Republic of Ireland during the SARS-CoV-2 pandemic. *Frontiers in psychology*, 11, 576229.

Taouk, Y., King, T., Ride, J. og LaMontagne, A. D. (2022). COVID-19: An opportunity to combat the burden of poor mental health in Australian workplaces. *The Lancet Regional Health—Western Pacific*, 25,47-51.

Torp, S. og Bergheim, L. T. J. (2022). Working environment, work engagement and mental health problems among occupational and physical therapists. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 1-15.

Ungar, M. og Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448.

United Nations in Western Europe. (2018). Sustainable Development Guide. *17 Goals to Transform Our World*; United Nations.

Uusberg, A., Taxer, J. L., Yih, J., Uusberg, H. og Gross, J. J. (2019). Reappraising reappraisal. *Emotion Review*, 11(4), 267-282.

van de Weijer, M. P., de Vries, L. P. og Bartels, M. (2022). *Happiness and well-being: The value and findings from genetic studies*. Í Twin Research for Everyone (bls. 295-322). Academic Press.

Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture?. *International Journal of Wellbeing*, 2(4).

Vella, S. L. C. og Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233.

Wang, K., Goldenberg, A., Dorison, C. A., Miller, J. K., Uusberg, A., Lerner, J. S., ... og Štrukelj, E. (2021). A multi-country test of brief reappraisal interventions on emotions during the COVID-19 pandemic. *Nature Human Behaviour*, 5(8), 1089-1110.

Webb, E. K., Cardenas-Iniguez, C. og Douglas, R. (2022). Radically reframing studies on neurobiology and socioeconomic circumstances: A call for social justice-oriented neuroscience. 5(1), 119-124.

Weber, J., Angerer, P., Brenner, L., Brezinski, J., Chrysanthou, S., Erim, Y., ... og Herrmann, K. (2021). Early intervention, treatment and rehabilitation of employees with common mental disorders by using psychotherapeutic consultation at work: study protocol of a randomised controlled multicentre trial. *BMC public health*, 21(1), 1-15.

Wild, J., El-Salahi, S., Degli Esposti, M. og Thew, G. R. (2020). Evaluating the effectiveness of a group-based resilience intervention versus psychoeducation for emergency responders in England: A randomised controlled trial. *PloS one*, 15(11), e0241704.

WHO. (2004). *Promoting mental health: Concept emerging evidence and practice*. Summary report. World Health Organization.

World Health Organisation: Pneumonia of unknown cause- China. Available online: <https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unkown-cause-china/en/>

WHO. (2021). *Mental health atlas 2020*. World Health Organization.