

# Störf sálfræðinga á fjölbreyttum vettvangi

## E1- Vertu með Auðnast í liði – andleg, líkamleg og félagsleg heilsa í atvinnulífinu

Ragnhildur Bjarkadóttir <sup>1</sup>, Hjördís Unnur Másdóttir <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Auðnast

Auðnast var stofnað árið 2014 í þeim tilgangi að þjónusta atvinnulífið um allt er varðar heilsu og félagslegt öryggi starfsfólks. Sama ár var Auðnast klíník opnuð en þar er boðið upp á þverfaglega meðferð, handleiðslu og ráðgjöf fyrir einstaklinga, fjölskyldur og hópa við úrlausn mála. Hjá Auðnast starfar þverfaglegt teymi sálfræðinga, hjúkrunarfræðinga, fjölskylduráðgjafa en einnig er starfandi læknir og sjúkrabjálfi.

Tilgangur erindis er að fjalla um mikilvægi þess að tryggja öryggi og vellíðan starfsfólks á vinnustöðum með aðferðum úr vinnu- og heilsusálfræði og í samræmi við vinnuverndarlöggjöfina(46/1980).

Gert verður grein fyrir þeim fræðilega bakgrunni sem Auðnast starfar eftir (m.a. The Job Demands-resources model og Self-determinaton theory) og hvernig það nýtist við greiningu og úrvinnslu á hefðbundnum verkefnum líkt og fjarvistarmálum, sálfélagslegu áhættumati og EKKO (einelti, kynferðisleg áreitni, kynbundin áreitni og ofbeldi).

Er það von okkar að vekja áhuga á margvíslegum störfum sálfræðinga í atvinnulífinu og hlutverki þeirra þegar kemur að vinnuverndarstarfi og félagslegu öryggi. Að tryggja góða líkamlega og andlega heilsu starfsfólks er ekki eingöngu hagur einstaklingsins heldur einnig vinnustaðararins.

Erindið höfðar til fólks sem hefur áhuga á heilsusálfræði, vinnusálfræði og klínískri sálfræði.

## E2- Klínísk heilsusálfræð: Mikilvægi starfa sálfræðinga á þverfaglegum vefrænum vettvangi

Erla Svansdóttir <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Landspítali

**Inngangur:** Klínísk heilsusálfræði er vaxandi svið innan sálfræði en er lítt þekkt hér á landi. Hún er skilgreind af American Bord of Professional Psychology sem „sérfræðisvið sem notar vísindalega þekkingu á tengslum milli hegðunar, tilfinninga, félagslegra og líffræðilega þátta við heilsu og veikindi til að auka og viðhalda heilbrigði, koma í veg fyrir, lækna-, eða veita endurhæfingu við líkamlegum sjúkdómum og öroirku, og auka gæði heilbrigðiskerfisins. Í klínískri heilsusálfræði, samanborið við klíníska sálfræði, snýr öll áhersla að greiningu og meðferð við þeim vandamálum og áhrifum sem líkamleg veikindi hafa á líf og líðan fólks, frekar en geðsjúkdóma eða tilfinningatengdan vanda einan og sér.

**Efniviður og aðferðir:** Fræðilegri samantekt um klíníska heilsusálfræði.

**Niðurstöður:** Klínískir heilsusálfræðingar veita þjónustu meðal sjúklinga sem eru að takast á við bráð eða langvinn líkamleg veikindi og meðal fólks í aukinni áhættu á þróun sjúkdóma. Viðfangsefni klínískra heilsusálfræðinga felast meðal annars í að hjálpa fólki við a) að breyta óheilbrigðum lífstílsþáttum sem auka líkur á þróun sjúkdóma (t.d. reykingar), b) lifa með langvinnnum verkjum, c) viðhalda meðferðarheldni og d) sálræna aðlögun að alvarlegum og krónískum sjúkdómum. Markmið klínískrar heilsusálfræði er að bæta líðan og heilsu skjólstæðinga, virkni þeirra, lífsgæði og árangur læknisfræðilegra meðferða.

**Ályktanir:** Með starfsnálgun sinni reyna klínískir heilsusálfræðingar að auka þverfaglega meðferðarþjónustu sjúklinga, beina athygli að og auka þekkingu heilbrigðisstarfsmanna á áhrifum sálrænna þátta á heilsufar, og finna leiðir til að draga úr neikvæðum áhrifum þeirra á heilsu og bata. Mikil tækifæri eru fyrir klínískra heilsusálfræðinga í þverfaglegu samstarfi innan heilbrigðiskerfisins hér á landi.

## E3- Fagleg úttekt þegar upp koma kvartanir í starfumhverfinu

Þórkatla Aðalsteinsdóttir <sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Líf og Sál*

Samkvæmt reglugerð nr.1009 frá 2015 ber vinnustöðum að bregðast við þegar upp koma kvartanir er varða einelti, kynferðislega áreitni, kynbundna áreitni og ofbeldi, (í daglegu tali skammstafað EKKO). Við hjá Lífi og sál höfum sinnt úttektum á slíkum kvörtunum síðan 2002 og höfum því fengið góða yfirsýn yfir þróun mála í þessum málaflokki. Við höfum verið að nota aðferðir sem byggja á staðreyndamiðaðri nálgun. Staðreyndamiðuð nálgun er gagnreynd og fagleg úttekt sem notuð er þegar upp koma neikvæð samskipti, svo sem einelti, kynferðisleg áreitni, ofbeldi og eða önnur brot á vinnustað. Aðferðin gefur góðan og hagnýtan grunn til að vinna með málin og nýtist sérstaklega vel þegar málin eru óljós og þegar um er að ræða mál þar sem fer orð gegn orði.

Þessi aðferð skapar áreiðanlegan, skjótan og sanngjarnan grundvöll fyrir úrvinnslu og úrlausn mála. Aðferðin hefur verið þróuð í samvinnu við aðila sem eru öflugir í rannsóknum á þessu sviði, þar með talið einum fremsta sérfræðing á sviði eineltismála í heimi, Ståle Einarssen og hans félagum. Aðferðin hefur verið þróuð með hliðsjónar af norska vinnumarkaðinum í samstarfi við norska vinnueftirlitið og er innblásin af margra ára starfi Breta í deilu- og átakamálum.

Fagleg úttekt af þessu tagi er gerð í samræmi við lög og reglur og fylgir leiðbeiningum um málarekstur, og uppfyllir einnig kröfur Evrópusamnings milli Miðevrópskra vinnuveitenda og verkálýðsfélaga um hvernig beri að takast á við ofbeldi og áreitni í atvinnulífinu.

Okkur langar að vera með erindi á sálfræðipinginu 2024 sem fjallar um faglegar úttektir í þessum málum. Þá langar okkur einnig að fjalla um þá þróun sem hefur orðið hjá Lífi og sál í okkar störfum og í málaflokknum. Samskiptaerfiðleikar í starfsumhverfinu er málefni sem varða okkur öll, við teljum að með þessu erindi getum við frætt aðra kollega um málaflokkinn.

# Straumar og stefnur í sálfræði

## E4- Stöðustyrkjandi viðmót í meðferðarstarfi - röklegar undirstöður góðs meðferðarsambands

Martin Smedlund <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Barna- og fjölskyldustofa

### Inngangur

Uppbyggileg vinna með fólki, ekki síst starf sálfræðings, snýst um góð samskipti. En sálfræði sem fjallar skipulega (vísindalega) um frumatriði í uppbyggilegum samskiptum er ekki á hverju strái. Oft er þessi þáttur starfsins afgreiddur með nokkrum kjörorðum sem lýsa góðu gildismati. Sálfræðingar eigi að starfa í ákveðnum anda. Þetta er gott og gilt eins langt og það nær en engu að síður ófullnægjandi því lykilþáttur í starfi sálfræðings er þá látinn afskiptalaus frá fræðilegum sjónarhóli. Við slíkar aðstæður getur sálfræðingur ekki gert tilkall til fræðilegrar þekkingar á eðli mannglegra samskipta.

Á meðferðarheimilum Barna- og fjölskyldustofu er unnið með „stöðustyrkjandi viðmót“ en því til grundvallar eru nokkur lögmál stöðuskýringa (*status dynamic principles*). Í erindinu verður fjallað um þessi lögmál, sem koma frá lýsandi sálfræði (*descriptive psychology*), og ljósi brugðið á röklegt eðli þeirra. Þá er sagt frá þeim níu meðferðarreglum sem taka mið af umræddum lögmálum og sem mynda kjarnann í stöðustyrkjandi viðmóti. Markmiðið með stöðustyrkjandi viðmóti er að auka hegðunarmöguleika (*behavior potential*) skjólstæðinga en við erum um leið að tala um lykilþætti í myndun góðs meðferðarsambands.

### Efniviður og aðferð

Áhersla verður lögð á eftirfarandi lögmál:

Tengslaformúluna

Tengslabreytingaformúluna

Stöðuveikjandi athafnir

Stöðustyrkjandi athafnir

Um er að ræða hugtakagreiningu, ekki empirískar alhæfingar.

### Niðurstöður og ályktun

Stöðustyrkjandi viðmót hvílir á röklegu líkani og því unnt að leggja mat á bæði faglegt og siðferðilegt gildi þess óháð reynslurannsóknunum. Aftur á móti þarf að safna gögnum um hversu vel starfsmönnum tekst til með að framfylgja meðferðarreglunum og hvort ákveðnir þættir hafi neikvæð áhrif þar á.

## E5- Sérstaða Rökrænnar tilfinninga og atferlismeðferðar (REBT) í flóru kenninga um hugræna atferlismeðferð og árangur eftir daga Alberts Ellis

Gunnar Hrafn Birgisson <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Upptök/Sálfræðisetrið Klöpp

### Inngangur

Rökræn tilfinninga og atferlismeðferð (*Rational Emotive Behavior Therapy*) er ein af megin undirstöðum hugrænnar atferlismeðferðar. Eftir að frumkvöðullinn Albert Ellis lést árið 2007 hefur áhugi fyrir fræðum hans stöðugt aukist og vandaðar empirískar rannsóknir verið gerðar á kenningu hans. Í erindinu verður fjallað um þetta. Einnig verða kynnt sérhugtök í REBT kenningunni og aðferðir sem aðgreina hana frá öðrum kenningum um hugræna atferlismeðferð.

### Efniviður og aðferðir

Fjallað verður um niðurstöður samantekinna rannsókna á 50 ára tímabili og um niðurstöður nýrra empirískra rannsókna. Skoðað verður hvað niðurstöður sýna um hugtakaréttmæti REBT. Hugað verður að áhrifum og árangri af REBT nálgun á fjölbreyttum sviðum samfélaga.

Niðurstöður

Rannsóknir bera með sér að REBT kenningin er traust og gagnast við margt. Þessi nálgun ber árangur sem sálmeðferð og við kennslu og ráðgjöf. Fyrir liggur ný þekking um mikilvægi hugmynda Ellis við meðferð klíníks þunglyndis. REBT virkar fyrirbyggjandi gegn sálmeinum og hefur gagnast börnum sem fullorðnum. Hugmyndafræði Ellis hefur reynst öflug til sjálfsræktar og fellur einkar vel að nýrri kenningu um jákvæða sálfræði. Með REBT hefur ekki aðeins náðst árangur sviði meðferðar geðraskana, heldur virkar kenningin á fleiri sviðum, t.d. fyrir kennara og nemendur skóla, fyrir þolendur og gerendur ofbeldis, fyrir starfsfólk á stofnunum og vinnustöðum, og fyrir íþróttafólk í ólíkum greinum.

Ályktun

Þó að REBT kenningin sé um margt lík öðrum HAM kenningum og þá er hún um sumt mjög ólík þeim. Mikilvægir þættir skilja þarna á milli sem skipa kenningu Alberts Ellis fremst í röð HAM kenninga sem fylgdu í fótspor hennar.

## E6- Neikvæð sálfræði

Kristján Guðmundsson <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Lækjartorg 5/Hafnarstræti 20

Í þessu erindi er gert góðlátlegt grín að jákvæðri sálfræði með titlinum: Neikvæð sálfræði. Segja má að í dag orðin "jákvæð sálfræði," "núvitund" og "heilsusálfræði" séu í tísku í dag. Undirritaður hefur lengi glímt við að þýða DSM-5/ICD-11 kerfin á íslensku, sem segja má að sé holdgerving neikvæðrar sálfræði. Hér er augljós togstreita á milli jákvæðrar og neikvæðrar nálgunar. Ég við staðsetja mig þar mitt á milli, með eftirfarandi boðskap: Sálfræðileg meðferð felst sjaldnast í því að "lækna," heldur miklu frekar að vinna með eitthvað. Sú vinna snýst þá iðulega um eitthvað neikvætt, sem þarf að taka á. Það krefst raunsærrar nálgunar á því sem nú er metið neikvætt og breyta þarf. Breytingin er helst sú að læra að skilja það sem neikvætt er og breyta því þannig að það verði ekki lengur skjólstæðingi til ama, heldur miklu frekar þannig að hann skiji sjálfan sig og umhverfi betur og geti í framtíðinni unnið með það sem áður taldist neikvætt. Eftir meðferð er þetta "neikvæða" þá ekki lengur neikvætt, heldur kannski hlutlaust eða hefur jafnvel snúist upp í eitthvað jákvætt - eða að minnsta kosti minna skaðandi en áður.

Fyrirlestari tekur mörg dæmi um þetta ferli, bæði sálfræðileg og heimspekileg, tengir við nokkrar meðferðir, fræðimenn og kenningar. Efninu lýkur (fremur óvísindalega) með því að fyrirlesari tekur sjálfan sig sem dæmi - ekki til að sýna hvernig hann hefur sigrast á öllum erfiðleikum (og þó?), heldur með því að færa rök fyrir því að við sigrumst á erfiðleikum okkar með ýmsum hætti, jafnvel með því að gefast upp fyrir þeim.