

RESILIENCE

a key skill for education and job

Leifðbeinngar

Copyright “**Resilience - a key skill for education and job**” project partners, 2014. Klaus Linde-Leimer, Thomas Wenzel. “Guidelines”. Link: [www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu).

The “Guideline” is licensed under the Creative Commons (CC) license Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (BY-NC-ND) (Link <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). This license lets others use the Personal Profile non commercially, as it is without any modifications, as long as they visibly credit the authors and institutions. Changes and modifications are not allowed without the authors’ permission.



## Ritstjórn

Sameiginleg ritstjórn:

*Klaus Linde-Leimer, [office@blickpunkt-identitaet.eu](mailto:office@blickpunkt-identitaet.eu)*

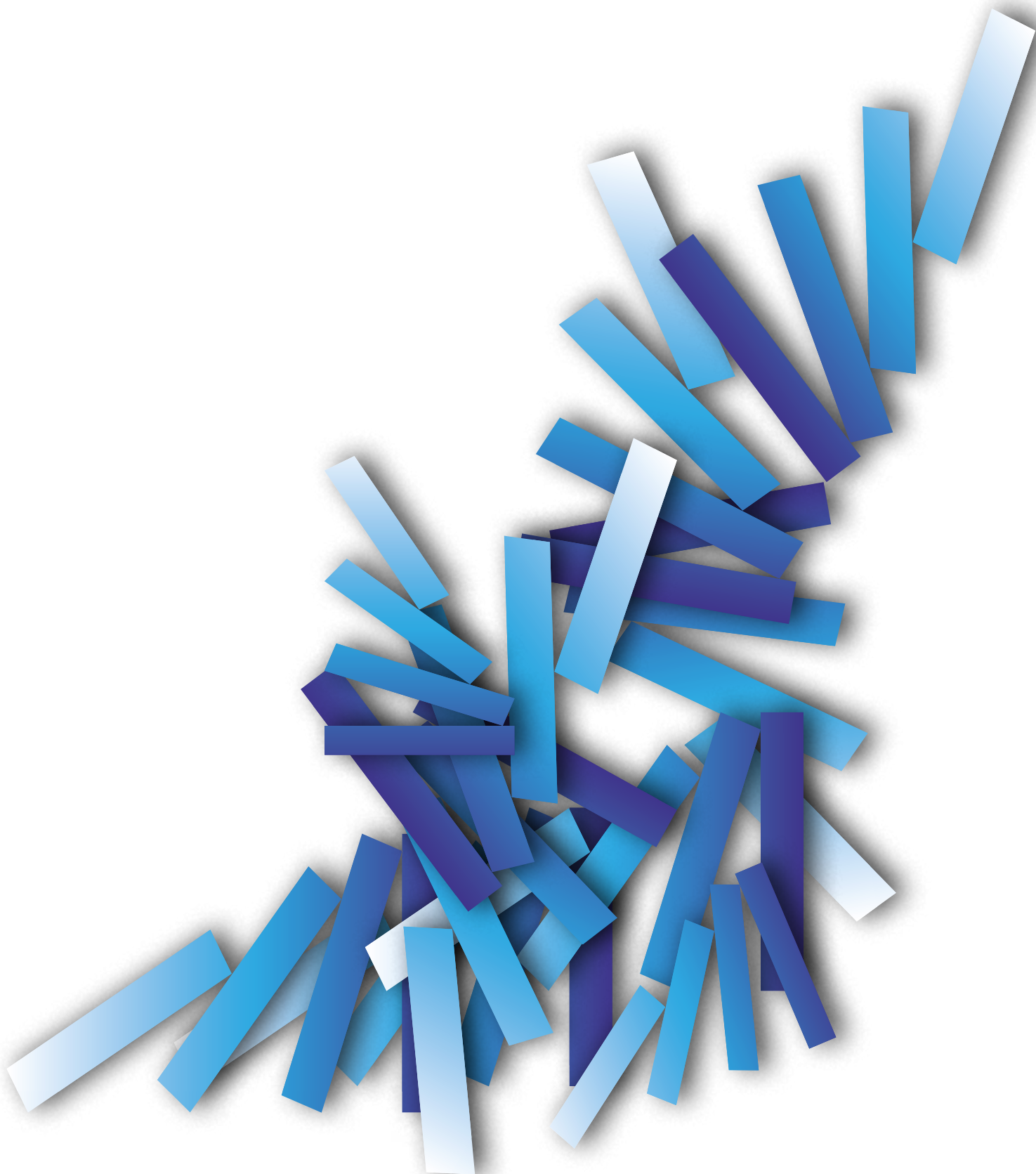
*Thomas Wenzel, [drthomaswenzel@web.de](mailto:drthomaswenzel@web.de)*

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Formáli	7
Verkefni um seiglu	7
Seigla og heilsa	8
<b>Kafli I: Almenn kynning – söguleg nálgun á hugtakinu seigla</b>	<b>10</b>
Hvað felst í orðinu? Tungumál og merking hugtaksins seigla	11
Hvað er það og hvernig virkar það? - rannsóknir um seiglu	11
Seigla – er hægt að þjálfa með sér seiglu?	13
Er mögulegt að mæla seiglu?	13
Hvenær og hvers vegna á að þjálfa seiglu?	13
Ólík svið seigluþjálfunar	14
Seigluþjálfun í skólaumhverfinu	14
Tímamót eða áskoranir í lífinu	14
Seigluþjálfun við nám eða störf erlendis	15
Seigla meðal frumkvöðla	15
Viðskipti	15
Áherslur verkefnisins	16
<b>Kafli II: Efni vefsíðunnar</b>	<b>17</b>
Verkefnakistan	18
Að velja og nota æfingarnar	19
Hvar má finna æfingarnar	20
Hvernig á að velja réttu æfinguna miðað við flokkun þeirra	21
Flokkun út frá hópastærð og tímalengd	21
Flokkun út frá innihaldi	21
Réttur til að nota afurðir verkefnisins	23
Tölvuleikur	24
Persónuprófíll	26
Sjálfsmat fyrir leiðbeinendur	27

<b>Kafli III: Námskeið um seiglu - Kennsluaðferðir ólíkra námskeiða</b>	<b>28</b>
Að nota myndbönd eða kvikmyndir til að kynna seiglu	32
Ítarefni	34
<u>Þátttakendur í verkefninu</u>	37



PRELIMINARY



# Formáli

## Verkefni um seiglu

Grundtvig - Menntaáætlun Evrópusambandsins hefur styrkt verkefni sem ber heitið "Seigla - lykillinn að þekkingu fyrir nám og störf (12/2012 - 11/2014)". Í verkefninu er lögð áhersla á að þróa leiðir til að efla úthald eða seiglu einstaklinga. Seigla er vel þekkt hugtak og notað við þjálfun einstaklinga, sérstaklega í atvinnulífinu, þar sem boðið er upp á þjálfun í viðbrögðum við streitu með það að markmiði að hver einstaklingur sérstaklega stjórnendur og stefnumótendur geti notið sín sem best í þágu fyrirtækjanna.

Meginmarkmið verkefnisins var að ná til ýmissa aðila, þar á meðal stjórnenda og þeirra sem taka ákvarðanir með því að bjóða sérhannaðar æfingar - því þessir hópar þurfa að takast á við mikla streitu og þjálfun í að auka með sér seiglu gæti hjálpað þeim að takast á við ögranir í sínu starfi. Það eru ýmsir hópir og starfsstéttir sem geta notið góðs af því að þjálfast með sér seiglu. Helstu markmið verkefnisins eru því að innleiða þjálfun í seiglu innan fullorðinsfræðslu. Til að ná þessu markmiði er seiglu þjálfunin miðuð við fullorðinsfræðslu og ráðgjöf. Afurðir verkefnisins henta fyrir leiðbeinendur, kennara og ráðgjafa sem starfa á breiðu sviði fullorðinsfræðslu, þar með talin þjálfun fyrir fyrirtæki og þjálfun fyrir atvinnulausa einstaklinga sem eru í starfsþjálfun eða á ýms konar námskeiðum. Framtíðarsýn verkefnisins er að starfsfólk, þar á meðal einstaklingar sem hafa ekki sálfræðilega þjálfun, geti nýtt afurðir verkefnisins til að kynna hæfnipætti seiglu sem getur eflt einstaklinga í starfi.

Samstarfsaðilar verkefnisins koma frá Austurríki, Bretlandi, Finnlandi, Grikklandi, Ítalíu og Íslandi. Samstarfið gekk vel og eru þátttakendur stoltir af því að hafa notið reynslu og samstarfs frá þessum sex löndum þar sem meðal annars eru aðilar sem vinna við þjálfun á símenntunarmiðstöðvum, við framhaldsskóla og sérfræðingar á háskólastigi.

Í leiðbeiningunum eru kynntar hagnýtar aðferðir sem nota má til að þjálfast seiglu með einstaklingum. Þessar aðferðir eða afurðir verkefnisins eru verkefnakista sem inniheldur æfingar sem efla seiglu, viðtalsformið Persónuprófíll sem má nota með einstaklingum bæði í kennslu og ráðgjöf og

leiðbeiningar um seiglu. Afurðirnar er byggðar á þekkingu og reynslu af seiglu og við eflingu á heilsu og er stuðst við fræðilegar rannsóknir og þróunarverkefni víðsvegar frá Evrópu. Það er von þeirra sem unnu að verkefninu að afurðirnar nýtist sem best innan fullorðinsfræðslu, skólakerfisins sem og annars staðar.

Hugtakið um seiglu á uppruna sinn innan sálfræðinnar en þar er útskýrt hvernig einstaklingar geta stjórnað lífi sínu á jákvæðan veg þrátt fyrir að hafa lent í mótlæti eða erfiðum aðstæðum. Hugtakið var eins og nefnt hefur verið fyrst skilgreint fyrir börn og unglinga innan sálfræðinnar en hefur nú verið útfært fyrir fullorðna einstaklinga. Hugtakið hefur verið verið skilgreint á ýmsan hátt. Fonagy<sup>1</sup> heldur því til dæmis fram að fyrsta og mikilvægasta skýringin á að einstaklingar efli með sér seiglu í bernsku sé byggð á samræðum þar sem einstaklingurinn er virtur fyrir hver hann er af einhverjum sem hann treystir. Í stuttu máli benda seiglu rannsóknir á að það eru ákveðnir hæfnipættir hjá einstaklingum sem þeir þróa með sér þrátt fyrir erfiðar lífsaðstæður. Helstu hæfnipættirnir eru:

1. Einstaklingsbundnir þættir (erfðir, aldur, þroski, kyn, aðstæður, reynsla og saga).
2. Félagslegir þættir (félagslegur stuðningur, stétt, menning).
3. Lífsreynsla og þroski (hvað er æskilegt og hvað ekki, stjórn aðstæðna, áhrif atburða til lengri tíma o.fl.).

Við rannsóknir á unglingsárum einstaklinga hefur verið lögð á félagslega þætti - fjölskylduna í félagslegu, landfræðilegu, menningarlegu og sögulegu samhengi, námsumhverfi, vinnumhverfi og áhrif daglegra athafna. Þessir þættir eru taldir hafa áhrif á seiglu einstaklinga. Tengslin milli þessara þátta hafa mikil áhrif á líf þeirra, velgengni og vellíðan. Rannsóknirnar sýna sömu niðurstöðu í mörgum löndum, þó aðstæður og færni til að stjórna aðstæðum séu mismunandi miðað við tíma og menningu.

Aðferðir þar sem einstaklingar skynja að þeir eru færir um að lifa því lífi sem þeir vilja, hjálpa þeim að líða betur og jafnframt að lifa betra lífi. Frá lýðheilsulegu sjónarmiði er markmiðið að stuðla að góðu lífi einstaklinga og þeirra kynslóða sem á eftir koma. Kennara og ráðgjafar standa því frammi fyrir því að þróa aðferðir til að efla hæfnipætti

með einstaklingum sem efla seiglu þeirra. Það er mikilvægt hlutverk sérfræðinga að skapa þannig aðstæður að einstaklingar fái sem jöfnust tækifæri til náms og starfs í framtíðinni. Því ber að leggja áherslu á að einstaklingarnir læri að þróa með sér seiglu og skapi þannig góð lífsskilyrði á komandi árum.

Thomas Wenzel 2014

Klaus Linde-Leimer 2014

## Seigla og heilsa

Erfitt er að fjalla um hugtakið seiglu án þess að fjalla um heilsu. Frá árinu 1948 þegar Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) var stofnuð hefur hugtakið heilsa verið skilgreind þannig að heilsa er annars vegar fólgin í að vera sjúkdómalaus og hins vegar almenn velferð einstaklings bæði líkamleg, andleg og félagsleg.<sup>2</sup>

Skilgreining WHO hefur verið gagnrýnd en er þó kjarni heilsuumræðu nú á tímum þar sem litið er heildstætt á líf og umhverfi einstaklinga. Gagnrýnin felur meðal í sér að einstaklingur getur búið við almenna velferð þrátt fyrir að vera greindur með einhvern sjúkdóm. Fyrri rannsóknir og skilningur á hugtakinu heilsa eru frá árinu 1986 (WHO Ottawa Charter on Health Promotion<sup>3</sup>), en þar kemur fram að heilsa sé það sem geri einstaklinga hæfa til að taka stjórn á almennri heilsu sinni með það að markmiði að lifa innihaldsríku lífi. Heilsa einstaklinga er því skilgreint sem virkt ferli með fullri þátttöku einstaklingsins sem um ræðir. Einstaklingur sem orðið hefur fyrir stórum áföllum eða ber í sér sjúkdóm getur talist heilbrigður þrátt fyrir þá reynslu. Reynslan getur í sumum tilvikum valdið því að einstaklingur lifir innihaldsríkara lífi en fyrir áfallið eða sjúkdóminn. Ferlið sem einstaklingur fer í gegnum við þessa reynslu er sambærileg við það sem gerist í virku ferli seiglu. Rannsóknir á heilsu beinast nú í auknum mæli

á að samhæfðum aðgerðum samfélagsins alls. Aaron Antonovsky (1979, 1987 and 1996) kynnti aðferð sem hann nefnir salutogenic og fjallar um hvernig heilsa er heildrænt ferli með þátttöku alls umhverfisins.



Figure 1: Aaron Antonovsky

Litið er á heilsu sem lærdómsferli sem varir allt líf einstaklingsins. (Lindström og Eriksson rannsökuðu kenningu salutogenic og fundu ákveðna fylgni með Eriksson 2007 og Lindström og Eriksson 2010).

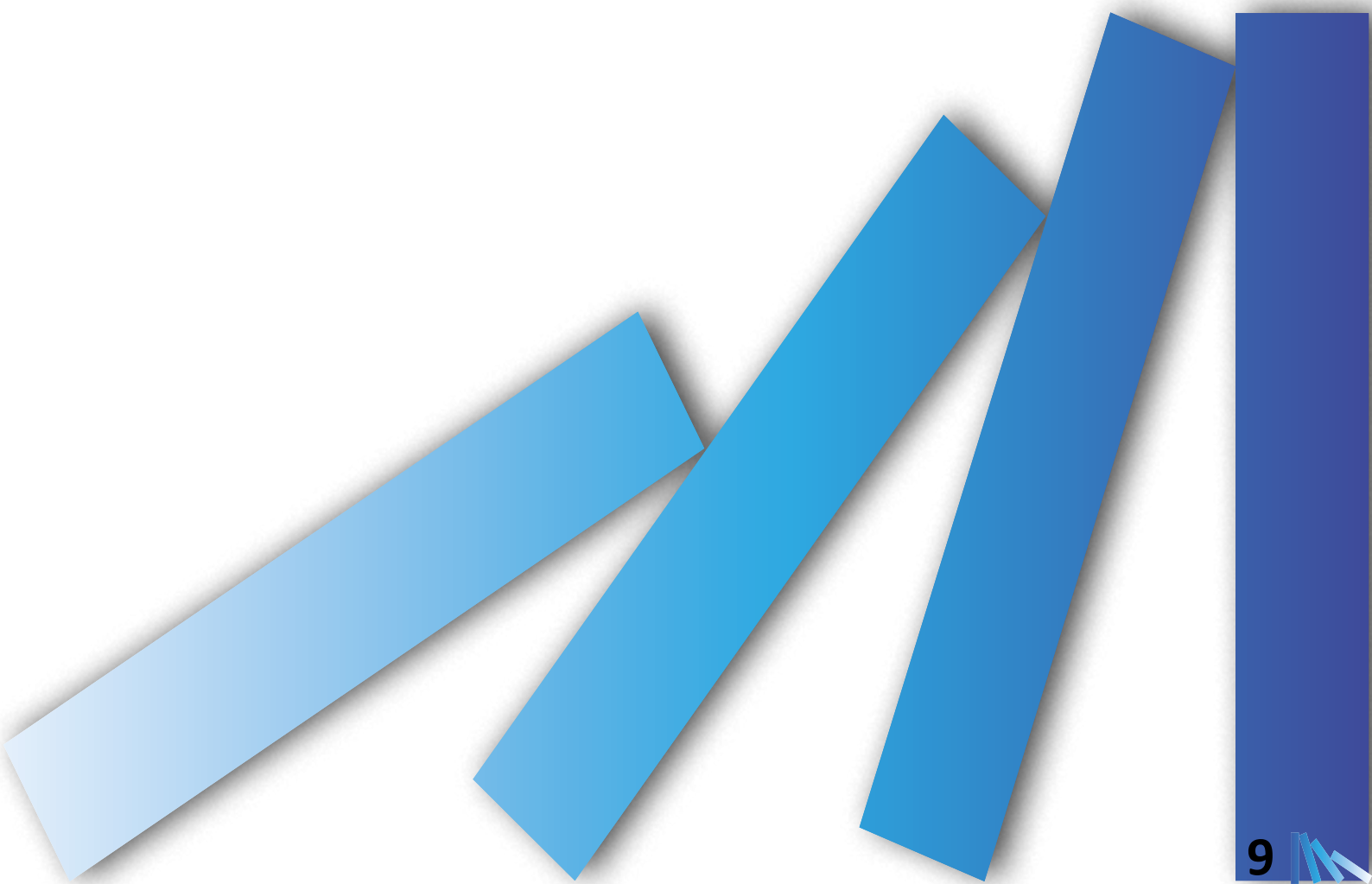
Bengt Lindström 2014

1 Fonagy, P. et al (1994) The theory and practice of resilience. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 35,2.231-257

2 [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf)

3 <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en>





# Kafli I: Almenn kynning – söguleg nálgun á hugtakinu seigla

RÁ undanförunum áratugum hefur seigla orðið eitt af lykilatriðum til hjálpar einstaklingum á mörgum sviðum þar á meðal í skólum, innan fullorðinsfræðslu og í heilbrigðisþjónustu.

Í þessum leiðbeiningum er yfirlit yfir hugtakið seiglu, umræða um þýðingu á hugtakinu á ýmsum

tungumálum og uppruna ásamt lýsingu af því þeim afurðum verkefnisins sem eru á vefsíðu verkefnisins.

Í leiðbeiningunum er einnig bent á hvar nálgast má efni til að öðlast dýpri skilning á tengdum hugtökum eins og til dæmis salutogenesis.



# Hvað felst í orðinu? Tungumál og merking hugtaksins seigla

Hugtakið hefur nýlega verið útskýrt sem virkt (dynamískt) ferli eða

„Seigla er virkt ferli sem á sér stað þegar einstaklingur nær jákvæðri aðlögun eftir að hafa orðið fyrir verulegu mótlæti”.

Í þessari skilgreiningu er einstaklingurinn og seiglan sem í honum býr sett fram í heildrænu samhengi og endurspeglar sálrænar, líkamlegar, taugalífeðlisfræðilegar og félagslega þætti í heilsu, sálfræðilegu jafnvægi eða virkni.

Það skal tekið fram, að í þessari skilgreiningu er hugtakið útskýrt á ensku og getur þýðing yfir á annað tungumál haft áhrif á skilning á hugtakinu.<sup>1</sup> Sumir telja að eðlilegast væri að hugtakið væri útskýrt út frá latneskum rótum<sup>2</sup> þess til að koma í veg fyrir mismunandi skilning á hugtakinu eftir ólíkum tungumálum.

Hugtakið seigla hefur tengsl við mörg önnur hugtök eins og til dæmis harðneskja (salutogenesis) og verður fjallað nánar um það hugtak síðar í þessum leiðbeiningum.



Figure 2: bamboo as a symbol for bouncing back

## Hvað er það og hvernig virkar það? - rannsóknir um seiglu

Rannsóknir um það hvað það er sem heldur fólki heilbrigðu á líkama og sál í erfiðum aðstæðum má rekja allt til þess tíma er útrýmingabúðir nasista voru við líði. Leo Eitinger og Viktor Frankl lifðu báðir af þær erfiðu aðstæður að hafa verið í útrýmingabúðum og hafa síðar rannsakað hvort það eru sérstakir þættir hjá einstaklingum sem valda heilbrigði þrátt fyrir erfiðar aðstæður.

Viktor Frankl, hefur sýnt fram á að hæfileikinn til að finna tilgang með erfiðri reynslu hefur forspárgildi

um hvort einstaklingar þola andlega erfiðar aðstæður. Frankl byggði kenningu sína í sálkönnun á athugunum sínum um þennan hæfileika mannsins.<sup>3</sup> Nýlegar rannsóknir hafa staðfest niðurstöður hans til dæmis með einstaklingum sem lifað hafa af pyntingar.<sup>4</sup>

Aaron Antonovsky þróaði hið flókna hugtak „Salutogenesis” þar sem hann meðal annars rannsakaði hóp kvenna sem lifðu af dvöl í útrýmingabúðum. Antonovsky kom fram með

<sup>1</sup> This might have to be considered in the use of the project materials in different cultures and is addressed by one of the exercises as developing a common understanding of the term can be important in a training setting. In many cultures or groups, related terms can be explored

<sup>2</sup> In historical dictionaries, such as for German the “Grimm” dictionary which is seen as the historical standard, the word is therefore usually missing.

<sup>3</sup> Frankl V. (2006 (latest edition)): Man’s Search for Meaning, Beacon Press

<sup>4</sup> Basoglu M. (1994) Psychological effects of torture: a comparison of tortured with non-tortured political activists in Turkey. American Journal of Psychiatry, 151(1), 76–81.

hugmynd sem nefnd er á ensku „Sense of Coherence” (SOC)<sup>5</sup> og taldi að það að finna tilgang með því að upplifa erfiða atburði ættu betri möguleika á að halda andlegri og líkamlegri heilsu þrátt fyrir að lifa við erfitt og síbreytilegt umhverfi.

Werner<sup>6</sup> var einna fyrstur til að hefja kerfisbundnar rannsóknir á seiglu seint á sjötta áratug síðustu aldar. Niðurstöður rannsókna Werner, á börnum frá Hawaii hafa verið birtar í bókum og fræðigreinum, sýna fram á að allt að

þriðjungur þeirra barna börn lifðu við mjög erfiðar aðstæður urðu nýtir og umhyggjusamir samfélagsþegnar síðar á æfinni. Werner taldi að seigluhæfni barnanna hefði átt þátt í því að þeim tókst að ná því að lifa innihaldsríku lífi og sýndu þau mikla seiglu í uppvexti sínum.

Rannsóknir á seiglu hafa verið stundaðar víða með stórum hópi fólks og sýna fram á marga þætti eða hæfileika hjá einstaklingum sem efla seiglu þeirra.

Nýjustu rannsóknir sýna fram á að seigla þróast með samspili margra þátta tengdum einstaklingnum

bæði sálrænna og taugasálfræðilegra sem og erfðum og félagslegum þáttum.

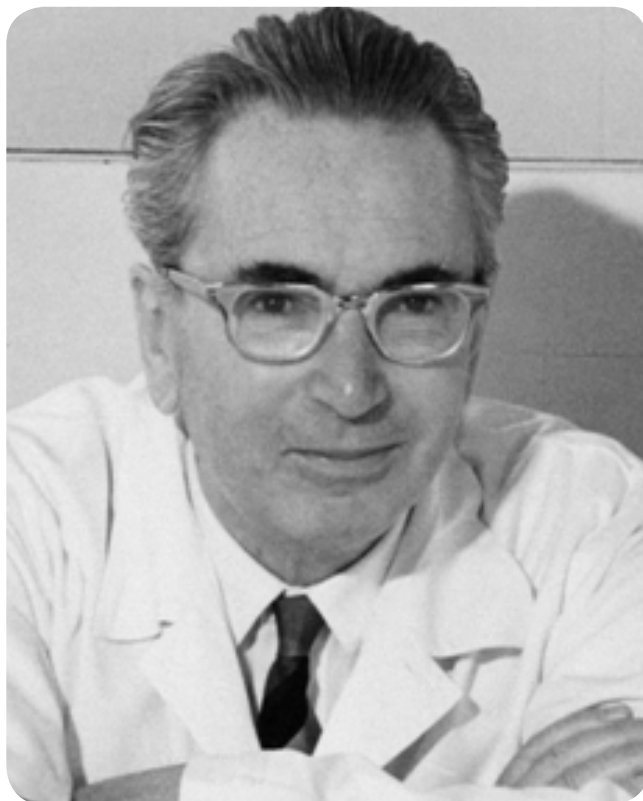


Figure 3: Viktor Frankl, (CC source Prof. Dr. Franz Vesely)

---

**5** Antonovsky, A. (1979). Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass

**6** Werner, E. E. (1971). The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten. Honolulu: University of Hawaii Press and Werner, E. E. (1989). Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill

# Seigla – er hægt að þjálfra með sér seiglu?

Rannsóknir hafa sýnt fram á að seiglu má þjálfra og hægt er að öðlast seiglu eða einhverja þá hæfniþætti sem teljast til hennar, hvenær sem er á lífsleiðinni jafnvel þegar einstaklingur er fullorðinn. Þjálfun í seiglu er grunnur verkefnisins sem hér er kynnt og hafa þjálfunaraðferðinar verið notaðar í skólum, með stjórnendum og innan fyrirtækja.

## Er mögulegt að mæla seiglu?

Menningarlegur munur er á hugtakinu seigla og því hafa mælingar á því verið takmarkaðar til þessa. Spurningalistar t.d. „Brief Resilience Scale” hafa verið þróaðir en sýnt hefur verið fram á að ekki er til „hinn eini sanni spurningalisti “ hvað seiglu varðar.<sup>7</sup>

Spurningalista er þó vert að nota þó ekki væri nema til að auka skilning á hugtakinu þegar verið er að þjálfra seiglu með hópum eða einstaklingum.<sup>8</sup>

## Hvenær og hvers vegna á að þjálfra seiglu?

Ef seiglu má þróa og þjálfra allt lífið er augljóst að það getur verið öllum til góðs. Sýnt hefur verið fram á að einstaklingar sem hafa að bera þá hæfni sem taldir eru til seiglu eru heilsubettri andlega og aðlagast umhverfi sínu betur en þeir sem ekki hafa þessa þætti. Því er talið að flestir hefðu gott af því að þjálfra með sér seiglu.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. Health and Quality of Life Outcomes, 9(1), 8.

<sup>8</sup> An exercise and a list of instruments (questionnaires) is provided as part of our project

<sup>9</sup> (see also advanced chapters of this guidelines)





# Ólík svið seigluþjálfunar

Seigla hefur verið kennd og þjálfuð á ólíkum sviðum og eru hér nokkur dæmi um það.

## Seigluþjálfun í skólaumhverfinu

Þjálfar má seiglu með öllum aldurshópum á öllum skólastigum og innan símenntunar.

Þjálfun á seiglu er heildræn aðferð með einstaklingum eða hópum í ráðgjöf eða með þeim sem standa á einhvers konar krossgötum eða tímamótum í lífi sínu. Seigluþjálfun hentar vel sem stuðningur fyrir nemendur sem og þá sem vilja stunda heilbrigðara lífni eða styrkja sig sem starfsmenn eða leiðbeinendur. Athuga þarf að þjálfun á seiglu sé í samræmi við menningu samfélagsins sem þjálfunin fer fram.

Þjálfun á seiglu getur hjálpað nemendum til að þróa með sér aðferðir til að takast á við:

- » Streitu við próftöku
- » Ábyrgð í námi og að búa fjarri heimili sínu
- » Að þróa með sér heilbriggt lífni (mataræði, að hætta að reykja, o.s.frv.)
- » Streitu
- » Áreitni
- » Að byggja upp jákvæð samskipti
- » Að byggja upp sterka sjálfsmynd

Æfingar til þjálfunar á seiglu er að finna á heimasíðu verkefnisins og velja má æfingarnar út frá þörfum einstaklinga.

## Tímamót eða áskoranir í lífinu

Flestir standa frammi fyrir óvæntum atburðum og breytingum í lífinu. Einstaklingar taka breytingum á margvíslegan og ólíkan hátt. Óvæntar breytingar krefjast þess að einstaklingar skoði og íhugi hvað gera þarf til að breytingar hafi ekki neikvæðar afleiðingar. Seigla er hugtak sem lýsir því hvernig einstaklingar takast á við breytingar og koma sterkir út við erfiðar aðstæður. Seigla felur í sér að einstaklingur hugar vel að eigin þörfum og skoðar hugsanir sínar með það að markmiði að draga úr neikvæðum áhrifum þeirra. Þeir einstaklingar sem trúa því að þeim muni ganga vel, byggja á styrkleikum sínum og eru jákvæðir, þrátt fyrir mótlæti, eru minna móttækilegir fyrir streitu og þunglyndi sem getur haft lamandi áhrif á líf þeirra.

## Seiglupjálfun við nám eða störf erlendis

Að flytja á nýjar óþekktar slóðir er krefjandi verkefni fyrir þá sem stunda nám eða starfa erlendis. Í nýjum aðstæðum og umhverfi þurfa einstaklingar meðal annars að kynnast fólki og ólíkri menningu. Að ferðast og takast á við nýjar aðstæður á jákvæðan hátt er hluti af því sem talið er til hæfnipátta seiglu. Þjálfun seiglu er því mikilvæg í ofangreindum aðstæðum til að einstaklingur fái notið sín sem best

## Seigla meðal frumkvöðla

Frumkvæði og hæfni til að takast á við eitthvað nýtt er eitt af forgangs-verkefnum í stefnumálum Evrópusambandsins. Sýnt hefur verið fram á að yfir 98% af fyrirtækjum innan Evrópu eru lítil eða meðalstór með færri en tíu starfsmenn. Smægð fyrirtækjanna veldur erfiðleikum á tímum efnahagskreppu og því er mikilvægara nú sem fyrr að frumkvöðlar þrói með sér seiglu til að standast það álag sem fylgir því að stofna og reka fyrirtæki.

## Viðskipti

Frumkvöðlar þurfa að bera með sér hæfnipætti seiglu ætli þeir að ná árangri.

Þjálfun í seiglu er í auknum mæli þjálfuð innan viðskiptalífsins þar sem þjálfað er hvernig takast á við daglegar áskoranir meðal stjórnendur. Breytingastjórnun er eitt af lykilatriðum þess að ná árangri og hér til hliðar er mynd frá Kína sem sýnir hvernig tækifæri hafa skapast í kjölfar kreppu.



Figure 4 Chinese words for crisis and opportunity



# Áherslur verkefnisins

Eitt af meginmarkmiðum verkefnisins er að hvetja leiðbeinendur, ráðgjafa og aðra sérfræðinga til að kynna sér seiglu hugtakið með það að markmiði að þjálf seiglu meðal einstaklinga sem standa frammi fyrir áskorunum í lífinu eða hafa gengið í gegnum erfiðar aðstæður.

Seigluþjálfun mun hjálpa einstaklingum að:

## ► Endurmennta sig

Það eflir sjálfstraust einstaklinga að takast á við hindranir. Forvitnir er einkenni þeirra sem sækjast eftir að læra eitthvað nýtt og eru þeir viljugri til að læra nýja hluti. Með því að hafa það að leiðarljósi að auka menntun einstaklinga þá eykur það möguleika þeirra á atvinnumarkaði og þátttöku í samfélaginu almennt.

## ► Huga að andlegri og líkamlegri heilsu sinni

Þeir einstaklingar sem búa við góðar félagslegar aðstæður og hafa sjálfstraust virðast huga betur að heilsu sinni en þeir sem búa við verri aðstæður.

## ► Sækjast eftir velgengni í starfi

Þeir sem þróa með sér seiglu læra að stjórna streitu, setja sér markmið og sýna sveigjanleika þar sem það á við. Þeir líta framtíðina björtum augum og líta á sig sem dugandi einstaklinga. Viðhorf sem þessi ýta undir starfsframa og persónulega færni.

## ► Bæta viðbrögð við streituvöldum á öðrum sviðum lífsins

Við þróun verkefnisins er lögð áhersla á að þjálf einstaklinga sem virðast hafa sérstaka þörf fyrir seigluþjálfun. Þessir einstaklingar eru:

- þeir sem standa frammi fyrir erfiðum aðstæðum eins og til dæmis að vinna á hættulegu svæði eða í hættulegum aðstæðum
- þeir sem eru mjög þjáðir af streitu sem stafar frá langvarandi sjúkdómum, atvinnumissi eða öggrandi verkefnum sem þeir standa frammi fyrir.

Huga þarf einnig að þeim sem þjálf seiglu, starfstéttir eins og kennara, leiðbeinendur, ráðgjafar og heilbrigðisstarfsfólk sem vinna við erfiðar aðstæður.

Æfingarnar sem fylgja verkefninu er sérstaklega beint að ofangreindum hópum en má líka nota við venjulegar aðstæður í skólum eða við þjálfun hvers konar.

Á vefsíðunni er einnig að finna viðtalsaðferð sem nefnd hefur verið Persónuprófíll. Viðtalsaðferðin miðar að því að aðstoða einstaklinga við að setja sér seigluáætlun og setja markmið fyrir einstaklinga til að lifa innihaldsríkara lífi.

Á vefsíðunni má einnig finna skýrslur eða greiningu frá þáttökulöndunum þar sem því er lýst hvernig og hvort seigla er hluti af menningu landanna. Jafnframt koma fram helstu rannsóknir sem gerðar hafa verið á seiglu og skilgreindir þeir aðilar sem gætu nýtt sér afurðir verkefnisins.



# Kafli II: Efni vefsíðunnar

Innan verkefnisins hafa þrjár afurðir verið þróaðar og verður þeim lýst nákvæmlega í þessum kafla. Stutt yfirlit um þær eru hér í upphafi kaflans.

Allar afurðir má nálgast á vefsíðunni: <http://www.resilience-project.eu/>.

## Verkefnakista

Verkefnakistan inniheldur úrval af æfingum sem safnað hefur verið saman og eru ætlaðar leiðbeinendum sem þjálfar seiglu með einstaklingum eða hópum. Æfingarnar eru á vefsíðunni og eru aðgengilegar öllum. Notendur geta valið æfingar við hæfi þess hóps og stofnunar sem þeir starfa við.

## Tölvuleikur

Tölvuleikur til að þjálfar seiglu. Hægt er að hlaða tölvuleiknum af vefsíðunni og meginmarkmið hans er að auka líkur á að einstaklingar vilji læra meira um seiglu.

## Persónuprófíll

Persónuprófíllinn er viðtalsaðferð fyrir ráðgjafa og aðra sem vinna við þjálfun og ráðgjöf einstaklinga. Aðferðin er heildræn og miðar að því að skoða styrkleika einstaklinga með það að markmiði að semja seigluáætlun svo einstaklingurinn nái betri tökum á lífi sínu.



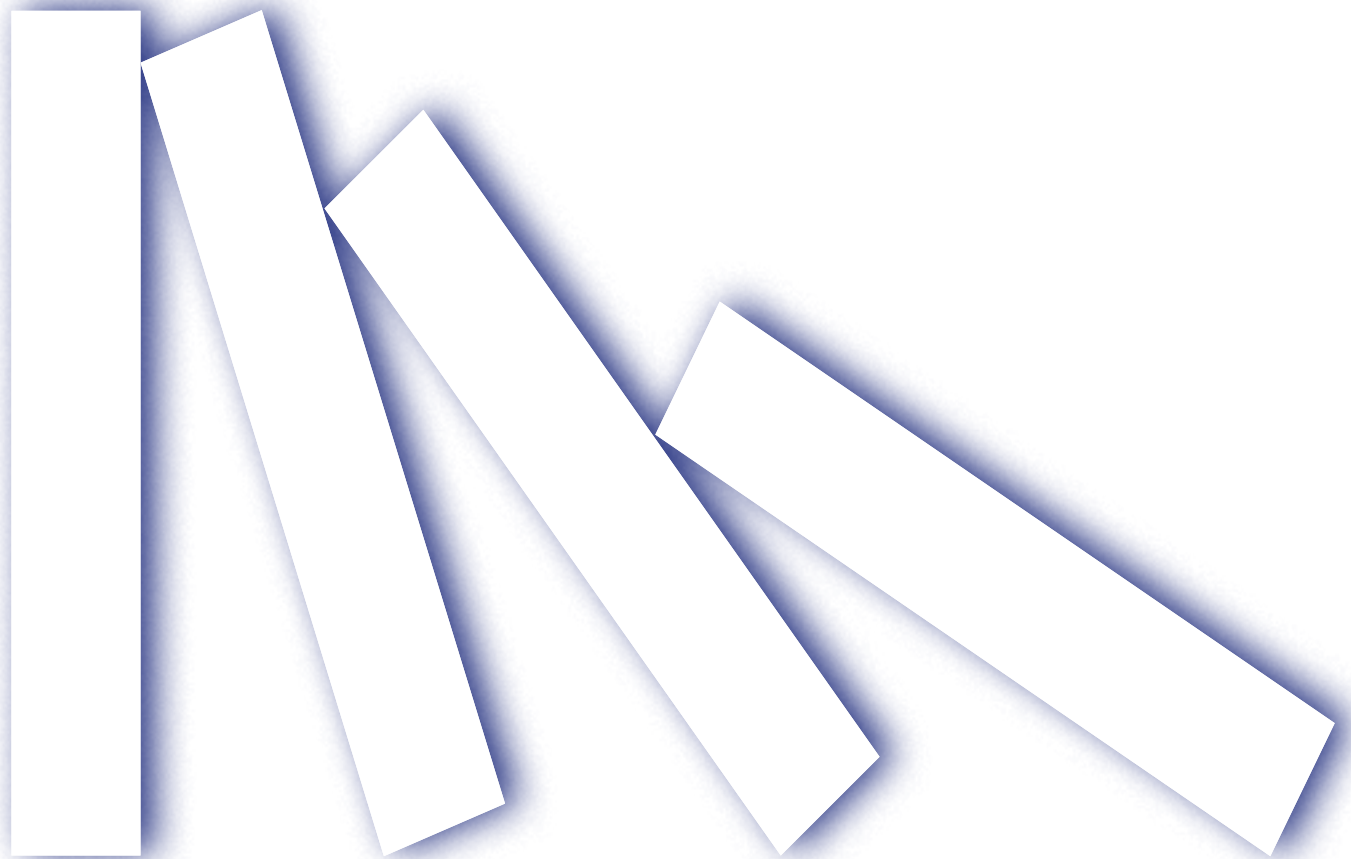
# Verkefnakistan

Í verkefnakistunni er að finna 58 æfingar sem nota má fyrir einstaklinga og hópa. Æfingarnar eru ætlaðar til að efla seiglu með einstaklingum eða til að búa til námskeið um seiglu. Æfingarnar nefnast:

1. Rætt um menningarheima
2. ABC módel
3. Að sætta sig við að vera einn
4. Brugðist við af áhuga og á uppbyggilegan máta
5. Taka stjórn
6. Þitt er valið, að viðurkenna eða varpa frá þér ábyrgð
7. Blöðruleikur
8. Ná tökum á streitu
9. Markþjálfun
10. Vinahópur
11. Markþjálfun - hvatning
12. Markþjálfun hópa Stjálfákvörðun um framtíðina
13. Hvað eigum við sameiginlegt?
14. Takast á við missi
15. Finna hindranir sínar. Tala fyrir framan hóp
16. Að hrósa
17. Stýrt ímyndunarafl
18. Takast á við streitu
19. Hlátur léttir lund þína og annarra
20. Lærum að takast á við streituaðstæður
21. Lífstíll og gildi
22. Ná tökum á streitu
23. Hugarkort fyrir seiglu
24. Frá vandamáli til lausnar
25. Hetjan mín
26. Eiginleikar sem stuðla að hamingju minni
27. Fullkomunarárátta
28. Ánægjulegar minningar
29. Frestun
30. Vöðvaslökun spennu - slaka
31. Seiglu og veikleika línar
32. Seigla í kvikmyndum
33. Seiglu pakki
34. Þankar um seiglu
35. Skynfæri – hamingjustundir
36. Snáskpilið
37. Taktu frí - slakaðu á
38. Að taka ábyrgð á því sem hendir þig í lífinu
39. Áhrif, áskorun, ákvörðun
40. Kameldýrið og nálaraugað
41. Heilsu fjársjóða aðferða kistan
42. Mikilvægi þess að hlusta af athygli
43. Máttur hlátursins
44. Tígurinn
45. Fjársjóðs aðferðakistan
46. Spurningaleikur
47. Venjubundnar hugsanir
48. Hugsanavillur
49. Þrír stólar
50. Skilja sjálfstraust - trú á sjálfan sig
51. Hvað er seigla?
52. Þegar þú finnur fyrir streitu, leitaðu að jákvæðum lausnum
53. Af hverju finnst þér gaman að læra? Viltu hlusta?
54. Witness - Seigla í kvikmyndum, menningar munur
55. Sagnasnúra
56. Þú ert verk í vinnslu eins og dagbókin þín
57. Póstur til þín
58. Seigluspegillinn þinn

## Að velja og nota æfingarnar

Æfingarnar eru ætlað til notkunar þeirra sem vinna með hópa og einstaklinga við að þjálfa seiglu. Æfingarnar eru flokkaðar eftir stærð hópa og út frá efni þeirra.



## Hvar má finna æfingarnar

Allar æfingarnar eru á vefsíðu verkefnisins og má hlaða þeim niður. Æfingarnar birtast við að ýta á hnapp sem nefnist Selection Box.



Leitarbox er notað við val á æfingum.

Search Form

You can select multiple categories for each field

<b>Focus Areas</b>	<b>Categories</b>	<b>Duration</b>	<b>Group Size</b>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Level</b>	<b>Language</b>		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		

Search Results: 40 entries found matching your criteria

### ABC Model

The ABC model explains the connection between our beliefs and our emotional reactions. Very often we can't immediately change or avoid certain circumstances, but we can change the way we think about them. Working on our beliefs is a very strong way to become more resilient and helps us to have more supportive emotional reactions when we face adversities in life: emotions are shaped by thinking. Emotional disturbance is removed by rethinking!

- getting grip of one's life
- orientation on solution and aims
- existing gifts and strengths: identity – mobilise – adapt and adopt

30 – 45  
individual  
English

### Acceptance of being alone

Many individuals are uncomfortable when they are **alone** even though they live by themselves. Changes in life might force individuals into living on their own and this requires them to use resilience skills. The feeling of loneliness might rush individuals to log on to the computer, turn on the TV or some other electronic device just to fill the silence the minute they walk in the door. This action is done in order to block the feeling of being alone. Some individuals try to avoid being alone for the obvious reason that it can bring painful memories and make the individual feel bad. This avoidance keeps the individuals from learning how to feel comfortable with themselves when they are alone. This exercise gives us an example on how we can

- getting grip of one's life
- acceptance and optimistic thinking (confidence in future)
- discover new concepts

30 – 45  
individual  
English

Nauðsynlegt er að skrá sig inn áður en mögulegt er að skoða æfingarnar eða hlaða þeim niður sem pdf skjali.

# ABC Model

[Download as PDF](#)

Exercise Code: BLICK\_1\_EN

Focus Areas	Categories	Duration	Group Size	Languages
📌 getting grip of one's life 📌 orientation on solution and aims	📌 existing gifts and strengths: identify – mobilise – adapt and adopt	⌚ 30 – 45	👤 Individual	🗣 English

## Introduction

The **ABC** model explains the connection between our beliefs and our emotional reactions. Very often we can't immediately change or avoid certain circumstances, but we can change the way we think about them. Working on our beliefs is a very strong way to become more resilient and helps us to have more supportive emotional reactions when we face adversities in life: emotions are shaped by thinking. Emotional disturbance is removed by rethinking!

## Learning Outcomes

At the end of the exercise individuals will:

- bear in mind that people have different reactions to adversity and stress
- bear in mind that our beliefs or thoughts about adversity cause our reactions—how we feel and what we do in stressful situations.
- recognize that our beliefs about adversity affect how we feel, and consequently what we do (the ABC model)
- be able to challenge their beliefs about why things happen - uncovering our thinking style
- be able to develop an awareness of common thinking traps or errors
- will understand that our core beliefs about the world may be preventing us from taking opportunities

Hvernig á að velja réttu æfinguna miðað við flokkun þeirra

Allar æfingarnar hafa verið flokkaðar eftir innihald þeirra og notkunarmöguleikum.

Flokkun út frá hópastærð og tímalengd

Æfingarnar eru flokkaðar eftir því hvort þær henta einstaklingum, litlum eða stórum hópum. Einnig eru æfingarnar flokkaðar eftir þeim tíma sem búast má við að þær taki.

Flokkun út frá innihaldi

Innihald æfinganna er flokkað út frá tveimur sjónarhornum:

- Áherslur
- og
- Flokkar (didactical aspect)

## Áherslur

Fyrri flokkun æfinganna sýnir hvaða áherslur eru lagðar:

Áherslur	
Skynjun	Einstaklingar skynja atburði í lífi sínu mismunandi og hefur það áhrif á hegðun þeirra og líffræðilega virkni. Seigla eykst ef atburðir eru meðteknir á jákvæðan hátt.
Ná tökum á lífinu	Seigla eykst ef einstaklingar breyta hegðun sinni þannig að þeir nái betri tökum á lífi sínu, Einstaklingar sem líta á mistök sem eins konar tækifæri til að læra viðbrögð sem gætu komið að gagni síðar á lífsleiðinni, auka með sér seiglu. Með því læra þeir að þekkja tilfinningar sínar og hafa betri stjórn á þeim eykst seigla.
Mynda tengsl	Seigla eykst með jákvæðum samskiptum við aðra og einnig því að sækjast eftir samskiptum
Jákvæðni og bjartsýni í hugsun (að hafa trú á framtíðina)	Seigla eykst ef einstaklingar leggja áherslu á jákvæðni og bjartsýni í hugsunum sínum og reyna að draga úr neikvæðum hugsunum.
Lausnamiðuð/ miðaður	Einstaklingar sem leita lausna og læra af reynslunni auka með sér seiglu.
Heilbrigður lífsstíll	Seigla eykst með betri heilsu og heilbrigði einstaklings.
Sjálfsöryggi	Seigla eykst eftir því sem einstaklingar hafa meiri trú á sjálfum sér og eigin styrk.

Í listanum yfir æfingar má einnig finna æfingar sem henta vel í byrjun námskeiðs.

Áherslur	
Kynningaræfingar	Æfingar sem lagðar eru fyrir í upphafi námskeiðs

## Flokkar

Önnur flokkun æfinganna miðar að því að raða æfingum út frá innihaldi þannig að þær henti sem best þeim hópi sem unnið er með.

Innihald	
Skilningur á mikilvægi seiglu	Nauðsynlegt er að vera meðvitaður um þýðingu hugtaksins seigla og að skilja mikilvægi hennar
Uppgötva seiglu	Að gera sér grein fyrir hvernig nýta má seiglu eftir að hafa lesið og lært um merkingu hugtaksins.
Aðlaga nýja hæfni með því að gefa og þiggja	Margir eru ómeðvitaðir um hæfni, styrkleika og hæfileika sína til að nýta þá í nýjum aðstæðum.
Uppgötva ný hugtök	Þegar einstaklingar uppgötva fleiri hugtök sem tengjast seiglu þá getur sú vitneskja eflt hæfni þeirra.
Gera seigluáætlun	Að semja seigluáætlun þar sem áhersla er lögð á að byggja líf sitt meðal annars á seiglu.
Frekari tækifæri til að læra um seiglu	Þeir sem læra nýja hæfni fá fleiri tækifæri til að efla seiglu.

## Réttur til að nota afurðir verkefnisins

Réttur til að nota afurðirnar eru merktar með svokölluðu Creative Commons (CC) license, undir Attribution-NonCommercial-ShareAlike (BY-NC-SA). Leyfið veitir heimild til að nýta efnið án þess að fá af því tekjur. Geta ber heimilda við notkun. Frekari upplýsingar má nálgast hér:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

# Tölvuleikur

YMeð því að þrýsta á hnappinn sem sýndur er hér og er á vefsíðu verkefnisins getur þú hafið



tölvuleikinn.

Megintilgangur leiksins er að vekja notendur til umhugsunar um hugtakið seiglu. Notendur velja sér leikmann sem á að leysa vandamál eða áskoranir og geta þannig þróað með sér meiri

seiglu.

Notandi velur jákvæð hugtök tengd seiglu með því að þrýsta á músina. Hugtökin birtast efst í glugga skjásins og falla mishratt niður skjáinn sem lauf af tré. Notandi á að ná í jákvæð hugtök sem tengjast seiglu en hylja sig með regnhlíf fyrir öðrum hugtökum sem ekki tengjast seiglu.

Stig eru gefin fyrir hvert jákvætt hugtak sem notandi nær. Jákvæðu hugtökin fara á stiku sem sýnir aukinn styrk og seiglu þátttakanda.

Leikurinn breytist með jöfnu millibili þar sem þátttakandi þarf að takast á við einhvers konar erfiðleika sem birtast á skjánum.

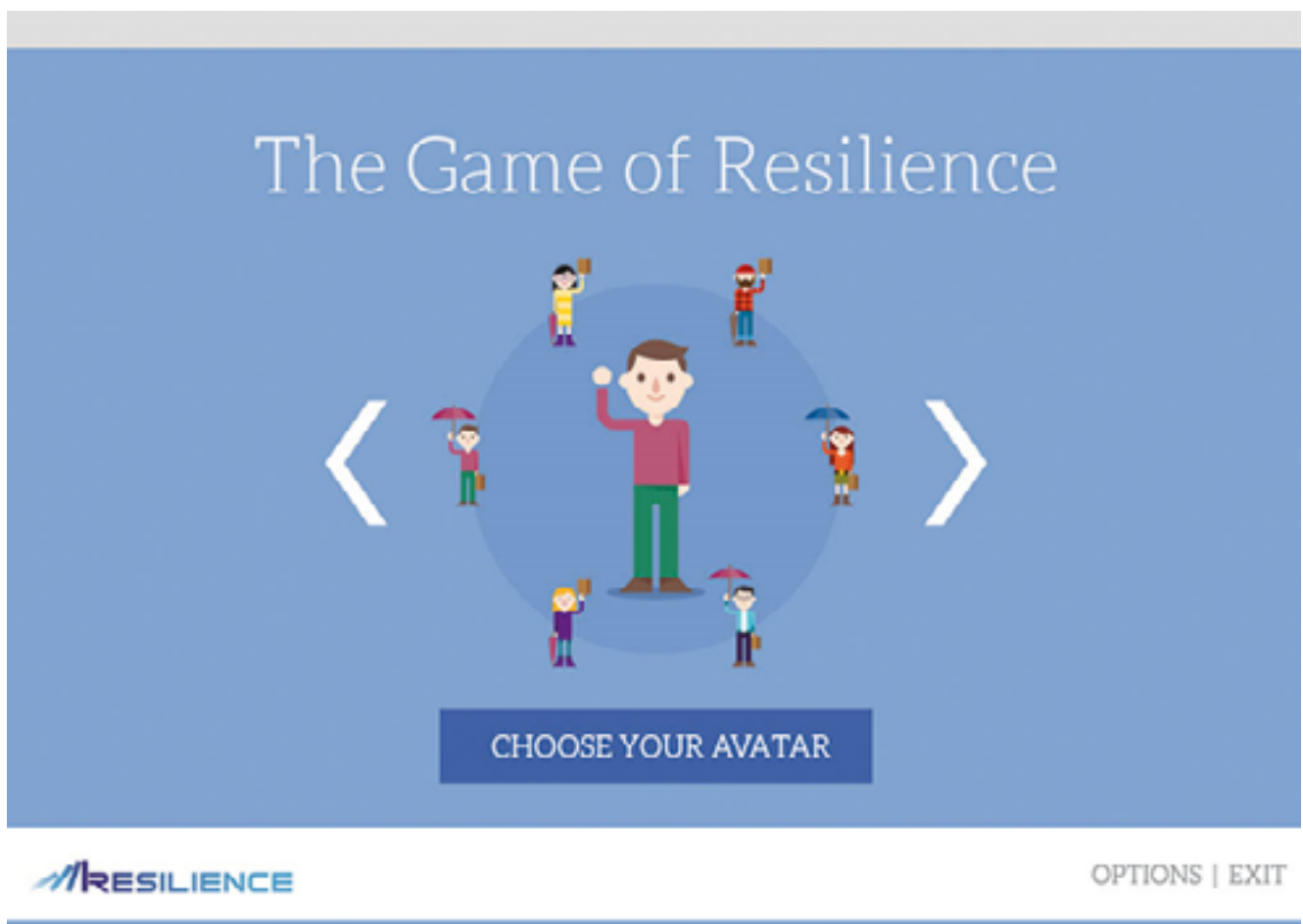


Figure 7: welcome screen of our online game



Hugtökin sem notuð eru í leiknum eru byggð á rannsóknum á seiglu.

- » Hugtökin byggja á hugmundum Peterson og Seligman sem nefnt hefur verið Signature Strengths.<sup>10</sup>
- » Erfiðleikarnir sem birtast þátttakendum á skjánum eru byggðir út frá Holmes og Rahe streitu skalanum.<sup>11</sup>

Notandi er beðin að leysa erfiðleikana með því að velja viðeigandi vörn eða varnarhætti af stikunni sem hann hefur safnað ákvæðum hugtökum sem tengjast seiglu. Notandi verður að velja viðeigandi hugtak í hverju tilviki fyrir sig. Velji hann rangt hugtak missir hann stig af stikunni.

Leikurinn heldur áfram frá byrjun eftir að notandi hefur unnið á einhverjum erfiðleikum.

#### Í leiknum er:

- » Val um sex ólíka leikmenn sem lýst er stuttlega í byrjun leiks.
- » Hver leikmaður þarf að fara í gegnum þrjá mismuandi erfiðleika eða áskoranir.

Í lok leiksins sér notandi hversu mörg stig hann hefur fengið miðað við hversu mörgum jákvæðum hugtökum hann hefur náð og hversu margar áskoranir hann hefur leyst.

Mögulegt er að deila niðurstöðum leiksins á Facebook, Twitter eða LinkedIn.

---

**10** Peterson, C; Seligman, M E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press. p. 106

**11** Holmes TH, Rahe RH (1967). "The Social Readjustment Rating Scale". J Psychosom Res 11 (2): 213–8.

# Persónuþrófíll

Persónuþrófíllinn er viðtalsaðferð ætluð ráðgjöfum og öðrum sérfræðingum þegar þeir ræða við einstaklinga sem standa frammi fyrir breytingum eða erfiðleikum í lífi sínu. Breytingar geta verið þróun í starfi eða atvinnuleit, ákvörðun um að fara í nám eða bætt samskipti eða breytingar á lífinu á annan hátt. Erfiðleikar sem mæta einstaklingum á lífsleiðinni eru margs konar og meta þarf hvort nauðsynlegt er að leita til sérfræðings eða hvort viðtalsmeðferðin sem hér er í boði nægir. Viðtalsformið er einungis ætlað ráðgjöfum og öðrum sérfræðingum sem hafa öðlast menntun og reynslu við að aðstoða einstaklinga með velferð þeirra og hagsmuni að leiðarljósi. Hægt er að nota Persónuþrófíllinn víða svo sem í framhaldsskólum, háskólum, fullorðinsfræðslustofnunum og starfs- og endurhæfingarmiðstöðum. Persónuþrófíllinn er ekki ætlaður einstaklingum sem þurfa á sálfræðilegri meðferð að halda.

Persónuþrófíllinn er byggður á kenningum í náms- og starfsráðgjöf, hópráðgjöf og öðrum fræðigreinum. Viðtalsformið nýtir aðferðir félagslegrar hugsmíðahyggju þar sem miðað er við að einstaklingur þroskist með aukinni þekkingu og reynslu. Þarfakenning Glassers sem byggir á því að einstaklingurinn hafi félagslegar og sálrænar þarfir, er svo notuð í samtali með það að markmiði

að gera líf einstaklingsins innihaldsríkara.

Persónuþrófíllinn býður heildræna nálgun þar sem styrkleikar einstaklings og varnarhættir eru nýttir með það að markmiði að hver einstaklingur geti lifað innihaldsríku lífi. Þessi aðferð er fyrirbyggjandi og hefur þann tilgang að efla þrautseigju og gera hann hæfari til að beita aðferðum sem kenndar eru við seiglu. Skilgreining á seiglu (resilience) er, hæfileikinn til að þjálfa sig í uppbyggilegri leikni í því skyni að geta tekist á við ögranir í eigin lífi.

Þrófíllinn er aðferð sem notuð er í samtölum ráðgjafans og viðkomandi einstaklings, sem leitar að stuðningi eftir að hafa lent í erfiðum aðstæðum í lífinu eða öðrum breytingum.

Í samtölunum er stuðst við þætti sem nefndir eru tengslapættir og hafa áhrif á líf einstaklingsins. Ráðgjafinn og einstaklingurinn skiptast á að velja tengslapátt til að ræða um og saman skrá þeir seigluáætlun fyrir einstaklinginn svo hann geti átt von um innihaldsríkara líf.

Viðtalsaðferðin Persónuþrófíll er útskýrð nákvæmlega á vefsíðu verkefnisins. Með því að þrýsta á neðangreindan hnapp má nálgast Persónuþrófíllinn.

# Sjálfsmat fyrir leiðbeinendur

Það er mikilvægur þáttur hjá leiðbeinendum seigluþjálfunar að meta eigin frammistöðu. Verkefninu fylgir spurningalisti sem leiðbeinendur geta notað við val og mat á aðferðum til að nota við þjálfunina.

Sjálfsmatslistann má finna er þrýst er á þennan hnapp á vefsíðunni.



# Kafli III: Námskeið um seiglu - Kennsluaðferðir ólíkra námskeiða

Tekið er mið af seigluannsóknunum innan jákvæðrar sálfræði við kennslu. Huga þarf að því við hvaða aðstæður æfingarnar eru nýttar á mismunandi námskeiðum. Ólíkar leiðir eru hér nefndar við notkun og sem dæmi má nefna annars vegar að sumar æfingar eru notaðar til að efla seiglu einstaklinga og hins vegar til dæmis tölvunámskeið þar sem efni um seiglu er hluti af námsefni nemenda. Seigluæfingar má líka nota á tungumálanámskeiðum og þarf þá að velja æfingar miðað við efni og þarfir þátttakenda.

Mestu skiptir að leiðbeinandi sé meðvitaður um þarfir nemenda í hvaða aðstæðum kennslan fer fram.

Æfingarnar hafa verið flokkað á mismunandi stig eftir því hvar þær henta í kennslu.

- » Stig 1 - nemendur kynnast hugtakinu seigla. Kynna sér efni um seiglu um leið og þeir læra eitthvað annað.
- » Stig 2 - fjallað er um seiglu og hugarástand af leiðbeinendum sem ekki hafa verið menntaðir í meðferðarfræðum.
- » Stig 3 - seigla er kennd af sérfræðingum sem réttindi hafa til að fjalla um efnið.

Huga ber að þessari flokkun við val á æfingum í mismunandi aðstæðum. Hér á eftir er nánari lýsing á flokkun æfinganna eftir stigum.

## Stig 1 - Nemendur læra um ómeðvitaðir um seiglu

TDæmi er tekið af nemendum sem eru að læra að nota töflureikni. Nemendur eru beðnir um að setja tölur upp í gröf. Tölurnar sem nemendur vinna með eru niðurstöður úr rannsókn um seiglu.

Rannsóknir á nunnum<sup>12</sup> David Snowdon frá Háskólanum í Kentucky (Sanders Brown Center) gerði langtímarannsókn á nunnum. Rannsóknin stóð frá 1986 og voru um 600 amerískar katólskar nunnur til rannsóknar. Snowdon sannaði með rannsókn sinni að tengsl eru á milli lífsgilda og langlífis.

Að kenna um seiglu án vitundar nemenda er góð leið til að koma þekkingu um efnið til skila.

Ofangreinda kennsluáðferð má nota víðar til dæmis þegar kennt er um önnur tölvuforrit eins og Word eða Power Point. Nemendur eru ómeðvitaðir um að kynning á hugtakinu seigla er hluti af námi þeirra.

Svipaða aðferð má einnig nota á tungumálanámskeiðum þar sem efni um seiglu er tilefni umræðna eða þýðinga.



Figure 5: example of introducing resilience into ICT

<sup>12</sup> Snowdon, David (2001): Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives. Bantam

## Stig 2 - Kveikja að námi er kennsla um seiglu og vellíðan einstaklingsina.

Nemendur eru meðvitaðir um að verið er að nota efni sem tengist hugtakinu seigla á þessu stigi.

Leiðbeinendur á námskeiðum verða að gera sér grein fyrir hvað veldur því að nemendur geta einbeitt sér að námi. Meðfylgjandi er listi yfir ítarefni<sup>13</sup> þar sem segir að umhverfi, líkamleg vellíðan, næring og innri líðan nemanda hafi áhrif á námsgetu og að innri líðan nemanda hafi þar mest um að segja.

- **Innri líðan:** Námsgeta eykst ef innri líðan nemenanda er góð.
- **Líkamlegt ástand nemanda:** Að vera í góðu líkamlegu ástandi eykur möguleika á einbeitingu meðal nemanda.
- **Næring:** Einbeiting er háð því hvernig næringarástand nemanda er.
- **Umhverfi:** Umhverfi kennslu hefur mismunandi áhrif á nemendur.

Ofangreind atriði eru samtvinnuð og hafa áhrif sem heild.

Miklu skiptir að leiðbeinandi sé hæfur til að skapa jákvætt andrúmsloft meðal nemenda og byggja að upp traust á milli þeirra og til sín. Jákvæðar aðstæður í hvívetna auka líkur á einbeitingu nemenda.

Á myndinni hér fyrir neðan er líkan “theme-centered interactions (TCI)”<sup>14</sup> þar sem lögð er áhersla á að huga þarf heildarmynd í kennslu þó aðaláherslu beri að leggja á námsefnið þá hefur

einstaklingurinn, hópurinn, andrúmsloftið á milli þátttakenda og allt umhverfið áhrif á einbeitingu og námshæfi nemenda.

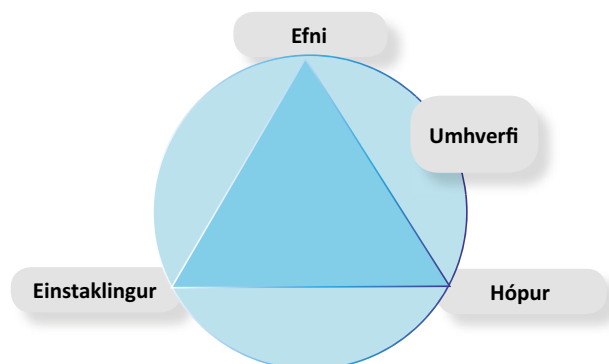


Figure 6: Theme centered interactions

Ruth Cohn, hannaði TCI líkanið þar sem hún skoðaði og lagði mat á að við kennslu þarf að huga að líðan einstaklings, nemendahópin og virkni hans ásamt umhverfi kennslunnar ekki síður en innihaldi þess sem kennt er eða námsefninu.

Við hönnun á námskeiðum verður því að hafa í huga að:

- andleg og líkamlega líðan nemanda hefur áhrif á námshæfi hans,
- virkni hópsins og samspil hans hefur veruleg áhrif á námshæfi nemenda svo og umhverfið sem kennslan fer fram í,

ITil að hafa jákvæð áhrif á andrúmsloft er hægt að brjóta upp kennsluna öðru hverju og nýta stuttar æfingar sem efla seiglu nemenda og þar með einbeitingu.

<sup>13</sup> Brunner, R. & Zeltner, W. (1980): Lexikon zur Pädagogischen Psychologie und Schulpädagogik. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co, Verlag.

<sup>14</sup> Cohn, Ruth (1975): Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart

### Stig 3 - Námskeið um seiglu, kennd af sérfræðingum

Námskeið um seiglu hæfa hvort sem er í skólum á símenntunarstöðvum eða innan fyrirtækja. Lengd námskeiða er háð aðstæðum.

Áhersla er lögð á að þeir sem leiðbeina á námskeiðum um seiglu hafi tilskilin réttindi til að vinna með einstaklingum. Sálfræðingar og aðrir sérfræðingar þurfa að vera meðvitaðir um rannsóknir tengdar seiglu ásamt því að beita kennslufræðilegum nálgunum við að hanna og stjórna námskeiðum.

Námskeið eru háð aðstæðum og innihaldi, dæmi:

- » **Námskeið 1:** Að kynna einn eða fleiri undirliggjandi þætti seiglu.
- » **Námskeið 2:** Heildaryfirlit um hugtakið seiglu og virkni þess.

Val á innihaldi námskeið er háð tíma, stað og þátttakendum. Æfingarnar sem fylgja í þessu verkefni henta í hvoru tilvikinu sem er.

#### Nauðsynlegur undirbúningur að námskeiði

Tími sem fer í hverja æfingu er gefinn upp í leiðbeiningunum. Mælt er með að hafa rúman tíma því efni æfinganna geta í sumum tilvikum orðið til þess að þátttakendur á námskeiðinu hafi þörf fyrir að tjá sig um eigin tilfinningar. Bent skal á að leiðbeinendur ættu að undirbúa sig vel áður en hafist er handa.

Huga þarf sérstaklega að andlegu ástandi þátttakenda sérstaklega ef þeir hafa orðið fyrir mjög erfiðri lífsreynslu eða eru haldnir mikilli langvarandi streitu.

Athuga þarf að námskeið sem þessi koma aldrei í stað meðferðar hjá sérfræðingi og í öllum tilvikum á að vísa einstaklingum til viðeigandi sérfræðinga ef ástæða er til.

Leiðbeinendur ættu einnig að huga að eigin heilsu og hafa ber í huga að sá sem aðstoðar aðra að staðaldri þarf að vera vel vakandi fyrir og bregðast við álagseinkennum sem valdið geta starfspreytnu og vanlíðan.

# Að nota myndbönd eða kvikmyndir til að kynna seiglu

Mögulegt er að nota myndbönd eða kvikmyndir til að kynna seiglu eða til þjálfunar. Að horfa á myndband eða kvikmynd þar sem einstaklingur tekst á við erfiðleika er góður grunnur að samtali eða samræðum í hópum. Mörg myndbönd má finna á vefnum en athuga ber að vanda valið og geta heimilda þar sem við á.

Séu myndbönd eða kvikmyndir notaðar sem kveikjur að umræðum um seiglu getur leiðbeinandi nýtt sér neðangreindar spurningar sem tengjast þeim flokkum sem æfingar þessa verkefnis eru settar í.

Áherslur	Spurningar
Skynjun	Hvernig tókst persónan í myndinni á við að einbeita sér að nútíðinni og gera það besta úr aðstæðunum. Fann persónan skil á milli hugsana um fortíðina, nútíðina og framtíðina?
Ná tökum á lífinu	Hvernig tókst persóna myndarinnar á við að stjórna lífi sínu? Hvernig tókst hún á við streitu eða vandamál og hvernig byggði hún á styrkleikum sínum? Hvaða seiglu hæfni sérðu í myndinni?
Mynda tengsl	Hverjar voru félagslegar aðstæður persónunnar? Hvernig voru tengsl persónunar við aðra?
Jákvæðni og bjartsýni í hugsun (að hafa trú á framtíðina)	Er jákvæðni og/eða bjartsýni sýnileg í myndinni? Hverju skilaði jákvæðnin?
Lausnamiðuð/miðaður	Hvernig réð persónan fram úr erfiðleikunum? Hvaða lausnir fann persónan til að takast á við vandann?
Heilbrigður lífsstíll	Hvernig gætti persónan í myndinni heilsu sinnar?
Sjálfsöryggi	Hvernig nýtti persónan sér styrkleika sína og seiglu hæfni í önnur dagsins?





## ► Standard books and general texts

**Aldrich, D. P.** (2012). *Building Resilience: Social Capital in Post-Disaster Recovery*. Chicago: University of Chicago Press.

**Neenan, M.** (2009). *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach*. London ; New York: Routledge.

**Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (Hrsg.).** (2011). *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (1 edition.). Cambridge England: Cambridge University Press.

**Southwick, S. M., & Charney, D. S.** (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (1 edition.). New York: Cambridge University Press.

**Werner EE, Smith RS.** *Journeys From Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press; 2001

**Zolli, A.** (2012). *Resilience: Why Things Bounce Back* ( New Ed.). Business Plus. \*

## ► Specific questions

**Alvord, D. M. K., Zucker, D. B., & Grados, D. J. J.** (2011). *Resilience Builder Program for Children and Adolescents: Enhancing Social Competence and Self-Regulation* (Pap/Cdr edition.). Champaign, IL: Research Press.

**Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M.** (2010). *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency*. The Guilford Press.

**Caistor-Arendar, L & Mguni, N.** (2012) 'Rowing against the tide: Making the case for community resilience,' The Young Foundation publications. Available at: <http://youngfoundation.org/publications/rowing-against-the-tide-making-the-case-for-community-resilience/>

**Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I.** (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479–495. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.003

**Heaven, B.** (2008), *Emotional Health and Wellbeing: Activities and Resources to Support Young People*, Optimus Education,

**Lavretsky, H.** (2014). *Resilience and Aging*. Johns Hopkins University Press.

**Masten, A. S., & Obradovic, J.** (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13–27. doi:10.1196/annals.1376.003

**Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H.** (2014). *Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations*. Springer.

**Rodin, J.** (2014). *The Resilience Dividend: Being Strong in a World Where Things Go Wrong*. PublicAffairs Pr.. \*

**Smith, T. W.** (2006). Personality as Risk and Resilience in Physical Health. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 227–231. doi:10.1111/j.1467-8721.2006.00441.x

**Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J.** (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. doi:10.1080/10705500802222972

**Walsh, F.** (2011). *Strengthening Family Resilience, Second Edition* (2nd edition.). New York: The Guilford Press.

## Other languages

### ► Finnish

- \*Aaltonen, K. et al (toim.)* (2011). Nuorten hyvinvointi ja monialainen yhteistyö. Tietosanoma.
- \*Pulkkinen, L.* (2009). Lapsesta aikuiseksi, mutta miten ja millaiseksi? Kehityksellinen ja yhteiskunnallinen näkökulma persoonallisuuteen. Teoksessa Metsäpelto, R-L . & Feldt, T. (2009). Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kaartinen-Koutaniemi, J. (toim.)* (2012). Etsivässä työssä. Lastenkeskus. [https://www.opettajantietopalvelu.fi/tuoteryhmat/tuote/Jaakko\\_Kaartinen\\_Koutaniemi/Etsiv%E4ss%E4\\_ty%E4F6ss%E4/100036851.html](https://www.opettajantietopalvelu.fi/tuoteryhmat/tuote/Jaakko_Kaartinen_Koutaniemi/Etsiv%E4ss%E4_ty%E4F6ss%E4/100036851.html)
- \*Keltikangas-Järvinen, L.* (2010). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L.* (2004). Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L.* (2006). Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.
- \*Keltikangas-Järvinen, L.* (2008). Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Helsinki: WSOY.
- \*Komonen, K., Suurpää, L., Söderlund, M. (toim.)* (2012). Kehittyvä nuorisotyö. Nuoristotutkimusseura.

### ► German

- Berndt, C.* (2013). Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burnout. Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Welter-Enderlin, R., & Hildenbrand, B.* (2012). Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände (Auflage: 4.). Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Zander, M.* (2011). Handbuch Resilienzförderung (Auflage: 2011.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

### ► Italian

- Malaguti, E.* (2005), "Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi", Centro Studi Erickson
- Sieber, A.* (2009), "Il vantaggio della resilienza. Come uscire più forti dalle difficoltà della vita", Amrita
- Malaguti, E., Cyrulnik, B.* (2005), "Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi", Centro Studi Erickson
- Zolli, A & Healy, A.M.* (2014), "Resilienza. La scienza di adattarsi ai cambiamenti", Rizzoli
- Di Lauro, D.* (2012), "La Resilienza. La capacità di superare i momenti critici e le avversità della vita", Xenia Edizioni
- Sartori, F.* (2010), "La resilienza. Come affrontare la sofferenza e riscoprire la forza interiore", Centro Studi Evolution
- Consuelo, C.C* (2011), "La forza della vulnerabilità - utilizzare la Resilienza per superare le avversità", Franco Angeli
- Bertetti, B.* (2008), "Oltre il maltrattamento. La resilienza come capacità di superare il trauma", Franco Angeli

**De Filippo, A** (2007), “Stress e resilienza, Vincere sul lavoro”, Edizioni Psiconline - Francavilla al Mare

**Putton, A. & Fortugno, M.** (2006) “Affrontare la vita. Che cos’è la resilienza e come svilupparla”, Carocci

**Bonfiglio, N.S. & Renati, R. & Farneti, P.M.** (2012), “La resilienza tra rischio e opportunità. Un approccio alla cura orientato alla resilienza”, Alpes Italia

**Inguglia, C. & Lo Coco, A.** (2013), “Resilienza e vulnerabilità psicologica nel corso dello sviluppo”, Il Mulino

**Bertetti, B. & Castelli, C.** (2014), “Relazioni d’aiuto e resilienza. Strumenti e indicazioni per il benessere degli operatori”, Franco Angeli

## ► Swedish

**\*Forinder, Ulla & Hagborg, Elisabeth (Eds.)** (2008). Stödgrupper för barn och ungdomar. Lund: Studentlitteratur (Sweden).

**\*Helmen Borge A.I.** (2005). Resiliens: risk och sund utveckling, Studentlitteratur.

**\*Vehkalahti, R.** (2008). Trygga barn. Stärk barnets självkänsla med lekar och aktiviteter. Helsingfors: Fontana Media.

Editorial note: Selection based on books in print at the time of the finalisation of this manual. Books on the list do not necessarily reflect the opinion of the editors.

# Pátttakendur í verkefninu

## Austria

### **Project coordination:**

Susanne Linde, MSc &  
Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc  
Blickpunkt Identität  
[www.blickpunkt-identitaet.eu](http://www.blickpunkt-identitaet.eu)

Univ. Prof. Dr. Thomas Wenzel  
Medizinische Universität Wien – Division  
of Social Psychiatry and World Psychiatric  
Association Section Sport and Exercise  
Psychiatry  
[www.muw.ac.at](http://www.muw.ac.at)

## Iceland

Björg Jóna Birgisdóttir, MSc  
Listahaskoli Islands  
[www.lhi.is](http://www.lhi.is)  
  
M.HR. Anna Sigurðardóttir  
Mimir-Simenntun  
[www.mimir.is](http://www.mimir.is)

## United Kingdom

Rosaleen Courtney, MBA  
Norton Radstock College  
[www.nortcoll.ac.uk](http://www.nortcoll.ac.uk)

## Italy

Dott. Stefano Tiratti  
CSCS - Centro Servizi "Cultura Sviluppo" srl  
[www.cscs.it](http://www.cscs.it)

## Finland

Maria Leppäkari, PhD & Prof Bengt  
Bjornson Lindström  
AB SWAYWAY OY  
<http://swaywayltd.wordpress.com/>

## Greece

Pantelis Balaouras & Costas Tsibanis  
Greece Academic Network  
[www.gunet.gr](http://www.gunet.gr)

## External Partner - Spain

Alfonso Alvarez  
Impacts.eu  
[www.impacts.eu](http://www.impacts.eu)

# RESILIENCE

## Leiðbeiningar