

Pomen rezilientnosti socialnega dela in v socialnem delu

Klavdija Gorjup, univ. dipl. soc. del.,
samostojna svetovalka na CSD Celje, enoti Laško

kontakt: klavdija.gorjup@gov.si

Rezilientnost – „resilience“

Google search results for "resilience". The search bar shows "resilience" and the search button. Below the search bar, there are navigation options: "Vse", "Slike", "Videoposnetki", "Novice", "Knjige", "Več", "Nastavitve", and "Orodja". The search results show approximately 214,000,000 results in 0.51 seconds. The word "resilience" is displayed with a speaker icon and the phonetic transcription "/rɪˈzɪljəns/". It is identified as a noun. Two definitions are provided: 1. "the capacity to recover quickly from difficulties; toughness. 'the often remarkable resilience of so many British institutions'" and 2. "the ability of a substance or object to spring back into shape; elasticity. 'nylon is excellent in wearability, abrasion resistance and resilience'". Below the definitions, there are related terms: "flexibility", "pliability", "suppleness", "plasticity", "elasticity", and "springiness". A dropdown menu is visible next to "springiness". At the bottom, there is a language selection dropdown set to "Slovenščina" and a button labeled "Več definicij in izvor besede".

Rezilientnost – „resilience“

- * Rutter, ki je ogromno raziskoval rezilientnost, vidi odraz le-te v posamezniku, ki premaga stisko, preživi stres in se dvigne nad slabostmi (v Jordan, 1992: 2)
- * Koncept „čustvene odpornosti“ je opisan kot zmožnost fleksibilne in iznajdljive prilagoditve na zunanje in notranje stresorje (Klohen v Collins, 2007);
- * Rezilientnost je izjemna sposobnost posameznika, da vzdrži precejšnje stiske in se „postavi proti“ stiski in nadaljuje življenje z občutkom dobrega počutja. Odporni ljudje imajo zmožnost upogniti se, brez, da bi se zlomili in zmožnost vrniti se v prvotno stanje. (Vaillant v Turner, 2001).
- * „Najbolj splošno sprejeta in najpogosteje citirana je definicija pionirske skupine raziskovalcev, ki rezilientnost opredeljujejo kot *dinamičen proces, zmožnost ali rezultat uspešne prilagoditve posameznika ali skupine navkljub težkim ali ogrožajočim okoliščinam* (po Masten, Best in Garmezy, 1990)“ (v Kiswarday, 2013: 47)

Rezilientnost – „resilience“

- * Glede na latinski pomen in angleški prevod ter glede na splošne in družboslovne opredelitve pomena rezilientnosti lahko termin slovenimo kot **življenjska odpornost in prožnost**. *Življenjska*, ker se lahko izkazuje v vseh življenjskih obdobjih in na vseh področjih človekovega delovanja (ang. *during life span*), *odpornost*, ker kaže možnost posameznikovega odpora proti delovanju stresnih, neugodnih dejavnikov (posameznik je pripravljen zavzeti aktiven položaj pri reševanju težav in se ni pripravljen vdati v usodo), *in prožnost*, ker tudi če stres oziroma težke okoliščine posameznika sprva hudo obremenijo in zavrejo pozitivno smer njegovega razvoja, kasneje poišče oziroma vzpostavi mehanizme, ki mu omogočajo, da zavzame aktiven položaj pri reševanju situacije in da je usmerjen v čim bolj uspešno nadaljevanje uresničevanja svojih razvojnih oziroma življenjskih nalog in ciljev. (Kiswarday, 2013)
- * „Družinska odpornost“ govori o tem, da ima družina možnost okrevanja, sprememb in rasti, čeprav se sooča s številnimi izzivi. Usmerjenost na družinsko odpornost vključuje bistven premik iz osredotočenosti na primanjkljaje, na družinske izzive s prepričanjem, da ima družina zmožnost okrevanja in pozitivnih sprememb, kljub stiski. (Walsh, 2012)

Značilnosti rezilientnih posameznikov

Grant & Kinman (2014) str. 35

- * Odpornost
- * Samoučinkovitost
- * Samozavedanje
- * Čustvena pismenost
- * Pozitivna samopodoba
- * Avtonomnost
- * Postavljanje osebnih mej
- * Učenje iz izkušenj
- * Prilagodljivost
- * Kreativno reševanje problemov in načrtovanje
- * Kritično razmišljanje
- * Sposobnost najti zunanje in notranje vire moči
- * Sposobnost prilagajanja spremembam
- * Optimizem, navdušenje, usmerjenost v prihodnost
- * Vztrajnost
- * Občutek smisla in upanje
- * Občutek skladnosti
- * Razvoj in uporaba preživetvenih strategij

Rezilientnost socialnega dela

* »Socialno delo sodi v skupino znanosti, ki potrebujejo teorijo ravnanja, je dejavna znanost, ki poleg pomembnih odgovorov na vprašanja, kaj moramo vedeti za učinkovito podporo in spreminjanje pri reševanju kompleksnih problemov ljudi na vseh ravneh, potrebuje tudi enakovredne odgovore na vprašanja, kako ravnati. **Teorija ravnanja lahko nastane samo v nenehnem sodelovanju s prakso. Prav uporabna teorija ravnanja omogoča spreminjanje prakse tako, kot praksa spreminja teorijo.** Morali smo počakati na družbene spremembe in na spremembe v pojmovanju znanosti, na prehod od modernih konceptov objektivne znanosti, ki ima vse odgovore, k sodobnim konceptom postmodernega pojmovanja znanosti, ki je šele omogočilo, kar v socialnem delu potrebujemo: prostor za edinstvenost procesov, za to, da ni vnaprej določenih rešitev, temveč da so veljavne tiste edinstvene, ki jih ljudje ustvarijo v sodelovanju v sedanjosti. Ali drugače: **za razvoj znanosti, ki temelji na raziskovanju soustvarjalne prakse vseh udeležениh.**«

(Čačinovič Vogrinčič, Mešl, 2019; 20 – 21)

- * Socialno delo kot stroka je znanost, ki se ves čas prilagaja družbenim spremembam in potrebam posameznikom.

Rezilientnost socialnega dela

- * Perspektiva moči (Saleebey)
- * Preokviranjje („positive reappraisal involves cognitive strategies for reframing a situation“...); ne problem, ampak izziv
- * Usmerjenost v prihodnost (Seligman)
- * „Tukaj in zdaj“ (v literaturi bolj govorijo o čuječnosti)
- * „Koncept odpornosti kot izhodišče za soustvarjanje zelenih sprememb z družinami“ (Čačinovič Vogrinčič, Mešl, 2019)

Zakaj je pomembno govoriti o rezilientnosti v socialnem delu ?

- * Pogosto se srečujemo s kompleksnimi in čustveno zahtevnimi situacijami.
- * Izpostavljeni smo stresnimi in neprijetnimi situacijami – včasih neposredno, včasih posredno.
- * Več delovnih nalog.
- * Več pritiskov (nadrejenih, medijev, sogovornikov, družbe, ...).
- * Več izgorelosti v socialnem delu.
- * Več negativnosti glede stroke socialnega dela.

Kako uspešno „okrevaš“ po delu?

Odgovori na spodnja vprašanja na lestvici od 1 do 5, kjer pomeni 1= sploh ne, 5= zelo močno.

- * Se tekom delovnega dne počutiš zelo utrujeno?
- * Se po delovnem dnevu počutiš fizično utrujeno?
- * Se po delovnem dnevu počutiš duševno utrujeno?
- * Ponoči budna/buden ležiš in razmišljaš o službi?
- * Se počutiš spočito, ko zjutraj začneš z delom ?
- * Se počutiš spočito, ko se vrneš na delu po vikendu ali dopustu?

(Grant & Kinman, 2014: 47)

?

- * Kako se odzivam v stresnih situacijah oz. kako pri sebi prepoznam stres?
- * Katere značilnosti rezilientnosti prepoznam pri sebi?
- * Kaj potrebujem, da se še bolj okrepim?
- * Kaj moram še dodatno razviti?
- * Kateri so moji viri moči?

Kaj je POMEMBNO?

- * DELOVNO OKOLJE
- * PODPORA
(v službi – kolektiv in doma – pomembni drugi)
- * OSEBNE MEJE
- * ODGOVORNOST
- * STROKOVNOST
- * REALNA PRIČAKOVANJA
(nas samih do sebe in naših sogovornikov do nas)
- * SUPERVIZIJA /INTERVIZIJA
- * RADOVEDNOST
- * AVTONOMNOST
- * ZAUPANJE
- * UČENJE IZ IZKUŠENJ
- * OPTIMIZEM
- * HUMOR
- * USMERJENOST V PRIHODNOST
- * OBČUTEK SMISLA
- * SPOSOBNOST REFLEKSIJE
- * STRUKTURA IN ORGANIZACIJA ČASA

Kaj MENI pomaga to uresničevati?

- * Kaj me sprosti?
- * Kaj me opremi z dodatno energijo?
- * Kako ohranjam ravnovesje delo – dom?
- * Kaj je v moji moči?
- * Kaj me vzpodbuja?
- * Kaj me nasmeje?
- * Kaj me navdihuje?

(... šport, prehrana, glasba, ples, knjige, druženje, raziskovanje, igra, ...)

ZAKLJUČEK

„As discussed, there is no great mystery to resilience: it is not an innate characteristic or trait, neither is it a talisman that protects people from all ills. Resilience typically arises from successful adaptation to everyday demands rather than unusual ones and from ordinary rather than extraordinary human capabilities. Resilience is a quality that can be developed, but a supportive and nurturing working environment is required whereby social workers are given sufficient time, resources and professional development opportunities. Being a resilient practitioner is an ongoing journey that will undoubtedly be challenging due to the many competing demands that social workers face. There will be days when we feel that we are not coping well or getting nowhere fast. There will also be times when we feel strong and ready to take on new challenges.“

(Grant & Kinman, 2014: 45)

LITERATURA

* Grant, L., & Kinman, G. (2014). *Developing Resilience for Social Work Practice*.

DOI:10.1057/978-1-137-30250-2

„This book is dedicated to all the hard-working social workers who seek to continue to maintain high professional standards and a commitment to relieving hardship and suffering in the face of highly challenging and demanding circumstances.“



LITERATURA

- * Biggart, L., Ward, E., Cook, L., Schofield, G. (2017). The team as a secure base: promoting resilience and competence in child and family social work. DOI: 10.1016/j.chilgyouth.2017.10.031
- * Collins, S. (2007). Social workers, resilience, positive emotions and optimism. *Practice*, 19: 4, 255 – 269. DOI: 10.1080/09503150701728186.
- * Čačinovič Vogrinčič, G., Mešl, N. (2019). Socialno delo z družino: Soustvarjanje zelenih izidov in družinske razvidnosti. Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani.
- * Jordan, V.J. (1992). *Relational Resilience*. Work in progress. Wellesley Centers for Women.
<https://static1.squarespace.com/static/5caf54214d546e65794e3d89/t/5db9a4e668a00a062b697c4a/1572447463017/%281992%29+Relational+Resilience.pdf>

LITERATURA

- * Jordan, V.J. (1992). *Relational Resilience*. Work in progress. Wellesley Centers for Women.
<https://static1.squarespace.com/static/5caf54214d546e65794e3d89/t/5db9a4e668a00a062b697c4a/1572447463017/%281992%29+Relational+Resilience.pdf>
- * Kiswarday, V. (2013). Analiza koncepta rezilientnosti v kontekstu vzgoje in izobraževanja. DOI: 10.4312/as.19.3.46-64.
- * Turner, S.G. (2001) *Resilience and Social Work Practice: Three Case Studies*. Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services.
- * Walsh, F. (2012). *Family resilience: Strengths forged through adversity*. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (p. 399–427). The Guilford Press.
https://www.researchgate.net/publication/232567591_Family_resilience_Strengths_forged_through_adversity

HVALA

Da bomo lahko opolnomočili naše sogovornike,
moramo opolnomočiti sebe in našo stroko!