

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Lara Dujc

**Postmoderna psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu ter pozitivna  
psihologija: primerjalna analiza**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Lara Dujc

**Postmoderna psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu ter pozitivna  
psihologija: primerjalna analiza**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2021

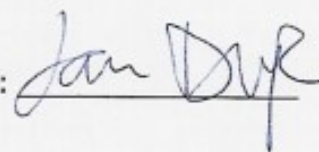
Spodaj podpisani/-a Lara Dujc študent/-ka Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko 6160024, avtor/-ica pisnega zaključnega dela študija z naslovom: Postmoderno socialno delo in pozitivna psihologija,

IZJAVLJAM,

1. \* ☒ a) da je pisno zaključno delo študija rezultat mojega samostojnega dela;  
b) da je pisno zaključno delo študija rezultat lastnega dela več kandidatov in izpolnjuje pogoje, ki jih Statut UL določa za skupna zaključna dela študija ter je v zahtevanem deležu rezultat mojega samostojnega dela;
2. da je tiskana oblika pisnega zaključnega dela študija istovetna elektronski obliki pisnega zaključnega dela študija;
3. da sem pridobil/-a vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v pisnem zaključnem delu študija in jih v pisnem zaključnem delu študija jasno označil/-a;
4. da sem pri pripravi pisnega zaključnega dela študija ravnal/-a v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobil/-a soglasje etične komisije;
5. da soglašam z uporabo elektronske oblike pisnega zaključnega dela študija za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
6. da na UL neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve avtorskega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja pisnega zaključnega dela študija na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija UL in preko digitalne zbirke eGradiva FSD;
7. da dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v pisnem zaključnem delu študija in tej izjavi, skupaj z objavo pisnega zaključnega dela študija;
8. da dovoljujem uporabo mojega rojstnega datuma v zapisu COBISS.

V Ljubljani, 15. 5. 2021

Podpis avtorja/-ice:



\* Obkrožite varianto a) ali b).

## **PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI**

**Ime in priimek:** Lara Dujc

**Naslov naloge:** Postmoderna psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu ter pozitivna psihologija: primerjalna analiza

**Kraj:** Ljubljana

**Leto:** 2021

**Število strani:** 95

**Število virov:** 96

**Število slik:** 6

**Mentorica:** doc. dr. Lea Šugman Bohinc

**Ključne besede:** epistemologija, postmoderna psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu, pozitivna psihologija, perspektiva moči, subjektivno blagostanje.

**Povzetek:** V prvem delu diplomske naloge raziščem zgodovinski razvoj psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu ter pozitivne psihologije. Ločeno predstavim različne epistemologije, ki so podlaga za njune teoretične okvirje. Nadaljujem z opisom nekaterih ključnih teoretičnih konceptov in praktičnih pristopov. V nadaljevanju njuno epistemologijo in teoretične koncepte primerjam na podlagi analize sekundarnih virov. Za primerjavo praktičnih pristopov izberem v rešitev usmerjeno družinsko terapijo ter terapijo kvalitete življenja. Ena izmed ugotovitev je, da so si nekatere teoretične iztočnice in metode obeh pristopov zelo podobne – predlagam načine, kako jih združiti.

## INFORMATION ON THE GRADUATION THESIS

**Title:** Postmodern psychosocial support and help in social work and positive psychology: a comparative analysis

**Key words:** epistemology, postmodern psychosocial support and help in social work, positive psychology, strengths perspective, subjective well-being.

**Abstract:** In the first part of the graduation thesis I research the historical development of psychosocial support and help in social work and positive psychology. Separately, I present the different epistemologies that underlie their theoretical frameworks. I go on to describe some key theoretical concepts and practical approaches. In the following, I compare their epistemology and theoretical concepts based on the analysis of secondary sources. To compare practical approaches, I choose solution-focused family therapy and quality of life therapy. One of the findings is that some of the theoretical starting points and methods of the two approaches are very similar - I suggest ways to combine them.



## Kazalo vsebine

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kazalo tabel in slik .....                                                      | 9  |
| 1. Uvod .....                                                                   | 10 |
| 2. Postmoderno socialno delo .....                                              | 12 |
| 2.1 Zgodovina socialnega dela .....                                             | 13 |
| 2.2 Epistemološki razvoj socialnega dela.....                                   | 14 |
| 2.2.1 Kibernetika .....                                                         | 15 |
| 2.2.2 Od objektivizma k socialnemu konstruktivizmu.....                         | 17 |
| 2.2.3 Socialni konstrukcionizem .....                                           | 20 |
| 2.3 Koncepti .....                                                              | 21 |
| 2.3.1 Delovni odnos .....                                                       | 21 |
| 2.3.2 Izviren delovni projekt pomoči .....                                      | 28 |
| 2.3.3 Načela systemskega socialnega dela po Lüssiju.....                        | 28 |
| 2.3.4 Kratkotrajna, v rešitev usmerjena družinska terapija .....                | 31 |
| 3. Pozitivna psihologija .....                                                  | 33 |
| 3.1 Zgodovina pozitivne psihologije .....                                       | 34 |
| 3.2 Epistemologija pozitivne psihologije.....                                   | 36 |
| 3.2.1 Postpozitivizem.....                                                      | 36 |
| 3.2.2 Logični pozitivizem .....                                                 | 37 |
| 3.2.3 Konstruktivizem in socialni konstrukcionizem v pozitivni psihologiji..... | 38 |
| 3.3. Koncepti .....                                                             | 39 |
| 3.3.2 Blagostanje.....                                                          | 39 |
| 3.3.3 Zanos .....                                                               | 44 |
| 3.3.4 Razcvet .....                                                             | 45 |
| 3.3.5 PERMA model .....                                                         | 46 |
| 3.3.6. VIA model osebnostnih moči .....                                         | 50 |
| 3.3.7. Intervencije .....                                                       | 51 |
| 3.3.8 Terapija kvalitete življenja.....                                         | 52 |
| 3.3.9 Pozitivna psihologija v javni politiki .....                              | 54 |
| 4. Opredelitev problema .....                                                   | 56 |
| 5. Metodologija .....                                                           | 57 |
| 5.1 Vrsta raziskave.....                                                        | 57 |

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.2 Teme raziskovanja .....                                                   | 57 |
| 6. Rezultati in razprava .....                                                | 58 |
| 6.1 Epistemološke podobnosti in razlike .....                                 | 58 |
| 6.2 Podobnosti in razlike v konceptih, metodah in praktičnih pristopih .....  | 59 |
| 6.3 Kritike postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu..... | 70 |
| 6.3.1 Odgovori na kritike.....                                                | 71 |
| 6.4 Kritike pozitivne psihologije .....                                       | 72 |
| 6.4.1 Odgovori na kritike.....                                                | 74 |
| 7. Uporabna znanja.....                                                       | 76 |
| 8. Sklepi.....                                                                | 78 |
| 9. Kritična refleksija .....                                                  | 81 |
| 10. Predlogi .....                                                            | 82 |
| 11. Viri in literatura.....                                                   | 84 |
| 11.1 Viri, kjer avtor ali datum nista navedena .....                          | 93 |
| 12. Povzetek.....                                                             | 94 |

## Kazalo tabel in slik

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 2.2.2.1: Primerjava pristopov patologije in perspektive moči.....                                           | 16 |
| Slika 3.3.2.1.1: Hedonska adaptacija.....                                                                          | 39 |
| Slika 3.3.3.1: Zanos... ..                                                                                         | 42 |
| Slika 1.3.5.1.1: Teorija širjenja in gradnje.....                                                                  | 44 |
| Tabela 3.3.6.1: VIA model osebnostnih moči.....                                                                    | 48 |
| Tabela 6.2.1: Primerjava kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije in terapije kvalitete življenja..... | 59 |

## 1. Uvod

Za teoretično diplomsko nalogo na temo postmoderne psihosocialne podpore in pomoči ter pozitivne psihologije sem se odločila po zaključeni študentski mobilnosti v Amsterdamu, kjer sem se en semester podrobneje spoznavala s pozitivno psihologijo. Ta sodobna usmeritev psihologije se mi je v več pogledih zdela zelo blizu socialnemu delu.

Pozitivna psihologija in postmoderno socialno delo v teoriji in praksi uporabljata podobne pristope. Promovirata blagostanje (*well-being*) pri posamezniku in v skupnosti ter poudarjata pomen dodajanja moči za maksimizacijo posameznikovega potenciala in osebne izpolnitve (*fulfillment*). Delita podobno zgodovino – tradicionalni pogledi obeh pristopov so bili prvotno usmerjeni v problem, ravnali so se po zdravstvenem modelu (Joseph, 2015).

Porodila se mi je ideja o primerjavi podobnosti in razlik med njunimi koncepti ter analizi posameznih pristopov. Zame najbolj bistven cilj tega dela je ugotoviti, s katerimi znanji in spretnostmi ravnanja enega in drugega poklicnega področja in pristopa – postmoderne psihosocialne podpore in pomoči ter pozitivne psihologije – bi lahko tako pri poglobljanju teorije kot razvijanju prakse eno drugega obogatila, dopolnila.

Ker se znanost psihologije in socialnega dela v mnogih točkah stikata – socialno delo se je nenazadnje osamosvajalo in osvobajalo iz predpostavk, da je preveč odvisno od ugotovitev drugih strok, med drugim tudi psihologije –, se mi zdi smiselno pogledati v zgodovino obeh psihosocialnih pristopov. S pomočjo filozofskih razlag se posvetim njuni epistemološki podlagi. V kontekstu obravnavane teme preučujem in raziskujem izhodišča različnih znanj za vzpostavitev in razvoj procesov podpore in pomoči, kot jih poznamo danes. V besedilu se ob pregledu zgodovine in epistemologije socialnega dela posvečam socialnemu delu kot takemu, v nadaljevanju pa se za namene raziskave osredotočam na področje psihosocialne podpore in pomoči v postmodernem socialnem delu.

Za boljše razumevanje raziskanih tem bom poleg opredelitve teoretičnih konceptov ter pregleda zgodovine in razvoja raziskala tudi nekatere prednosti in pomanjkljivosti uporabe teorije vsakega od obeh pristopov v praksi.

Na tem mestu bi se rada zahvalila mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc za vse nasvete in pomoč ter svoji družini in prijateljem, ki so mi stali ob strani.

## 2. Postmoderno socialno delo

Definicija, ki sta jo leta 2014 sprejela Mednarodna zveza socialnih delavcev (International Federation of Social Workers – IFSW) ter Mednarodno združenje šol za socialno delo (The International Association of Schools of Social Work – IASSW), socialno delo poimenuje kot praktično zasnovano profesijo in akademsko disciplino, ki promovira družbene spremembe in razvoj, socialno kohezijo in opolnomočenje ter osvobajanje ljudi. »Načela socialne pravičnosti, človekove pravice, kolektivna odgovornost in spoštovanje različnosti predstavljajo temeljne stebre socialnega dela. Podkrepljeno s teorijami socialnega dela, družbenimi in humanističnimi znanostmi ter avtohtonim znanjem socialno delo angažira ljudi in strukture za spoprijemanje z življenjskimi izzivi za povečevanje splošnega blagostanja,« (International Federation of Social Workers, 2014, v Sitar Surić, 2016). Mednarodna definicija bolj na široko zajame namene in dejavnosti stroke – vsaka demokratična družba namreč s svojo socialno politiko stremi k zgoraj opisanim ciljem – socialno delo pa si za družbene spremembe in razvoj, socialno kohezijo ter osvobajanje ljudi prizadeva s konkretnimi in specifičnimi koncepti soustvarjanja pomoči, razvitimi znotraj socialnodelovne stroke. Gabi Čačinovič Vogrinčič socialno delo definira kot pomoč, podporo uporabniku pri reševanju kompleksnih psihosocialnih problemov. V delovnem odnosu se ustvari instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev, proces sodelovanja pa mobilizira uporabnikovo moč. Socialno delo je izviren delovni projekt sodelovanja, soustvarjen z sporazumevanjem, dogovarjanjem in skupnim oblikovanjem rešitev. S tem udeleženi v problemu postanejo udeleženi v rešitvi (Čačinovič Vogrinčič, 2008).

Predmet socialnega dela je reševanje kompleksnih problemov, pri čemer ključno vlogo igrajo pojmi: pomoč, reševanje problema, iskanje novih rešitev, mobilizacija moči. Pri tem gre za projekt sodelovanja, ustvarjen s sporazumevanjem, dogovarjanjem in skupnim iskanjem rešitev. Tako udeleženi v problemu postanejo udeleženi v rešitvi (Čačinovič Vogrinčič, 2002, po Lüssi, 1991).

Lahko bi se reklo, da zametki socialnega dela segajo vse do samega začetka človeštva. Ljudje od nekdaj posedujemo vrline, kot sta empatija in odgovornost do drugih, ki se v medosebnih odnosih kažejo v različnih oblikah vzajemne pomoči in podpore. Skrb drug za drugega je z razvojem civilizacije začela segati dlje od lastne

družine – povezanost in zaupanje sta se širili od krvno povezanih članov družine v plemena, kasneje pa v skupnosti. Pogosto je nudenje pomoči veljalo zgolj kot transakcija iz želje po zaščitenosti ter ohranjanju miru, vendar sama recipročnost te človeške dejavnosti izhaja tudi iz altruizma, ki je ena izmed najosnovnejših človeških lastnosti.

## **2.1 Zgodovina socialnega dela**

Za boljšo predstavbo socialnega dela, kot se ga razlaga in prakticira danes, koristi krajši pregled zgodovine razvoja ter osvetlitev nekaterih dejavnikov znanstvenega razumevanja in mišljenja, ki je vplivalo na spremembe teoretične podlage ter praktične aplikacije te humanistične dejavnosti.

Ozadje socialnega dela v nadaljevanju besedila večji del povzemam po doktorski disertaciji kolegice Sitar Surić (2016), ki razvoj socialnega dela oriše s poudarkom na teorijah »tretjega in četrtega vala«.

Socialno delo v obliki prostovoljstva se je pojavilo proti koncu devetnajstega stoletja. Pojem »socialno delo« so razvili v Združenih državah Amerike, kjer se je dobrodelnost razvijala kot individualna dejavnost z namenom odpravljanja revščine, pomaganja otrokom in skupnostim ter z vse večjim prizadevanjem za vzpostavitev institucionaliziranih in vzgojnih sistemov. Delovanje slednjih je sprva temeljilo na prostovoljstvu, njihovi pristopi pa so bili poimenovani znanstvena filantropija. Socialno delo kot plačan poklic se je začelo nekoliko pozneje z naraščanjem izkušenj delavcev v omenjenih organizacijah oziroma združenjih ter s spoznanjem, da ima posameznikovo okolje pomemben vpliv na njegovo življenje (Sitar Surić, 2016, po Jhansan, 2012; Herrick & Stuart, 2005). Nastanek socialnega dela kot poklica je zaznamoval pojav sekularizacije (značilen za prehod iz 19. v 20. stoletje) – opustitev nudenja podpore in pomoči z verskih razlogov je spodbudila razvoj dejavnosti znotraj poklicnega, »profesionalnega« okvira. Sama stroka se je torej razvijala z namenom odzivati se na procese modernizacije družinskega, poklicnega in družbenega življenja (Knez, 2019).

Flaker (2013) poudarja, da socialno delo svoj obstoj dolguje gibanju. Rodilo se je v času, ko se je rodila ideja družbe in človeka v njej. Delavsko gibanje in prizadevanje

za pravičnost sta prestavila pomoč ljudem iz verske, dobrodne domene v prostor, kjer se je angažirana stroka s skupnimi dejanji borila za odpravo neenakosti.

Smernice za socialno delo so v zadnjih nekaj desetletjih doživele kar nekaj sprememb. Posodobitve so se postopoma uveljavljale na podlagi paradigmatnega premika od medicinskega delovnega modela k socialnemu. Čačinovič Vogrinčič (2003) po O'Hanlonu našteje ter opiše faze razvoja teorije in prakse socialnega dela: prvi val je temeljil na patologiji, drugi se je osredotočal na problem in reševanje problema, tretji se je usmeril v rešitve in iskanje rešitev, četrti pa prihaja in ni še poimenovan. Za četrti val pozneje v besedilu ocenjuje, da je že prišel, definirajo pa ga »usodne spremembe v odnosu med socialnim delavcem, socialno delavko in uporabniki, uporabnicami« (Čačinovič Vogrinčič, 2003: str. 199). Odgovornost je prešla od strokovnjaka na vse vključene v proces pomoči. Fokus, ki je sprva bil usmerjen v patološkost in je vključeval besede, kot so diagnoza, tretman in evalvacija, se je pozneje preusmeril na nove, pozitivne besede, kot so odkrivanje, soustvarjanje, sodelovanje, spreminjanje, dodajanje moči. Ti izrazi so zamenjali ali dopolnili negativne, ki so izključevali proces, ki vodi k dobrim izidom. Pristop torej ni usmerjen ne v reševanje problemov ne v samo iskanje rešitev; v sodelovanju z uporabnikom se ustvarja kontekst, v katerem se bodo rešitve lahko pojavile (Mešl, 2018).

## **2.2 Epistemološki razvoj socialnega dela**

Epistemologija socialnega dela se spreminja vzporedno s svetovnimi nazori modernega in postmoderna razmišljanja. Znanost socialnega dela se je tako razvijala skozi različne epistemološke in teoretične okvire – prevladujoča miselnost okolja v danem obdobju izziva evolucijo stroke in znanosti. Vsak premik je pomembno prispeval k oblikovanju dejavnosti kot jo poznamo danes, ta pa se še vedno konstantno nadgrajuje in spreminja.

Nedeljković (1990) človeka razume kot del njegovega ožjega in širšega okolja. Znanstveno zasnovo socialnega dela sestavljajo kulturni, moralni in logični temelji, ki pa so posledica raznovrstnih, številnih, spontanah, organiziranih ter institucionaliziranih poklicnih humanističnih dejavnosti. »Soočeni smo s sodobnimi najglobljimi potrebami redefiniranja temeljnih vrednot "resnično" pravične družbe. Če

se ta še naprej lahko (ali mora) meriti s kriteriji stopnje rastočih realnih enakopravnih pogojev za svoboden razvoj vsakega posameznika, je torej nujno, da predvsem manifestira sposobnost samopreobrazbe, transformacije in izboljševanja /.../ poleg drugega [je potrebno] inspirativne rešitve iskati v našem času podobnih, velikih in korenitih prehodnih zgodovinskih obdobjih« (Nedeljković, 1990: str. 21). Avtor socialno delo vidi kot kompleks družbenih in profesionalnih odnosov, na katere vplivajo njegove naloge in cilji. Označuje ga za sestavni del razvoja in spreminjanja svojega širšega okolja.

### **2.2.1 Kibernetika**

Kibernetika je transdisciplinarna veda, ki proučuje organizacijo oziroma vzorce delovanja kompleksnih sistemov. Šugman Bohinc (2000) pojasnjuje izhodiščno razliko med zgodnjo kibernetiko in ostalimi teorijami, ki so sredi 20. stoletja raziskovale sisteme: medtem ko so se slednje ukvarjale z vprašanjem »kaj so opisovane stvari?«, se kibernetika sprašuje »kaj le-te počno?«. Kot znanost, ki preučuje spreminjanje in evolucijo v shemah in organizaciji različnih procesov, ponuja kompleksnejše (krožno namesto takrat ustaljenega enosmernega) razumevanje mehanizmov vzročnosti ter povratne zveze v bioloških in socialnih sistemih (Šugman Bohinc, 2019).

Pogled tako imenovane kibernetike prvega reda oziroma kibernetika opazovanih sistemov temelji na predpostavki, da je opazovalec »nepristranski«, ločen od opazovanih sistemov, ki jih vidi kot povezane v smiselno celoto. V fizikalnem kontekstu to pomeni odkrivanje, opisovanje in preučevanje vzrokov ter posledic, svet informatike se ukvarja z inputom in outputom, s psihološkega zornega kota je to lahko eksploracija povezav npr. med vedenjem in osebnostnimi strukturami itd. Ashby (1961, v Šugman Bohinc, 2000) je z vpeljavo računalniških pojmov input in output razvil tako imenovano teorijo črne škatle, s katero demonstrira vpliv raziskovalca, eksperimentatorja (v socialnodelovnem kontekstu je to socialna delavka, socialna svetovalka) na črno škatlo (uporabniški sistem) in obratno. Črna škatla je predmet eksperimentatorjevega opazovanja; vhodne podatke (na primer besedna sporočila v obliki vprašanj, odgovorov, trditev itn. ter neverbalna sporočila) predstavljajo vplivi opazovanih dejavnikov na črno škatlo kot opazovani sistem, ki se po načelu mehanizma povratne zanke odzove nanje. Ta odziv oziroma izhodni

podatek se nanaša na neverbalno in verbalno vedenje črne škatle in ga slednja (opazovani sistem) uporablja kot povratno informacijo za svoje nadaljnje vedenje. V kontekstu svetovalnega procesa to pomeni, da svetovalec zavzame položaj nevtralnega, neudeleženega opazovalca, ki je sam v linearnem vzročnem odnosu s sistemom uporabnikov, te pa vidi v vzajemni krožni vzročni povezanosti. Dogodke in odnose med člani opazovanega sistema preučuje po principu inputa in outputa, z namenom raziskati delovanje uporabnikovega sistema. Za kibernetiko prvega reda je značilna objektivistična epistemologija, ki predpostavlja nepristranskost, zanesljivost in objektivnost opazovalca (strokovnjaka, socialnega delavca) ter njegovih ugotovitev.

Povratna zanka ali feedback opazovalcu posreduje informacijo o uspešnem ali neuspešnem doseganju cilja v sistemu transformacije med inputom in outputom. Wiener (1964, v Šugman Bohinc, 2019) mehanizem feedbacka interpretira kot metodo, s katero sistem upravlja s svojim vedenjem prek uporabe rezultatov svojega preteklega delovanja. Če povratna informacija spremeni splošni vzorec delovanja sistema, govorimo o učenju.

Razumevanje, da opazovalec neizogibno določa, kaj bo razlikoval kot dogodek in izbira načine, kako več takih dogodkov na sebi lasten način smiselno povezati, izraža premik od pogleda kibernetike prvega reda h kibernetiki drugega reda. Vsak tak razlikovan dogodek in njegove odnosi z drugimi razlikovanimi dogodki razumemo kot izraz položaja ter lastnosti opazovalca, kot njegovo interpretacijo oziroma pomensko konstrukcijo. Kibernetik drugega reda je model krožne vzročnosti, ki jo je doslej pripisoval le opazovanim sistemom, predlagal za opazovanje samega sebe, od tod tudi poimenovanje kibernetika kibernetike ali kibernetika opazujočih sistemov (Šugman Bohinc, 2000). Ugotovitev, da je kibernetika prvega reda zanemarjala oziroma bolje rečeno spregledala vpletenost opazovalca v kibernetičnem sistemu, je osvetlila pomen različnosti interpretacij opazovanih pojavov in neizogibno subjektivnost teh interpretacij. Predpostavko opazovalčeve objektivnosti v pogledu kibernetike opazovanih sistemov je zamenjalo novo spoznanje o vplivu položaja in lastnosti opazovalca na opazovani sistem in obratno.

Kar je kibernetika prvega reda označila za output opazovanega sistema (črne škatle), kibernetika drugega reda razume kot opazovalčev input – vsaka ugotovitev o delovanju opazovanega sistema je opazovalčeva lastna interpretacija, konstrukt. Opazovalčev output (odgovor), torej njegova interpretacija, pa je input za opazovani sistem. Tako opazovalec kot opazovani sistem sebe doživljata kot »jaz«, kar v psihosocialnem odnosu pomeni, da ne opazuje le pomagajoči uporabniškega sistema, temveč tudi uporabnik pomagajočega (Šugman Bohinc, 2000). Kibernetika opazujočih sistemov torej poudarja udeležенost opazovalca. Socialna delavka ustvarja individualne interpretacije, ki so odraz njenega razumevanja uporabniškega sistema in ne uporabniškega sistema kot takega. Vse, kar se v odnosu podpore odvija, vsaka komunikacija, interakcija, pobuda in odziv, se odvija na podlagi strokovnjakove in uporabnikove neizogibne udeležенosti. Epistemologija kibernetike drugega reda je konstrutivizem.

Kibernetika tretjega reda se razvije kot različica konstruktivizma, ki ga kritizira, ker naj bi ignoriral posameznikovo socialno ekologijo. Bistveno prepričanje epistemologije socialnega konstrukcionizma (ki ga razumemo tudi kot kibernetiko tretjega reda) je, da je resničnost socialni in ne zgolj individualni (kognitivni) konstrukt. Jezik služi kot medij za konstruiranje pomenov in ne zgolj sredstvo za prenos informacij – človek naj bi se »rodil v jezik«. To pomeni, da govorico, s katero posameznik opisuje osebno izkustvo, omejujejo že obstoječi, družbeno konstruirani pojmi (Štajduhar, 2010).

### **2.2.2 Od objektivizma k socialnemu konstruktivizmu**

Objektivistično usmerjeni strokovnjaki so vprašanja uporabnikov označili za problem, ki ga je potrebno opredeliti (diagnosticirati), pojasniti (s teorijo) in rešiti (s tehnikami in metodami pomoči). Uporabnik je imel bolj malo vpliva na končno oceno svoje situacije in rešitve oz. na proces reševanja problema, ki mu je bil določen. Na objektivizmu utemeljeni pristopi pomoči strokovnjaka razumejo kot »vedočega« in uporabnika pomanjšajo na pasivnega prejemnika pomoči, ki v procesu iskanja rešitev aktivno ne sodeluje, temveč je opazovan, ocenjevan, usmerjan, voden. V psihiatriji so diagnoze zastavljene togo, duševne motnje se klasificirajo prek generalizacije razlikovanih simptomov, individualizirana obravnava pride v poštev le kot izjema in ne pravilo. Cilj pomoči je odpraviti vzroke diagnosticiranega sindroma in čim prejšnja

normalizacija posameznika, ne pa boljše počutje in dejanska ozdravitev v očeh pacienta (Šugman Bohinc, 1997).

Ključni faktor, ki je prispeval k paradigmatškemu premiku od epistemologije objektivizma h konstruktivizmu oz. hermenevtični epistemologiji, je bilo torej razumevanje, da je tudi opazovalec del krožnega odnosnega sistema z opazovanci in ne more biti nepristranski in objektiven. Spoznanje o povratni zanki je osvetlilo vlogo opazujočega in ga postavilo na enakovreden položaj opazovanemu subjektu. Ta izjemno pomembna ugotovitev je prinesla veliko novosti v teorijo in storitve psihosocialne podpore in pomoči.

Za konstruktivistično paradigmo je značilno zavračanje ideje o mogoči enosmernosti odnosov in uporabe poenostavljenih opisov, vloga pomagajočega torej ni opazovati razmišljanje, komunikacijo ali vedenje uporabnika, temveč »opazovati, kako to, kar terapevt in ostali udeleženci terapije razlikujejo kot vzorce, oblikujejo pomene – prepričanja, razlage, zgodbe družinskih članov,« (Šugman Bohinc, 2010: str. 61). Konstruktivizem je mesto socialnega delavca približal uporabniku. Sam proces razgovora in odpiranja prostora za razvoj odnosa ter iskanje rešitev je postal bistven, pomembno vlogo dobi koncept prisotnosti »tukaj in zdaj«. Vlogo strokovnjaka vodi drža nevedočega, kajti uporabnik je tisti, ki prvoosebno živi, spoznava in razvija svojo zgodbo. Individualizacija procesa pomoči v sistemskih pristopih se uveljavi kot ključno vodilo. Prehod od objektivizma k individualnemu konstruktivizmu pomeni premik od slabega razumevanja povezav med individualnim doživljanjem in kulturo k prepoznavanju individualno in družinsko konstruiranih norm in vrednot. Normativne, fiksne predpostavke zamenjata edinstvenost in subjektivnost posameznikovega življenja (Šugman Bohinc, 1997).

Z vidika komunikacije je v praktičnih pristopih za ustrezno razrešitev problema potrebno spodbujanje uporabnika k deljenju osebnih doživetij (na primer izražanje potreb in občutkov). Pomagajoči mora biti pozoren tudi na to, kako se sam odziva na izražanje drugih, saj na ta način skrbi za nastanek osebnega, vsebinsko polnovrednega srečanja. Te komponente narativnih pristopov avtorja de Vries in Bouwkamp (2002) opisujeta v kontekstu psihosocialne družinske terapije, katere teoretična podlaga izhaja iz konstruktivistične paradigme.

Za bolj jasno primerjavo med perspektivo moči ter perspektivo patologije in nemoči prevajam tabelo, kjer Saleebey (1996) naniza pomembne kontraste med njima<sup>1</sup>. O perspektivi moči pišem tudi v poglavju o delovnem odnosu, tu se posvečam le razlikam med tradicionalnim objektivističnim in sodobnim oziroma konstruktivističnim pristopom.

**Tabela 2.2.2.2: Primerjava pristopov patologije in perspektive moči**

| <i>Patološkost</i>                                                                            | <i>Viri moči</i>                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uporabnik je definiran kot »primer«; določa se simptome, kateri potrjujejo diagnozo.          | Uporabnik je edinstven. Njegove lastnosti in talenti so njegov vir moči.                                      |
| Proces pomoči je osredotočen na problem.                                                      | Proces pomoči je osredotočen na možnosti (ki vodijo k rešitvam).                                              |
| Uporabnikovo zgodbo pomagajoči reinterpreтира in sam postavi diagnozo.                        | Uporabnika se spoštuje, njegova osebna zgodba je temelj za spoznavanje in razumevanje.                        |
| Pomagajoči je skeptičen glede uporabnikove zgodbe, zato se poslužuje racionalizacije.         | Pomagajoči razume, da osebo spozna »od znotraj navzven«.                                                      |
| Travme iz otroštva napovedujejo patološkost v odraslosti.                                     | Travme iz otroštva so nepredvidljive; posameznika lahko ojačajo ali oslabijo.                                 |
| Osrednji element procesa pomoči je načrt, tretma, ki ga sestavi in izvaja pomagajoči.         | Osrednji del procesa pomoči so uporabnikove želje in cilji.                                                   |
| Pomagajoči je ekspert za uporabnikovo življenje.                                              | Uporabnik je ekspert za svoje življenje.                                                                      |
| Možnosti izbire, nadzora ter osebnega razvoja so pogojene z definicijami patologije.          | Možnosti izbire, nadzora in osebnega razvoja so odprte, proste.                                               |
| Izhodišče za proces pomoči so znanje in spretnosti pomagajočega.                              | Izhodišče za proces pomoči so uporabnikova moč, razsežnosti in zmožnost prilagajanja.                         |
| Pomoč je usmerjena v zmanjšanje učinkov simptomov in negativnih posledic obravnavane bolezni. | Pomoč je usmerjena v povečevanje zmožnosti za samostojno življenje, razvijanje vrednot ter (re)socializacijo. |

Vir: Saleebey, D. (1996). *The strenghts perspective in social work practice: Extensions and cautions.*

<sup>1</sup> Tega in vse naslednje angleške vire v slovenščino prevajam sama.

Weick et al. (1989) konstruktivistični premik k perspektivi moči definirajo kot alternativo preokupaciji s tem, kar je v človeku in družbi slabega. Nova paradigma primerneje odslikava najgloblje vrednote socialnega dela.

Na tej točki citiram Dinka Štajduharja (2010: str. 30), ki po mojem razumevanju zadene esenco hermenevitične epistemologije: »Kot konstruktivisti smo skupaj razvijali razumevanje, da naši pacienti živijo v stvarnostih, ki so jih kreirali iz svojih lastnih okvirjev in v kontekstu odnosov z bližnjimi osebami ter skupnostjo, v kateri živijo. Naučili smo se razumeti, da so te resničnosti, pa če so se drugim zdele še tako drugačne, posebne ali neobičajne, enako pomembne kot resničnosti, ki smo jih v odnosu z njimi ustvarjali mi kot njihovi terapevti.«

### **2.2.3 Socialni konstrukcionizem**

Če hermenevitična epistemologija poudarja individualnost, idiosinkratičnost ter jezik in komunikacijo posameznika, socialni konstrukcionizem vse to vpne v širši, družbeni kontekst. Konstrukcionizem zunanji svet vključi v interpretacijo vzorcev in pojavov v psihosocialnih odnosih. Proces se od individualnih duševnih delovanj preusmeri k odnosnim. Šugman Bohinc (2010: str. 60) navede dve od temeljnih predpostavk socialnega konstrukcionizma, in sicer:

- ljudje smo oblikovani v procesih ponotranjanja dominantnih družbenih diskurzov, povezanih s strukturami moči v družbenem okolju;
- diskurzi se reproducirajo, spreminjajo in vplivajo na lokalne vsakdanje interakcije in konverzacije.

Ideja socialnega konstrukcionizma tako izhaja iz predpostavke, da na življenje posameznika delujejo strukturni in ideološki vplivi, ki so povezani z močjo in neenakostjo. Državni sistem narekuje mentaliteto vse do lokalne ravni, je pa možno tudi obratno, saj spremembe v diskurzih na mikro in mezo ravni lahko dosežejo tudi družbeno najmočnejše skupine ljudi (Freedman & Combs, 1996, v Šugman Bohinc, 2010). Pojmovanje in interpretacija posameznika sta torej povezana z družbo in spreminjajočim se jezikom oziroma diskurzi. K temu spoznanju je veliko prispevala emancipacija do tedaj diskriminiranih, marginaliziranih skupin, ki so se uveljavljale na podlagi prepoznavanja neenakosti in nepravčnosti, ki jih je gradila in vzdrževala

hierarhija družbenih odnosov. Feministična perspektiva si je prizadevala za enakost, kar v kontekstu pomoči pomeni »nevtravno« držo strokovnjaka (Šugman Bohinc (2010) poudarja, da zagovorniki sicer priznavajo, da zaradi vpetosti strokovnjaka v sam proces to nikoli ni povsem mogoče), kjer je vloga pomagajočega demistificirana in tudi uporabnik sam prepozna pomembnost svoje vloge in svojih zmožnosti; poziva k zavezanosti prinašanju družbenega konteksta v kontekst podpore in pomoči, kjer se npr. ženske izobražuje o spolnih in družbenih neenakostih; ter poziva k zavezanosti prerazporeditve moči v družbi, s čimer opozarja na neenakost vlog, statusov in razredov v družbi (Šugman Bohinc, 2010). V postmodernem času, ki ga med drugim zaznamujeta globalizacija in radikalizacija družbenih pojavov, je kontinuiran boj proti družbenim neenakostim prinesel pomembne spremembe. V psihosocialnih procesih podpore in pomoči so dosežki raznih gibanj sprožili razvoj nove perspektive, ki predvsem vključuje in sprejema raznolikost.

## **2.3 Koncepti**

Postmoderno socialno delo se zavzema za sodelovanje z uporabnikom, skupno raziskovanje njegovega življenjskega okolja in mobilizacijo njegove moči. Pri tem gre za vzpostavljanje delovnega odnosa v izvirnem delovnem projektu pomoči, soustvarjenega s posameznim uporabnikom. Postmoderna sodelovalna paradigma, ki se je razvijala od osemdesetih let 20. stoletja, vsebuje hermenevitične, dialoške, k rešitvi usmerjene in narativne sistemske pristope k pomoči (Šugman Bohinc, 2011). Socialno delo stremi k skupnemu ustvarjanju okolja za raziskovanje in oblikovanje možnih rešitev. Čačinovič Vogrinčič (2002) odnos med strokovnjakom in uporabniki oz. udeleženi v procesu definira kot delovni odnos.

### **2.3.1 Delovni odnos**

Postmoderno socialno delo se torej izvaja na podlagi koncepta, ki ga imenujemo delovni odnos. Čačinovič Vogrinčič (2002) ga pojasnjuje kot »odnos med strokovnjakom in uporabniki ali udeleženi v problemu v procesu reševanja kompleksnih socialnih problemov.« Sklenitev delovnega odnosa je temelj za kontinuiran uspeh in sodelovanje znotraj procesa. Pomembna funkcija delovnega odnosa je, da udeležene definira kot sodelavce in omogoči, da je soustvarjanje rešitev za kompleksne probleme vzpostavljeno kot delovni projekt. Čačinovič Vogrinčič (ibid.) po Saleebey (1997) povzema temeljne drže in spretnosti, ki jih

socialni delavec omogoči uporabniku ob vstopu v delovni odnos: brezpogojno spoštovanje edinstvenosti osebne izkušnje, ustvarjanje pogojev, v katerih se upošteva edinstvenost kot samoumevno izhodiščno točko raziskovanja; temu dodaja strokovno znanje, vpeljuje in vzdržuje proces razumevanja. Socialno delo se odvija v sedanjosti srečanja in soočenja ter prevajanja in mobilizacije. Prevajanje pomeni, da socialni delavec z uporabnikom soustvarja jezik, ki je vsem udeleženi razumljiv, smiseln ter uporaben. Mobilizacija predstavlja identifikacijo virov, talentov, znanj in sposobnosti pri uporabniku. Socialni delavec uporabnika spodbuja, da z njimi doseže svoje cilje in uresničuje vizije. .

Odnos med socialnim delavcem in uporabnikom je sestavljen iz več elementov in temelji na nekaj konceptih, ki jih povzemam v nadaljevanju. Z njimi sta v delovnem odnosu omogočena strokovnost in strukturiranost v sodelovanju strokovnjaka in uporabnika. Navedene elemente bom z namenom poznejše analize v tem delu na kratko opisala tako, da se bom oprla na prispevek Čačinovič Vogrinčič iz leta 2002.

Elementi delovnega odnosa:

- dogovor o sodelovanju;
- instrumentalna definicija problema (Čačinovič Vogrinčič, 2002, po Lüssi, 1991) ter soustvarjanje rešitev;
- osebno vodenje (po Bouwkamp & de Vries, 1995).

Sodobni koncepti v socialnem delu:

- perspektiva moči (po Saleebey, 1997);
- etika udeležnosti (po Hoffman, 1994);
- znanje za ravnanje (po Rosenfeld, 1993);
- ravnanje s sedanjostjo ali koncept prisotnosti (po Anderson, 1994).

### **2.3.1.1 Dogovor o sodelovanju**

Dogovor med uporabnikom in tistim, ki pomaga, je pomemben element postmoderne dialoške prakse. Je prvi korak, ki mora biti jasno izrečen na začetku projekta pomoči v socialnem delu, saj ravno dogovor o sodelovanju omogoči vzpostavljanje delovnega odnosa. V dogovor so načeloma udeleženi vsi, ki sodelujejo v procesu

dela, sicer se dogovor dosledno opravi z vsakim posebej, ko se v projekt priključi. Element dogovora zahteva postanek, čas in prostor – konkretizacija trenutka v sedanjosti za jasno razumevanje udeležbe vseh sodelujočih (Čačinovič Vogrinčič, 2002).

Volk (2016) v svojem diplomskem delu opozarja, da je dogovor o sodelovanju kot uvodni ritual zelo pomemben, vendar je vsak nadaljnji kmpromis prav tako bistvenega pomena. Zaradi stalnega spreminjanja in različnih dojemanj udeleženih je treba dogovore jasno in konkretno sklepati tudi tekom delovnega procesa, jih redno obnavljati ter preverjati.

#### **2.3.1.2 Instrumentalna definicija problema**

Socialni delavec mora vzpostaviti pogoje za pogovor, kjer se lahko vsak udeleženec vključi s svojo definicijo problema, sam pa kot strokovnjak prispeva ustrezno interpretacijo skozi jezik socialnega dela. Prvi delovni pogovor je namenjen formulaciji delovne definicije za doseganje mogočega, uresničljivega. Udeleženi sodelujejo tako pri definiciji problema kot tudi pri oblikovanju možnih rešitev.

Lüssi (1990) instrumentalno definicijo poimenuje tudi kot »konduktivno«, saj ko je mogoče, vse udeležene povezuje v celoto na podlagi skupnega dojetja problema ter skupnega koncepta za njegovo rešitev. Če socialni delavec uspe oblikovati resnično instrumentalno, tj. operacionalno in konduktivno definicijo problema, s tem že ustvari temelj sistemskega procesa reševanja.

#### **2.3.1.3 Osebno vodenje**

Koncept osebnega vodenja Čačinovič Vogrinčič po De Vries (1995) opisuje kot nalogo socialne delavke, da vodi k dogovorjenim ciljem, rešitvam in oblikam pomoči. Pri tem hkrati zavzema vlogo režiserja in udeleženega opazovalca – v odnosih, ki se vzpostavljajo, se osebno odziva, hkrati pa ustvarja prostor in pogoje za nove izkušnje, drugačne poglede. Prispeva potrebno znanje, preverja preizkušene rešitve in raziskuje nove možnosti.

Vzpostavljanje delovnega odnosa, ki vodi k dobrim rešitvam, mora s strani socialnega delavca biti: osebno – zavzeta komunikacija, udeleženosť z odzivanjem na dogajanje, skrbno ohranjanje varnega in odprtega prostora za pogovor, dialog;

konkretno – govor o oprijemljivih situacijah in dogodkih, o katerih se lahko sporazumevamo in pojasnujemo, razlagamo nove uresničljive priložnosti; tukaj in zdaj – ukvarjanje s problemom v sedanjosti in za sedanjost, kjer se problemi definirajo, raziskujejo rešitve in načrtuje prihodnost. Na tem delu je zelo pomembna tudi refleksija.

#### **2.3.1.4 Perspektiva moči**

Paradigmatski premik k perspektivi moči predstavlja enega izmed temeljev za praktične pristope postmoderne psihosocialne podpore in pomoči. Čačinovič Vogrinčič (2002) ga formulira tudi kot dodajanje moči ali opolnomočenje. Moč se uporabniku doda na podlagi prepričanja, da je oseba sposobna, spoštovana in dostojanstvena. Vir moči se razjasni skozi dialog in raziskovanje uporabnikove zgodbe, kaže se skozi jasno določen delež v skupnem projektu. Uporabnikova notranja moč je ključnega pomena za transformacijo, ki omogoča prilagajanje, preživetje v procesu sprememb.

Fokus socialnega dela se namesto na probleme in rešitve zanje usmeri k novim možnostim v življenju. Saleebey (1997, v Čačinovič Vogrinčič, 2002) opiše recept za pravilno delovanje iz perspektive moči. Sestoji iz mobilizacije moči uporabnika s ciljem, da so njegova prizadevanja podprta, da doseže svoje cilje in vizije ter v skladu z njegovim konceptom kvalitete izboljša kvaliteto svojega življenja.

Kot vodilo za ravnanje iz perspektive moči služi Saleebeyev leksikon moči iz sedmih načel:

- dodajanje moči uporabniku (empowerment);
- včlanjenost (membership);
- moč okrevanja (resilience);
- celjenje in celovitost (healing, wholeness);
- dialog in sodelovanje (dialogue, collaboration);
- odpoved temu, da ne verjamemo (suspension of disbelief)

(Saleebey, 1998, v Čačinovič Vogrinčič idr., 2005).

Za lažjo in bolj poglobljeno primerjalno analizo v nadaljevanju vsako načelo podrobneje opisujem po Saleebey (1996).

- Dodajanje moči uporabniku (empowerment)

Perspektiva moči zahteva drugačen pogled na uporabnika (naj bo to posameznik, družina ali skupnost). Kar moramo opaziti in izpostaviti, so njihove sposobnosti, talenti, spretnosti, zmožnosti, vizije, vrednote in upanja, oblika in vrsta travme tu nimata vodilne vrednosti. Pomembno je upoštevati človekove sposobnosti – kaj zna in česa je sposoben – ne glede na to, koliko so dejansko razvite. Potrebno je sestaviti konkreten seznam notranjih in zunanjih virov moči uporabnika. Ključne sestavine socialnega delavca so asistenca, raziskovanje, iskanje in mobilizacija virov (Kaplan & Girard, 1994, v Saleebey, 1996) ter pozornost na neenakosti in omejitve na širši, družbeni ravni, ki vplivajo na posameznikovo situacijo ter pomoč pri (samo)osvobajanju (Pinderhughes, 1994, v Saleebey, 1996).

- Včlanjenost (membership)

Sodelujoči morajo biti vključeni, včlanjeni v procesu. V procesu so povezani, se med seboj spoštujejo in enakopravno delijo odgovornost za izpolnjevanje nalog. Če pripadnosti ni oziroma je vez med člani šibka, je tudi tveganje za odtujitev večje (Walzer, 1983, v Saleebey, 1996). Ko ljudje spoznajo in aktivirajo svoje zmožnosti, tako kolektivno kot individualno, začnejo odkrivati tudi ponos, ker so preživeli in uspešno premostili probleme. Vse več je osebnega spoznavanja lastnih razsežnosti, kar vodi v bolj kvalitetno življenje. Z nalaganjem manjših zmag, ki se začnejo pri posamezniku, narašča tudi sinergija (procesi znotraj sistema se povezujejo, sinhronizirajo). Tak fenomen povezanega delovanja se reflektira tudi znotraj skupin in skupnosti.

- Moč okrevanja (resilience)

Besede ki jih Garmezy, 1994 (v Saleebey, 1996) uvršča pod pojem moč okrevanja, so: spretnosti, zmožnosti, znanje, vpogled. Predstavljajo dejavnike, ki se razvijajo skozi soočanje z izzivi in premagovanje težav. Moč okrevanja ni statična – je proces, ki je trajen, nadgrajuje se celo življenje in skrbi za nabiranje dragocene energije in

moči. Škodo, ki nastane kot posledica travme, se lahko prestrukturira, lahko je poučna.

Moč okrevanja je koncept, ki daje upanje za premagovanje in boj ter osvetljuje vse pozitivno in optimistično, kar lahko posameznik skozi težke preizkušnje pridobi. Pomaga ohranjati fokus na dobrem in daje smisel ne le borbi, temveč tudi celjenju.

- Celjenje in celovitost (healing, wholeness)

Odkrivanje celovitosti uporabnika vodi k razumevanju nepravilnosti sistema pomoči (s tem Saleebey cilja na omejujočo birokracijo in pravne podlage socialnega sistema). Tako v neformalnih kot tudi formalnih kontekstih pravna podlaga, sama struktura in programi pogosto nadzorujejo uporabnikov jezik in komunikacijo vzpostavljajo z vidika patološkosti (Goldstein, 1990; Saleebey, 1992; v Saleebey, 1996).

Saleebey ugotavlja, da zaupanje v to, da si lahko opomoreš, poveča možnosti za dejansko celjenje. Prisotnost pozitivnih čustev in vera sta pomembna faktorja, ki vplivata tudi na zmožnost regeneracije telesa. Celjenje oziroma okrevanje je po njegovem mnenju s pozitivnim pristopom, mentaliteto, možno psihično in fizično.

- Dialog in sodelovanje (dialogue, collaboration)

Z jezikom človek sega v svet in to, kar zaznava, opisuje s svojimi oziroma naučenimi besedami. Socialni delavec z vzpostavljanjem odnosa in ohranjanjem uspešne komunikacije, kjer vsi udeleženi prispevajo svoje interpretacije in hkrati razumejo ali se učijo razumeti interpretacije vseh drugih, izpolni pomembno nalogo ustvarjanja skupnega jezika. Narativni pristop, ki omogoča nadaljevanje pripovedi ter raziskovanje zgodbe, omogoča tudi boljše razumevanje uporabnikovega sistema.

- Odpoved temu, da ne verjamemo (suspension of disbelief)

Da socialni delavec pristopi s perspektive moči, so z njegove strani potrebni pogum, marljivost in profesionalnost. Z drugimi besedami, pomembno vlogo dobi preokvirjanje, ki pomagajočemu omogoča odpovedati se temu, da uporabniku ne

verjame. Strokovnjaki niso vedno pripravljeni poslušati in upoštevati uporabnikove zgodbe (Lee, 1994, v Saleebey, 1996), še posebej, če imajo težave z družbeno nezaželenimi vzorci vedenja, na primer z nasilnim vedenjem ali odvisnostjo.

#### **2.3.1.5 Etika udeležnosti**

Konstruktivistična paradigma pomeni, da v objektivizmu predpostavljenega nepristranskega opazovalca, socialnega delavca, nadomesti sodelovanje, kjer nihče nima zadnje besede. Namesto tega se odvija dialog, ki se lahko nadaljuje. Vsak naslednji korak je pogojen s konsenzom in razumevanjem. »[...] pozornost [se] docela usmeri na proces razgovora v vsakokratni sedanjosti, v soustvarjanje razgovora, v soustvarjanje interpretacij, v soustvarjanje razumevanja in v soustvarjanje rešitev,« (Čačinovič Vogrinčič, 2002: str. 93). Odvija se proces ustvarjanja in konfrontacije pomenov ter omogočanja alternativnih pojmovanj. Pomembno vlogo odigrajo spoštljiva radovednost, odprtost in sodelovanje za ustvarjanje novih interpretacij, razumevanj in dogovorov (ibid.).

Volk (2016) opominja še na pomen validacije, priznavanja in prizadevanja razumeti uporabnikovo subjektivno resničnost, če hočemo izhajati iz konstruktivistične epistemologije.

#### **2.3.1.6 Znanje za ravnanje**

Rosenfeldov koncept znanje za ravnanje govori o posebnostih v socialnem delu razvitega znanja in o posebnostih ravnanja z njim. Socialni delavec zna vzpostaviti in vzdrževati kontekst socialnega dela in razgovora v projektu pomoči ter s sogovorniki podeli znanje v procesu soustvarjanja razlag in s tem omogoči »prevajanje« v osebni ali lokalni jezik in nazaj v jezik stroke. Čačinovič Vogrinčič (2002) odpira vprašanje jezika v pogovoru z uporabnikom – ali in koliko eksplicitnih strokovnih konceptov, ki so pomembni za vzpostavljanje sodelovanja, naj strokovnjak vnese kot svoj razviden delež? Kot odgovor delno navaja, da se, v primeru, da strokovnjak prispeva svoj strokoven delež, uporabnik (na)uči prevzemati svoj del odgovornosti. Če spozna načela stroke, jih zna uporabiti tudi sam in lažje razpozna svoj prispevek v procesu sodelovanja. Z bolj razvidnim in jasnim delovnim odnosom tudi sogovornik dobi več moči in je bolj pripravljen sprejeti svoj del odgovornosti.

### **2.3.1.7 Ravnanje s sedanjostjo ali koncept so-prisotnosti**

Najbolj dragocen čas za projekt pomoči je sedanjost, torej čas, ki ga uporabljamo za sodelovanje z uporabnikom. Čačinovič Vogrinčič (2002) zagovarja ohranjanje časa, da se razgovor lahko zgodi, razvije in konča tako, da ga je mogoče nadaljevati.

Sedanjost je pomembna, ker v njej delamo. S tem ne zanikamo preteklosti, a nas preteklost zanima zaradi nalog sedanjosti in načrtov prihodnosti. Koncept so-prisotnosti (Anderson, 1994, v Čačinovič Vogrinčič, 2002) predpostavlja, da prisotnost v poslušanju pomeni hkrati biti na razpolago za sočutje in za razgovor.

### **2.3.2 Izviren delovni projekt pomoči**

Postmoderen koncept, ki konkretizira zastavljene cilje in vmesne korake, je izviren delovni projekt pomoči. Poskrbi za izvedbo predhodno definiranih želenih razpletov – dogovori, sklenjeni v delovnem odnosu, postanejo dejanja. Projekt se imenuje zaradi same strukture načrtovanega dela, saj teče v času in je usmerjen k dobrim oziroma želenim razpletom. Izviren je zato, ker se za vsakega uporabnika oblikuje na novo, je edinstven. Projekt je deloven, saj se znotraj njega izvajajo dogovorjene spremembe in zastavljene naloge (Čačinovič Vogrinčič, 2005).

Koncepti delovnega odnosa, opisani pod zgornjimi naslovi, omogočajo vzpostavitev izvirnega delovnega projekta. Šele, ko je delovni odnos vzpostavljen, se uspešno razvija in dosega raven mobilizacije oziroma dela, se lahko načrtuje izvirni delovni projekt. Znotraj projekta se uporabnika praviloma poveže s podpornimi socialnimi mrežami ali institucijami pomoči, zaželeni izidi pa segajo v uporabnikovo socialno mrežo. Ta način ravnanja ustvarja in vzdržuje pogoj, da uporabnik dobi dodatno pomoč (če jo potrebuje) in hkrati skrbi za nadaljevanje dela na reševanju težav, ki jih mora ali želi rešiti. Čačinovič Vogrinčič (2006) se pri tem navezuje na primer družine kot uporabnika, kjer lahko v procesu pomoči ugotovimo željo po družinski terapiji, ob tem pa se socialno delo z družino še vedno nadaljuje – sistem se vzdržuje, dogovorjena podpora mora biti vsem udeleženi vedno znova raziskana in omogočena.

### **2.3.3 Načela sistemskega socialnega dela po Lüssiju**

V tem delu predstavim in opišem Lüssijeva metodična načela, ki zajamejo teoretično izhodišče o sistemskega socialnem delu, kar je pomembno za razumevanje

postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu. V nadaljevanju načela povzemam po Čačinovič Vogrinčič (2005)<sup>2</sup>.

- Načelo vsestranske koristnosti

Prvo načelo socialnega delavca usmerja, kako vzpostavljati projekt za iskanje rešitev. Koliko lahko, mora upoštevati mora interese vseh udeleženi v problemu, s čimer lažje zagotovi rešitev, ki bo na koncu vsem prinesla neko korist (Čačinovič Vogrinčič, 2005). Sistemsko usmerjen socialni delavec se trudi pri udeleženi vzbuditi spoznanje, da imajo v projektu največ koristi, če upoštevajo želje in interese drug drugega (Ovsenik idr., 1990). Načelo vsestranske koristnosti omogoča raziskovanje iz perspektive moči (Saleebey, 1996).

- Načelo interpozicije

Lüssi (Ovsenik idr., 1990) pravi, da je namen načela interpozicije mediacija. Delovni odnos je interaktivnost, je delovanje med udeleženci v problemu. Socialni delavec si prizadeva za ohranjanje ravnovesja med bližino in oddaljenostjo v odnosu do uporabnika (ali posameznih uporabnikov, če jih je več). Bližina mu dovoli osebno vplivanje na odnos, oddaljenost pa dopušča dovolj maneverskega prostora za ravnanje in mu preprečuje, da bi se identificiral s klientom. Takšne vrste identifikacija vodi k nastanku socialnega konflikta, socialni delavec ne sme postati eden izmed nosilcev problema. Zavzeti mora »vsestransko priznano interpozicijo med udeleženci v problemu«.

- Načelo komunikacije (načelo kontakta)

Socialni delavec mora vzpostavljati kontakt z uporabnikom. Z vsakim, ki je v problem vpleten oziroma lahko prispeva k rešitvi, mora vzpostaviti neposredno komunikacijo. Načelo kontakta omogoča nastanek razvidnega sistema udeleženi v problemu, ki ga spreminjamo in funkcionaliziramo (Čačinovič Vogrinčič, 2008).

---

<sup>2</sup> Načelo instrumentalne (konduktivne) definicije problema umeščamo tudi med elemente delovnega odnosa, zato ga opisujem pod naslovom Delovni odnos.

- Socialno-ekološko načelo

Strokovnjak v skladu s postavko maksimalnega aktiviranja naravne socialne mreže najprej aktivira, mobilizira in krepi. Naravno socialno mrežo predstavljajo družina, prijateljske skupine, delovni tovariši, sosedje. Če uporabnik nima nosilne mreže, mu jo socialni delavec pomaga oblikovati. Socialno-ekološko načelo opozarja na občutljivost naravnega okolja posameznika – predloge za prekinjanje vezi oziroma kakršnokoli spreminjanje življenjskega okolja udeleženih mora biti dobro premišljeno (Čačinovič Vogrinčič, 2008).

- Načelo pogajanja

Lüssi (Ovsenik idr., 1990) načelo pogajanja označi kot temeljno in osrednje za sistemsko socialno delo. Načelo zahteva prednost pogajanja pred drugimi načini opravljanja socialnega dela – socialni delavec vedno poskuša udeležence v problemu in tiste, ki so pomembni za rešitev, vključiti v pogajanje. Njegova vloga pri tem je usmerjanje v motivirano problemsko pogajanje in usmerjanje v organizirane pogovore za pogajanje. Če je le mogoče, mora pogajanje potekati neposredno med udeleženci, socialni delavec pa vselej nastopa kot aktivni posrednik.

- Načelo sodelovanja

Načelo sodelovanja predvsem vključuje zunanje, tretje akterje, pomembne za oblikovanje rešitev. Sistemsko usmerjen socialni delavec poskuša sodelovati s tistimi, za katere se zaveda, da brez njih tudi sam ne more biti dovolj učinkovito vključen v uporabnikov socialni sistem. Aktivirati poskuša vse sile, ki morda še niso aktivirane in si prizadeva za usklajevanje njihovih pričakovanj uporabnikov – v smeri skupnega cilja (Ovsenik idr., 1990). Čačinovič Vogrinčič (2008) poudarja, da načelo socialnemu delavcu ne dovoljuje, da dobre izide ustvarja le v krogu udeleženih v problemu.

- Načelo odpiranja problema

Načelo odpiranja problema dovoli socialnemu delavcu, da tudi svojo nemoč podeli s soudeleženi. Služi kot potrdilo, da strokovnjak prepozna in izrazi svojo težavo, jo podeli z ostalimi. Za pomoč lahko zaprosi družino ali druge strokovnjake (Čačinovič

Vogrinčič, 2008). Te situacije niso redke in v namen premagovanja ovir so bistvenega pomena refleksija, evalvacija in intervizijske ali supervizijske skupine.

### **2.3.4 Kratkotrajna, v rešitev usmerjena družinska terapija**

Steve de Shazer in Insoo Kim Berg sta avtorja pristopa, pri kateremu ne rešujemo problemov, temveč ustvarjamo rešitve (Jong & Kim Berg, 2002; Iveson, 2002, v Mešl, 2018). Kratkotrajna terapija izhaja iz perspektive moči, pomagajoči se osredotoči na stvarne in pozitivne možnosti. Elemente, ki se uporabljajo pri izvajanju terapije, povzemam po Mešl (2018):

- Izjeme

Element raziskovanja izjem opredelimo z raziskovanjem obdobj, ko se problem ni pojavil ali ko se je uporabnik s problemom učinkovito spopadal ter z raziskovanjem konteksta odsotnosti problema. Tu je zelo pomembna tudi spodbudna neverbalna komunikacija s strani socialnega delavca, s katero predvsem potrjuje, da je zainteresiran za razlage in odzive.

- Vprašanje na lestvici

Z uporabo vprašanja na lestvici težavnost problema umestimo v sedanost in omogočimo napredovanje proti rešitvi. Najbolj klasična oblika vprašanja je umestitev problema na lestvico od 1 (ali od 0) do 10 – s pomočjo številke, ki jo izbere uporabnik, socialni delavec z dodatnimi vprašanji raziskuje zametke rešitev, pretekle uspehe in izjeme.

- Vprašanje čudeža

S poglobljenim raziskovanjem čudežne slike vizualiziramo nove načine vedenja in možnosti za spremembo. Za konkretizacijo specifičnih sprememb oziroma dejanj je potrebno zbrati veliko informacij in odgovor na vprašanje o čudežu umestiti v klientovo realnost.

- Odnosna vprašanja

Vprašanja, ki poizvedujejo o socialni konstrukciji problema, se nanašajo na perspektivo drugih udeležениh v problemu, oziroma bolje rečeno – nanašajo se na uporabnikov pogled na pogled drugih, soudeležениh. S previdno eksploracijo odnosov v socialnem sistemu socialni delavec lahko pomaga ugotavljati potencialne omejitve ter odkriva vire moči in kako jih aktivirati.

Kratkotrajna družinska terapija se prakticira v različne namene (zdravstvene, izobraževalne itn.) (Mešl, 2018), Gingerich in Peterson (2012) sta na podlagi raziskave učinkovitosti terapije na različnih področjih ugotavljala pozitivne učinke – terapija je kratkotrajna in doseže boljše rezultate v krajšem časovnem obdobju. V nekaterih primerih so bili rezultati vidni že po tretjem srečanju (na primer pri uporabnikih z blagimi duševnimi motnjami). Poleg dolžine trajanja pozitivno ocenjujeta tudi, da so elementi uspešni tudi z implementacijo drugih, podobnih terapevtskih pristopih.

### 3. Pozitivna psihologija

Ob koncu prejšnjega tisočletja je ameriški psiholog Martin Seligman predstavil nov pojem, povezan z usmeritvijo psihologije, ki je na prvi pogled zvenela zelo novo – pozitivna psihologija. Usmeritev dejansko združuje marsikatero predpostavko že uveljavljenih teorij (o tem v nadaljevanju). Dogodki in spremembe, ki so zaznamovali medvojno in povojno obdobje, so prinesli spoznanje o drvenju materialistične družbe stran od človeških potreb. Porast kapitalizma ter večanje vrzeli med socialno-ekonomskimi razredi je po Seligmanovem mnenju napovedovala kaos in obup, zato je kot protistrup združil dotedanje ugotovitve in prepričanja o pomenu in vplivu subjektivno ocenjenega blagostanja pri posamezniku, v skupnosti ter v družbi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Znanost, ki preučuje blagostanje<sup>3</sup>, čustva, zanos<sup>4</sup>, moč, vrednote ipd., opozarja na nevarnosti pretiranega fokusa na patološkost in hkrati vodi k izboljšanju kvalitete življenja.

Psihologija je šele v novejšem času začela sistematično raziskovati sestavine in dejavnike pozitivne psihične naravnosti, psihičnega zdravja in dobrega počutja. Najpomembnejši modeli, ki so se razvili na podlagi do sedaj odkritih ugotovitev, se nanašajo na subjektivni blagor/dobo počutje/življenjsko zadovoljstvo, pozitivni afekt, optimizem, srečnost, preplavitev, upanje (Musek & Avsec, 2002). Hefferon in Boniwell (2011) poudarjata še pomen raziskovanja in spodbujanja razcveta<sup>5</sup>, tako osebnega kot tudi skupinskega ter družbenega.

Carr (2005) namen pozitivne psihologije opiše kot kontrastnega namenu klinične psihologije; ukvarja se s povečevanjem občutka sreče in blagostanja, in sicer s pomočjo znanstvenih pristopov v obliki raziskav človekovih moči in sposobnosti ter socialnih sistemov. Pozitiven pristop definira kot edinstven in pomemben vir razumevanja delovanja človeških duševnih procesov.

Pozitivna psihologija zajema tradicionalno psihologijo, kakršna je, vendar tudi na novo opredeljuje določene elemente in k iskanju svojih orodij pristopa od znotraj.

---

<sup>3</sup> Pojem blagostanje se v omenjenih virih v angleškem jeziku pojavi kot besedna zveza »well-being«, ki se najpogosteje uporablja v zvezi z meritvami samoocen o svojem blagostanju, oziroma subjektivnem blagostanju z angleško kratico SWB (npr. Hefferon in Boniwell, 2011; Diener, 1984, idr.). Nekateri slovenski viri omenjajo tudi pojem blagor (npr. Musek in Avsec, 2002).

<sup>4</sup> Pojem zanos je najpogostejši prevod angleške besede »flow« (npr. Rozman, 2016), ponekod se uporabi tudi pojem preplavitev (Musek in Avsec, 2002).

<sup>5</sup> Pojem razcvet je prevod angleške besede »flourishing« oziroma »to flourish«.

Poudarja pozitivno in spodbuja obnovo brez negativne zunanje invazije. Medtem ko skrbi za krepitev individualne moči in samokontrole, posledično spodbuja tudi kolektivno blaginjo.

### **3.1 Zgodovina pozitivne psihologije**

Martin E. P. Seligman je leta 1998 predstavil pozitivno psihologijo, ki še danes velja za relativno mlado smer psihologije, številni viri pa nakazujejo na nekoliko daljši obstoj pozitivne teorije. Diener (2009) pojasnjuje, da je pozitivna psihologija stara več tisoč let, saj sega vse od antičnih filozofskih idej do starih verskih prepričanj, ko so odkrivali in razlagali človeške vrline, srečo oziroma zadovoljstvo in vse tisto, kar družbo kot tako dela (moralno) dobro.

Vpogled v zgodovino in zametke pozitivne psihologije – različne discipline in ideje, po katerih ustvarja svoje smernice, – v glavnem povzemam po Hefferon in Boniwell (2011).

V četrtem stoletju pred našim štetjem je Aristotel s svojo filozofsko teorijo o moralnosti, vrlinah in »dobrem« življenju prispeval k zametkom številnih humanističnih in psihosocialnih dejavnosti. Z besedo evdaimonija je definiral dobro, kvalitetno, srečno življenje, razpravljal pa je tudi o pomenu kratkotrajnih (hedonističnih) in dolgotrajnih užitkov (Hefferon & Boniwell, 2011). Hedonsko uživanje Aristotel kritizira in zavrača kot nekaj vulgarnega, kar človeka preobrazí v sužnja čutnih užitkov. Evdaimonija pa nasprotno pomeni sledenje lastnemu notranjemu glasu oziroma daimonu, ki predstavlja egoizem in začasno izpolnjenost ter vodi k krepostnemu in izpolnjenemu življenju (Musek, 2008; Waterman, 1990).

S pojavom utilitarizma v devetnajstem stoletju se razvije nov etičen pogled na družbo, ki moralno vrednost človekovega delovanja presoja glede na to, ali so učinki delovanja na okolje koristni ali ne. Teorija zagovarja skupni blagor in državno ureditev, ki teži k blaginji, pozitivni psihologiji pa se najbolj približa načelo koristnosti, po katerem je najvišje moralno vodilo zagotavljati tisto, kar predstavlja korist večini ljudi (Jeremy Bentham, b. d.). Pomemben prispevek utilitarizma je predpostavka, da se zadovoljstvo z življenjem lahko meri (Hefferon & Boniwell, 2011), in sicer s pomočjo standardiziranih instrumentov, ki merijo subjektivne ocene posameznikov.

William James, učenjak devetnajstega stoletja in zdravnik, v svojem znanstvenem delu Načela psihologije (The Principles of Psychology, 1890) med drugim raziskuje pomen čustev. Predvideva neposredno povezavo med čustvovanjem in vedenjem – raziskuje izražanje čustev. Njegovi zapisi so eni izmed prvih dokumentiranih, ki osvetljujejo pomembne povezave med fiziologijo, psihologijo in filozofijo človeka (Hefferon & Boniwell, 2011). James poleg čustev ponudi tudi nekatere druge ideje, ki so podlaga za marsikatero današnjo teorijo; poglobljal se je v fenomen toka zavesti, proces samozavedanja ter pomen volje (William James, 2000).

Humanistična psihologija, ki se je razvila v petdesetih letih dvajsetega stoletja, je nasprotovala do takrat prevladujočim ideologijam psihoanalitičnih in behaviorističnih pristopov. S humanističnim gibanjem se je uveljavil kvalitativen način raziskovanja, kar je prispevalo k pomembnemu premiku k novi paradigmi, ki je uvajala bolj holistične pristope k preučevanju človekovega razmišljanja, vedenja in izkušenj. Humanisti torej zagovarjajo celostno obravnavo posameznika, čigar delovanje v prvi vrsti determinira njegova percepcija sveta; menijo, da je vsak posameznik več kot le produkt dednosti in okolja; trdijo, da na doseganje lastnega potenciala vpliva tudi notranja motivacija (Hefferon & Boniwell, 2011). Psiholog Abraham Maslow, ki je eden izmed prvih dvomil v smernice behaviorizma in velja za očeta humanizma, v svojem delu Motivacija in osebnost (Motivation and Personality, 1954) konkretno uporabi besedno zvezo »positive psychology«. S tem kritizira pretiran fokus strokovnjakov na patologijo, saj zanemarja človeški potencial (Froh, 2004). Njegova največja zapuščina je nedvomno teorija o hierarhiji potreb, pri čemer predpostavlja, da pri ljudeh obstaja univerzalen vzorec, način zadovoljevanja potreb (Gawel, 1996). Dokler niso ustrezno zadovoljene fiziološke, osnovne potrebe po preživetju, ni mogoče zadovoljiti tudi potreb na višji ravni. Težnje so organizirane v klasično hierarhično strukturo, ki je običajno ponazorjena s piramido, skupine potreb pa si od primarnih k najbolj kompleksnim sledijo takole: fiziološke potrebe; potrebe po varnosti; potrebe po pripadanju in ljubezni; potrebe po ugledu, spoštovanju; kognitivne potrebe; estetske potrebe; samoaktualizacija; transcendenca (Hierarhija potreb po Maslowu, b. d.).

Pozitivna psihologija se je želela odcepiti od humanistične discipline, ki prisega na kvalitativno raziskovanje. Pozitivna psihologija se namreč metodološko poslužuje

izključno kvantitativnega zbiranja podatkov. Poglavitni razlog za zavračanje kvalitativnih načinov je bila odločenost dokazati, da je subjektivno blagostanje kot glavni predmet pozitivnega raziskovanja dovolj »znanstven«, merljiv.

### **3.2 Epistemologija pozitivne psihologije**

Čeprav so tematika izvora in podobnosti pozitivne psihologije s humanistično predmet razprave, že odkar je Seligman pozitiven pristop k psihologiji predstavil kot samostojnega, se mnogim skupnim značilnostim navkljub bistveno razlikujeta v njuni metodologiji – prva podatke zbira predvsem kvantitativno, druga kvalitativno. Epistemologija, na kateri sloni pozitivna psihologija, je drugačna od humanistične. Kljub temu da je postmoderno obdobje vpeljalo pretežno individualistične, konstruktivistične modele, je pozitivna psihologija tako imenovano postpozitivistično paradigmo dolgo odklanjala.

Spoznavna teorija pozitivne psihologije se opira na logični pozitivizem (Friedman, 2008), pozneje poimenovan tudi logični empiricizem ali neopozitivizem (The Editors of Encyclopaedia, 2015; Logical positivism, b. d.). Mruk (2006) razlikuje »humanistično pozitivno psihologijo« ter »pozitivistično pozitivno psihologijo«<sup>6</sup>. Obe usmeritvi izhajata iz filozofije pozitivizma, katere utemeljitelj je August Comte in predpostavlja, da človek znanje črpa iz svojega okolja z opazovanjem in znanstvenim raziskovanjem (Alkove & McCarthy, 1992). Opisuje in razlaga lahko vse, kar je merljivo, oprijemljivo.

#### **3.2.1 Postpozitivizem**

Filozofska ideologija, ki odstopa od modernističnega ideala prepričanosti in sprejema bolj ponižen status negotovosti, nezanesljivosti, se imenuje postpozitivizem. Konstruktivistična predpostavka o subjektivnosti interpretacij nadomesti rigidno prepričanje o objektivnosti in oprijemljivosti sveta okrog nas. Dokončna ugotovitev je lahko ena, vendar je izbrana na podlagi subjektivne interpretacije in je ena izmed mnogih, ki pa niso neresnične, le manj veljavne. Klasičen model racionalnosti

---

<sup>6</sup> V tem poglavju opišem obe usmeritvi pozitivne psihologije, osredotočam se predvsem na njune razlike. Kljub nekaterim močnim kontrastom med obema se mnogi avtorji vedno bolj usmerjajo v metodološki pluralizem, omenjeni epistemologiji združujejo s pomočjo tako imenovane multimetode (Brewer & Hunter, 2006, v Nafstad, 2015) ali mešane metode (Cresswell & Clark, 2007, v Hafstad, 2015). S tem razrešujejo problem dajanja prednosti izključno kvalitativni oziroma izključno kvantitativni metodi zbiranja podatkov.

znanstveno izjavo označi za racionalno in objektivno, saj je utemeljena na empiričnih dokazih. Postpozitivističen model pa zagovarja obratno – nobena teorija ne more biti niti dokončno dokazana niti ovržena (Pohar, 2016). Postpozitivistična paradigma prepoznava raznolikost znanstvenih ugotovitev in oddaljevanje od objektivnosti in v tem smislu se nekoliko oddaljuje od klasične pozitivistične ideje o determiniranosti (Trochim, 2020), približa pa se konstruktivistični postavki o subjektivnosti.

Mruk (2006) se na postpozitivizem opira, ko razlaga humanistično pozitivno psihologijo. Ta usmeritev je starejša od današnje pozitivne psihologije, a zavzema širši znanstveni pristop – osrednji koncept humanističnega pozitivizma je tako imenovani holizem, kar pomeni, da človeka obravnava celovito ter upošteva medsebojno učinkovanje telesnih, duševnih in družbenih dejavnikov (SSKJ, 2014). Mruk (2006, v Nafstad, 2015) pravi tudi, da gre pri tem za zavračanje redukcionizma, ki ga prinašata kvantitativnost in novejša pozitivna psihologija.

Humanistična pozitivna psihologija je oblika pozitivne psihologije, ki naj bi bila med humanističnimi psihologi prisotna, še preden se je Seligman predstavil s svojo pozitivno psihologijo, s katero humanistične metode odločno zavrača zaradi »neznanstvenosti«, kar v glavnem pripisuje pretežno kvalitativnim pristopom k raziskovanju (Mruk, 2006).

### **3.2.2 Logični pozitivizem**

Logični pozitivizem so razvili z namenom ustvariti »rigorozen koncept znanosti« (Hammersley, 2019), ki temelji na resničnem, preverljivem, objektivnem. Zavrača dokaze, katere ni mogoče analitično ali empirično testirati. Kot sugestira že samo ime, glavno vlogo nosi logika, na katero ne vplivajo čustva raziskovalca. Logični pozitivisti vse, česar človek ne more fizično izkusiti, znanstveno preveriti, označijo za brezpomensko. Takšna logika na primer striktno zavrača teološke razprave in veljavnost Freudovih teorij (Phillips & Burbules, 2000).

Epistemološki nauk logičnega empiricizma udejanja pozitivistična pozitivna psihologija oziroma pozitivna psihologija, kot jo poznamo danes. Čeprav je ta pristop novejši, se za razliko od humanistične psihologije in prvotne oblike pozitivne psihologije oddaljuje od holizma. S pretežno kvantitativnim raziskovanjem teži k redukcionizmu, preučevane pojave obravnava manj celostno (Mruk, 2006). Uporablja

predvsem teste, vprašalnike z vnaprej oblikovanimi zaprtimi vprašanji, lestvicami in vnaprej določenimi interpretacijami posameznih rezultatov.

Pozitivistična pozitivna psihologija stremi ne le k »Aristotelovi ideji o pozitivnem posamezniku, temveč tudi ideji o univerzalnem posamezniku,« (Nafstad, 2015). Kot razlagata Seligman in Csikszentmihalyi (2001), se pozitivni psihologi zavedajo, da je pojmovanje pozitivnega odvisno od posameznikovega etničnega ozadja, tradicije in socialnega položaja.

### **3.2.3 Konstruktivizem in socialni konstrukcionizem v pozitivni psihologiji**

Konstruktivistična paradigma temelji na predpostavki, da je resničnost konstrukt, produkt posameznikovega pojmovanja, ki je odvisno od razumevanja samega sebe ter interakcije z okoljem. Tu gre za bistveno razliko med klasičnim pozitivizmom in konstruktivizmom, saj je pozitivizem, kot že omenjeno, paradigma znanosti, ki se opira na predpostavko objektivne resnice brez vpliva prepričanj, čustev in izkušenj ter zavrača pluralnost resničnosti. Konstruktivist mora za ustrezno iskanje rešitev oziroma ugotovitev najprej prepoznati, razumeti svoj vpliv in vpliv vseh vključenih v proces. Dokončno spoznanje je namreč produkt interpretacij vseh udeležениh (Alkove & McCarthy, 1992). Konstruktivističen v pozitivni psihologiji je predvsem individualiziran terapevtski pristop do človeka kot posameznika, znanstvene metode raziskovanja pa individualnost posameznika še vedno zapostavljajo – kvantitativna metoda posplošuje in generalizira človeško vedenje (Langdridge, 20004a, 2004b, v Hefferon & Boniwell, 2011).

Socialni konstrukcionizem novost prinaša zlasti v osredotočenosti na kompleksnost socialnih interakcij in vpliv, ki jih imajo na razvoj posameznikovih vzorcev delovanja ter njegovega okolja. Jezik, oblikovan na nacionalni, lokalni in skupnostni ravni, sooblikuje vzorce vedenj pri posameznem človeku (Waterman, 2013). V pozitivni psihologiji predstavlja najnovejšo smernico oziroma izziv, saj spodbuja izboljševanje pristopov in orodij na način, ki bi koristil ne le posamezniku, temveč tudi institucijam – na skupnostni ravni (Diener, 2009).

Obe postmoderni konceptualni izhodišči sta nepogrešljivi v humanistični psihologiji, ki je pozitivni psihologiji kljub že omenjenim metodološkim razlikam inherentna.

Pozitivna psihologija je danes nedvomno samostojna veja znanosti, vendar se mnogi

pozitivni psihologi vračajo tudi k tistim humanističnim smernicam, ki opozarjajo na pomanjkljivosti rigorozne kvantitativne metode pozitivne psihologije.

Eden izmed odgovorov na pomanjkanje upoštevanja socialnokulturnega konteksta v pozitivni psihologiji je interaktivistično-hermenevtična metateorija. Avtorja Christopher in Campbell (2008) z upoštevanja postmoderno stališče o odvisnosti človeškega delovanja od socialnokulturnega konteksta, v katerega je rojen. Z ontološkega vidika predpostavljata, da socialno okolje definira posameznika od samega začetka njegovega obstoja. Vodilen argument njune teorije leži v ideji tako imenovanih spoznavnih ravni in združuje dve tezi: interaktivistično, da se védenje razvija skozi interakcijo s svetom okrog sebe; hermenevtično, da človek najprej obstaja, preden se zave, da obstaja (sposobnost razlikovanja med objektom in subjektom, med sabo in med drugimi). Ti dve prepričanju sta podlaga za definicijo prve spoznavne ravni, ki na delovanje človeka implicitno vpliva celo življenje – najbolj izražena je ob rojstvu in v zgodnjem otroštvu. Interaktivizem omenjeno implicitnost razume kot povezavo med človekovim obstojem v svetu in njegovimi socialnimi interakcijami. V grobem to pomeni, da obstajajo določeni vzorci razmišljanja in vedênja, ki se razvijejo na prvi spoznavni ravni in operirajo ločeno od eksplicitnih kognitivnih procesov (na primer prepričanj, vrednot). Neupoštevanje nezavedne plasti človekovega razmišljanja in funkcioniranja, ki pogojena z vplivi iz okolja, je bistvena pomanjkljivost pozitivne psihologije. Z metodološkega pogleda ta implementacija pomeni uvedbo kvalitativnih raziskav, terenskega dela, vedenjskih analiz in študij kulturne dediščine (Christopher & Campbell, 2008).

### **3.3. Koncepti**

#### **3.3.2 Blagostanje**

Koncept blagostanja<sup>7</sup> je osrednji konstrukt pozitivne psihologije (Musek, 2008). WHO (World Health Organisation) pojem mentalno zdravje definira kot »stanje blagostanja, v katerem vsak posameznik prepozna svoj lasten potencial, se je sposoben spoprijemati z vsakdanjimi stresorji, je produktiven, uspešen ter zmožen prispevati k svoji skupnosti,« (WHO, b. d.). Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005, po Lykken &

---

<sup>7</sup> Najbolj pogost slovenski prevod angleškega izraza »well-being« je blagostanje (na primer Musek, 2005 in 2008; Rozman, 2016; Volarič, 2019), pojavljata se tudi blagor (na primer Musek & Avsec, 2002) in dobrobit (Musek, 2008). Uporabljam jih izmenično.

Tellegen, 1996) predstavljajo model blagostanja, ki predvideva, da je približno 10% blagostanja odvisnih od okolja, približno 50% od genetike, dednosti, preostalih 40% pa predstavlja zavestna aktivnost, torej delo, ki ga človek sam vloži z namenom doseganja subjektivnega blagostanja (Lomas, 2015). Subjektivno blagostanje pomeni način vrednotenja lastnega življenja, vsak posameznik to ocenjuje zase. Ocena zadovoljstva z življenjem se skozi življenje lahko spreminja.

Zametki pojmovanja blagostanja segajo vse do antike. Filozofa Demokrit in Aristotel sta eksplicitno trdila, da je človekov temeljni cilj doseganje sreče. Se pa je pojmovanje sreče že takrat ločevalo na dve različni tradiciji, ki se do neke mere med seboj tudi prekrivata. Gre namreč za hedonski in evdajmonski vidik psihičnega blagostanja – prva tradicija pomeni iskanje sreče skozi užitek in dobro počutje, najbolj znameniti predstavniki takega življenjskega stila so tako imenovani hedonisti. Druga tradicija izhaja iz Sokratove teorije, ki za doseganje sreče poleg užitkov zahteva tudi občutje, da se živi v skladu z vrlinami, vrednotami (Musek, 2008). Seligman in Csikszentmihalyi (2000) oboje vrednotita enakovredno, koncept avtentične sreče definirata kot »mešanico hedonskega in evdajmonskega blagostanja«.

Tov in Diener (2007) osvetljujejo nekatera pomembna vprašanja, ki so vplivala na razvoj definicije osebnega zadovoljstva; razlaga mora namreč biti takšna, da je osebno zadovoljstvo mogoče meriti. Če vzamemo, da definicije zadovoljstva variirajo od družbe do družbe, je potrebno upoštevati vpliv kulture – ali oziroma kako se v tem primeru razlikujeta struktura in vsebina subjektivnega blagostanja? Ali dajejo posamezne družbe različno prednost sestavinam subjektivnega blagostanja? Ali so vzroki za osebno zadovoljstvo v vseh kulturah podobni? Se ljudje drugače odzivajo na izkustvo blagostanja?

S konceptualizacijo mentalnega zdravja kot konstrukta, ki sestoji iz čustvenega (hedonskega), psihološkega in socialnega blagostanja (Keyes, 2006, v Volarič, 2019), je znanost pridobila nove možnosti za raziskovanje pozitivnih učinkov na psihično stanje človeka v skupnosti in družbi. Številne raziskave preučujejo dejavnike posameznikovega subjektivnega blagostanja na nacionalni in skupnostni ravni (npr. Graham idr., 2007, v Graham & Shier, 2010; Musek, 2008; Oishi, Schimmack &

Diener, 2001; Volarič, 2019), vedno več pa je tudi medkulturnih raziskav (World Happiness Report, 2017; Disabato, Goodman, Kashdan, Short & Jarden, 2015; Hefferon & Boniwell, 2011), ki se posvečajo tudi vplivom različnih socialnih faktorjev na posameznika in njegovo optimalno delovanje. Preden se obrnem na sam pristop raziskovanja subjektivnega blagostanja, najprej raziščem njegovi dve glavni sestavini: hedonsko in evdajmonsko<sup>8</sup>.

### **3.3.2.1 Hedonsko ali subjektivno emocionalno blagostanje**

Subjektivno emocionalno blagostanje je »kompleksen pojav, ki ga sestavljajo tri temeljne komponente: občutje zadovoljstva z življenjem (kognitivna komponenta), pozitivni afekt in negativni afekt (emocionalni komponenti),« (Musek, 2008). Pri hedonizmu gre za redno doživljanje močnih pozitivnih afektov in manj negativnih afektov (Diener, 1999, v Hefferon & Boniwell, 2011). Pogostejše doživljanje (frekventnost) in višja intenziteta tovrstnih prijetnih občutkov neposredno vplivata na izboljšanje fizičnega zdravja (Cohen idr., 2003, v Stone & Mackie, 2013) ter daljšega življenja (Steptoe & Wardle, 2011, v Stone & Mackie, 2013). Hedonsko blagostanje torej razločuje med pozitivnimi in negativnimi čustvi – senzacije, kot so na primer jeza in bolečina ter njuni afekti, negativno vplivajo na subjektivno oceno človeka, ki daje prednost vsakdanjim, kratkotrajnim užitek. V nasprotnem primeru pa denimo vznburjenje, ki velja za pozitivno čustvo, oceno znatno poviša. Tu je pomembno poudariti, da se takšne meritve opravlja glede na trenutno situacijo v sedanjosti (participanti subjektivno ocenjujejo svoje trenutno zadovoljstvo z življenjem) (Stone & Mackie, 2013).

Kot že omenjeno, merjenje poteka glede na subjektivno dožemanje trenutne življenjske situacije posameznika. Potrebno pa je razumeti, da udeleženec pristopa ne le s svojim vrednostnim sistemom, ampak tudi s svojim razumevanjem, pojmovanjem določenih pojmov – bes kot afekt si vsak lahko nekoliko drugače predstavlja in posledično drugače opravlja test. Poleg tega pa vsak človek daje prednost različnim vrednotam, vsak ima svojo predstavo o tem, kaj smisel življenja sploh je (Stone & Mackie, 2013). Vrednotenje lastnega življenja je kognitivni aspekt subjektivnega blagorja, pri katerem pa so pomembne osebne emocionalne izkušnje.

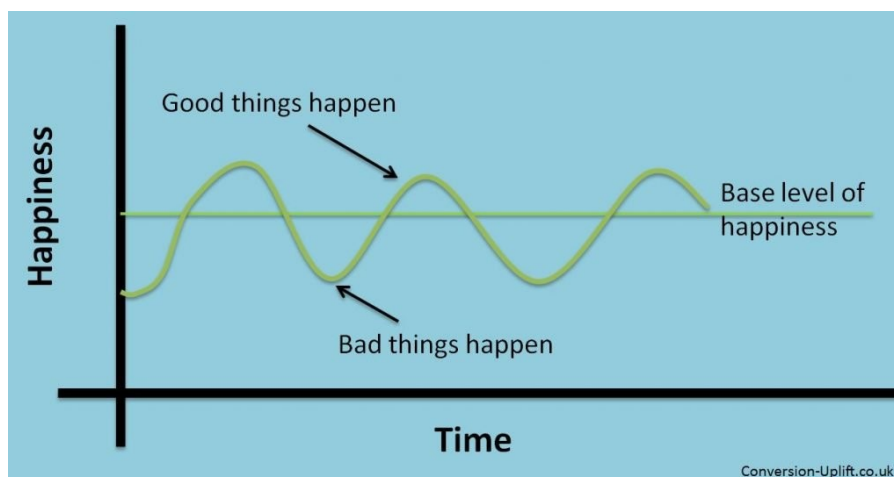
---

<sup>8</sup> V zgoraj omenjenih virih tudi udi evdaimonsko (evdaimonija) ali eudaimonsko/eudaimonično (eudaimonia) . Uporabljam zgolj evdajmonija (evdajmonsko), ker je to prevzeta beseda oziroma sposojenka, ki jo navaja SSKJ (2014).

Musek (2002) ugotavlja, da se občutje zadovoljstva z življenjem oblikuje na podlagi kognitivnega ocenjevanja emocionalnih vidikov, ti vidiki pa so v skladu s konstruktivistično postavko povsem odvisni od načina posameznikovega zaznavanja in tolmačenja dogodkov, pojavov.

Pomemben koncept, ki ga pozitivni psihologi upoštevajo predvsem pri raziskovanju zadovoljstva z življenjem glede na vpliv finančnega stanja in zaslužka, se imenuje hedonska prilagoditev oziroma hedonska tekalna steza. Gre za teorijo, ki poudarja sposobnost človeške adaptacije na dane življenjske razmere. Ko človek k nečemu stremi in ko to dosega, njegovo zadovoljstvo in sreča naraščata. Ko je cilj končno dosežen, raven zadovoljstva upade, ker pride do adaptacije na nove razmere in pojavijo se novi cilji, pričakovanja (Hefferon & Boniwell, 2011).

Slika 3.3.2.1.1: Hedonska adaptacija



Pridobljeno 14.2.2021 s <https://www.conversion-uplift.co.uk/wp-content/uploads/2016/11/Hedonic-Treadmill-illustration-1024x539.jpg>

Zgornji graf prikazuje ponavljajoč se vzorec nihanja občutka srečnosti. Lyubomirsky (2010) razlaga, da hedonska adaptacija pomeni psihološki proces privajanja na določene okoliščine, sprijaznjenja z enkratnim dogodkom ali pa sprijaznjenja s ponavljajočim se dogodkom (dogajanjem). Mehanizmi, ki na prilagoditev vplivajo, vključujejo kognitivne procese (pozornost, cilji in vrednote, percepcije, aspiracije idr.), specifično vedenje (na primer izogibanje različnim situacijam, iskanje utehe idr.) in fiziološke procese (na primer, kako se telo odziva na travmo) (Solomon, 1980).

Dinamika adaptacije spodbuja k oblikovanju novih motivov in priložnosti za doseganje hedonskih izpolnitev (Solomon, 1980).

### **3.3.2.2 Evdajmonsko ali psihološko blagostanje**

Paradigma blagostanja, ki se ravna po tradiciji zagovornikov koncepta samoaktualizacije (Jung, Goldstein, Maslow, Rogers) in življenjskega smisla (Frankl), se imenuje evdajmonija. Musek (2008) kot pomembnega slovenskega predstavnika te konceptualizacije imenuje Antona Trstenjaka in izpostavi njegov poljuden spis *Človek in sreča* (1974). Dimenzije, ki določajo evdajmonsko blagostanje in jih Musek (2008) navaja po Ryff (1989, v Ryff in Keyes, 1995), so: sprejemanje samega sebe, pozitivni odnosi z drugimi, avtonomnost, obvladovanje okolja, smisel življenja in osebna rast. Omenjeni avtorji opozarjajo, da mora strokovnjak biti pozoren na izrecno subjektivnost pri ocenjevanju zadovoljstva z naštetimi komponentami – nekdo se lahko čuti srečnega, a ima do drugih sovražen odnos, torej za definicijo psihološkega blagostanja subjektivno občutje sreče ni dovolj.

Kompozicija evdajmonije temelji na aktualizaciji, aktivaciji človekovega potenciala. Pri tem gre za izpolnjevanje lastnega daimona, smisla in doživljanje izzivov ter osebne rasti. Zastopniki te paradigme trdijo, da za srečnost in zadovoljstvo z življenjem niso dovolj le izkušnje dobrih občutkov, ki služijo zgolj začasnemu užitku in potešenosti. Evdajmonsko blagostanje predlaga iskanje resnične sreče skozi sledenje vrlinam oziroma vrednotam. Kot narekuje Aristotel, je doseganje lastnega potenciala človekov najvišji smoter, John Locke se k temu pridružuje še s poudarkom na preudarnosti in razumnosti, Epikur pa na samodisciplini (Hefferon & Boniwell, 2011). Za večino ljudi biti srečen pomeni delovati v smeri doseganja pomembnih ciljev in ravnanja po lastnih vrednotah (Musek, 2002).

Evdajmonsko in hedonsko blagostanje sta prepletajoča se teoretska konstrukta, soobstajata lahko v različnih razsežnostih. Ryff (1989, v Hefferon & Boniwell, 2011) predpostavlja, da evdajmonija do neke mere vključuje, upošteva hedonizem, in da sta obe dimenziji odvisni ena od druge. Pojavlja se tudi vprašanje, ali višanje evdajmoničnosti ne zmanjšuje hedonskega blagostanja. Nekateri raziskovalci se sprašujejo, kako je evdajmonsko blagostanje odvisno od osebnostnih lastnosti in ali ni nemara evdajmoničnosti kot take mogoče uvrstiti kot eno izmed osebnostnih lastnosti. Na tovrstne pomisleke različni psihologi odgovarjajo različno.

Čeprav je konceptualizacija evdajmonskega blagostanja nekoliko nepopolna in premalo specifična (Hefferon & Boniwell, 2011), je povezana s kar nekaj samostojnimi teoretskimi izhodišči, ki preučujejo konkretna stanja, povezana z

blagostanjem. V nadaljevanju izpostavljam dva izmed pomembnejših – zanos ali preplavitev<sup>9</sup> ter razcvet<sup>10</sup>.

### 3.3.3 Zanos

S konceptom zanosa se je ukvarjal psiholog Mihaly Csikszentmihalyi, ki je začel z opazovanjem in občudovanjem močno osredotočenih umetnikov med slikanjem. Ugotavljal je, da je občutek zmagoslavja, izpolnitve, prinašala slika sama po sebi – takšne pojave danes razlaga teorija o notranji motivaciji. Csikszentmihalyi se je poglobil v fenomenološki vidik takšnega doživljanja (Hefferon & Boniwell, 2011). Zanos pomeni »osredotočenost oziroma pozornost, usmerjena na izvajanje mentalne ali fizične aktivnosti, pri čemer oseba v celoti izkorišča svoj potencial. Pri tem se zmanjšata stopnja samozavedanja in občutek za čas,« (Zanos, b. d.).

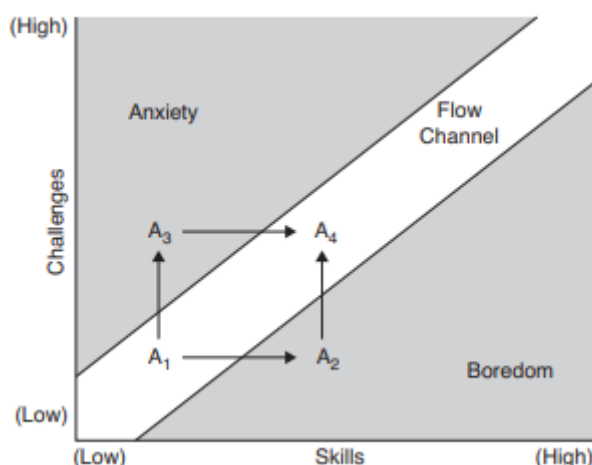
Musek (2007) preplavitev uvršča med osebne dimenzije, ki usmerjajo raziskovanje pozitivnih vidikov človekove narave in življenja skozi oči (pozitivne) psihologije. Intrinzična motivacija poskrbi za prosto usmerjanje pozornosti, odsotnost distresa in distrakcije, visoko stopnjo izvežbanosti, jasno vizualizacijo ciljev in povratne informacije, občutek popolne kontrole, transformiranje časa ter odsotnost samozavedanja. Samo merjenje stanja zanosa ni enostavno, saj nastopa v zelo specifičnih dejavnostih (šport, umetnost) in je do neke mere povezan z disociacijo (zaradi izgube občutka za čas ter občutka za samozavedanje). Lestvice zanosa so zato običajno usmerjene v ocenjevanje doživljanja takšnih, specifičnih delovanj, njihovi rezultati pa poročajo o zmogljivostih nadzora, koncentracije, angažiranosti in o notranji motivaciji vsakega posameznika.

---

<sup>9</sup> Slovenski ustreznici angleškega izraza »flow« (Musek, 2007. Dobeseden prevod je »tok«, »pretok« (PONS, b. d.).

<sup>10</sup> V angleškem originalu »flourishing«.

Slika 3.3.3.1: Zanos



Csikszentmihalyi, M., v Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications*. London: McGraw-Hill, str. 81.

Zgornja tabela prikazuje stanje zanos skozi sorazmerno naraščanje spretnosti in težavnosti izzivov. Če so zmožnosti večje od zahtevnosti, je prisotne premalo stimulacije in pojavi se dolgočasje. V nasprotnem primeru pretežek izziv zvišuje nivo stresa in zmanjšuje občutek, da je oseba nalogi kos.

### 3.3.4 Razcvet

Razcvet je pojem, ki ga predlaga Keyes (2002, v Stone & Mackie, 2013) in zajema grški koncept evdajmoničnosti kot načina življenja, ki ga človek izpolnjuje z izkustvom smisla, izzivov in osebnostne rasti. Mentalno zdravje sestoji iz več sestavin, katerih naloga je voditi k osebnemu razcvetu. Odvisen je od uglasenosti fizioloških, nevroloških mehanizmov s psihološkimi procesi (Ryff & Singer, 2000). Pojem razcveta lahko razumemo kot najvišji cilj evdajmonije in trajen učinek blagostanja. Osebnemu razcvetu nasproten pojem je tako imenovano hiranje, slabenje<sup>11</sup>.

Človek v razcvetu sposobno moderira lastne duševne procese, zaveda se svojih pomanjkljivosti in se z njimi aktivno spoprijema. Uravnovešeno mentalno zdravje brez pridruženih duševnih motenj oziroma z uspešnim nadzorovanjem duševnih motenj pomeni srečno in zadovoljno življenje. Keyes (2009) našteva rezultate empiričnih raziskav, ki dokazujejo, da harmoničnost elementov blagostanja (PERMA model, predstavljen v nadaljevanju) vodi k bolj proaktivnemu, uspešnemu in samozavednemu posamezniku. Osebe v razcvetu na primer manjkrat poročajo o

<sup>11</sup> Izvorno »languish«.

duševnih problemih, o nemoči, fizičnih boleznih; obenem imajo visoko razvite psihosocialne sposobnosti, poročajo o občutku nadzora nad svojim življenjem, zastavljajo si realistične cilje (vedo, kaj želijo in kaj potrebujejo), poročajo o visoki vzdržljivosti oziroma odpornosti in o tesnih, pristnih odnosih z bližnjimi ljudmi.

### 3.3.5 PERMA model

Teorija blagostanja ima več dimenzij, katerih glaven namen je povečati osebni razcvet vsakega posameznika. Elementi, ki k temu pripomorejo, so: pozitivne emocije, angažiranje, smisel, pozitivni odnosi in dosežki (Seligman, 2011). PERMA model služi kot podlaga za razvoj tehnik in pripomočkov, ki krepijo življenjske veščine in povečujejo občutke zadovoljstva in sreče. Z merjenjem posameznih sestavin modela dobimo podatek o stopnji osebe razcveta (Seligman, 2012).

#### 3.3.5.1 Pozitivna čustva

Čustva definiramo kot »fiziološko stanje, pogojeno s subjektivnim doživljanjem, osebnostnimi lastnostmi ter naučenimi vzorci vedenja« (Peterson, 2006, v Hefferon & Boniwell, 2011). Hedonska smer blagostanja doživljanje pozitivnih čustev neposredno enači s srečo. Njihov učinek je največkrat kratkotrajen in vezan na specifičen dogodek ali okoliščine. Fredrickson (2001) poudarja, da so viri, pridobljeni s pozitivnimi čustvi, relativno trajni. Presegajo minljiva čustvena stanja, čeprav se sprva pojavijo kot reakcija nanje.

Najpomembnejša ugotovitev pozitivne psihologije v zvezi z vplivom čustev na blagostanje je tako imenovana teorija širjenja in gradnje<sup>12</sup>. Fredrickson (2001) pravi, da imajo pozitivna čustva, kot na primer sreča, ponos in ljubezen, sorodno sposobnost širjenja posameznikovega nabora miselnih dejanj, ki gradijo stalne osebne vire, tako fizične kot tudi intelektualne in socialne. Učinkujejo na vzpostavljanje vzorcev misli in dejanj, s katerimi ob občutju določenega čustva tudi reagiramo (Žižek, 2016).

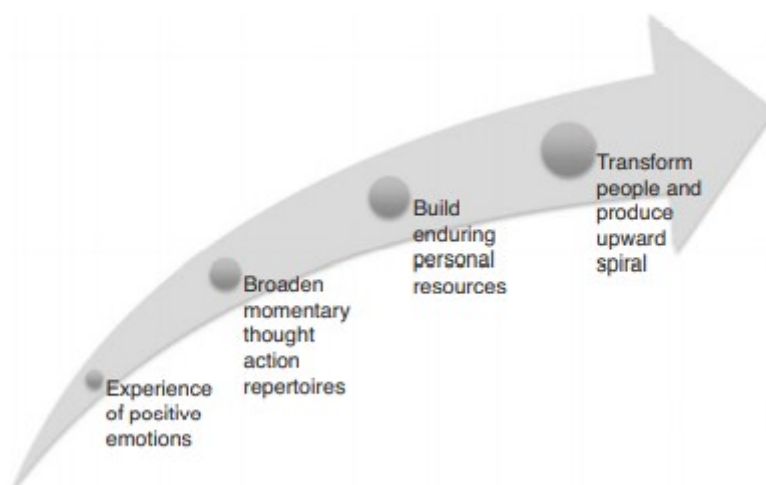
Učinek širjenja nastopi vsakič, ko doživljamo enega izmed glavnih pozitivnih čustev (veselje, mirnost, hvaležnost, interes, upanje, ponos, navdušenje, inspiracija, občudovanje, ljubezen). Naši možgani *se razširijo* v smislu preokvirjanja, prestrukturiranja, sposobnosti videnja situacije z več vidikov. Nove perspektive

---

<sup>12</sup> Izvorno The Broaden-and-Build Theory (Fredrickson, 2001).

prinašajo raznolike, alternativne rešitve. Doživljanje pozitivnih čustev spodbuja tudi ustvarjalnost. Učinek gradnje se pojavi ob širjenju misli, saj s tem možgani ustvarjajo, *gradijo* nove vire za odzivanje – intelektualne (reševanje problemov), socialne (vzdrževanje odnosov in vzpostavljanje novih) ter psihološke (vzdržnost, optimizem). Z razvojem notranjih virov se poveča tudi pogostost doživljanja pozitivnih čustev, pojava torej delujeta recipročno. Če nekemu dogodku ali situaciji pripišemo pozitiven pomen, ob tem doživljamo pozitivna čustva. Pozitivna čustva vplivajo na širjenje mišljenja, kar vodi v povečanje verjetnosti za odkrivanje pozitivnih pomenov. To ponazarja navzgor usmerjena spirala (slika spodaj). Učinek pozitivnih čustev se nadgrajuje, s tem pa se učvrščuje tudi psihološka vzdržljivost oziroma trdoživost, oboje skupaj pa prispeva k izboljšanju dobrobiti (Hefferon & Boniwell, 2011).

Slika 2.3.5.1.1: Teorija širjenja in gradnje



Fredrickson, B. L., v Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications*. London: McGraw-Hill, str. 25.

Doživljanje čustev je močno povezano z osebnostnimi lastnostmi in čustveno inteligenco. Z nevropsihološkega vidika je doživljanje užitka ali neprijetnosti pogojeno z delovanjem prefrontalne skorje in amigdale. Prefrontalna skorja neposredno spremlja in uravnava čustvene odzive glede na izpolnjene oziroma neizpolnjene cilje in pričakovanja, medtem ko se amigdala aktivira ob bolj negativnih občutjih (Davidson, 2001, v Hefferon & Boniwell, 2011).

Poleg same biološke strukture sta tu še dva pomembna dejavnika, in sicer osebnostne lastnosti ter čustvena inteligenca. Ljudje, ki posedujejo karakteristike, kot sta ekstravertnost in odprtost za nova izkustva, bolj verjetno doživljajo pozitivna

čustva in afekte. Na drugi strani pa je nevroticizem tesno povezan z depresijo in slabim, nestabilnim blagostanjem. Emocionalna inteligenca pomeni zmožnost nadzorovanja in razločevanja lastnih čustev ter čustev drugih ljudi, ter jih uporabljati kot povratno informacijo za lastno razmišljanje in vedenje (Mayer, 1990, v Hefferon & Boniwell, 2011).

### **3.3.5.2 Zavzetost**

Zavzetost je stanje zavesti, kjer je oseba vključena v interesno aktivnost. Obsega fizično prisotnost in popolno koncentracijo, omogoča prehod v stanje zanosa (Csikszentmihalyi, 1990, v Li, 2013, v Rozman, 2016). Teorija zanosa in teorija angažiranosti sta konceptualno zelo povezani, pozitivno vplivata na konstrukt blagostanja, zahtevata pa izjemen razvoj vrlin in sposobnosti. Visoka angažiranost vodi k prej doseženim ciljem in bolje zadovoljenim potrebam, kar pomeni tudi večjo prisotnost pozitivnih čustev (Seligman, 2012).

S pomočjo teorije zanosa strokovnjaki raziskujejo prisotnost angažiranosti v institucijah – učenci, ki premorejo več koncentracije, užitka in interesa glede učenja in šolskih aktivnosti, so bolj angažirani (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Shernoff, 2003, v Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009). Ugotovitve raziskav med učenci in zaposlenimi v kolektivih pripomorejo k bolj učinkovitemu manjšanju dolgočasje, ustrezni stimulaciji notranje motivacije in zmanjševanju apatije ter ostalih negativnih emocij. S spodbujanjem posameznika, da uvidi pomembnost svojega doprinosa in determiniranosti, orientiranosti na cilje, se poveča tudi možnost za boljši kolektiven, skupnostni uspeh.

### **3.3.5.3 Medosebni odnosi**

Odnosi, ki jih vzpostavljamo in ohranjamo z drugimi ljudmi, neposredno sooblikujejo našo identiteto. Fredrickson (2001) poroča o pozitivnem efektu doživljanja prijetnih čustev v zvezi z medosebnimi odnosi – blagodejen učinek razširi misli in omogoči razumevanje perspektive drugih, kar izboljša komunikacijo in učvrščuje sam odnos. Hefferon in Boniwell (2011) menita, da se ljudje s pomočjo orodij pozitivne psihologije boljše zavejo svojih osebnostnih lastnosti in njihovih karakteristik, lahko analizirajo svoje pristope; denimo načine izražanja afektivnosti v odnosu do različnih ljudi. Zelo pomembne so tudi sposobnost prepoznavanja, razumevanja čustvenih in vedenjskih vzorcev drugih ljudi ter prilagajanje in komuniciranje čustev. Goleman (1996, v

Hefferon & Boniwell, 2011) kot ene izmed ključnih elementov teorije čustvene inteligentnosti navaja prav prepoznavanje emocij pri drugih in sposobnost izražanja empatičnosti, sočustvovanja ter uravnavanje čustev pri drugih z namenom tolažbe in opogumljanja v stresnih situacijah.

Temeljna področja medosebnih odnosov, ki vplivajo na blagostanje, so: zakon, sorodstvo, prijateljstva, znanci ter vera in duhovnost (Carr, 2005).

Študije o blagostanju zajemajo širok spekter vprašanj, kjer posameznik ocenjuje svoje odnose z ljudmi okrog sebe. Koncept blagostanja med drugim predvideva, da se mora človek obkrožati z ljudmi, ki imajo nanj dober vpliv, ob katerih se počuti motiviran in povezan z njimi. Področje medosebnih odnosov je za pozitivne psihologe izjemno pomembno, saj človeka ne glede na individualno obravnavo definirajo kot socialno bitje, odvisno od interakcij z drugimi ljudmi. V zadnjem času je zaslediti vse več intervencij oziroma načinov ravnanja, ki ciljajo na blagostanje celotnih skupnosti, na primer v šolah, oddelkih v tovarnah in podjetjih.

#### **3.3.5.4 Smisel**

Svetovno znan avtor, nevrolog in psihiater Viktor Frankl, je v svoji knjigi Človekovo iskanje najvišjega smisla<sup>13</sup> (Frankl, 1985: str. 86) o pomenu življenja zapisal: »Že zdavnaj smo prestali fazo spraševanja, kaj je smisel življenja, naivno poizvedbo, ki življenje razume kot doseganje nekega cilja z aktivnim ustvarjanjem nečesa vrednega. Za nas je smisel življenja zajel širše cikle življenja in smrti, trpljenja in umiranja.« Konkretno se ta zapis navezuje na trpljenje in spoprijemanje z ekstremnim prikrajšanjem, ki so ga bili deležni ujetniki v koncentracijskem taborišču, hkrati pa povzema način, s katerim pozitivna psihologija definira in raziskuje smisel življenja pri človeku. V teoriji blagostanja pomen, višji smisel, predstavlja verovanje in služenje nečemu večjemu od sebe, kar pa ima subjektivne in objektivne standarde.

Nepristranskost, objektivna presoja preteklosti, koherenca in logika nemalokrat nasprotujejo subjektivni presoji. Osmišljanje življenja pomeni občutiti pripadnost in služiti nečemu višjemu, v kar verjamemo (Seligman, 2011, v Rozman, 2016).

Človek mora videti smisel v stvareh, ki jih vsakodnevno počne. Teži k razumevanju, da vsako opravljeno delo, vsak preživet dan rezultira v življenje, s katerim je sam

---

<sup>13</sup> Izvorno Man's Search for Meaning.

zadovoljen in ga lahko pozitivno vrednoti ter mu pripisuje nek pomen. V tesni relaciji z osmišljanjem svojega življenja sta še dva konstrukta, in sicer upanje (Snyder, 2000, v Carr, 2005) ter optimizem (Carr, 2005).

#### **3.3.5.5 Dosežki**

Doseganje zastavljenih ciljev je ena izmed tako imenovanih univerzalnih vrednot (Schwartz, 1994; Schwartz & Sagiv, 1995, v Hefferon & Boniwell, 2011). Zastavljanje, načini doseganja ter vrednotenje ciljev so odvisni od notranje motivacije, angažiranosti in pripisanega smisla oziroma vrednot vsakega posameznika. Carr (2005) za primer navaja potrebo po pripadnosti. Če si človek želi intimnosti, bo deloval v smeri iskanja partnerja, ko to *doseže*, doživlja prijetna čustva. Seligman (2012) sicer ugotavlja, da si ljudje za dosežke pogosto prizadevamo zaradi njih samih, tudi brez specifičnega pripisanega pomena ali zagotovljene nagrade. Prizadevanje za doseganje ciljev pripomore k oprijemljivemu življenjskemu smislu, motiviranosti in zadovoljstvu ne le ob doseženem rezultatu, temveč tudi v samem procesu izpolnjevanja zastavljenih nalog.

#### **3.3.6. VIA model osebnostnih moči**

Pozitivna psihologija raziskovanje in udejanjanje svoje filozofije izvaja na dva načina: z delavnicami in intervencijami. Pozitivni psihologi delavnice zasnujejo glede na dimenzijo PERMA modela, ki predstavlja osrednjo temo delavnice in pripravijo intervencije, ki izbrano temo raziskujejo. Omenjene intervencije so različne naloge in vprašalniki pisne oblike, ki jih udeleženci opravijo samostojno med izvajanjem delavnic ali doma – odvisno od narave intervencije ter števila srečanj. Za vsako od dimenzij obstajajo različne intervencije, bistvena za vsa področja pozitivne psihologije pa je VIA klasifikacija moči in vrlin.

Osebnostne moči so pozitivne lastnosti, ki so skupne vsem ljudem in so v tem smislu univerzalne. Odražajo osebno identiteto in igrajo ključno vlogo pri doseganju uspehov. Lahko so bolj ali manj izražene in lahko se jih krepi (Peterson & Seligman, 2004).

Peterson in Seligman (2004) sta za VIA model razvila instrument, ki omogoča merjenje, znanstveno raziskovanje in znanstveno razlago človeških moči. Vprašalnik je eden izmed temeljev za merjenje subjektivnega blagostanja.

**Tabela 3.3.6.1: VIA model osebnostnih moči**

| <i>Vrlina</i>     | <i>Moč</i>                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modrost in znanje | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kreativnost</li> <li>• radovednost</li> <li>• kritično mišljenje</li> <li>• ljubezen do učenja</li> <li>• perspektiva (modrost)</li> </ul>            |
| Pogum             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• hrabrost</li> <li>• vztrajnost</li> <li>• pristnost, iskrenost</li> <li>• vitalnost, entuzijazem, energija</li> </ul>                                 |
| Človečnost        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ljubezen</li> <li>• prijaznost in radodarnost</li> <li>• socialna inteligentnost</li> </ul>                                                           |
| Pravičnost        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• državljanstvo, socialna odgovornost, pripadnost skupini</li> <li>• pravičnost</li> <li>• voditeljstvo</li> </ul>                                      |
| Zmernost          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• odpuščanje in usmiljenje</li> <li>• skromnost</li> <li>• preudarnost</li> <li>• samouravnavanje, samokontrola</li> </ul>                              |
| Transcendenca     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• lepota in odličnost</li> <li>• hvaležnost</li> <li>• upanje in optimizem</li> <li>• humor in igrivost</li> <li>• duhovnost, občutek smisla</li> </ul> |

Dostopno 6.5.2021, prilagojeno po <http://isainstitut.si/isa/osebne-moci/>

### 3.3.7. Intervencije

Pozitivna psihologija svoje ideje promovira na vseh področjih. Ciljni uporabnik je vsakdo, ki želi bolje spoznati samega sebe. Pozitivni psihologi z uporabniki sodelujejo prek vnaprej pripravljenih vaj, nalog in vprašalnikov, ki jih imenujejo intervencije (Seligman, 2000, 2012; Hefferon & Boniwell, 2011).

Tovrstne intervencije so dandanes zelo popularne – dostopne so prek spleta, kar pomeni, da gre pri pridobivanju ugotovitev za samooceno uporabnika na podlagi vnaprej določenih interpretacij, brez soudeleženega pomagajočega. Največkrat pa se izvajajo med tako imenovanimi delavnicami, ki jih vodijo pozitivni psihologi. Delavnice

so sestavljene iz več srečanj in so namenjene različnim skupinam ljudi, na primer študentom psihologije – intervencije v obliki vprašalnikov samostojno rešujejo med delavnicami in nato med sabo podelijo rezultate; intervencije v obliki domače naloge opravijo izven delavnic in o tem nato na naslednjem srečanju poročajo soudeleženi in izvajalcem delavnic<sup>14</sup>.

V nadaljevanju na kratko predstavim eno od najpogostejših intervencij, dejanje naključne prijaznosti.

#### **3.3.7.1 Dejanje naključne prijaznosti**

Intervencija dejanje naključne prijaznosti<sup>15</sup> udeleženega povabi k temu, da stori nekaj dobrega za druge. Ta intervencija se navezuje na dimenzijo medosebnih odnosov, saj krepi vezi in poziva k altruizmu, prosocialnemu vedenju ter prijaznosti.

Udeleženec naj bi opravil 5 različnih dobrih del v enem dnevu in nato zapisal svoje občutke in spremembe, ki jih je opazil v svojem počutju in reakcijah drugih ljudi.

#### **3.3.8 Terapija kvalitete življenja**

Frisch je leta 2006 predstavil terapijo, ki jo je razvil na podlagi koncepta, imenovanega kvaliteta življenja. Model, ki sicer velja za terapevtski pristop pozitivne psihologije, si sposoja tehnike kognitivne terapije, s katerimi uporabniku pomaga pri oblikovanju konstruktivnih shem za izboljšanje zadovoljstva s svojim življenjem in doseganju občutka srečnosti (Toghyani, Kalantari, Amiri & Amiri, 2011). Nzaku idr. (2005, v Pedram, Abedi, Alipour & Rostami, 2012) pojem kvaliteta življenja definirajo kot splošno blagostanje ljudi, družbe. Za razliko od subjektivnega blagostanja se kvaliteta življenja meri z direktnim namenom analize življenjskih standardov posamezne družbe. Rezultati omogočajo boljši vpogled v stopnjo zadovoljstva z zdravstvenim sistemom, stanovanjsko politiko ter socioekonomskim statusom prebivalcev.

Področje terapije v pozitivni psihologiji je primer multimetode (Brewer & Hunter, 2006, v Nafstad, 2015), saj pristopi za razliko od empiričnih raziskav in večine intervencij izvirajo iz logičnega pozitivizma, multimetoda pa upošteva postmoderni premik k bolj

---

<sup>14</sup> Delavnice opisujem na podlagi lastnih izkušenj polletnega študija pozitivne psihologije v Amsterdamu v študijskem letu 2019/2020.

<sup>15</sup> Random Act of Kindness (Hefferon & Boniwell, 2011).

celostnemu pogledu na človeka. Terapevti z uporabnikom raziskujejo njegovo okolje in socialnokulturne okoliščine. Konstruktivistična predpostavka o ustvarjanju dialoga in različnih interpretacij vsakega udeleženca in socialnokustrukcionistični ideji o pomembnosti socialnega konteksta sta med pozitivnimi psihologi vse bolj ozaveščeni.

S pristopom se raziskuje 16 različnih življenjskih področij: zdravje, samopodoba, cilji, vrednote, denar, delo, igra, učenje, pomaganje, ljubezen, otroci (potomstvo), sorodstvo, dom, soseščina in skupnost (Pedram, Abedi, Alipour & Rostami, 2012). Stopnja zadovoljstva na posameznem področju se najprej oceni s pomočjo vprašalnika<sup>16</sup>, ki ga uporabnik izpolni samostojno. Rezultati tega vprašalnika služijo kot evalvacija in odraz morebitnega napredka terapevtskega procesa, saj uporabnik vprašalnik izpolne večkrat, na različnih točkah delovnega procesa.

Terapija se izvaja s pomočjo CASIO modela. Sestavlja ga 5 strategij, ki ciljajo na izboljšanje zadovoljstva z življenjem:

- ocena in izboljšanje okoliščin in karakteristik določenega področja uporabnikovega življenja
- ocena in izboljšanje uporabnikove percepcije, interpretacije in odnosa do posameznega področja
- ocena in sprememba standardov uporabnikovega zadovoljstva, občutka izpolnjenosti na posameznem področju
- ocena in sprememba vrednotenja pomembnosti posameznega področja
- ocena in izboljšanje splošnega zadovoljstva z življenjem

Strategije si v procesu podpore in pomoči sledijo po vrsti (kot so navedene), zasnovane pa so na podlagi prepričanja, da je kvaliteta življenja odvisna predvsem od doseganja ciljev in občutka izpolnjenosti na posameznih življenjskih področjih (Frisch, 2006).

---

<sup>16</sup> The Quality of Life Inventory (Frisch, 2006).

### 3.3.9 Pozitivna psihologija v javni politiki

Pozitivna psihologija je svoje znanstvene metode prenesla v javno življenje, ker predpostavlja, da:

- je idealna družba tista, ki ima srečno in zadovoljno prebivalstvo
- samoocena subjektivnega blagostanja je dovolj zanesljiv in veljaven indikator socioekonomskih razmer v državi
- subjektivno blagostanje je pomemben ekonomski indikator, zato ga je potrebno redno meriti in v skladu z ugotovitvami razvijati javno politiko (Oishi & Diener, 2014)

V skladu s PERMA modelom merski instrumenti raziskujejo bolj ali manj specifična področja blagostanja prebivalcev: vpliv nezaposlenosti, duhovnosti, starševstva, prostega časa, invalidnosti in drugo. Nezaposleni delež prebivalstva je na primer občutno manj zadovoljen s svojim življenjem kot zaposleni (Clark & Oswald, 1994, v Oishi & Dener, 2014).

Številne države v zadnjem času v svojo javno politiko vpeljujejo pristope pozitivne psihologije; uspešnost ugotavljajo na podlagi različnih raziskav. Nekatere države, ki so v zadnjih nekaj desetletjih uvedle raziskovanje blagostanja svojega prebivalstva, so: Avstralija, Avstrija, Belgija, Ekvador, Finska, Nemčija, Italija, Izrael, Japonska, Luksemburg, Nizozemska, Škotska, Slovenija, Velika Britanija in Wales (Exton & Shinwell, 2018).

Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj (UMAR), Statistični urad Republike Slovenije (SURS), Agencija Republike Slovenije za okolje (ARSO) in Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) so leta 2015 predstavili projekt »Kazalniki blaginje v Sloveniji«, ki se izvaja enkrat letno. Blaginjo prebivalcev in prebivalcev Slovenije se meri s sistemom kazalnikov, ki se delijo na materialne, družbene in okoljske. Vključeni so tudi nekateri kazalniki, ki se merijo na podlagi subjektivnih ocen: zadovoljstvo z življenjem, zaupanje v institucije in zadovoljstvo s porazdelitvijo časa (Kazalniki blaginje v Sloveniji, b. d.).

Butan je prva država, ki je koncept blagostanja zapisala v ustavo že leta 1972. Z vprašalniki se meri bruto nacionalna sreča<sup>17</sup>, ki odraža zadovoljstvo z gospodarskimi razmerami v Butanu. Njihovo predstavo blagostanja definira devet domen: življenjski standard, dobra vlada, okolje in dostop do narave, skupnost, kultura, možnost izobrazbe in učenja, psihološko celjenje, telesno zdravje in upravljanje s časom (Musikanski, 2014).

Zadovoljstvo prebivalstva v javnem življenju pridobiva na pomenu. Merjenje blagostanja v različnih sferah javnega življenja je osvetlilo tudi pomen pozitivne psihologije v socialnem varstvu – vse več je pobud za razvoj preventivnih pristopov na podlagi pozitivne psihologije in integracije že ustaljenih socialnovarstvenih praks (Clark & Oswald, 1994, v Oishi & Dener, 2014), namenjenih tako izvajalcem socialnega varstva kot tudi prejemnikom pomoči.

---

<sup>17</sup> Gross National Happiness (GNH)

#### 4. Opredelitev problema

Tako postmoderna psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu kot pozitivna psihologija raziskujeta načine podpore in pomoči, ki uporabnikove vloge ne pomanjšujejo ali izključujejo iz procesa, ampak mu pomagajo prevzemati odgovornost za svoje življenje. Kot napovedano v uvodu v teorijo, v tej raziskavi po sklopih primerjam ugotovitve o njunih epistemologijah, konceptih in nekaterih pristopih, ki jih obe področji udejanjata v svoji praksi.

V teoretičnem uvodu epistemologije psihosocialnih procesov podpore in pomoči v socialnem delu pregledam in primerjam med sabo; na enak način pišem o epistemologijah pozitivne psihologije. V nadaljevanju pa podobnosti in razlike iščem še med omenjenimi epistemološkimi nazori obeh pristopov, saj me zanima, kje se njune epistemološke predpostavke stikajo in v čem se razlikujejo. Ugotovitve po mojem mnenju služijo predvsem razumevanju načinov zaznavanja in spoznavanja posamezne spoznavne teorije, kar vpliva na referenčni okvir pomagajočega v odnosu do uporabnika.

Zanima me, ali obstajajo povezave med značilnostmi raziskanih teoretičnih konceptov obeh pristopov. Z namenom ugotavljanja podobnosti in razlik v njuni teoretični podlagi primerjam strukture, pojme in definicije teh pojmov, ki se uporabljajo znotraj obravnavanih konceptov.

Za kriterij in primer metod in tehnik dela postmoderne psihosocialne podpore in pomoči obravnavam kratko, v rešitev usmerjeno terapijo (Jong & Kim Berg, 2002, v Mešl, 2018), pri pozitivni psihologiji pa terapijo kvalitete življenja (Frisch, 2006). Morebitne podobnosti v praktičnih pristopih po mojem mnenju nakazujejo na kompatibilnost obeh oblik pomoči, domnevne razlike pa določajo omejitve – določene sestavine kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije mogoče niso primerne za uporabo v terapiji kvalitete življenja in obratno.

## **5. Metodologija**

### **5.1 Vrsta raziskave**

Za teoretično analizo sekundarnih kvalitativnih podatkov – zlasti znanstvenih in strokovnih člankov ter knjig – uporabljam naslednje metode: induktivno, deduktivno, deskriptivno, komparativno ter integrativno. Seznam literature sestavljajo znanstveni prispevki in knjige s področja socialnega dela, pozitivne psihologije in morebitnih povezanih tematik, ki naslavljajo raziskovane teme. Namenoma sem izbirala vire, ki odražajo prakso stroke in metode njenega raziskovanja v različnih državah in kulturah, s čimer je raziskava bolj vključujoča, ugotovitve pa bolj raznolike. S širšim naborom uporabljenih virov želim poskrbeti za reprezentativnost in veljavnost svoje raziskave.

### **5.2 Teme raziskovanja**

Predmet mojega zanimanja so predvsem podobnosti in razlike med raziskovanima oblikama pomoči. Primerjam njuno epistemologijo, nekatere teoretične koncepte ter nekatere metode na podlagi dveh primerov pristopov ene in druge v praksi.

Raziskovalna vprašanja:

1. Katere so morebitne podobnosti in razlike v epistemologiji postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu ter epistemologiji pozitivne psihologije?
2. Katere so morebitne podobnosti in razlike v konceptih, metodah in praktičnih pristopih postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu ter pozitivne psihologije?
3. Katere so morebitne prednosti in pomanjkljivosti postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu?
4. Katere so morebitne prednosti in pomanjkljivosti pozitivne psihologije?
5. Kako lahko postmoderna psihosocialna podpora in pomoč dopolni pozitivno psihologijo in obratno?

## 6. Rezultati in razprava

### 6.1 Epistemološke podobnosti in razlike

- Podobnosti

Zgodovina epistemologije psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu ter pozitivne psihologije se začena z **objektivistično paradigmo**. Obe doktrini izhajata iz pristopov, ki so uporabljali medicinski model, delovne in raziskovalne metode so bile osredotočene na problem. Pomoč in podpora sta bili usmerjeni v zmanjšanje učinkov znakov težav (simptomov) in negativnih posledic težav (bolezni), pomagajoči pa je kot strokovnjak imel popoln nadzor nad procesom (Saleebey, 1996). Vse to je postavila pod vprašaj **konstruktivistična** oziroma **postpozitivistična predpostavka** o uporabniku kot **ekspertu za svoje življenje** (in o konstruiranosti našega sveta zaznave). S tem se uveljavi predvsem delovanje s **perspektive moči**, ki poleg **koncepta soustvarjanja** proces podpore in pomoči od problema preusmeri k **iskanju in raziskovanju oziroma oblikovanju rešitev**. Raziskuje in razvija se uporabnikove **vire moči, vrline in talente**.

Postmoderni socialnodelovni odnos podpore in pomoči in terapevtski pristopi pozitivne psihologije so v skladu s konstruktivistično paradigmo **individualizirani**. Ključni elementi metod in tehnik so lahko vnaprej zastavljeni, vendar so prilagodljivi; razvoj delovnega procesa pa je odvisen od posamezne situacije in njenih udeležencev.

**Interaktivistično-hermenevtična metateorija** je plod kritike glede prezrtosti vpliva, ki ga ima zahodna kultura na pozitivno psihologijo (Christopher & Campbell, 2008) in odraža predvsem **socialnokonstruktivistično** pobudo za bolj celovit pristop v procesih podpore in pomoči. Na socialnem konstruktivizmu je utemeljeno tudi postmoderno socialno delo, kjer glavno vlogo za razumevanje uporabnikovega delovanja – v tesni povezavi z njegovim **socialnim ozadjem** – igra **jezik**.

- Razlike

Večina epistemoloških razlik med pristopoma je posledica pretežno **logično-pozitivistične** usmeritve v pozitivni psihologiji in **konstruktivistične oziroma**

**socialnokonstrukcionistične** pri psihosocialni podpori in pomoči. Kljub zagovarjanju perspektive moči se pozitivni psihologi pri terapiji še vedno poslužujejo nekaterih izrazov, ki so značilni za **medicinski model** in z njim povezano terminologijo in je značilen za objektivistične pristope (na primer **diagnoza**). Postmoderna psihosocialna podpora in pomoč uporabljata izključno **socialni model**, ki medicinskemu nasprotuje in se je razvil v odgovor na njegove pomanjkljivosti. Besede, značilne za terminologijo na področju postmoderne podpore in pomoči, povezujejo, osvobajajo in poudarjajo pozitivno (na primer **sodelovanje**) (Čačinovič Vogrinčič, 2003).

Objektivističen je tudi pristop k raziskovanju, ki je pri pozitivni psihologiji pretežno **kvantitativne** narave. Za interpretacijo rezultatov pozitivni psihologi uporabljajo vnaprej dogovorjene pomene, pri čemer se ravna po načelu **univerzalnosti**. Sodelujoči so **reducirani na številke**. Metoda raziskovanja je manj občutljiva, rezultati so bolj uniformni. To načelo je v nasprotju s konstruktivistično idejo individualizacije (razumevanja problemov, rešitev, potekov idr.), ki je upoštevana v procesih psihosocialne podpore in pomoči. **Individualizacija procesov** za delavnice in intervencije pozitivnih psihologov ni značilna (razen za terapevtske pristope, kot že omenjeno).

Psihosocialna podpora in pomoč v ospredje postavljata **pomen dialoga, jezika**. Pozitivna psihologija pri intervencijah oziroma načinih strokovnega ravnanja v ospredje ne poudarja pomena pogovora, dogovora. Navodila in naloge so vnaprej določeni in **ne puščajo prostora za nove definicije, strokovnjaki ne preverjajo oziroma predvidevajo subjektivnih interpretacij**.

## 6.2 Podobnosti in razlike v konceptih, metodah in praktičnih pristopih

- Podobnosti

V širšem smislu obe stroki in znanosti **promovirata blagostanje** (Dekel & Taubman-Ben-Ari, 2015). Identifikacija moči pri posamezniku je osrednji konstrukt tako psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu kot pozitivne psihologije. Pozitivna psihologija **moči in vrline** ter njihovo vlogo poglobljeno raziskuje. V ta namen uporablja **VIA model moči**, s pomočjo katerega ugotavlja, katere značilnosti in vrline

so pri posamezniku najbolj izražene in katere najmanj. Psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu raziskujeta moč uporabnika s perspektive moči, pri čemer je socialnemu delavcu v pomoč Saleebeyev **leksikon moči** (1996).

**Moč okrevanja**, ki je ena izmed osebnostnih značilnosti po leksikonu moči, je hkrati tudi pomemben konstrukt PERMA modela, pri čemer pozitivni psihologi to v slovenščino prevajajo kot **odpornost** ali **vzdržljivost**. Pojem (izvorno *resilience*) se v obeh doktrinah navezuje na spretnosti in znanja, ki jih človek razvija skozi izkušnje. Saleebey (1996) omenja, da moč okrevanja daje upanje za premagovanje in boj ter daje možnost vpogleda. Iste izraze uporabita tudi Hefferon in Boniwell (2011) v povezavi s konceptom posttravmatske rasti, s katerim se v pozitivni psihologiji raziskuje procese spopadanja in življenja s travmo. Posebnost in značilnost obeh strok je torej pristop k žrtvam **travmatskih izkušenj**. Postmoderna psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu razvijata znanja, specifično namenjena praktičnemu delu s preživelimi. Pozitivna psihologija v svojih metodah upošteva tako imenovani **koncept posttravmatske rasti**, pri čemer je fokus usmerjen v razvijanje moči celjenja.

Metode pozitivne psihologije, ki so najbolj primerljive s socialnodelovnimi, so tiste, ki se kombinirajo z ostalimi psihoterapevtskimi prvinami. Terapija kvalitete življenja (ki sestoji tudi iz intervencij – domačih nalog, standardiziranih vprašalnikov) je nedvomno pozitivnopsihološke narave, svoje znanje ša črpa tudi iz metod in spretnosti kognitivno-vedenjske prakse (Frisch, 2006).

- Razlike

Razlika med pozitivno psihologijo in psihosocialno podporo in pomočjo, ki jo sama postavljam na prvo mesto, je ta, da različno opredelita **vlogo pomagajočega**. Socialni delavec je vseskozi soprisoten, z uporabnikom soustvarja in raziskuje skozi dialog, njegov napredek preverja in z njim proslavlja uspeh. V glavnem je to odraz vloge, ki jo ima socialno delo v družbi – uporabnik storitev je največkrat nekdo, ki izraža potrebo po podpori in pomoči (Šugman Bohinc, 2006). Že med študijem pozitivne psihologije sem ugotovila, da so intervencije pozitivne psihologije načeloma namenjene vsakomur – ne rešujejo nujno določenih problemov, kakor jih običajno v socialnodelovnem procesu pomoči. Zakaj? Namen pozitivne psihologije je

promoviranje blagostanja pri *vseh* ljudeh (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seveda pozitivni psihologi med delavnicami vodijo in usmerjajo delovni proces, vendar vprašanj, ki prinašajo želene odgovore in ugotovitve, ne postavljajo sami. Vloga pomagajočega je postranskega pomena: razloži navodila za reševanje, pomaga pri interpretaciji rezultatov in svetuje v smeri dobrih sprememb (Hefferon & Boniwell, 2011).

Psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu pogosto vključujeta **neprostovoljne transakcije** oziroma sodelovanje z uporabniki, katerim so socialne storitve dodeljene z zakonsko odločbo ali zaradi manj formalnih pritiskov iz socialnega okolja (Šugman Bohinc, 2006). Pozitivna psihologija se promovira v **vsakdanjem življenju** za oceno blagostanja pri posamezniku, v skupini ali v skupnosti, na primer za ugotavljanje zadovoljstva zaposlenih na določenem delovnem mestu (Joseph, 2015). Neprostovoljne interakcije pa se lahko pojavijo v institucionaliziranih okoliščinah, kjer se terapevtski pristopi pozitivne psihologije običajno uporabljajo v kombinaciji s socialnodelovnimi in z drugimi psihoterapevtskimi metodami in tehnikami.

Pozitivni psiholog odgovore udeležencev v delavnicah **razlaga na podlagi že uveljavljenih psiholoških znanj**, intervencije bazirajo na podlagi ugotovitev iz nevropsihologije, humanistične psihologije itd. Udeležencev ne sprašuje o njihovi razlagi odgovora, medtem ko socialni delavec **razlage išče v uporabnikovih interpretacijah**.

Za bolj pregledno analizo izbranih dveh pristopov ene in druge stroke, in sicer kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije (postmoderna psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu) in terapije kvalitete življenja (pozitivna psihologija) določam nekaj ključnih pojmov, ki veljajo kot vodila za primerjavo. V nadaljevanju jih razčlenim in razširim.

- epistemologija
- fokus
- cilji
- ključni elementi
- vloga uporabnika
- vloga pomagajočega

- trajanje
- oris procesa
- kritika

**Tabela 6.2.1: Primerjava kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije in terapije kvalitete življenja**

|                         | <i>Kratkotrajna, v rešitev usmerjena družinska terapija</i>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <i>Terapija kvalitete življenja</i>                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Epistemologija</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• konstruktivizem</li> <li>• socialni konstrukcionizem (Mešl, 2018)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nekatere objektivistične prvine</li> <li>• konstruktivizem</li> <li>• socialni konstrukcionizem (Pedram, Abedi, Alipour, Rostami, 2012; Bogнар, 2005)</li> </ul>                                                                              |
| <i>Fokus</i>            | oblikovanje zelenih izidov (Trepper idr., 1997)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | izboljšanje zadovoljstva z življenjem (Frisch, 2006)                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Cilji</i>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podpreti proces soustvarjanja zelenih izidov</li> <li>• uporabniku omogočiti udejanjati pravico do glasu</li> <li>• podpora uporabniku pri razvijanju zelenih sprememb (Mešl, 2018)</li> <li>• postavljati vprašanja, ki pomagajo sogovorniku govoriti (Iveson, 2017, v Mešl, 2018)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• povečanje notranjega zadovoljstva, občutka izpolnjenosti pri uporabniku</li> <li>• povečanje količine kvalitetno preživetega časa pri uporabniku</li> <li>• pomagati uporabniku, da najde svoj smisel in poslanstvo (Frisch, 2006)</li> </ul> |
| <i>Trajanje</i>         | od 3 do 5 srečanj (Mešl, 2018), upoštevati pa individualne potrebe uporabnikov                                                                                                                                                                                                                                                          | od 10 do 15 srečanj (Frisch, 2006)                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Ključni elementi</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• izjeme</li> <li>• vprašanja na lestvici</li> <li>• vprašanje čudeža</li> <li>• odnosna vprašanja (Mešl, 2018)</li> </ul>                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• okoliščine</li> <li>• percepcija, interpretacija</li> <li>• standardi</li> <li>• vrednotenje</li> <li>• splošno zadovoljstvo (Frisch, 2006)</li> </ul>                                                                                        |
| <i>Vloga uporabnika</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• prostovoljni/ neprostovoljni</li> <li>• posamezniki, družine, skupine</li> <li>• področje socialnega varstva, zdravstva, šolstva ipd. (Mešl, 2018)</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• prostovoljni/ neprostovoljni</li> <li>• posamezniki, skupine</li> <li>• področje socialnega varstva, izobraževanja ipd. (Frisch, 2008)</li> </ul>                                                                                             |

|                           | <i>Kratkotrajna, v rešitev usmerjena družinska terapija</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Terapija kvalitete življenja</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Vloga pomagajočega</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ustvarjati razmere za sodelovanje, kamor vsak posameznik vstopi s svojimi izkušnjami, razmišljanjem, idejami o rešitvah</li> <li>• pogovor voditi tako, da se ideje prevedejo v uresničljiva dejanja</li> <li>• raziskovati sogovornikove referenčne okvire</li> <li>• prepoznavati tisto, kar uporabnik lahko uporabi za oblikovanje bolj zadovoljujočega življenja</li> <li>• izhajati iz perspektive moči in se ravnati po konceptu delovnega odnosa (Mešl, 2018)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uporabniku pomagati, da izboljša in ohranja zadovoljstvo s svojim življenjem</li> <li>• spoznati uporabnikovo okolje, dejavnike, ki vplivajo na posamezna življenjska področja</li> <li>• razumeti uporabnikovo percepcijo življenjskih področij</li> <li>• spoznati uporabnikove standarde za zadovoljstvo (Frisch, 2006)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Oris procesa</i>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vzpostavitev delovnega odnosa in instrumentalna definicija problema</li> <li>• začetna vprašanja so namenjena predvsem vzpostavitvi varnega prostora, kjer uporabnik predstavi svoj problem - razumevanje situacije, pomagajoči ga posluša, po potrebi preverja razumevanje interpretacij in v proces vstopa s svojim jezikom, ki je hkrati tudi jezik socialnega dela</li> <li>• vsako naslednje vprašanje se navezuje na prejšnji odgovor, pomagajoči preverja uporabnikovo razumevanje in mnenje</li> <li>• z uspešno komunikacijo se razvija skupen jezik, ki omogoča nastanek novih pomenov, ki vodijo k dobrim izidom</li> <li>• vprašanja raziskujejo uporabnikovo moč, sposobnosti, talente in ostale vire v njegovem okolju</li> <li>• pomagajoči raziskuje pretekle poskuse reševanja problemov (Trepper idr., 1997)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pomagajoči ohranja upajoč in optimističen pristop</li> <li>• vsako srečanje se začne z odprtim vprašanjem o počutju, ki se osredotoča na uporabnika in ne naslovi problema že na samem začetku</li> <li>• pomagajoči vzpostavi varen odnos za sodelovanje z uporabnikom</li> <li>• pomagajoči preveri, o čem bi uporabnik rad govoril in upošteva ideje in pomisleke, predstavi pa tudi svoj načrt poteka srečanja, o katerem se posvetuje z uporabnikom</li> <li>• uporabnik po vsakem srečanju dobi domačo nalogo v obliki tako imenovanih intervencij</li> <li>• uporabnika se spodbuja, da med srečanji ustvarja svoje zapiske</li> <li>• pomagajoči z vprašanji raziskuje pretekle poskuse reševanja problemov</li> <li>• pomagajoči z vprašanji odkrito raziskuje uporabnikove spretnosti in občutke nadzora nad različnimi situacijami (Frisch, 2006)</li> </ul> |

|                | <i>Kratkotrajna, v rešitev usmerjena družinska terapija</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Terapija kvalitete življenja</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Kritika</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kratke, usmerjene metode</li> <li>• tako imenovana nevtralnost pomagajočega, ki pripomore k nadaljnji zatiranosti uporabnika</li> <li>• rigidni model, ki ne upošteva razlik med sogovorniki</li> <li>• usmerjenost v tehnike in ne v odnos med pomagajočim in uporabnikom</li> <li>• minimaliziranje vloge pomagajočega kot strokovnjaka</li> <li>• pretirano poudarjanje pozitivnega, poenostavljeno pojmovanje rešitev</li> <li>• preveč usmerjenosti na vedenje, vlogi razvoja in čustev sta postranskega pomena</li> <li>• neupoštevanje bioloških temeljev vedenja in pomena uporabe zdravil kot podporne terapije v primerih duševne motnje (Mešl, 2018)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• večje zadovoljstvo na enem področju ne kompenzira za nižje zadovoljstvo na drugem; splošno zadovoljstvo se ne more izboljšati s povečanjem zadovoljstva na samo enem področju</li> <li>• pretiran optimizem, površnost v odnosu do kompleksnosti duševnih motenj (Frisch, 2006a)</li> </ul> |

- Podobnosti

Obe vrsti terapije se osredotočata na raziskovanje načinov spoznavanja in vedenja. Razvoj obeh oblik terapije vključuje sestavine različnih pristopov. V prebrani literaturi večkrat zasledim prvine **kognitivno-vedenjske terapije**, ki jih oba pristopa integrirata v svoje metode in tehnike. Clark (2006, v Frisch, 2006) terapijo kvalitete življenja definira kot most med kognitivno perspektivo ter perspektivo pozitivne psihologije. Čačinovič Vogrinčič (2008) kot konceptualno podlago kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije poleg kognitivno-vedenjske našteva še socialnoekološko, sistemsko in konstruktivistično teorijo, Mešl (2018) pa osvetli še vlogo socialnega konstrukcionizma. Tako kognitivno-vedenjska kot kratkotrajna, v rešitev usmerjena terapija sta lahko kratkotrajni, - ker se ne osredotočata na spreminjanje posameznikove osebnosti, ampak na tematiko, ki je razlog za sklenitev terapevtskega dogovora in začetek procesa pomoči (Jordan, Froerer & Beavin Bavelas, 2013). Čeprav ima terapija kvalitete življenja številne elemente kognitivno-

vedenjske terapije, je tu pomembno poudariti, da je slednja bolj usmerjena v raziskovanje problema, vsega tistega, kar je narobe. Frisch (2006) razlaga, da je terapija kvalitete življenja pozitivnopsihološki pristop ravno zato, ker se odcepi od »depresivnega načina razmišljanja«, značilnega za kognitivno psihologijo. Čeprav se pri obeh terapijah raziskuje vzorce vedenja in razmišljanja (kakor narekuje kognitivno-vedenjska teorija), se kratkotrajna, v rešitev usmerjena družinska terapija ter terapija kvalitete življenja oddaljujeta od kognitivno-vedenjskega drže, kjer je uporabnikovo vedenje problematično, njegov način razmišljanja pa neustrezen (Beck, 1979, v Jordan, Froerer & Beavin Bavelas, 2013; Frisch, 2006).

Podobnosti v epistemološkem ozadju predstavljajo predvsem prvine **socialnega konstrukcionizma**, ki pozivajo k pozornosti na **jezik**. »[Kratkotrajna, v rešitev usmerjena družinska terapija] izhaja iz prepričanja, da se sogovornikova medosebna in družbena resničnost razvijata iz družbenega konteksta oziroma interakcij z drugimi. Družbene interakcije se definirajo in vzdržujejo po zaslugi jezika« (Mešl, 2018). Socialne interakcije določa in vzdržuje jezik, uporabnik na novo ali celo prvič ubesedi svoje želje (Čačinovič Vogrinčič, 2008). Frisch (2006) govori o jeziku kot orodju za **prevajanje**. Poudarja predvsem prilagoditve in poenostavljanje jezika v odnosu do uporabnikov s kognitivnimi, razvojnimi ali duševnimi omejitvami. Enak pojem se uporablja tudi v pristopih postmoderne psihosocialne podpore in pomoči, kjer socialni delavec skrbi za soustvarjanje interpretacij z uporabnikom. Pri tem gre namreč za preverjanje svojega razumevanja interpretacije drugih. Ustrezna konceptualizacija uporabnikovega problema zahteva uporabnikov doprinos, pomagajoči je pri tem lahko opora in sliko pomaga graditi s postavljanjem usmerjajočih vprašanj.

Uporabniki socialnih storitev v socialnem delu so lahko **prostovoljni** (sami poiščejo pomoč) ali »**nemandatni neprostovoljni uporabniki**« (Rooney, Bibus, 2001, v Šugman Bohinc, 2006). Slednji predstavljajo skupino ljudi, ki jim vloga »uporabnika« ne more biti samoumevno pripisana (na primer na področju dela z ljudmi z demenco ali zaščite otrok). Uporabnik je lahko tudi nekdo, ki psihosocialno storitev odklanja. V socialnem delu jih stroka imenuje **neprostovoljni uporabniki**. Uporabniki, ki doživljajo formalni ali neformalni pritisk, naj sprejmejo socialne storitve (na primer par, kjer eden teži k redni terapiji, drugi pa se srečanj udeležuje z odporom), pa so **mandatni uporabniki**. Pomagajoči pogosto predpostavlja, da bo z dosledno držo

zaupnosti, spoštljivosti in drugih značilnosti vzpostavljanja kvalitetnega stika, pridobil uporabnikovo strinjanje, privolitev v sodelovanje (Šugman Bohinc, 2006). Frisch (2006) pri delu z uporabniki v klinični oskrbi, ki so lahko tudi neprostovoljni, podpira podoben pristop. Osvetljuje pomembnost povezave med uporabnikovimi cilji in naravo intervencije, ki mora biti jasna in vodi k boljšemu sodelovanju. Z obema pristopoma se lahko pomaga **posamezniku** ali **skupini ljudi**. Yalom (1995, v Mccollum & Smock Jordan, 2003) meni, da skupinska terapija lahko spodbudi nastanek novih podpornih vezi. Uporabniki, ki med seboj delijo svoje izkušnje, lahko s pomočjo zgodb ostalih udeleženih odkrijejo svoje želene izide.

Skupna značilnost obeh pristopov je tudi, da pomagajoči **spoznava uporabnikovo okolje**, raziskuje njegov referenčni okvir in percepcijo, razumevanje. Socialnega delavca in pozitivnega psihologa zanimajo okoliščine, v katerih je problem nastal, zanima ju socialna mreža uporabnika in širši kontekst, v katerega je vključena uporabnikova zgodba. S socialnokonstrukcionistične perspektive so take ugotovitve zelo pomembne, saj le tako lahko tudi uporabnik sam spoznava in razume svoj položaj. Nazorno konstrukcijo problema v kratkotrajni terapiji pomaga razbrati tudi ena izmed njenih osnovnih tehnik – postavljanje **odnosnih vprašanj**, kot na primer Kaj bi rekla vaša mati? in Bi bil brat presenečen, če bi to storili? (Čačinovič Vogrinčič, 2008).

Prvine socialnega konstruktivizma v pristopih predstavljata predvsem **osebna vključenost pomagajočega** v odnosu in prilagajanje uporabniku oziroma individualizacija procesa glede na subjektivnost in **edinstvenost uporabnika** ter njegove zgodbe (Šugman Bohinc, 1997). Vir moči uporabnika so njegove lastnosti in talenti, potrebuje le podporo in pomoč za prevzem nadzora nad svojim življenjem, glavno vodilo so uporabnikove želje in cilji (Saleebey, 1996).

Fokus kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije je usmerjen v **želene izide**. Uporabnik in socialni delavec sodelujeta v smeri iskanja oziroma ustvarjanja ustreznih rešitev. Terapija kvalitete življenja se osredotoča na **izboljšanje zadovoljstva z življenjem** – oba pristopa se premakneta **od problema k rešitvi**, ki je izvedljiva in mogoča v prihodnosti. Clark (2006, v Frisch, 2006) paradigmatični premik pripisuje ugotovitvi, da samo odpravljanje negativnih simptomov ne vodi neposredno k zadovoljstvu in sreči. Potreben je širši pristop, ki naslavlja vsa

življenjska področja posameznika in k njemu pristopa celostno. Menim, da glede na obseg prebranega lahko sklepam, da oba pristopa uporabljata različne formulacije, ki pa opisujejo enak namen: proces je usmerjen v iskanje želenih izidov, ki bodo izboljšale kvaliteto uporabnikovega življenja.

Obe terapiji teže problemov in ovir ne zanemarjata, vendar je pri obeh delo usmerjeno k motivaciji in k raziskovanju novih načinov premagovanja ovir. Gre za pomembno vodilo, ki izhaja iz temeljev pozitivne psihologije ter postmodernega socialnega dela – ***perspektiva moči***. Obe stroki uporabljata enak pojem, ki usmerja k identificiranju in aktiviranju uporabnikovih virov moči za ustvarjanje rešitev.

Rdeča nit procesa kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije povezuje preteklost, sedanjost in prihodnost, osredotoča pa se na prisotnost »tukaj in zdaj«. Vprašanja (Kaj si že storil?, Kaj se je zgodilo, ko si se takrat tako odzval? itd.) preverjajo poskuse iz preteklosti, pomagajo razumeti stanje v sedanjosti in lahko pomagajo sooblikovati nove rešitve za prihodnost, a je hkrati ne determinirajo – spremembe so možne tudi brez uvida v vzroke, saj problemi niso trajna in nespremenljiva dejstva (Franklin & Jordan, 1999, v Čačinovič Vogrinčič, 2008). Postmoderno socialno delo uveljavlja koncept ravnanja s sedanjostjo (Anderson, 1994, v Čačinovič Vogrinčič, 2002), ki zagovarja pomembnost časa, v katerem se odnos v danem trenutku razvija. Pri terapiji kvalitete življenja se vsako srečanje začne z vprašanjem Kako se počutiš?, ki dovoljuje, da se vsako srečanje odvija, upoštevajoč trenutno razpoloženje udeležениh (Frisch, 2006). Udeleženi v obeh procesih podpore so torej so-prisotni, poudarjena je ***vloga sedanjosti***.

Cilj kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije *podpreti proces soustvarjanja želenih izidov* povezujem s ciljema terapije kvalitete življenja *pomagati uporabniku, da najde svoj smisel in poslanstvo ter prispevati k povečanju notranjega zadovoljstva, občutka izpolnjenosti*. Ker Frisch (2006) smisel in poslanstvo tesno povezuje s konceptom kvalitete življenja, kvalitetno življenje pa pojmuje kot izid uspešne terapije, je smiselno sklepati, da pomagajoči v tem pristopu podpira proces soustvarjanja želenih izidov. Osmišljanje lastnega življenja pa se povečuje vzajemno z naraščanjem notranjega zadovoljstva ter občutka izpolnjenosti. Podobno velja za cilj kratkotrajne, v rešitev usmerjene terapije *podpora uporabniku pri razvijanju želenih sprememb*. Uporabnik se mora ob doseganju želenih sprememb počutiti zadovoljno

in izpolnjeno. Prav vsi cilji obeh pristopov vključujejo pojme, ki nakazujejo na sodelovanje uporabnika in pomagajočega (*podpora* uporabniku pri razvijanju zelenih sprememb, *pomagati* uporabniku, da najde svoj smisel in poslanstvo), kar lahko povežem s **konceptom soustvarjanja** (Čačinovič Vogrinčič, 2008).

Obe terapiji se začneta z **dogovorom o sodelovanju**. Pri kratkotrajni, v rešitev usmerjeni družinski terapiji se vzpostavi **delovni odnos**, v terapiji kvalitete življenja pa se namesto besede delovni odnos uporabi pojem **delovno-usmerjen**<sup>18</sup> **odnos**. Oba pristopa se nadaljujeta s **spoznavanjem uporabnikove zgodbe**. Uporabnik v svojem jeziku opiše svoj problem, ki ga pomagajoči nato pomaga ustrezno definirati – ta korak socialno delo imenuje **instrumentalna definicija problema**. V obeh procesih pomagajoči ohranja pozitivno, upajočo in spoštljivo držo. Socialni delavec je dolžan prepoznavati tisto, kar uporabnik lahko uporabi za oblikovanje bolj **zadovoljujočega življenja** in podobno tudi pozitivni psiholog spoznava uporabnikove standarde za zadovoljstvo.

Pristopa sestojita vsak iz svojih ključnih elementov, ki se v procesu podpore in pomoči pojavijo v obliki vprašanj. Njihov namen je dobiti čim bolj celostno sliko uporabnikove zgodbe. Prva podobnost je v tem, da oba pristopa uporabljata **vprašanja**, postavljena med pogovorom v živo. Te vrste vprašanj so odprtega tipa in uporabniku omogočajo, da zgodbo opiše čim bolj samostojno. Oba pristopa si pomagata z vprašanji s **številsko lestvico** (socialni delavec vprašanje v glavnem postavi ustno, pri terapiji kvalitete življenja se lestvica pojavi v vprašalniku, ki ga uporabnik načeloma izpolnjuje pisno, gre za samooceno). Kratkotrajna, v rešitev usmerjena terapija socialni kontekst problema raziskujeta z odnosnimi vprašanji.

Kratkotrajna, v rešitev usmerjena družinska terapija naloge, ki se oblikujejo v delovnem odnosu z namenom približevanja rešitvi oziroma doseganja zelenih sprememb, največkrat imenuje **koraki** ali **domača naloga** (Mešl, 2018; Čačinovič Vogrinčič, 2002, 2008). Tudi terapija kvalitete življenja jih poimenuje **domača naloga**<sup>19</sup>. Kljub drugačnemu poimenovanju so si te naloge zelo podobne, pojavljajo se v obliki majhnih sprememb v vedenju, odzivanju na določene situacije, novih navadah ipd., ki predstavljajo pot do cilja.

---

<sup>18</sup> Prevod besedne zveze task-oriented (Frisch, 2006).

<sup>19</sup> Prevod besedne zveze homework (Frisch, 2006).

Kritika, ki je obema pristopoma skupna, naslavlja **pretiran optimizem**. To je pogosta kritika doktrine pozitivne psihologije kot take, češ da naj bi se pretirano osredotočala na subjektivno oceno raziskovanih konstruktov in zanemarjala vlogo patologije, diagnoze (vendar jezik psihopatologije še vedno uporablja). S slednjim komentarjem se sooča tudi stroka socialnega dela, ki v skladu s postmoderno narativo ustvarja jezik, ki pa jezik psihopatologije opušča (Čačinovič Vogrinčič, 2003).

Kritiko pozitivne psihologije in postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu ločeno naslavljam pri podrobnostih in pomanjkljivostih posameznega pristopa.

- Razlike

V epistemološki podlagi obeh pristopov ugotavljam zelo pomembno razliko v rabi jezika. Terapija kvalitete življenja se poslužuje **jezika psihopatologije**. Kljub posvečanju pozitivnim in spodbudnim izrazom ter soustvarjanju jezika z uporabnikom je v gradivu opaziti besedišče, ki vključuje pojme, kot so tretma (obravnavava), diagnoza, ocena, pacient in podobno (Firsch, 2006; Frisch, 2006a; Solati, 2016). Tak jezik je značilen predvsem za klinično psihologijo in psihiatrijo. Tovrstni pojmi so značilno **objektivistični**, kljub temu da v skladu s teorijo pozitivne psihologije terapija kvalitete življenja uporablja tudi manj omejujoče besede. Jezik socialnega dela vključuje pozitivne besede, ki opogumljajo, vključujejo in zajemajo proces sodelovanja ter soustvarjanja (Čačinovič Vogrinčič, 2003), jezik je depatologizirajoč.

Kratkotrajna, v rešitev usmerjena družinska terapija običajno traja **od 3 do 5 srečanj**. Mešl (2018) omenja celo, da se na enem od inštitutov, ki delujejo na področju razvijanja kratkotrajne, v rešitev usmerjenke družinske terapije, ugotovili, da izid sodelovanja s človekom ni tesno povezan s tem, ali uporabnik izpelje nalogo, ki mu jo predlaga socialna delavka. Ta ugotovitev je privedla do tega, da nalog niso več dajali, število srečanj pa se je zmanjšalo za eno srečanje. Terapija kalitete življenja obsega **med 10 in 15 srečanj**. Frisch (2006) omenja, da se število srečanj lahko prilagaja po potrebi.

Terapija kvalitete življenja uporablja **standardizirane merske instrumente**, ki so značilni za vsa raziskovalna področja pozitivne psihologije. Vprašalnik kvalitete življenja raziskuje 16 življenjskih področij. Rezultati povejo, kolikšen pomen se

pripisuje posameznemu področju ter stopnjo trenutnega zadovoljstva s posameznim področjem, seštevek vseh ocen pa predstavlja oceno kvalitete življenja. V procesu kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije takih pristopov načeloma ni, najbližje temu je uporaba vprašanja z lestvico, ki pa je namenjena nadaljnji razpravi in razgovoru med socialnim delavcem ter uporabnikom, nima vnaprej predvidenih interpretacij s strani socialnega delavca in se je ne analizira samo na podlagi izbire števila na lestvici.

### 6.3 Kritike postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu

Predvsem v medijih pogosto kritizirajo socialne delavce, da »**preveč posegajo** v družinsko okolje, le nekaj mesecev pozneje pa, da so socialni delavci **premalo aktivni**, kje so bili in zakaj niso nič naredili,« (Gorjup, 2017: str. 147). Zaradi občutljive narave dela in nemalokrat dolgotrajnega procesa iskanja rešitev so socialni delavci pogosto tarča nezaupljivosti.

**Socialni delavci so uslužbenci države in so odvisni od državnih pooblastil**, ki uporabnikove dobrobiti ne postavljajo na prvo mesto. Dogaja se, da zgoraj navedeno mnenje oblikujejo uporabniki z izkušnjo nemoči ali nestrinjanja v procesu prejemanja podpore in pomoči. Včasih socialni delavec ne more narediti čisto vsega, kar bi uporabnik morda potreboval za uspešno razrešitev problema. **Razpetost med izpolnjevanjem obveznosti od države in dolžnostjo do uporabnika** socialne delavce postavlja v izjemno težke položaje (Gorjup, 2017).

Nekateri kritiki nasprotujejo pristopu samo s perspektive moči. **Pomagajoči mora uporabniku verjeti in resničnosti njegove zgodbe ne sme prevpraševati**, kar pod vprašaj postavi »resničnost« samega procesa podpore in pomoči, menijo kritiki. Rešitve se nato oblikujejo na podlagi uporabnikovih interpretacij, ker pri pomoči **s perspektive moči ni potrebe po preverljivih, objektivnih dokazih za resničnost uporabnikovih razlag** (Gray, 2011). Potemtakem je vloga pomagajočega **pristranska**.

Perspektiva moči naj bi implicirala tudi **avtoriteto**, ki jo ima pomagajoči – uporabnik lahko doseže pozitivne spremembe in najde rešitve samo s pomočjo socialnega delavca, ki mora želje in rešitve uporabnika soustvariti in jih odobravati (Gray, 2011).

Ta dilema pod vprašaj postavi osnovo postmodernih pristopov psihosocialne podpore – sta uporabnik in pomagajoči v odnosu enakovredna ali **navidezno enakovredna**?

Gray (2011) meni, da so pri reševanju problemov še vedno **premalo upoštevani socialni indikatorji** za, denimo, revščino ali duševne motnje, ravno zaradi pretirane individualizacije podpore in pomoči. Prevelik poudarek je na spremembi življenjskega sloga, mentalitete posameznika in njegovih medosebnih odnosov in premajhen na upoštevanju objektivnih okoliščin, ki narekujejo možnosti za želene spremembe.

Vlogo socialnega delavca, ki je pristranska, lahko pripišemo konstruktivistični predpostavki, kjer je pomagajoči vključen v proces pomoči in z uporabnikom soustvarja delovni odnos. Poudarek na uporabnikovih virih moči v prvi vrsti pomeni premik v samem dojetanju uporabnika; raziskano mora biti tudi uporabnikovo okolje, od koder lahko črpa moč in kamor lahko moč usmeri z ustreznimi, želenimi koraki (Kreiviniene & Rimkus, 2016). Da lahko socialni delavec razišče in sooblikuje uporabnikovo moč, **mora biti pristranski**.

### 6.3.1 Odgovori na kritike

Na kritiko o kratkotrajnosti in fokusiranosti metod kratkotrajne, v rešitev usmerjene terapije odgovarjajo rezultati študije, ki sta jih avtorja Gingerich in Peterson objavila leta 2013. Z namenom ugotavljanja uspešnosti kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije sta primerjala triinštirideset različnih študij, ki uspešnost terapije raziskujejo na šestih področjih: otroci z vedenjskimi težavami, duševno zdravje odraslih, zakon in družina, delovna terapija, zdravje in staranje ter kriminal in delikventnost. Kratkotrajnost terapije in fokusirane metode med drugim upravičujeta z rezultati študije, ki je pokazala, da je kratkotrajna terapija v dveh mesecih dosegla **zelo podobne ali boljše rezultate** kot dolgotrajna psihodinamska psihoterapija ter psihoanaliza v dveh letih. V ugotovitvah navajata še, da je sama kratkotrajnost terapije lahko **motivacija** za uporabnika, ker to utegne oceniti kot praktično, depatologizirajoče in s predvidenim časovnim okvirjem (Gingerich & Peterson, 2012).

Murray (2021) poudarja, da je fokusiranost na uporabnika in njegovo zgodbo v pristopih podpore in pomoči pomembnejša od fokusa na problemu, ker je tudi **problem sam večkrat nekonsistenten**. Težava ni nujno vedno prisotna – včasih je bolj izražena, včasih navidezno izgine – kar pomeni, da je za razumevanje situacije

smiselno raziskovati tudi izjeme in situacije, ko težava ne vpliva (neposredno) na uporabnika.

#### 6.4 Kritike pozitivne psihologije

Pozitivna psihologija se sicer premika proti bolj celostni obravnavi problemov, vendar je zaenkrat bolj **ozkogledna v smislu razumevanja raznolikosti (konstrukcij) pomenov ter razgibanosti intepretacij rezultatov.**

Zelo pogosta kritika pozitivne psihologije pod vprašaj postavlja njeno dojetanje pozitivnega. Domnevno **povečevanje pozitivnega** je Lazarus (2003, v Hefferon & Boniwell, 2011) pojasnil kot črno-bel način razmišljanja, ki izključuje soobstoj pozitivnega in negativnega. Negativna čustva, občutja in misli je potrebno odpraviti, kar je po njegovem mnenju nerealistično in celo nevarno. **Dojetanje čustev je preveč poenostavljeno**; označi se jih kot pozitivna ali negativna, izključena pa je možnost, da so lahko mešana (Larsen idr., 2001, 2004, v Hefferon & Boniwell, 2011) – na primer upanje, ki ga pozitivna psihologija označuje za pozitivno čustvo, lahko povzroči negotovost in tesnobo, kar pozitivna psihologija označuje kot negativno. Jeza, ki se razume kot negativno čustvo, je lahko pozitivna v primeru asertivnosti, ko se človek postavi zase (Hefferon & Boniwell, 2011). Za optimalno osebnostno rast in razvoj je nujno potrebno doživljanje in prepoznavanje pomena negativnih čustev. Kritika se tudi tu navezuje na objektivistično predpostavko o univerzalnosti. Rezultat je s take perspektive neresničen, vse dokler ne bosta upoštevana uporabnikova razlaga čustev ter širši socialni kontekst, ki vpliva na način uporabnikove interpretacije.

**Ideja o univerzalnosti** je v pozitivni psihologiji prisotna pri splošno sprejetih poimenovanjih in razlagah značilnosti in lastnosti. VIA vprašalnik, ki raziskuje, katere in do katere mere so pri posamezniku izražene osebnostne moči, je na primer sprejet kot univerzalni standard za merjenje pozitivnih lastnosti. Vsebuje vnaprej določene osebnostne moči in vrline in ne dopušča odkrivanja novih, drugačnih poimenovanj ali opisov. Ta značilnost pozitivne psihologije reflektira dominantno ideologijo logičnega pozitivizma.

Kritiki menijo, da pretirana promocija optimizma nevarno **utišuje pomembnost pogovora o krutosti, umoru, suženjstvu, genocidu, predsodkih in diskriminaciji**. Pesimizem in realizem dajeta možnost za odkrito naslavljanje problemov ter konstruktivno razreševanje travme brez nepotrebnega olepševanja (Lazarus, 2003, v Hefferon & Boniwell, 2011). Zanimivo pomanjkljivost izpostavlja Held (2004), ko razlaga negativen stranski učinek pozitivnega razmišljanja. Ljudje, ki ne morejo prevzeti nadzora nad svojim življenjem, lahko čutijo pritisk, da bi morali biti srečni, kar dodatno poslabša njihovo blagostanje. V tem kontekstu morajo pozitivni psihologi previdno razvijati občutljivost na zunanje dejavnike – socialne, kulturne, fizične ter duševne – in ugotavljati, do katere mere determinirajo življenjske razmere posameznika.

Van Deurzen (2009, v Hefferon & Boniwell, 2011) opozarja, da je **trpljenje izjemnega pomena za človekov obstoj**, kar naj bi pozitivna psihologija spregledala in se pretirano fiksirala na »srečen konec«.

Z epistemološkega vidika najjudarnejša kritika leti na logični pozitivizem, ki je osrednje epistemološko vodilo pozitivne psihologije. Christopher, Richardson in Slife (2008) trdijo, da pozitivna psihologija **ignorira kulturne in socialne vplive na posameznikovo delovanje**. Kulturni kontekst je popolnoma prezrt, ker vnaprej predvideva vrednote in ideale, ki so odraz zahodne (ameriške) kulture. Pozitivni psihologi svoje kulturne preference in ideale označujejo za univerzalne, služijo pa kot standardi za raziskovanje blagostanje v vsaki skupnosti, družbi. S tega vidika bi pozitivni psihologi morali svoje pristope prilagoditi s poglobljenim raziskovanjem posameznih družb in upoštevati kulturne razlike.

Becker in Marecek (2008, v Lomas, 2015) menita, da **se učinkovitosti vaj za samopomoč oziroma intervencij, kot jih imenuje pozitivna psihologija, pripisuje prevelika vloga**, s čimer naj bi bil **zapostavljen pomen socialnih dimenzij blagostanja**. Vsekakor je ta kritika bolj veljala leta nazaj, saj pozitivna psihologija danes raziskuje, razvija in promovira strategije za izboljšanje blagostanja tudi na socialnem nivoju, na primer s **skupnostno usmerjenimi intervencijami** (Wall idr., 2009, v Lomas, 2015), na področjih poslovne organizacije (na primer Spreitzer idr., 2009; Buckingham & Clifton, 2005, v Hefferon & Boniwell, 2011; Mills, Fleck &

Kozikowski, 2013), šolstva (na primer Gilham idr., 1995; McGrath & Noble, 2003; Hodges & Clifton, 2004, v Hefferon & Boniwell, 2011) in vojske (Cornum, Mathews & Seligman, 2011, v Mills, Fleck & Kozikowski, 2013).

Predvsem humanistični psihologi izpostavljajo pomanjkanje kvalitativnih metod raziskovanja blagostanja. Kritika se navezuje na izključno **kvantitativno metodologijo**, ki naj bi s standardiziranimi vprašalniki omejevala generalizacijo ugotovitev. Raziskave pozitivne psihologije se izvajajo zgolj in samo skozi reševanje vprašalnikov, ki običajno sestojijo iz številskih lestvic. Števila na lestvici imajo vnaprej določene vrednosti, te pa so povsem odvisne od pomenov, ki jim jih pripiše raziskovalec. Ti pomeni so v skladu z načeli kvantitativnega raziskovanja **generalizirani**. Kdor rešuje vprašalnik, samostojno izbere odgovor, vendar raziskovalec prek tega ne izve, kako raziskovanec pojmuje oziroma interpretira pomen izbranega števila.

#### 6.4.1 Odgovori na kritike

V odgovor na kritiko o pretiranem optimizmu Seligman in Csikszentmihalyi (2001) pojasnjujeta, da pozitivna psihologija tega, **kar je »narobe«, ne zanika**, le **fokus je večji na razvijanju pozitivnih osebnostnih moči**, ki pri soočanju s problemi prevladajo. V svojem prispevku iz leta 2000 pišeta: »Albert Camus je zapisal, da obstaja samo eno pravo filozofsko vprašanje, in to je ali storiti samomor ali ne. Za življenje ni dovolj, da je depresija pozdravljena – človek mora odkriti pozitivne razloge za življenje.« (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: str. 13)

Pomanjkanje upoštevanja socialnokulturnega konteksta pozitivni psihologi utemeljujejo s predpostavko, da je človeštvo dovolj enotno, da si prizadeva za odkrivanje skupnih psiholoških ciljev. Če obstajajo univerzalni standardi za fizično zdravje, ustrezno prehrano in svobodo pred izkoriščanjem, lahko verjamemo tudi, da **obstajajo pozitivna stanja, lastnosti in institucije, cenjene v vseh kulturah**. To pa se začne s klasifikacijo osebnostnih moči, ki jih pozitivno vrednoti vsaka večja subkultura (Seligman & Csikszentmihalyi, 2001).

Glede objektivistične metodologije Seligman in Csikszentmihalyi (2001) zapisujeta, da je vsaka trditev resnična, če zanjo obstaja **razumen dokaz**. Vsaka trditev mora

biti empirično raziskana in znanstveno potrjena. Kvantitativno raziskovanje omogoča večjo reprezentativnost vzorcev.

Odgovor na kritiko o premalo pozornosti, ki je namenjena pomenu trpljenja, najdemo na področju pozitivne psihologije, ki se že leta razvija na podlagi **vzdržljivosti, odpornosti in posttravmatske rasti**. Raziskuje specifične načine, s katerimi se ljudje soočajo s trpljenjem in načine življenja s travmo. Koncept trpljenja je nenazadnje tesno povezan s konceptom smisla, ki je ena izmed glavnih dimenzij teorije blagostanja oziroma PERMA modela (Hefferon & Boniwell, 2011).

## 7. Uporabna znanja

- Kako lahko znanja psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu oplemenitijo pozitivno psihologijo?

**Razvoj metod, ki uporabniku dopuščajo možnost, da pojasni svoje interpretacije pomenov** – na primer vpeljava odprtih vprašanj v vprašalnike ali podvprašanj, ki sprašujejo po razlagi izbire določenega števila na številski lestvici.

**Razvoj metod, ki so usklajene s socialnim kontekstom ciljne skupine ali pa dovolj fleksibilne, da dopuščajo raziskovanje različnih socialnih kontekstov.** Če bi VIA vprašalnik reševalo pleme z mikronezijskega otočja Ifaluk, kjer je eno izmed osnovnih čustev *fago*, mešanica žalosti, ljubezni, sočutja in otožnosti in velja za simbol zrelosti in blagostanja, bi ta test izgubil veljavnost (Christopher & Campbell, 2008).

**Osebni stik ter enakovrednost pomagajočega in sodelujočih.** Na delavnicah, ki se izvajajo v živo, se lahko jasno in glasno definira delovni odnos in vzpostavi dialog glede intervencij in želenih rezultatov.

**Uvedba kvalitativnih raziskav.**

**Opustitev jezika patologije.** Pozitivni psihologi se poslužujejo izrazov medicinskega modela, kljub temu da zagovarjajo perspektivo moči.

- Kako lahko pozitivna psihologija oplemeniti znanje postmoderno psihosocialno podporo in pomoč v socialnem delu?

**Razvoj preventivnih pristopov** na podlagi pozitivne psihologije in integracije že ustaljenih socialnovarstvenih praks.

**Uporaba intervencij kot dopolnilo** k različnim metodam socialnega dela. Na primer reševanje CASIO vprašalnika za samoevalvacijo socialnih delavcev v supervizijski skupini, kjer se o rezultatih nato skupaj pogovarjajo, ali pa na enem od srečanj uporabniku, ki ima težave z agresijo, dati nalogo dejanja naključne prijaznosti.

***Večji poudarek na integraciji znanstvenih ugotovitev v teorijo in prakso.*** Verjeti kombinaciji psiholoških znanj in uporabnikove zgodbe, na primer dobra podučenost socialne delavke o psihofizičnem delovanju človeškega organizma v primeru uporabnika z bipolarno motnjo.

***Uporaba PERMA modela*** blagostanja v teoriji in kot podlage za nadaljnje razvijanje psihosocialnih pristopov podpore in pomoči.

## 8. Sklepi

Glede na epistemološke podobnosti in razlike v postmoderne psihosocialni podpore in pomoči v socialnem delu ter pozitivni psihologiji ugotavljam naslednje:

- Epistemološka podlaga tako psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu kot pozitivne psihologije pred nastopom postmoderne paradigme je bila objektivistična epistemologija. Obe sta se ravnali po medicinskem modelu in uporabljali jezik patologije.
- Postmoderna psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu deluje v skladu s konstruktivistično in socialnokonstrukcionistično paradigmo. Socialni konstrukcionizem zastopa prepričanje, da sta naša vednost in zaznava družbena konstrukcija. Ljudje pomene individualno in socialno konstruiramo, ne pa odkrivamo kot dano, objektivno resničnost.
- Pozitivna psihologija v glavnem deluje po filozofiji logičnega pozitivizma, ki zagovarja objektivno in preverljivo. Novejši pristopi vključujejo note konstruktivizma in socialnega konstrukcionizma, kot na primer interaktivistično-hermenevtična metateorija, ki upošteva posameznikov socialnokulturni kontekst. Humanistična psihologija predlaga postpozitivistično ideologijo.
- Znanstvena metodologija psihosocialne podpore in pomoči v sodobnem socialnem delu se pretežno osredotoča na proučevanja osebnega izkustva (konstruiranja pomenov) posameznika, družine, skupine. Prednost daje kvalitativnemu raziskovanju, vendar ne izključuje pomena kvantitativnih pristopov. Pozitivna psihologija se v glavnem poslužuje kvantitativne metode, vendar novejša raziskave vključujejo pomen osebnega izkustva. Tak pristop se imenuje multimetoda, združuje različne oblike pridobivanja podatkov.

Glede na podobnosti in razlike v konceptih, metodah in praktičnih pristopih postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu ter pozitivne psihologije ugotavljam naslednje:

- Glaven namen pozitivne psihologije in postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu je izboljševati in ohranjati blagostanje ljudi. Skupna sta jima delovanje s perspektive moči ter poudajanje razvoja in krepitve

pozitivnih osebnostnih značilnosti. V praktičnih pristopih pozitivna psihologija upošteva VIA model moči, socialno delo pa leksikon moči.

- Obe doktrini razvijata specifično znanje na področju dela s preživelimi po travmi. Velik pomen pripisujeta moči okrevanja in procesu posttravmatske rasti.
- Vloga pomagajočega v procesu podpore in pomoči je zelo pomembna, odnos je odvisen od sodelovanja in soustvarjanja. Pri pozitivni psihologiji to velja na področju terapije, ostale oblike podpore in pomoči pa so v glavnem usmerjene v samopomoč in samoevalvacijo s pomočjo nalog in intervencij.
- Pozitivna psihologija se promovira v vsakdanjem življenju in je namenjena vsakomur, socialno delo načeloma odgovori na izraženi potrebo po podpori in pomoči.
- Pri kratkotrajni, v rešitev usmerjeni družinski terapiji in terapiji kvalitete življenja pomagajoči stremi k soustvarjanju sprememb in dobrih rešitev za uporabnika. Pozitivna psihologija se za razliko od socialnodelovnega pristopa pri tem poslužuje intervencij in uporablja jezik patologije.

O kritikah postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu ugotavljam naslednje:

- Številne kritike izhajajo iz različnih epistemoloških predpostavk. Kritika, da ni dovolj, da se rešitve v procesih psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu oblikujejo zgolj na podlagi uporabnikove interpretacije, so objektivistične in izhajajo iz prepričanja, da mora za uporabnikovo razlago obstajati preverljiv in objektivni dokaz. Komentar, da mora socialni delavec uporabniku skoraj brezpogojno verjeti in da se delovni odnos oblikuje na podlagi uporabnikove zgodbe, v katero ne sme dvomiti, zato je njegova vloga pristranska, prav tako izhaja iz objektivistične paradigme.
- Kritika, namenjena socialnim delavcem, je, da (preveč) posegajo v osebno okolje uporabnika, včasih pa ne ukrepajo, ko bi morali. Socialni delavec je državni uslužbenec, ki je pogosto razpet med formalnimi pooblastili in etično odgovornostjo do uporabnika.

- Vprašljivost avtoritete socialnega delavca, saj je z uporabnikom načeloma v enakovrednem človeškem položaju, hkrati pa uporabnika usmerja k želenim izidom, ima torej drugačno (strokovno) vlogo.

O kritikah pozitivne psihologije ugotavljam naslednje:

- Izpostavljena pomanjkljivost pozitivne psihologije, da ignorira socialne indikatorje, nakazuje na socialnokonstrukcionistično epistemološko perspektivo. Avtorji predvsem kritizirajo neupoštevanje uporabnikovega socialnega okolja in vpliva, ki ga okolje ima na njegovo delovanje.
- Očita se ozkoglednost pozitivnih psihologov v smislu razumevanja raznolikosti pomenov in razgibanosti interpretacij rezultatov.
- Povečevanje pozitivnega, simplistično dojetje čustev.
- Ideja o univerzalnosti, generalizacija pojmov.
- Zanemarjanje pomembnosti pogovora o negativnih temah (krutost, umor, genocid).

## 9. Kritična refleksija

Temo sem izbrala z vtisom, da sta si postmoderna psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu ter pozitivna psihologija zelo podobni. Tekom mojega raziskovanja literature in virov pa sem ugotovila, da se v marsičem močno razlikujeta. Bistveno razliko sem odkrila v njuni epistemološki podlagi, kar je postalo dobro razvidno na podlagi opisov njenih metod. Pri primerjavi kratkotrajne, v rešitev usmerjene terapije in terapije kvalitete življenja sem ugotovila, da terapija kvalitete življenja predstavlja tisto področje pozitivne psihologije, ki delno upošteva socialnokonstrukcionistični pogled na svet; raziskovalni pristopi pozitivne psihologije, gledano v celoti – narava pozitivnih intervencij – pa so značilno objektivistični. Če bi naloga bila daljša, bi se bolj konkretno posvetila tudi samim intervencijam in jih primerjala z različnimi nalogami, ki se uporabljajo v psihosocialnih storitvah (in programih) socialnega dela, saj odražajo drugačno epistemologijo, tisto, ki jo je utemeljil Seligman.

Če bi moja naloga bila empirične narave, bi se mi zdelo koristno poiskati uporabnike, ki so bili udeleženi v pozitivnopsiholoških intervencijah in v psihosocialnih storitvah ter programih socialnega dela ter primerjati njihove izkušnje in rezultate, ki so sledili. Prav tako bi bilo dobro imeti pogovor s socialnimi delavci, ki v svoje metode in tehnike integrirajo znanje pozitivne psihologije in se uporabljajo pozitivnopsihološke intervencije. Taka primerjava bi osvetlila morebitne druge podobnosti in razlike ter prednosti in pomanjkljivosti posameznega pristopa. Zanimalo bi me, koliko sploh je v Sloveniji terapevtov, ki se s tovrstno obliko podpore in pomoči ukvarjajo, in na katerih terapevtskih področjih delujejo.

Menim, da skoraj vsaka od raziskanih tem v tej nalogi odpira možnosti za nadaljnje raziskovanje. Vsekakor vidim več poti, ki bi za znanje psihosocialnih storitev (in programov) socialnega dela in pozitivne psihologije lahko bile združene oziroma kombinirane – vse od filozofskega razmišljanja, znanj za oblikovanje javne politike pa do integracije metod v terapiji oziroma kontekstu podpore in pomoči.

## 10. Predlogi

Za bolj poglobljeno primerjavo postmoderne psihosocialne podpore in pomoči ter pozitivne psihologije predlagam empirične raziskave, ki bi vključevale socialne delavce ali psihologe, ki kombinirajo metode obeh pristopov. Za bolj podrobno primerjalno analizo bi podobno predlagala tudi glede terapij, ki ju v nalogi obravnavam. Intervju z izvajalcem kratkotrajne, v rešitev usmerjene družinske terapije in izvajalcem terapije kvalitete življenja bi osvetlil morebitne nove ugotovitve in poglobil dosedanje. Ustrezno bi se mi zdelo tudi primerjanje izkušenj uporabnikov omenjenih pristopov - uspešnost vsakega pristopa je navsezadnje potrebno preverjati neposredno pri prejemnikih podpore in pomoči.

Moji predlogi, ki se nanašajo na postmoderno psihosocialno podporo in pomoč v socialnem delu, so:

- Spodbujanje epistemoloških razprav o teoretičnih konceptih, tehnikah in metodah, ki jih socialni delavci uporabljajo.
- Kritično razmišljanje o občutljivosti odnosa med uporabnikom in socialnim delavcem ter o razvidnosti njunih vlog v procesu pomoči in podpore. Zaradi pristranskosti socialnega delavca in soustvarjanja v delovnem odnosu morajo vloge in odgovornost biti jasno definirane, razumljive in sprejemljive vsem udeleženiim.
- Osredotočenost na dejavnike, ki upoštevajo uporabnikovo širše socialno in kulturno okolje, oziroma večji fokus na socialnem kontekstu v že ustaljenih praksah (na primer kontekstualni dejavniki, ki vključujejo delovni odnos: močna čustvena vez, jasno opredeljeni cilji in koraki ter načini njihovega uresničevanja; lastnosti pomagajočega in uporabnika; podporna socialna mreža; vzdrževanje pozitivnega pričakovanja o uspešnem sodelovanju; uporaba povratnih informacij o napredku s strani uporabnika in drugo).

Moji predlogi, ki se nanašajo na pozitivno psihologijo, so:

- Spodbujanje epistemoloških razprav o teoretičnih konceptih, tehnikah in metodah pozitivne psihologije.

- Upoštevanje širšega socialnega in kulturnega konteksta pri raziskovalni metodologiji namesto dosedanjega posploševanja pojmov; upoštevanje posameznikovih interpretacij namesto dosedanjega neupoštevanja.
- Vključevanje pristopov, ki vključujejo osebno izkustvo.

## 11. Viri in literatura

Alkove, L. D., & McCarthy, B. J. (1992). Plain Talk: Recognizing Positivism and Constructivism in Practice. *Action in Teacher Education*, 14 (2), 16-22.

Alvesson, M. & Skoldberg, M. (2009). *Reflexive Methodology: New Vistas for Qualitative Research* 2nd Edition. SAGE.

Bognar, G. (2005). *The Concept of Quality of Life*. Pridobljeno 4.5.2021 s [https://www.academia.edu/356094/The\\_Concept\\_of\\_Quality\\_of\\_Life](https://www.academia.edu/356094/The_Concept_of_Quality_of_Life)

Carr, A. (2005). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. London: Routledge.

Christopher, J. C., Campbell, R. L. (2008). An Interactivist-Hermeneutic Metatheory for Positive Psychology. *Theory & Psychology*, 18 (5), 675-697.

Christopher, J. C., Richardson, F. & Slife, B. D. (2008). Thinking through Positive Psychology. Pridobljeno 6.5.2021 s [https://www.researchgate.net/publication/247743819\\_Thinking\\_through\\_Positive\\_Psychology](https://www.researchgate.net/publication/247743819_Thinking_through_Positive_Psychology)

Čačinovič Vogrinčič, G. (2002). *Koncept delovnega odnosa v socialnem delu*, 41 (2). Pridobljeno 20.12.2020 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-JU9V2QAF>

Čačinovič Vogrinčič, G. (2003). Jezik socialnega dela. *Socialno delo*, 42 (4/5). Pridobljeno 20.12.2020 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-50NB4DJ3>

Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N. & Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). Socialno delo z družinami: razvoj doktrine. *Socialno delo*, 45 (3/5), 111-118.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G., (2010). Soustvarjanje pomoči v jeziku socialnega dela. *Socialno delo*, 49 (4), 239-245.

Dekel, R. & Taubman-Ben-Ari O. T. (2015). The Interface Between Positive Psychology and Social Work in Theory and Practice. *Positive Psychology in Practice*

Diener, E. (2009). Positive Psychology: Past, Present, and Future. V Lopez, S. J, Snyder, C. R. (ur.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (str. 43-75).

Pridobljeno 30.1.2021 s

<https://books.google.si/books?hl=sl&lr=&id=R8kCoofE8VsC&oi=fnd&pg=PA7&dq=history+of+positive+psychology&ots=2ynMw->

[hgpn&sig=0\\_7PKG1mq8T1LLdJ0ExK7UuRao&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.si/books?hl=sl&lr=&id=R8kCoofE8VsC&oi=fnd&pg=PA7&dq=history+of+positive+psychology&ots=2ynMw-hgpn&sig=0_7PKG1mq8T1LLdJ0ExK7UuRao&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2015).

Different Types of Well-Being? A Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Psychological Assessment*, 28 (5), 471-482. Pridobljeno

8.2.2021 s

[http://fallongoodman.com/uploads/3/4/1/2/3412125/disabato\\_goodman\\_kashdan\\_short\\_jarden\\_2016.\\_different\\_types\\_of\\_well-being\\_a\\_cross-cultural\\_examination\\_of\\_hedonic\\_and\\_eudaimonic\\_well-being.\\_psychological\\_assessment.pdf](http://fallongoodman.com/uploads/3/4/1/2/3412125/disabato_goodman_kashdan_short_jarden_2016._different_types_of_well-being_a_cross-cultural_examination_of_hedonic_and_eudaimonic_well-being._psychological_assessment.pdf)

Exton, C. & Shinwell, M. (2018). Policy use of well-being metrics: Describing countries' experiences. Pridobljeno 10.5.2021 s

[https://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=SDD/DOC\(2018\)7&docLanguage=En](https://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=SDD/DOC(2018)7&docLanguage=En)

Flaker, V. (2013). *Uvod v direktno socialno delo*. Pridobljeno 20.1.2021 s

<https://zalozbacf.si/media/custom/upload/File-1362759912.pdf>

Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. New York: Pocket Books.

Fredrickson, B., L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology.

Pridobljeno 13.2.2021 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>

Friedman, H. (2008). Humanistic and Positive Psychology: The Methodological and Epistemological Divide. *The Humanistic Psychologist*, 36 (2), 113-126.

Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Frisch, M. B. (2006a). *Quality of Life Therapy and Assessment in Health Care*.

Pridobljeno 4.5.2021 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00132.x>

Froh, J. J. (2004). *The History of Positive Psychology: Truth Be Told*. Pridobljeno 31.1.2021 s

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.574.435&rep=rep1&type=pdf>

Gawel, J. E. (1996). *Herzberg's Theory of Motivation and Maslow's Hierarchy of Needs*. Pridobljeno 4.2.2021 s

<https://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1066&context=pars>

Gingerich, W. J., & Peterson, L. (2012). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies. *Research on Social Work Practice*, 23 (3), 266-283.

Gorjup, K. (2017). Javna podoba socialnega dela: Osebni občutki socialne delavke. *Socialno delo*, 56 (2), 145-152.

Graham, J. R., & Shier, M. L. (2010). The Social Work Profession and Subjective Well-Being: The Impact of a Profession on Overall Subjective Well-Being. *British Journal of Social Work*, 40 (5), 1553-1572. Pridobljeno 8.2.2021 s

[https://www.researchgate.net/publication/224930474\\_The\\_Social\\_Work\\_Profession\\_and\\_Subjective\\_Well-Being\\_The\\_Impact\\_of\\_a\\_Profession\\_on\\_Overall\\_Subjective\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/224930474_The_Social_Work_Profession_and_Subjective_Well-Being_The_Impact_of_a_Profession_on_Overall_Subjective_Well-Being)

Gray, M. (2011). Back to basics: A critique of the strengths perspective in social work. *Families in Society*, 92 (1), 5-11.

Hammersley, M. (2019). *From Positivism to Post-Positivism: Progress or Digression?*

Pridobljeno 6.2.2021 s

[https://www.researchgate.net/publication/335850612\\_From\\_Positivism\\_to\\_Post-Positivism\\_Progress\\_or\\_Digression](https://www.researchgate.net/publication/335850612_From_Positivism_to_Post-Positivism_Progress_or_Digression)

Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications*. London: McGraw-Hill.

Held, B. S. (2004). The Negative Side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (1), 9-46.

Jordan, S. S., Froerer, A. S. & Beavin Bavelas, J. (2012). Microanalysis of Positive and Negative Content in Solution-Focused Brief Therapy and Cognitive Behavioral Therapy Expert Sessions. *Journal of Systemic Therapies*, 32 (3), 46-59.

Joseph, S. (2015). *Positive Psychology in Practice. Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. 2nd Edition. John Wiley & Sons.

Keyes, C. L. M. (2009). Toward a Science of Mental Health. V Lopez, S. J, Snyder, C. R. (ur.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (str. 43-75). Pridobljeno

14.2.2021 s

[https://books.google.si/books?hl=sl&lr=&id=R8kCoofE8VsC&oi=fnd&pg=PA7&dq=history+of+positive+psychology&ots=2ynMw-hgpn&sig=0\\_7PKG1mq8T1LLdJ0ExK7UuRao&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.si/books?hl=sl&lr=&id=R8kCoofE8VsC&oi=fnd&pg=PA7&dq=history+of+positive+psychology&ots=2ynMw-hgpn&sig=0_7PKG1mq8T1LLdJ0ExK7UuRao&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Kreiviniene, B. & Rimkus, V. (2016). Positive Social Work Approach: The Shift From "Work" Towards "Social". Pridobljeno 11.5.2021 s

[https://www.researchgate.net/publication/301794506\\_POSITIVE\\_SOCIAL\\_WORK\\_APPROACH\\_THE\\_SHIFT\\_FROM\\_WORK\\_TOWARDS\\_SOCIAL](https://www.researchgate.net/publication/301794506_POSITIVE_SOCIAL_WORK_APPROACH_THE_SHIFT_FROM_WORK_TOWARDS_SOCIAL)

Lomas, T. (2015). Positive Social Psychology: A Multilevel Inquiry Into Sociocultural Well-Being Initiatives. *Psychology Public Policy and Law*, 21 (3), 338-347.

Pridobljeno 8.2.2021 s

[https://www.researchgate.net/publication/278030163\\_Positive\\_Social\\_Psychology\\_A\\_Multilevel\\_Inquiry\\_Into\\_Sociocultural\\_Well-Being\\_Initiatives](https://www.researchgate.net/publication/278030163_Positive_Social_Psychology_A_Multilevel_Inquiry_Into_Sociocultural_Well-Being_Initiatives)

- Lyubomirsky, S. (2010). Hedonic Adaptation to Positive and Negative Experiences. Pridobljeno 10.2.2021 s <http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Lyubomirsky-2011.pdf>
- Mccollum, E. E., Smock Jordan, S. (2003). Solution-Focused Group Therapy for Substance Abuse. *Journal of Family Psychotherapy*, 14 (4), 27-42.
- Mešl, N. (2018). K rešitvi usmerjen pristop kot podpora soustvarjanju zelenih izidov v delovnem odnosu. *Socialno delo*. 56 (2), 91-110.
- Mills, M. J., Fleck, C. R. & Kozikowski, A. (2013). Positive Psychology at work: A conceptual review, state-of-practice assessment, and a look ahead. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 8 (2), 153-164.
- Milošević-Arnold, V. & Poštrak, M. (2003). *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.
- Milošević, V. & Nedeljković, Y. R. (1990). *Zgodovinski temelji socialnega dela*, 29 (1/3). Pridobljeno 21.12.2020 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-VA53113D>
- Mruk, C. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer.
- Musek, J. & Avsec, A. (2002). Pozitivna psihologija. *Anthropos (Ljubljana)*, 34 (1/3), 41-68.
- Musek, J. (2005). Generalne dimenzije osebnosti in subjektivno emocionalno blagostanje. *Anthropos (Ljubljana)*, 37 (1/4), 319-338.
- Musek, J. (2007). Pozitivna psihologija. *Anthropos (Ljubljana)*, 39 (1/2), 281-323.
- Musek, J. (2008). Dimenzije psihičnega blagostanja. *Anthropos (Ljubljana)*, 40 (1/2), 139-160.

Musikanski, L. (2014). Happiness in Public Policy. *Journal of Social Change*, 6 (1), 55-85. Minneapolis: Walden University.

Nafstad, H. E. (2015). Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. V Joseph, S. *Positive Psychology in Practice. Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. 2nd Edition. John Wiley & Sons.

Oishi, S. & Diener, E. (2014). Can and Should Happiness Be a Policy Goal?

Pridobljeno 8.5.2021 s

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2372732214548427>

Oishi, S., Schimmack, U. & Diener, E. (2001). Pleasures and Subjective Well-Being. *European Journal of Personality*, 15, 153-167. Pridobljeno 8.2.2021 s

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1002/per.406>

Ovsenik, M., Čačinovič Vogrinčič, G. & Lüssi, P. (1990). *Sistemiški nauk o socialnem delu*, 29 (1/3). Pridobljeno 19.1.2021 s <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-H6P2GWCR>

Phillips, D. C. & Burbules, N. C. (2000). Postpositivism and educational research. *Philosophy, theory, and educational research*. USA: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

Pedram, A., Abedi, M. R., Alipour, A. & Rostami, Z. (2012). *What is quality of life therapy?* Pridobljeno 4.5.2021 s <https://journal-archieves19.webs.com/517-522.pdf>

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Oxford University Press.

Pohar, B. (2016). Postpozitivistična filozofija znanosti kot sredstvo sodobne apologetike. *Bogoslovni vestnik*, 76 (3/4), 509-522.

Rozman, S. (2016). *Mračna triada in blagostanje: zaključna naloga*. Koper: FAMNIT.

Ryff, C. D. & Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4 (1), 30-44.

Saleebey, D. (1996). The strengths perspective in social work practice: Extensions and cautions. *Social Work*, 41 (3), 296-305.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2001). Reply to comments. *American Psychologist*, 56, 89-90.

Seligman, M. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Sherhoff, D. J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow in Schools. *Handbook of Positive Psychology in Schools* (ur. Furlong, M. J., Gilman, R., Huebner, E. S.). New York: Taylor & Francis.

*Slovar slovenskega knjižnega jezika* (2014). Pridobljeno 6.2.2021 s  
<https://fran.si/iskanje?Query=holisti%C4%8Den&View=1>

Sitar Surić, S. (2016). *Uporaba in razvijanje teoretskih konceptov socialnega dela v praksi centrov za socialno delo* (doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Solati, K. (2016). *The Efficacy of Quality of Life Therapy on Mental Health in the Families of Patients with Chronic Psychiatric Disorders*. Pridobljeno 5.5.2021 s  
<https://journaljammr.com/index.php/JAMMR/article/download/10793/19460>

Solomon, R. L. (1980). *The Opponent-Process Theory of Acquired Motivation: The Costs of Pleasure and the Benefits of Pain*. Pridobljeno 10.2.2021 s  
<https://pdfs.semanticscholar.org/969d/d84492ae10d7961610def51a806a945541e5.pdf>

Stone, A. A. & Mackie, C. (ur.) (2013). *Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience*. Pridobljeno 10.2.2021 s  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179225/>

Štajduhar, D. (2010). Uvod v konstruktivizem za psihoterapevte. *Kairos. Slovenska revija za psihoterapijo*, 4 (1-2), 29-48.

Štebe, J. (1999). Izkoriščanje zapuščine slovenske empirične sociologije za današnje namene v okviru sekundarne analize. *Družboslovne razprave*, 15 (30/31), 232-244.

Šugman Bohinc, L., Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N. & Možina, M. (2011). Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. *Teorija in praksa*, 48 (4), 1066-1070.

Šugman Bohinc, L. (1997). Epistemologija socialnega dela. *Socialno delo*. 36 (4), 289-308.

Šugman Bohinc, L. (2000). Kibernetika spremembe in stabilnosti v kontekstu svetovalnega in terapevtskega dela s klientskim sistemom. *Psihološka obzorja*, 9 (2), 87-101.

Šugman Bohinc, L. (2006). Socialno delo z neprostovoljnimi uporabniki. *Socialno delo*, 45 (6), 345-355.

Šugman Bohinc, L. (2010). Od objektivizma h konstruktivizmu in socialnemu konstrukcionizmu v sistemski psihoterapiji. *Kairos. Slovenska revija za psihoterapijo*, 4 (1-2), 51-65.

The Editors of Encyclopaedia (2015). Logical positivism, *Encyclopaedia Britannica*. Pridobljeno 5.2.2021 s <https://www.britannica.com/topic/logical-positivism>

Toghyani, M., Kalantari, M., Amiri, S. & Molavi, H. (2011). *The Effectiveness of Quality of Life Therapy on Subjective Well-Being of Male Adolescents*. Pridobljeno 4.5.2021 s [https://www.researchgate.net/publication/271881266\\_The\\_Effectiveness\\_of\\_Quality\\_of\\_Life\\_Therapy\\_on\\_Subjective\\_Well-Being\\_of\\_Male\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/271881266_The_Effectiveness_of_Quality_of_Life_Therapy_on_Subjective_Well-Being_of_Male_Adolescents)

Tov, W. & Diener, E. (2007). Culture and subjective well-being. V Kitayama, S., Cohen, D. (ur.). *Handbook of cultural psychology*, 691-713. New York: Guilford.

Trepper, T. S., McCollum, E. E., De Jong, P, Korman, H, Gingerich, W. & Franklin, C. (1997). *Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals: Research Committee of the Solution Focused Brief Therapy Association*.

Trochim, W. M. K. (2020). *Positivism & Post-Positivism*. Pridobljeno 6.2.2021 s  
<https://conjointly.com/kb/positivism-and-post-positivism/>

Volarič, N. (2019). *Struktura samopodobe in subjektivno blagostanje – testiranje integrativnega kulturnega modela* (magistrsko delo). Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Volk, P. M. (2016). *Integrativna psihoterapija in postmoderno sistemsko socialno delo* (diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Vries, S. & de Bouwkamp, R. (2002). *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec: Firis.

Žižek, T. (2016). Pozitivna psihologija kot pristop k zdravljenju motenj razpoloženja. Koper: FAMNIT.

Waterman, A. S. (2013). *The Humanistic Psychology – Positive Psychology Divide: Contrasts in Philosophical Foundations*. Pridobljeno 6.2.2021 s  
[https://www.researchgate.net/profile/Alan\\_Waterman3/publication/236200597\\_The\\_Humanistic\\_Psychology--Positive\\_Psychology\\_Divide\\_Contrasts\\_in\\_Philosophical\\_Foundations/links/5f7335da92851c14bc9d3b5a/The-Humanistic-Psychology--Positive-Psychology-Divide-Contrasts-in-Philosophical-Foundations.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alan_Waterman3/publication/236200597_The_Humanistic_Psychology--Positive_Psychology_Divide_Contrasts_in_Philosophical_Foundations/links/5f7335da92851c14bc9d3b5a/The-Humanistic-Psychology--Positive-Psychology-Divide-Contrasts-in-Philosophical-Foundations.pdf)

Waterman, A. S. (1990). *The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness*. Pridobljeno 3.2.2021 s  
[https://www.researchgate.net/publication/232472000\\_The\\_relevance\\_of\\_Aristotle's\\_conception\\_of\\_eudaimonia\\_for\\_the\\_psychological\\_study\\_of\\_happiness](https://www.researchgate.net/publication/232472000_The_relevance_of_Aristotle's_conception_of_eudaimonia_for_the_psychological_study_of_happiness)

Weick, A., Rapp, C., Sullivan, W. P. & Kisthardt, W. (1989). A Strengths Perspective for Social Work Practice. *Social Work*, 34 (4), 350-354.

WHO (World Health Organisation) (b. d.). *WHO urges more investments, services for mental health*. Pridobljeno 8.2.2021 s  
[https://www.who.int/mental\\_health/who\\_urges\\_investment/en/](https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/)

World Happiness Report (2017). Pridobljeno 8.2.2021 s  
<https://worldhappiness.report/ed/2017/>

### 11.1 Viri, kjer avtor ali datum nista navedena

*Hierarhija potreb po Maslowu* (b. d.). Pridobljeno 4.2.2021 s  
[https://sl.wikipedia.org/wiki/Hierarhija\\_potreb\\_po\\_Maslowu](https://sl.wikipedia.org/wiki/Hierarhija_potreb_po_Maslowu)

*Jeremy Bentham* (b. d.). Pridobljeno 3.2.2021 s  
[https://sl.wikipedia.org/wiki/Jeremy\\_Bentham](https://sl.wikipedia.org/wiki/Jeremy_Bentham)

*Kazalniki blaginje v Sloveniji* (b. d.). Pridobljeno 10.5.2021 s <http://www.kazalniki-blaginje.gov.si/projekt.html>

*Logical positivism* (b. d.). Pridobljeno 6.2.2021 s  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Logical\\_positivism](https://en.wikipedia.org/wiki/Logical_positivism)

PONS (b. d.). Pridobljeno 11.2.2021 s  
<https://sl.pons.com/prevod/angle%C5%A1%C4%8Dina-sloven%C5%A1%C4%8Dina/flow>

Zanos (b. d.). Pridobljeno 10.2.2021 s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zanos>

*William James* (2000). Pridobljeno 3.2.2021 s  
<https://plato.stanford.edu/entries/james/#PrinPsyc>

## 12. Povzetek

V svojem diplomskem delu raziskujem in primerjam podobnosti in razlike med značilnostmi postmoderne psihosocialne podpore in pomoči ter pozitivne psihologije. Posvetim se razlikovanju med epistemologijo, koncepti, metodami in praktičnimi pristopi obeh znanj.

V teoretičnem uvodu opišem zgodovinski razvoj psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu ter pozitivne psihologije. Zdelo se mi je pomembno začeti s konkretno podlago za primerjalno analizo – dotaknem se pomembnih zgodovinskih sprememb, ki so vplivale na njuno današnjo vlogo v svetu. V nadaljevanju opišem njun epistemološki razvoj. Socialno delo je iz objektivističnih okvirjev prešlo v konstruktivistične in socialnokonstrukcionistične. Za poglobljeno razumevanje odnosa med pomagajočim in uporabnikom se dotaknem kibernetike. Pozitivna psihologija deluje na podlagi logičnega pozitivizma, novejša ideja pozitivne psihologije pa se ravna po načelih postpozitivizma.

Nadaljujem s predstavitvijo postmodernih konceptov in metod, ključnih za psihosocialno pomoč in podporo v socialnem delu. To so: delovni odnos, perspektiva moči, etika udeležnosti, znanje za ravnanje, soprisotnost, izviren delovni projekt pomoči in Lüssyjeva metodična načela. Predstavim še kratko, v rešitev usmerjeno družinsko terapijo. Pod naslovom pozitivna psihologija opišem koncepte blagostanja, zanosa in razcveta, predstavim PERMA model in opišem terapijo kvalitete življenja. Ugotavljam vlogo pozitivne prakse v javni politiki.

V raziskovalnem delu primerjalne analize sekundarnih virov pod točko metodologija opredelim vrsto raziskave, navedem raziskovalna vprašanja in opišem način obdelave podatkov. Pod poglavjem o rezultatih in razpravi raziskujem podobnosti in razlike v zbranem gradivu, ki jih nato strnem in navajam pod naslovoma uporabna znanja ter sklepi.

Ugotavljam, da je glaven namen pozitivne psihologije in postmoderne psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu izboljševati in ohranjati blagostanje.

Epistemološka podlaga psihosocialne podpore in pomoči v socialnem delu in pozitivne psihologije je v začetku bila objektivistična paradigma. Obe sta se ravnali

po medicinskem modelu in uporabljali jezik patologije. Postmoderna psihosocialna podpora in pomoč v socialnem delu danes delujeta v skladu s konstruktivistično in socialnokonstrukcionistično paradigmo, ki se v neposrednem sodelovanju z ljudmi izražata kot soraziskovanje konstrukcij pomenov, perspektiva moči in fokus na ustvarjanju rešitev. Pozitivna psihologija v glavnem deluje po filozofiji logičnega pozitivizma, ki zagovarja objektivno in preverljivo. Novejši pristopi vključujejo note konstruktivizma in socialnega konstrukcionizma, kot na primer interaktivistično-hermenevtična metateorija, ki upošteva posameznikov socialnokulturni kontekst. Humanistična psihologija predlaga postpozitivistično ideologijo.

Metodologija sodobnega socialnega dela se pretežno osredotoča na proučevanja osebnega izkustva in daje prednost kvalitativnemu raziskovanju, vendar ne izključuje pomena kvantitativnih pristopov. Pozitivna psihologija se v glavnem poslužuje kvantitativne metode, vendar novejša raziskave vključujejo pomen osebnega izkustva. Tak pristop se imenuje multimetoda, združuje različne oblike pridobivanja podatkov.

Skupno jima je delovanje s perspektive moči ter poudarek, ki ga dajeta na razvoj in krepitev pozitivnih osebnostnih značilnosti. V praktičnih pristopih pozitivna psihologija upošteva VIA model moči, socialno delo pa leksikon moči. Vloga pomagajočega v procesu podpore in pomoči je zelo pomembna, odnos je odvisen od sodelovanja in soustvarjanja. Pri pozitivni psihologiji to velja na področju terapije – pozitivna psihologija se za razliko od socialnodelovnega pristopa pri tem poslužuje intervencij in uporablja jezik patologije, ostale oblike podpore in pomoči pa so v glavnem usmerjene v samopomoč in samoevalvacijo s pomočjo nalog in intervencij.

Pozitivna psihologija se promovira v vsakdanjem življenju in je namenjena vsakomur, socialno delo načeloma nastopi ob izraženi (ali s strani različnih služb ugotovljeni) potrebi po podpori in pomoči.

Obe doktrini razvijata specifično znanje na področju dela s preživelimi s travmo. Velik pomen pripisujeta moči okrevanja in procesu posttravmatske rasti.