

## “RESILIENCE ATTITUDES”

Det finns inget riktigt bra svenskt ord för resilience. Det betyder ungefär:

återhämtning/spänstighet/motståndskraft. Resilience kan liknas vid fjädningen på en bil. Fjädern pressas samman av kraften som uppstår när bilen kör över ett gupp och återgår sedan till sin ursprungliga form, när vägen är plan igen. Att vara resilient innebär, förenklat, att kunna ta sig tillbaka till utgångsläget efter att ha råkat ut för en svårighet. Att kunna tackla “tuffa tider”. Ett lösningsfokuserat förhållningssätt kan leda till resilience. Påståendena nedan är översatta till svenska efter tillstånd från Anton Stellamans och Liselotte Baeijart, Ilfaro, Belgien. Att läsa och reflektera över påståendena kan fungera som ett diskussionsunderlag och ett självtest kring olika delar av begreppet “resilience”.

1. I en kris eller kaotisk situation håller jag mig lugn och fokuserar på att agera på det sätt som situationen kräver.
2. Jag är oftast optimistisk. Jag ser svårigheter som övergående, räknar med att övervinna dem, och tror att det kommer att gå bra.
3. Jag kan stå ut med höga nivåer av osäkerhet och tvetydighet.
4. Jag kan snabbt anpassa mig efter nya omständigheter. Jag är bra på att ”ta mig tillbaka till utgångsläget” efter svårigheter.
5. Jag är lekfull. Jag kan finna det humoristiska i tuffa situationer. Jag kan skratta åt mig själv och är lättroad.
6. Jag har förmågan att återhämta mig känslomässigt från förluster och bakslag. Jag har vänner jag kan prata med. Jag kan uttrycka mina känslor till andra och be om hjälp.
7. Jag har gott självförtroende, uppskattar mig själv och har en sund självbild.
8. Jag är nyfiken. Jag ställer frågor. Jag vill veta hur saker och ting fungerar. Jag gillar att prova att göra saker på nya sätt.
9. Jag drar värdefulla lärdomar från mina egna och andras erfarenheter.
10. Jag är en god problemlösare. Jag kan tänka på olika sätt: analytiskt, kreativt och praktiskt.

With items from: “Resiliency quiz”, Al Siebert, “General Solution Focused Attitude Scale” by Yasuteru Aoki (2014), “Resilient people resilient teams”, Ilfaro (2010). Översättning Sussan Öster.

11. Jag är bra på att se till så att saker och ting fungerar. Jag blir ofta ombedd att leda grupper och projekt.
12. Jag är väldigt flexibel. Jag är bekväm i min "paradoxala komplexitet": Jag är optimistisk och pessimistisk, osjälvisk och självisk, och så vidare...
13. Jag är alltid mig själv, men jag har lagt märke till att jag anpassar mig till olika människor och till olika situationer.
14. Jag föredrar att arbeta utan en skriftlig arbetsbeskrivning. Jag är mer effektiv när jag är fri att göra det jag tycker är lämpligast i varje situation.
15. Jag har lätt för att "läsa av" människor och jag litar på min intuition. Jag är en god lyssnare. Jag har goda empatiska förmågor.
16. Jag är icke-dömande mot andra personer och är bekväm med många olika sorters människor.
17. Jag är mycket uthållig. Jag "står ut" i tuffa tider. Jag har en underliggande känsla av oberoende samtidigt som jag kan samarbeta bra med andra.
18. Jag har vuxit mig starkare och utvecklats till det bättre genom svåra upplevelser.
19. Jag har vänt otur till tur och funnit fördelar i dåliga upplevelser.
21. Jag har alltid fokuserat på det önskade resultatet och vad som är möjligt, hur svår situationen än har varit.
22. Jag fokuserar på mina egna och andras personliga styrkor.
23. Jag uppskattar andt
24. estras initiativ.
25. Jag stimulerar samarbete mellan människor så fort jag får tillfälle att göra det.

With items from: "Resiliency quiz", Al Siebert, "General Solution Focused Attitude Scale" by Yasuteru Aoki (2014), "Resilient people resilient teams", Ilfaro (2010). Översättning Sussan Öster.

26. Jag försöker hela tiden förbättra mitt arbete genom att reflektera över mina tidigare erfarenheter.
27. Om människor omkring mig "kör fast" så kan jag prata med dem på ett sätt som hjälper dem att känna tillit till ett positivt resultat, kopplat till deras tidigare framgångar och att de lättare kan använda sina personliga kompetenser.
28. Jag drar först maximalt nytta av det jag redan har tillgång till (i termer av resurser, lösningar, människor), därefter försöker jag få tillgång till det jag inte har.
29. Jag rådfrågar andra för att testa och bekräfta mina idéer om vad som behöver hända för att nå utveckling.
29. Om något inte fungerar så provar jag någonting annat.
30. Om jag ser att någon gör något bra visar jag min uppskattning.
31. Om jag ser att någon gör något som går fel försöker jag hjälpa till.
32. Om saker och ting inte fungerar så bra som de borde försöker jag automatiskt att hitta undantag från problemet.
33. Jag fokuserar på att maximalt utnyttja de krafter som redan rör sig i i riktning mot vårt mål.
34. Jag är bra på att hålla en hälsosam balans i det jag gör. Detta innebär också att positiva saker inte upprepas överdrivet ofta.
35. Jag agerar snabbt och har lätt för att ta tag i saker.
36. Jag tänker på utmaningar på enklast möjliga sätt (men inte enklare än vad som är möjligt).
37. Jag är en lagspelare.
38. Jag uttrycker min tacksamhet till människor.

With items from: "Resiliency quiz", Al Siebert, "General Solution Focused Attitude Scale" by Yasuteru Aoki (2014), "Resilient people resilient teams", Ilfaro (2010). Översättning Sussan Öster.

39. Jag agerar livfullt och entusiastiskt på jobbet.
40. Jag är medveten om, och uppmärksam på, små förändringar i hur människor beter sig på jobbet.
41. Jag har alltid mycket konkreta mål för att göra framsteg på jobbet.
42. Jag ställer ofta frågan "och vad mer?" Så att fler idéer kan växa fram.
43. Jag lyssnar väldigt uppmärksamt på andra utan att avbryta.
44. Jag behandlar andra väldigt uppmuntrande och motiverande.
45. Jag känner mig trygg och grundad i min yrkesroll.
46. Jag kan öppet uttrycka och dela mina tankar och åsikter, utan att begränsa mig.
47. Jag utgår alltid ifrån det jag kan göra, istället för att oroa mig för det jag inte kan göra.
48. Jag känner att jag gör framsteg, ett steg i taget, och att jag arbetar mig fram mot en bättre framtid.
49. Efter en konfrontation med någon, letar jag snabbt efter möjligheter att bli sams igen.
50. Jag tror på återhämtningskraften hos människor i alla tänkbara situationer.
51. Jag letar efter nya idéer, i mina möten med andra, genom att ställa frågor.
52. Jag gör på olika sätt för att fortsätta vara glad på jobbet.
53. Jag kontrollera min hållning och röst, även i svåra situationer eller när jag känner mig känslomässigt berörd.

With items from: "Resiliency quiz", Al Siebert, "General Solution Focused Attitude Scale" by Yasuteru Aoki (2014), "Resilient people resilient teams", Ilfaro (2010). Översättning Sussan Öster.

54. Jag känner mig glad om jag kan stödja någon på jobbet.
55. Jag är inte arg på mig själv särskilt länge efter ett misstag
56. Jag har lätt för att anpassa mitt sätt att uttrycka mig till den person jag samtalar med.
57. Vid ett bakslag, söker jag efter de möjligheter och "fördelar" som uppstår och lyckas därför med att inte göra situationen värre än den faktiskt är.
58. Jag blir genuint glad över andras framgångar och kan verkligen visa det.
59. Jag är medveten om mina personliga gränser och min energinivå. Jag lyssnar till och agerar utifrån kroppens signaler som säger mig att jag ska ta hand om min hälsa.
60. Jag kan delegera, lita på andra och uppskatta olikheter, även när resultatet inte blir exakt så som jag hade tänkt mig.