



Koçol Sevda

Positiivisen psykologian näkökulma trauman seurauksiin: Posttraumaattista kasvua edistävät tekijät

Kasvatuspsykologian kandidaatintyö  
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA  
Kasvatustieteen tutkinto-ohjelma  
2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Positiivisen psykologian näkökulma trauman seurauksiin: Posttraumaattista kasvua edistävät tekijät (Sevda Koçol)

Kandidaatin tutkielma, 29 sivua

Toukokuu 2023

---

Tässä kandidaatin tutkielmassa tarkastellaan traumaattisia tapahtumia positiivisen psykologian näkökulmasta. Nykykirjallisuudessa trauma määritellään äkilliseksi tapahtumaksi, joka järkyttävyydellään aiheuttaa poikkeavaa stressiä yksilölle ja voimakkuudellaan ravisuttelee sisäistettyä todellisuutta sekä ydinarvoja. Traumaattinen tapahtuma laukaisee yksilössä psyykkisen kriisin, joka häiriintyessään johtaa mielen oireiluun. Positiivinen psykologia kuitenkin näkee traumassa myös mahdollisuuden psyykkiseen kasvuun ja vahvistumiseen. Mikäli yksilö onnistuu sopeutumaan trauman aiheuttamaan kokonaisvaltaiseen muutokseen, voi prosessi johtaa psykologisen kamppailun seurauksena esimerkiksi elämän arvostuksen lisääntymiseen, ihmissuhteiden syventymiseen sekä omien vahvuuksien tiedostamiseen – *posttraumaattiseen kasvuun*. Kuvailevana kirjallisuuskatsauksena toteutetussa tutkielmassa tarkoituksena on eritellä yksilöllisiä sekä ympäristöllisiä tekijöitä, jotka edistävät tätä myönteistä kasvua koetun traumaattisen tapahtuman jälkeen tai sitä edeltäen.

Tutkimustulokset osoittivat, että posttraumaattista kasvua edistävät tekijät näyttäytyvät tutkimuksissa laajakirjoisina. Tuloksissa esiintyvien ominaisuuksien pohjalta kyettiin muodostamaan kokonaiskuva yksilön sopeutumiskyvyn sekä myönteisten, sopeutumista edistävien selviytymiskeinojen hyödyntämisen merkityksestä traumaattisessa kriisissä. Kirjallisuudessa kyseiset elementit liitetään etenkin resilienssin käsitteeseen. Katsauksen tulokset puolsivat täten kiisteltä näkemystä siitä, että yksilön resilienssin vahvistaminen on keskeisessä roolissa posttraumaattisen kasvun vahvistamisessa. Puolestaan ympäristön tarjoama sosiaalinen tuki näyttäytyi merkittävänä etenkin traumaattisen kriisin jälkeisissä vaiheissa, sekä mikäli yksilölliset edistävät tekijät eivät olleet riittäviä posttraumaattisen kasvun muodostumiseksi. Täten tämän tutkielman pohjalta posttraumaattisen kasvun edistämiseksi ehdotetaan resilienssiä vahvistavien elementtien vaalimista ja riittävän sosiaalisen tuen tarjoamista trauman kokeneille yksilöille.

Avainsanat: traumat, traumatisoituminen, traumaperäinen stressireaktio, positiivinen psykologia

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>4</b>
<b>2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....</b>	<b>6</b>
<b>3 TRAUMA .....</b>	<b>8</b>
3.1 Traumaattinen psyykinen kriisi .....	9
3.2 Traumaattisen tapahtuman käsittelyn häiriintyminen .....	11
3.3 Resilienssi.....	12
<b>4 TRAUMA POSITIIVISESSA PSYKOLOGIASSA .....</b>	<b>14</b>
4.1 Posttraumaattinen kasvu .....	15
4.2 Posttraumaattisen kasvun malli .....	16
<b>5 POSTTRAUMAATTISTA KASVUA EDISTÄVÄT TEKIJÄT .....</b>	<b>19</b>
5.1. Yksilölliset tekijät .....	19
5.2 Ympäristölliset tekijät .....	21
<b>6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>23</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>26</b>

# 1 JOHDANTO

Merkittävä osa ihmisistä kokee jossain vaiheessa elämäänsä traumaattisen tapahtuman – traumaattisten tapahtumien kohtaaminen ei katso sukupuolta, ikää, etnistä taustaa tai sosiaalista asemaa (Wiese, 2013). Esimerkiksi äkillisten traumaattisten tapahtumien määrä on Suomessa vuosittain noin 30–40 tuhatta (Saari, 2012, 31). Myös kansainvälisesti traumaattisia tapahtumia kokeneita on todettu olevan jopa yli puolet aikuisväestöstä (Henriksson & Lönnqvist, 2014). Kyseiset tapahtumat koskettavat täten lukuisia ihmisiä. Traumaattiset tapahtumat ja niiden seurauksien tutkimus voidaan näin ollen nähdä jatkuvasti ajankohtaisena aiheena trauman universaalien luonteen vuoksi (Henriksson & Lönnqvist, 2014). Trauman kohtaaminen tuottaa merkittävän riskin mielenterveydellisten ongelmien puhkeamiselle tai voimistumiselle ja trauman negatiivisia seurauksia on tutkittu pitkään (Wiese, 2013). Traumaattiset kokemukset ovat kuitenkin myös mahdollisuus mielenterveyden ja psyykkisen sopeutumiskyvyn vahvistumiselle (Henriksson & Lönnqvist, 2014). Yhden tuoreen näkökulman perinteisten trauma- ja kriisiteorioiden rinnalle nostaa positiivisesta psykologiasta kumpuavan posttraumaattisen kasvun (*posttraumatic growth, PTG*) tutkimus (Poijula, 2018). Posttraumaattisen kasvun näkökulma rakentuu trauman positiivisten seurausten tutkimiselle, sulkematta kuitenkaan pois sen haitallisia vaikutuksia (Poijula, 2018, 191).

Oma mielenkiintoni posttraumaattista kasvua kohtaan rakentui kiinnostuksesta positiivisen psykologian näkökulmista traumaattisiin kokemuksiin. Usein trauman kokeneet henkilöt kokevat vaikeaksi, tai lähes mahdottomaksi paluun siihen millainen ihminen koki itsensä ja elämänsä olleen ennen traumaa sen ydinominaisuuksia rikkovien vaikutusten seurauksena (Calhoun & Tedeschi, 2014). Negatiivisten seuraamusten sijaan haluan selvittää millaisia positiivisia kokemuksia ja muutoksia trauma voi yksilössä synnyttää elämän mullistuessa. Tutkimuskysymykseni pureutuu aiheeseen posttraumaattista kasvua edesauttavien yksilöllisten sekä ympäristöllisten tekijöiden kartoittamisen kautta; *Mitkä tekijät edistävät posttraumaattista kasvua?* Kandidaatin tutkielmani tavoitteena on näin löytää keinoja, joilla eri alojen ammattilaiset voivat tukea ja edistää yksilön mielenterveyttä ja hyvinvointia kohti järkyttävän elämäntilanteen tuomia myönteisiä voimavaroja sekä positiivista kasvua – sivuuttamatta tapahtuman henkilölle tuottamaa tuskaa ja ahdinkoa.

Lähestyn valitsemaani aihetta ensin tuomalla esille perinteisen, traumapsykologisen käsityksen traumaista, traumaattisista tapahtumista ja niiden seurauksista. Samalla pohjustan aihetta

kartoittamalla kirjallisuuden avulla sitä, miten trauma ja selviytymistä edistävät tekijät määritellään nykykäsityksen mukaan. Sen jälkeen syvennyn traumaan positiivisen psykologian näkökulmasta käsittelemällä erityisesti posttraumaattisen kasvun prosessia. Tulososiossa erittelen posttraumaattista kasvua edistäviä tekijöitä niin yksilössä kuin ympäristössä ilmenevien elementtien kautta. Lopuksi pohdin kirjallisuuskatsaukseni pohjalta syntyneitä tuloksia sekä sitä, kuinka tietoa voidaan hyödyntää posttraumaattista kasvua edistääksemme. Esittelen lisäksi mahdollisia tarpeelliseksi havaitsemiani jatkotutkimusaiheita. Keskityn tutkielmassani äkillisten, emotionaalisten traumojen vaikutuksiin trauman muodostumisen sekä trauman seurausten osalta, jättäen katsaukseni ulkopuolelle lapsuuden aikaiset kehitykselliset traumat. Valintani perustuu tutkimustietoon posttraumaattisen kasvun rajallisesta ilmenemisestä lapsilla kehitystasonsa vuoksi sekä vähäisestä tutkimuksesta trauman jälkeiseen kasvuun vaikuttavista tekijöistä lapsilla (Aldwin & Sutton 2014; Joutsenniemi & Lipponen, 2015).

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Toteutan kandidaatin tutkielmani kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on teoreettinen tutkimus, jonka tarkoituksena on tuottaa saatavilla olevaa aikaisempaa tietoa tutkimuksen muotoon (Malmberg, 2014). Katsaukseni mukailee kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tunnusmerkistöä, joka kirjallisuuden (Salminen, 2011) mukaan tarkastelee aihetta monipuolisesti ilman tarkkarajaisia ohjenuoria. Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella on kaksialatyyppejä, narratiivinen ja integroiva. Tutkimuksessani toteutuva narratiivinen kirjallisuuskatsaus tuottaa tiivistetyssä muodossa olevaa ajantasaista tietoa tutkittavasta aiheesta, ilman liiaksi analyttistä otetta. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla pystytään kartoittamaan myös laajalti tutkittavan aiheen historiaa ja kehityskulkua sekä sen ominaisuuksia (Salminen, 2011, 6–7). Nykyaikana tietoa on saatavissa valtavia määriä, mutta kaikki tieto ei ole soveltuvaa tutkimuksessa käytettäväksi (Metsämuuronen, 2003, 12–13). Kirjallisuuskatsauksessa käytettäviä lähteitä ovat esimerkiksi kirjallisuus, tieteelliset artikkelit sekä tutkittavan aiheen asiantuntijoiden tuottama kirjallisuus (Salminen, 2011, 31). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistonvalintaa ei ole metodisesti rajattu, mutta aineiston luotettavuuden arviointia ohjaavat esimerkiksi julkaisun ikä ja julkaisija (Salminen, 2011, 6; 31).

Tämän kirjallisuuskatsauksen lähteinä on käytetty traumatutkimuksen ja posttraumaattisen kasvun tutkimuksen kansainvälisiä ja suomalaisia tutkimusartikkeleita, toimitettuja teoksia sekä oleellisia kriisi- ja traumatutkimuksen asiantuntijateoksia. Trauman merkitys yksilölle muotoutuu vuorovaikutuksessa sosiokulttuurisen ympäristönsä kanssa, ja näin ollen on oleellista tuoda esille myös suomalaisten traumojen ja traumaattisten tapahtumien kanssa tiiviisti työskennelleiden henkilöiden (esim. Saari, Poijula) kerryttämää tietoutta. Kansainvälistä klassikkokirjallisuutta edustaa puolestaan kriisiteoreetikko Cullbergin teos. Posttraumaattisen kasvun kirjallisuudesta olen puolestaan hyödyntänyt erityisesti käsitteen luojien Tedeschin & Calhoun toimittamaa teosta. Kirjallisuuskatsaukseni valitut tieteelliset artikkelit ovat vertaisarvioituja ja julkaisijat sijoittuvat JUFO-portaalin asteikon tasoille 1–3, jolloin julkaisija täyttää luotettavan, tieteellisen julkaisukanavan kriteerit. Artikkeleiden valinnassa olen huomionut julkaisujen ikää sekä artikkelin tarjoaman tiedon laatua ja relevanttisuutta tutkimuskysymykseni kannalta. Aineistoa on kerätty hyödyntämällä kotimaisista tietokannoista Oula-Finna-tietokantaa sekä kansainvälisistä tietokannoista Scopus-tietokantaa, Proquest-tietokantaa sekä Ebsco-tietokantaa. Tutkimustieto posttraumaattisesta kasvusta on

pääasiassa kansainvälistä, joten tutkielmassa on hyödynnetty etenkin kansainvälisiä tietokantoja ja englanninkielistä tutkimusaineistoa.

Laadukas tutkimus on sitoutunut eettisiin ohjeistuksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 127). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) kuvailee tutkimusetiikkaa vastuullisten ja oikeaksi määriteltyjen ohjeistuksien noudattamiseksi. Eettisesti hyvin toteutetussa tutkimuksessa tutkimusaineisto on kerätty ja raportoitu rehellisesti, huolellisesti ja avoimesti. Tieteellisiä käytäntöjä loukkaavia toimia ovat esimerkiksi plagiointi sekä anastaminen, jolloin henkilö on luvattomasti lainannut tai esittänyt omissa nimissä jonkun toisen tuottamaa tekstiä (TENK, 2012). Kirjallisuuskatsauksessani on huomioitu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistukset. Teoreettista tutkimusta tehdessä tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys korostuvatkin erityisesti lähteiden käytössä (Metsämuuronen, 2003). Täten lähteiden merkitsemisessä on noudatettu huolellisuutta alan lähdeviitteiden merkitsemistyyli huomoiden. Valittu kirjallisuus on pyritty arvioimaan kriittisesti ja niiden tieteellisyys huomoiden. Tutkimuksessa on myös nostettu esille aineistossa esiintyvää kritiikkiä ja muusta aineistosta poikkeavia tuloksia.

### 3 TRAUMA

Sanan trauma merkitys on varsin monimuotoinen historiassa sekä yhä nykypäivänä. Kirjallisuuden (Ellilä, 2015) mukaan termiä on alun perin käytetty kreikan kielessä kuvastamaan ulkoisen tekijän aiheuttamaa psyykkistä tai fyysistä vammaa. Lääketieteessä trauma puolestaan merkitsee syntyneitä kudosaivourioita. Ensi kertaa traumaa sovellettiin psykologiseksi käsitteeksi neurologi Eulenburgin tutkiessa traumaattista neuroosia, todeten traumaattisen neuroosin puhkeamisen taustalla olevan voimakkaan pelon ja kauhun tuntemukset (Ellilä, 2015). Varsinaisia traumateoreettisia määritelmiä kehitti 1900-luvun alkupuolella Freud, joka muotoili ensimmäisen virallisen trauman määritelmän: ”*Kokemus, jossa lyhyessä ajassa mieli joutuu vastaanottamaan sellaisten ärsykkeiden tulvan, jotka ovat liian voimakkaita käsiteltäväksi tavanomaisella tavalla, mikä johtaa pysyviin häiriöihin tavassa, jolla energia toimii.*” (Freud, 1915). Traumojen seurausten tutkiminen kasvoi merkittävästi toisen maailman sodan jälkeisessä maailmassa, jonka myötä traumaattisten tapahtumien vaikutuksia kiinnostuttiin tutkimaan laajalti keskitysleirien ja sotatraumojen uhrien oirehdintaa selittämään (Schulman, 2003; Saari, 2012, 17).

Trauman käsitteen määrittelyssä on kohdattu edelleen myös epäselvyyttä. Usein termejä *kriisi* ja *trauma* käytetään kirjallisuudessa päällekkäin kuvastamaan haastavia tilanteita sekä niiden seurauksia (Leikola, 2014, 47). Arkisessa puheessa traumalla voidaan sen sijaan viitata henkiseen järkytykseen tai mielipahaan (Ellilä, 2015; Palosaari, 2008, 23). Sanojen arkistumisen seurauksena käsitteiden merkityksessä on tapahtunut myös väljentymistä (Ellilä, 2015; Palosaari, 2008, 23). Viime vuosikymmenten tutkimuskirjallisuudessa psyykkinen trauma kuvaillaan yleisesti äkilliseksi tapahtumaksi, joka järkyttävyydellään aiheuttaa poikkeavaa stressiä yksilölle (esim. Henriksson & Lönnqvist, 2014). Traumoihin sisältyy usein kuoleman tai psyykkisen koskemattomuuden uhka, ja tapahtumat vaikuttavat voimakkaasti yksilön sisäiseen sekä ulkoiseen todellisuuteen elämän ydinarvoja ravisuttaen (Henriksson & Lönnqvist, 2014; Olf & McFarlane, 2020; Serenius, 2003). Trauma vaarantaa täten yksilön kasvun, kehityksen sekä mielenterveyden (Wiese, 2013). Traumaattiseksi luokiteltavia tapahtumia voivat olla muun muassa sota, liikenneonnettomuudet, luonnonkatastrofit, väkivallan kokeminen, seksuaalinen hyväksikäyttö, itsemurhat tai tapaturmaiset kuolemat (Saari, 2013, 28; Wiese, 2013). Traumaattisia tapahtumia määriteltäessä tulee kuitenkin huomioida, että yksilö reagoi myös tapahtuman mahdollisiin seurauksiin, ei vain siihen mitä on tapahtunut (Saari, 2013, 33). Myös biopsykososiaaliset tekijät vaikuttavat siihen mitä



tapahtumia pidetään traumaattisina (Wiese, 2013). Traumaattisia tapahtumia ei tulisiakaan luokitella liian tarkkarajaisesti, sillä on mahdotonta sanoa mitkä tapahtumat sosiaalisessa ympäristössämme ovat odotettavissa olevia ja mitkä puolestaan eivät (Henriksson & Lönnqvist, 2014).

Suomalaisessa kirjallisuudessa kriisipsykologi Saari (2012) on koonnut traumaattisten tapahtumien tunnusmerkistöä, joka on jaoteltu neljään seuraavaan osioon: 1. Tapahtuman tai tilanteen ennakoimattomuus, 2. Tapahtuman kontrolloimattomuus, mahdottomuus vaikuttaa siihen omalla toiminnallaan, 3. Tapahtumat ovat luonteeltaan sellaisia, että ne koskettavat ja muuttavat elämänarvoja ja 4. Kaikki muuttuu (Saari, 2012, 22–27). Traumaattisiksi tapahtumiksi luokiteltavia tapahtumia voidaan tarkastella myös lääketieteellisestä näkökulmasta traumaperäisen stressihäiriön diagnostisten kriteerien kautta. Suomalaisessa tautiluokituksessa käytössä oleva ICD-10 määrittelee traumaattisen tapahtuman henkilön kohtaamaksi poikkeuksellisen uhkaavaksi tai katastrofaaliseksi tilanteeksi, joka todennäköisesti voimakkuudellaan aiheuttaisi kelle tahansa merkittävää ahdistuneisuutta (Henriksson & Lönnqvist, 2014). Sen sijaan verrattaessa suomalaista luokitusta American Psychiatric Association (APA) DSM-5-luokitukseen, rajaa se traumaattisen tapahtuman hieman tarkemmin. Kriteerin mukaan yksilö on kohdannut kuoleman tai sen uhkan, merkittävän loukkaantumisen tai seksuaalista väkivaltaa, joko välittömäksi uhriksi joutumalla, traumaattista tapahtumaa todistamalla, tiedolla perheenjäsenen tai läheisen ystävän joutumisesta traumaattisen tapahtuman kohteeksi, tai toistuvana tai äärimmäisenä traumaattisen tapahtuman yksityiskohdille altistumisena esimerkiksi työroolin kautta (Olf & McFarlane, 2020).

### **3.1 Traumaattinen psyykinen kriisi**

Perinteisesti erilaisiksi kriisityypeiksi tunnistetaan elämänkriisi, kehityksellinen kriisi ja äkillinen kriisi (Cullberg, 1991, 17; Palosaari, 2008, 23–24) Kriisityyppien erottaminen toisistaan voi kuitenkin olla haastavaa (Cullberg, 1991). Kehityksellisten kriisien tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi kasvuun ja vanhemmuuteen liittyvät elämäntapahtumat, jotka ovat hyvin yleisiä ihmisten elämänpoluilla (Henriksson & Lönnqvist, 2014; Palosaari, 2008, 23). Elämänkriisejä on puolestaan kirjallisuudessa (Palosaari, 2008) kuvailtu rasisitilanteiksi, jotka ovat kestoaltaan pitkiä ja harvinaisempia kuin kehitykselliset kriisit. Elämänkriisejä voivat olla muun muassa vakava pitkäaikaissairaus tai pitkäaikainen avioeroprosessi. Äkilliset kriisit taas kuvastavat tilanteita, jolloin kriisi syntyy äkillisen, poikkeuksellisen voimakkaan tapahtuman

seurauksena (Palosaari, 2008, 24). Mikäli yksilön nykyiset toimintatavat ja ratkaisukeinot eivät riitä tilanteen käsittelyyn syntyy psyykinen kriisi, jota nimitetään psyykkisten traumojen yhteydessä traumaattiseksi psyykkiseksi kriisiksi (Cullberg, 1991; Henriksson & Lönnqvist, 2014).

Kriisien käsittelyn kulussa on havaittu kaavamaisuutta. Yksi yleisimmistä käytössä olevista malleista on Cullbergin kriisimalli, jota sovelletaan psyykkisten kriisien kuvauksen lisäksi traumaattisten kriisien yhteydessä (esim. Saari, 2012, 41). Kriisimallissa havaitaan neljä vaihetta; sokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe (Cullberg, 1991). *Sokkivaihetta* kuvaillaan kirjallisuudessa (Cullberg, 1991, 142–143; Henriksson & Lönnqvist, 2014; Saari, 2013, 42–52) ensireaktioksi tapahtumaan, jota mieleemme ei kykene sisäistämään. Mieli suojaa järkyttävältä tiedolta tavoitteenaan eloonjääminen. Ihminen saattaa usein käyttäytyä tilanteeseen nähden korostuneen rauhallisesti ja tunteettoman oloisesti sekä vaikuttaa tilanteeseen nähden poikkeuksellisen toimintakykyiseltä. Toinen tavallinen, mutta harvinaisempi reagoititapa näyttäytyy kiihtymyksenä, johon liittyy esimerkiksi huutamista, itkemistä ja raivoa. Seurauksena saattaa olla myös totaalinen lamaannus. Ympäröivän aistiminen ja havainnot ovat herkistyneet sokkitilassa äärimmilleen ja täten sokkivaiheen tapahtumat saattavat palata mieleemme jälkeenpäin voimakkaina takaumina. Sokkivaihe kestää pisimmillään muutaman vuorokauden (Cullberg, 1991, 142–143; Henriksson & Lönnqvist, 2014; Saari, 2013, 42–52).

Kirjallisuuden (Cullberg, 1991, 143–144; Henriksson & Lönnqvist, 2014; Saari, 2013, 52–60) mukaan *reaktiovaiheessa* mieli yrittää löytää tasapainoa tapahtuneen ymmärtämisen ja siltä suojautumisen välillä. Reaktiovaiheeseen kuuluu nimensä mukaisesti tapahtuneelle reagoimista. Vaiheelle tyypillistä on tapahtuneelle reagoinnin ja tunteiden vahva ajoittainen pinnalle nousu, suojautumisreaktion jälkeen voimistuessa pian uudelleen. Tämä voi näyttäytyä itkuna, ahdistuksena, vihana, häpeänä, pelkona, itsesyytöksinä ja epätoivona – tunteiden kirjo on laaja. Myös somaattiset reaktiot, kuten vapina, lihassäryt, unettomuus tai vastavuoroisesti voimakas väsymys ovat tavanomaisia. Reaktiovaiheen aikana ymmärrämme vähitellen tapahtuneen merkitystä itsemme ja elämämme kannalta. Vaiheen kesto on usein muutamasta viikosta muutamaan kuukauteen (Cullberg, 1991, 143–144; Henriksson & Lönnqvist, 2014; Saari, 2013, 52–60).

*Käsittelyvaiheessa* kirjallisuus (Cullberg, 1991, 151–153; Henriksson & Lönnqvist, 2014; Saari, 2013, 60–66) toteaa tapahtuman vähitellen hyväksyttävän osaksi elämää. Kyseisessä

vaiheessa tapahtunutta läpikäydään sekä vaikutusten että herättämien tunteiden osalta. Tapahtuman käsittelyä tehdään pääsääntöisesti itsekseen omassa mielessä ja tarve yksinoloon saattaa lisääntyä. Tunteiden osalta pinnalla ovat esimerkiksi läheisen menetyksen osalta suru ja kaipaus. Toisaalta ei ole harvinaista, että käsittelyvaiheen tuntemukset purkautuvat raivokohtauksien muodossa. Olotila voi vaihdella paljonkin päivien ja viikkojen välillä. Vaiheeseen liittyvät myös kognitiiviset vaikeudet, kuten muisti- ja keskittymisongelmat. Prosessin edetessä voidaan hitaasti huomata, kuinka tapahtuma ei pyöri enää jatkuvasti ajatuksissa. Kestoltaan vaihe on huomattavasti pitempi kuin kriisimallin kaksi ensimmäistä vaihetta, käsittelyvaihe kestää useimmiten muutamasta kuukaudesta vuoteen saakka (Cullberg, 1991, 151–153; Henriksson & Lönnqvist, 2014; Saari, 2013, 60–66).

*Uudelleen suuntautumisen vaihe* korostuu kirjallisuudessa (Cullberg, 1991, 153–154; Henriksson & Lönnqvist, 2014; Saari, 2013, 67–68) ajanjaksona, jossa tapahtumat hyväksytään hiljalleen osaksi itseä ja elämäntarinaa. Traumaattisen tapahtuman vaikutukset yksilön elämään ovat yleensä huomattavia ja elämä voi muuttua hyvin monessa muotoa. Tilanteeseen sopeutuminen ja sen hyväksyminen vaatii aikaa ja pitkälistä prosessointia. Uudelleen suuntaamisen vaiheessa ollaan pikkuhiljaa valmiita antamaan tilaa uudelle ja luopumaan vanhasta. Tämä voi näyttäytyä esimerkiksi menehtyneen henkilön vaatteista ja tavaroista luopumisena. Vähitellen halu ja kiinnostus muita ihmisiä ja elämää kohtaan palautuu. Parhaimmillaan onnistunut raskaan psyykkisen kriisin läpikäyminen voi synnyttää kokemuksen omasta vahvuudesta ja selviytymiskyvystä vaikeuksien äärellä. Vaihe saavutetaan noin 1–2 vuoden kuluttua traumaattisesta tapahtumasta (Cullberg, 1991, 153–154; Henriksson & Lönnqvist, 2014; Saari, 2013, 67–68).

### **3.2 Traumaattisen tapahtuman käsittelyn häiriintyminen**

Traumaattiseksi koetussa tilanteessa tapahtunutta ei kyetä liittämään osaksi sisäistä järjestelmää ja tämä aiheuttaa sen särkymisen (Ahlström, 2015). Pitkittyessään seurauksena on kriisinkäsittelyprosessin häiriintyminen ja psyykkisen häiriön syntyminen, jota pidetään *traumatisoitumisen* tunnusmerkkinä (Ellilä, 2015; Henriksson & Lönnqvist, 2014). Psyykkisen kriisin käsittelyn häiriintyminen ilmenee usein akuutteina oireina sekä pitempiketoisina psyykkisinä vaikeuksina (Henriksson & Lönnqvist, 2014). Traumatisoituminen näkyy myös neurobiologisella tasolla. Erityisesti muutokset näkyvät hippokampuksessa, jonka kokomuutoksia on havaittu trauman vakavuudesta ja laadusta riippuen eri asteisena (Höjjer,

2015). On myös huomioitava, että erityisesti vakavaa traumatisoitumista voi olla kuitenkin hyvin vaikeaa tunnistaa traumasta johtuvien oireiden verhoutuessa heikentyneen somaattisen voinnin ja muun psyykkisen oirehdinnan alle (Uotinen, 2015). Tavanomaisimpia merkkejä traumaattisen tapahtuman käsittelyn häiriöstä ovat erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa koetuissa vakavissa tai toistuvissa traumaattisissa tapahtumissa dissosiatiivinen häiriö, persoonallisuus- ja käytöshäiriöt sekä ahdistuneisuushäiriöihin luokiteltava posttraumaattinen stressihäiriö (*post-traumatic stress disorder, PTSD*) ja osa muista mielenterveyden häiriöistä (Henriksson & Lönnqvist, 2014; Saari, 2013, 74).

Traumaattisen tapahtuman kohdanneista arviolta 10 prosenttia kehittää posttraumaattisen stressihäiriön täyttävät oireiden kriteerit (Olf & McFarlane, 2020). Posttraumaattinen stressihäiriö on tunnettu menneisyydessä esimerkiksi sotaneuroosina tai traumaattisena neuroosina (Henriksson & Lönnqvist, 2014; Olf & McFarlane, 2020). Kriteerit kehitettiin alun perin kuvaamaan sota-alueilta saapuvien sotilaiden psyykkisiä oireita (Schulman, 2003). Häiriössä yksilön traumaattista kokemusta seuraavat reaktiot eivät kriisin käsittelyn edetessä lievene vaan järkytys jatkuu pitkään tapahtuman jälkeen (Henriksson & Lönnqvist, 2014). Traumaperäistä stressihäiriötä kutsutaan myös kriisimallin reaktiovaiheeseen jumittumiseksi (Saari, 2013, 77). Stressihäiriön oireet väistyvät täysin useimmiten noin 1–3 vuoden kuluttua, mutta osalla häiriö kroonistuu pitkäaikaiseksi vaivaksi (Henriksson & Lönnqvist, 2014). Täten se voi vaurioittaa merkittävästi yksilön psyykkistä toimintakykyä (Olf & McFarlane, 2020). Tavanomaisimpia oireita häiriössä ovat uudelleen toistumisen ja kokemisen oireet, traumaa muistuttavien asioiden välttäminen, mielialassa ja kognitiivisissa toiminnoissa tapahtuvat muutokset sekä kohonut vireystila ja reaktiivisuus (Henriksson & Lönnqvist, 2014). Alueellisesti posttraumaattista stressihäiriötä koetaan enemmän hyvinvoivissa valtioissa, kuin köyhemmissä maissa. Syyksi on esitetty hyvinvoivissa oloissa kasvaneiden kansalaisten uskoa omasta haavoittumattomuudestaan, jolloin äkillinen, traumaattinen kokemus murtaa uskomuksen (Poijula, 2018, 68).

### **3.3 Resilienssi**

Kuormittaviin tapahtumiin reagoiminen vaihtelee merkittävästi myös yksilöittäin (Bonanno ym., 2010). Tapahtuma ei välttämättä ole traumaattinen, vaikka se aiheuttaisi traumatisoitumista (Ellilä, 2015). Puolestaan traumaattisista tapahtumista voi selvitä ilman varsinaista traumatisoitumista (Ellilä, 2015). Miksi sitten jotkut selviävät traumaattisten

tapahtumien kohtaamisesta paremmin kuin toiset? Kysymystä pohti jo Freud aikoinaan. Hän totesi osalla ihmisistä suojakerroksen olevan kestävämpi kuin toisilla, vaikkakin trauman laadun mukaan jokaisella olisi särkymispisteensä (Saraneva, 2003). Viimeaikainen tutkimus on keskittynyt tämän suojakerroksen tutkimiseen, jota tutkimuskirjallisuudessa nimitetään nykypäivänä *resilienssiksi* (Poijula, 2018, 12). Resilienssille on useita määritelmiä eikä yhtenäistä suomenkielistä käsitettä resilienssin vastineeksi ole vielä muodostunut (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Poijula, 2018, 12). Käsite voidaan nähdä muun muassa yksilön ja perheyhteisöjen kohdalla kykynä sopeutua ja selviytyä voimakasta stressiä aiheuttavista elämäntapahtumista ja -vaiheista ilman merkittävää psyykkistä oireilua (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Poijula, 2018, 16–17). Resilientit yksilöt selviävät kohtaamistaan vastoinkäymisistä keskivertoa paremmin, psyykkisten haavojen säilyessä lievempinä (Bonanno ym., 2010). He kykenevät traumaattistenkin tapahtumien keskellä näkemään toivoa ja merkityksellisyyttä sekä omaavat taidon toimia selviytymistä edistävin keinoin (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Poijula, 2018, 17).

Resilienssin tutkimus toteaa resilienttien yksilöiden taustalla vaikuttavan perinnölliset ja ympäristölliset tekijät, kuin myös resilienssiä tukevien taitojen oppimisen ja ylläpitämisen (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Poijula, 2018, 17). Yksilöllisiksi resilienssiä tukeviksi piirteiksi on esitetty muun muassa myönteisten tunnekokemusten vaalimista, optimistisuutta, toiveikkautta sekä kokemusta vahvasta toimijuudesta (Zautra ym., 2010). Ympäristöllisistä tekijöistä esille ovat nousseet läheiset sosiaaliset suhteet ja merkitykselliseksi koettu työelämä (Zautra ym., 2010). Resilienssissä havaitaan myös elämäntilanteiden mukaista vaihtelua (Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Mielen oirehdinnan ja heikon resilienssitason taustalla on nähty puolestaan toimivan turvattoman ympäristön, aikaisempien mielenterveyden ongelmien sekä riittämättömän trauman kohtaamisen ja työstämisen (Schulman, 2003; Zautra ym., 2010). Traumaattisen tapahtuman jälkeinen mielen oirehdinta voi täten selittyä myös sillä, että uusi traumaattinen tapahtuma aktivoi jo koettuihin tapahtumiin liittyviä tunteita ja ajatuksia (Saari, 2013). Täten traumaattisten tapahtumien käsittely näyttäytyy erityisen merkittävänä yksilön psyykkisen hyvinvoinnin kannalta myös trauman jälkeisessä elämässä (Saari, 2013).

## 4 TRAUMA POSITIIVISESSA PSYKOLOGIASSA

Historiassa on jo kauan nähty mahdollisuus kärsimyksen jälkeisiin myönteisiin seurauksiin. Kertomukset trauman jälkeisestä kasvusta ovat eläneet hengellisessä ja uskonnollisessa kirjallisuudessa pitkään (Poijula, 2018, 186). Psykologinen tutkimus on kuitenkin tuottanut paljon tietoutta erityisesti ongelmista, häiriöistä ja kielteisistä tunteista (Joseph & Linley, 2008). Myös traumojen rooli on ollut nykyisyyden mielenterveydellisiä oireita selittävä (Poijula, 2018, 216). Kriisiteoriat ovat todenneet trauman mahdollistavan sekä kasvun että traumatisoitumisen, mutta siitä huolimatta tutkimus on keskittynyt lähimenneisyyteen saakka trauman negatiivisiin vaikutuksiin (Cohen ym., 2014). Kyseisen painotuseron toi esille positiivisen psykologian viitekehyksessä etenkin Abraham Maslow (1954) toteamalla perinteisen psykologian keskittyvän yksilön negatiivisiin puoliin, unohtaen positiivisen puolen. Kuitenkin tästä lausunnosta vasta puoli vuosisataa myöhemmin syntyi psykologi Seligmanin toimesta vastapainoksi mielen sairauksia tutkivan perinteisen psykologian rinnalle *positiivinen psykologia* (Lopez & Gallagher, 2009; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Positiivisen psykologian kantavana ajatuksena on tukea yksilöä henkisessä kasvussaan kohti inhimillistä kukoistusta, joka luo optimaalisen pohjan myös vastoinkäymisten kohtaamiselle (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Positiivinen psykologia keskittyy tutkimuksessaan mielen sairauksien sijasta mielen eheyteen ja toimivuuteen (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Tutkimuksen kohteena ovat olleet muun muassa kiitollisuus, toiveikkaus ja hyvinvoinnin edistäminen (Ojanen, 2007, 11). Näin ollen, hyvinvoiva mieli alettiin nähdä moniulotteisempänä käsitteenä, ei vain mielenterveyden häiriöiden puuttumisena (Poijula, 2018, 217). Traumojen osalta positiivinen psykologia haluaa yhdistää trauman jälkeisen kasvun sekä trauman negatiivisten seurausten kuten posttraumaattisen stressihäiriön tutkimuksen ja nähdä ne saman kokemuksen mahdollisina tuotteina (Joseph & Linley, 2008).

Kirjallisuudessa (Ojanen, 2015) myönteisyys on saanut osakseen myös kritiikkiä. Näkemystä on syytetty esimerkiksi positiivisuuden liiallisesta korostamisesta sekä tuloksien yleistämisestä. Positiivisen psykologian tutkijat ovat kumonnet väittämät toteamalla ihmisluonteelle olevan luonnollista negatiivisten asioiden huomiointi positiivisten tapahtumien sijaan, vaikkakin negatiivisten tapahtumien osuus olisi pienempi (Ojanen, 2015). Kritiikki on kohdistunut myös väitteeseen negatiivisten tekijöiden sivuuttamisesta. Positiivisen psykologian tutkimuksessa (esim. Diener, 2009) todetaan kuitenkin positiivisten näkökulmien olevan yhtä tärkeitä kuin

negatiivisten asioiden tutkiminen. Tutkijoiden mukaan joissain tapauksissa olisi hyödyllisempää lähestyä asiaa positiivisuuden ja sen vahvistamisen kautta, kuin keskittyä vain ongelmaan (Diener, 2009).

#### 4.1 Posttraumaattinen kasvu

On havaittu, että jopa noin puolet traumaattisen tapahtuman kohdanneista tunnistavat itsessään positiivisia muutoksia tapahtuman jälkeen (Altinsoy & Aypay, 2021). Trauman jälkeistä kasvua käsiteltiin kuitenkin pitkään tutkimuksissa selviytymiskeinona, kuitenkin syventymättä kasvun mekanismeihin, syihin tai seurauksiin (Tedeschi ym., 2014). Varsinaisesti posttraumaattisen kasvun tieteellinen tutkimus sai alkunsa positiivisen psykologian nousun seurauksena (Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Posttraumaattisen kasvun käsitteen luoneet R.G. Tedeschi ja L.G. Calhoun määrittelevät traumaperäisen kasvun psykologiseksi kasvuksi, joka tapahtuu kriisin tai trauman jälkeisen psykologisen ja kognitiivisen kamppailun sekä traumaattisen kriisin onnistuneen läpikäymisen seurauksena (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Poijula, 2018; Henriksson & Lönnqvist, 2014). Kirjallisuudessa ja tutkimuksessa on käytetty useita termejä ennen posttraumaattisen kasvun käsitteen vakiutumista kuten *positive psychological changes*, *stress-related growth* ja *thriving* (Tedeschi ym., 2014). Nykypäivänä myös suomenkielisessä kirjallisuudessa vakiintuneen aseman on saavuttanut käsite posttraumaattinen kasvu (Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Täten, viitataan käsitteeseen läpi tutkielmani joko käyttämällä termiä posttraumaattinen kasvu tai trauman jälkeinen kasvu.

Kasvun käsitteellä ei viitata trauma edeltävään paluuta, vaan se kuvastaa positiivisia muutoksia trauman jälkeisessä elämässä (Lahti, 2015). Näkemyksen mukaan tuskallinen kokemus voi jopa avata silmämme piilossa olleelle vahvuudellemme ja potentiaalillemme (Taylor, 2013). Trauma nähdään tilaisuutena kasvuun, johon on tie vain sen aiheuttaman tuskan ja ahdingon kautta (Lahti, 2015). Näin ollen, trauman aiheuttama voimakas henkinen kipu sekä hyvinvointi kietoutuvat toisiinsa trauman jälkeisessä kasvussa (Lahti, 2015). Posttraumaattinen kasvu ei täten sulje pois traumaattisen kriisin aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia, vaikkakin sen on todettu mahdollisesti vähentävän posttraumaattisen oireilun haitallisuutta (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Poijula, 2018, 191). Toisin sanoen, trauman jälkeisen kasvun ja trauman aiheuttamien negatiivisten seurausten kuten posttraumaattisen stressihäiriön käsitteet tulisi nähdä rinnakkain kulkevinä, ei vastakkaisina ilmiöinä (Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, 2014).

Posttraumaattiseen kasvuun liitännäisiä teorioita ja tutkimusalueita ovat tieteen kentällä olleet esimerkiksi koherenssin tunne (*sense of coherence*), kestävyys (*hardiness*), stressi-inokulaatio (*stress inoculation*), vahvistuminen (*toughening*) sekä resilienssi (*resilience*) (Tedeschi ym., 2014). Etenkin posttraumaattisen kasvun ja resilienssin välisestä yhteydestä on oltu kiinnostuneita. Tutkimustulokset ovat kuitenkin olleet vaihtelevia. Mahdollisesti tutkimuksien toisistaan poikkeavista käsitteistä ja tutkimusmenetelmistä johtuen resilienssin ja posttraumaattisen kasvun suhteesta on saatu ristiriitaisia tutkimustuloksia (Ikizer & Ozel, 2021). On ehdotettu, että resilienssi voisi jopa heikentää mahdollisuutta posttraumaattiseen kasvuun, johtuen resilienssin yksilöiden vahvasta kyvystä selvitä haastavista tapahtumista (Ikizer & Ozel, 2021; Poijula, 2018). Toisaalta resilienssiä on pidetty sekä posttraumaattista kasvua edistävänä, että onnistuneen kriisinkäsittelyn seurauksena (Ikizer & Ozel, 2021; Tedeschi ym., 2014).

#### **4.2 Posttraumaattisen kasvun malli**

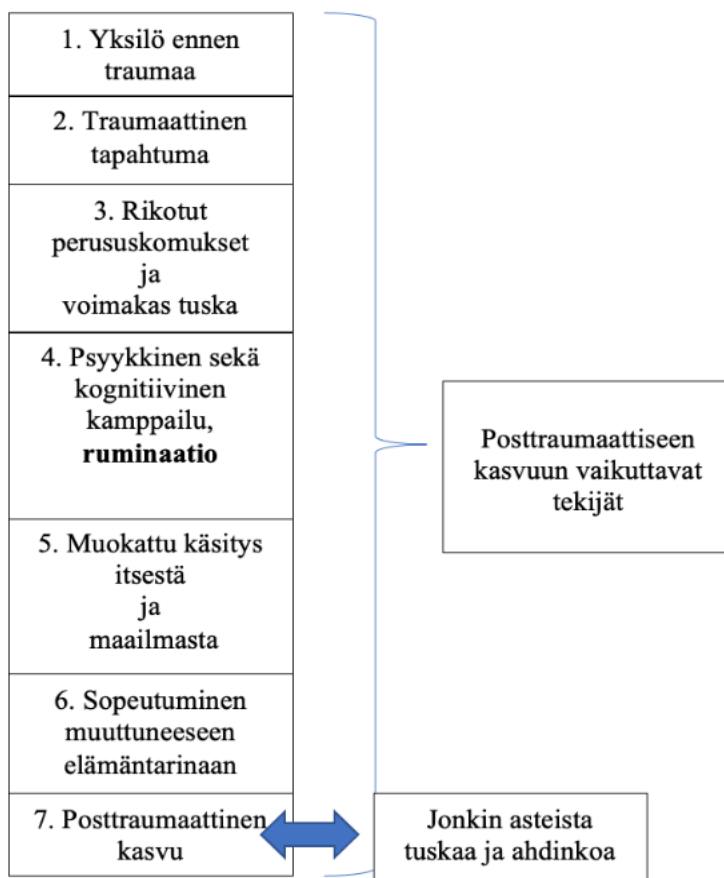
Posttraumaattisen kasvun etenemistä voidaan kuvata trauman jälkeisen kasvun mallin avulla. Jotta posttraumaattisen kasvun prosessi käynnistyy, on järkyttävän tapahtuman seurauksena yksilön koettava merkittäviä haasteita tunnereaktioiden hallinnan, perususkomusten ja -tavoitteiden rikkoontumisen sekä muuttuneen elämäkertomuksensa sisäistämisen saralla (Calhoun & Tedeschi, 2014; Poijula, 2018, 188). Toisaalta, mikäli tapahtuman voimakkuus ei aiheuta yksilön ydinuskomuksien kyseenalaistamista, on kasvun sijaan nähty mahdollisuus resilienssiprosessin tukemiseen ja kasvattamiseen (David ym., 2022). Posttraumaattisesta kasvuprosessista selvitäkseen, on yksilön muodostettava uudenlainen käsitys itsestään ja maailmasta kognitiivisen ja psyykkisen kamppailun avulla (Calhoun & Tedeschi, 2014).

Kognitiivista prosessointia ilmenee usein yksilöllisesti muutamien viikkojen tai useamman kuukauden jälkeen traumaattisesta tapahtumasta (Calhoun & Tedeschi, 2014). Kyseinen mielen sisäinen työstäminen aiheuttaa reaktion toistuvaan ja tahattomaan märehtimiseen, *ruminaatioon* (Calhoun & Tedeschi, 2014; Poijula, 2018). Tällöin ajatukset traumaattisesta tapahtumasta ja sen mukanaan tuomista haasteista palaavat tiheästi yksilön mieleen (Calhoun & Tedeschi, 2014; Poijula, 2018, 188). Trauman kokeneella ilmeneekin usein märehtimisen osana korostunutta tarvetta läpikäydä tapahtunutta esimerkiksi puhumalla tai kirjoittamalla (Poijula, 2018). Täten sosiokulttuurisen ympäristön kyky vastaanottaa yksilön tarvetta jäsentää



kertomustaa korostuu, sillä olemassaolon ja elämän merkityksellisyyteen liittyvät pohdinnat ovat olennainen osa oman elämäntarinan uudelleenmuodostusta (Poijula, 2018, 186–188).

Posttraumaattisen kasvun prosessissa trauman tuottamat muutokset pyritään täten mukauttamaan, joka tapahtuu rakentamalla uusia, muokattuja käsityksiä itsestä ja maailmasta (Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Kirjallisuuden (Calhoun & Tedeschi, 2014; Poijula, 2018, 186–188) mukaan onnistuneen posttraumaattisen kasvun prosessin seurauksena yksilö voi kokea kasvun tuotteena syntyvien ulottuvuuksien vahvistumista sekä samanaikaisesti kykenee sietämään trauman aiheuttamaa osittain pysyvääkin tuskaa. Elämäntarinan ja identiteetin muuttumisen seurauksena yksilö muodostaa uudenlaisen kertomuksen, jossa piilee suuri kokemuksellinen viisaus (Calhoun & Tedeschi, 2014; Poijula, 2018, 186–188). Resilienssin ja empatiakyvyn kasvu ovat myös yleisiä kasvun seurauksia koetun psyykkisen ja kognitiivisen kamppailun lopputuotteena (David ym., 2022).



Kaavio 1. *Posttraumaattisen kasvun malli* (mukailtu Calhoun & Tedeschi, 2014; Poijula, 2018, 188).

Varsinaista posttraumaattista kasvua on mitattu erilaisin kvantitatiivisin ja kvalitatiivisin menetelmin, kuten haastattelujen, itsearvioon perustuvien kyselyiden, havainnoinnin sekä dokumenttien avulla (Cohen ym., 2014). Tutkimuskohteista yleisimpiä ovat sairauksien, läheisten menetysten, luonnonkatastrofien ja sotakokemusten parissa tehdyt tutkimukset (Schaefer & Moos, 2014). Tällä hetkellä posttraumaattisen kasvun suosituimmaksi mittaamisen menetelmäksi on kritiikin pohjalta muodostunut posttraumaattisen kasvun itsearviomittari Post Traumatic Growth Inventory, PTGI (Tedeschi ym., 2014). Kyseisessä mittarissa posttraumaattisen kasvun ulottuvuudet ovat jaettu viiteen osa-alueeseen: ihmissuhteiden syventymiseen (1), elämän arvostuksen kasvuun (2), hengellisyyden lisääntymiseen (3) sekä omien vahvuuksien ja mahdollisuuksien ymmärtämisen lisääntymiseen (4,5) – kuinka positiiviset vaikutukset ilmenevät, on yksilöllistä (Tedeschi ym., 2014). Kyseisen mittaamenetelmän heikkouksiksi on määritelty sen epäselvä sovellettavuus lapsilla ja nuorilla sekä posttraumaattisen kasvun oikea-aikaisen mittausajankohdan määrittelyn puuttuminen (Cohen ym., 2014). Lisäksi itsearviointiin perustuvien mittausten luotettavuus ei ole ongelmaton (Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Täten onkin kyseenalaistettu kuvastaako itseraportoitu muutos todellista posttraumaattista kasvua vai trauman jälkeisessä toipumisessa etenevien muutosten havaitsemista (Westphal & Bonanno, 2007).

## 5 POSTTRAUMAATTISTA KASVUA EDISTÄVÄT TEKIJÄT

Posttraumaattista kasvua edistävästä tekijöistä on tehty melko laajasti tutkimusta, mutta tutkimuksissa on esitetty osittain vaihtelevia näkemyksiä kasvun kannalta myönteisistä ominaisuuksista sekä niiden välisistä yhteyksistä. Esimerkiksi resilienssin ja posttraumaattisen kasvun suhde on nähty ristiriitaisena (Ikizer & Ozel, 2021). Tämän kirjallisuuskatsauksen tulososion pyrkimyksenä on täten luoda kattava, ajankohtainen katsaus kasvua edistäviin tekijöihin traumaattista tapahtumaa edeltäen ja sen jälkeisessä kriisissä, yksilöllisiä sekä ympäristöllisiä tekijöitä tarkastellen. Valituissa tutkimuksissa posttraumaattisen kasvun mittarina käytettiin teoriaosiossa esiteltyä Post Traumatic Growth Inventorya (PTGI).

### 5.1. Yksilölliset tekijät

Yksilöllisistä tekijöistä persoonallisuuden ja posttraumaattisen kasvun yhteyttä edustavia tutkimuksia löytyi erityisesti viiden suuren persoonallisuuden piirteen (*The Big-Five Personality Traits*) osalta. Katsausartikkelissa (Joutsenniemi & Lipponen, 2015) esitettiin ekstroversion, avoimuuden uusille kokemuksille, tunnollisuuden ja sovinollisuuden ennustavan todennäköisempää kokemusta posttraumaattisesta kasvusta. Etenkin ekstroversio ja avoimus uusille kokemuksille on yhdistetty posttraumaattista kasvua ennustaviin kognitiivisiin tyyliin kuten avoimelle tunteiden ilmaisulle sekä aktiiviseen, luovaan lähestymistapaan uusien tilanteiden edessä (Calhoun & Tedeschi, 2014). Katsauksessa ainoastaan neuroottisuuden todettiin heikentävän posttraumaattisen kasvun ilmenemistä viidestä persoonallisuuden piirteestä (Joutsenniemi & Lipponen, 2015).

Puolestaan yksilön identiteetin osalta minäkäsityksen dynamiikassa ilmenevästä rikkonaisuudesta (*self-discrepancy*) löydettiin yhteys posttraumaattisen kasvun edellytyksiin. Eräässä tutkimuksessa (Shuwiekh ym., 2018) minäkäsityksistä ihanneminän ja todellisen minän välillä todettu merkittävä ristiriita ennusti heikentyntä kykyä posttraumaattisen kasvun kehittämiseksi. Taustalla havaittiin minäkäsityksen rikkonaisuuden vaikutus kognitiivisten prosessien toimintaan, ja täten hankaluus muodostaa eheä arvio traumaattisen tapahtuman merkityksestä omalle identiteetille ja elämäkululle (Shuwiekh ym., 2018). Viitteittä on esitetty myös minäpystyvyyden ja itsetunnon yhteydestä posttraumaattiseen kasvuun (Linley & Joseph, 2004).

Muutoksiin sopeutumisen roolia posttraumaattisessa kasvussa puoltaa myös eri tavoin traumoille altistuneiden parissa suoritettu tutkimus (Altinsoy & Aypay, 2021), jossa altistumistavasta riippumatta keskeiseksi posttraumaattista kasvua vahvistavaksi tekijäksi osoittautui psykologinen kestävyys (*hardiness*). Käsitteenä kestävyys määritellään persoonallisuuden piirteeksi, joka edesauttaa kuormittaviin tilanteisiin sopeutumista (Tedeschi ym., 2014). Erityisesti kestävyuden ulottuvuuksista sitoutuneisuus (*commitment*) nähtiin oleellisena tekijänä kasvun kannalta (Altinsoy & Aypay, 2021). Tätä selitettiin sitoutuneen yksilön kyvyllä myönteiseen toimintaan ja elämästä nauttimiseen todennäköisemmin myös voimakkaan stressin alaisena (Altinsoy & Aypay, 2021).

Rakenteeltaan yläkäsite kestävyys muistuttaa läheisesti resilienssin käsitettä, kestävyuden kuvastaessa enemmän yksilön persoonallisuudesta kumpuavaa kykyä käsitellä kuormittavia tilanteita (Tedeschi ym., 2014). Termien limittäisyyttä tutkimustuloksissa kuvastaa esimerkiksi terrori-iskujen uhrien keskuudessa toteutettu tutkimus, jossa saatiin puolestaan viitteitä siitä, että resilienssi toimisi merkittävänä posttraumaattista kasvua edistävänä tekijänä joustavien selviytymiskeinojen kautta (Ikizer & Ozel, 2021). Resilientit yksilöt hyödyntävät täten onnistuneesti sisäisiä sekä ulkoisia voimavarojaan traumaattisten tapahtumien yhteydessä (Boullion ym., 2020). Samaisessa tutkimuksessa korkean resilienssin tason todettiin ennustavan myös suurempaa todennäköisyyttä kokea posttraumaattisen kasvun ulottuvuuksia laajakirjoisesti (Ikizer & Ozel, 2021).

Kestävyuden käsitteen ulottuvuudet voidaan lisäksi nähdä lähikäsitteinä optimistisuudelle (Linley & Joseph, 2004). Myös optimististen yksilöiden on todettu raportoivan muita enemmän posttraumaattista kasvua (Linley & Joseph, 2004). Kestävyuden ja resilienssin tavoin optimistisiin yksilöihin yhdistetään kyky sovittaa selviytymisstrategiansa tilanteeseen sopivaksi sekä ratkaisukeskeinen lähestymistapa (Yeung & Chow, 2019). On toisaalta esitetty, että toiveikkuus (*hope*) voisi kuvastaa traumaattisen tapahtuman yhteydessä paremmin tilannetta, jossa yksilö pysyy ahdingostaan huolimatta avoimena voimakkaiden tuntemusten ja elämänmuutoksen tuottamille mahdollisuuksille (Calhoun & Tedeschi, 2014).

Optimistiset yksilöt yhdistettiin eräässä tutkimuksessa selviytymiskeinoista etenkin korkeaan tunteiden ilmaisukykyyn (Yeung & Chow, 2019). Myös muut tutkimukset esittävät sosiaalisten selviytymiskeinojen, kuten sosiaalisen tukeutumisen, merkityksen posttraumaattisen kasvun yhteydessä (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Prati & Pietrantonio, 2009; Yeung & Chow, 2019). Mielenkiintoista on, että tekijä, joka näyttäisi välittävän edellä mainittuja kahta elementtiä,

sosiaalista tukeutumista ja traumaattisen tapahtuman sosiaalista ilmaisua, havaittiin olevan korkea RISC (Relational-Interdependent Self-Construct; *suhteista riippuvainen itsetulkinta*) (Yeung & Chow, 2019). Käsite RISC määritellään yksilön taipumuksena käyttää ihmissuhteitaan niitä vahvistavin tavoin, kuten avautumalla ja jakamalla ajatuksiaan (Yeung & Chow, 2019). Puolestaan traumaan liittyvien tuntemusten ja ajatusten kieltäminen sekä tukahduttaminen nähdään täten kasvun prosessia häiritsevänä tekijänä (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Poijula, 2018, 186–187).

Myönteisten selviytymisstrategioiden merkitystä tukee myös tuore tutkimus (David ym., 2022), jossa havaittiin onnistuneen selviytymisstrategioiden käytön korostuvan ruminaation laadun muutoksessa kasvua edesauttavaksi. Kyseisessä tutkimuksessa posttraumaattisen kasvun ja posttraumaattisen stressihäiriön suhdetta jäsentäessä todettiin tarpeettoman, pakonomaisen ruminaation ja tapahtuneen jakamisen aiheuttavan todennäköisemmin traumaperäistä oirehdintaa, kun taas tarpeenmukainen ja hyödylliseksi kuvailtava ruminaatio näytti ennustavan posttraumaattista kasvua (David ym., 2022). Myös toteutettu pitkittäistutkimus (Shigemoto, 2022) keräsi samankaltaisia tuloksia tarpeettoman ja tarpeellisen ruminaation yhteydestä posttraumaattiseen kasvuun. Tarpeettomalla märehtimisellä ei havaittu tässäkään tutkimuksessa olevan yhteyttä posttraumaattisen kasvun elementteihin (Shigemoto, 2022).

Yksittäisistä tekijöistä kykyä muuntaa koettu tarpeeton märehtiminen tarpeelliseksi, kasvua tukevaksi märehtimiseksi ennustivat sosiaalisen tuen laatu, ryhmäinterventioihin osallistuminen sekä tietoisuustaitojen harjoittelu (Shigemoto, 2022). Viitteitä tietoisuustaitojen kehittämisen vaikutuksista antaa myös toinen toteutettu pitkittäistutkimus, jossa toistuva harjoittelu näytti edesauttavan tarpeenmukaisen märehtimisen kasvua resilienssin vahvistumisen kautta (Huang ym., 2022). Toisaalta on muistettava, että pakonomaisen ajattelun syntyminen nähdään prosessin alkuvaiheessa tarpeellisena posttraumaattisen kasvun kognitiivisen prosessin käynnistämiseksi (Brooks ym., 2019). Kuten aiemmin todettua, tulee trauman täten olla laadultaan erityisen merkittävä ja perususkomukset musertava (David ym., 2022).

## **5.2 Ympäristölliset tekijät**

Tarkastellessa sosiaalista tukea ympäristöllisenä tekijänä, näyttäytyy sosiokulttuurisen ympäristön potentiaali myönteisten selviytymiskeinojen mallintajana merkityksellisenä kasvun toteutumisen kannalta. Esimerkiksi meta-analyysissä (Prati & Pietrantonio, 2009) sosiaalisesta

ympäristöstä saatu tuki auttoi trauman kokenutta muodostamaan tehokkaita selviytymistapoja ja tekemään myönteistä uudelleenarviota tapahtuneesta. Jakamalla tuntemuksiaan ja kertomustaan yksilö saavutti selkeämmän ymmärryksen tapahtuneesta helpottaen sen sisäistämistä. Täten varsinainen emotionaalinen tuki saattaakin mahdollisesti korostua etenkin traumaattisen kokemuksen jälkeisessä akuuttivaiheessa (Prati & Pietrantonio, 2009).

Sosiaalisen tuen edesauttavaa roolia korostavat myös koetun uskonnollisuuden ja henkisyyden osuudesta posttraumaattisessa kasvussa tehdyt useat tutkimukset (esim. Linley & Joseph, 2004; Prati & Pietrantonio, 2009; Shigemoto, 2022). Poikkeaviakin tuloksia kuitenkin löytyy. Esimerkiksi Brooks ym. (2019) eivät tutkimuksessaan, jossa käsiteltiin erityyppisten traumojen yhteyttä kasvuun, löytäneet vastoin odotuksia yhteyttä henkisyydellä ja posttraumaattisella kasvulla. Yhteyttä puoltavissa tutkimuksissa puolestaan kasvua vahvistavaa merkitystä on selitetty uskonnollisuuden ja henkisyyden tarjoamalla sosiaalisella tuella ja merkityksenantoprosessin vahvistumisella (Prati & Pietrantonio, 2009). Myös muut vertaistukiryhmät voidaan nähdä tällaisina sosiaalisen tuen muotoina, jotka tarjoavat mallin traumasta selviytymiselle ja myönteisille selviytymiskeinoille sekä tilan trauman aiheuttamien kokemusten ja tunteiden jakamiselle (Calhoun & Tedeschi, 2014).

Mikäli yksilön sosiaalisen ympäristön tarjoama apu koettiin riittämättömänä, nostettiin tutkimuksissa esille myös terveydenhuollon ammattilaisten tarjoama sosiaalinen tuki (Brooks ym., 2019). Tällöin asiakkaan traumataustan laatu sekä yleinen vointi toimivat suuntaviitteinä kasvun mahdollisuuksien sekä edistävien interventioiden kehittämiseksi (Brooks ym., 2019; Shuwiekh ym., 2018). Tunnistaessaan potentiaalinen kasvu, ehdotettiin eräässä meta-analyysissä etenkin oikea-aikaisen posttraumaattisen kasvun ulottuvuuksien, kuten henkilökohtaisten vahvuuksien, elämänfilosofian ja ihmissuhteiden uudelleen määrittelyn tukemista (Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, 2014), sekä etenkin psykoterapeuttisessa ja kliinisessä työssä kasvun vahvistamista hengellisyyden ja uskonnollisuuden kautta (Shigemoto, 2022).

## 6 POHDINTAJA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän kuvailevana kirjallisuuskatsauksena toteutetun kandidaatin tutkielman tarkoituksena oli selvittää, millaiset yksilölliset ja ympäristölliset tekijät edistävät posttraumaattista kasvua. Aiheesta löytyy suhteellisen paljon tehtyä tutkimusta ja tulokset näyttäytyivät laajakirjoisina. Siitä huolimatta kasvua edesauttavien tekijöiden määrittelyssä ja yhteyksien tulkinnassa on esiintynyt ristiriitaisuuksia. Täten katsauksen tavoitteena oli luoda tuore kiteytys pinnalla oleviin näkemyksiin posttraumaattista kasvua edistävästä tekijöistä. Tähän tutkimukseen valitun kirjallisuuden ja tieteellisten tutkimusten tarkastelun perusteella voidaan todeta kasvuun myönteisesti vaikuttaviksi tekijöiksi muun muassa tietyt persoonallisuuden piirteet, resilienssin taso, kestävyys, käytössä olevat selviytymiskeinot, optimismi, ruminaation laatu sekä sosiaalinen tuki (esim. Altinsoy & Aypay, 2021; Calhoun & Tedeschi, 2014; Ikizer & Ozel, 2021; Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Prati & Pietrantonio, 2009; Shigemoto, 2022; Shuwiekh ym., 2018).

Tutkimustuloksien pohjalta näyttäisi täten siltä, että yksilön sopeutumiskyky ja sitä edistävät selviytymisstrategiat näyttelevät suurta roolia posttraumaattisen kasvun edistämiseksi. Tätä selittivät tulokset, jotka osoittivat persoonallisuuden piirteistä korkean ekstroversion tason sekä avoimuuden uusille kokemuksille yhdistyvän korkeaan sopeutumis- sekä ilmaisukykyyn (Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Näin voitiin tulkita myös minäkäsityksen osalta, joka edesauttoi eheän elämäntarinan uudelleenmuodostusta traumaattisen tapahtuman jälkeisissä vaiheissa (Shuwiekh ym., 2018).

Yksilön sopeutumiskyvyn merkitystä puolsivat myös resilienssin, kestävyden ja optimismin roolit tuloksissa, jotka nimettiin toistensa lähikäsitteiksi (Altinsoy & Aypay, 2021; Ikizer & Ozel, 2021; Yeung & Chow, 2019). Valituissa tutkimuksissa etenkin optimismi yhdistettiin traumaan sopeutumista vahvistavien myönteisten, sosiaalisten selviytymisstrategioiden hyödyntämiseen korkean tunteiden ilmaisukyvyn kautta (Yeung & Chow, 2019). Sosiaalisten selviytymisstrategioiden merkitys nousi esille myös posttraumaattista kasvua edistäviä ympäristöllisiä tekijöitä tarkasteltaessa. Tällöin sosiokulttuurinen ympäristö toimi myönteisiä selviytymiskeinoja mallintavana, sekä tilana trauman kokeneelle ilmaista omia tuntemuksiaan ja jakaa kokemustaan (Prati & Pietrantonio, 2009).

Tarkemmin ottaen, tuloksissa yksilön hyödyntämät myönteiset selviytymiskeinot ennustivat etenkin suurempaa todennäköisyyttä trauman jälkeisen hyödyttömän märehtimisen

muutoksesta tarpeenmukaisemmaksi, posttraumaattista kasvua edistäväksi märehittämiseksi (Shigemoto, 2022). Huomion arvoista on, että mikäli ruminaation laadussa ei tapahtunut muutosta, ei yhteyttä tutkimuksissa havaittu kasvun ulottuvuuksiin ja yksilö koki todennäköisemmin traumaperäisen stressihäiriön oireita (David ym., 2022; Shigemoto, 2022). Verrattaessa tutkimustuloksia kirjallisuuteen, myös posttraumaattisen kasvun mallissa etenkin sosiaaliset selviytymiskeinot kuten sosiaalisen tuen rooli ruminaation muutoskyvyssä ja traumaan sopeutumisessa esitetään ratkaisevassa asemassa (Calhoun & Tedeschi, 2014).

Kokonaisuudessaan tulosten pohjalta muodostuu yksilöprofiili myönteisestä, muuttuviin tilanteisiin nopeasti selviytymiskeinojaan mukauttavasta yksilöstä, jolla on kyky ilmaista tunteuksiaan sekä tukeutua toisiin. Merkittävää on, että vaikkakin resilienssin ja posttraumaattisen kasvun suhde on nähty kiisteltynä kirjallisuudessa (Ikizer & Ozel, 2021), yhdistetään edellä mainituista tutkimustuloksista useat elementit teorianäkökulmasta resilienssiin yksilöihin. Muun muassa resilienssin tutkijat Zautra (2010) kollegoineen listasivat resilienssin elementeiksi tuloksissa mainitut sopeutumiseen yhdistetyt piirteet, optimistisen ja toiveikkaan mielenlaadun, läheiset sosiaaliset suhteet sekä vahvan kokemuksen toimivuudesta. Näin ollen, tämän kirjallisuuskatsauksen tulos puoltaa näkemystä resilienssin vahvasta myönteisestä merkityksestä posttraumaattisen kasvun syntymiseksi. Puolestaan sosiaalisten suhteiden merkitys ilmeni tutkimustuloksissa etenkin trauman jälkeisissä olosuhteissa (esim. Prati & Pietrantonio, 2009). Täten voitaisiinkin päätellä, että mikäli yksilön lähtökohdat traumaan sopeutumiselle ja posttraumaattiselle kasvulle eivät lähtökohtaisesti ole korkeat resilienssitason kautta, näyttäytyy sosiaalinen ympäristö ja sen tarjoama tuki entistäkin merkittävämmässä valossa etenkin ruminaation laadun muuttamiseksi.

Näyttäisi siis siltä, että edistääksemme posttraumaattista kasvua väestössä sen keskeisinä toimina ovat resilienssin ja siihen liitännäisten ominaisuuksien vahvistaminen sekä traumaa edeltäen että sen jälkeisissä vaiheissa, sekä sosiaalisen tuen tarjoaminen trauman kokeneille yksilöille. Aikaisemman tutkimuksen valossa, resilienssiä kasvattavia yksilöllisiä ominaisuuksia ovat muun muassa itseluottamus sekä sosiaaliset taidot (Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Yhdeksi tällaisia kykyjä vahvistavaksi tekijäksi on havaittu etenkin lapsuuden aikaisten positiivista minäkuvaa tukevien ihmissuhteiden vaikutus (Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Puolestaan hallinnan tunnetta, johdonmukaisuutta ja yhteyden kokemusta sosiokulttuurisen ympäristön rinnalla ehdotetaan keskeisimmiksi resilienssiä vahvistavien interventioiden elementeiksi traumaattisen kriisin aikana (Zautra ym., 2010). Tutkimustuloksissa sosiokulttuurisen ympäristön osalta nousivat esille etenkin vertaistuki,



hengelliset yhteisöt ja terveydenalan ammattilaisten tarjoama tuki posttraumaattista kasvua edistävinä tuen muotoina (Calhoun & Tedeschi, 2014; Prati & Pietrantonio, 2009). Huomioiden edellä mainitut tekijät, osoittautuu mielestäni posttraumaattisen kasvun edistämisen kannalta oleelliseksi jatkaa resilienssiä vahvistavien sekä trauman kohdanneiden interventioiden kehitystyötä sekä hyödyntämistä myös yhteiskunnallisilla tasoilla. Näin sietokyvyn ylittävän trauman kohdatessaan luodaan yksilölle mahdollisuus muodostaa trauman tuottaman ahdingon rinnalle myönteistä, trauman jälkeistä kasvua.

Tätä tutkimusta kriittisesti tarkasteltaessa, haasteeksi osoittautui saatavilla olleen tutkimustiedon runsaus suhteutettuna kirjallisuuskatsauksen laajuuteen. Täten keskeiseksi tutkielman toteuttamisessa korostui kirjallisuuskatsauksen kannalta oleellisen tutkimuksen tunnistaminen ja erittely, vaikkakaan tutkimusta ei toteutettu systemaattisena katsauksena. Lisäksi kirjallisuuskatsaukseen valituissa artikkeleissa posttraumaattinen kasvu perustuu itsearvioon (PTGI), jonka luotettavuutta on kirjallisuudessa kritisoitu (esim. Cohen ym., 2014). On myös huomioitava, että posttraumaattista kasvua edistävien tekijöiden välillä ilmeni ristiriitaisia tutkimustuloksia. Näin ollen, kirjallisuuskatsauksen tuloksien pohjalta on mielestäni relevanttia esittää lisätutkimuksen tarve tarkentaviin tutkimuksiin posttraumaattista kasvua edistävien tekijöiden määrittelystä sekä niiden välisten suhteiden osalta. Tutkimuksen kentällä on nostettu esille tutkimusaukko muun muassa ruminaation laadun erottelevista tekijöistä (David ym., 2022). Jatkotutkimuksen osalta näyttäytyisikin mielekkäänä syventyä tässä tutkimuksessa esille nousseisiin yksittäisiin kasvua edistäviin tekijöihin ja niiden välisiin suhteisiin valikoidusti.

## Lähteet

- Ahlström, N. (2015). Trauma, psykoosi ja dissosiaatio. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.
- Aldwin, C.M. & Sutton, K.J. (2014) A Developmental Perspective on Posttraumatic Growth. Tedeschi, R. G., Park, C. L. & Calhoun, L. G. (toim.) *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Hove, East Sussex ; New York: Psychology Press.
- Altinsoy, F., & Aypay, A. (2021). Does the Type of Exposure to Traumatic Events Make a Difference in Posttraumatic Growth? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0001173>
- Bonanno, G.A., Westphal, M. & Mancini, A.D. (2010). Resilience to Loss and Potential Trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*. 7(1). <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Boullion, G.Q., Pavlicic, J.M., Schulenberg, S.E., Stegar, M.F. & Buchanan, E.M. (2020). Meaning, Social Support, and Resilience as Predictors of Posttraumatic Growth: A Study of the Louisiana Flooding of August 2016. *American Journal of Orthopsychiatry*. 90(5), 578-585. <http://dx.doi.org/10.1037/ort0000464>
- Brooks, M., Graham-Kevan, N., Robinson, S. & Lowe, M. (2019). Trauma Characteristics and Posttraumatic Growth: The Mediating Role of Avoidance Coping, Intrusive Thoughts, and Social Support. *Psychological Trauma: Theory, Practice, and Policy*, 11(2), 232-238. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000372>
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (2014). Posttraumatic Growth: Future Directions. Teoksessa Tedeschi, R.G., Park, C.L. & Calhoun, L.G. (toim.) *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. Hove, East Sussex; New York: Psychology Press.
- Cullberg, J. (1991). *Tasapainoin järkkyyessä*. Helsinki: Otava.
- Cohen, L.H., Hettler, T. R. & Pane, N. (2014). Assessment of Posttraumatic Growth. Teoksessa Tedeschi, R. G., Park, C. L. & Calhoun, L. G. (toim.) *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Hove, East Sussex ; New York: Psychology Press.
- David, G., Shakespeare-Finch, J. & Krosch, D. (2022). Testing Theoretical Predictors of Posttraumatic Growth and Posttraumatic Stress Symptoms. *Psychological Trauma: Theory, Practice, and Policy*, 14(3), 399-409. <https://doi.org/10.1037/tra0000777>
- Diener, E. (2009). Positive Psychology: Past, Present, and Future. Teoksessa Lopez, S. J. & Snyder, C.R. (toim.) *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Ellilä, A. (2015). Trauma, psykoosi ja dissosiaatio. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.

- Freud, S. (1915). *The Unconscious*. Standard Edition. 14. London: Hogarth.
- Henriksson, M. & Lönnqvist, J. (2014). Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Huang, Y-L., Li, Z-W., Kung, Y-W. & Su, Y-J. (2022). The Facilitating Role of Dispositional Mindfulness in the Process of Posttraumatic Growth: A Prospective Investigation. *Psychological Trauma: Theory, Practice, and Policy*. 14(1), 174-181. <https://doi.org/10.1037/tra0001163>
- Höijer, I. (2015). Traumaperäisten häiriöiden neurobiologisesta tutkimuksesta. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.
- Joseph, S. & Linley, P.A. (2008). Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress: An Integrative Psychosocial Framework. Teoksessa Joseph, S. & Linley, P.A (toim.) *Trauma, Recovery, and Growth. Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Joutsenniemi, K., & Lipponen, K. (2015). Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. *Suomen lääkirilehti*, 70(39), 2515–2519. Haettu osoitteesta <http://www.fimnet.fi/c1/laakarilehti/pdf/2015/SLL392015-2515.pdf>
- Lahti, E. (2015). Sisu – toiminnan tahtotila. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leikola, A. (2014). *Traumatutkielma: Katkennut totuus. Emotionaalinen trauma, rakenteellinen dissosiaatio ja psykopatologia*. Espoo: Prometheus.
- Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*. 17(1), 11-21.
- Lopez, S.J. & Gallagher, M.W. (2009). A Case for Positive Psychology. Teoksessa Lopez, S. J. & Snyder, C.R. (toim.) *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Malmberg, T. (2014). *Teoreettinen tutkimus joukkoviestintä- ja mediatieteen intellektuaalisena tyylinä*. *Media & Viestintä*. 37:2. 57–80.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harpers.
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Helsinki: International Methelp.
- Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.
- Ojanen, M. (2015). Positiivisen psykologian kritiikki. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Olf, M. & McFarlane, A.C. (2020). Phenomenology of PTSD. Teoksessa Simon, N., Hollander, E., Rothbaum, B.O. & Stein, D.J. (toim.) *The American Psychiatric Association Publishing Textbook of Anxiety, Trauma and OCD-Related Disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Palosaari, E. (2008). *Lupa särkyä. Kriisistä elämään*. Helsinki: Edita.
- Pojjula, S. (2018). *Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito*. Helsinki: Kirjapaja.
- Prati, G. & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies as Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Loss and Trauma*. 14(5), 364-388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Saari, S. (2012). *Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Helsinki: Otava.
- Saarinen, P. (2003). Asiantuntijuutta traumatyöhön. Teoksessa Saarinen, P., Lahti, H. & Partimaa R. (toim.) *Matkalla eheäksi ja eläväksi. Traumaterapiakeskuksen loppuraportti 1999–2002*. Oulu: Traumaterapiakeskus.
- Salminen, A. (2011). *Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja.
- Saraneva, K. (2003). Trauma ja pakolaisuus. Teoksessa Haaramo, S. & Palonen, K. (toim.) *Trauman monet kasvot. Psykkinen trauma sisäisenä kokemuksena*. Helsinki: Terapia-säätiö.
- Schaefer, J.A. & Moos, R.H. (2014). The Context for Posttraumatic Growth; Life Crises, Individual and Social Resources, and Coping. Teoksessa Tedeschi, R.G., Park, C.L. & Calhoun, L.G. (toim.) *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Hove, East Sussex; New York: Psychology Press.
- Schulman, G. (2003). Sietämättömän kestämisestä eheytymiseen. Teoksessa Haaramo, S. & Palonen, K. (toim.) *Trauman monet kasvot. Psykkinen trauma sisäisenä kokemuksena*. Helsinki: Terapia-säätiö.
- Shakespeare-Finch, J. & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>
- Shigemoto, Y. (2022). Association Between Daily Rumination and Posttraumatic Growth During the COVID-19 Pandemic: An Experience Sampling Method. *Psychological Trauma: Theory, Practice, and Policy*. 14(2), 229-236. <https://doi.org/10.1037/tra0001061>
- Shuwiekh, H., Ashby, J.S. & Kira, I.A. (2018). What are the Personality and Trauma Dynamics that Contribute to Posttraumatic Growth? *International Journal of Stress Management*. 25(2), 181-194. <http://dx.doi.org/10.1037/str0000054>
- Seligman, M.E.P & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*. 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Serenius, M. (2003). Muistin taistelu unohdusta vastaan. Teoksessa Haaramo, S. & Palonen, K. (toim.) *Trauman monet kasvot. Psykkinen trauma sisäisenä kokemuksena*. Helsinki: Therapiasäätiö.

Taylor, S. (2013). Agony to Ecstasy: The Positive After-Effects of Turmoil and Trauma. Teoksessa Brouwer, M. & Leeuwen, T.V. (toim.) *Psychology of Trauma*. Hauppauge, N.Y.: Nova Science Publisher's c2013.

Tedeschi, R.G., Park, C.L. & Calhoun, L.G. (2014). Posttraumatic Growth: Conceptual Issues. Teoksessa Tedeschi, R.G., Park, C.L. & Calhoun, L.G. (toim.) *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Hove, East Sussex; New York: Psychology Press.

TENK. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu osoitteesta [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (6. uud. laitos.). Helsinki: Tammi.

Uotinen, M. (2015). Vakavasti traumatisoituneen potilaan vakauttavan psykiatrisen hoidon erityispiirteitä. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.

Westphal, M. & Bonanno, G.A. (2007). Posttraumatic Growth and Resilience to Trauma: Different Sides of the Same Coin or Different Coins? *Applied Psychology*. 56(3). <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00298.x>

Wiese, E. (2013). Psychology of Trauma: Vulnerability and Resilience. Teoksessa Brouwer, M. & Leeuwen, T.V. (toim.) *Psychology of Trauma*. Hauppauge, N.Y.: Nova Science Publisher's c2013.

Yeung, N.C.Y. & Chow, T.S. (2019). Coping with my own way: Mediating roles of emotional expression and social support seeking in the associations between individual differences and posttraumatic growth. *Health psychology open*. 6(1). <https://doi.org/10.1177/2055102919846596>

Zautra, A. J., Hall, J. S. & Murray, K. E. (2010). Resilience. A New Definition of Health for People and Communities. Teoksessa Reich, J. W., Zautra, A. J. & Hall, J. S. *Handbook of Adult Resilience*. New York: Guilford Publications.