



OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

LAURIALA, PAULIINA

NÄKÖKULMIA RESILIENSSISTÄ JA SEN TUKEMISESTA

Kasvatuspsykologian kandidaatintyö

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Kasvatustieteiden koulutus

2017



Kasvatustieteiden koulutus		Tekijä Lauriala Pauliina	
Työn nimi Näkökulmia resilienssistä ja sen tukemisesta			
Pääaine Kasvatuspsykologia	Työn laji Kandidaatintyö	Aika Toukokuu 2017	Sivumäärä 36
Tiivistelmä <p>Tämä tutkielma on resilienssiä ja resilienssin tukemista käsittelevä kirjallisuuskatsaus. Resilienssi on kansainvälisesti tunnettu, mutta Suomessa vielä varsin uusi käsite. Viitteitä siitä, että resilienssi olisi tulossa yhä tunnetummaksi myös Suomessa, on olemassa. Osaltaan tähän lienee vaikuttanut positiiviseen psykologiaan pohjautuvan positiivisen pedagogiikan rantautuminen suomalaiseen kouluopetukseen.</p> <p>Perehdyn työssäni selvittämään, mitä resilienssillä tarkoitetaan ja miten se ilmenee vaikeissa olosuhteissa, millaisia tekijöitä resilienssiin yhdistetään sekä millaisia mahdollisuuksia lähdekirjallisuudessa esitetään lasten ja nuorten resilienssin tukemiseen. Tutkimusongelma muodostuu kolmesta kysymyksestä: 1) Mitä resilienssi on ja miten se ilmenee? 2) Millaisten tekijöiden tiedetään olevan yhteydessä resilienssiin? 3) Miten lasten ja nuorten resilienssiä voi edistää ja tukea?</p> <p>Resilienssi on moniulotteinen, vaikeasti määriteltävä ilmiö ja käsite, josta on tehty paljon psykologista tutkimusta vuosikymmenien ajan. Resilienssin käsite ja tutkimus ovat saaneet osakseen myös paljon kritiikkiä, jota käsitellään työssä lyhyesti. Yksilön ilmentämä resilienssi on ilmiönä hyvin suhteellinen: siihen vaikuttavat moninaiset sekä yksilöön itseensä että ympäristöön liittyvät konteksti- kulttuuri- ja aikasidonnaiset tekijät, joista osa voi toimia riskitekijöinä ja osa suojaavina tekijöinä siten, että nämä tekijät ovat jatkuvassa, monimutkaisessa vuorovaikutteisessa suhteessa keskenään. Yksilön resilienssi on siten kaiken aikaa muuttuva, prosessinomainen ”tila”, jonka tutkiminen ja mittaaminen voi edellä mainituista syistä olla hyvin haasteellista.</p> <p>Lasten ja nuorten resilienssin tukemisessa olennaisia ovat kasvavan yksilön elämään liittyvät arkipäiväiset asiat: suhteet vanhempiin ja muihin lasta lähellä oleviin aikuisiin ja ikätovereihin, kasvuolosuhteet ja kasvatus sekä yhteiskunnan eri järjestelmien ja palveluiden laatu ja toiminta. Yksilön resilienssin kannalta on eduksi, jos resilienssiä edistävästä suojaavista resursseista huolehditaan yhteiskunnan tasolla riittävän hyvin. Koulu tarjoaa luontevan ympäristön ja paljon mahdollisuuksia resilienssin tukemiseen. Yksi tapa lasten ja nuorten resilienssin tukemiseen koulumaailmassa on positiivisen pedagogiikan periaatteiden hyödyntämisen opetuksessa ja kasvatuksessa. Parhaimmillaan lasten ja nuorten resilienssin tukemisella voidaan edesauttaa myönteistä kehitystä ja lopputulemia, erilaisia ongelmia ja syrjäytymiskehitystä ennaltaehkäisten, mikä voi olla monella tapaa merkityksellistä niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta.</p>			

Asiasanat: Resilienssi, selviytyminen, haavoittuvuus, riskitekijät, suojaavat tekijät, tuki



## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Mitä resilienssillä tarkoitetaan? .....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Resilienssin ilmeneminen .....</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Näkökulmia resilienssin tukemiseen .....</b>	<b>14</b>
4.1	Resilienssiin yhteydessä olevia suojaavia tekijöitä .....	14
4.2	Erilaisia mahdollisuuksia lasten ja nuorten resilienssin tukemiseen .....	16
<b>5</b>	<b>Resilienssin käsitteen ja tutkimuksen kritiikkiä .....</b>	<b>23</b>
<b>6</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>26</b>

## Lähteet



# 1 Johdanto

Kandidaatintutkielmani aihe käsittelee resilienssiä ja sen tukemista. Resilienssi on kansainvälisesti tunnettu, mutta Suomessa vielä suhteellisen uusi käsite. Viime vuosina resilienssi tosin näyttää tehneen tuloaan suomalaistenkin tietoisuuteen. Tähän lienee vaikuttanut muun muassa positiiviseen psykologiaan pohjautuvan positiivisen pedagogiikan esiinmarssi suomalaisessa koulumaailmassa. Viitteitä näyttäisi olevan myös siitä, että resilienssistä tietoiseksi tulemista ja sen vahvistamista on alettu pitää hyödyllisenä organisaatioiden ja yhteiskunnan kehittämiseksi. Esimerkiksi tulevaisuusorganisaatio Sitran vuoden 2014 lopulla julkaisemassa työpaperissa 'Visio Suomelle' resilienssin vahvistaminen nostetaan esille tavoitteena, joka läpäisee ja koskettaa kaikkia kestävästä hyvinvoinnin periaatteita (Sitra 2014, 2–3).

Stressi- ja selviytymistutkimus, joka on edennyt häiriöpainottuneisuudesta resilienssin ja kasvun näkökulmiin kuvastaa koko psykologian alalle tarpeellista laajentumista ja uusien katsantotapojen löytämistä (Holahan, Moos & Schaefer 1996, 24). Edellisen viittauksen voi mielestäni nähdä heijastelevan sitä, että resilienssin tutkimuksella on yhteyksiä positiivisen psykologiaan. Mastenin (2001, 235) mukaan resilienssitutkimuksen ja positiivisen psykologian tutkimusaiheet ja kysymykset linkittyvät toisiinsa: niillä on yhteistä tarttumapintaa ja molemmat tutkimusalueet voivat myös hyötyä toistensa tutkimustuloksista. Sekä resilienssitutkimuksen että positiivisen psykologian kanta on, että psykologia ei pitkiin aikoihin kiinnittänyt riittävästi huomiota yksilön sopeutuvuuteen ja kehittymiseen liittyviin merkittäviin ilmiöihin. Resilienssitutkimuksen ja positiivisen psykologian tutkimuksen voi ajatella osaltaan paikkaavan tätä puutetta.

Resilienssi (resilience) ja coping -käsitteet ovat molemmat selviytymiseen liittyviä käsitteitä, jotka esiintyvät englanninkielisessä kirjallisuudessa ja tutkimusaineistoissa usein rinnakkain (Vihottula 2015, 35). Resilienssiä ja selviytymistä on tutkittu psykologien toimesta 1970-luvulta lähtien, ja aiheesta on tuotettu valtavat määrät kirjallisuutta ja tutkimusaineistoa (Kitano & Lewis 2005, 200–201). Cyrulnik (1999, 15) mainitsee kiintymyssuhdeteoriastaan tunnetun englantilaisen psykiatri John Bowlbyn toivoneen elämänsä loppupuolella, että tulevaisuuden lapsuustutkimuksessa kiinnitettäisiin resilienssiin enemmän huomiota. Bowlbyn toive ei ollut turha, sillä lasten ja nuorten resilienssiä koskeva tutkimus on kuluneina

vuosikymmeninä ollut hyvin runsasta. Suosittu näkökulma vaikuttaa olleen lapsuus- ja nuoruuskonteksti yhdistyneenä hyvin vaikeisiin olosuhteisiin tai traumoihin kuten sotaan, kaltoinkohteluun ja köyhyyteen. Lienee selvää, että lapsuuttaan ei-optimaalisissa kasvuolosuhteissa elävillä selviytymisstrategioiden ja resilienssin merkitys ja tehtävät korostuvat. Tutkijoiden mielenkiinto on kohdistunut muun muassa selvittämään, millä tavoin vaikeat olosuhteet vaikuttavat resilienssin ilmenemiseen. Onko resilienssi esimerkiksi yleistä vai harvinaista? Millä tavoin resilienssi hyödyttää yksilöä? Entä mitä lasten ja nuorten resilienssin tukemisella voidaan kenties saavuttaa?

Resilienssi on aiheena hyvin lähellä selviytymistä – ajattelisin, että kyse on jopa osittain päällekkäisistä ilmiöistä. Resilienssin voi tavallaan ajatella sisältävän tai olevan osaksi selviytymistä. Resilienssissä on kuitenkin kyse vielä jostain enemmästä kuin ”pelkästä” selviytymisestä. Tutkielmani on kirjallisuuskatsaus, jossa perehdyn selvittämään, mitä resilienssillä tarkoitetaan ja miten se ilmenee vaikeissa olosuhteissa, millaisia tekijöitä resilienssiin niiden vallitessa yhdistetään sekä miten lasten ja nuorten resilienssiä voi tukea. Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Mitä resilienssi on ja miten se ilmenee?
- 2) Millaisten tekijöiden tiedetään olevan yhteydessä resilienssiin?
- 3) Miten lasten ja nuorten resilienssiä voi edistää ja tukea?

Seuraavassa luvussa esittelen, mitä resilienssillä tarkoitetaan ja miten sitä on määritelty. Kolmannessa luvussa perehdyn tarkemmin siihen, miten resilienssi ilmenee vaikeissa olosuhteissa ja millaisia tekijöitä resilienssiin yhdistetään. Neljännessä luvussa tuon esiin resilienssiin yhteydessä olevia suojaavia tekijöitä sekä erilaisia resilienssin tukemisen mahdollisuuksia ja keinoja. Viidennessä luvussa nostan esiin resilienssin käsitteestä ja tutkimuksesta esitettyä kritiikkiä. Lopuksi esitän pohdintaluvussa omia kirjoitusprosessin tuloksena syntyneitä ajatuksia aiheesta.



## 2 Mitä resilienssillä tarkoitetaan?

Tässä luvussa esittelen, mitä resilienssi on ja miten sitä on määritelty.

Resilienssi käsitteen alkuperä juontaa juurensa Mastenin ja Gewirtzin (2006, 22) mukaan ajatuksesta fysikaalisista, aineellisista materiaaleista, jotka murtumatta kestävät rasitusta. Resilienssin käsitettä alettiinkin ensimmäisenä käyttää fysiikassa, jossa sillä tarkoitettiin materiaalin kimmoisuutta ja aineen iskunkestävyyttä (Cyrulnik 1999, 8). Käsitteen pohjana on myös ajatus ”takaisin ponnahtamisesta” tai toipumisesta, pohjautuen latinan kielen verbiin *resilire* (hypätä takaisin). Resilienssi on englannin kielessä arkikielinen sana, jolla yleisimmin tarkoitetaan vaikeuksista takaisin ponnahtamisen kykyä. Suomen kielessä resilienssi ei ole yleisessä ja arkisessa käytössä. (Lipponen, Litovaara & Katajainen 2016, 243.) Vihottula (2015, 35) toteaa Vierikkoa (2005) ja Solantausta (2005) tulkiten, että resilienssi voidaan asiayhteydestä riippuen kääntää eri tavoin. Kehityspsykologiassa, jossa se on laajasti käytetty käsite, sen käännöksiä ovat olleet esimerkiksi sinnikkyys, joustavuus, lannistumattomuus sekä selviytymis- ja stressinsietokyky.

Psykologiassa kiinnostus resilienssiin ilmiönä heräsi Yhdysvalloissa 1930-luvun laman myötävaikuttamana, jolloin lamakauden ahdingon kokeneita lapsia tarkkailtaessa havaittiin, että osa heistä menestyi elämässään erinomaisesti koettelevasta elämän alustaan huolimatta. Tutkijoilla heräsi kiinnostus sen selvittämiseen, mikä teki näistä lapsista hyvin pärjääviä. (Lipponen ym. 2016, 242–243.) Resilienssin systemaattisempi ja runsaampi tutkimus alkoi kuitenkin toden teolla vasta vuosikymmeniä myöhemmin, sillä muun muassa Masten, Cutuli, Herbers ja Reed (2009, 117) toteavat tieteellisen tutkimuksen lasten resilienssistä alkaneen 1960–1970-luvuilla.

Kitanon ja Lewisin (2005, 200) mukaan resilienssin käsitettä edelsi Garmezyn (1976) näkemys haavoittumattomasta lapsesta (invulnerable child). Rutter (2012, 335) mainitsee Norm Garmezyn (1974, 1985) olleen yksi resilienssin tutkimuksen ja käsitteellistämisen merkittävimpiä edelläkävijöitä 1970-luvun alusta alkaen. Muita resilienssitutkimuksen urauurtavia tutkijoita olivat muun muassa Lois Murphy, Michael Rutter ja Emmy Werner (Masten ym. 2009, 117). Garmezyn käsite ”haavoittumaton lapsi” viittasi sellaisiin lapsiin ja nuoriin, jotka menestyivät kokemistaan vastoinkäymisistä (kuten vakava köyhyys, traumat tai perheen vaikeat toimintahäiriöt) huolimatta (Kitano ja Lewis 2005, 200). Varhaisissa julkaisuissa korkean riskin hyvin menestyvistä lapsista saatettiin käyttää myös käsitettä ”stressi-

resistentti” (Masten ym. 2009, 118). Sittemmin käyttöön vakiintui resilienssin käsite, ja tutkimus tällä psykologian osa-alueella jatkoi kasvuaan (Kitano ja Lewis 2005, 200).

Ensimmäinen askel muodostettaessa syvempää ymmärtämystä resilienssistä on ollut resilienssin kuvaus yksilötasolla, alkaen nuorten yksilöiden resilienssistä (Steinebach 2015, 555). Tutkimuksen keskiössä olivat ensin yksilölliset ominaisuudet, sitten ulkoiset tekijät ja lopuksi kriittisistä elämäntapahtumista ja olosuhteista selviytymisen ja käsittelyn prosessit (Davis, Luecken & Lemery-Chalfant 2009, 1637–1638). Resilienssin käsite ei koske pelkästään yksilöitä vaan myös laajempia ihmisten muodostamia ryhmiä kuten organisaatioita ja yhteiskuntia (Fletcher & Sarkar 2013, 13). Zautra (2009; 1935, 1941) esimerkiksi tuo esiin, että resilienssiä voi tarkastella myös ryhmien, organisaatioiden ja laajempien yhteisöjen dynaamisena ominaisuutena.

Fletcherin ja Sarkarin (2013, 12) mukaan useimmat resilienssin määritelmät pohjautuvat kahteen peruskäsitykseen: käsitteisiin vastoinkäyminen (adversity) ja myönteinen sopeutuminen (positive adaptation). Nämä kaksi käsitettä kuuluvat erottamattomasti resilienssin arvioimiseen. Jotta yksilön resilienssiä voi arvioida, on hänen ensinnäkin täytynyt kohdata jokin merkittävä uhka tai riski, jolla on potentiaalia tuottaa negatiivisia seurauksia ja toisekseen, negatiivisten seuraamusten sijaan osoittaa myönteisiä seurauksia ja tuloksia. Standardit näiden tulosten arvioimiselle määrittyvät yhteiskunnan normatiivisista, iän mukaisista odotuksista sekä yksilön tilanteesta. (Masten 2001, 228–229.)

Alvordin ja Gradosin (2005, 238) mukaan yksi tunnetuimpia ja alalla laajasti hyväksytyjä resilienssin määritelmiä on Mastenin, Bestin ja Garmezyn (1990, 426) esittämä määritelmä, jonka mukaan resilienssi on uhkaavista tai haasteellisista olosuhteista huolimatta ilmenevä kapasiteetti tai prosessi menestyksekkääseen sopeutumiseen tai edellisten (kapasiteetin ja prosessin) lopputulos ja seuraus. Monet resilienssin määritelmistä edellyttävät niiden riskien, haasteiden tai vastoinkäymisten yksityiskohtaista erittelyä, joille yksilön tiedetään altistuneen. Yksimielisyyteen ei ole päästy siitä, minkälaista toimintaa tai käytöstä tulisi pitää resilienttinä ja kuinka menestyksekkästä sopeutumista olisi parasta mitata. Osa tutkijoista on

sitä mieltä, että resilientin yksilön tulisi osoittaa positiivisia lopputuloksia useammalla elämän osa-alueella pidemmällä aikavälillä. Alvord ja Grados huomauttavat Reivichiin ja Shatteen (2003) viitaten, että resilienssi ei ole yksiulotteinen, dikotominen ominaisuus, joka yksilöllä joko on tai ei ole. Resilienssi viittaa pikemminkin useampien taitojen omaamiseen ja hallitsemiseen vaihtelevassa määrin siten, että nämä taidot auttavat yksilöä selviytymään.

Rutter (2012, 336) on todennut, että resilienssiä voidaan luonnehtia alentuneena haavoittuvuutena ympäristön riskitekijöille, stressistä ja vastoinkäymisistä selviämisenä tai suhteellisen hyvinä lopputuloksina riskikokemuksista huolimatta. Resilienssi -käsitteen lähtökohta on havainnossa, jonka mukaan ihmisten reaktiot kaikenlaisiin ympäristöstä ja elinolosuhteista aiheutuviin vastoinkäymisiin ovat hyvin erilaisia. Päätelmä resilienssin olemassaolosta perustuukin löydöksiin, joiden mukaan joidenkin yksilöiden kohdalla vakavuusasteeltaan samankaltaiset vastoinkäymiset aiheuttavat toisia parempia lopputuloksia ja seurauksia. (Rutter 2012, 335.)

Resilienssin käsitettä on usein hyödynnetty tutkimuksissa, joissa kiinnostuksen kohteena on ollut etenkin lasten selviytyminen poikkeuksellisen ankarissa olosuhteissa ja niiden aiheuttamista vastoinkäymisistä huolimatta. Kyse on voinut olla sotaolosuhteista tai muulla tapaa erityisen kovista kasvuolosuhteista ja -ympäristöistä, joiden takia lapset ovat altistuneet monille uhkaaville ja vaikeille tilanteille. (Vihottula 2015, 35.) Yksi resilienssitutkimuksen tärkeimmistä myötävaikuttajista, tunnettu brittiläinen lastenpsykiatri Michael Rutter onkin määritellyt resilienssin olevan ”prosesseja, jotka vaikuttavat siten, että kehitys saavuttaa tyydyttävän tuloksen siitä huolimatta, että lapsella on ollut kokemuksia tilanteista, jotka sisältävät suhteellisen suuren riskin ongelmien tai poikkeamien kehittymiselle” (Borge 2005, 12).

Borgen (2005, 12) mukaan on tärkeää huomata, että edellä mainitun Rutterin määritelmän keskiössä on psykososiaalisen riskin *suhteellinen* vastustuskyky. Borge toteaa, että kyse ei ole yhdenlaisesta resilienssistä eikä yhdentyypisistä riskeistä. Riskit yksilön elämässä vaihtelevat kaiken aikaa ja sama koskee resilienssiä, joka ilmenee yksilön psyykkisen hyvinvoinnin tasossa. Cohler (1987; 389–390, 404–406) tuo esiin, että samoin kuin yksilön haavoittuvuus on suhteellista ja kaikissa elämänvaiheissa riippuvainen synnynnäisten riskitekijöiden ja stressaavien elämäntapahtumien monimutkaisesta vuorovaikutuksesta, myös resilienssiin vaikuttavat ratkaisevalla tavalla muuttuvat, yksilön sisäiset, perheympäristön ja laajemman sosiaalisen kontekstin suojaavien prosessien keskinäiset vaikutukset. Cohlerin (1987, 406)

mukaan resilienssissä on siten kyse enemmän prosessista kuin yksilön pysyvistä ominaisuuksista.

Tutkimusten mukaan resilienssi on ihmisillä yleisesti esiintyvä inhimillinen kapasiteetti, ja resilienssit reaktiot erilaisiin vaikeuksiin ovat melko yleisiä koko elämänkaaren ajan. Moni ei kuitenkaan ole välttämättä edes tietoinen tästä kapasiteetistaan ennen joutumistaan vastakkain vakavan kriisin tai trauman kanssa. (Baumgardner & Crothers 2014; 61, 63.) Masten (2001, 227) kuvaa resilienssin yleisyyttä käsitteellä ”tavallisuuden magiikka” (ordinary magic). Mastenin ”tavallisuuden magiikan” käsite ilmentää resilienssitutkimuksen kahta aspektia: se viittaa ensinnäkin löydökseen, jonka mukaan monet ihmiset reagoivat merkittäviin elämäntapahtumiin psyykkisellä joustavuudella. Lisäksi tavallisuuden magiikan käsite viittaa siihen, että resilienssin lähteissä ja alkuperässä ei ole mitään poikkeuksellista: resilienssi nousee ihmiselämän tavallisista, arkipäiväisistä ominaisuuksista. (Baumgardner & Crothers 2014, 66–67.)

Goldsteinin ja Brooks (2006; 3, 7) mukaan resilienssitutkimuksen nopealle kasvulle viime vuosikymmeninä on useampia syitä. Yhteiskunnan teknologisen kehityksen lisääntyessä ja monimutkaistuessa yhä useampi lapsi ja nuori kohtaa enenevässä määrin vastoinkäymisiä ja riskejä. Goldstein ja Brooks arvioivat lisäksi, että teknologisesti pitkälle kehittyneet yhteiskunnat aiheuttavat uudentyyppisiä riskejä lapsille ja nuorille. Resilienssitutkimusta on lisännyt myös kasvava kiinnostus ei pelkästään riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden ja niiden toiminnan ymmärtämiseen vaan myös sen selvittämiseen, voisiko tällaista tietoutta hyödyntää erilaisissa interventioissa, joilla tähdättäisiin paitsi korkean riskin lasten ja nuorten positiivisten tulosten lisäämiseen, myös siihen, että kaikkien lasten ja nuorten resilienssiä mielenlaatua ja ajattelutapoja voitaisiin vahvistaa.

### 3 Resilienssin ilmeneminen

Resilienssin ilmeneminen, havainnoiminen ja tutkiminen edellyttää vähintään ”merkittäviä vaikeuksia”. Resilienssi on siis vahvasti kytköksissä eri tavalla vaikeisiin tai traumaattisiin olosuhteisiin ja elinympäristöihin. Tässä luvussa käsittelemme sitä, miten resilienssiin ilmenee vaikeissa olosuhteissa ja millaisten tekijöiden on todettu olevan yhteyksissä resilienssiin. Näkökulmana on lasten ja nuorten resilienssi.

Pearce (2011, 26) toteaa jokaisen lapsen elämään sisältyvän vastoinkäymisiä. Hänen mukaansa lapsen kyky selviytyä vastoinkäymisistä ja tulla toimeen niiden kanssa on ratkaisevaa lapsen kehityksen ja mielekkään elämäkokemisen kannalta. Resilienssi on suoraan yhteydessä lapsen kykyyn selviytyä elämän vaikeuksista ja vastoinkäymisistä. Brooks (2006, 297–298) tuo esiin, että resilienssin käsitettä olisikin syytä laajentaa koskemaan kaikkia lapsia eikä rajata sitä merkittäviä vastoinkäymisiä kohdanneisiin lapsiin. Brooks perustelee tätä sillä, että jokainen lapsi kohtaa haasteita ja stressiä kehitysvuosiensa aikana ja nekin lapset, joita ei tiettyä ajankohtana voi luokitella riskialttiissa asemassa oleviksi, voivat seuraavassa hetkessä kuulua tähän kategoriaan.

Resilienssiin kuuluu joustavien selviytymistaitojen soveltamista koettelevissa olosuhteissa siten, että lapsen olosuhteet tai tulevaisuuden kapasiteetti vastoinkäymisten käsittelyyn säilyy tai tehostuu entisestään (Pearce 2011, 26). Myös Borge (2005, 11) tuo esiin, että vaikeista kasvuolosuhteista johtuville haasteille ja riskeille altistuneet lapset eivät usein pelkästään säilytä suhteellisen tyydyttävää psykologista toimintakykyä, vaan heidän toimintakykynsä voi jopa parantua. Resilienssitutkimuksilla onkin voitu kumota monia negatiivisia oletuksia ja vajeisiin keskittyviä malleja epäsuotuisissa oloissa kasvavien lasten tilanteesta (Masten 2001, 227). Tutkimukset suojaavista tekijöistä ja yksilöllisestä resilienssistä ovat lisänneet tietoisuutta kehityksen ”itseään korjaavasta” taipumuksesta, jonka ansiosta lapsen on mahdollista kurottua kohti normaalia kehitystä vaikeissakin olosuhteissa, kaikkein äärimmäisimpiä olosuhteita lukuun ottamatta (Werner 2000, 128). Myös Tamminen ja Räsänen (2004, 377) painottavat lapselle tyypillistä kehityksellistä joustavuutta ja vahvaa luontaista kykyä terveeseen kasvuun.

Tammisen ja Räsänen (2004; 375, 377) mukaan tutkimustulokset puhuvat sen puolesta, että erilaiset riskitekijät ja suojaavat tekijät vaikuttavat yhdessä välillisesti lapseen ja lapsen kehitykseen. Määräavimpänä tekijänä näyttäytyvät yksilön oma kokemuksellisuus eli se, miten lapsi itse jonkin asian kokee sekä lapsen ja vanhemman välisen suhteen laatu. Käytännön työssä usein tehty havainto on, että ainoastaan osalle vaikeissa olosuhteissa kasvavista lapsista kehittyy psyykkisiä häiriöitä tai sairauksia. Tutkimuksilla on saatu selville, että on olemassa erilaisia niin lapsessa kuin ympäristössäkkin olevia suojaavia tekijöitä, joiden avulla lapsen terve kasvu voi mahdollistua haastavissa olosuhteissa. Aldwinin ja Suttonin (1998, 50) mukaan yksi resilienssiin yhdistetty tekijä, joka erottaa resilienttejä ja vähemmän resilienttejä lapsia toisistaan, on lapsuudenaikainen myönteinen sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus.

Resilienssin kehittyminen on yhteyksissä persoonallisuuden piirteisiin ja ominaisuuksiin, selviytymisstrategioiden käyttöön ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Lähdeaineisto osoittaa jonkin verran yksimielisyyttä koskien resilienssin kannalta ”edullista” persoonallisuutta, selviytymistä ja ympäristöllisiä tekijöitä, jotka linkittyvät resilienssiin. Ei kuitenkaan voida sanoa, että kaikkien tekijöiden täytyisi olla läsnä, jotta menestyksekkäitä tuloksia ilmenisi. Resilienssi ei myöskään ole välttämättä jatkuvasti osoitettavissa yksilön elämässä. Resilienssiä ilmentävät positiiviset muutokset voivat ilmaantua myös kauan sen jälkeen, kun kehitykselliset vuodet ovat jääneet taakse. (Kitano & Lewis 2005, 201–202.)

Kitano ja Lewis (2005, 202) toteavat Gordonin ja Songin (1994) viittaamalla, että riskialttiissa asemassa olevien yksilöiden suoriutuminen ja menestys pohjautuvat todennäköisesti moniin erilaisiin tekijöihin sekä niiden väliseen vuorovaikutukseen. Gordonin ja Songin mukaan on siis varottava antamasta liikaa painoarvoa joidenkin tiettyjen yksittäisten tekijöiden olemassaololle tai puuttumiselle. Myös lapsen iällä ja kehitystasolla on vaikutusta resilienssiprosesseihin, sillä lapsen haavoittuvuus ja selviytymiskykyisyys erilaisten vaikeuksien kanssa toimeen tulemiseen vaihtelee iän ja kehitystason mukaan (Aldwin & Sutton 1998, 51).

Resilienssin kehittymistä voidaan tarkastella kehityksellisenä prosessina, jossa onnistuneet vaikeuksien selättämisen kokemukset ajan myötä lisäävät yksilön luottamusta sekä omiin kykyihinsä että ympäristöön vaikuttamisen kykyyn ja mahdollisuuksiin (Werner 2000). Lähdekirjallisuus tarjoaa sen sijaan niukasti todistusaineistoa sen puolesta, että enemmistö resilienteistä yksilöistä olisi lahjakkaita tai että useimmat lahjakkaat yksilöt olisivat resilienttejä. Resilienssi ei edellytä korkeaa älykkyyttä. Kognitiivinen kapasiteetti voi kuitenkin olla yhteyksissä tehokkaisiin selviytymisstrategioihin ja sitä kautta edistää resilienssiä ja positii- visten tulosten saavuttamista. (Kitano & Lewis 2005, 201–203.)

Riskialttiissa asemassa oleville lapsille ja nuorille älykkyys voi myös tarjota keinon paeta kivuliaita kokemuksia äylliseen tai luovuutta hyödyntävään suoriutumiseen. Kyky suunnata älykkyyttä ja omia kykyjä trauman aiheuttaman kivun kanssa selviytymiseen tai siitä pakenemiseen voi auttaa yksilöä suojelemaan itseä vaikeina aikoina. Hyvä koulumenestys esimerkiksi tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja pönkittää omanarvontuntoa, mikä voi toimia puskurina muiden elämän alueiden vaikeuksia vastaan. (Aldwin & Sutton 1998; 50, 53.) Myös Cyrulnik (1999, 19) korostaa älyä ja luovuutta hyödyntävien selviytymiskeinojen merkitystä. Hänen mukaansa merkittävä löydös resilienttejä lapsia käsittelevissä tutkimuksissa on, että likipitään kaikki lapset turvautuivat jo hyvin varhain sekä äyllistämiseen että unelmointiin.

Pearce (2011; 19, 27) kuvailee lapsen resilienssin vaihtelevan ajan myötä ja olevan sekä yhteyksissä biologisiin, psykologisiin ja ympäristöllisiin vaikutuksiin että vuorovaikutuksessa niiden kanssa. Biologisiin vaikutuksiin lukeutuvat lapsen temperamentti, stressi- ja ahdistusherkkyyys sekä lapsen äyllinen potentiaali. Psykologisiin vaikutuksiin sisältyy lapsen kyky kehittää ja ylläpitää rakentavia uskomuksia vastoinkäymisten hetkellä, sisältäen omaa arvoa ja pätevyyttä koskevia uskomuksia, sosiaalisen tuen odotuksia sekä uskomuksia ympäröivästä maailmasta. Ympäristölliset vaikutukset taas ovat se laajuus ja määrä, jossa ympäristö tyydyttää lapsen tarpeet, mukaan lukien muun muassa lapsen tarpeet hyväksyntään, rakkauteen, turvallisuuteen, suojaan ja fyysiseen elatukseen.

Poijula (2016, 163) luettelee liudan resilienssiominaisuuksia, joita hänen mukaansa ovat muun muassa hyvä itseluottamus, ulospäinsuuntautuneisuus, huumorintaju, luottamus omaan selviytymis- ja vastaanottokykyyn, joustavuus, realismi samoin kuin päättäväisyys ja optimisismi. Näiden ominaisuuksien avulla resilientti lapsi kykenee puolustautumaan vastoinkäymisissä. Poijula (2016, 161) nimeää lisäksi sellaisia yksilön ominaisuuksia, jotka

toimivat häiriökehitykseltä suojaavina tekijöinä. Näitä ovat muun muassa myönteinen mi-näkäsitys, tunnesäätelykyky ja -taidot, riittävä älykkyys, usko oman tilanteen oikeudenmu-kaisuuteen ja turvallisuuteen sekä pyrkimys tarkoituksenmukaiseen toimintaan. Prince-Em-buryn (2014, 27) mukaan hallinnan tunne ja luottamus omiin kykyihin ovat tekijöitä, joiden on toistuvasti todettu olevan merkityksellisiä resilienssin kannalta.

Poijulan (2016, 159) mukaan lapsen mahdollisuudet virikkeiden saamiseen ankeassa ja puut-teellisessä ympäristössä voivat resilienssin avulla lisääntyä. Resilienssi voi auttaa lasta myös siinä, että hän ei sisäistä kasvuympäristönsä negatiivisia puolia ja pystyy hyödyntämään myönteisten vaikutteiden saamisen perheen ulkopuolelta sekä aikanaan hankkiutumaan pois haitallisista olosuhteista ja ympäristöistä. Cyrulnikin (1999, 19) mukaan kaikkein vaikeim-massa asemassa näyttävät tutkimusten perusteella olevan sellaiset lapset ja nuoret, joilla on mielenterveysongelmista kärsivät, väkivaltaiset vanhemmat ja jotka eivät löydä korvaavia kokemuksia ja turvaa muualta – johtuen oletettavasti siitä, että tällaisissa perheissä lapset jo pienestä pitäen keskittyvät huolehtimaan ja ottamaan vastuuta omista vanhemmistaan.

Yksi kuuluisimpia resilienssitutkimuksia on psykologi Emmy Wernerin tekemä pitkittäis-tutkimus Havaijin Kauain saarella vuonna 1955 syntyneistä lapsista. Tutkimuksen kohde-ryhmään kuului lähes 700 kroonisen köyhyyden keskelle syntyneitä henkilöä, joiden kehi-tystä seurattiin vauvasta aikuisikään asti. Kolmasosan henkilöistä arvioitiin ilmentävän re-silienssiä lapsina. Tekijä, joka löytyi kaikkien näiden lasten taustalta, oli yhden heille mer-kittävän ja heihin uskovan ihmisen tuki lapsen elämässä tai yhden sellaisen kyvyn tai taidon omaaminen, joka tarjosi pätevyyden ja onnistumisen kokemuksia ja mahdollisti hyväksy-tyksi tulemisen ikätovereiden keskuudessa. Wernerin mukaan nekin lapset, joiden selviyty-misen taidot olivat heikot, pystyivät kehittämään resilienssiä opetettaessa sekä ongelmanrat-kaisutaitoja ja sosiaalisia taitoja kehittävien interventio-ohjelmien avulla. (Poijula 2016, 159.)



Resilienssitutkimukset poliittiselle väkivallalle altistuneista lapsista eri kulttuureissa (Lähi-idässä, Etelä-Afrikassa, Kambodzassa ja Guatemalassa) ovat osoittaneet, että suurin osa lapsista kehitti ja ilmensi resilienssiä elinympäristössään. Huomionarvoinen seikka on, että näiden tutkimusten mukaan suurimmalla osalla (tutkimukseen osallistuneista) lapsista sota-alueilla katsottiin olevan suhteellisen hyvä psyykkinen terveys. Lasten ilmentämä resilienssi voitiin selittää monin tavoin ja lisäksi se vaihteli sekä ryhmien sisällä että yksilöiden välillä. Kaksi seikkaa vaikuttivat kuitenkin olevan yhteisiä: lapsen tapahtumille antamien tulkintojen suuri merkitys sekä turvallisten perhesuhteiden erittäin ratkaiseva rooli. Kaikissa tutkimuksissa ilmeni, että merkityksellistä lasten psyykkiselle terveydelle oli lasten oma käsitys tapahtumista. Lasten ymmärrys yhteiskunnan poliittisesta väkivallasta voitiin katsoa resilienssin kehittymisen kannalta erittäin tärkeäksi tekijäksi. (Borge 2005; 134, 139, 145.)

Raija-Leena Punamäki on tutkinut Lähi-idän väkivaltaa 1980-luvulta lähtien ja on tutkimuskumppaneineen yrittänyt tuoda esille useita resilienssitekijöitä. Punamäen ja kumppaneiden mukaan resilienssiä vahvistavia prosesseja edesauttavia tekijöitä monilla poliittiselle väkivallalle altistuneilla lapsilla olivat velvollisuudet, aktiviteetit ja luovuus. Sota-alueen lapsista tytöt kehittivät poikia enemmän resilienssiä, sillä heillä oli enemmän vastuuta ja velvollisuuksia perheessä – mikä sinänsä ei lisännyt resilienssiä, vaan kyse oli velvoitteiden positii-visista seurauksista, jotka myötävaikuttivat resilienssin kehittymiseen. Velvollisuudet vahvistivat tyttöjen tunnepitoisia siteitä perheeseen lisääntyneiden kontaktien ja keskustelujen kautta. Tytöt saivat osakseen kehuja, arvostusta ja kiitollisuudenosoituksia. Velvoitteiden ansioista heitä ei myöskään ylisuojeltu, mikä teki heistä itsenäisempiä ja vahvisti heidän minäkuvaansa lisäten mahdollisuuksia kompetenttiin käytökseen ja hyviin suorituksiin. Kaikki tämä vähensi riskiä psyykkisten ongelmien kehittymiseen. (Borge 2005, 136–139.)

Poliittiselle väkivallalle altistuneet lapset kehittivät vastustuskykyä neuroottisia ja antisosiaalisia oireita vastaan myös luovuuden avulla. Luovuus ei ollut suoraan yhteyksissä siihen, mitä lapset tekivät vaan ennemminkin siihen, mitä he ajattelivat. Erityisen väkivaltaisina ajanjaksoina lapset rajoittivat mielikuvitustaan ja luovuuttaan. He omaksuivat eräänlaisen aikuisen roolin ja tavoittelivat käytöksessään ja tavoissaan aikuismaisuutta. Punamäki ja kumppanit arvioivat, että lapset tunsivat olonsa liian uhatuiksi kyetäkseen antamaan mielikuvitukselle vapaat siivet, joten he sen sijaan hillitsivät ja torjuivat ajatuksiaan, mikä lyhyellä tähtämellä edesauttoi resilienssin kehittymistä. (Borge 2005, 138.) Poijula (2016, 95) nostaa esiin päinvastaisen luovuuden käyttötavan äärimmäisissä olosuhteissa ja tilanteissa:

lapsi voi pyrkiä pakenemaan kestämatöntä todellisuutta omaan mielensisäiseen maailmaansa. Hän voi aivan kuin hypnotisoida itsensä pois tilanteesta tai olosuhteista ja kokea, että väkivalta ei tapahdu hänelle. Ajan myötä tällainen selviytymiskeino voi johtaa dissosiaatio-oireisiin.

Kenties varhaisimmat tutkimukset, jotka käsittelivät lasten selviytymistä sota-alueella, ovat Anna Freudin toisen maailmansodan aikana suorittamia. Hän sai selville, että lasten perustuottamukselle loi pohjaa se, jos vanhemmat pystyivät pitämään kiinni päivittäisistä rutineista ja vaalimaan korkeaa moraalialia. Tätä perustaa lapset pystyivät hyödyntämään ja rakentamaan sen varaan selviytyäkseen sota-ajan stressistä ja vaikeuksista. (Garbarino 2011, 57.) Borgen (2005; 145, 151) mukaan lapset, jotka eivät pääse pakoon poliittista väkivaltaa sisältävää yhteiskuntaa voivat kehittää resilienssiä tulkitsemalla väkivallan ideologiaksi. Ideologia auttaa lapsia ja nuoria asettamaan väkivallan sosiaaliseen rakenteeseen siten, että se antaa tunteen tarkoituksesta tai tehtävästä.

Resilienssiin kuuluu yhtenä ulottuvuutena mahdollisuus toisten auttamiseen. Oma selviytymiskyky ja usko siihen voivat vahvistua ihmisen päästessä auttamaan toisia ja hyödyntämään mahdollista omaa kokemusosaamistaan. Tämä mahdollistaa merkityksellisyyden kokemuksen, joka kuuluu osaltaan resilienssiin. Muun muassa Viktor Frankl on esittänyt omiin keskitysleirikokemuksiinsa pohjaten, että ihmisen kyky nähdä ja löytää merkityksiä vaikeille kokemuksille voi toimia parempaa psykologista selviytymistä edistävänä tekijänä. (Lipponen ym. 2016, 250.) Tätä taustaa vasten ajateltuna kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen esimerkiksi lastensuojelu- ja mielenterveystyön kentällä voi olla hyödyllistä kokemusasiantuntijan roolissa toimivan yksilön resilienssin kannalta.

Bucknerin, Mezzacappan ja Beardsleen (2003, 139–159) resilienssien ja ei-resilienssien nuorten eroja selvittäneessä tutkimuksessa kohteena oli äärimmäisen köyhiä lapsia äiteineen. Buckner ja kumppanit keräsivät yksityiskohtaista tietoa muun muassa äitien ja lasten psyykkisestä terveydentilasta, altistumista hyväksikäytölle ja väkivallalle, sosiaalisesta tuesta ja

lasten kehityksellisestä historiasta ja nykyisistä käyttäytymismalleista. Resilienttejä ja ei-resilienttejä nuoria erottivat tietyt tekijät: ei-resilientit nuoret olivat kärsineet merkittävästi enemmän negatiivisista elämäntapahtumista kuten fyysinen ja seksuaalinen väkivalta, ystävän kuolema, vakava sairaus perheessä ja kroonisesta stressistä kuten turvattomuuden tunne ja muut päivittäiset köyhyyteen liittyvät haasteet. Resilientit nuoretkin kohtasivat vakavia uhkia ja stressiä, mutta eivät yhtä intensiivisinä ja toistuvina.

Bucknerin ja kumppaneiden mukaan (2003, 155–158) mukaan resilienteillä nuorilla oli parempi älyllinen suorituskyky ja minäkäsitys, jotka auttoivat heitä selviytymään olosuhteiden aiheuttamista haasteista. Voimakkaimmin resilientit ja ei-resilientit nuoret erosivat toisistaan kognitiivisen ja emotionaalisen itsesäätelykyvyn suhteen: itsesäätelykyky olikin tässä tutkimuksessa voimakkain resilienssin ennustaja. Itsesäätelykykyjen kehittymisen arveltiin olevan yhteydessä siihen, että nuorten äidit valvoivat ja seurasivat tarkkaan lastensa liikkeitä ollen koko ajan tietoisia siitä, missä ja keiden kanssa nuoret olivat. Tällainen huolehtiminen sai todennäköisesti aikaan välitetyksi ja arvostetuksi tulemisen tunteita, toimien samalla positiivisena roolimallina auttaen nuoria kehittämään omia itsesäätelytaitojaan.

Williamsin (2006, 342) mukaan laajamittaisissa tutkimuksissa, joissa on selvitetty äärimmäisille elinympäristöille altistuneiden lasten mahdollista psykopatologiaa ja kokemuksia on tultu siihen johtopäätökseen, että tällaiset lapset ovat sekä haavoittuvia että resilienttejä. Konnerin (2010, 548–549) mukaan lapsille aiheutunut psykologinen vahinko on suhteessa altistuksen määrään, rankkuuteen ja pituuteen. Lapset eivät kuitenkaan ole pelkkiä passiivisia uhreja vaan aktiivisia sopeutujia. Tutkimukset holokaustista selvinneistä henkilöistä sekä heidän lapsistaan ja lapsenlapsistaan tuovat esiin samankaltaista kuvaa haavoittuvuudesta, joka yhdistyy resilienssiin (Konner 2010, 549). Resilienssin ilmenemisen ei siis tarvitse merkitä sitä, etteikö yksilö samanaikaisesti voisi olla myös haavoittuva; kyse ei ole toisiaan pois-sulkevista ilmiöistä.

## 4 Näkökulmia resilienssin tukemiseen

Tässä luvussa esittelen ensin, mitä tarkoitetaan resilienssiä edistävillä suojaavilla prosesseilla ja tekijöillä. Toisessa alaluvussa käsittelen erilaisia resilienssin tukemisen mahdollisuuksia: keinoja tukea resilienssiä ja sen kehittymisedellytyksiä, yleisesti ottaen eri toimintaympäristöissä ja konteksteissa, eri toimijoiden taholta. Näitä voivat olla esimerkiksi perhe, lähiympäristö ja muut lapsesta huolta pitävät aikuiset sekä mielenterveysalan ammattilaiset.

### 4.1 Resilienssiin yhteydessä olevia suojaavia tekijöitä

Baumgardnerin ja Crothersin (2014, 65–66) mukaan suurin syy resilienssien yksilöiden tutkimiseen on resilienssiä edistävien suojaavien tekijöiden selvittäminen siinä tarkoituksessa, että ihmisiä voitaisiin auttaa selviytymään tehokkaammin elämän haasteista. Tutkimuksen fokus on ymmärryksen lisäämisessä suojaavia tekijöitä kohtaan samoin kuin suojaavien tekijöiden saatavuuden parantamisessa. Werner ja Smith (2001) tuovat esiin, että suojaavat prosessit edistävät selviytymisstrategioiden ja epäsuotuisille tilanteille välttämättömien resurssien kehittymistä. Niitä ylläpidetään kognitiivisilla, kielellisillä, sosiaalisilla ja emotionaalisilla kompetensseilla, jotka ovat yhteydessä keskenään ja vaikuttavat toisiinsa.

Richaud (2013, 752) pohtii, millaisia suojaavia tekijöitä lasten kohdalla täytyisi edistää, jotta resilienssi pääsisi rakentumaan ja kehittymään. Hän tuo esiin Alvordiin ja Gradosiin (2005) viittaamalla, että on monia toimintoja ja tekijöitä, jotka ovat yhteydessä resilienssiin. Resilienssiä edistäviin sisäisiin vahvuuksiin lukeutuvat tehokas kognitiivinen toiminta, menestys sosiaalisissa suhteissa sekä itsesäätelykyky. Resilienssiä edistäviä ulkoisia vaikutteita taasen ovat kompetentit huolta pitävät aikuiset, ystävyysuhteet, tukiverkostot sekä tehokas ja toimiva koulutus. Näitä erilaisia suojaavia tekijöitä käsittelen yksityiskohtaisemmin seu-

raavaksi. Richaud toteaa, että resilienssiä voi sekä vahvistaa että oppia. Pyrkimällä vaikuttamaan myönteisesti edellä mainittuihin tekijöihin voidaan siis vahvistaa resilienssin kehittymisen ja vahvistumisen edellytyksiä.

Masten ja Reed (2002, 83) jaottelevat lasta suojaavat tekijät kolmeen yleiseen kategoriaan: lapsen, perheen ja yhteisön sisäisiin suojaaviin tekijöihin. Tämän jaottelun mukaan lapsen sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvät ongelmanratkaisutaidot, älylliset taidot, helppo temperamentti, sopeutuvainen luonne, positiivinen minäkuva, vahva toimintakyky, optimistinen asenne ja ajattelutapa, terve huumorintaju, kyky säädellä ja kontrolloida emootioita ja impulsseja sekä yksilölliset lahjat ja kyvyt, joita itse arvostaa ja joita ympäröivä kulttuuri myös arvostaa. Mastenin ja Reedin mukaan lapsen sisäisiin suojaaviin tekijöihin lukeutuu myös usko ja tunne siitä, että elämällä on jokin tarkoitus. Myös esimerkiksi Werner (2000; 118, 125) on tuonut esiin vahvan uskonnollisen suuntautuneisuuden merkitystä lapsen sisäisenä suojaavana tekijänä.

Mastenin ja Reedin (2002, 83) mukaan perheen sisäisiä suojaavia tekijöitä taasen ovat läheiset suhteet vanhempiin tai muihin pääasiallisiin hoivanantajiin, lämmin ja kannustava vanhemmuus selvine odotuksineen ja sääntöineen, emotionaalisesti myönteisesti virittynyt perhe (jossa on vain vähän konflikteja vanhempien välillä), strukturoitu ja hyvin organisoitunut kotiympäristö, lapsen koulunkäyntiin osallistuvat ja sitoutuneet vanhemmat sekä vanhempien riittävät taloudelliset resurssit. Yhteisön sisäisiin suojaaviin tekijöihin lasketaan muun muassa hyvä koulu, osallistuminen koulun ja yhteisön sosiaalisiin organisaatioihin, asuinalue, jossa on osallistuvia, välittäviä, ongelmiin tarttuvia ja yhteisöllisyyden tunnetta edistäviä ihmisiä, turvallinen naapurusto sekä helposti saatavilla oleva, kompetentti ja nopeasti reagoiva julkinen terveydenhuolto ja sosiaaliset palvelut.

Mastenin (2001, 227) mukaan resilienssin kannalta näillä suojaavilla systeemeillä on enemmän merkitystä kuin sillä, minkälaisia vastoinkäymisiä yksilö kohtaa. Mikäli lapsella on vain vähän näitä suojaavia resursseja hän voi kärsiä merkittävästi suhteellisen pienestäkin vastoinkäymisestä, kun taas lapsi, jolla on tukenaan useimpia tai kaikki edellä mainitut suojaavat tekijät, saattaa pystyä käsittelemään isojakin vastoinkäymisiä ilman, että elämä häiriintyy voimakkaasti (Baumgardner & Crothers 2014, 66). Alvordin ja Gradosin (2005, 239) mukaan suojaavat tekijät tulisi nähdä lasten yksilöllisten kulttuurien ja kehitystasojen konteksteissa. Heidän mukaansa esimerkiksi usko tai uskonnollisuus toimii joissakin kulttuureissa

vahvempana suojaavana tekijänä kuin toisissa. Lisäksi lapsen kehityksellinen ja kognitiivinen taso sekä sisäsyntyiset ja biologiset haavoittuvuustekijät kuten oppimisvaikeudet ja ADHD vaikuttavat lapsen kykyyn ja mahdollisuuksiin hyödyntää erilaisia suojaavia tekijöitä.

Resilienssitutkimuksen löydökset esittävät, että suurimman uhan lapsille muodostavat sellaiset vaikeudet, jotka heikentävät näitä (edellä mainittuja) perustavanlaatuisia suojaavia järjestelmiä ja systeemejä. Tästä seuraa, että riskilasten resilienssiä edistävien toimien tulisi keskittyä strategioihin, jotka ehkäisevät näitä perusjärjestelmien puutteita, kunnostavat ja palauttavat niitä sekä kompensoivat näitä järjestelmiä uhkaavia tekijöitä. Ratkaisevan tärkeitä ovat myös ohjelmat ja käytännöt, joilla tuetaan toimivaa vanhemmuutta sekä kompetenttien aikuisten saatavuutta lasten elämässä. Parhaiten dokumentoitu resilienssien lasten etu on nimittäin vahva side kompetenttiin ja välittävään aikuiseen. Kyseessä ei tarvitse olla lapsen oma vanhempi. Sen takaaminen, että jokaisella lapsella olisi tällainen aikuinen elämässään, tulisi olla ensisijainen huolenaihe ja prioriteetti. (Masten ym. 2009, 127.)

#### **4.2 Erilaisia mahdollisuuksia lasten ja nuorten resilienssin tukemiseen**

Pearcen (2011, 18) mukaan resilienssi vahvistaa ja lujittaa lasta – se mahdollistaa yrittämisen ja uusien kokemusten hankkimisen sekä auttaa lasta hyväksymään haasteet ja selviytymään pettymyksistä ja epäonnistumisista. Resilienssi kannattelee lasta vastoinkäymisten ja koetelemusten yli sekä auttaa yksilöllisten tavoitteiden ja haaveiden toteuttamisessa. Goldsteinin ja Brooksien (2006, 3–4) mukaan muutkin kuin suuria vastoinkäymisiä, stressiä tai traumoja kokeneet lapset ja nuoret voivat siten hyötyä resilienssistä. Lapsiin ja nuoriin kohdistuu paljon ympäristön ja nopeampaisen, stressintäyteisen nykymaailman taholta tulevia pai-

neita ja odotuksia, joiden käsittelemisessä resilienssistä on hyötyä. Pearce (2011, 18) toteaa, että resilienssin tukemisen tulisi olla kaikkien lapsista huolta pitävien aikuisten universaali huolenaihe ja tavoite.

Samalla tavoin kuin resilienssi on käsitteenä monimutkainen, sen käytäntöön soveltaminen resilienssiä edistettäessä on myös mutkikasta. On haasteellista päättää, mitä puolia resilienssistä tulisi edistää, minkälaista interventiota tai keinoja käyttää ja kuinka arvioida niiden toimivuutta. Haluttaessa tukea resilienssiä tulee päättää, keskitytäänkö ympäristöllisiin tekijöihin eli kontekstiin, lasten ja nuorten yksilöllisiin ominaisuuksiin vai edellisten väliseen vuorovaikutukseen. Interventioiden, jotka on suunnattu vaikuttamaan lasten ja nuorten ominaisuuksiin, tulisi perustua kehitysteorioihin ja tutkimuksiin, jotka osoittavat kyseisten ominaisuuksien olevan muutettavissa olevia ja yhteyksissä menestyksekkääseen suoriutumiseen ja käyttäytymiseen. (Prince-Embury 2014, 26.)

Richaud (2013, 751–753) tuo esiin sen, että resilienssi-interventiot ovat ”yhdentävä” (integrative) prosessi, joten eri ympäristöissä kuten perheessä, koulussa, asuinalueilla ja vanhempien kanssa työskentely on välttämätöntä. Sosiaalisesti haavoittuvien lasten resursseihin kohdistuvat interventiot voivat olla merkityksellistä lasten hyvinvoinnin ollessa uhattuna. Interventioiden täytyy kuitenkin olla intensiivisiä ja riittävän pitkäkestoisia, jotta niillä voitaisiin vaikuttaa lapsen resursseihin niitä ylläpitävästi tai niitä kehittäen. Lapsen ikä intervention alkaessa on myös tärkeä tekijä: mitä aikaisemmin interventiot aloitetaan, sitä parempia ovat saadut tulokset. Riskialttiissa asemassa olevien lasten auttamiseen suunnattujen interventioiden tulisi myös olla kokonaisvaltaisia, kattaen sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia puolia. Richaud korostaa myös ympäristön yhteyttä resilienssin edellytyksiin. On olennaista huolehtia tarkoituksenmukaisesta ja tukevasta ympäristöstä, jolloin yksilö voi saada kapasiteettia positiiviseen muutokseen ja kykyä kehittää ainakin joitakin resilienssiominaisuuksia elämänsä aikana.

Interventioiden tulisi kohdistua sellaiseen toimintaan, käytökseen ja kokemuksiin, joita on suhteellisen helppo muuttaa. Interventioilla vähennetään riskitekijöitä, tuetaan uusien resursien ja kompetenssien kehittymistä sekä aktivoidaan ja vahvistetaan jo olemassa olevia vahvuuksia. (Steinebach 2015, 559.) Lapsille suunnatut resilienssiin liittyvät interventiot ovat perinteisesti keskittyneet lisäämään lasten kompetenssia, sosiaalisia taitoja, luottamusta

omiin kykyihin ja kouluun sitoutumista. Uusimpana interventiokohteena on alettu pitää lasten tunnesäätelytaitojen vahvistamista. (Prince-Embury 2014, 18.) Kitano ja Lewis (2005, 204) toteavat käyttämänsä lähdeaineiston osoittavan johdonmukaisesti (tietyt rajoitukset huomioon ottaen), että perheet, yhteisöt sekä koulut voivat lisätä ja tehostaa psykologista ja koulutuksellista resilienssiä keskittymällä muutettavissa oleviin tekijöihin kuten sosiaaliseen tukeen, ihmissuhdetaitoihin, koulutuksellisiin pyrkimyksiin, yksilön luottamukseen omiin taitoihin, empatiaan, ongelmanratkaisuun ja selviytymisstrategioihin.

Tärkeänä selviytymistä edistävänä tekijänä vaikeissa olosuhteissa ja elämäntilanteissa toimii lapsen ympäristön, etenkin perheen, tarjoama tuki. Lapsen selviytymistä vahvistaa se, jos lapsella on läheinen ja rakentava suhde edes toiseen vanhemmista, toisen vanhemman mahdollisesta ongelmallisuudesta huolimatta. Myös perheen ulkopuolisilla aikuisilla voi olla merkittävä rooli lasten ja nuorten selviytymistä edistävänä tuen antajina. Kaikkien lasten ja nuorten kanssa tekemisessä olevien aikuisten on hyvä tiedostaa, että pienetkin selviytymisen ja onnistumisen kokemukset ja tunne siitä, että on hyvä jossain voivat olla merkityksellisiä ja antaa voimaa pitkälle tulevaisuuteen. (Tamminen & Räsänen 2004, 375.) Lasten resilienssiä voi edistää myös opettamalla lapsia auttamaan toinen toisiaan. Toisten auttaminen kasvattaa lasten vastuullisuutta, empatiaa ja omanarvontuntoa. (Alvord & Grados 2005, 240.)

Koulua pidetään ympäristönä, jolla on suuri vaikutus lasten elämään. Kouluilla on poikkeuksellinen rooli ja mahdollisuus toimia ikään kuin lasten toisena kotina, jossa vaikeista taustoista tulevat lapset voivat löytää turvallista perustaa elämälle. Resilienssiä vahvistavien interventioiden kannalta koulu on siten ihanteellinen ympäristö. Koulu tarjoaa mahdollisuuksia ystävyyssuhteiden solmimiseen, oppimisvalmiuksien kehittymiseen ja emotionaaliseen kypsymiseen, jotka kasvattavat resilienssiä. Kouluissa työskentelevät aikuiset voivat edistää lasten resilienssiä luomalla heihin vahvan ja välittävän siteen, kuuntelemalla heitä ja kohtaamalla heidät avoimesti ilman ennakkoluuloja ja tuomitsemista. (Richaud 2013, 752.) Poijula (2003, 435) nostaa esiin ammattilaisten kouluissa ja päivähoitossa toteuttaman tunnekasva-



tuksen merkityksen. Tunnekasvatuksella on mahdollista ikään kuin ennaltaehkäisevästi rokottaa lapsia stressiä ja vaikeita kokemuksia vastaan ja näin tukea ja vahvistaa lasten ja nuorten selviytymiskykyä.

Esikoulu- ja alakouluikäiset lapset hyötyvät todennäköisesti eniten sellaisista interventioista, jotka lisäävät tietoisuutta tunteista ja niiden ilmaisemisesta sekä kognitiivisperustaisista, sosiaalisista ongelmanratkaisutaidoista. Tällaisilla interventioilla on mahdollista edistää resilienssiä ja vähentää väkivallan ja aggression ilmenemistä. (Taub & Pearrow 2006, 368.) Paljon epäonnistumisia kokeneet lapset ja nuoret voivat menettää kyvyn tunnistaa omia vahvuuksiaan. Hyödyllisiä voivat silloin olla sellaiset interventiot, jotka auttavat heitä muistamaan ja tunnistamaan myönteisiä kokemuksia, jotka ovat kytköksissä niihin vahvuuksiin, joita he eivät vielä tiedosta omaavansa tai jotka he ovat kätkenneet tai unohtaneet. (Prince-Embury 2014, 29.)

Resilienssin kasvattaminen nähdään opetuksen keskeisimpänä päämääränä niissä eri puolilla maailmaa toimivissa kouluissa, joissa koulun toimintakulttuuria halutaan rakentaa positiivisen psykologian perustalle. Taustalla on iso peruskysymys, johon on yritetty löytää vastauksia – kysymys siitä, millaisia taitoja kouluissa pitäisi opettaa ja millaisia ominaisuuksia tukea. Opetettavien taitojen ja vahvistettavien ominaisuuksien tulisi edesauttaa kasvavien yksilöiden hyvää elämää. Tutkimuksen perusteella on tultu siihen tulokseen, että keskeiset asiat, jotka koulun tehtävänä on opettaa lapsille ovat myönteinen ajattelu, luottamus omiin kykyihin ja osaamiseen eli omien vahvuuksien tunteminen sekä vaikeuksista selviytymisen kyvyt ja taidot. (Lipponen ym. 2016, 250–251.) Suomessa resilienssin vahvistaminen kouluissa on Poijulan (2014, 20) mukaan vielä uutta, kun taas esimerkiksi Australiassa ja Pohjois-Amerikassa on jo pitkään hyödynnetty erilaisia resilienssin vahvistamisohjelmia. Tällaisten interventio-ohjelmien avulla on mahdollista vähentää riskitekijöitä lasten elämässä, vahvistaa suojaavia tekijöitä ja edistää lasten yksilöllisiä vahvuuksia (Poijula 2016, 159).

Poijula (2016, 176–177) esittelee yhden tavan ongelmaratkaisutaitojen opettamiseen, jolla hänen mukaansa on mahdollista vahvistaa lasten resilienssiä. Resilienssin kehittymisen kannalta on Poijulan mukaan olennaista se, miten lapsi oppii selviytymään erilaisista ongelmista ja haasteista sekä tulemaan toimeen niistä aiheutuvien tunteiden kanssa. Poijula esittelee ”hengitä, ajattele, ratkaise, tee -strategian”, jonka omaksumalla lapsi voi selviytyä haastavista tilanteista ja ongelmista paremmin. Lapselle opetetaan rauhoittumista hengityksen

avulla eli hengittämään kolme kertaa syvään sisään ja ulos aina, kun hän tuntee olonsa ahdistuneeksi, pelokkaaksi tai hermostuneeksi. Lisäksi lasta opetetaan käsittelemään ongelmatilanteita siten, että hän ensiksi pysähtyy nimeämään kohtaamansa ongelman ja tekee sitten suunnitelman sen ratkaisemiseksi. Lasta myös opastetaan tunnistamaan ne ihmiset, joilta hän voi pyytää apua ongelmien selvittämiseen. Tällaista strategiaa lasta ohjeistetaan soveltamaan tilanteisiin, joissa kielteiset tunteet uhkaavat saada yllätteen.

Pojjula (2016, 177–178) nostaa esiin myös tietoisuustaitojen eli mindfulnessin opettamisen lapsille yhtenä resilienssin vahvistamisen konkreettisena keinona. Tutkimuksilla on voitu todentaa mindfulness-meditaation opettamisen kouluissa edistävän lasten hyvinvointia, sosiaalisia taitoja ja tunneälykkyyttä, parantaen myös koulusuoriutumista ja oppimista. Tietoista läsnäoloa harjoitelleiden oppilaiden on todettu olevan toiveikkaampia ja kokevan enemmän positiivisia tunteita kuin muut. Tietoisien läsnäolon harjoittelu vaikuttaa myönteisesti myös lasten minä-identiteettiin, lisää hyväksynnän tunteita omaa itseä kohtaan ja kehittää taitoa huolehtia itsestä. Sosiaalisten taitojen kehittyessä myös prososiaalinen käyttäytyminen kuten toisten auttaminen lisääntyy. Suomessa psykologi Maarit Lassander ja opettaja Sari Markkanen ovat vuodesta 2012 lähtien opettaneet Englannissa kehitettyä lapsille ja nuorille tarkoitettua mindfulnesskouluohjelmaa ”Pysähdy ja hengitä” (Stop & breath). Ohjelma käsittää yhdeksän oppituntia, joissa oppilaita tutustutetaan erilaisiin mindfulnessharjoituksiin. Harjoitukset auttavat tunnistamaan stressiä, rauhoittamaan mieltä, olemaan enemmän läsnä hetkessä ja suhtautumaan vaikeuksiin hyväksyvästi ja lempeästi.

Pearcen (2011, 22–23) mukaan lapsesta huolta pitävien aikuisten ja kasvatuksen rooli on ratkaiseva lapsen resilienssin tukemisen kannalta. Huolenpito, joka edistää ja tukee resilienssiä, on tasapainottelua riskit hyväksyvän, rohkaisevan ja kannustavan suhtautumisen sekä vahingoilta ja vaaroilta suojelevan suhtautumistavan välillä. Aikuiset, jotka tukevat ja rohkaisevat lasta hyväksymään elämään kuuluvia haasteita ja riskejä ja jotka samalla suojelevat lasta pitkällisen emotionaalisen hädän heikentäviltä ja lamaannuttavilta vaikutuksilta tai

toistuvilta, ylivoimaisilta pettymyksiltä, takaavat lapselle ”hallinnan” kokemuksen. Hallinnan kokemukset ovat ratkaisevia omakohtaisen kompetenssin ja toimijuuden eli omaa elämää koskevan vaikutusvallan havaitsemisen kehittymiselle.

Pojjula (2016, 159) tuo esiin lapsen tarpeen ”hyväksyvään tukeen”. Lapsi tarvitsee hyvää suhdetta yhteen tai useampaan aikuiseen sekä tunnetta siitä, että toiset lapset pitävät hänestä. Ihmissuhteiden ollessa myönteisiä lapsen itseilmaisu ja tuen saaminen mahdollistuvat. Pearce (2011, 88) kehottaa aikuista omaksumaan positiivisia odotuksia lapsen kyvykkyydestä, taidoista ja lapsen kyvystä ”olla resilientti” sekä iloitsemaan lapsen saavutuksista. Hän kehottaa myös etsimään ja pohtimaan syitä lapsen häiriökäyttäytymiselle – arvioimaan mitä tunteita tai tarpeita ongelmallisen käyttäytymisen taustalla on ja reagoimaan lisäksi näihin tarpeisiin eikä pelkästään näkyvään käyttäytymiseen.

Punamäen ja Puhakan (1995, 130) mukaan mielenterveystyössä tulisi tukea ja vahvistaa monipuolisia, luovia ja joustavia selviytymiskeinoja. Selviytymiskeinoja rikastuttavat ja vahvistavat interventiot ovat merkityksellisiä, sillä niiden avulla voidaan tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisella tavalla suojella lasten ja nuorten mielenterveyttä. Symbolisten ilmaisumuotojen kuten satujen ja mielikuvitusleikkien avulla lasta voidaan rohkaista ja auttaa monipuolistamaan käytössä olevaa selviytymiskeinojen repertuaariaan. (Punamäki ja Puhakka 1995, 129–130.) Myös Poijula (2004, 433) tuo esiin, että lapsilla resilienssin kannalta erityisen olennaiseksi asiaksi on todettu ”symbolisen prosessoinnin kyky” eli kyky hyödyntää leikkiä, mielikuvitusta ja unta mieltä järkyttäneiden kokemusten työstämisessä vähemmän ahdistaviksi.

Baumgardner ja Crothers (2014, 46) tuovat esiin positiivisten tunteiden merkitystä resilienssin kannalta. Positiiviset emootiot saattavat vahvistaa yksilön resilienssiä ja selviytymiskykyä ollen vastapainona stressaavien tilanteiden aiheuttamien negatiivisten emootioiden vaikutuksille. Resilientit yksilöt näyttävät, tietoisesti tai tiedostamattaan, käyttävän positiivisia emootioita tasoittamaan negatiivisia emootioita. Tällainen taipumus tai pyrkimys positiivisten emootioiden luomiseen ja vaalimiseen vaikeina hetkinä ja aikoina, saattaa olla yksi resilienssiä ja tehokasta selviytymiskykyä selittävä tekijä. Lipposen ym. (2016, 248) mukaan vaikeissa olosuhteissa myönteisiin tunteisiin panostaminen on hyödyllistä, sillä selviytymiskyky rakentuu suurelta osin niiden monimuotoisten vaikutusten pohjalle. Resilienssin tukeminen niin kouluissa kuin yleisemminkin elämässä on vahvasti sidoksissa myönteisen ajattelun vahvistamiseen ja harjoittamiseen (Lipponen ym. 2016, 251).

Pearce (2011, 85) painottaa lopuksi myös sen tärkeyttä, että lapsesta huolehtiva aikuinen ei keskity vain lapseen ja lapsen tarpeisiin vaan huolehtii myös itsestään. Lapsesta huolta pitävä aikuinen on asemassa, jossa hän vaikuttaa syvällisesti lapsen resilienssiin. Aikuisen tulisikin huolehtia omasta fyysisestä ja emotionaalisesta terveydestään ja tavoitella tasapainoista elämää. Näin tehdessään hän kykenee paremmin olemaan johdonmukaisesti sitoutunut ja emotionaalisessa yhteydessä lapseen sekä ymmärtämään ja olemaan vastaanottavainen lapsen erilaisia mielenliikkeitä ja tunnetiloja kohtaan. Tämä on Pearcen käsityksen mukaan hyvin merkittävää, koska tapa, jolla lapsesta huolta pitävä aikuinen on vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, vaikuttaa siihen, kuinka lapsi ajattelee itsestään, kuinka hän tuntee ja käyttäytyy ja kuinka resilientti hän on vastoinkäymisiä kohdatessaan.

## 5 Resilienssin käsitteen ja tutkimuksen kritiikkiä

Tässä luvussa tuon esiin resilienssin käsitteestä ja tutkimuksesta esitettyä kritiikkiä. Käsitte-  
len kritiikin yhteydessä myös mahdollisia kritiikille esitettyjä tai asiaan liittyviä vasta-argu-  
mentteja.

Steinebach (2015, 555) on todennut, että niin vakuuttavia kuin henkilökohtaiset, tarkemmin  
tutkimattomat kokemukset resilienssistä saattavatkin olla, tosiasia on, että resilienssiä on  
vaikea määritellä tieteellisesti. Steinebach toteaa Lutharia (2006, 745) tulkiten myös, että  
resilienssin käsitteeltä puuttuu selkeä ja kiistaton kuvaus, mikä johtaa epätarkkoihin meta-  
foriin ja viittauksiin resilienssiä määriteltäessä. Vaikka vuosien ajan on käyty huomattavan  
paljon keskustelua siitä, mitkä olisivat parhaat kriteerit resilienssin määrittämiselle, täyttä  
ratkaisua asiaan ei ole saatu (Luthar, Cicchetti & Becker 2000, 544–545). Sen lisäksi, että  
on edelleen kiistanalaista, millaisen käytöksen, toiminnan ja seurausten voidaan katsoa il-  
mentävän resilienssiä, sopuun ei ole päästy myöskään siitä, miten menestyksestä sopeu-  
tumista vaikeuksiin olisi parasta mitata (Alvord & Grados 2005, 238).

Masten ym. (2009, 118) toteavat lukuisiin tutkimuksiin viittaamalla resilienssin sisällön sekä  
niiden toimintatapojen ja metodien, joilla määritelmiä sovelletaan toimintaan, olleen laajan  
keskustelun ja kiistan aiheena vuosien ajan. Vastapainoksi tähän Masten ym. lisäävät samaan  
hengenvetoon, että löydökset monipuolisesta kirjallisuudesta viittaavat kuitenkin huomiota  
herättävällä säännönmukaisuudella samoihin, yhdenmukaisiin johtopäätöksiin. Fletcher ja  
Sarkar (2013, 13) tuovat niin ikään esiin, että suuret epäjohtonmukaisuudet ja ristiriitaisu-  
udet resilienssin määrittelyssä ja käsitteellistämässä aiheuttavat yhden suurimmista re-  
silienssitutkimuksen toteuttamisen ja toimeenpanemisen vaikeuksista. Resilienssin käsitettä  
on esimerkiksi eri aikoina määritelty piirteeksi, prosessiksi tai seuraukseksi. Fletcherin ja  
Sarkarin mukaan käsitteellinen keskustelu on tärkeää nostaa esiin, koska käsitteiden avulla  
tutkijat muodostavat teoreettisia rajoja, jotka auttavat määrittämään tutkimuskyselyn luon-  
netta, suuntaa ja totuudellisuutta.

Kaplanin (2006, 39–45) mukaan tutkijoiden olisi välttämätöntä kyetä selvittämään, onko re-  
silienssin käsitteellä ja tutkimustuloksilla mitään tarkoin rajautuvia ja ominaisia merkityksiä  
ja sisältöjä sekä säilyvätkö ne ajan saatossa. Kaplan kritisoi tästä näkökulmasta käsin erityi-  
sesti resilienssitutkimuksen lähestymistavan laajuutta sekä mittaamisen ja arvioinnin heik-

kouksia. Peltonen, Qouta, Diab ja Punamäki (2014, 232–233) puolestaan arvostelevat resilienssitutkimusta yksittäisten resilienssiedellytysten analysoimisesta ja pieniin, itseraportoituihin aineistoihin luottamisesta. Heidän mukaansa tutkimuksissa tulisi keskittyä kehityksellisesti keskeisten suojaavien tekijöiden moniulotteiseen analyysiin. Peltonen ja kumppanit peräävät myös resilienttien ja ei-resilienttien ryhmien vertaamista keskenään yhteiskuntaan, yhteisöön, perheeseen ja lapseen liittyvien ominaisuuksien osalta.

Tutkimuksissa tulisi ymmärtää ja ottaa huomioon resilienssin moniulotteisuus. Resilienssin moniulotteisesta luonteesta kertoo se, että osa korkean riskin lapsista ilmentää resilienssiä tietyillä elämän osa-alueilla, vaikka heillä samanaikaisesti voi olla suuria vaikeuksia toisilla alueilla. Lapsen tietyissä asioissa osoittaman vahvan sopeutumisen ja selviytymiskyvyn ei saa antaa peittää alleen lapsen merkittäviä vaikeuksia joillain toisilla alueilla. Tutkijoiden tulisi myös välttää liian yleismaailmallisia tai yleistäviä toteamuksia ja väittämiä tutkimustuloksia kuvatessaan ja rajoittaa johtopäätökset koskemaan vain niitä alueita, joissa resilienssi ilmeni. (Luthar ym. 2000; 548, 554–555.)

Steinebach (2005, 555) asettaa kritiikissään kyseenalaiseksi sen, että yksilön haavoittuvuuteen ja sosiaaliseen järjestelmään vaikuttavia riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä voisi erotella selvästi toisistaan. Steinebachin mukaan tavat, joilla suojaavat tekijät ja riskitekijät vaikuttavat lopputuloksiin riippuvat siitä kontekstista, jossa ne ilmenevät. Mikäli lapsi esimerkiksi kokee jonkin menetyksen tai erotapahtuman laiminlyöntinä tai hylkäämisenä, muodostaa se riskitekijän. Sen sijaan lapsen selviytymiskyky lisääntyy, jos lapsi kokee tapahtuman koituvan omaksi parhaakseen. (Tamminen & Räsänen 2003, 375.) Mikä tahansa tekijä voi siten toimia tilanteesta riippuen sekä riskitekijänä että suojaavana tekijänä (Borge 2005, 127).

Riskien ja suojaavien tekijöiden arvioimisessa on lisäksi huomioitava niiden ajallinen jatkuvuus: niiden vaikutukset ulottuvat pidemmälle kuin vain tiettyyn ajankohtaan (Tamminen & Räsänen 2003, 377). Mikäli huomio kiinnitetään yhteen suojaavaan tekijään tiettyä ajankohtana, voi sen kumulatiivinen efekti tulla Borgen (2005, 127) mukaan voimakkaasti aliarvioituksi. Naglieri ja LeBuffe (2006, 108) esittävät, että tutkimuksissa tulisi huomioida ja

mitata myös päivittäisiä, pienempiä riskitekijöitä, jotta riskeistä ja vastoinkäymisistä pystyttäisiin muodostamaan kokonaisvaltaisempi kuva. Päivittäisillä riskitekijöillä viitataan Naglierin ja LeBuffen mukaan suhteellisen lieviin, mutta pitkäaikaisiin riskeihin, joita voivat olla esimerkiksi toistuvat huoltajavaihdokset, huonolaatuinen päivähoito ja epäjohtonmukainen ja yliankara kasvatus.

Borge (2005, 127) tuo myös esiin, että resilienssiä tutkitaan usein aivan liian kapea-alaisesti ja suppeasti siten, että tutkimuksen fokuksena on yksilön toiminta. Resilienssi ei kuitenkaan ole yksiuotteinen ilmiö. Lapsi voi olla suojassa joltain tietyltä riskitekijältä ja samanaikaisesti olla haavoittuva toisenlaisille riskeille. Esimerkiksi sosiaalisesti resilientit lapset voivat kärsiä tunneperäisistä ongelmista. Borge tulkitsee Farringtonin ja kumppaneiden (1988) tulleen tutkimuksessaan samaan tulokseen, kun kyseessä oli korkean riskin taustan omaavien, kriminaalikehitykseltä välttyneiden nuorten sosiaalinen toiminta. Farringtonin mitta tämän ryhmän resilienssille oli yksinkertaisesti se, että nuoret eivät olleet rikkoneet lakia 30. ikävuoteen mennessä. Farringtonin mukaan kyseiset ihmiset olivat aikuisina kuitenkin verrattain onnettomia eivätkä välttämättä eläneet erityisen menestyksestä elämää (Borge 2005; 127, 114). Tähän voi vastapainoksi tuoda esiin Mastenin ym. (2009, 120) toteamuksen siitä, että useimmat tutkimukset sisällyttävät useita hyvän toimintakyvyn indikaattoreita tai tuloksia (osoitukseksi resilienssistä) mieluummin kuin yksittäisen toiminnan tai alueen.

Resilienssitutkimuksen monista haasteista huolimatta, Luthar ym. (2000; 543, 556) katsovat, että resilienssin tieteellisen tutkimuksen jatkumisella on suurta merkitystä. Lutharin ja kumppaneiden mukaan resilienssitutkimus avaa merkittäviä mahdollisuuksia lisätä ymmärrystä ja tietoa riskialttiissa asemassa olevien yksilöiden elämään vaikuttavista prosesseista. He kuitenkin huomauttavat, että resilienssin käsitteen sisältämän potentiaalın toteennäyttämisen pysyy rajallisena niin kauan kuin huomiota ei kiinnitetä niihin vakaviin käsitteellisiin ja metodologisiin epäkohtiin, joita niin resilienssiin kriittisesti suhtautuvat kuin sen puolestapuhujatkin ovat havainneet.

## 6 Pohdinta

Perehdyin tässä tutkielmassa ensi alkuun selvittämään, mitä resilienssillä tarkoitetaan ja miten sitä on määritelty. Aiheen käsitteleminen jatkui sen selvittämisellä, miten resilienssi ilmenee ja millaisia tekijöitä resilienssiin on lähdekirjallisuuden mukaan yhdistetty. Tämän jälkeen siirryin tarkastelemaan niitä erityisiä suojaavia prosesseja ja tekijöitä, jotka edesauttavat resilienssin kehittymistä sekä niitä erilaisia mahdollisuuksia ja keinoja, joilla lasten ja nuorten resilienssiä voi tukea. Lopuksi paneuduin vielä resilienssin käsitteestä ja tutkimuksesta esitettyyn kritiikkiin. Tässä luvussa tarkoitukseni on esittää kirjoitusprosessin aikana syntyneitä omia näkemyksiäni aiheesta.

Yksi huomionarvoisimpia seikkoja resilienssissä on mielestäni sen suhteellisuus sekä konteksti-, kulttuuri- ja aikasidonaisuus. Yksilön ilmentämä resilienssi on ilmiönä suhteellinen eli sen ilmenemiseen vaikuttavat hyvin monenlaiset yksilöön itseensä ja olosuhteisiin, ympäröivään yhteisöön ja yhteiskuntaan liittyvät tekijät (sisältäen sekä riskitekijöitä että suojaavia tekijöitä), jotka ovat monimutkaisessa vuorovaikutteisessa suhteessa keskenään, vaikuttaen kaiken aikaa toisiinsa siten, että yksilön resilienssi ja haavoittuvuus ovat ikään kuin jatkuvassa käymis- ja muutostilassa. Näiden lukemattomien erilaisten ja eritasoisten tekijöiden yhteisvaikutuksen tuloksena vaikeissa olosuhteissa elävä tai elänyt yksilö mahdollisesti ilmentää resilienssiä – jonain tiettyinä ajankohtana ja tiettyjä indikaattoreita mittapuuna käyttäen. Jokin toinen ajankohta tai toisen tyyppinen mittaustapa taasen ei ehkä osoittaisikaan samalla tapaa tai ”samantasoista” resilienssiä. Herää kysymys, otetaanko tai voidaanko resilienssin ilmenemisen suhteellisuutta sekä konteksti- kulttuuri- ja aikasidonaisuutta kuitenkaan ottaa riittävästi huomioon resilienssitutkimuksessa. Resilienssitutkimukselle esitetyn kritiikin perusteella näyttää, että tämä kysymys on (tai on ainakin ollut) yksi resilienssitutkimuksen haasteista.



Aiemmin tässä työssä on käynyt ilmi resilienssi-ilmion suhteellisuus ja moniulotteisuus myös siinä mielessä, että sen ilmeneminen ei tarkoita sitä, etteikö ihminen voisi samanaikaisesti olla joiltain osin myös haavoittuva ja ilmentää esimerkiksi tunne-elämän ongelmia tai psyykkisen toimintakyvyn vaikeuksia. Riippuen monista tekijöistä, esimerkiksi siitä mitä, miten ja milloin mitataan, voidaan tulokseksi siis saada osoituksia sekä haavoittuvuudesta että resilienssistä. Resilienssin suhteellisuus (konteksti-, kulttuuri- ja aikasidonaisuus) sekä moniulotteisuus edellyttävät, että resilienssitutkimuksiin tutustuttaessa tai resilienssitutkimusta suoritettaessa tulisi kiinnittää huomiota ja arvioida kriittisesti yksilön ilmentämää resilienssiä suhteessa edellä mainittuihin tekijöihin.

Resilienssitutkimusta on kritisoitu siitä, että resilienssiä on määritelty niin monella tapaa. Resilienssiä on kuvailtu muun muassa prosessiksi, lopputulokseksi ja yksilön ominaisuudeksi (ks. esim. Fletcher & Sarkar 2013, 13). Voisiko resilienssin määrittelemisen vaikeuksien ja erilaisten määritelmien ajatella kuvastavan ilmiön moniulotteisuutta ja -muotoisuutta, kertoen sen eri puolia? Voisiko erilaisten määritelmien ja kuvausten ajatella siten olevan resilienssin eri ilmenemismuotoja? Resilienssin voisi siis ajatella toisinaan ilmenevän ikään kuin se olisi yksilön ominaisuus. Ulospäin resilienssi voi tällöin näyttää yksilön luonteeseen ja persoonallisuuteen kuuluvalla piirteellä, joka voi ilmetä esimerkiksi siten, että yksilö vaikuttaa olevan hyvin vahva, joustava ja sitkeä ja käyttävän tehokkaita selviytymiskeinoja haasteita tai vastoinkäymisiä kohdatessaan. Resilienssi yksilön ominaisuutena voisi näkyä myös siten, että osa selviytymistä edistävästä piirteistä kuten joustavuus selviytymiskeinojen käytössä tai periksiantamattomuus, on kehittynyt esimerkiksi vaikeiden kasvuolosuhteiden ansiosta tavallista paremmin. Ajattelisin, että silloinkin kun resilienssi näyttää yksilön ominaisuudelta, se on silti samanaikaisesti ja ennen kaikkea prosessi, eri tekijöiden vaikutuksesta alati muuttuva ja elävä prosessi tai prosessinomainen ”tila”.

Samalla tavoin kuin resilienssi saattaa näyttää yksilön ominaisuudelta, se voi näyttää ilmentyvän myös seurauksena ja lopputuloksena. Tästä esimerkkinä voisi olla merkittäviä vaikeuksia varhaisvuosinaan kohdannut yksilö, joka näyttää välttyvän kehityksen häiriintymiseltä ja vakavilta ongelmilta sekä kasvu- että aikuisiässä ja sen sijaan onnistuu saavuttamaan aikuisena suhteellisen vaivattomasti asioita, joita yleisesti pidetään jonkinlaisina hyvän elämän mittareina kuten koulutusta, vakaata työelämää tai tasapainoisia ihmissuhteita. Jälleen voi kuitenkin todeta, että enemmän kuin lopputulos, joka viittaisi muuttumattomaan ja stabiiliin tilaan, resilienssi olisi tässäkin tapauksessa kuitenkin prosessi. Vaikka näyttäisi

siltä, että yksilön elämä vaikeasta alusta huolimatta kulkee suoraviivaisesti kohti hyviä lopputuloksia ja onnistumisia elämän eri osa-alueilla niin pinnan alla, tunne-elämän tasolla tällainen yksilö voi kokea ja käydä läpi erilaisia haastavia prosesseja tai ongelmia. Lisäksi elämän alkuvaiheiden vaikeat kokemukset saattavat nousta esiin yllättäen aikuisiälläkin, vaikuttaen ainakin hetkellisesti selviytymiskykyä ja elämänlaatua heikentävästi.

Bucknerin ja kumppaneiden (2003) tutkimuksessa yksi resilienttejä ja ei-resilienttejä yksilöitä toisistaan erottanut tekijä oli nuorten kohtaamien koettelemusten määrä ja intensiivisyys. Resilienssiä ilmentävät nuoret eivät olleet joutuneet yhtä koville kuin tutkimukseen osallistuneet ei-resilientit nuoret. Voisiko tämän ajatella kertovan siitä, että resilienssilläkin on rajansa? Resilienssi edellyttää kyllä ilmentyäkseen merkittäviä vaikeuksia ja riskejä, mutta sillä kuinka kokonaisvaltaisia tai toistuvia vaikeudet ovat, on vaikutusta resilienssin ilmenemisen vahvuuteen tai heikkouteen. Yksilön vaikeuksien kestokyvyllä on rajansa resilienssi-ilmiön olemassaolosta huolimatta, ja liian raskaat koettelemukset liian toistuvina (mahdollisesti vielä ilman ulkopuolista tukea tai riittäviä suojaavia tekijöitä) voivat heikentää yksilön selviytymiskykyä ja resilienssiä. Erot resilienssin ilmenemisessä voivat siten kertoa enemmän yksilöiden elämänhistoriaan liittyvistä tekijöistä kuin eroista yksilöiden resilienssiin vaikuttavissa ominaisuuksissa. Lisäksi elämänhistoriaan liittyvät tekijät ovat voineet vaikuttaa yksilöiden ominaisuuksiin, jotka puolestaan ovat yhteyksissä resilienssiin. Kovin suoraviivaisia johtopäätöksiä yksilön resilienssistä tai vertailua eri ihmisten tai ihmisryhmien resilienssistä ei siis voi tehdä.

Resilienssi on vaikeasti määriteltävä ja moniulotteinen käsite ja ilmiö. Resilienssiin liittyvät tutkimusaiheet ovat siitä huolimatta – tai ehkä juuri siitä(kin) – syystä kiehtoneet tutkijoita jo vuosikymmenien ajan. Tutkimusalueen suosioista voi päätellä, että resilienssin koetaan olevan huomionarvoinen ilmiö, jota tutkimalla on kenties mahdollista saada selville monia ihmisiä kiinnostavia yksilön selviytymiskykyisyyteen liittyviä lainalaisuuksia sekä pyrkiä vaikuttamaan esimerkiksi haastavissa olosuhteissa kasvavien lasten ja nuorten resilienssin edellytyksiin.

Tätä mieltä on ainakin Borge (2005, 7), joka reilu vuosikymmen sitten on kuvannut resilienssiä yhdeksi nykypäivän psykologian tärkeimmistä ja haastavimmista aihealueista. Hänen mukaansa resilienssin ymmärtäminen pohjustaa ja avaa mahdollisuuksia toimenpiteille, joilla voidaan estää ja ennaltaehkäistä riskiolosuhteista aiheutuvia ongelmallisia kehityskulkuja ja ei-toivottuja seurauksia. Lasten ja nuorten resilienssin tukemisella voi siis parhaassa tapauksessa edesauttaa myönteistä kehitystä ja lopputulemia, joilla on merkitystä sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Yhteiskunnan tasolla tämä tarkoittaa, että resilienssiä edistävistä suojaavista resursseista kuten hyvin toimivista lapsiperheiden palveluista ja koulujärjestelmästä tulisi huolehtia riittävän hyvin. Suojaavista resursseista ja järjestelmistä huolehtiminen on samalla myös erilaisia ongelmia ennaltaehkäisevää toimintaa, sillä hyvin toimivat ja kattavat peruspalvelut voivat vähentää kalliiden erityispalveluiden tarvetta.

Kouluilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten elämässä paikkana, joka kokoaa ikäluokan yhteen ja jossa vietetään huomattava osa arkipäivistä vuosien ajan. Opettajilla ja muilla koulussa työskentelevillä aikuisilla on siten paljon mahdollisuuksia lasten ja nuorten resilienssin tukemiseen. Yksi tapa lasten ja nuorten resilienssin tukemiseen on positiivisen pedagogiikan periaatteiden hyödyntämisen kouluopetuksessa. Erityisen paljon tällainen tuki hyödyttää varmasti riskialttiissa asemassa olevia yksilöitä, mutta positiivisen pedagogiikan keinoin on mahdollista tukea resilienssin kehittymisedellytyksiä aivan kaikkien lasten ja nuorten kohdalla. Tällainen resilienssiä ja psyykkistä hyvinvointia edesauttava pedagoginen toiminta voi olla kauaskantoisesti viisasta jo pelkästään taloudellisesta näkökulmasta katsottuna, inhimillisestä yksilönäkökulmasta puhumattakaan. On tunnetusti paljon halvempaa yrittää ennaltaehkäistä erilaisten kouluvaikeuksien ja syrjäytymiskehityksen aiheuttamia ongelmia kuin korjata niitä jälkikäteen. Ennaltaehkäisyn yrityksissä positiivisella pedagogiikalla ja resilienssin vahvistamisella on varmasti paikkansa, vaikka niilläkään tuskin voidaan vastata kaikkiin koulumaailman ja lasten ja nuorten elämän haasteisiin.

Lasten ja nuorten resilienssissä ja sen tukemisessa ovat olennaisia ja siihen vaikuttavat kasvavan yksilön elämään liittyvät perustavanlaatuiset, arkipäiväiset asiat: vanhempien ja muiden lasta lähellä olevien aikuisten ja ikätovereiden suhde lapseen, kasvatus ja kasvuolosuhteet sekä laajemmin yhteiskunnan eri järjestelmien ja palveluiden laatu ja toiminta. Esimerkiksi aiemmin mainitun resilienssitutkimuksen (Buckner ym. 2003) löydöksen mukaan tärkein yksittäinen resilienssiä ennustava tekijä oli itsesäätelykyky. Sen kehittämiseksi ei tar-

vita mitään erityistoimenpiteitä, vaan hyvä huolenpito ja kasvatus sekä aikuisen antama hyvän itsesääätelykyvyn malli lienevät riittäviä keinoja lapsen ja nuoren itsesääätelykyvyn kehittymiselle.

Yksilön resilienssin kehittäminen ei siis ”normaalitapauksessa” välttämättä vaadi mitään erillisiä ponnistuksia tai tukitoimia. Haavoittuvassa asemassa olevilla lapsilla ja nuorilla monet resilienssin kehittymisen kannalta olennaiset suojaavat tekijät puuttuvat tai ovat uhattuina, jolloin resilienssin tukemiseen tähtäävät toimenpiteet voivat olla erityisen merkityksellisiä. Resilienssin tukemisesta voivat kuitenkin hyötyä yhtä lailla myös ne lapset ja nuoret, joilla ei ole vakavia riskitekijöitä elämässään. Yhtenä perusteluna edelliseen voi pitää sitä, että nopeasti muuttuvassa ja teknologistuvassa nykymaailmassa selvitäkseen kaikki lapset ja nuoret voivat hyötyä resilienssin tukemiseen tähtäävistä toimenpiteistä ja vahvistuneesta resilienssistä. Elämän luonteeseen kuuluvaa arvaamattomuutta voi myös pitää yhtenä vaikuttimena kaikkien lasten ja nuorten resilienssin tukemiseen.

## Lähteet

- Aldwin, C. M. & Sutton, K. J. (1998) A Developmental Perspective on Posttraumatic Growth. Teoksessa: Tedeschi, R. G., Park, C. L. & Calhoun, L.G. (Eds.) *Posttraumatic growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. 43–63.
- Alvord, M. & Grados, J. (2005). *Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach*. Professional psychology: Research and Practise, 36(3), 238–245.
- Baumgardner, S., & Crothers, M. (2014). *Positive psychology* (first edition). Harlow: Pearson.
- Borge, A. I. H. (2005). *Resiliens: Risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Brooks, R. B. (2006). The Power of Parenting. Teoksessa: Goldstein, S. & Brooks, R. B. (Eds.) *Handbook of Resilience in Children*. New York: Springer. 297–314.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. & Beardslee W. R. (2003). *Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes*. Development and Psychopathology, 15(1), 139–162.
- Cohler, B. J. (1987). Adversity, Resilience, and the Study of Lives. Teoksessa: Anthony, E. J. & Cohler, B. J. *The invulnerable child*. New York: Guilford Press. 363–424.
- Cyrulnik, B. (1999). *Ihmeellinen kurjuus*. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Davis, M. C., Luecken, L., & Lemery-Chalfant, K. (2009). *Resilience in common life: Introduction to the special issue*. Journal of Personality, 77(6), 1637–1644. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00595.x
- Farrington, D. P., Callagher, B., Morley, L. St.Ledger, R. J. & West, D. J. (1988). *Are there any successful men from criminogenic background?* Psychiatry, 51, 116–130.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). *Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory*. European Psychologist, 18(1), 12–23. doi:http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000124.
- Garbarino, J. (2011). *The positive psychology of personal transformation: Leveraging resilience for life change*. New York: Springer.

- Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. Teoksessa: E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds), *The child in his family: Children at psychiatric risk*. Vol. 3 pp. 77–97. New York: Wiley.
- Garnezy, N. (1976). *Vulnerable and invulnerable children: Theory, research & intervention*. New York: American Psychological Association.
- Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children: the search for protective factors. Teoksessa: A. Davids (Ed.), *Recent research in developmental psychopathology*. Elmsford, NY: Pergamon Press, 213–333.
- Goldstein, S. & Brooks, R. B. (2006). Why Study Resilience? Teoksessa: Goldstein, S. & Brooks, R. B. (Eds.) *Handbook of Resilience in Children*, New York: Springer. 3–15.
- Gordon, E. W., & Song, L. D. (1994). Variations in the experience of resilience. Teoksessa: M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. 27–43.
- Holahan, C. J., Moos, R. H. & Schaeffer, J. A. (1996). Coping, Stress Resistance and Growth: Conceptualizing Adaptive Functioning. Teoksessa: Zeidner, M. & Endler, N. S. (Eds.) *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: Wiley. 24–43.
- Kaplan, H. B., (2006). Understanding the concept of resilience. Teoksessa: Goldstein, S. & Brooks, R. B. (Eds.) *Handbook of Resilience in Children*, New York: Springer. 39–47.
- Kitano, M. K., & Lewis, R. B. (2005). *Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk*. *Roeper Review*, 27(4), 200–205.

- Konner, M. (2010). *The evolution of childhood: Relationships, emotion, mind*. Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press.
- Lipponen, K., Litovaara, A., & Katajainen, A. (2016). *Voimaa: Hyvän elämän polku* (1. painos). Helsinki: Duodecim.
- Luthar, S.S. (2006). Resilience in Development: a synthesis of research across five decades. Teoksessa: Cicchetti, D., Cohen, D.J. (Eds.). *Developmental Psychopathology, Risk, Disorder and Adaptation*, vol. 3. Wiley, Hoboken, NJ. 739–795.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*. *Child Development*, 71, 543–562.
- Masten, A.S. (2001). *Ordinary Magic. Resilience Processes in Development*. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). *Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity*. *Development and Psychopathology*, 2, 425– 444.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J, Herbers, J. E. & Reed, M-G J. (2009). Resilience in development. Teoksessa: *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 117–131.
- Masten, A.S. & Gewirtz, A.H. (2006). Vulnerability and Resilience in Early Child Development. Teoksessa: McCartney, K. & Phillips, D. *Blackwell handbook of early childhood development*. Malden (Mass.): Blackwell. 22-43
- Masten, A.S. & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. Teoksessa: C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. 74–88.
- Naglieri, J. A. & LeBuffe, P. A. (2006). Measuring Resilience in Children. Teoksessa: Goldstein, S. & Brooks, R. B. (Eds.) *Handbook of Resilience in Children*. New York: Springer. 107–121.

- Pearce, C. (2011). *A short introduction to promoting resilience in children*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Peltonen, K., Qouta, S., Diab, M., & Punamäki, R. (2014). *Resilience among children in war: The role of multilevel social factors*. *Traumatology: An International Journal*, 20(4), 232–240. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/h0099830>
- Pojjula, S. (2004). Traumaterapiat. Teoksessa: Ebeling, H., Heinälä, P., Kaivosoja, M., Karhu, J., Kumpulainen, K., . . . Almqvist, F. *Lasten- ja nuorisopsykiatria* (3. uud. painos). Helsinki: Duodecim. 430-438.
- Pojjula, S. (2014) *Vihreät ajatukset voittoon*. Opettaja 15-16/2014. <http://content.opettaja.fi/epaper/20140411/18/index.html> 18-31. Haettu 20.3.2017.
- Pojjula, S. (2016). *Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen*. (3. uud. painos). Helsinki: Kirjapaja.
- Prince-Embury, S. (2014). Review of Resilience Conceptual and Assessment Issues. Teoksessa: Prince-Embury, S. & Saklofske, D. H. (eds.) *Resilience interventions for youth in diverse populations*. New York: Springer. 13–23.
- Prince-Embury, S. (2014). Three-Factor Model of Personal Resiliency and Related Interventions. Teoksessa: Prince-Embury, S. & Saklofske, D. H. (eds.) *Resilience interventions for youth in diverse populations*. New York: Springer. 25–57.
- Punamäki, R., & Puhakka, T. (1995). Psykkisten selviytymiskeinojen sisältö ja tehokkuus traumaattisissa oloissa. Teoksessa: Räikkönen, K. & Nurmi, J. (toim.) *Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi*. Helsinki: Suomen psykologinen seura. 118–131.
- Reivich, K., & Shatte', A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.



- Richaud, M. C. (2013). *Contributions to the study and promotion of resilience in socially vulnerable children*. *American Psychologist*, 68(8), 751–758. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0034327>
- Rutter, M. (2012). *Resilience as a dynamic concept*. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
- Sitra (2014). *Visio Suomelle*. Työpaperi 31.10.2014.  
[https://media.sitra.fi/2017/02/23213056/Visio\\_Suomelle.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/23213056/Visio_Suomelle.pdf) Haettu 22.4.2017.
- Solantaus, T. (2005). [www.socialmedicine.fi/solantaus](http://www.socialmedicine.fi/solantaus)
- Steinebach, C. (2015). Resilience. Teoksessa: J. D. Wright (Ed.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences (second edition)* Oxford: Elsevier. 555–560. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14150-9>
- Tamminen, T. & Räsänen, E. (2004). Sairauksien ennaltaehkäisy. Teoksessa: Ebeling, H., Heinälä, P., Kaivosoja, M., Karhu, J., Kumpulainen, K., . . . Almqvist, F. *Lasten- ja nuorisopsykiatria* (3. uud. p. ed.). Helsinki: Duodecim. 373–377.
- Taub, J. & PEARROW, M. (2006). Resilience through Violence Prevention in Schools. Teoksessa: Goldstein, S. & Brooks, R. B. (Eds.) *Handbook of Resilience in Children*. New York: Springer. 357–371.
- Vierikko, E. 2005. *Kehityksen riskitekijät ja suojaavat tekijät*. Psykonet luento 29.9.2005. [www.psykonet.fi/perustutkinto/kehpsy05/290905.pdf](http://www.psykonet.fi/perustutkinto/kehpsy05/290905.pdf)
- Vihottula, H. (2015). *"En suostu yksinkertaisesti häviämään ihmisten silmistä": Kertomuksia traumaattisesta kokemuksesta selviytymisestä*. Tampere: University Press.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. Teoksessa J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed.) New York: Cambridge University Press. 115–132.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Ithaca N.Y.: Cornell University Press.

Williams, R. (2006). *The psychosocial consequences for children and young people who are exposed to terrorism, war, conflict and natural disasters*. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(4), 337.

Zautra, A. J. (2009). *Resilience: One part recovery, two parts sustainability*. *Journal of Personality*, 77(6), 1935–1943. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00605.x