



Resilienssin vahvistaminen

Joanna Nylund

Julkaisuvuosi **Laurea**



Laurea-ammattikorkeakoulu

Resilienssin vahvistaminen

Joanna Nylund
Sosionomi
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2024

Joanna Nylund

Resilienssin vahvistaminen

Vuosi

2024

Sivumäärä

47

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda toimeksiantajalle (Humana Avopalvelut Oy) resilienssiä vahvistava koulutus. Koulutuksen tavoitteena oli vahvistaa yksilön resilienssiä. Koulutuksen tarkoituksena oli tuoda työkaluja, eli konkreettisia harjoituksia arkeen, joita voi soveltaa oman resilienssin vahvistamisen lisäksi myös asiakastyössä tai organisaation sisällä tiimeissä.

Tämän opinnäytetyön tietoperusta koostui resilienssin määritelmästä sekä siihen liittyvien osatekijöiden avaamisesta. Teoriaperustassa pureuduttiin siihen, kuinka resilienssiä voi vahvistaa ja millaisilla käytännön harjoituksilla sitä voidaan tehdä. Tutkimuksellisen kehittämistyön puitteissa tehty kehittämistyö nojaa vahvasti teoriaperustaan sekä järjestelmälliseen kehittämisen prosessiin. Vahva teoreettinen pohja on edellytys puolueettomalle ja teoreettiseen tietämykseen pohjautuvaan tuotokseen.

Kehittämistyön tuloksena saatu tuotos oli resilienssiä vahvistava koulutus. Se sisältää tiiviin ja helposti ymmärrettävän teoriakatsauksen resilienssistä sekä useita käytännön harjoituksia resilienssin vahvistamiseksi. Resilienssin vahvistamisen koulutus nähtiin hyvänä kokonaisuutena, josta työntekijä voi ottaa itselleen sekä työhön tarvittavia työkaluja resilienssin vahvistamiseksi. Koulutus lisäsi myös osallistujien tietämystä resilienssistä ja kaikki osallistujat kokivat hyötävänsä siitä. Resilienssi aiheena todettiin hyvin ajankohtaiseksi ja mielenkiintoiseksi. Sosiaalialalla kohdatut vaikeat tilanteet vaativat resilienssiä niin työntekijältä kuin asiakkaalta. Resilienssin vahvistaminen on hyvä keino vähentää voimakkaan stressin vaikutusta yksilöön. Resilienssin vahvistamista voi tarkastella myös perheiden näkökulmasta. Siihen perehtyminen ja jatkokehittäminen toisi lisää tietämystä sekä keinoja kohdata perheitä ja auttaa heitä vahvistamaan resilienssiä.

Joanna Nylund

Building Resilience

Year

2024

Pages

47

The objective of this thesis was to create a resilience-building program for the client (Humana Avopalvelut Oy). The goal of the training was to strengthen the resilience of an individual. The purpose of the training was to provide tools like concrete exercises, that can be applied to build one's own resilience and help clients and teams in the organization to build and strengthen their own resilience.

The theoretical foundation of this thesis consists of defining resilience and explaining its related components. The theoretical framework was built of how resilience can be strengthened and what practical exercises can be used to achieve this. The development work, carried out as part of research-based development work, was strongly based on the theoretical framework and a systematic development process. A solid theoretical basis was essential for producing an unbiased and theory-informed outcome.

The outcome of the development work was a resilience-building program. It includes a concise and easily understandable theoretical section on resilience and several practical exercises for strengthening resilience. The resilience-building program was seen overall as a good package from which employees can derive tools needed for enhancing resilience in their work. The training also increased participants' knowledge of resilience, and all participants felt they benefited from it. Resilience as a topic was found to be very relevant and interesting. Difficult situations encountered in social work require resilience from both the employee and the client. Strengthening resilience is a good way to reduce the impact of severe stress on individuals. The strengthening of resilience can also be studied from the perspective of families. Studying and further developing this would bring more knowledge and means to support families and help them strengthen their resilience.

Keywords: Resilience, Stress, Resilience Skills,

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani	6
3	Resilienssin ymmärtäminen	7
3.1	Resilienssin määritelmä	7
3.2	Stressi, trauma ja resilienssi	9
3.3	Yksilön resilienssin osatekijät	9
4	Resilienssin vahvistaminen	11
4.1	Resilienssin vahvistamisen keinot.....	12
4.2	Oman resilienssin tutkiminen.....	14
5	Opinnäytetyön toteutus	15
5.1	Tarkoitus ja tavoite	15
5.2	Kehittämistyön menetelmät	16
5.3	Suunnittelu	18
5.4	Koulutuksen rakentaminen	19
5.5	Käytännön harjoitukset resilienssin vahvistamiseksi.....	19
5.5.1	Vireystilansäätely.....	19
5.5.2	Ekspressiivinen kirjoittaminen.....	21
5.5.3	Realistinen optimistisuus	22
5.6	Koulutuksen pilotointi	23
5.7	Koulutuksesta saatujen palautteiden käsittely	25
5.8	Koulutuksen viimeistely	26
5.9	Kehittämistyön arviointi.....	26
6	Pohdinta	27
6.1	Eettisyys ja luotettavuus	27
6.2	Johtopäätökset	28
	Lähteet	30
	Liitteet.....	33

1 Johdanto

Maailmassa on tällä hetkellä pitkälti vain yksi varma asia ja se on epävarmuus. Se ympäröi meitä kaikkia ja on läsnä monien arjessa jatkuvasti. Epävarmuus on tekijä, joka aiheuttaa monelle ihmisille stressiä ja ahdistusta. Tämän takia on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten suhtautuu epävarmuuteen ja kuinka sen kanssa tulee toimeen. On tärkeää myös ylläpitää ja kasvattaa omaa kykyä selviytyä elämän tuomista vaikeista tilanteista.

Elämän stressitekijät, voimakasta stressiä aiheuttavat tapahtumat ja muuttuvat epävarmat tilanteet tuovat esiin yksilön resilienssin. Resilienssi tarkoittaa kykyä selviytyä ja kasvaa vastoinkäymisten myötä (Roberts 2022, 31). Ilmiönä resilienssi on laaja ja se voidaan käsittää niin yksilön, perheen, yhteisön tai organisaation ominaisuutena. Resilienssi on osa elämää, jokaisen yksilön kohdalla.

Tässä opinnäytetyössä perehdytään siihen, mitä resilienssi tarkoittaa ja mistä osatekijöistä se muodostuu yksilön kohdalla. Resilienssin käsittely tässä opinnäytetyössä rajautuu aikuisen yksilön resilienssiin. Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka tarkoituksena on tuottaa toimeksiantajalle (Humana Avopalvelut Oy) resilienssiä vahvistava koulutus perheohjaajille. Koulutus tarjoaa konkreettisia ja yksinkertaisia harjoituksia resilienssin vahvistamiseksi.

Koulutus sisältää psykoedukatiivisen osion ja käytännön harjoituksia. Koulutuksen ensimmäinen osa keskittyy resilienssi termin kuvaamiseen ja ymmärtämiseen. Toinen osio tarjoaa käytännön harjoituksia, joiden avulla voidaan vahvistaa yksilön resilienssiä. Opinnäytetyön tavoitteena on, että tuotettu koulutus hyödyttää mahdollisimman montaa osa-aluetta. Koulutusta voi hyödyntää työntekijät ja esihenkilöt työyhteisössä oman resilienssin vahvistamiseksi sekä asiakastyössä tukeakseen asiakkaan resilienssin vahvistumista.

2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Humana Avopalvelut Oy, joka on osa Humana Finland Oy:tä. Humana Finland on pohjoismaiden johtava sosiaalialan toimija. Humana on perustettu vuonna 2001 Ruotsissa, Örebrossa. Vuonna 2016 Humana aloitti toiminnan Suomessa lasten, nuorten ja perheiden parissa. Heidän visionsa mukaan jokaisella on oikeus hyvään elämään ja heillä asiakas on oman elämänsä ohjaaja. Tämän vision pohjalta he tarjoavat yksilöllisiä sosiaalipalveluita vaikuttaen näin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Humanan tavoitteena on tuottaa laadukasta ja kattavaa sosiaali- ja hoivapalveluita Suomessa. (Humana 2024.)

Humana tarjoaa palveluita laajasti eri asiakasryhmille. Toiminta on keskittynyt lastensuojelun laitospalveluihin, mielenterveys- ja päihdekuntoutujiin, avopalveluihin lapsille ja perheille sekä vammaispalveluihin ja ikääntyneiden palveluihin. Heidän toimintaansa ohjaa kolme arvoa: sitoutuminen, vastuullisuus, kohtaaminen ja ilo. Työskentelyn lähtökohdaksi on myös nimetty jokaisen oikeus hyvään elämään. Humana tekee jatkuvasti töitä, jotta heidän arvonsa näkyisivät heidän jokapäiväisessä työssään. (Humana 2024.)

Humana Avopalvelut Oy tuottaa palveluita, jotka tukevat tavoitteellisesti perheitä, lapsia ja nuoria. He toteuttavat tukea perhetyöllä, tehostetulla perhetyöllä, perhekuntoutuksella, lapsiperheiden kotipalvelulla sekä ammatillisella tukihenkilötyöllä. Palveluihin kuuluu myös tuetut ja valvotut tapaamiset ja vaihdot sekä koulunkäynnin tuki ja NUOTTI-koulutus. Nuorille aikuisille he tarjoavat myös jälkihuollon palveluita tarjoamalla tuettua asumista kotiin. Humana avopalvelut tuottavat myös sosiaalityön asiantuntijapalveluita, kuten esimerkiksi perhearviointeja, perheterapiaa, olosuhdearviointeja. Humana Avopalveluissa on erikoistuttu myös neuropsykiatriseen koulutukseen. (Humana 2024.)

3 Resilienssin ymmärtäminen

Tässä kappaleessa kuvataan mitä resilienssi tarkoittaa ja millä tavoin se ilmentyy yksilön elämässä. Joustavuus, sopeutumiskyky, sitkeys, pärjäävyys ja lannistumattomuus ovat muutamia suomennoksia termistä resilienssi. Mikään edellä mainituista termeistä ei ole vakiintunut käyttöön Suomessa. (Poijula 2018, 16.)

Muutosjoustavuus, ketteryys ja kimmoisuus sanat kuvaavat resilienssin moniulotteisuutta, mutta niillä ei tavoiteta resilienssin merkitystä kokonaisuudessaan. Sillä resilienssi tarkoittaa myös sitä, että vaikeuksien jälkeen tapahtuu kasvua ja kehitystä, jonka seurauksena yksilö voi olla vahvempi kuin ennen. Lajinsäilymisen kannalta kyky selvitä vaikeuksista ja sopeutua muutoksiin sekä kasvaa niiden myötä on olennainen ja tärkeä. Resilienssi sanana on kuitenkin vakiintumassa suomen kieleen. (Lipponen 2020, 9.)

Resilienssiä voidaan tutkia ja ymmärtää myös perheen, yhteisön ja organisaation näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä keskitytään ainoastaan aikuisen yksilön resilienssiin, sen osatekijöihin ja vahvistamiseen.

3.1 Resilienssin määritelmä

Yksilön resilienssi tulee esiin usein haastavissa ja vaikeissa elämäntapahtumissa tai vaiheissa, jotka aiheuttavat yksilölle voimakasta stressiä ja vaativat sopeutumiskykyä. Tämä sama

määritelmä pätee myös perheiden resilienssiä kuvatessa. Resilienssiä voidaan myös käyttää organisaatiota tai yhteisöä kuvattaessa, jolloin se ilmenee muutoksista ja kriisistä selviytymisen kykynä. (Poijula 2018, 16-17.) Resilienssi ilmenee sopeutumisenä ja pärjäämisenä vaikeissa olosuhteissa (Joutsenniemi & Lipponen 2015).

Resilienssin määrittelyssä käytetään tutkijoiden keskuudessa erilaisia tapoja. Resilienssiä voi kuvata yksilön ominaisuutena ja piirteenä, temperamentin mukautuneeksi ilmentymäksi, prosessiksi tai lopputulokseksi (Poijula 2018, 17). Joutsenniemen ja Lipposen (2015) mukaan resilienssi ei ole yksilön ominaisuus tai persoonallisuuden piirre vaan prosessi, jossa arvioidaan toimijuutta valinnoissaan ja millaiset tekijät siihen vaikuttavat. Myös Poijula (2018) määrittelee resilienssin koostuvan käyttäytymisestä, ajattelusta ja toiminnasta. Resilienssi ei ole yksilön pysyvä ominaisuus vaan sitä voi oppia ja kehittää. (Poijula 2018, 21.)

Resilienssi on muuttuva prosessi, johon liittyy yksilön ominaisuudet ja ympäristön tarjoamat voimavarat. Yksilön resilienssiä kasvattaa se, kun kohtaa vaikeuksia elämässä ja oppii niistä. (Lipponen 2020, 10.) Kun kohtaa vaikeuksia elämässä, oppii tunnistamaan omat sekä ympäristön voimavarat ja kokemus on todistanut, että vaikeuksista voi selvitä (Uusitalo 2023, 49).

Kirjassaan Resilienssi Poijula (2018) kiteyttää resilienssin kahteen ilmiöön. Nämä ovat toipuminen ja kestävyys. Toipuminen on kyky palata nopeasti tasapainoon stressaavista tapahtumista. Mitä parempi resilienssi yksilöllä on, sen nopeammin ja paremmin fyysinen ja psyykinen tasapaino sekä sosiaaliset suhteet palautuu stressaavan tapahtuman jälkeen. (Poijula 2018, 25-26.)

Resilienssi ei ole ainoastaan sopeutumista vaikeisiin tilanteisiin, kun elämä tuo eteen haasteen. Kyseessä on myös proaktiivinen toiminta, joka osaltaan rakentaa resilienssiä. Tällä tarkoitetaan myönteistä suhtautumista itseen ja ympärillä olevaan maailmaan, oppimista ja kehittymistä, omista voimavaroista huolta pitämistä, ihmissuhteiden vahvistamista ja ylläpitoa sekä merkityksellisten asioiden vaalimista omassa elämässä. (Uusitalo 2023, 49.)

Lasten resilienssiä on myös tutkittu ja voidaan kapeasti määritellä, että lasten kohdalla psykiatristen oireiden puuttuminen kuvaa resilienssiä. Erään seurantatutkimuksen (Isle of Wight) havaintojen mukaan, lapsena pitkäkestoista fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa kohdanneista aikuisista jopa 45 prosenttia ei kärsinyt diagnosoitavista mielenterveysongelmista. Tämä ryhmä aikuisia voitiin määritellä tämän puitteissa resilienteiksi. (Poijula 2018, 91.) Lipposen (2020) mukaan meta-analyyseissä on havaittu, että erittäin vaikeissa olosuhteissa kasvaneista lapsista lähes 75 prosenttia selviää elämässä aikuisena hyvin (Lipponen 2020, 20).

Resilienssitutkimuksessa on tunnistettu kaksi erilaista suuntausta. Prosessorientoitunut lähestymistapa tutkii ihmisen ja ympäristön ominaisuuksia ja kuinka esimerkiksi ympäristö ja sosiaalinen tuki vaikuttavat kykyyn selviytyä vastoinkäymisistä ja vaikeuksista. Tässä

lähestymistavassa resilienssi on prosessin seuraus. Kun taas henkilöorientoituneessa lähestymistavassa tutkitaan resilientin henkilön eroavaisuuksia suhteessa vähemmän resilienttiin henkilöön. Tutkimukset ovat pitkälti keskittyneet tunnereaktioihin. (Pojjula 2018, 23.)

3.2 Stressi, trauma ja resilienssi

Resilienssiä voi tarkastella stressiin reagoitina, sen hallintana ja sopeutumisena. Vaikka stressi on laajalti tunnettu termi, se on kuitenkin epätarkasti määritelty. Poijulan (2018) mukaan stressi on vireystilan vahvistumista epämiellyttäväksi tai hallitsemattomaksi. (Pojjula 2018, 48).

Stressinsietokykyä voidaan myös kehittää, aivan kuten resilienssiäkin. Aivoissa tapahtuu muutoksia, kun reagoidaan kokemuksiin. Neuroplastisuuden eli aivoissa tapahtuvien muutosten ansiosta, stressinsietokykyä voi kehittää. Kun muutetaan suhtautumista stressiin ja suhtaudutaan stressaaviin kokemuksiin oppimismahdollisuuksina, muuttuu tällöin myös ne aivoalueet, joissa stressin hallinta ja säätely tapahtuu. (Pojjula 2018, 58.)

Suomessa vuodessa ainakin 100 000 ihmistä kohtaa traumaattisen tapahtuman ja suurin osa ihmisistä kokee sellaisen elämänsä aikana. Jokainen vahingoittuu jollain tasolla trauman seurauksena, mutta iso osa, jopa 70 prosenttia omaa resilienssiä niin, että ei vaivu epätoivoon. Traumaattisen tapahtuman vahingolliset seuraukset koskettavat noin neljäsosaa traumankokeneista aikuisista. (Pojjula 2018, 66.)

Joutsenniemi ja Lipponen (2015) kuvailevat trauman vaikutuksen riippuvan sen hetkisen elämäntilanteen ja resilienssin tasapainosta tapahtuma hetkellä. Riittävän vahva resilienssi suojaa yksilöä ja silloin trauman vaikutukset jäävät vähäisiksi. (Joutsenniemi & Lipponen 2015.)

Trauman jälkeinen kasvu on määritelty niin, että trauman tai elämänkriisin kohdannut yksilö kokee muuttuneensa myönteisesti tämän jälkeen. Psykologista kasvua tapahtuu, kun kohdattu kriisi tai trauma sekoittaa peruskokemuksia tavoilla, jolloin näkemystä itsestä, elämästä ja maailmasta joutuu arvioimaan uudelleen. Jotta uusia näkemyksiä voi luoda, on yksilöllä oltava kyky joutavaan ajatteluun. Kasvu ei kuitenkaan poista kokonaan kielteisiä seurauksia, kuten esimerkiksi stressiä tai surua. (Lipponen 2020, 201-202.)

3.3 Yksilön resilienssin osatekijät

Resilienssi ei ole pysyvä ominaisuus, sillä siihen vaikuttaa suojaavat ja haitalliset tekijät, jotka syntyvät yksilöstä, ympäristöstä ja lähipiiristä. Nämä tekijät muuttuvat ihmiselämän

aikana elämäntilanteiden mukaan. (Joustenniemi & Lipponen 2015.) Näiden kolmen tekijän vuorovaikutus yhdessä muodostavat resilienssin (Lipponen 2020, 23). Resilienssin kehitys alkaa jo lapsuudessa ja ensimmäisiä tärkeitä tekijöitä on se, että lapsella on vähintään yksi turvallinen ja lämmin ihmissuhde. Resilienssiä suojaavia ja rakentavia tekijöitä on esimerkiksi sitkeys, myönteiset tunteet, itsekontrolli, kiitollisuus, luovuus, optimismi ja hengellisyys. Resilienssi voi myös heikentyä, jos esimerkiksi kuormittava elämäntilanne pitkittyy tai vastoin käymisiä pääsee kasaantumaan. Resilienssiä ei voida erottaa yksilön elämäntilanteesta, sillä olosuhteet vaikuttavat resilienssiin. (Joustenniemi & Lipponen 2015.)

Yksilön kyky auttaa itseään stressaavan tapahtuman seurauksena on osa resilienssiä (Lipponen 2020, 31). Kellerman ja Seligman (2023) havaitsivat suhteellisen painoarvoanalyysin perusteella olevan viisi merkittävää tekijää, jotka vaikuttivat resilienssin rakentumiseen. Analyysiin käytettiin BetterUp alustalla resilienssiä opiskelevien ja harjoittelevien työntekijöiden dataa 1800 henkilöltä. Nämä tekijät olivat tunteiden säätely, optimismi, kognitiivinen ketteryys, itsemyötätunto ja minäpystyvyys. (Kellerman & Seligman 2023, 51.)

Kestävyys sen sijaan kuvaa yksilön kykyä kehitykseen eli toipumiseen liittyvää henkistä kasvua ja kokemuksesta oppimista. Yksinkertaisuudessaan se tarkoittaa kykyä jatkaa eteenpäin vastoinkäymisestä huolimatta. (Poijula 2018, 25-26.) Lipponen (2020) puolestaan kuvaa resilienssin ilmentymisen neljän tekijän kautta: paineensietokyky, vastoinkäymisestä toipuminen, vaikeuden kestäminen ja fyysinen resilienssi. Fyysisellä resilienssillä eli kehon kestävyydellä ja joustavuudella on usein vaikutusta myös psykologiseen resilienssiin ja toisin päin. (Lipponen 2020, 30-33).

Liikunnalla on tunnetusti myönteisiä vaikutuksia yksilöön, kuten mielialaan, itsetuntoon ja henkiseen hyvinvointiin ja onkin osoitettu, että fyysisellä aktiviteetilla on vaikutusta resilienssiin. Sydämen sykevaihtelu kuvaa myös aikuisen resilienssiä, sillä se heijastaa autonomisen hermoston ja muiden säätelyjärjestelmien vaikutusta sydämen toimintaan. Sykevaihtelu on laajasti tunnustettu ja hyväksytty menetelmä autonomisen hermoston toiminnan mittaamiseen. (Poijula 2018, 129.)

Psykososiaalisia piirteitä, joita löytyy resilienteiltä henkilöiltä aikuisuudessa ovat: optimismi, aktiivinen selviytyminen, selviytymisen minäpystyvyys, hyvä kognitiivinen toiminta, itsenäinen toiminta, suunnitelmallisuus, motivaatio, itseluottamus, myönteinen identiteetti, huumori, kiintymyssuhteen turvallisuus, positiivinen riskinotto, luottamus, hyvät sosiaaliset taidot ja sosiaalinen verkosto, elämän merkityksellisyys uskonnollisuuden kautta, epäitsekkyys ja anteollisuus. (Poijula 2018, 123.)

Psykososiaaliset tekijät, joita Poijula (2018) tarkastelee osana resilienssiä ja stressiin sopeutumisen edistäjinä ovat optimismi, liikunta, sosiaalinen tuki, aktiiviset selviytymisstrategiat,

myönteinen emotionaalisuus, elämän merkityksellisyyden tunne ja kognitiivinen uudelleenarviointi, luontoyhteys, piirremindfulness (Poijula 2018, 128).

Persoonallisuuden piirteet, jotka ovat tyypillisiä resilienteille henkilöille, koostuvat integroituneesta ja hyvin eriytyneestä minuuden rakenteesta sekä piirteistä, joiden avulla rakennetaan vastavuoroisia suhteita toisiin ihmisiin. On myös osoitettu, että ulospäin suuntautunut temperamentti sekä lapsuusajan lämmin hoiva ja stimuloiva ympäristö ovat osa hyvää resilienssinkyvyn ilmentymistä. (Poijula 2018, 141).

Resilienssin ilmentymisessä on kyse voimavarojen käytettävyydestä, ovatko ne yksilölle saatavilla ja miten niitä hyödynnetään. Yhden voimavaran puuttumisen tai vajavaisuuden vuoksi resilienssi ei romahda. Jos esimerkiksi omat sisäiset voimavarat ovat heikot, voivat tällöin läheiset ihmiset kannatella. Se, että pyytää ja vastaanottaa apua on osa resilienssiä. (Lipponen 2020, 25.)

Itsemyötätunto on pohja emotionaaliselle tasapainolle. Sen avulla on kyvykkyyttä kestää vaikeuksia. Vastaanottavainen ja hyväksyvä suhtautuminen vaikeuksiin ovat avaintekijöitä itsemyötätunnossa. Vaikeiden ja ikävien tunteiden ymmärretään olevan osa elämää ja yksilö voi kokea olevansa hyväksytty niistä huolimatta. Vastoinkäymisiä ja virheitä ei tarvitse vältellä, vaan ne voidaan hyväksyä osaksi elämää ja niistä voi oppia. Tämä kaikki tukee resilienttiä näkemystä elämästä. (Lipponen 2020, 20.)

4 Resilienssin vahvistaminen

Opinnäytetyön tietoperustan rakentamisen tavoitteena on jäsenellä ja kuvata resilienssiä mahdollisimman ymmärrettävästi ja helposti lähestyttävästi. Pyrkimys on vetää yhteen yksinkertaisesti resilienssi käsitteenä ja mistä osatekijöistä se koostuu sekä kuinka sitä voidaan vahvistaa. Tässä luvussa kuvataan miten resilienssiä voidaan vahvistaa.

Kuvitellaan, että kädessä on tennispallo ja tomaatti. Mitä tapahtuu, kun niitä molempia puristaa? Tennispallo menee hieman kasaan ja palaa takaisin muotoonsa, kun taas tomaattia ei tarvitse paljoa puristaa niin se murskaantuu. Usein käytetty resilienssiä kuvaava vertauskuva on, kun tennispallon heittää maahan se kimpoaa takaisin. Takasin kimpoaminen on vain yksi versio siitä, miten asiat voivat mennä stressaavan tai järkyttävän tapahtuman jälkeen. Asiat voivat mennä toisin. Jos tomaatti ja tennispallo haudataan maahan ja niiden luokse palataan vuosien jälkeen, niin mitä löydämme? Ainakin hieman maatuneen tennispallon todennäköisesti, mutta jos olemme haudanneet tomaatin oikeaan aikaan, saatamme löytää paikalta tuoreita tomaatteja, valmiina poimittavaksi. Tämä kuvastaa erilaista versiota siitä, miten palautetaan vaikeasta tilanteesta. Kukoistava tomaattikasvi kuvaa kuinka voidaan mennä eteenpäin. (Johnstone 2018, 20.)

4.1 Resilienssin vahvistamisen keinot

Resilienssin vahvistamisen ytimessä on resilienssitaitojen ja voimavarojen kehittäminen mahdollisimman monipuolisesti. Kukaan ei pysty hallitsemaan ympärillä olevia tapahtumia, mutta omaa suhtautumista, tekemistä ja ajattelua voidaan muokata. (Poijula 2018, 245.) Johnstone (2019) mukaan resilienssiä voi kehittää rakentamalla sisäisiä vahvuuksiaan. Hän vertaa sitä fyysiseen kuntoon, osalla se on luonnostaan parempi, mutta me kaikki voidaan kuitenkin kehittää omaa kuntoa. Resilienssin kohdalla on sama, osa on luonnostaan resilentimpiä, mutta resilienssiäkin voi kasvattaa. Resilienssitaitoja voidaan opetella, jotta kärsimys ei olisi niin suurta, kun kohtaa vaikean, stressaavan tilanteen. Sen avulla voidaan myös toimia paremmin paineen alla. (Johnstone 2019, 4.)

Yksilön resilienssi ilmenee ainoastaan kohdattujen vaikeuksien kautta ja sen vahvistaminen perustuu kohdattuihin vaikeuksiin, sillä pohjana resilienssille on kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa asioihin ja selviytyä vaikeasta tilanteesta (Lipponen 2020, 35). Näyttää on olemassa siitä, että yksilö voi kehittää resilienssiään vahvemmaksi harjoittamalla ominaisuuksiaan, joiden avulla selviydytään stressistä ja helpotetaan sopeutumista ja toipumista. (Poijula 2018, 17.)

Resilienssin vahvistaminen on hyödyllistä, sillä sen avulla voidaan vähentää stressin vaikutusta siinä hetkessä ja tulevaisuudessa. Resilienssin avulla stressaaviin tapahtumiin voidaan reagoida terveellisellä tavalla sekä vähentää stressin aiheuttamia sivuvaikutuksia. Resilienssi auttaa myös ehkäisemään stressiä ja uupumusta. (Roberts 2022, 33.)

Interventiot, joiden avulla pyritään vahvistamaan resilienssiä perustuvat usein erilaisiin psykoterapiaviitekehyksiin sekä menetelmiin. Nämä voivat olla esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapia, kognitiivinen käyttäytymisterapia, ongelmanratkaisuterapia, mindfulnesslähtöinen terapia ja stressirokotusterapia. Tällä hetkellä ei kuitenkaan ole yhteisymmärrystä siitä, milloin jotain tiettyä resilienssi-interventiota voidaan pitää resilienssikoulutuksena, eikä siitä, mitä komponentteja sellaiseen sisältyy, jotta se olisi tehokas. Interventiot voivat sisältää psykoedukaation lisäksi keskustelua, rooliharjoituksia, käytännön harjoituksia ja kotitehtäviä. (Poijula 2018, 225-226.)

Glenn R. Schiraldi (2017) tuo kirjassaan esiin aivojen ja kehon hyvinvoinnin merkityksen osana ihmisen resilienssiä. Aivojen ja kehon terveys vaikuttaa yksilön resilienssiin. Aivojen plastisuus on mahdollisuus resilienssin kehittymiselle. Mitä enemmän resilienssi taitoja harjoitellaan, sitä vahvemmiksi ja tehokkaammiksi hermoyhteydet kehittyvät. Toisena tärkeänä asiana on löydös siitä, että aivojen terveys on yhteydessä sydämen terveyteen. Eli se mikä pitää sydämen terveenä pitää myös aivot terveenä, joten näiden terveyden ylläpito on tärkeää myös

resilienssin näkökulmasta, sillä aivojen fyysinen kunto vaikuttaa merkittävästi mielenterveyteen ja toimintaan. (Schiraldi 2017, 15-19.)

Hoopes (2019) puolestaan nostaa esiin kymmenen tapaa vahvistaa resilienssiä. Ensimmäisenä on itsensä rauhoittaminen, toisena fyysisen hyvinvoinnin vahvistaminen, kolmantena emotionaalinen hyvinvointi, neljäntenä merkityksellisyyden herättäminen, viidentenä omien odotusten laajentaminen, kuudentena pienten vastoinkäymisten avulla resilienssin harjoittelu, seitsemäntenä oman sosiaalisen verkoston rakentaminen, kahdeksantena muiden tarinoista inspiroituminen, yhdeksäntenä omien reagointi tapojen tunnistaminen haasteisiin ja viimeisenä läheisiltä palautteen pyytäminen. (Hoopes 2019.)

Robertsin (2022) mukaan ideaali aloitus resilienssin tutkimiselle on tunnistaa kuusi tukipilaria, jotka yhdessä rakentavat kuvaa resilienssin osatekijöistä. Nämä tekijät ovat: itseluottamus, mukautumiskyky, positiivisuus, näkökulma, hallinta sekä kestävyys. Itseluottamus kuvaa miten uskoo itseensä ja omaan kykyyn ratkaista ongelmia sekä seuraavia askeleita uuden haasteen edessä. Mukautumiskyvyllä tarkoitetaan lähinnä kykyä nähdä vaikea tilanne myös mahdollisuutena oppia ja kehittyä, mennä eteenpäin epäonnistumisista huolimatta. Positiivisuudesta ja realistisesta optimismista on vahvaa näyttöä, että ne ovat yhteydessä korkeaan resilienssiin. Se koostuu positiivisista tunteista sekä kyvystä kohdata ja käsitellä negatiivisia tunteita. Näkökulma sen sijaan antaa mahdollisuuden muokata, sitä miten kokee maailman. Kaksi ihmistä voi nähdä maailman samasta tilanteesta käsin hyvin eri tavoin. Resilienssin hallintaan ja sen kasvattamiseen sekä ylläpitämiseen tarvitaan kolme tekijää, jotka ovat kasvuhakuisuus, tavoitteet ja virtaus. On kuitenkin tärkeää huomata, että paras aika kasvattaa resilienssiä on ennen kuin sitä tarvitsee. Usein kuitenkin kasvu tapahtuu vaikean hetken tai muutoksen kohdatessa. Resilienssin kestävyys tarkoittaa Robertsin mukaan resilienssin ruokkimista pitkällä aikavälillä. Resilienssi vahvistuu, kun altistuu kohtuullisesti vastoinkäymisille. (Roberts 2022, 36-51.)

Epävarmuuden sietokyky on yksi taito, jonka avulla resilienssiä voi vahvistaa. Rationaalisesti on helppo hyväksyä epävarmuus osana elämää. Siitä huolimatta moni kaipaa varmuutta ja se onkin usein keskeinen vaatimus ahdistuneisuudessa, posttraumaattisessa stressihäiriössä (PTSD) ja pakko-oireisessa häiriössä (OCD). Monet ihmiset, joilla on masennus, kamppailevat myös epävarmuuden kanssa. Samaa voidaan sanoa myös monista fyysisistä terveysongelmista ja muista kohtaamistamme elämän haasteita. Jokainen meistä kohtaa elämänsä aikana stressaavia ajanjaksoja tai tapahtumia, joihin liittyy epävarmuus. Tämän vuoksi epävarmuuden sietokyky auttaa yksilö olemaa resilientti. (Barry 2018, 65.)

Tunteiden hyväksyntä on osa resilienssin vahvistamista, sillä tällöin sopeutuminen stressaaviin olosuhteisiin kehittyy. Hyväksyntä ja mindfulness taitojen kehittäminen vahvistaa resilienssiä ja niin myös omistautumisen ja käyttäytymisen muuttamisen taidot. (Poijula 2018, 226.)

Resilienssi on dynaaminen eli se muuttuu ajan myötä. Siihen vaikuttaa se mitä yksilössä tapahtuu juuri sillä hetkellä sekä se mitä yksilön ympärillä tapahtuu sillä hetkellä. Yksilön sisäiset tekijät ovat esimerkiksi persoonallisuus, mielentila, asenne ja uskomukset. Ulkoiset tekijät, eli ne mitä tapahtuu yksilön ympärillä ovat esimerkiksi paine, jolle altistuu, haasteiden määrä sillä hetkellä elämässä ja saatavilla oleva sosiaalinen tuki. Nämä vaikuttavat kaikki siihen millainen resilienssi on milläkin hetkellä käytettävissä. (Roberts 2022, 54-55.)

4.2 Oman resilienssin tutkiminen

Lipponen (2020) kuvaa kirjassaan millaisia ovat resilientit tavat ajatella ja asennoitua (Liselotte Baijaertia mukailen). Ne ovat seuraavanlaiset suoraan lainaten:

- Kriisin tai kaoottisen tilanteen hetkellä huomaa olevani keskittynyt tilanteeseen ja tarttuvani toimeen
- Olen useimmiten optimistinen. Uskon hankaluuksien olevan tilapäisiä ja asioiden kääntyvän aikanaan parhain päin.
- Kestän epätietoisuutta ja epävarmuutta.
- Sopeudun nopeasti muutoksiin.
- Olen utelias, kyselen, haluan tietää, miten asiat toimivat.
- Opin omista ja muiden kokemuksista.
- Olen hyvä ongelmanratkaisija. Olen analyyttinen, käytännöllinen ja luova.
- Olen joustava.
- Kokemani vaikeudet ovat vahvistaneet minua.
- Löydän vahvuuksia itsestäni ja muista.
- Pyydän apua muilta, jos oma ratkaisuideani ei toimi.
- Tartun helposti toimeen.
- Olen joukkuepelaaja.
- Uskallan kertoa ajatuksistani ja näkemyksistäni.

Näistä omia tapoja tunnistamalla ja niiden ilmentymisen tutkimista arjessa vahvistaa käsitystä omasta resilienssistä. Valitsemalla vieraampi ajatus ja sen harjoittaminen arjessa voi taas vahvistaa ja laajentaa omaa resilienssin pohjaa. (Lipponen 2020, 34.)

Oman resilienssin rakentumisen historia on hyödyllistä tunnistaa. On hyvä huomata, että myös myönteiset tapahtumat ovat käännekohtia elämässä. Sitä voi lähteä kartoittamaan seuraavilla kysymyksillä: Millä tavoin on aiemmin selvinnyt elämän tuomista vaikeista tilanteista? Miten resilienssi on kasvanut elämän vaiheiden myötä, ja mitä eri vaiheet ovat opettaneet? Miten on pystynyt auttamaan itseään elämän käännekohtissa eteenpäin? Millaiset ajatus- ja

toimintatavat ovat olleet avuksi? Mitä taitoja, vahvuuksia ja ominaisuuksia on saanut käyttöön? (Lipponen 2020, 60-61.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää resilienssiä vahvistava koulutus. Koulutuksen tavoitteena oli tuottaa ymmärrystä resilienssistä ja käytännössä vahvistaa yksilön resilienssiä harjoitusten avulla. Tarkoituksena oli, että teoria resilienssistä on tuotu koulutuksessa esiin yksinkertaisesti ja on helposti ymmärrettävissä. Koulutuksen käytännön harjoitukset resilienssin vahvistamiseksi ovat yksinkertaisia ja hyödyllisiä. Opinnäytetyö rajattiin yhdessä toimeksiantajan kanssa koskemaan aikuisen yksilön resilienssiä. Rajauksen ulkopuolelle jää lasten, nuorten, perheiden, yhteisön ja organisaatioiden resilienssi.

Tämän kehittämistyön lopputuotteena syntyi koulutus, joka on riittävän yksinkertainen ja helposti lähestyttävä ja moneen erilaiseen tilanteeseen sovellettava. Tavoitteena oli, että koulutusta voi soveltaa eri työntekijä- ja asiakasryhmien kanssa. Resilienssikoulutusta pilotoitiin Humanan avopalveluiden perheohjaajien sekä tiimi-, alue- ja toiminnanjohtajan kanssa.

Perheohjaajan työ perustuu sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) määrittelemään perhetyöhön, joka on sosiaaliohjauksella tai muulla tarvittavalla avulla hyvinvoinnin tukemista tilanteissa, joissa asiakas tai hänen perheensä tarvitsee tukea sekä ohjausta. Perhetyössä tuetaan vanhemmuudessa, lasten hoidossa ja kasvatuksessa, kodin arjen ja rutiinien hallinnassa sekä tuetaan perheen vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisten verkkojen laajentamista. (STM 2017, 58.)

Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) 13§:n mukaan lapsella ja hänen perheellensä on oikeus saada viipymättä lapsen terveyden tai kehityksen kannalta välttämättömät sosiaalipalvelut. Palveluja on järjestettävä tarvittavassa laajuudessa niinä vuorokauden aikoina, joina niitä tarvitaan.

Perheohjaajan työssä resilienssin merkitys korostuu, sillä he kohtaavat jatkuvasti haastavia tilanteita asiakkaiden kanssa. Työntekijä voi itse oman resilienssin avuin kohdata arjen vaikeita tilanteita niin, että siitä syntyvän stressin vaikutus olisi mahdollisimman pieni. Sosiaalialan työssä vaikeiden asioiden ja elämäntilanteiden parissa työskennellään jatkuvasti. On siis merkittävää millä tavoin ja minkälaisella resilienssillä tilanteita kohdataan, etteivät vaikeudet aiheuttaisi kärsimystä työntekijälle.

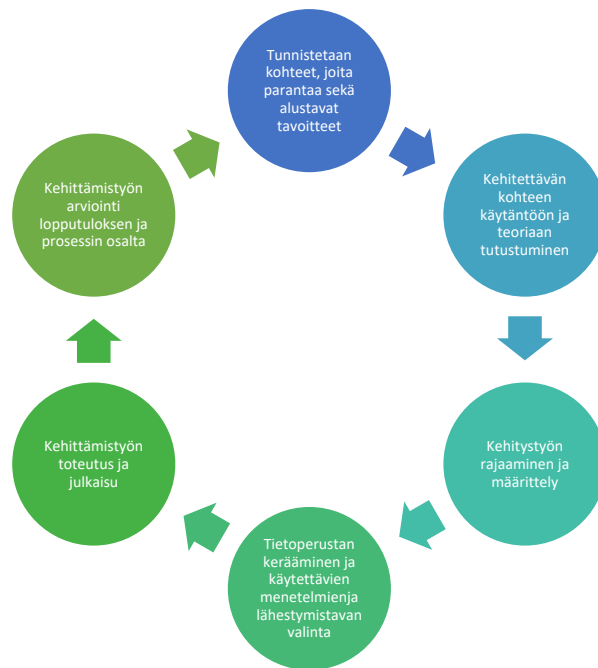
5.2 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistyö on käytännöllistä ja toiminnallista työtä, jota tuotetaan usein eri projektiympäristöissä. Kehittämistyö muotoillaan sosiaali- ja terveysalalla usein projekteiksi ja kehittämisprojektit voidaan jakaa sisällön perusteella kuuteen erilaiseen tyyppiin. Nämä ovat: organisaation sisäinen kehitysprojekti, toimitusprojekti, tutkimusprojekti, tuottamisprojekti, tuotekehitysprojekti ja rakennusprojekti. (Toikko 2005, 84-85.)

Tutkimuksellinen kehittäminen on toimintaa, jolla pyritään ratkaisemaan käytännössä todettuja ongelmia tai uudistaa toimintatapoja sekä luomaan uutta tietoa käytännöistä, jotka valitsevat työelämässä. Kehittämistä tuetaan sillä, että kerätään systemaattisesti ja kriittisesti tietoa käytännöstä ja teoriasta. Kehittämisessä käytetään monia erilaisia menetelmiä ja vuorovaikutus eri sidosryhmien kanssa on aktiivista. Kehitystyön eteenpäin viemistä edistää työn kirjottaminen ja esittäminen kohderyhmille eri vaiheissa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti, 2015, 18.)

Tutkimuksellisuus on tärkeä osa kehittämistyötä, sillä sen avulla vaikuttavat tekijät otetaan kattavammin ja suunnitelmallisemmin huomioon. Kehittämistyössä tutkimuksellisuus on järjestelmällistä, analyyttistä ja kriittistä toimintaa. Tutkimuksellisuuden avulla työn tulokset ovat perusteltavissa paremmin. (Ojasalo ym. 2015, 21.)

Kuvassa 1 kuvataan tutkimuksellisen kehittämistyön prosessia, jossa ensimmäisenä tunnustetaan kehitettävä kohde. Tämän jälkeen tutustutaan kohteeseen tarkemmin ja tehdään tarkka rajaus työstä. Seuraavaksi kerätään tietoperustaa kehittämistyölle sekä valitaan käytettävät menetelmät. Näiden perusteella toteutetaan kehittämistyö ja julkaistaan ja arvioidaan se. (Ojasalo ym. 2015, 24.)



Kuva 1 Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi Ojasalo ym. (2015, 24.) mukailen

Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin seuraaminen auttaa siinä, että järjestelmällisyys säilyy koko prosessin ajan. Lisäksi on huolehdittava siitä, että analyttisyys ja kriittisyys ovat läsnä kehitystyötä tehdessä, vuorovaikutus on aktiivista, kirjoitustyötä tehdään eri tahoille ja pidetään huolta tutkimuksen eettisyydestä. (Ojasalo ym. 2015, 24.)

Toikon jaottelun mukaan tämä opinnäytetyö on neljännen projektityypin mukaisesti tuottamisprojekti. Sen tavoitteena on tehdä tuotos, jonka lopputulos on ennalta määritelty. Se voi olla esimerkiksi tilaisuus, tapahtuma, seminaari tai koulutus. Tuottamisprojektin onnistumisen arviointia on helpoin tehdä vasta toteutuksen jälkeen. (Toikko 2005, 85-86.)

Kehittämistyö tähtää aina muutokseen, jolla tavoitellaan jotain tehokkaampaa tai parempaa verrattuna aikaisempiin toimintatapoihin tai -rakenteisiin. Kehittämistoiminnassa ja kehittämismenetelmää määriteltäessä tutkimusongelman ratkaisusta poiketen lähtökohta on usein käytännöllisempi. (Toikko & Rantanen , 17-18.)

Kehittämistyössä olennaista on perustella, miksi jotain kehitetään nyt. Perustelun lähtökohdana voidaan pitää ongelmaa nykytilanteessa tai visiota tulevaisuudesta. Kehittämistyössä tavoitteen määrittely on syytä tehdä hyvin konkreettisesti. Kehittämistoimintaa perusteltaessa vastataan kysymykseen: millä tavoin tavoitteeseen päästään? Mitä tehdään? (Toikko & Rantanen ,57.)

Tämän opinnäytetyön tuottama koulutus vastaa näihin kysymyksiin:

Mistä rakentuu yksilön resilienssin?

Miten resilienssiä voi vahvistaa?

Tämä opinnäytetyöprosessi noudatti vahvasti tutkimuksellisen kehittämistyön prosessia. Kehitettävä kohde oli alun perin tunnistettu tämän opinnäytetyön työelämäkumppanin toimesta ja sitä jatkojalostettiin ja rajattiin yhdessä heidän kanssaan lopulliseen versioon. Tämän jälkeen perehdyin kattavasti resilienssi teemaan monien lähteiden kautta ja kokosin tietoperustan kehittämistyölle. Yhdessä työelämäkumppanin kanssa, määrittelimme millaisella lähestymistavalla kehittämistyötä lähdin tekemään ja päädyimme siihen, että koulutus resilienssistä ja sen vahvistamisesta vastaa heidän senhetkisiä tarpeita erittäin hyvin. Tämän jälkeen kehitin heille koulutusmateriaalin, jonka pilotoimme Humanan työntekijöiden kanssa. Työn lopputuloksen arviointi tehtiin työelämäkumppanilta saadun palautteen sekä omanarvioinnin perusteella.

5.3 Suunnittelu

Suunniteltaessani resilienssikoulutusta toimeksiantajalle, oli otettava huomioon muutamia vaikuttavia tekijöitä. Rajasin koulutuksen yhdessä toimeksiantajan kanssa koskemaan aikuisen yksilön resilienssiä ja tämän myötä rajauksen ulkopuolelle jäi lasten, nuorten, yhteisöjen ja organisaatioiden resilienssi. Koulutuksen oli myös sovellettava ryhmämuotoiseen toteutukseen ja mahdollisuuksien mukaan hyödynnettävissä myös yksilötyöskentelyssä.

Resilienssi koskettaa kaikkia ja kukaan ei säästy elämässä vaikeilta ja stressaavilta tilanteilta. Riippumatta siitä, millaisesta ympäristöstä tulee, voivat kaikki kohdata samanlaisia arkisia stressitekijöitä (Poijula 2018, 227). Koulutuksen tulisi vastata siihen, miten kukin pystyy vaikuttamaan oman resilienssin vahvistamiseen. Resilienssin vahvistamisen myötä stressitekijöiden kohtaaminen voi olla vähemmän kärsimystä aiheuttavaa.

Kehittämistyön suunnittelu perustuu tutkimuksellisen kehittämistyön prosessiin, jota Ojala ym. (2015, 24) kuvaavat kirjassaan ”Kehittämistyön menetelmät”. Kehittämistyön lähtökohdana oli teoriaperustan rakentaminen. Resilienssin vahvistamisen koulutusmateriaalin rakensin ja kokosin vahvasti nojaten teoriaperustaan.

Tässä opinnäytetyössä kehittämistyön tukena käytin toimeksiantajan perheohjaajien ja muiden osallistujien kanssa tapahtuvaa koulutuksen pilotointia. Osana koulutuksen kehittämisen prosessia, koulutusta testattiin työntekijöiden kanssa. Tämän jälkeen keräsin palautetta osallistujilta, jota hyödynsin koulutuksen kehittämistyössä. Tällä tavoin kehittämistyöhön saatiin käytännön tietoa organisaatiosta, jolle koulutus tuotettiin. On tärkeää määritellä, minkälaista tietoa tarvitaan kehittämistyön tueksi (Ojasalo ym. 2015, 106). Tämä lähtökohta on otettu huomioon suunniteltaessa palautekyselyn kysymyksiä.

5.4 Koulutuksen rakentaminen

Opinnäytetyö kehittämistyön pohjana toimi resilienssistä kerätty teoreettinen tieto, joka on osa tätä opinnäytetyötä, sekä siihen liittyvät käytännön harjoitukset resilienssin vahvistamiseksi. Näiden lisäksi, koulutuksen koostamisen apuna oli toimeksiantajan yhteyshenkilö, joka itse toimi Humanalla perheohjaajana. Koulutuksen sisältöä, rajausta ja toteutusta pohdin yhdessä usean tapaamisen aikana Humanan yhteyshenkilön kanssa. Hyväksytin valitut käytännön harjoitukset hänellä ja ne todettiin opinnäytetyön ja heidän vaatimuksensa täyttviksi. Harjoituksia myös kokeiltiin käytännössä yhdessä yhteyshenkilön kanssa.

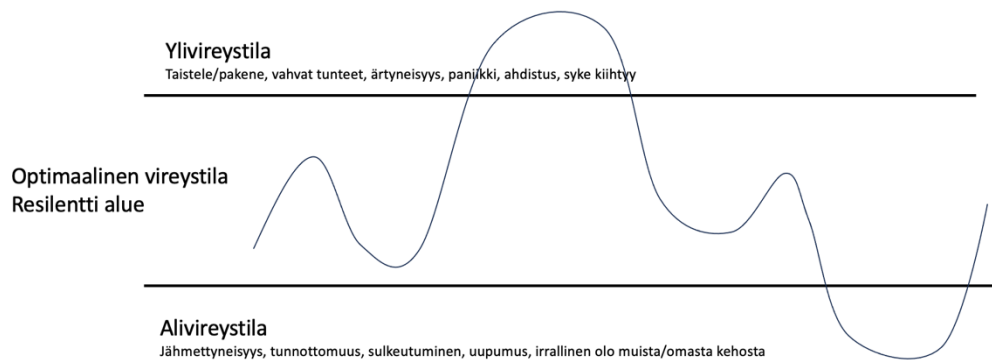
Rakensin koulutuksen Power Point -työkalulla. Kokosin koulutukseen (liite 1) teorian tärkeimmät osat sekä kaikki valitut harjoitukset ohjeistuksineen. Koulutuksen teoreettisen osan rakentaminen tapahtui oman osaamisen ja sisäistetyn tiedon pohjalta. Teoria osuus koulutuksesta rakentui vetämällä yhteen tiivistäen resilienssin keskeisimmät käsitteet. Koulutuksen teoria osuudessa käsiteltiin myös resilienssin vahvistamisen keinoja tiivistetysti.

Valitsin käytännön harjoitukset koulutukseen seuraavin perustein. Harjoitusten tulisi olla mahdollisimman yksinkertaisia ja helposti toteutettavia sekä mahdollisimman hyödyllisiä. Harjoitusten tosiasiallinen hyödyllisyys on kuitenkin aina harjoitusta tekevän yksilön päätettävissä. Valintaani vaikutti myös se, että koulutus on ensisijaisesti suunnattu sosiaalialan ammattilaisille, jolloin valmiudet tehdä harjoituksia ovat todennäköisesti lähtökohtaisesti hyvät. Harjoitusten valinnassa otin myös huomioon sen, että niitä voisi helposti viedä asiakastyöhön sovellettaviksi. Kaikki valitut harjoitukset ovat lähdemateriaaleista poimittuja.

5.5 Käytännön harjoitukset resilienssin vahvistamiseksi

5.5.1 Vireystilansäätely

Ensimmäiset harjoitukset auttavat säätelemään kehon vireystilaa. Yksinkertaisten hengitysharjoitusten ja kehollisten harjoitusten avulla voidaan tasata hermoston tilaa, niin että sie-toikkunassa pysyminen on mahdollista. Optimaalista vireystilaa kuvataan usein yksinkertaisen kuvan avulla, jossa vaakaviivat kuvaavat vireystilan olevan liian korkealla tai vastaavasti liian matalalla kuten kuvassa 2 havainnollisestaan. Optimaalinen tila on pysyä keskellä, eli sopivassa vireystilassa. Silloin pystymme toimimaan ja tuntemaan parhaiten. (Schiraldi 2017, 33.)



Kuva 2 Yli- ja alivireystilat mukaillen Glenn Schiraldia (Schiraldi 2017, 33).

Autonominenhermosto on järjestelmä, joka jatkuvasti arvioi turvallisuutta. Polyvagaalisenteorian mukaan sitä kutsutaan neuroseptiksi. Järjestelmä aktivoituu ulkoisen ärsyksen takia jo ennen kuin tietoisuus on orientoitunut mukaan. Polyvagaaliteoria jakaa autonomisen hermoston kolmeen hierarkiseen osaan. Ensimmäisenä on sosiaalisen liittymisen tila, jossa tunnesäätely on mahdollista ja sydämen syke alhainen. Toisena on ylivireystila, eli mobilisaatio, jolloin sydämen syke kohoaa, kortisoli nousee, ahdistus lisääntyy sekä paniikkia voi ilmentyä ja yksilö valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Kolmantena on alivireystila eli immobilisaatio, jossa sydämen syke sekä kortisoli laskee ja masentuneisuutta ja jähmettymistä ilmaantuu. Eläimillä tätä ilmiötä kutsutaan valekuolemaksi. (Leikola, Mäkelä & Punkanen, 2016.) Polyvagaalisen teorian mukaan, se tukee sosiaalisen liittymisen käytöstä, kun ihminen ei koe mitään vaaraa tai uhkaa eli kokee olevansa turvassa sekä keho on terve ja toimii hyvin (Rosenberg 2017, 35).

Tasapainoisesti toimiva autonominen hermosto mahdollistaa sen, että siirtyminen vireystilojen välillä on nopeaa, nopeista reaktioista rentoutumisentilaan. Jos taas stressitila on pitkitynyt, on palautuminen vaikeampaa ja stressitila jää päälle. Ali- optimi- ja ylivireystilojen välillä sujuvasti liikkuminen on avain hyvinvoinnin parantamiseen. (Markuksela 2021, 9.)

Markuksela kertoo kirjassaan ”Suorituskyvyn salaisuus: Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin” kokemuksestaan, että vireystilansäätely on erittäin hyvä apu vaativissa tehtävissä työskenteleville johtajille, terveydenhoitoalan ammattilaisille, pienten lasten vanhemmille, ja esimerkiksi ylikuormituksesta toipuvalle perfektionisteille. Vireystilansäätelyn avulla harjoitetaan itsetuntemusta ja voidaan opetella kuuntelemaan kehon ja mielen viestejä. (Markuksela 2021, 10.)

Vireystilansäätelyn tueksi koulutukseen sisältyi video autonomisen hermoston roolista vireystilojen säätelyssä ([linkki videoon](#)). Videon on tuottanut The Trauma Foundation, jonka tavoitteena on auttaa ja tukea yksilöitä, perheitä ja yhteisöjä parantumaan traumasta. Tämän

säätiin neuvottelukunta on vakuuttava kokoonpano henkilöitä, joilla on vankka kokemus trauman parissa työskentelystä. (The Trauma Foundation, 2024.)

Koulutukseen valikoitu harjoituksiksi neliöhengitysharjoitus, palleahengitysharjoitus, progressiivinen rentoutusharjoitus sekä autonomisen hermoston rentoutusharjoitus. Neliöhengityksen tueksi koulutusmateriaalissa on mukana video, jonka avulla hengitysharjoitus voidaan toteuttaa ([linkki videoon](#)). Videon on tuottanut CHI Health eli yhdysvaltalainen terveydenhuoltoverkosto. Palleahengitysharjoitus on koulutusmateriaalissa myös video muodossa ([linkki videoon](#)) ja se on tuottanut Mielenterveystalo. Progressiivinen rentoutusharjoitus on toteutettavissa myös videon avulla, jonka on tuottanut Suomen Mielenterveysseura ([linkki videoon](#)). MIELI Suomen Mielenterveys ry on kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on mielenterveyden edistäminen sekä ongelmien ehkäisy (Mieli ry, 2024). Kaikki nämä yhdessä edistävät yksilön kykyä palautua yli- tai alivireystilasta optimaaliseen, resilienttiin vireystilaan.

Autonomisen hermoston rentoutus harjoitus perustuu Stanley Rosenbergin kirjaan ”Opas vagushermon parantavaan voimaan”. Kirjassa esitellään perusharjoitus, jonka avulla monet voivat saada apua palautuakseen yli- tai alivireystilasta sosiaalisen liittymisen tilaan. Harjoitus lisää kaulan ja selkärangan liikkuvuutta ja asettaa kannattajanikaman ja kiertäjänikaman takaisin paikoilleen. Tämä lisää verenkiertoa aivorunkoon, josta lähtevät viisi aivohermoa, jotka mahdollistavat sosiaalisen liittymisen tilan. (Rosenberg 2017, 260.)

5.5.2 Ekspressiivinen kirjoittaminen

Koulutukseen valikoitui mukaan harjoitukseksi ekspressiivinen kirjoittaminen, sillä se on yksinkertainen keino, jonka avulla voi saada helpotusta omaan olotilaan nopeasti. Tämä ekspressiivisen kirjoittamisen työkalu on tehokas, ollakseen niin yksinkertainen ja edullinen (Schiraldi 2017, 85).

Sosiaalipsykologin James W. Pennebakerin mukaan ekspressiivinen kirjoittaminen voi lyhytkestoisena edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Kyseessä on kirjoitusharjoitus, jossa korostetaan nopeaa, lyhyttä itseapua, jolla voi olla terapeuttisia vaikutuksia. Kyseisistä harjoituksesta puuttuu kuitenkin kokonaan terapeuttinen yhteistyösuhde. Tällä harjoituksella voidaan jäsentää monimutkaisia tunnekokemuksia ja sen vaikutukset voivat olla lyhyt- ja pitkäkestoisia niin kognitiivisella, emotionaalaisella, sosiaalisella ja neurobiologisella tasolla. (Ihanus 2022, 34.)

Tutkimusten mukaan (Pennebaker & Smith 2016) vaikeista kokemuksista kirjoittaminen voi parantaa unta, työtyytyväisyyttä, muistia ja arvosanoja sekä vähentää väsymystä, kipua, ahdistuneisuutta, post-traumaattisen stressihäiriön oireita, astmaa ja niveltulehdusta. Moni

kokee, että kirjoittaminen auttaa ymmärtämään kokemuksiaan ja ne eivät häiritse elämää enää niin paljon ja on helpompi mennä eteenpäin. (Schiraldi 2017, 81.)

On kuitenkin tärkeää muistaa, että tutkimukset ovat vielä varhaisessa vaiheessa ekspressiivisen kirjoittamisen suhteen. Ekspressiivinen kirjoittaminen on yksi tapa ja kirjoittamisen tapoja on monia. On hyödyllistä löytää itselleen sopiva tapa kirjoittaa. (Collage of Liberal Arts, 2024.)

Tuoreen meta-analyysin mukaan ekspressiivinen kirjoittaminen ei ole yhteydessä pitkäaikaisiin hyötyvaikutuksiin. On kuitenkin vielä epäselvää, onko ekspressiivinen kirjoittaminen laajemmassa mittakaavassa tehokkaampaa esimerkiksi terapian yhteydessä. Kyseisen meta-analyysin perusteella ekspressiivinen kirjoittaminen on tehokkaampaa, kun kirjoittamista tekee useamman kerran ja kun kirjoittamisen aiheet ovat tarkempia ja kun aiheet vaihtelevat kirjoituskertoilla. Tätä menetelmää ei voida kuitenkaan pitää terapeuttisena interventiona. (Reinhold, 2018.)

Ihanuksen kirjassa *Terapeuttinen kirjoittaminen* todetaan, että erilaisilla kirjoittamisharjoituksilla voi olla monenlaisia etuja. Ne voivat edesauttaa itsensä havainnointia sekä ymmärrystä osallistujan luovista mahdollisuuksista ja voimavaroista. Kirjoittamalla voi olla laajoja vaikutuksia persoonallisuuteen affektiivisesti, kognitiivisesti, somaattisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti. (Ihanus 2022, 20.)

Mieltä järkyttäneistä tapahtumista kirjoittaminen voi parantaa mielenterveyttä sekä fyysistä terveyttä. Tunteita kuohuttaneen tapahtuman kohtaaminen kirjoittamalla voi olla parantavaa, vaikka se työstäminen kirjoittamalla voi olla kivuliasta psyykkisesti. On myös osoitettu, että terapeuttinen kirjoittaminen edes auttaa jäsenyneysyyttä sekä myönteisten selviytymiskeinojen kehittymistä. (Ihanus 2022, 69.)

Ekspressiivinen kirjoittaminen on harjoitus, jossa henkilö valitsee itsellensä sopivan ajan ja paikan kirjoittaa itselleen, jostain asiasta mistä ei ole puhunut juuri kenellekään. Kirjoittaminen tulisi jatkua 15 minuuttia kolme tai neljä päivää peräkkäin. Kirjoittaessa tulisi päästää irti ja kirjoittaa ylös kaikki mieleen tulevat asiat. Kirjoittaminen tulisi olla jatkuvaa eikä käsiopista tai kieliopista tulisi välittää. Kirjoitukset ovat vain itse kirjoittajalle tarkoitettu ja on henkilön päätettävissä mitä haluaa niille sen jälkeen tehdä, säilyttää vai hävittää. (Schiraldi 2017, 82-83.)

5.5.3 Realistinen optimistisuus

Martin Seligman, joka tunnetaan positiivisen psykologian isänä kuvaa optimismin olevan avain asemassa rakentaessa resilienssiä. Hänen tutkimuksiansa perusteella ihmiset, jotka eivät

luovuta, ajattelevat, että vastoinkäymiset ovat väliaikaisia, muuttuvia ja paikallisia. Opettamalla ajattelemaan optimistisemmin, voidaan auttaa ihmisiä taistelemaan masennusta, ahdistusta, opittua avuttomuutta ja luovuttamista vastaan. (Seligman 2018, 26-27.)

Optimistisuuden lisääminen vähentää masentuneisuutta, ahdistusta ja surullisuuden tunteita. Sillä on suuri vaikutus suorituskykyyn. Realistinen optimistisuus on osa resilienssin vahvistamista. Kiitollisuuden harjoittaminen ja sellaisiin asioihin huomion kiinnittäminen, jotka ovat elämässä hyvin lisäävät positiivisia tunteita. (Roberts 2022, 64.)

Tutkimuksissa on todettu, että optimistiset henkilöt ovat onnellisempia, psyykkisesti ja fyysisesti terveempiä, stressin sietokyky on parempi, tyytyväisempiä ihmissuhteisiinsa ja toimintakyky stressaavissa on hyvä. Optimismi on taito, jota voi harjoitella. Se on vahvasti yhteydessä onnellisuuden tunteeseen niin kuin itsetunto ja kiitollisuuskin. Realistisella optimistisuudella tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa nähdään, että kun yrittää parhaansa niin asiat järjestyvät riittävän hyvin ja vaikka kävisi huonosti, niin pystyy löytämään asioita, joita odottaa innolla ja joista nauttii. Realistinen optimistisuus ei tarkoita sitä, että odottaa kaiken onnistuvan aina täydellisesti. (Schiraldi 2017, 123.)

Tämä kyseinen harjoitus on poimittu Glenn R. Schiraldin kirjasta ”The Resilience Workbook: Essential Skills to Recover from Stress, Trauma and Adversity”. Koulutukseen valittiin harjoitus, jonka avulla realistista optimistisuutta voidaan harjoittaa selitystyylillä tehtävän kautta. Tehtävän avulla havainnoidaan kuinka eri tavalla optimisti ja pessimisti ajattelevat ikävistä tapahtumista ja harjoitellaan ajattelemaan enemmän optimistisesti. Kysyttäessä henkilöltä miksi jokin ikävä tapahtuma tapahtui, hänen vastauksensa kuvastaa sitä, mitä hän ajattelee itsestään, elämästä yleisesti ja tulevaisuudestaan. Harjoituksen avulla voidaan saavuttaa uusia optimistisempia näkökulmia. Realistinen optimistisuus on tärkeä osa resilienssiä, sillä sen avulla voi saada vastapainoa vaikeisiin asioihin ja kannustusta eteenpäin kohti valoisempaa tulevaisuutta. Resilientit henkilöt pitävät unelmansa onnellisemmasta elämästä elossa vastoinkäymisistä huolimatta. (Schiraldi 2017, 123-131.)

5.6 Koulutuksen pilotointi

Koulutuksen pilotointitapahtuma järjestettiin toimeksiantajan tiloissa 6.6.2024. Pilotointiin osallistui mukaan seitsemän henkilöä: kolme perheohjaajaa, tiiminjohtaja, toiminnanjohtaja, aluejohtaja sekä opiskelija. Kaikilla osallistujilla oli kokemusta perheohjaajan työstä. Aikaa pilotointiin oli varattu puolitoista tuntia. Koulutuksen pilotointitapahtuman järjestämisessä apuna oli Humanan yhteyshenkilö ja tilaisuuden fasilitointi toteutettiin minun toimestani.

Pilotointitapahtuma aloitettiin esittely kierroksella ja kuvasin osallistujille mistä tapahtumassa on kyse. Alkuesittelyn jälkeen lähdin pitämään koulutusta osallistujille. Ensiksi käsitteelin koulutukseen kerättyä teoriatietoa resilienssistä. Resilienssiteorian käsittely loi myös yhteistä keskustelua aiheesta. Tämän jälkeen esittelin koulutusmateriaalin avulla, kuinka resilienssiä voidaan vahvistaa. Kaikki osallistujat olivat kiinnostuneita aiheesta ja keskittyivät kuuntelemaan teoriaa hyvin.

Teoria osuuden jälkeen siirryin esittelemään käytännön harjoituksia resilienssin vahvistamiseksi yksi kerrallaan. Ensimmäisenä ohjasin neliöhengitysharjoituksen, joka on erittäin yksinkertainen mutta toimiva harjoitus. Ohjauksen tukena käytin videota, jonka avulla hengittäminen oikeaan tahtiin on helpompaa. Seuraavaksi ohjasin autonomisen hermoston rentoutusharjoituksen. Harjoitus suositellaan tehtäväksi ensimmäisen kerran makuullaan, mutta moni teki sen siitä huolimatta onnistuneesti istualtaan. Tämän jälkeen kävimme keskustelua harjoitusten toimivuudesta sekä sovellettavuudesta. Moni osallistuja oli sitä mieltä, että harjoitukset olivat helppoja ja yksinkertaisia ja näin ollen toimivia.

Näiden jälkeen teimme ekspressiivisen kirjoitusharjoituksen sekä realistinen optimistisuus harjoituksen. Ekspressiivistä kirjoittamisharjoitusta varten oli varannut mukaan paperia ja kyniä. Kävin läpi ohjeet, kuinka kirjoitusharjoitus tehdään, jonka jälkeen kaikki vetäytyivät kirjoittamaan omaa tekstiä. Kirjoitettuja tekstejä ei ole tarkoitus jakaa muiden kanssa, vaan ne ovat vain ja ainoastaan itseään varten, joten kirjoitukset jäivät kaikille itselleen, eikä niiden sisällöstä käyty keskustelua. Harjoituksen herättämät ajatukset kävimme yhteisestä läpi, kun kaikki olivat kirjoittaneet 15 minuuttia.

Viimeiseksi teimme harjoituksen nimeltä realistinen optimistisuus. Tällä pilotointi kerralla harjoitus toteutettiin niin, että kaikki osallistujat jaettiin kolmen henkilön ryhmiin. Ensin jokainen kirjoitti listan ikävistä tilanteista tai tapahtumista, joita voisi tapahtua ja valitsee niistä yhden käsittelyyn. Tämän jälkeen jokainen osallistuja kirjoitti itse pessimistisiä sekä optimistisiä ajatuksia annetun kaavion (liite 3) mukaisesti valitusta tapahtumasta. Tämän jälkeen jokaisen pessimistiset ajatukset käytiin ryhmässä läpi yksitellen ja ryhmä yhdessä pohti niihin optimistisempia ajatustapoja. Pilotti tapahtumassa tuli jo ilmi, että tämän tehtävän toteutus tapa oli liian monimutkainen.

Kaikki pilottiin osallistuneet henkilöt osallistuivat aktiivisesti harjoituksiin. Lopuksi yhteisen keskustelun ja palaute kyselyn kautta kerättiin palautetta koulutuksen toimivuudesta, toteutuksesta, käytettävyydestä ja helppoudesta.

Jatkon kannalta on oleellista, että se kuka koulutuksen fasilitoi on perehtynyt resilienssin teoriaan tämän opinnäytetyön avulla. Harjoituksiin liittyvä teoria on myös hyvä käydä läpi, jotta harjoitusten ohjaaminen on hyvällä tietoperustalla varustettu. Ohjeet harjoituksiin löytyvät koulutusmateriaalista (liite 1).

5.7 Koulutuksesta saatujen palautteiden käsittely

Pilottiryhmältä kerättiin koulutuksen päätteeksi suullisesti palautetta resilienssi koulutuksen sisällöstä, harjoitusten toimivuudesta sekä sovellettavuudesta. Lopuksi vielä pilottiin osallistuneet vastasivat lyhyeen palautekyselyyn. Palautekyselyn kysymykset olivat seuraavanlaiset:

Mitä uutta opit koulutuksesta?
Mikä on työnkuvasi?
Millaisia tilanteita kohtaat työssäsi, jotka vaativat resilienssiä?
Onko koulutus tai osa siitä hyödynnettävissä työssäsi? Jos on, niin millä tavoin?
Koetko hyötyväsi koulutuksesta henkilökohtaisesti?
Miten kehittäisit koulutusta

Kuva 3 Palautekysely kysymykset pilotoinnista.

Kaikki koulutukseen osallistuneet henkilöt kokivat sen olleen hyödyllinen sekä tärkeää aihetta käsittelevä. Kaikkien osallistujien mielestä hengitysharjoitus oli tarpeellinen, sillä se oli nopea ja helposti toteutettava harjoitus, joka on helppo viedä myös asiakastyöhön. Ekspressiivinen kirjoitus harjoitus oli monen osallistujan mielestä todella hyödyllinen ja osalle jo entuudestaan tuttu menetelmä. Monen mielestä teoriaosuudessa esiin tullut lista resilienteistä ajatustavoista ja asenteista oli mielenkiintoinen. Ja siihen nojautuvaa pohdiskelevaa keskustelua kaivattiin lisää.

Loppukeskustelussa tuli moneen kertaan esiin viimeisen harjoituksen monimutkaisuus sekä ajanpuute. Moni pilottiin osallistunut oli sitä mieltä, että harjoitukseen tulisi käyttää enemmän aikaa sekä optimististen ajatusten kirjaaminen ensin itse koettiin hieman turhana. Kehitysehdotuksena nousi esiin harjoituksen yksinkertaistaminen. Loppukeskustelussa tuli myös ilmi, että lisää keskustelua resilienssistä kaivattiin. Resilienssin teoriaan ja siitä keskusteluun olisi voinut käyttää enemmän aikaa sillä tietoisuuden lisääminen aiheesta on jo itsessään resilienssin kasvattamista. Keskustelussa nousi esiin myös tarve erilaisille fyysisille harjoituksille, jotka olisivat myös helppoja ja nopeita.

Palautekyselyn pohjalta yhteenvedona voidaan päätellä, että jokainen osallistuja sai koulutuksen kautta uutta tietoa resilienssistä. Kaikki osallistujat kuvasivat erinäisiä tilanteita, jotka

vaativat työssä resilienssiä, kuten esimerkiksi nopeat muutokset, epätietoisuus, haastavat asiakastilanteet, päätöksen teko vaillinaisin tiedoin nopeasti, työntekijöiden jaksamisen tukeminen yhdessä laadun ja talouden yhteensovittamisessa sekä haastavat palaverit. Palautekyselyn perusteella, jokainen osallistuja koki, että koulutus tai ainakin osa siitä on hyödynnettävissä omassa työssään sekä omassa henkilökohtaisessa elämässä. Palautekyselyyn tulleiden kehitysideat mukailivat yhdessä käytyä keskustelua koulutuksen päätteeksi, eikä uusia kehitysideoita palautekyselyssä noussut esiin.

5.8 Koulutuksen viimeistely

Koulutuksen pilotoinnin pohjalta sekä saadun palautteen ja kehitysideoiden nojalla kokonaisuus viimeisteltiin vastaamaan toimeksiantajan tarpeita. Resilienssin teoriaosuuteen lisättiin oman resilienssin tutkimisen tueksi kaksi kysymystä, joiden pohjalta keskustelua reslienteistä ajatustavoista ja asenteista voi käydä ryhmässä tai pareittain. Kysymykset syntyivät yhdessä toimeksiantajan kanssa pohtiessa. Vireystilojen säätelyyn ja tunnistamiseen lisättiin tietoa siitä, miten eri vireystiloja voisi tunnistaa itsessään. Vireystilan säätelyn tueksi lisättiin myös yksi nopea ja helppo palleahengitysharjoitus.

Realistinen optimistisuus harjoituksen muokkaaminen toteutui niin, että harjoituksen tehtävänantoa yksinkertaistettiin ja selkeytettiin. Ohjeisiin lisättiin kaksi erilaista vaihtoehtoa toteuttaa harjoitus. Ensimmäinen vaihtoehto on tehdä harjoitus niin, että kirjataan valmiiseen harjoitus pohjaan (liite 3) vain pessimistiset ajatukset ensin yksin ja sen jälkeen ryhmässä pohditaan optimistisempia ajatuksia niiden vastineeksi. Toinen vaihtoehto on tehdä koko tehtävä kokonaisuudessaan ryhmänä ja tehdä kaikki pohdinta ohjeiden mukaan yhdessä. Valmis ja viimeistely koulutusmateriaali kokonaisuus toimitettiin toimeksiantajalle.

5.9 Kehittämistyön arviointi

Yksinkertaisimmillaan kehittämistyön arvioinnissa on kyse siitä, että analysoidaan, onko kehittämistoiminta saavuttanut tarkoituksensa vai ei. Lähtökohtana arvioinnille on asetetut tavoitteet. Arviointia voidaan tarkastella myös toimijoiden osallistumisen näkökulmasta, jossa tavoitteena on osallistaa kehittämisen sidos- ja eturyhmät. (Toikko & Rantanen 61.)

Ensimmäisen pilotoinnin jälkeen palautteet koulutuksesta olivat hyvin positiiviset. Kaikki osallistujat olivat sitä miltä, että hyötyvät itse henkilökohtaisesti koulutuksen sisällöstä. Kaikki löysivät koulutuksesta asioita, joita pystyvät hyödyntämään myös omassa työssään. Pilotointi tilaisuus oli kaikin puolin onnistunut ja hyvässä yhteistyössä toteutettu.

Pilotoinnin jälkeen muokattu resilienssin vahvistaminen -koulutuspaketti (liite 1) otettiin käyttöön toimeksiantajalla. Tämän käyttöönoton pohjalta saatua palautetta hyödynnettiin vielä tässä arvioinnissa. Arviointi perustuu myös toimeksiantajan haastatteluun ja kokemukseen pilotoidusta koulutuksesta. Kehittämistyön arviointi perustuu siis palautteeseen ja kouluttavien sekä kouluttajan subjektiiviseen kokemukseen.

Ottaen huomioon tavoitteet, joita opinnäytetyölleni asetin, olen onnistunut saavuttamaan ne mielestäni hyvin. Tärkeimpänä oli tuottaa tutkimuksellisenä kehittämistyönä resilienssiä vahvistava koulutusmateriaali, jossa resilienssi teoria on kuvattu mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaisesti ja harjoitukset resilienssin vahvistamiseksi olisivat mahdollisimmat helposti lähestyttäviä ja tehokkaita. Tässä olen onnistunut tavoitteiden mukaisesti.

Palautte opinnäytetyön työelämä kumppanilta vahvistaa, että tämän opinnäytetyön tavoitteet on saavutettu hyvin. Opinnäytetyöstä saadun palautteen perusteella toimeksiantajan odotukset ja työlle asetetut tavoitteet ovat saavutettu. Opinnäytetyön kehittämistehtävä on toimeksiantajan mukaan laadukas, monipuolinen ja käytännöllinen. Koulutus on helppo ottaa käyttöön ja on myös helposti muokattavissa ja sovellettavissa työelämän erilaisiin tarpeisiin.

6 Pohdinta

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä noudatetaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimaa ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä (HTK), joka mukailee eurooppalaista tutkimuseettikan ohjeistusta. Tämä on osa tiedeyhteisön eettistä itsesääntelyä. Näitä oikeusnormeja seuraten opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus on taattu. (TENK 2023, 8.)

Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat rehellisyys, luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto. Luotettavuudella varmistetaan, että suunnittelussa, menetelmissä, analyyseissä ja voimavarojen käytössä pysyy tieteellisen toiminnan mukainen laatu. Rehellisyys käsittää tavan toimia, eli toiminta ja raportointi tehdään avoimesti, oikeudenmukaisesti, puolueettomasti ja yksityiskohtia salaamatta. Arvostus pitää sisällään sen, että arvostetaan kollegoita, tieteellisen toiminnan osapuolia, ympäristöä, ekosysteemejä, yhteiskuntaa sekä kulttuuriperintöä. Vastuunkannolla tarkoitetaan tieteellisen toiminnan koko elinkaaren ajan ylläpidettyä vastuuta aina ideasta, julkaisuun ja sen vaikutuksiin. (TENK 2023, 12)

Menettelytavat, joiden avulla voidaan huolehtia siitä, että hyvät tieteelliset käytännöt toteutuvat, voidaan liittää kahdeksaan tieteellisen toiminnan alueeseen: 1) toimintaympäristö, 2)koulutus, 3)ohjaus ja mentorointi, 4)tieteellisen työn tekeminen, 5)eettisyys ja ennakointi,

5) tutkimusaineistojen käsittely ja hallinta, 6) yhteistyö, 7) tekijyys, julkaiseminen ja viestintä sekä 8) asiantuntija- ja arviointitehtävät. (TENK 2023, 11.)

Rehellisyys ja luotettavuus tulevat ilmi kaikessa tehdyssä työssä, niin teoriaperustassa kuin kehitystyössä niin, että tietoperustaan käytetyt lähteet ovat huolellisesti valittuja ja ajankohtaisia ja kehitystyön lopputulos perustuu vahvasti koottuun tietoperustaan. Työn raportointi on tehty rehellisesti ja avoimesti, niin että työn kaikki vaiheet ovat kuvattuna juuri sellaisina kuin ne tapahtuivat.

Tässä opinnäytetyössä on otettu huomioon lopullisen koulutuksen eettisyys, siitä näkökulmasta, että koulutuksessa tarjotaan ajankohtaista ja oikeaa tietoa resilienssistä ja sen vahvistamisen keinoista. Koulutukseen valikoidut käytännön harjoitukset ovat helposti toteutettavia ja jokaiselle helposti lähestyttäviä. Harjoituksia on mahdollista säädellä itsenäisesti itselleen sopivaksi. Opinnäytetyön luotettavuus perustuu tietoperustassa käytettyjen lähteiden luotettavuuteen ja niistä rakentuneeseen teoriataustaan. Käytetyt lähteet ovat monipuolisia ja kansainvälisiä lähteitä on hyödynnetty paljon.

6.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta resilienssin olevan hyvin ajankohtainen aihe, joka koskettaa kaikkia. Resilienssi on osa jokaisen elämää ja on tärkeää oppia vahvistamaan sitä. Vahvemman resilienssin avulla stressin vaikutusta yksilöön voidaan keventää.

Resilienssin vahvistamisen keinoja on monenlaisia. On tärkeää pyrkiä vahvistamaan resilienssiä silloin kun akuuttia stressiä tai kriisiä ei ole. Tällöin keinot kohdata voimakasta stressiä aiheuttavia tilanteita ovat paremmat. Sosiaalialan työkentällä kohdataan usein tilanteita, jotka vaativat resilienssiä niin työntekijältä kuin asiakkaaltakin. On siis merkityksellistä ja tärkeää, että jokainen pyrkisi vahvistamaan omaa resilienssiään.

Aaltoyliopiston artikkelissa (2023) tutkija Maria Joutsenvirta ja meriteknikan professori, varadekaani Jani Romanoff antavat mielenkiintoisia näkökulmia resilienssiin. He korostavat tärkeäksi sitä, että resilienssiä ajateltaisiin yksilön velvollisuuden sijaan työyhteisön ominaisuutena. Joutsenvirran mukaan ei ole järkevää, että yksilöt pyrkivät omin voimin kehittämään resilienssiä ja opetella olemaan sitkeämpiä pärjätäkseen nykyajan vaatimusten kanssa. Sen sijaan asian tulisi olla niin, että työyhteisöt luovat tilaa tälle kehitykselle sekä antavat mahdollisuuden palautumiselle. Romanoff kuvaa kokemuksiinsa siitä, että resilienssiä voi luoda työyhteisöön myös kehollisten harjoitusten kautta. Keholliset harjoitukset voivat rakentaa ja ettua turvallisen kokemuksen tilaa sekä itsetietoisuutta, mikä itsessään lisää kykyä sietää epävarmuutta. Joutsenvirta kuvaa kuinka keholliset harjoitukset rauhoittavat ja auttavat

keskittymään nykyhetkeen. Tämän myötä se todellisuuden kohtaaminen uteliaasti on mahdollista. Esiin voi nousta oivalluksia ja ideoita sen myötä. (Sinclair, 2023).

Sitran tulevaisuusbarometrin tehtävänä on selvittää suomalaisten ajatuksia tulevaisuudesta. Kyse on ainutlaatuisesta kyselytutkimuksesta, jonka avulla voidaan tutkia tulevaisuusnäkemysten kehittymistä suhteessa aikaan. Aika, jossa elämme, tuntuu monimutkaiselta, yllätykselliseltä sekä kaoottiselta. Tulevaisuusbarometri-kysely (2023) alkaa tulevaisuusorientaatioon liittyvillä kysymyksillä yleisellä sekä yksilön eli vastaajan tasolla. Vastaukset näihin ovat olleet hyvin positiivisia mikä kertoo suomalaisten resilienssistä, sekä luottamuksesta tulevaisuuden kriisienkin keskellä. (Sitra, 2023).

Resilienssin vahvistamisen moniulotteisuus luo suuren määrän mahdollisuuksia jatkokehittää koulutusta. Resilienssin vahvistamisen keinoja on paljon, joten erilaisten harjoituskokonaisuuksien rakentaminen valmiiksi paketeiksi voisi olla hyödyllistä. Resilienssin vahvistamisen harjoituspaketteja voisi olla suunnattu myös erikseen lapsille, perheille ja organisaatiolle, niin että palvelisivat juuri kyseistä ryhmää parhaiten. Resilienssin tarkasteleminen myös perheen näkökulmasta voisi olla hyödyllistä toimeksiantajan toimintaympäristö huomioiden. Perheen resilienssin vahvistaminen ja siihen liittyvän teorian tunteminen olisi varmasti hyödyllistä perheohjaajan työssä.

Lopuksi todettakoon, että aiheena resilienssi on erittäin tärkeä ja ajankohtainen. Elämme maailmassa, jossa tilanteet muuttuvat nopeasti ja kohtaamme niin yksilöinä, yhteisöinä kuin organisaatioina voimakasta stressiä ja erilaisia kriisi tilanteita. Yksilön resilienssin vahvistaminen on siis kaikkien etu ja hyödyttää niin yksilöä itseään, kuin perheitä, yhteisöä ja organisaatioita ja koko yhteiskuntaa.

Lähteet

Painetut lähteet

- Barry, H. Dr. 2018. Emotional Resilience: How to safeguard your mental health. Orion Spring. Lontoo. Viitattu 16.4.2024.
- Ihanus, J. 2022. Terapeuttinen kirjoittaminen. Basam Books.
- Johnstone, C. 2019. Seven ways to build resilience. Clays. Lontoo. Viitattu 15.4.2024.
- Kellerman, G. & Seligman, M. 2023. Tomorrowmind: Thriving at Work with Resilience, Creativity and Connection -Now and in the Uncertain Future. Atria Books.
- Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Kustannus Duodecim. Helsinki. Viitattu 18.4.2024.
- Markuksela, H. 2021. Suorituskyvyn salaisuus: Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Helsinki: Tammi.
- Ojasalo K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. E-kirja. Sanoma Pro: Helsinki. Viitattu 24.4.2024.
- Roberts, G. 2022. Mindset Matters: Developing mental agility and resilience to thrive in uncertainty. CPI Group. Croydon. Viitattu 22.4.2024.
- Rosenberg, S. 2017. Opas vagushermon parantavaan voimaan. 5. painos. Helsinki: Viisas Elämä. Viitattu 28.5.2024.
- Toikko, T. 2005. Sosiaalialan kehittämistyön lähtökohtia. Julkaisusarja. Seinäjoen Ammatti-korkeakoulu. Seinäjoki. Viitattu 22.4.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 23.4.2024
- Uusitalo, L (toim.). 2023. 3.painos. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kusatannus.
- Puusa, A. & Juuti, P. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Seligman, M., Schwartz, T., Bennis, W. & Thomas, R. Harvard Business Review. 2018. HBR's 10 Must Reads. Ch3. Building Resilience. Boston: Harvard Business review Press.
- Salminen A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopisto.
- Schiraldi, G. 2017. The Resilience Workbook, Essential Skills to Recover from Stress, Trauma, and Adversity. Oakland: New Harbinger Publications.
- Sinclair, J. 2023. Keskustelua: Resilienssi ei ole yksilön velvollisuus vaan yhteisön voimavara. Aalto University Magazine 33. 09/2023.
- Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Sähköiset lähteet

Hoopes, L. Ten Ways to Strengthen Your Resilience. Realization Institute. Viitattu 16.4.2024. <https://realizationinstitute.com/ten-ways-to-strengthen-your-resilience/>

James W Pennebaker. 2024. The University of Texas at Austin. Collage of Liberal Arts. <https://liberalarts.utexas.edu/psychology/faculty/pennebak>

Joutsenniemi, K., Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Suomen lääkäri-lehti. Viitattu 16.4.2024. https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/joutsenniemi_lipponen_2015.pdf

Leikonen, A. Mäkelä, J. Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 28.5.2024. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo12910>

Mieli ry. 2024. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 17.6.2024. <https://mieli.fi/mieli-ry/>

Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma. 2024. Mielenterveystalo.fi. Viitattu 6.6.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset>

The Trauma Foundation. 2024. Viitattu 17.6.2024. <https://thetraumafoundation.org/who-we-are/>

Reinhold, M. 2018. Effects of expressive writing on depressive symptoms - a meta-analysis. Institute of Psychology, University of Munster. <https://web-p-ebsscohost-com.nelli.lau-rea.fi/ehost/detail/detail?vid=4&sid=f9a710e8-ff71-4568-920e-19cce55d7c4e%40re-dis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=2018-03365-001&db=pdh>

Sitra & Kantar TNS 2023. Tulevaisuusbarometri 2021 kyselytutkimus. <https://www.sitra.fi/julkaisut/tulevaisuusbarometri-2023/>. Viitattu 14.8.2024.

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. 2017. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 31.5.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf

Kuvat

Kuva 1 Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi Ojasaloa ym. (2015, 24.) mukaillen	17
Kuva 2 Yli- ja alivireystilat mukaillen Glenn Schiraldia (Schiraldi 2017, 33).	20
Kuva 3 Palautekysely kysymykset pilotoinnista.	25

Liitteet

Liite 1: Resilienssin vahvistaminen -koulutusmateriaali	34
Liite 2: Keholliset harjoitukset esite.....	46
Liite 3: Realistinen optimistisuus selitystyylit kaavake	47

Liite 1: Resilienssin vahvistaminen -koulutusmateriaali





Aikataulu

- Intro & vireystila 10min
- Neliöhengitys & hermoston rentoutus 15min
- Purku
- Ekspressiivinen kirjoitus 20min
- Realistinen optimistisuus 20min
- Loppukeskustelu & palaute 10min

Mitä resilienssi tarkoittaa?

- Joustavuutta, sopeutumiskykyä, sitkeyttä
- Tulee esiin haastavissa ja vaikeissa elämäntapahtumissa, jotka aiheuttavat voimakasta stressiä
- Ilmenee sopeutumisena ja pärjäämisenä vaikeissa olosuhteissa
- Resilienssi ei selity yksittäisillä ominaisuuksilla, perimällä tai taidolla, vaan on moniolotteinen ja muuttuva prosessi
- Kyseessä siis prosessi, ei yksilön ominaisuus tai persoonallisuuden piirre
- Resilienssi koostuu käyttäytymisestä, ajattelusta ja toiminnasta
- Resilienssiä voi oppia ja kehittää, ei ole pysyvä



Miten resilienssiä voi vahvistaa?

- Vahvistuu ja kasvaa kun kohtaa vaikeuksia ja oppii niistä
- Resilienssin osatekijöitä on monia ja niitä ei voi erottaa yksilön elämäntilanteesta sillä olosuhteet vaikuttavat resilienssin ilmentymiseen
- Resilienssi ilmenee Lipposen mukaan neljän tekijän kautta: paineensietokyky, vastoinkäymisestä toipuminen, vaikeuden kestäminen ja fyysinen resilienssi (usein fyysinen toimintakyky on psyykkisen joustavuuden pohjalta)
- omasta fyysisestä sekä psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on osa resilienssiä
- Resilienssin henkilön psykososiaalisia piirteitä ovat muun muassa: optimismi, aktiivinen selviytyminen, selviytymisen minäpystyvyys, hyvä kognitiivinen toiminta, suunnitelmallisuus, itseluottamus, myönteinen identiteetti, kiintymyssuhteen turvallisuus, luottamus, epäitsekkyyks, motivaatio, huumori
- Jos omat sisäiset voimavarat eivät ole käytettävissä, voi tällöin läheiset kannatella → avun pyytäminen ja vastaanottaminen on osa resilienssiä

Lähteet: Lipponen 2020, Poijula 2018, Jousenmiemi & Lipponen 2019

Miten resilienssiä voi vahvistaa?

- Rakentamalla sisäisiä vahvuuksia
- Vahvuuksia, joiden avulla selviytyy stressistä ja helpotetaan sopeutumista ja toipumista
- Resilienssin vahvistamisen avulla voidaan vähentää stressin vaikutusta
- Resilienssi auttaa ehkäisemään uupumusta ja stressiä
- Resilienssin vahvistamisen interventiot pohjautuu usein erilaisiin psykoterapiaviitekehyksiin ja menetelmiin

Lähteet: Johnstone 2019, Poijula 2018, Roberts 2022

Oman resilienssin tutkiminen (Lipponen 2020)

Resilienttejä asenteita ja ajatustapoja:

Kriisin tai kaaottisen tilanteen hetkellä huomaa olevani keskittynyt tilanteeseen ja tarttuvani toimeen	Olen useimmiten optimistinen. Uskon hankaluuksien olevan tilapäisiä ja asioiden kääntyvän aikanaan parhain päin.	Kestän epätietoisuutta ja epävarmuutta.	Sopeudun nopeasti muutoksiin.	Olen utelias, kyselen, haluan tietää, miten asiat toimivat.
Opin omista ja muiden kokemuksista.	Olen hyvä ongelmanratkaisija. Olen analyyttinen, käytännöllinen ja luova.	Olen joustava.	Kokemani vaikeudet ovat vahvistaneet minua.	Löydän vahvuuksia itsestäni ja muista.
Pyydän apua muilta, jos oma ratkaisuideani ei toimi.	Tartun helposti toimeen.	Olen joukkuepelaaja.	Uskallan kertoa ajatuksistani ja näkemyksistäni.	

Lähde: Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Kustannus Duodecim. Helsinki.

Oman resilienssin tutkiminen (Lipponen 2020)

A) Valitse edellisistä asenteista ja ajatustavoista 3-5 ja pohdin miten ne ilmentyivät omassa elämässä, mitä hyötyä niistä on ollut

B) Keskustelkaa ja pohtikaa pareittain kuinka edellä mainitut asenteet ja ajatustavat syntyvät, miten niitä voisi lisätä omassa elämässä

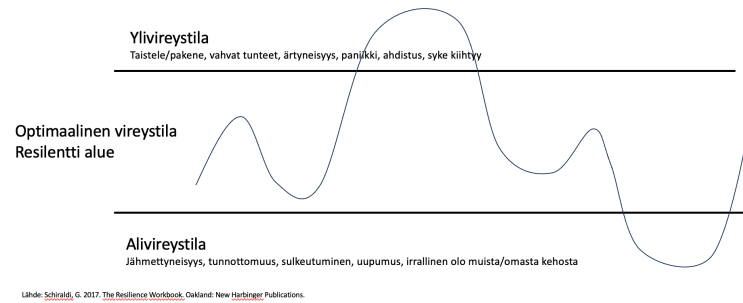
Vireystilan palauttaminen oman sietoikkunan sisälle

- Harjoittelemalla vireystilansäätelyä tuetaan resilienssiä: keinoja joilla yli- tai alivireystilasta pääsee takaisin optimaaliseen vireystilaan
- Optimaalinen vireystila: aivot ja sisäelimet toimivat harmonisesti, hengitys ja syke ovat tasaiset ja hitaat, lihakset ovat rennot ja toimivat. Maadottunut, turvallinen, kokonainen olo, yhteys kehoon ja sen tuntemuksiin
- Harjoittelemalla vireystilansäätelyä on helpompi pysyä ja päästä takaisin optimaaliseen vireystilaan
- Osa harjoituksen tekemisestä on se, että tarkkailet mitä kehossa tapahtuu ja huomaa muutokset sekä tuntemukset
- Kun aivot havaitsevat uhan, syntyy stressi reaktio ja keho valmistautuu kohtaamaan sen, esim taistele/pakene
 - Lihakset jännittyvät, verenpaine ja syke nousee, hengitys kiihtyy
- Ideaalitilanteessa keho liikkuu ja kuluttaa tämän energian ja palautuu sitten normaaliin tilaan
- Ongelmia syntyy kun mennään yli- tai alivireystilaan ja jäähdytetään sinne

Lähde: Schiraldi 2017, 33-36



Vireystilan muutokset ja säätely



Autonomisenhermosto ja vireystilojen säätely



Tunnista vireystila

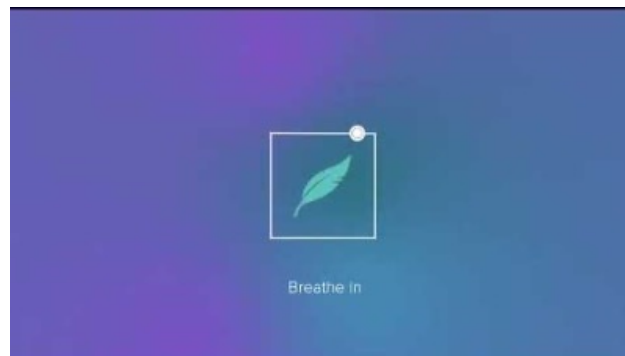
Ylivireys

- Nopea sydämensyke
- Nopea hengitys
- Hikoilu
- Kalpea, kylmä iho
- Levoton olo
- Hermostuneisuus
- Tärinä
- Lihasjännitys
- Vahvat tunteet
- Ärtynisyys
- Paniikki

Alivireys

- Hidas sydämensyke
- Hidas, näkymätön hengitys
- Punoittava, lämmin iho
- Puutuminen
- Poissaoleva, turtunut
- Voimattomuus
- Lamaannus
- Vaikeus liikkua
- Sulkeutuminen
- Uupumus
- Irrallinen olo muista/omasta kehosta

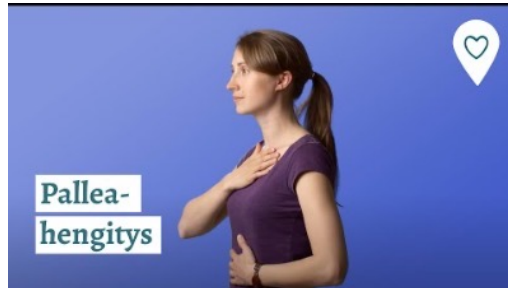
Lähde: Vireystila. Mielenterveysseurat. Viitattu 6.6.2024. <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2024/01/vireystila-suomi.pdf>
Schiraldi, G., The Resilience Workbook. 2017. Oakland: New Harbinger Publications.



Hengitysharjoitus

Palleahengitys

- Auttaa rauhoittamaan hengityksen, kehon ja mielen
- Harjoittele ensin rauhallisessa hetkessä, tämän jälkeen helpompi ottaa käyttöön esimerkiksi ahdistavassa tilanteessa



Lähde: Hengitysharjoitukset. 2024. Mielenterveystalo. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset>

Keholliset harjoitukset

Progressiivinen rentoutus istuen

Lähde: Mieli Suomen mielenterveysseura ry, 2015





Autonomisenhermoston rentoutus

- Autonomisenhermoston rentoutus, Stanley Rosenbergin kirjasta "Opas vagushermon parantavaan voimaan" ja kyseessä perusharjoitus.
- Lisää kaulan ja selkärangan liikkuvuutta, asettaa kannattajanikaman ja kiertäjänikaman takaisin paikoilleen, lisää verenkiertoa aivorunkoon, josta viisi aivohermoa lähtevät jotka mahdollistavat sosiaalisen liittymisen tilan (Vagushermon ventraalinen haara)

1. Arvioi ensin pään ja kaulan liikkuvuutta kääntämällä pää oikealle niin pitkälle kuin mukavasti mahdollista, toista vasemmalle (kipua? Jäykkyyttä?) Arvioi harjoituksen jälkeen tämä uudestaan
2. Jos teet harjoitusta ensimmäistä kertaa, mene selin makuulle ja aseta sormet ristiin takaraivon taakse, niin että tunnet sormilla pään luut
3. Ilman että liikutat päätä käännä katse oikealle niin pitkälle kuin mukavasti saat, jatka katsomista kunnes noin 30-60s kuluttua haukottelet, nielaiset tai huokaiset, joka on merkki autonomisen hermoston rentoutumisesta
4. Palauta katse keskelle ja toista sama vasemmalle kunnes huomaat nielaisun, haukotuksen tai huokauksen
5. Nouse istumaan tai seisoamaan ja arvioi kokemasi, liikkuko kaula paremmin, onko hengitys muuttunut? Muuta?

Huom! Jos pyörryttää kun nouset istumaan tai seisoamaan, todennäköisesti kyse siitä, että rentoudit ja verenpaine laski. Tämä on normaali reaktio. Yleensä se menee minuutissa parissa ohi.

Ekspressiivinen kirjoittaminen (expressive writing, Dr. Pennebakerin harjoitus)

- Tutkimukset ovat linkittäneet (esim. Pennebaker & Smith 2016) sen, että vaikeista kokemuksista kirjoittaminen parantaa unta, työtyytyväisyyttä, muistia ja arvosanoja sekä vähentää väsymystä, kipua, ahdistuneisuutta, PTSD:n oireita, astmaa, niveltulehdusta
- Moni kokee, että kirjoittaminen auttaa ymmärtämään kokemuksiaan ja ne eivät häiritse elämää enää niin paljon, helpompi mennä eteenpäin
- Vaikeat kokemukset eivät välttämättä parane ajan kuluessa ja jos niitä ei käsittele niin vaikuttavat toimintakykyyn ja terveyteen, lisää resilienssiä kun niitä käsitellään
- Valitse sopiva/ neutraali paikka ja aika, aamulla, työpäivän jälkeen tai illalla juuri ennen nukkumaan menoa
- Kirjoita vähintään 15 minuuttia ja 3-4 päivää peräkkäin
- Hyödyllistä kirjoittaa jostain mistä et ole juuri puhunut kenellekään
- Voit itse päättää kirjoitatko samaa asiaa joka päivä vai vaihdatko aihetta

Lähteet: Schiraldi 2017, 82-83.

Ekspressiivinen kirjoittaminen

Aiheen valitseminen:

- Mikä vaikuttaa elämääsi negatiivisesti tällä hetkellä?
- Oletko vältellyt jotain viime päivinä/viikkoina/vuosina?
- Haaveiletko jostain menneisyyden asiasta usein?
- Mitä ajattelet juuri nyt tai mikä huolestuttaa sinua juuri nyt?

Dr. Pennebakerin ohjeen mukaan tulisi kirjoittaa järkyttävästä/traumaattisesta kokemuksesta. Miten kyseinen kokemus vaikuttaa siihen millaiseksi haluaisit tulla, millainen olit menneisyydessä ja millainen olet nyt?

Lähteet: Schiraldi 2017, 82-83.

Ekspressiivinen kirjoittaminen

Mitä tehdä kirjoituksille?

- Ne ovat vain ja ainoastaan itseäsi varten
- Voit päättää mitä teet niillä: Ne voi säilyttää ja kirjoituksiin voi palata myöhemmin nähdäkseen miten on muuttunut, niitä voi muokata, voit repiä ja heittää roskiin, kumittaa pois, polttaa, jne.

Lähteet: Schiraldi 2017, 82-83.

Realistinen optimistisuus



- Optimismi on vahvasti yhteydessä onnellisuuden tunteeseen samoin kuin itsetunto ja kiitollisuus
- Optimismi on taito jota voi harjoitella
- Ei tarkoita sitä, että odottaa kaiken onnistuvan aina täydellisesti
- Kun yrittää parhaansa asiat järjestyvät riittävän hyvin
- Jos taas asiat menevät huonommin, pystyy näkemään jotain hyvää kuitenkin ja katsoa eteenpäin
- Optimisti ja pessimisti ajattelee tapahtumista eri tavoin, usein kysyttäessä miksi jotain paha on tapahtunut ja mitä se tarkoittaa, henkilön ajatukset ja selitykset viittaavat siihen mitä hän ajattelee itsestään, elämästä yleisesti ja tulevaisuudesta
- **HYÖDYT:** Tutkimuksissa on todettu, että optimistiset henkilöt ovat onnellisempia, psyykkisesti ja fyysisesti terveempiä, stressin sietokyky on parempi, tyytyväisempiä ihmissuhteisiinsa ja toimintakyky on hyvä stressaavissa tilanteissa = parempi resilienssi

Lähteet: Schiraldi 2017, 123.

Realistinen optimistisuus, Selitystyylit tehtävä

Ryhmäharjoitus 2-3hlö, voidaan tehdä myös yksin



Lähteet: Schiraldi 2017, 125.

Työkalu
tehtävään

**REALISTINEN OPTIMISTISUUS
SELITYSTYYLIT**

Valittu tilanne:

Positiiviset ajatukset	Optimistiset ajatukset
HENKILÖKOHTAISET Ajatukset, jotka liittyvät yksilöllisiin ominaisuuksiin.	ULKOKSET Ajatukset, jotka liittyvät ympäristöön, tilaan, tilanteeseen, muihin ihmisiin, eläimiin, kulkuneuvoihin, välineisiin jne.
KAIKIN KATTAVAT Ajatukset, jotka liittyvät kaikkiin tilanteisiin, tiloihin, tilanteisiin, tilanteisiin jne.	SELVÄ YKSITTÄINEN Ajatukset, jotka liittyvät yksittäisiin tilanteisiin, tilanteisiin, tilanteisiin jne.
PYSYVÄT Ajatukset, jotka liittyvät pitkäaikaisiin tilanteisiin, tilanteisiin, tilanteisiin jne.	VÄLIMÄÄRÄT Ajatukset, jotka liittyvät väliaikaisiin tilanteisiin, tilanteisiin, tilanteisiin jne.

© 2008 Keskuskaupunkiseuran Kehäkeskus, Oulu. Kaikki oikeudet pidätetään.

Loppukeskustelu



Mitä ajatuksia herännyt?



Mikä harjoitus kiinnostavin?

Liite 2: Keholliset harjoitukset esite

NELIÖHENGITYS

Hengitä sisään 4 sekuntia

Pidätä hengitystä 4 sekuntia

Hengitä ulos 4 sekuntia

Pidätä hengitystä 4 sekuntia

AUTONOMISEN HERMOSTON RENTOUTUS

- Arvioi ensin pään ja kaulan liikkumavapautta kääntämällä pää oikealle niin pitkälle kuin mukavasti mahdollista, toista vasemmalle (kipua? jäykkyyttä?) Arvioi harjoituksen jälkeen tämä uudestaan
- Jos teet harjoitusta ensimmäistä kertaa, mene selin makuulle ja aseta sormet ristiin takaraivon taakse, niin että tunnet sormilla pään luut
 - Ilman että liikutat päätä käännä katse oikealle niin pitkälle kuin mukavasti saat, jätka katsomista kunnes noin 30-60s kuluttua haukottelet, nielaiset tai huokaiset, joka on merkki autonomisen hermoston rentoutumisesta
- Palauta katse keskelle ja toista sama vasemmalle kunnes huomaat nielaisun, haukotuksen tai huokauksen
- Nouse istumaan tai seisomaan ja arvioi kokemasi, liikkuko kaula paremmin, onko hengitys muuttunut? Muuta?

Liite 3: Realistinen optimistisuus selitystyylit kaavake

REALISITINEN OPTIMISTISUUS SELITYSTYYLIT

Valittu tilanne:

Pessimistiset ajatukset	Optimistiset ajatukset
<p>HENKILÖKOHTAISET PESSIMISTI NÄKEE OMAT PUUTTEET EPÄONNISTUMISEN SYYNÄ</p>	<p>ULKOISET OPTIMISTI NÄKEE KOKONAISKUVAN, EI TUOMITSE ITSEÄÄN, MUIDEN IHMISTEN TAI VAIKEIDEN TILANTEIDEN VAIKUTUS MAHDOLLISTA</p>
<p>KAIKEN KATTAVAT PESSIMISTI NÄKEE EPÄONNISTUMISEN TOISTUVANA KAIKILLA ELÄMÄN ALUEILLA</p>	<p>SELVÄ, YKSITTÄINEN OPTIMISTI NÄKEE ETTÄ TÄMÄ ON VAIN YKSI TAPAHTUMA MUIDEN JOUKOSSA</p>
<p>DYSYVÄT PESSIMISTI AJATTELEE ETTÄ MIKÄÄN EI VOI MUUTTUA</p>	<p>VÄLIAIKAISET OPTIMISTI NÄKEE HUONON LOPPUTULOKSEN OHIMENEVÄNÄ JA MUUTTUVANA</p>

LÄHDE: G.SCHIRALDI. 2017. RESILIENCE WORKBOOK. OAKLAND: NEW HARBINGER PUBLICATIONS.