

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white crossbar, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Jarmo Koskela
Touko Tumanto
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK) - Diakonissa
Opinnäytetyö, 2022

TUNNETAIDOT LUKIOLAISTEN RESILIENSSIN TUKENA

Kirjallisuuskatsaus

TIIVISTELMÄ

Koskela, Jarmo & Tumanto, Touko
Tunnetaidot lukiolaisten resilienssin tukena
63 sivua ja 6 liitettä
Kevät 2022
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK) - diakonissa

Useat tutkimukset osoittavat lukiolaisten hyvinvoinnin heikentyneen. Uupumus, yksinäisyys ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet lukiolaisten keskuudessa ja yhä useampi tarvitsee lisätukea opintoihinsa.

Resilienssi on ihmisten psyykinen voimavara, joka suojelee ja ylläpitää hyvinvointia haasteissa ja stressitilanteissa. Resilienssi koostuu yksilöllisistä ominaisuuksista sekä toiminta- ja ajattelutavoista, joiden avulla ihminen sopeutuu muutokseen, toipuu rasituksesta, oppii ja orientoituu uuteen. Optimismi, sosioemotionaalitaidot ja henkinen joustavuus ovat keskeisiä resilienssitaitoja, joita voidaan kehittää läpi elämän ja lukioikä nähdään hedelmällisenä ikävaiheena näiden taitojen vahvistamiselle.

Tässä opinnäytetyössä on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmällä selvitetty resilienssin merkityksiä sekä siihen liittyviä tekijöitä. Opinnäytetyö on tehty osana Opas - opiskelukykyä ja osallisuutta lukioihin – hanketta. Opinnäytetyö tarjoaa hankkeelle tärkeää tietoa resilienssin merkityksestä hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.

Tuloksia reflektettiin teoretietoon ja lähdekirjallisuuteen. Resilienssiä vahvistavina elementteinä aineistossa nousivat esille etenkin positiivinen psykologia, tietoisuus- ja tunnetaidot sekä yksilöllisten vahvuuksien tunnistaminen ja validointi. Tulokset viittaavat siihen, että optimistisuuden, vuorovaikutus-, tietoisuus- ja tunteiden säätelytaitojen systemaattinen lisääminen lukio-opetukseen olisi kannattavaa opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistämisen näkökulmasta. Myös osallisuuden kokemukset ja omiin asioihin vaikuttamisen mahdollisuudet vahvistavat resilienssiä.

Jatkotutkimusehdotuksena esitetään lukiolaisia osallistavaa tutkimusta, jossa selvitetään opiskelijoiden oma näkemys resilienssistä ja sen edistämisestä kouluympäristössä.

Asiasanat: resilienssi, tunnesäätely, optimismi, vuorovaikutustaidot

ABSTRACT

Koskela, Jarmo & Tumanto, Touko

Upper secondary school students' resilience is supported by emotional competencies.

63 pages and 6 appendices

Spring 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Health Care, Diaconal Nursing

Registered Nurse

Several studies show that lately the well-being of upper secondary school students has deteriorated. Students are burnt out and more and more of them need extra support in order to sufficiently handle their studies.

Resilience is a psychic feature of the mind that protects a person and helps them to overcome challenging situations. It also helps in adapting to situations, recovering from them and orientating to the new. Resilience is formed of psychic features but also of physical acting and thinking patterns that one is able to develop and guide. Optimism, socio-emotional and mental flexibility skills are a key parts of resilience and the age-range of upper secondary school studies is seen as a fruitful soil to develop these skills.

This thesis uses the method of literature review to materialize what resilience actually is and how can it be improved. The main goal was to identify ways of improving the well-being of students and therefore also their capability of performing their studies. This thesis is a part of Opas – project (capability to study and to be included in upper secondary schools). The aim was to provide information for the project about resilience and how to affect and improve it.

The results were reflected with the theory of the known data about the subject and with source literature. The most highlighted factors of strengthening resilience in the case study material were: positive psychology, awareness- and emotional skills as well as understanding and utilizing the individual strengths and to validate them. The results suggest that more studies of optimism, interacting, awareness and how to control and utilize emotions should be added to the studies of the upper secondary schools. Also, the experience of “taking part and being a part of something” was noticed to have an effect of improving resilience.

An additional study is proposed in which the students' own point of view related to developing resilience in their school environment can be pointed out and mapped.

Keywords: resilience, emotion regulation, optimism, interpersonal skills

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	5
3 RESILIENSSI – PSYKKINEN VOIMAVARA	7
3.1 Resilienssiominaisuudet	10
3.2 Yhteisöllinen resilienssi.....	20
3.3 Resilienssin edistäminen kouluissa.....	21
3.4 Stressi altistaa koulu-uupumukselle	25
3.5 Resilienssi ja diakoninen hoitotyö	28
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	34
4.1 Aineiston keruu.....	36
4.2 Aineiston analyysi.....	46
5 TULOKSET.....	49
5.1 Havainnot resilienssiä vahvistavista tunnetaidoista.....	49
5.2 Havainnot ympäristön vaikutuksesta.....	52
5.3 Havainnot suojaavista tekijöistä	55
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	57
6.1 Jatkotutkimustarve.....	61
6.2 Opinnäytetyön tutkimusetiikka	62
6.3 Opinnäytetyön merkitys ammatillisesti	63
LÄHTEET	64
LIITE 1. Alkuvaiheen hakuperusteet variaatiot ja osumat Medic ja Cinahl.....	73
LIITE 2. Toisen vaiheen, vapaahaku käsiter ryhmät (R1, R2, R3).	74
LIITE 3. Tutkimuksen aineisto, alkudata ja analyysiyksiköt.	75
LIITE 4. Hyödynnetyt merkitykselliset tutkimukset.....	76
LIITE 5. Pelkistettäviä alkuperäisilmaisuja ja fraaseja, yms.....	77
LIITE 6. Pelkistettyjen ilmaisujen perusteella laaditut alaluokat.....	80

1 JOHDANTO

Koulunkäynnin onnistumisella on tärkeä merkitys nuorten psyykkisen hyvinvoinnin ja tulevaisuuden kannalta. Toistuvat negatiiviset kokemukset ja vastoinkäymiset opinnoissa vahvistavat opiskelijan negatiivista käsitystä itsestään ja ympäristöstään sekä lisäävät riskiä opintojen keskeytymiselle ja vakavien mielenterveyden ongelmien kehittymiselle. (Puustjärvi & Luoma 2019) Korona-aika on ravistellut kaikkien ihmisten psyykkistä hyvinvointia. Myös lukiolaisten hyvinvointi on heikentynyt koronaepidemian aikana. Tutkimusten mukaan lukiolaiset ovat aikaisempaa yksinäisempiä, uupuneempia, ahdistuneempia ja yhä useampi heistä tarvitsee lisätukea koulunkäynnin onnistumiseksi. (THL 2021.) Hyvinvoinnin heikentyminen vaikuttaa negatiivisesti opiskelumotivaatioon ja oppimiskykyyn sekä altistaa vakaville mielenterveyden ongelmille, kuten masennukselle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, s. 36 –37.)

Lukiolaisten hyvinvoinnin heikentymiseen on tärkeää puuttua nopeasti ja kehittää aktiivisesti menetelmiä, jotka tukevat ja vahvistavat opiskelijoiden psyykkistä ja fyysistä jaksamista. Resilienssi on yksilö ja yhteisö tasolla ilmenevä psyykinen voimavara, joka suojelee ja ylläpitää ihmisten hyvinvointia elämän yllättävissä muutoksissa ja stressaavissa tilanteissa. Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen määrä resilienssiä ja toiset selviytyvät vaikeuksista sujuvammin. Resilienssi ei ole kuitenkaan synnynnäinen ominaisuus, vaan muodostuu pääosin yksilön ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. Esimerkiksi sosioemotionaaliset taidot, tunteiden säätely, henkinen joustavuus ja optimistisuus ovat resilienssitaitoja, joiden avulla ihminen muodostaa vastavuoroisia sosiaalisia suhteita, oppii uutta ja rakentaa myönteistä käsitystä itsestään. (Werner 2005, s. 11 - 12) Ihmiset voivat oppia kyseisiä taitoja läpi elämän ja erityisesti lukioikä nähdään hedelmällisenä ikävaiheena näiden taitojen kehittämiseksi.

Tässä opinnäytetyössä on kirjallisuuskatsauksen menetelmällä selvitetty, mitä resilienssi tarkoittaa ja mistä tekijöistä se rakentuu. Lisäksi työssä on tarkasteltu resilienssiä osana lukiolaisten hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistämistä. Opinnäytetyö tuo tietoa, josta voivat hyötyä opiskelijat, vanhemmat ja kasvatusala, mutta

myös jokainen omasta ja läheistensä hyvinvoinnista kiinnostunut henkilö. Tutkimusaineisto on haettu sähköisistä-tietokannoista sekä manuaalisen tiedonhaun avulla. Aineiston on analysoitu sisällönanalyysi menetelmällä. Opinnäytetyö on tehty osana OPAS - opiskelukykyä ja osallisuutta lukioihin – hanketta, joka kehittää koulunkäynnin malleja ja menetelmiä Oulun lukioissa. Opas -hanke voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia omassa kehitystyössä.

Koska työ laaditaan osana diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimusta ja toinen tekijöistä on diakonisen hoitotyön opintosuuntauksessa, pohditaan työssä resilienssiä myös diakonisesta näkökulmasta. Erityisesti yhteisöllisen resilienssin, positiivisen psykologian, altruismin sekä kristinopin sanoman pohjalta.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyö tehdään osana sairaanhoitaja-diakonissa-koulutusta ja se noudattaa Diakin kirjallisen työn ohjeita. Opinnäytetyö tehdään OPAS-hankkeelle ja kirjallisuuskatsaus tukee erityisesti hankkeen Diakonia-ammattikorkeakoulun vastuulle kuuluvia osioita. Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmällä resilienssiä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tutkimme resilienssin yhteyttä lukiolaisten koulu-uupumukseen. Tavoite on selvittää keinoja, joilla lukiolaisten hyvinvointia ja opiskelukykyä voidaan edistää. Kerätty tieto palvelee työelämää lukiolaisten opiskelun ja hyvinvoinnin tukemisen kehittämis-työssä.

Opinnäytetyöhön liittyvä tutkimusongelma on määritetty tutkimuskysymysten muotoon, joihin halutaan selvittää vastauksia. Kysymykset ovat:

1. Mitä yksilö- ja yhteisöresilienssi tarkoittavat?
2. Miten resilienssiä voidaan edistää lukioissa yksilö- ja yhteisötasoilla?

Hankkeella ja opinnäytetyöllä on paikoin uutuusarvoa, koska lukiolaisiin kohdistuvia hankkeita näyttää olevan todella vähän. Lukiolaisia on perinteisesti pidetty

“pärväävinä nuorina” ja useat hankkeet ovat kohdistuneet ammatillisiin opiskelijoihin. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että ongelmien ja opiskelu-uupumuksen selkeä kasvu näyttäytyy myös lukio-opiskelijoiden keskuudessa. Olemassa olevat opiskelukykyä ja hyvinvointia tukevat sekä ennaltaehkäisevät toimenpiteet vaikuttavat riittämättömiä. Lisäksi koulujen henkilöstön käytettävissä olevat menetelmät sekä resurssit ovat rajallisia. Heikentynyt tilanne vaatii pikaisia toimia. (Jaakkola 2021,)

Kuten aikaisemmista koululaisten terveystarkastuksista on saatu selville, liikkuu suuri osa lukiolaisista terveyden kannalta liian vähän, eivätkä ravitsemus- ja nukkumistottumukset tue opiskelua ja yleistä jaksamista riittävästi. Kysely paljastaa myös, että uupumusta ennaltaehkäisevät menetelmät puuttuvat. Lukiolaiset ovat tuoneet esille, että mielen hyvinvointi on yhteydessä jaksamiseen ja hyvinvointiin. Jaksamisen puute voi aiheuttaa tekemättömyyttä, jolloin koettu huono olo ja stressi vahvistuvat sekä ruokkivat negatiivista kierrettä. Uupumusta ja jaksamisongelmia aiheuttavat mm. kuormittavat tehtävät, huono unenlaatu, vapaa-ajan puute, liian korkeat tavoitteet, tehtävien lykkääntyminen ja kasautuminen sekä koeviikko. (Jaakkola 2021, s.2 - 8.)

Opinnäytetyö liittyy meneillään olevaan *Opas -hankkeeseen*, jossa päätoteuttaja on Oulun Diakonissalaitoksen säätiö, osatoteuttaja Diakonia- ammattikorkeakoulu Oy ja pääyhteistyökumppani on Oulun kaupunki. Hanke toimii vuosien 2021 – 2023 aikana, joten opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää sekä jatkokehittää tulevissa opinnäytetöissä. Todetaan, että opinnäytetyö on työelämälähtöinen, jossa työn tilaaja määrittää laajasti tutkittavaa osa-aluetta ja tällä on vaikutusta myös suunnitelmaan. OPAS-hanke keskittyy edistämään lukiolaisten opiskelukykyä ja hyvinvointia, ennaltaehkäisemään uupumusta ja tukemaan opiskelijoiden jatkopoluille siirtymistä. Hanke kehittää lukiolaisten hyvinvointia, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukevia sekä uupumusta ehkäiseviä menetelmiä. Hankkeen tuloksena syntyy malli, jolla edistetään koko opiskeluyhteisön hyvinvointia, kuormittamisen ehkäisemistä ja opiskelukyvyn lisääntymistä. Lukioiden henkilökuntaa ja opiskelijoita koulutetaan mielenterveyden tukemisesta, opiskelukyvyn edistämisestä sekä opiskelun suunnitelmallisuudesta. Kohderyhmän terveellisten

elintapojen huomioiminen arjessa on myös hankkeen kehitystyön kohteena. (Jaakkola 2021.)

Opas -hankkeessa koulujen toimintamalleja ja -kulttuuria muokataan avoimemmaksi, parannetaan uupumisen tunnistamista, kehitetään keinoja varhaisen puutumiseen ja ennaltaehkäisyyn. Hankkeessa lisätään tietoisuutta uupumuksen vaikutuksista opiskelukykyyn ja madalletaan opiskelijoiden avunhakemisen kynnyksiä. Opiskeluyhteisön osaamista kehitetään uupumusta ennaltaehkäiseväksi. Lisäksi tarkastellaan erilaisten työkalujen hyödyntämisen mahdollisuutta hankkeessa. (Jaakkola 2021; Ammattiopisto Spesia 2020.)

Ensimmäisinä hankkeessa ovat mukana Oulun kaupungin Kastellin, Kiimingin ja Laanilan lukiot. Hankkeen pilottiosioon on valittu 252 osallistujaa. Määrä käsittää opiskelijat ja henkilökunnan. Pilottilukioiden kokonaisoppilasmäärä on 1258 opiskelijaa. Hanke toteutetaan 1.3.2021 – 30.6.2023. Pää toteuttajana toimii Oulun Diakonissalaitoksen säätiö sr. ja osatoteuttaja Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy. Pääyhteistyökumppanina on Oulun kaupunki. Hanke saa rahoitusta Euroopan sosiaalirahastolta, Oulun kaupungilta ja hankkeen toteuttajilta. (Jaakkola 2021, s. 2-8.)

3 RESILIENSSI – PSYYKKINEN VOIMAVARA

Resilienssille ei löydy yksiselitteistä ja yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Se on laaja-alainen ja monitieteellinen sateenkaarikäsite, joka pitää sisällään useita erilaisia ilmiöitä. (Poijula 2020a, s.23) Resilienssillä on alun perin kuvattu fysiikassa materiaalin kestävyyskykyyn liittyviä fyysisiä ominaisuuksia, kuten iskunkestävyyttä ja mekaanisen rasituksen sietokykyä. (Poijula i.a) Nykyään resilienssi tunnistetaan muun muassa yhteiskunnan, tekniikan, ekologian sekä psykologian aloilla. (Poijula i.a) Resilienssille löytyy lukuisia määritelmiä, mutta yleisesti voidaan ajatella, että käsitteellä viitataan aina kahteen ilmiöön: toipumiseen ja kestävyteen (Poijula 2020a, s. 25). Wernerin mukaan resilienssi tarkoittaa dynaamista prosessia, joka

johtaa myönteiseen sopeutumiseen ja jopa kehittymiseen hankalien kokemusten kohdalla ja niiden jälkeen (Werner & Smith 2001, s. 3). Masten määrittelee resilienssin järjestelmien dynaamiseksi elinvoimaisuudeksi ja kyvyksi sopeutua positiivisesti kehitystä uhkaaviin häiriötekijöihin (Masten 2011, s. 494). Rutter kuvaa resilienssiä alentuneeksi alttiudeksi ympäristöriskeille, jotka muuten saattaisivat muodostua uhaksi psykososiaaliselle hyvinvoinnille (Rutter 2012, s. 336). Cyrulnikin mukaan resilienssi on pärjäävää ja hyväksyvää kehitystä ja sopeutumiskykyä, vastoinikäymisistä ja stressitekijöistä huolimatta (Cyrulnik 2012, s. 8).

Resilienssin etymologia juontaa latinan kielen sanoihin *salire*, joka merkitsee hyppäämistä, ja *re-salire*, joka tarkoittaa takaisin ponnahtamista. (Poijula 2020, s. 16) Suomen kieleen termi on käännetty englannin kielen sanasta *resilience*. (Lipponen 2020, s. 9) Kotimaisten kielten keskuksen määritelmän mukaan resilienssi tarkoittaa ”kykyä pysyä toimintakykyisenä vaikeissa muutostilanteissa ja palautua niistä.” (Kotus 2021). Resilienssi on suomennettu esimerkiksi sopeutumis-, selviytymis-, muutos-, toipumis- ja palautumiskyvyksi, muutosjoustavuudeksi, kestävyudeksi, kimmoisuudeksi, joustavuudeksi, pärjäävyudeksi, lannistamattomuudeksi, sisuksi, sitkeydeksi, sinnikkyudeksi, murtumisen vastustuskyvyksi sekä kriisikestävyudeksi, mutta mikään näistä vastineista ei ole yleisessä käytössä. (Poijula 2020, s. 16.)

Ihmisten resilienssi. Ihmisten elämään kuuluu vastoinkäymiset ja odottamattomat muutokset, joihin kukin reagoi omalla tavallaan. Toisille arjen pienetkin haasteet voi olla liikaa, kun toiset selviytyvät suuristakin vaikeuksista ilman pysyviä haittoja. Resilienssi on ihmisten yksilöllinen psyykinen ominaisuus, joka selittää sitä, miksi vakavuudeltaan saman asteiset vastoinkäymiset voivat aiheuttaa ihmisissä erilaisia lopputuloksia. (Rutter 2012, s. 336) Resilienssillä voidaan viitata yksilön, perheen, yhteisön tai organisaation kykyihin, piirteisiin sekä ominaisuuksiin selviytyä vaikeuksista. (Hyvönen ja kumppanit 2019, s. 9) Tiivistettynä resilienssi voidaan kuvata erilaisista toiminta- ja ajatusmalleista, taidoista, ominaisuuksista ja resursseista koostuvaksi psyykkiseksi kapasiteetiksi, jonka avulla ihmiset suojelevat psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia vaikeuksista ja stressistä huolimatta. Resilienssi auttaa esimerkiksi toimimaan haasteiden äärellä rakentavasti, sopeutumaan myönteisesti muutoksiin, toipumaan rasituksesta ja suuntautumaan elämässä

eteenpäin. (Hyvönen ja kumppanit 2019, s. 27 - 28.) Resilienssi vahvistuu yleensä vaikeuksista selviytymisen ja kokemuksista oppimisen seurauksena. Resilienssiin liittyykin paradoksi, jossa merkittävät vastoinkäymiset voivat olla sekä uhka hyvinvoinnille, mutta toisaalta myös merkittävä mahdollisuus kehittymiselle ja kasvulle, mikäli ihmisen voimavarat riittävät ottamaan vaikeuksiin liittyvät haasteet vastaan. (Poijula 2020a, s. 20-21)

Poijulan mukaan resilienssi havaittiin psykologian ja sosiologian tutkimuksissa 1960-70-luvuilla. Pitkittäistutkimuksessa seurattiin huomattavan vaikeiden olosuhteiden ja merkittävien riskitekijöiden vaikutusta lasten kehitykseen. Tutkijat havaitsivat, että merkittävistä riskitekijöistä huolimatta, osa lapsista kehittyi aikuisuuteen psyykkisesti ja fyysisesti täysin terveinä. Kun tutkijat selvittivät resilienttejä yksilöitä yhdistäviä tekijöitä, huomattiin, että myönteinen kehitys liittyi yksilön ominaisuuksiin ja hänen elinympäristöstään kumpuaviin tekijöihin sekä näiden väliseen vuorovaikutukseen. (Poijula i.a) Tämä päätelmä loi pohjan nykyiselle käsitykselle siitä, että yksilön elämäkokemukset, sosiaaliset suhteet ja elinympäristö ovat avainasemassa resilienssin muodostumisessa. (Joutseniemi & Lipponen 2015, s. 2515)

Masten kuvaa resilienssiä "tavalliseksi taikuudeksi" (ordinary magic). Tällä ilmaisulla hän painottaa, ettei resilienttisyys ole poikkeuksellinen "supervoima", vaan perustuu inhimillisiin ja melko arkisiin tekijöihin. (Masten 2001, s. 227). Pietikäisen mukaan resilienssi voidaan ajatella ihmisten luontaisten sopeutumisympäristöjen prosessimaisena toimintana, jossa henkilökohtainen oppihistoria ja kohdattu tapahtuma vuorovaikuttavat keskenään. Pietikäisen mukaan normaalisti suojatun ja toimintakykyisen sopeuttamisjärjestelmän avulla ihminen löytää itsestään tarvittavat selviytymiskeinot vaikeidenkin vastoinkäymisten läpi käymiseen. (Pietikäinen 2017, s. 182.) Pitkäjaksoinen altistuminen riskitekijöille voi kuitenkin vahingoittaa resilienssiprosessin luontaista toimintaa, jolloin kehitysongelmien riski kasvaa (Masten 2001, s. 227).

Koirikivi ja Benjamin tuovat esille, ettei resilienssi liity ainoastaan vaikeuksista selviytymiseen, vaan sillä on kokonaisvaltaista merkitystä ihmisten elämässä. Resilienssiin sisältyvät erilaiset voimavarojen tunnistamis- ja hyödyntämistäidot, jotka

vaikuttavat siihen, kuinka ihmiset suhtautuvat erilaisiin elämän tapahtumiin ja millaisia valintoja he näiden tilanteiden äärellä tekevät. (Koirikivi & Benjamin 2020.) Tutkimus osoittaa, että resilienssi liittyy myönteiseen käyttäytymiseen muun muassa sosiaalisen toimijuuden, moraalin sekä yleisen hyvinvoinnin alueilla. (Losoi, Turunen, Wäljas, Helminen, Öhman, Julkunen & Rosti-Otajärvi 2013.) Lisäksi tiedetään, että resilienssin puute kytkeytyy mm. opiskelu- ja mielenterveysongelmiin (Grey 2015.).

3.1 Resilienssiominaisuudet

Mikään ominaisuus, perimä tai kyky ei yksin selitä resilienssi ilmiön syntyä. Resilienssi on moniulotteisen dynaamisen prosessin tulos, jossa yksilö, läheiset ihmiset ja ympäristön voimavarat vuorovaikuttavat keskenään. (Lipponen 2020a, s. 23.) Karkeasti jaoteltuna resilienssiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat geneettiset taipumukset, kuten temperamentti ja luonteenpiirteet. Näillä tekijöillä on merkitystä esimerkiksi kognitiivisten taitojen kehittymisessä. (Koirikivi & Benjamin 2020.) Temperamenttipiirteet kuten helppo hoidettavuus, tottelevaisuus, sosiaalisuus, hyväntuulisuus, ystävällisyys ja hellyys synnyttävät ympäristössä myönteisiä vasteita, joiden seurauksena yksilö saa osakseen enemmän tukea ja positiivista huomiota. (Werner & Smith 2005, s.11). Ulkoiset tekijät muodostuvat elinympäristöön ja sosiaalisiin sidoksiin liittyvistä tekijöistä. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi perhe, merkitykselliset ihmissuhteet, yhteisöt ja kulttuuri. (Pasqualotto, Löhr, Stoltz 2015, s.2). Turvalliset ja yksilön tarpeita validoivat kasvuympäristöt sekä lähisuhteet vahvistavat yksilön sosiaalisia taitoja ja myönteistä käsitystä itsestään. (Joutsenniemi & Lipponen 2015, s. 2516, 2519.)

Werner ja Smithin pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että tärkeimmät yksittäiset ihmisen resilienssiä ennustavat tekijät ovat vähintään yhden välittävän, emotionaalisesti vakaan ja kannustavan aikuisen säännöllinen läsnäolo ja tuki tai jokin ominaisuus, joka tuo yksilölle pärjäävyyden ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia ikätoverisuhteissa. Resilienssin vakaaseen kehittymiseen liitettiin myös

elinympäristön rakenteiden selkeys, yhteiset säännöt sekä hoivaava, tarpeet huomioiva, tunteiden ilmaisuun kannustava ja vastoinikäymisissä emotionaalisesti tukeva ilmapiiri. Tämän kaltaisissa olosuhteissa yksilö oppii luottamaan itseensä haasteidenkin kohdalla, mutta osaa myös hakea emotionaalista tukea ympäriltään tarvittaessa. (Werner & Smith 2005, s.11 - 13.) Ajatellaan, että erityisesti reflektiivinen keskustelu luotetun ja läheisen henkilön kanssa on tärkeässä roolissa resilienssin muodostumisessa. Reflektiivisen keskustelun avulla yksilön sosiaaliset taidot kehittyvät, hän saa ympäristöltä vahvistusta olemassaololleen ja kokee tulevansa hyväksytyksi omana itsenään. (Fonagy, Steele, Steele & Higgitt 1992.) Sosiaalistaitojen ja myönteisen minäkäsityksen vahvistumisella on resilienssin kannalta suurta merkitystä, sillä monet keskeiset resilienssitaidot pohjautuvat näihin tekijöihin (Joutsenniemi & Lipponen 2015, s. 2516).

Resilienssin määrän arvioiminen. Resilienssin arviointiin liittyy tyypillisesti kaksi peruskäsitystä: kohdattu vastoinikäyminen ja myönteinen sopeutuminen siihen. Resilienssiä arvioitaessa yksilön on siis kohdattava jokin potentiaalisesti haitallisia vaikutuksia aiheuttava vastoinikäyminen ja toisekseen, haitallisten vaikutusten sijasta osoitettava positiivisia tuloksia. (Masten 2001, 228–229.) Pietikäisen mukaan resilienssin määrä ilmenee käytännössä siinä, kuinka nopeasti yksilön kokemus tyytyväisyydestä palaa vastoinikäymisen tai hankalan tilanteen jälkeen lähtötasolle tai sitä paremmaksi (Pietikäinen 2017, s.182). Resilienssin mittaamista pidetään yleisesti haastavana ja tutkimusalaa leimaa laadullisten resilienssimittareiden puute. Eräs potentiaalinen menetelmä on Connor-Davidsonin resilienssiasteikko (CD-RISC), jolla mitataan aikuisväestön resilienssiä (Joutsenniemi & Lipponen 2015, s. 2516). Toisena mittarina mainitaan Suomessa validoitu RS-resilienssiasteikko (Resiliency Scale, RS). RS-mittari arvioi resilienssin viittä ulottuvuutta: mielentyneyttä, sinnikkyyttä, itseluottamusta, mielekkyyden tunnetta sekä olemassaolon ainutlaatuisuuden kokemusta. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, s. 1761.) Resilienssin arviointiasteikot suhteutuvat yleensä yhteiskunnan normatiiveihin, kuten ikävaihe sidonnaisissa kehitystehtävissä menestymiseen. Esimerkiksi kiintymyssuhteiden muodostaminen, kävelemään ja puhumaan oppiminen sekä koulussa pärjääminen nähdään ilmentävän resilienssiä. Ongelmana tässä katsontakannassa on nähty se, ettei se huomioi resilienssin kaikkia osa-alueita. Esimerkiksi onnellisuus ei ole suoraan verrannollinen kehitystehtävissä menestymisen

kanssa. (Joutseniemi & Lipponen 2015, s. 2516.) Mittaamista vaikeuttaa myös huomio siitä, että resilienssi saattaa ilmetä elämän osa-alueilla eri tavoin. Ihminen voi esimerkiksi samaan aikaan menestyä hyvin työssään, mutta kärsiä työn ulkopuolella sosiaalisesta ja henkisestä tyhjyydestä. (Lipponen 2020, s. 26 – 27.)

Resilienssin vahvistaminen. Yleisesti ajatellaan, että vastoinkäymisistä selviytyminen synnyttää kasvua, jonka seurauksena resilienssiominaisuudet, kuten ongelmanratkaisutaidot, psyykkinen joustokyky ja ketteryys lisääntyvät. Resilienssi ei kuitenkaan ole pelkästään reaktiivista sopeutumiskykyä, vaan siihen sisältyy myös proaktiivista toimintaa, kuten aloitteellisuutta ja ennakoivia. (Lipponen 2020, s. 9.) Poijulan mukaan resilienssin ennakoiva vahvistaminen tarkoittaa käytännössä resilienssiin liittyvien voimavarojen kehittämistä. Voimavarat ovat tässä yhteydessä tekijöitä, joilla on myönteinen vaikutus hyvinvointiin ja positiivisen ajattelun ylläpitämiseen. Sosiaalisen tukiverkoston rakentaminen, optimistisuus sekä omasta henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen ovat muun muassa tällaisia asioita. (Poijula i.a.) Käytännön esimerkkejä resilienssivoimavarojen vahvistamisesta ovat liikunnan, sosiaalinen toimijuuden, optimismin, altruismin, huumorin, tunne- ja läsnäolotaitojen, luontoyhteyden ja hengellisyyden harjoittaminen (Poijula 2020a, s. 125 – 138).

Lipposen mukaan voimavarojen vahvistamiseen liittyy olennaisena piirteenä kyky tunnistaa, kehittää ja hyödyntää henkilökohtaisia sekä ympäristön voimavaroja. Omien voimavarojen kehittämisen edellytyksenä on realistinen käsitys omista ominaisuuksista sekä kiinnostus niiden kehittämiseen. Kehitettävä ominaisuus voi esimerkiksi olla jokin kyky, johon yksilö osoittaa luontaista kiinnostusta ja halua oppia. Kun tällaista kykyä harjoitellaan, sisältyy oppimisprosessiin pystyvyyden, onnistumisen, epäonnistumisen ja oppimisen kokemuksia. Lipposen mukaan juuri nämä kokemukset ovat tärkeiden resilienssitaitojen, kuten jousto- ja ongelmanratkaisukyvyyn vahvistumisessa. Eräs olennainen resilienssitaito on kyky tunnistaa kuhunkin tilanteeseen parhaiten sopiva voimavara ja sen hyödyntäminen. Rohkeus on esimerkiksi ominaisuus, josta on monissa tilanteissa hyötyä, mutta toisinaan kärsivällisyys ja joustokyky voivat olla selviytymisen kannalta hyödyllisempiä taitoja. (Lipponen 2020, s.26.) Kun yksilö tunnistaa ja käyttää omia selviytymistaitojaan, hänen minäkäsityksensä saa myönteistä vahvistusta. Myönteisen minäkäsityksen

ominaispiirteinä ovat esimerkiksi luottavainen suhtautuminen itseä, ympäristöä ja tulevaisuutta kohtaan. Tällaisten suhtautumistapojen seurauksena ihmisellä on paremmat edellytyksen oman ja ympäristön resurssien hyödyntämiselle. (Koirikivi & Benjamin 2020.)

Resilienssin kannalta myönteiset persoonallisuuden- ja luonteenominaisuudet liittyvät hyvään sopeutumiskykyyn. Esimerkiksi lapsuusaikana saatu hoiva, virikkeellinen ympäristö ja ulospäinsuuntautunut persoonallisuus ovat myönteisiä tekijöitä resilienssin kannalta. On havaittu, että resilienteille yksilöille tyypillisiä piirteitä ovat ominaisuudet, jotka kuvastavat vahvaa ja integroitunutta minän rakennetta sekä ominaisuudet, joilla rakennetaan pysyviä ja vastavuoroisia sosiaalisia suhteita. Poijulan mukaan nämä ominaisuudet johtavat yhdessä psyykettä suojaavien prosessien toimintaan ja resilienssikykyyn. (Poijula 2020a, s. 141)

Korkeila jäsentelee resilienssiä vahvistavat ominaisuudet kahdeksaan eri osa-alueeseen. Ensimmäisenä mainitaan itsetietoisuus, jolla tarkoitetaan kykyä tunnistaa omia tunteita, ajatuksia ja käyttäytymismalleja. Tunnetaitojen avulla voidaan esimerkiksi tunnistaa ja haastaa selviytymistä hankaloittavat reaktiot ja ajatteluketjut. Toisena resilienssiominaisuutena tuodaan esille itsesäätelykyky, jolla säädellään mielihaluihin, tunteisiin ja tavoitteisiin liittyvää toimintaa ja ilmaisuja. Kolmas osatekijä on kyky tiedostavan tulkinnan muodostamiseen sekä kyky tarkastella omaa tulkintaa jälkikäteen realistisesti ja tarvittaessa muokata tulkintaa paremmin selviytymistä edistäväksi. Muita resilienssiominaisuuksien osa-alueita ovat vireystilojen säätelytaidot, optimistinen suhtautumiskyky, vuorovaikutustaidot sekä persoonallisuuden piirteet. (Korkeila 2017, s. 209 – 214.)

Goodman ja kumppanit luettelevat toiveikkuuden, sitkeyden, merkityksellisyyden, päämäärätietoisuuden, uteliaisuuden, kiitollisuuden sekä kontrollin persoonan ominaisuuksina, joilla voidaan vaikuttaa myönteisesti vaikeuksista selviytymiseen ja niistä palautumiseen (Goodman, Disabato, Kashdan & Machell 2017.). Joutsenniemi ja Lipponen mainitsevat positiiviset tunteet, luovuuden, optimismin ja hengellisyden resilienssiä tukevinä asioina. (Joutsenniemi & Lipponen 2015, s. 2516 - 2517). Muita esimerkkejä resilienssiä vahvistavista ominaisuuksista ovat kohe-renssein tunne, empatiakyky, syy-seuraussuhteiden hahmottaminen, innostunut ja

rohkea suhtautuminen uusia asioita kohtaan sekä toisten auttaminen. Myös erilaisilla arjen hallintaan liittyvillä ominaisuuksilla, kuten priorisoinnilla, terveellisillä elintavoilla ja palautumisesta huolehtimisella on olennaista vaikutusta resilienssiin. (Mieli 2021.)

Resilienssi nojaa olennaisilta kykyyn muodostaa positiivisia tulevaisuuden näkymiä (Lipponen 2020, s.9). Optimistisuus voidaan käsittää suhtautumistapana, johon yhdistyy positiivinen kokemus itsestä, maailmasta ja tulevaisuudesta. Se liitetään myös hyvään terveyteen ja oppimiskykyyn (Winnie, Mak, Ivy, Ng & Wong 2011, s. 610 - 611). On havaittu, että optimistisuuteen taipuvaiset yksilöt muodostavat myönteisiä ajatuksia myös haastavissa tilanteissa ja säätelevät niiden avulla tilanteeseen liittyviä hankalia tunteita. (Fors & Vuokila-Oikonen 2021.) Myönteiset ajatukset ja tunteet luovat tilaa uusien näkökulmien havaitsemiselle ja mahdollistavat joustavammat sekä hyväksyväisemmät ajatus- ja toimintamallit. Optimistisen suhtautuminen edistää lisäksi tarkkaavuutta, sosiaalisia suhteita, henkilökohtaisia voimavaroja ja lisää positiivisten kokemusten todennäköisyyttä myös jatkossa. (Korkeila 2017.)

Optimistisuus vaikuttaa suoraan ihmisen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Neurologian erikoislääkäri Markku Partisen tuo esille, että ihmisen keho ja mieli toimivat erottamattomassa vuorovaikutuksessa ja tämän seurauksena optimistinen ajattelu heijastuu välittömästi koko elimistöön. Partisen mukaan erilaiset muutokset ovat elämässä väistämättömiä ja merkitsevää on se, kuinka ihmiset suhtautuvat muutokseen ja millaisia viestejä heidän mielensä muutokseen liittyvän tulkinnan pohjalta välittävät elimistölle. Mikäli mieli välittää eteenpäin myönteisiä viestejä, on elimistön helpompaa säädellä elintoimintoja vakaammin. Optimistisen suhtautumistavan avulla muutokseen liittyvät kokemukset välittyvät mieleen ja elimistöön vakaampina, jonka myötä niiden jatkokäsittely on sujuvampaa, toteaa Partinen. (Loukasmäki 2019.)

Oppiminen ja joustavuus. Resilienssi voidaan kuvata tilannekohtaisena toimintana, jossa odottamaton tilanne ja ihmisen oppimishistoria kohtaavat. Oppihistoria käsittää aiemmista kokemuksista opitut toimintamallit ja sopeutumista edistävät reaktiot. (Pietikäinen 2017, s.182.) Ajatellaan, että oppihistoria määrittää

resilienssiprosessin kulkua merkittävältä osalta ja tämän johdosta kyky oppia on keskeinen resilienssiominaisuus. Poijulan mukaan oppimisprosessiin sisältyy onnistumisen kokemusten lisäksi myös epäonnistumisten sekä pettymysten kohtaamista. (Loukasmäki 2019). Hyvään oppimiskykyyn onkin liitetty ajattelumalli, jossa oppija näkee prosessiin sisältyvät vaikeat tuntemukset osana kehittymistä ja suhtautuu niitä kohtaan hyväksyvästi (Sigurðardóttir & Birgisdóttir 2014, s. 12).

Hankalien tunteiden käsittely edellyttää psykologista joustavuutta. Psykologinen joustavuus liippaa läheltä resilienssin käsitettä ja se voidaan tulkita myös yhdeksi resilienssiominaisuudeksi. Psykkisen joustokyvyn ytimessä on ajattelutapa, jossa hankalat tunteet ja ajatukset ymmärretään ja hyväksytään merkityksellisenä osana elämää ja ihmisenä kehittymistä. Pietikäinen kuvailee psykologisen joustavuuden toimivan puskurina yksilön ja koettelemuksen välisissä törmäyksissä. Sen avulla törmäyksen haitalliset seuraukset näyttäytyvät lievempinä, jolloin yksilölle jää enemmän tilaa myönteisten näkökulmien muodostamiselle ja voimavarojen hyödyntämiselle. (Pietikäinen 2017, s. 181.) Joustavan asennoitumisen seurauksena haastavista kokemuksista opitaan uusia taitoja, joita voi jatkossa hyödyntää vastaavan kaltaisissa haasteissa (Sigurðardóttir & Birgisdóttir 2014, s. 12). Psykkinen joustokky tukee toimintakyvyn ylläpitämistä, vahvistaa elämän tyydyttävyyden kokemusta sekä auttaa traumaattisista kokemuksista palautumisessa. Psykkistä joustokkyä voidaan oppia ja kehittää erilaisten tietoisien läsnäolo harjoitteiden avulla, kuten esimerkiksi mindfulness menetelmillä. (Pietikäinen 2017, s. 46 - 47.)

Tunteiden säätely. Kaikilla tunnereaktioilla on tarkoituksensa ja ne ovat selviytymisen kannalta välttämättömiä. Tunteet voidaan kuvata elimistön kokonaisvaltaisina reaktioita, jotka vaikuttavat ajatuksiin, havaintoihin, kehon asentoihin ja tuntemuksiin, ilmeisiin sekä toimintayllykkeisiin. Tunteiden avulla ihminen välittää tietoa itselleen ja ympäristölleen. Tunteet esimerkiksi motivoivat ja valmistavat kehoa toimintaan. Voimakkaiden tunteiden säätely on haastavaa, mutta niiden kanssa voi oppia tulemaan toimeen ja säätelykykyä voi kehittää. Hyvät tunteidensäätelytaidot pohjautuvat kykyyn tunnistaa, hyväksyä ja validoida tunteita. Tiivistettynä tunteidensäätelyssä on kysymys kyvystä elää kaikenlaisten tunteiden kanssa ja tunteiden säätely voidaan pitää liki mahdottomana ilman hyväksyvää

suhtautumistapaa. On havaittu, että mikäli ihmisen on hankalaa tulla toimeen tunteidensa kanssa, käyttäytyy hän tyypillisesti tavalla, josta aiheutuu ongelmia. Esimerkiksi riippuvuudet, itsensä vahingoittaminen, syrjään vetäytyminen ja tunteettomuus nähdään käyttäytymismalleina, joiden taustalla on usein yksilön pyrkimys kieltää tai päästä eroon vaikeista tunteista. (Sadeniemi & kumppanit 2019, s. 122-124)

Tunnetaidot ovat keskeinen tekijä resilienssin ja psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Tunteidensäätelykyky kehittyy vaiheittain aivojen kypsymisen ja kehittymisen mukana. Säätelyn kehittyessä yksilö kykenee yhä laajemmin hallitsemaan spontaania tunneimpulsseja. Sadeniemen ym. mukaan tunnesäätely käsittää rauhoittumiskyvyn, voimakkaaseen tunteeseen liittyvän impulsiivisen tai ongelmallisen käyttäytymisen hillitsemiskyvyn, kyvyn koota itsensä toimimaan mielialasta riippumatta tilanteen vaatimalla tavalla sekä kyvyn voimakkaan tunnetilan aikana huomion kiinnittämiseen myös muihin seikkoihin kuin päällimmäiseen tunteeseen. Tällaisia kykyjä ovat esimerkiksi itsehillintä, kärsivällisyys ja keskittymiskyky. On todettu, että tietoinen tunteiden säätely voi toistojen seurauksena automatisoitua, jonka seurauksena muun muassa keskittymiskyky parantuu harjoittelun myötä. Itsesäätelykyky on osittain geneettistä, mutta myös kasvuympäristöllä on vaikutusta siihen. Tiedetään, että välittävä, tunteita huomioiva ja tukeva kasvuympäristö ennustaa parempaa itsesäätelykykyä. Vastaavasti kontrolloiva ja saneleva ympäristö on liitetty itsesäätelykyvyn haasteisiin. (Sadeniemi & kumppanit 2019, s. 18-19, 21.)

Tunteiden säätelykyky yhdistetään hyviin ongelmanratkaisutaitoihin ja oppimiskykyyn. Isokääntä ym. mukaan resilienssiä ilmenee enemmän niillä, jotka käsittelevät haastavia tilanteita tehtäväorientoituneesti, keskittyen tietoon ja ratkaisukeinoihin. Tunnevaltaisesti haasteisiin suhtautuvat ovat muita enemmän tuen tarpeessa. Vaikeuksien kohdalla korostuvat etenkin negatiivisten tunteiden sävyn, voimakkuuden ja keston säätely. Hyvän tunnesäätelykyvyn avulla stressireaktiosta palautuminen on nopeampaa ja yksilö voi kohdentaa resursseja joustavammin tekijöihin, joilla on ongelman ratkaisun kannalta merkitystä. (Isokääntä, Koivula, Honkalampi & Kokki 2018.)

Sadeniemen ym. mukaan hankalien tunteiden käsittelyprosessi koostuu kolmesta tahdonalaisesta toimintatavasta. Nämä ovat hyväksyntä, huomion muualle kiinnittäminen ja ongelmien ratkaisu. Hyväksyntään liittyy asian kohtaaminen ja vastaanottaminen sellaisena kuin se on. Tähän sisältyvät esimerkiksi suru, irti päästäminen sekä avun pyyntö ja avun vastaanottaminen. Huomion muualle kiinnittäminen tarkoittaa etäisyyden ottamista, palautumista, omasta hyvinvoinnista huolehtimista ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Ongelmien ratkaisuvaihe käsittää aktiivisen työskentelyn asioiden paranemisen puolesta. (Sadeniemi & kumppanit 2019, s. 37 - 38)

Tahdonvaraisen työskentelyn lisäksi tunteiden säätelyyn sisältyy myös automaattista säätelyä, joka tapahtuu tiedostamattomasti. Sadeniemen ym. mukaan tiedostamaton tunteidensäätely on yhdistetty ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja siihen vaikuttaa välittömimmin tunnepohjaisen yhteyden kokeminen ja etenkin sanaton viestintä, kuten katseet, ilmeet ja äänensävyt. Esimerkkinä mainitaan havainto siitä, että ihminen tyyntyy, kun hän on vuorovaikutuksessa hänen tunteisiinsa viritäytyneen ihmisen kanssa. (Sadeniemi & kumppanit 2019, s. 18-19.)

Tietoinen läsnäolo. Kykenemme säätellemään vain niitä tunteita, joista olemme tietoisia ja tästä syystä tietoisuustaidot muodostavat tunteiden säätelyn perustan. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa tarkkaavaisuuden tietoista keskittämistä nykyhetkeen mahdollisimman avoimen hyväksyvällä, vastaanottavaisella, myötämielisellä ja arvottomattomalla tavalla. Se voidaan käsittää kokemukselle avautumisena sekä asioiden ja tunteiden vastaanottamisena, kohtaamisena ja aistimisena sellaisina kuin ne ovat. Tutkimuksessa on havaittu, että ihmisten tarkkaavaisuus on tavallisesti melko kohdentamatonta ja epämääräistä. Ihmiset ohjautuvat arjessa ikään kuin auto-ohjauksella. Tietoisien läsnäolon vastakohtat, kuten tarkkaamattomuus, poissaolevuus ja arvottaminen, ovat varsin tavallisia olotiloja ihmiselle. (Sadeniemi & kumppanit 2019, s. 61 –67.)

Toinen tutkimushavainto on, että tietoisien läsnäolon puute vähentää ihmisten onnellisuudentasoa. Tietoisien läsnäolon taitojen harjoittelussa painottuu ajattelu siitä, ettei mikään tunne ole pysyvä tunnetila ja jokainen tunne saa elää oman elinkaarensa. Kaikki tunteet huomioidaan ja niiden annetaan liikkua vapaasti, ilman

valikoimista, arvottamista, pois työntämistä tai niihin jumiutumista. Ajatuksena on, että "se mikä on, saa olla", eikä ole pysyvää. (Sadeniemi & kumppanit 2019, s. 61–67.)

Resilienssi ja aivot. Aivo- ja kehityspsykologian tutkimukset osoittavat, että nuoruus on mielen kehittymisen kannalta keskeinen elämänvaihe ja otollista aikaa erilaisten kompetenssimekanismien, kuten sosioemotionaalisten ominaisuuksien kehittymiselle. Lukioaikaan liitetään eräänlainen paradoksaalinen dilemma, jossa nuoruus voi näyttäytyä moniongelmaisena ja näköalattomana aikana, tai se voi olla mahdollisuus merkittäville myönteisille muutoksille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, s. 36–37.) Poijulan mukaan aivojen neuroplastisuudella on keskeinen merkitys osana resilienssiprosessia. Neuroplastisuus merkitsee aivojen kykyä muovautua ja muuttaa toimintaa kokemusten seurauksena. Neuroplastiset ominaisuudet vaikuttavat mm. traumasta toipumis- ja eheytymsprosessissa. On havaittu, että oikeanlaisten ärsykkeiden avulla aivot muodostavat uusia neuraalisia yhteyksiä, jotka vaikuttavat mm. aivojen prosessointikykyyn ja uusien käyttäytymismallien omaksumiseen. (Poijula 2020a, s. 39.)

Aivojen plastisuus liittyy esimerkiksi oppimiskykyyn ja optimistiseen ajatteluun. Nämä ominaisuudet aktivoivat erityisesti aivokuoren vasenta etuotsalohkoa. On todettu, että masentuneella henkilöllä vasemman etuotsalohkon aktiivisuus on tavallista heikompaa, jonka myötä muun muassa optimistisuus ja uuden oppiminen on vaikeampaa. (Fors & Vuokila-Oikonen 2021.) Tutkimuksissa on myös osoitettu, että säännöllinen meditoinnin harrastaminen muuttaa aivojen toimintaa ja rakennetta isoivojen otsalohkon etuosassa. Nämä aivoalueet ovat meditointia harrastavilla aktiivisemmat ja suuremmat, kuin niillä, joille meditaatio on vierasta. Gottink ja kumppanit huomasivat tutkimuksessa, että jo kahden kuukauden mittainen tietoisien läsnäolon harjoittaminen sai aikaan muutoksia samoilla aivoalueilla, kuin vuosia meditoineilla. (Sadeniemi & kumppanit 2019, s. 68.)

Professori Korkeila kuvaa aivojen rakenteita osana resilienssin muodostumista. Aivovyötä, otsalohkoa ja insulaa (aivosaaari) yhdistää laaja hermoverkko, joka osallistuu ärsykkeiden ja erilaisten ylläkkeiden arviointi- ja analysointiprosessiin. Elämänmyönteisyyteen vaikuttavat aivojen spontaani aktiivisuus, joka heijastaa

kuinka tehokasta on aivojen plastisuus ja aivovyö yhdistetään elämän tyydyttävyyden kokemiseen. On havaittu, että erilaiset positiiviset sopeutumiskeinot, kuten tietoinen läsnäolo ja mindfulness hillitsevät mantelimumakkeen ja aivosaren aktiivisuutta, mutta lisäävät isoajojen etuotsalohkon aktiivisuutta. Tämän seurauksena henkilön käsitellessä ja säädelleessä kielteisiä tunteita, aktivoituu vasen dorsaalinen etuotsalohko, joka hillitsee ja vaimentaa mantelimumakkeen toimintaa. (Korkeila 2017, s.212 - 213.) Mantelimumaketta voidaan kuvata aivojen esitietohälytysjärjestelmäksi. Tämä tarkoittaa sitä, että uhan ilmetessä, mantelimumake tunnistaa ärsykkeen ennen kuin olemme tietoisia uhasta ja aktivoi sympaattisen hermoston, jolloin ihmisen elimistö virittyy automaattisesti reagoimaan uhkaan. Kyseessä on ns. "taistele tai pakene"- reaktio. Tietoinen uhan arviointi ja siihen liittyvä päätöksenteko tapahtuu pienellä viiveellä isoajojen otsalohkon etuosan kuorikerroksessa, josta on laajat hermoyhteydet mantelimumakkeeseen. Etuajoikuoren tilanearviosta riippuen se voi joko hillitä tai vahvistaa entisestään mantelimumakkeen toimintaa. Tutkimuksissa on havaittu, että mantelimumakkeen aktiivisuus ja koko vähentyy tietoisien läsnäolon seurauksena. Ajatellaan, että hälytysjärjestelmän vähäisempi aktiivisuus heijastaa sen tyyntymistä ja vähäisempää hermostollista viritteilyä. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että stressin kokemus ja siihen liittyvät reaktiot välittyvät lievempinä. (Sadeniemi & kumppanit 2019, s. 68 – 69.)

Tutkimuksissa on osoitettu, että pitkään koetun ja pahimmillaan kroonistuneen hälytystilan, eli stressi- ja kuormitustilan seurauksena elimistön prosessit sekoittuvat ja käyvät vajaateholla. Erityisesti glukokortikoidien heikentyneen pilkkomisen seurauksena kortisolitasot kohoavat, jolloin mm. pitkäaikaistulehdusten riski elimistössä lisääntyy ja immunitetti heikentyy. On todettu, että kuormitustilan pitkittyminen voi vaikuttaa myös aivojen hippokampusta pienentävästi ja muuttaa mantelimumakkeiden hermosolujen rakenteita. Geenitasolla solujen kromosomien *telomeerit* lyhentyvät, jolloin mm. solut vanhentuvat ennenaikaisesti. Lisäksi seurauksena on usein erilaisia oireita tai vaivoja kuten unettomuus, ruokahaluttomuus ja nautintojärjestelmän heikentyminen, jotka liittyvät vahvasti elimistön sytokiiniinipitoisuuksien kasvuun. Samalla aivojen viemärijärjestelmä, *gliakierto*, heikkenee, jolloin riskinä on erilaisten toksiinien ja epäpuhtauksien kertyminen aivoihin. Fysiologisessa merkityksessä negatiivisista toiminnoista syntyy *kynureniinia*, joka läpäisee veri-aivoesteen ja lisää mm. oksidatiivista stressiä. On havaittu, että

liikunnalla, terveellisellä ruokavaliolla ja mindfulness –ajattelulla voidaan vaikuttaa asiaan positiivisesti ja ennaltaehkäisevästi. Toimintojen johdosta *kynureniini* muuttuu aivoissa *kynureniini-hapoksi*, joka ei läpäise veri-aivoestettä ja eikä sen myötä tuota negatiivisia vaikutuksia aivometaboliaan. (Korkeila 2017, s. 212 – 213.)

3.2 Yhteisöllinen resilienssi

Yhteisöllinen resilienssi käsitetään kollektiivisena ilmiönä, joka näyttäytyy yhteisöissä muutoksien sekä kriiseistä selviytymisen kohdalla (Poijula 2020a, s. 16 – 18). Yhteisöresilienssi ilmenee yhteisöllisenä toimintana, jonka avulla yhteisö kestää ja toipuu kriiseistä sekä uusiutuu vastoinkäymisten, epävakauden ja häiriöiden keskellä ja jälkeen (Hyvönen ja kumppanit 2019, s.38). Yhdysvaltalaisen yhteisö- ja alueresilienssin tutkimuskeskuksen (CRRI) mukaan resilientin yhteisön ominaispiirteitä ovat uhkien ennakointi, niiden seurausten lieventäminen sekä valmius palautua häiriötilasta joustavasti takaisin selviytymisen, sopeutumisen, kehittymisen ja kasvun tielle (CRRI 2013, s. 10).

Vakaan yhteisön ominaispiirteitä luonnehditaan sisäistä luottamusta, avoimuutta ja suvaitsevaisuutta. Yksilön resilienssi pitkälti yhteisön ja sosiaalisten suhteiden varassa, joten luottamuksella, avoimuudella ja suvaitsevaisuudella on keskeistä merkitystä myös yksilön resilienssin muodostumisen osalta. (Hyvönen ja kumppanit 2019, s. 38.) Koirikivi & Benjamin tuovat esille, että yksilön ja yhteisön väliset ongelmat ja ristiriidat, kuten sosiaalisen kanssakäymisen ongelmat, on tärkeää purkaa ja selvittää. Ongelmien selvittämättä jättäminen voi heijastua haitallisesti sekä yksilöön että yhteisöön. On osoitettu, että yksilön luontaisia taipumuksia huomioiva ja ongelmissa tukeva kasvu- ja elinympäristö vahvistaa yksilöiden luottamusta ja myönteistä käsitystä sekä itseään ja ympäristöä kohtaan. (Koirikivi & Benjamin 2020.) Rutter painottaa, ettei resilienssin vahvistaminen tarkoita sitä, että ympäristö kannattelee yksilöä kaikkien vaikeuksien ja muutoksien yli. Ennenminikin kyse on siitä, että yksilölle mahdollistetaan ne resurssit, joita hän tarvitsee epäsuotuisista tilanteista selviämiseen. (Pasqualotto, Schmidlin - Löhr & Stoltz 2015, s.2.)

Toimiva yhteisöresilienssi tukee yksilöresilienssiä ja päinvastoin. Yhteisö vahvistaessa yksilön tunnetta siitä, että hän kelpaa omana itsenään ja häntä arvostetaan, saa yksilö vahvistusta resilienssiin ja vaikutus näkyy myönteisesti myös yhteisötasolla. Kun yksilötasolla selviydytään vaikeista tilanteista paremmin, on myös yhteisön helpompaa joustaa ja sopeutua tilanteen vaatimalla tavalla. Kun yhteisö osoittaa yhtenäistä selviytymiskykyä sekä muodostaa yhteisiä myönteisiä merkityksiä ja toimintamalleja vaikeisiin tilanteisiin, vahvistaa se samalla yksilötason kokemusta siitä, että vaikeuksista selviydytään. Hyvönen ja kumppanit kuvaavat, että jokainen organisaatio ja yhteisö muodostavat eräänlaisen infrastruktuurin, joka samaistetaan rakennettuun ympäristöön, kuten tässä yhteydessä esimerkiksi koulurakennukseen. Kokonaisvaltainen yhteisö käsittää kuitenkin muitakin osa-alueita ja kytkentöjä kuin pelkän rakennetun ympäristön. Hyvönen ja kumppanit määrittävät muuksi sisällöksi mm. sosiaaliset kytkökset, poliittiset päätöksentekokanavat, ympäristön, taloudelliset realiteetit sekä ihmiset. (Hyvönen ja kumppanit 2019, s 40.)

Erityisesti faktapohjaisen datan käyttäminen sekä hyödyntäminen on modernissa informaatioyhteiskunnassa tärkeässä roolissa. Tätä voidaan hyödyntää esimerkiksi lukioikäisiin tehtävällä informaatio- ja mediavaikuttamisella. Näkökulma korostetaan poliittisten päätöksien merkitystä joko resilienssiä vahvistavana tai heikentävänä asiana. Nostetaan esille esimerkiksi kouluhin ja opiskeluun liittyvä päätöksenteko, tuntiudistukset, koulun sijainti, lakkauttamiset, opettajaresurssit yms. asiat. Hyvönen ja kumppaneiden mukaan yhteisöresilienssiresurssien vahvistaminen ja kehittäminen edellyttää huomion kiinnittämistä kaikkiin osa-alueisiin. Erityisesti korostetaan sosiaalisen pääoman ja kehitystyön tukemisen merkitystä. (Hyvönen ja kumppanit 2019, s 40.)

3.3 Resilienssin edistäminen kouluissa.

Lukiolaisen heikentynyt hyvinvointi on ollut ajankohtainen ilmiö. ”*Tässä tää nuoruus sulaa pois kotona, tietokoneella, turpa kiinni*” kuvailee lukiolainen

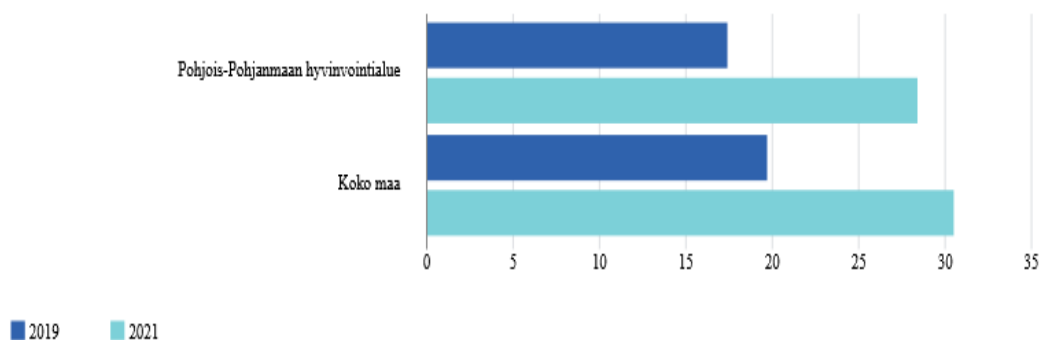
etäopiskeluun liittyviä tunnelmiaan Iltasanomien uutisessa 16.1.2022. Haastattelussa Salmela-Aro tuo esille huolen lukiolaisten hyvinvoinnin heikentymisestä ja toteaa, että *“etäopiskelu ei ole ratkaisu”*. Erityisen huolissaan Salmela-Aho lukio-laistyöistä. Lukiolaistyttöihin on tutkimuksissa yhdistetty suorittajatyypinen opiskelijaprofiili, johon liittyvät kovat itseen kohdistetut odotukset ja kyky puhua ongelmista avoimesti. Salmela-Ahon mukaan kyseinen asetelma ruokkii tilannetta, jossa tytöt syyttävät ongelmista itseään ja kokevat entistä enemmän opiskeluun liittyvästä riittämättömyyden tunteesta johtuvaa uupumusta. Lukiolaispojat näyttävät suhtautuvan stressiin eri tavoin. Heille tyypillisempää on syiden ja ongelmien “ulkoistaminen”, jolloin “itseruoskinta” jää vähemmälle tai kokonaan pois. Tämä suhtautumistapa on tutkimuksissa liitetty muun muassa syrjäytymiskehitykseen. Sekä tyttöjen että poikien suhtautumistavat ovat korostuneet Korona-ajassa ja näyttävät erilaisina haitallisina ilmiöinä, kuten mielenterveyden ongelmina. (Hagelin 2022.)

Terveys ja hyvinvointilaitoksen kansallisen kouluterveyskyselyn tuloksista voidaan todeta, että opiskelusta johtuvan uupumus on lukiolaisten keskuudessa yleisin hyvinvointia heikentävä tekijä (THL 2021). Lukiolaisbarometri puolestaan osoittaa, että peräti 40 prosenttia lukiolaisista kokee opintojen kuormittavan psyykkistä jaksamista ja noin viidennes kaipaisi opiskeluun kattavampaa tukea (Lukiolaisbarometri 2019). Kouluterveyskyselyn indikaattoreiden mukaan lukiolaisten hyvinvointi on heikentynyt korona-aikana lähes kaikilla osa-alueilla. Korona-aika on korostanut muun muassa lukiolaisten yksinäisyyden sekä ahdistuneisuuden kokemuksia. (THL 2021.) Myös etäopetus on koettu henkisesti kuormittavana (Suomen Lukiolaisten liitto 2020). Opiskelijat tunnistavat oman hyvinvointinsa ja oppimistulosten heikentyneen etäopiskelun aikana (Helsinki 2021).

Lukiolaisten hyvinvoinnin heikentyminen ilmenee mm. stressin ja koulu-uupumuksen muodossa. Valtioneuvoston lukioselvityksen mukaan lukioikäiset kokevat itsensä stressaantuneemmaksi kuin omat vanhempansa ja jopa 75 prosenttia lukiolaisten tuntemuksista havaittiin negatiivispainotteisiksi, kuten ahdistukseksi, stressiksi, väsymykseksi ja kyllästymiseksi. Erityisesti lukiolaistyttöjen uupumuksen kokemukset ovat kasvussa. Tyttöjä uuvuttavat tutkimuksen mukaan etenkin riittämättömyyden tuntemukset ja menestyksen tavoittelu. Lukiolaispojat puolestaan

vaikuttavat reagoivan stressiin toisella tavalla. Heidän keskuudessaan korostuu välinpitämätön ja väheksyvä asennoituminen opintoja kohtaan. Molemmat suhtautumistavat lisäävät riskiä opintojen keskeytymiselle. Pitkittynyt stressi- ja uupumus-tila nähdään vakavana terveysriskinä ja voivat johtaa lopulta vakaviin mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, s. 36 – 37.)

Kuviossa 1 on esitetty THL:n tutkimukseen perustuen lukioikäisten tyttöjen kokemus kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Kuviossa ovat rinnakkain koko maan ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen kokemusprosentit. Kuviosta osoittaa ahdistuneisuuden lisääntyneen merkittävästi vuodesta 2019 vuoteen 2021.



Kuvio 1. Lukioikäisten tyttöjen kokemus kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta kouluterveyskyselyn vastauksien perusteella (THL 2021.)

Salmela-aron ja Upadyayan tutkimuksessa tunnistettiin kolme erilaista kouluhyvinvointiprofiilia. Nämä ovat uupuneet, joita oli 19%, stressaantuneet, joita oli 47% ja innostuneet, joita oli 34%. Uupuneiden keskuudessa koettiin vähiten yhteenkuuluvuutta, sisua ja resilienssiä. Salmela-aro ja Upadyaya painottavat erityisesti lukioikäisten tunne- ja sosio-emotionaalisten taitojen edistämisen merkitystä, sillä niiden nähdään suojaavan uupumukselta ja vahvistavan kouluhyvinvointia. (Salmela-Aro, Upadyaya & Uotinen 2020; Salmela-aro & Upadyaya 2020.)

Lukio-opetuksen vuonna 2019 laaditussa opetussuunnitelmassa on tuotu esille, että opetuksessa tulisi vahvistaa “opiskelijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä antaa valmiuksia niiden ylläpitämiselle elämän eri vaiheissa.” Opetussuunnitelma painottaa opiskelijan hyvinvoinnin lisäämistä, huomiointia ja osallistamista kaikessa lukion suunnittelu- ja kehittämistyössä. Ohjeistus voidaan vapaasti tulkittuna ymmärtää ohjaavan kouluja edistämään oppilaiden resilienssiä. (Opetushallitus 2019.) Lipponen nostaa esille, että vaikka opetussuunnitelmassa mainitaan opiskelijoita kunnioittavan ja kannustavan hengen ylläpito, ei ohjeistus sisällä minkäänlaisia pedagogisia käytänteitä, joilla opiskelijoiden hyvinvointia, vahvuuksien tunnistamista ja resilienssiä käytännön työssä edistetään. Myös opettajat ovat ilmaisseet turhautumisen ja ahdistuksen tuntemuksia liittyen opetussuunnitelman hyväntahtoisiin, mutta yleisluontoisiin hyvinvoinnin edistämisen suuntaviittoihin. Opettajat ovat kokeneet, että selkeät käytänteet hyvinvoinnin edistämisestä puuttuvat. Käyttökelpoisia hyvinvoinnin edistämisen työkaluja on olemassa jo paljon. Esimerkiksi koulun terveystalo, mielenterveystalo, positive.fi ja huomaa hyvä - opetusmateriaalit, mutta ongelmana Lipposen mukaan on se, että materiaalien hankinta ja niihin perehtyminen jää pääosin opettajien oman motivaation ja resurssien varaan. (Lipponen 2020, s.62.)

Suomessa resilienssiä on vahvistettu koulussa ja päiväkodeissa tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksen avulla. Penn Resiliency Program (PRP) -resilienssiohjelma on kognitiiviseen terapiaan perustuva menetelmiä, jota on Poijulan mukaan hyödynnetty suomalaisissa kouluissa jonkun verran. (Pojjula 2020a, s. 14.) PRP-menetelmässä keskeisenä ajatuksena on sellaisten kykyjen ja käytännön taitojen kehittäminen, joilla voidaan ennaltaehkäistä haasteiden syntymistä. Lisäksi kyseisen menetelmän tavoitteena on edistää sellaisia taitoja ja kykyjä, jotka tukevat vaikeuksista selviytymisessä, stressin hallinnassa sekä yleisessä pärjäämisessä. (Pojjula i.a) Tutkimuksessa on havaittu, että PRP-menetelmää hyödyntäneessä interventoryhmässä esiintyi vähemmän mielenterveysongelmia. (Korkeila 2017, s. 212.)

Lipposen mukaan Australian koulujärjestelmissä oppilaiden resilienssin vahvistaminen on linjattu erääksi opetustyön pääprioriteetiksi. Keskeisiksi tavoitteiksi on määritetty optimistisen asenteen edistäminen, omien vahvuuksien ja niiden hyödyntämisen opiskelu sekä vaikeuksista selviytymiskyvyn vahvistaminen. Näitä

osa-alueita kehitetään kouluissa ikätasoisesti aina alakoulusta lukion loppuun asti. Lipponen toteaa, että ympäristö, joka rohkaisee oppilaita onnistumaan ja epäonnistumaan omien vahvuuksiensa varassa, vahvistaa samalla opiskelijoiden kykyä kohdata vastoinkäymisiä ja omaksua uusia selviytymiskeinoja. (Lipponen 2020, s. 62 - 63.)

3.4 Stressi altistaa koulu-uupumukselle

Hyvösen ym. mukaan stressireaktio on elimistön luontainen pyrkimys mukautua ja vastata ympäristön muuttuneisiin olosuhteisiin, potentiaalisiin ongelmiin ja haasteisiin. Stressikokemus muodostuu hyvin subjektiivisesti ja tilannesidonnaisesti. Stressiä voi aiheuttaa mikä tahansa ärsyke, jonka ihminen tulkitsee kuormittavaksi. Stressaavat tekijät voivat olla reaalisia tai kuvitteellisia. Esimerkiksi huolet ja pelot synnyttävät stressiä, huolimatta siitä, onko niillä todellisuus pohjaa. Elimistö reagoi stressiin monimuotoisin tavoin, kuten tuottamalla nopeasti hormoneja, joilla on vaikutusta koko elimistön fysiologisiin toimintoihin. Tiivistetysti voidaan kuvata stressin koostuvan kolmesta tekijästä: 1.) ympäristö ja ärsykkeet, 2.) mielen tulkinta ärsykkeistä sekä 3.) kehon ja mielen voimavarat käsitellä tulkinnan seurauksia. (Hyvönen ja kumppanit 2019, s. 27.)

Kun ihminen kokee, että häneen kohdistuu paljon erilaisia vaatimuksia tai haasteita ja samaan aikaan palauttavat mekanismit sekä voimavarat ovat kuormituksen johdosta ehtyneet, altistuu hän kuormittavalle stressille. (Mattila 2018). Stressiin liitetään erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä reaktioita, kuten sydämen tykytystä, hikoilua, pahoinvointia, päänsärkyä, huimausta. Psyykkisiä oireina tulee esille mm. masentuneisuus, unettomuus, levottomuus ja ahdistuksen tuntemukset. Myös yleinen immuniteetti voi heikentyä stressin seurauksena. (Mattila 2018; Mielenterveystalo i.a; Huttunen 2018.)

Uupumus ja stressi koetaan sekä käsitetään yksilöllisesti. Jokaisella on henkilökohtainen stressinsietokapasiteetti ja osa ihmisistä kestää kuormitusta paremmin kuin toiset. Kaikenlaiset asiat, jopa positiiviset, voivat aiheuttaa ihmisissä stressiä

ja uupumusta, sillä kokemus riippuu pääosin yksilön henkilökohtaisesta sieto- ja vastustuskyvystä. (Mattila 2018.) Esimerkiksi lyhytaikainen haaste tai stressi voi nostattaa välillisen ”buustaavan” reaktion, jonka aikana ihminen voi saada paljon aikaa. Pitkittynyt stressitila, riippumatta taustalla olevista merkityksistä, voi altistaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia vaarantavaan uupumustilaan. (Mattila 2018; Ahola, Tuisku & Rossi 2018.) Stressi on elimistölle välttämätön ominaisuus ja reaktio, joka on saatava myös purettua. Jos stressireaktiota ei pureta, voi hermosto jäädä jatkuvaan hälytystilaan. Stressi aktivoi ja muuttaa elimistön hormonitoimintaa, jolloin riskinä on, että pitkäjaksoinen hermoston ärsytystila kroonistuu, ja erilaiset kauaskantoiset kehon ja mielen hyvinvointia uhkaavat vaikutukset tulevat esille. (Mattila 2018; Mielenterveystalo; Huttunen 2018.)

Resilienssiä voidaan kuvailla tilannekohtaisena toimintana ja prosessina, jossa sopeuttavat ja palauttavat toiminnot aktivoituvat stressaavaksi tulkitun tilanteen seurauksena (Pietikäinen 2017, 182; Valli 2020, 46). Yksilö muodostaa stressaavasta tilanteesta aistihavaintojen, oppimishistorian ja elämän-kokemustensa pohjalta tulkinnan, joka määrittää sitä, kuinka tilanteeseen sopeutuminen sujuu (Pietikäinen 2017, 182; Valli 2020, 46). Tulkinnan pohjalta muodostetaan reaaliaikainen käsitys vallitsevista tapahtumista, eli tilannetietoisuus. Tilannetietoisuudella on resilienssi-prosessin kannalta merkitystä, sillä sen pohjalta ihminen toimii ja tekee tilannekohtaisia päätöksiä. (Hyvönen ja kumppanit 2019, s. 27.)

Hyvönen ym. kuvaavat yksilöiden stressireaktion kolmivaiheisena prosessina. Ensimmäinen vaihe liitetään ensireaktioon, eli välittömään stressivaikutukseen, siitä selviämiseen ja toimintakykyisyyteen. Tässä vaiheessa sisäisillä voimavaroilla on keskeinen merkitys. Seuraava vaihe käsittää vastoinkäymisen aiheuttaman hätkähtämisen (eng. recoil) ja tilanteen tietoisin käsittelyn aloittamisen. Viimeinen vaihe kuvataan jälkitraumaattisena tilana, jossa tapahtuneen mentaalinen käsittely tapahtuu. Palautumisprosessin kesto riippuen kokemuksen laajuudesta sekä yksilön sisäisistä ja ulkoisista voimavaroista. Se voi joutua muutaman minuutin ja koko loppu elämän väliltä. Ulkoisten voimavarojen painoarvo korostuu sen mukaan, mitä pidemmälle kolmivaiheisessa prosessissa edetään. (Hyvönen ja kumppanit 2019, s. 10, 27 - 28.)

Käsitettä koulu-uupuminen, lähestyttiin työuupumuksen ja stressin määritelmää mukaillen, sillä niihin liittyvät tekijät ja mekanismit ovat hyvin saman kaltaisia, vain kohderyhmänä ovat koulua käyvät nuoret tai nuoret aikuiset. Koulu-uupumus on opiskeluun liittyvä stressioirehäiriö. Se voi kehittyä opiskeluun liittyvän pitkäjäksoisen stressin seurauksena ja siten motivaatio opiskelua kohtaan laskee. Koulu-uupumusta kuvaavia tekijöitä ovat voimakas väsymys, motivaation puute koulunkäyntiä kohtaan sekä heikentynyt opiskelukyky. (Nuortenlinkki i.a.) Koulu-uupumuksen tunnusmerkistöjä ovat mm. heikentynyt opintoihin liittyvä itsetunto, kyynisyys ja merkittävä uupumusasteinen väsymys, johon ei auta uni tai mikään muu palauttava toiminta. Vaikka koulu-uupumus ei ole diagnosoitu sairaus, on pitkäjäksoisen uupumistila kytköksissä esimerkiksi masennukseen, päihde- ja unihäiriöihin sekä erilaisiin psykosomaattisiin oireisiin ja sairauksiin. Uupuneella on myös kohonnut alttius erilaisiin tapaturmiin sekä opiskelun keskeytymiseen. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018.)

Kouluinto nostetaan käsitteenä rinnalle, sillä se voidaan käsitteenä ymmärtää koulu-uupumuksen vastakohtana tai puuttumisena ja sen avulla voidaan ymmärtää kattavammin koulu-uupumukseen liittyviä merkityksiä. Kouluinto on positiivista opiskeluun liittyvää innostusta. Se ilmenee koulunkäyntiin liittyvänä tarmokkuutena, omistautumisena ja suunnitelmallisuutena. Myönteisesti kouluintoon vaikuttavat opintoja tukeva sosiaalinen ympäristö, kuten perhe, koulu ja ystävät. Opiskeluun liittyvä koherenssin tunne ja kokemus omiin asioihin vaikuttamisen mahdollisuudesta vahvistavat kouluinnon lisäksi myös itsetuntoa ja hyvinvointia sekä lieventävät riskiä koulu-uupumuksen muodostumiselle. (Nuortenlinkki i.a.) Tutkimuksessa on todettu, että mitä enemmän sisua, uteliaisuutta, resilienssiä opiskelijat omasivat, sitä todennäköisemmin he kuuluivat innostuneiden ryhmään. (Salmela-Aro & Upadyaya 2020.)

Helsingin yliopiston akatemiaturkija, psykologian professori Katariina Salmela-Aron mukaan eräs koulu-uupumusta selittävä tekijä liittyy koulukontekstin ja psykologisten perustarpeiden yhteensopimattomuuteen. Salmela-Aron mukaan nuorten kehitystä ja tarpeita ei huomioida ja ymmärretä riittävästi, eikä kouluilla tarjota tarpeeksi osallisuuden, vaikutusmahdollisuuksien sekä yhteisöllisyyden

kokemuksia. Tämä johtaa Salmela-Aron mukaan opiskelijoiden kuormittumiseen, heikentyneeseen opiskelumotivaation ja nostaa esille opintoihin liittyvää uupumusta, riittämättömyyden tunnetta sekä syrjäytymisriskiä. (Nuortenlinkki i.a.)

Psykiatrian erikoislääkäri Juhani Mattilan toteaa, ettei uupumus pohjimmiltaan liity väsymykseen. Hänen mukaan uupumus on tila, johon ihminen päätyy, kun muut tunteet ovat tukahtuneet ja taustalta löytyy usein tunnepohjaista merkityksettömyyden kokemusta sekä psykologisten perustarpeiden vaille jäämistä. Henkilö on uupueessaan ikään kuin kadottanut yhteyden itseensä, eikä pysty hyödyntämään palautumista edistäviä voimavaroja, kuvaa Mattila. (Mattila 2021.) Uupumusta voidaan Mattilan mukaan ennaltaehkäistä itsetutkiskelun ja tunneherkkyyden harjoittamisen keinoin. Säännöllinen oman voinnin ja tunnetilojen kuulostelu sekä koko tunnekirjon kohtaaminen, hyväksyntä ja imaisu, mainitaan tällaisina toimina. Mielekkääksi koetut harrastukset, kuten liikunta, taide ja viihde ovat yhteydessä uupumisen riskin vähentämiseen. Mattilan luettelee myös mindfulnessin, läsnäolotaidot, joustavuuden, huumorin, romantiikan, leikillisyyden, unelmoinnin, sisäisen ylpeyden tunteen ja kilpailullisuuden tekijöiksi, jotka lieventävät uupumisen riskiä. (Mattila 2021.)

3.5 Resilienssi ja diakoninen hoitotyö

Tässä työssä käsitellään lyhyenä osa-alueena diakoniaa ja diakonista hoitotyötä osana resilienssiä, koska toinen tutkimuksen tekijöistä suuntautuu diakoniseen hoitotyöhön. Kuten aiemmin on tuotu esille, tulee resilienssi esiin kriiseissä, joissa yhtenä selviytymiskeinona voi osalle yksilöitä olla hengellisyys. Diakoninen hoitotyö ei ole pelkästään hengellistä työtä, jossa pyritäisiin ainoastaan Raamatun sanomalla selittämään yksilöiden ongelmia, resilienssitaitoja tai muita mekanismeja. (Kirkko Helsingissä 2021.)

On tuotu esille, että diakonia on käsitteenä laajempi, kuin pelkkä kirkon työntekijöiden tekemä diakoniatyö, koska se ei ole pelkkää kristillis-sosiaalista työtä tai ns. rakkauden palvelusta. Määritelmä ja siihen liittyvä ajatusmalli on laajempi. Kirkko

tuot itse esille, että diakonia –termi on johdettu kreikan kielestä, jossa se on tarkoittanut palvelua tai palvelijaa. Erilaisten lisämääritteiden perusteella on pyritty määrittelemään ja selittämään työn ulottuvuutta tai tehtäväkenttää. Evankelis-luterilainen kirkko määrittää Gothonia, Jantusta, Blennbergiä, Hanssionia ja Eleniusta mukaillen diakoniatyön kokonaisvaltaiseksi toiminnaksi ja työksi, jossa kohtaavat aineellinen, hengellinen, henkinen, terveydellinen ja sosiaalinen toiminnankyvyn tukeminen, yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja diakoninen kasvatustyö. (EVL 2021.)

Diakoniseen perusajatukseen kuuluvat, Gothonia ja Junnilaa mukaillen, että ihminen on Jumalan luoma, jonka ihmisarvo on kaikille sama, ihmisen kunnioitus kaikissa tilanteissa sekä toivon ylläpitäminen, vaikka olisi kuinka synkkää, vaikeaa ja kaikki tuntuisi loputtomalta kärsimykseltä. Diakonisen hoitotyön perusta lähtee kristillisestä ihmiskäsityksestä ja lähimmäisenrakkaudesta, jossa ihmisarvo ja ihmishenki ovat pyhiä. Diakoniatyötä tekevät kokevat myös itse rakkautta, armoa ja anteeksiantoa. (Gothoni & Jantunen 2010, s. 32 – 36; 57 – 59, 62 - 65.)

Diakonisen hoitotyön lähihistoria. Lyhyesti tuodaan lähihistoriasta esille, että seurakunnilla on ollut moninaisia tehtäviä historian eri vaiheissa. Tiedetään, että jo keskiajalla oli seurakuntien vastuulla jumalanpalveluksien pitämisen lisäksi, köyhäinhoito, opetus ja yleisen järjestyksen pitäminen. Köyhäinhoito siirtyi pois seurakunnilta vuonna 1923, jolloin laki köyhäinhoidosta tuli voimaan. Tämä määritteli uudelleen seurakuntien ns. laupeudentyön sekä seurakuntadiakonian. Diakoniatyö tarjosi apua erityisesti sairaille ja köyhille. Kirkkolain lisäys 1940 luvulla edesauttoi seurakuntiin diakonisojen saamista. Diakoniatyön sisältöä määritettiin tehdyssä muutoksessa: ”*Hengellisen, ruumiillisen ja aineellisen avun antamiseksi seurakunnan hädänalaisille*”. Sotien jälkeen lähti diakonia-työntekijöiden määrä nousuun ja tuplaantui 1970 luvulle tullessa. (EVL 2020a; Malkavaara 2000.) Tämä näkyi mm. yhteisvastuukeräyksen alkamisena 1950 luvulla. Kuten Heikkinen ja Heinilä tuovat esille, oli diakoniatyö diakonissalaitosten ja yhdistysten asia. Diakonissa hoiti sairaanhoitajan koulutuksella vanhusten ja sairaiden asioita, lääkitystä ja neuvontaa. (Heikkilä & Heininen 2017, s. 187.) Sotien jälkeen diakonissan virkoja perustettiin useita aina 1972 kansanterveyslain voimaantuloon saakka, jolloin diakonissat joutuivat luopumaan hoitotehtävistä. Diakoniatyön pääpaino alkoi

painottua ns. kolmannen sektorin töihin, vanhusten, vammaisten ja häiriintyneiden parissa. Uusia kohteita diakoniatyölle toi 1990-luvun lama mm. massatyöttömyyden ja erilaisten kriisien vuoksi. (Heikkilä & Heininen 2017, s.187; Malkavaara, 2000 s.215.)

Juuri ennen 1990 –luvun ankaraa lamaa, keskittyi diakoniatyö 1980 -luvun lopulla vanhustyöhön ja sielunhoitoon sekä vammaisiin, perheisiin ja työttömiin. Henkinen ja hengellinen sekä mielenterveyden tukeminen koettiin tärkeäksi osaksi tehdyssä työssä. Taloudellinen auttaminen ei näytellyt tuolloin suurta roolia tehdyssä työssä. Kirkon sisällä pohdittiin myös radikaalimpia ajatuksia, mm. vapautuksen ja köyhyyden teologioista, joiden taustalla oli mm. tuloerojen kasvu sekä köyhyyden esiintuleminen. Erityisesti haluttiin nostaa esille vähemmän arvostettuja ryhmiä, kuten vangit, asunnottomat ja päihde-ongelmaiset. Oli tuotava apu niille, joilla hätä on suuri ja muu apu ei heitä tavoita. (EVL 2020a; Malkavaara 2013.) Kirkon diakoniatyö muuttui entistä yhteiskunnallisemmaksi 1990 laman myötä ja sosiaalietiikka sai enemmän kannatusta seurakunnista. Lama muutti, Malkavaaran mukaan, seurakuntadiakonian sisältöä, koska asiakaskunnan enemmistö alkoi koostua valtavan elämänmuutoksen kynsiin joutuneista työikäisistä, lapsista, lapsiperheistä, vanhusten ja vammaisten sijaan. Erityisesti uusina asiakasryhminä diakoniamäärärahojen piiriin löysivät mielenterveysongelmaiset, työttömät, velkakriisissä olevat sekä nälkäiset ihmiset. Työn luonne muuttui diakonisojen osalta ja alkoi muistuttamaan enemmän sosiaalityötä, jossa asiakkaan kanssa käydään läpi velkaneuvontaa, kaupan ostolupia sekä muita mahdollisia saatavia avustuksia. Hengellisen työn rinnalle oli tullut taloudelliset avustukset. (EVL 2020b; Malkavaara 2000, s. 260 – 261; Malkavaara 2013.)

Diakoniatyön profiilin muutokseen vaikuttivat Malkavaaran mukaan myös diakoniamäärärahojen hupeneminen, jolloin seurakunnat perustivat ruokapankkeja ja alkoivat antamaan sekä jakamaan ruoka-apua. Lisäksi kirkko pyrki vaikuttamaan yhteiskuntaan sosiaalipoliittisesti. Tästä esimerkkinä on velkojen kohtuullistamiseen keskittyneen Takuusäätiön perustaminen, johon kirkolla on ollut omat ansiensa. Velkaneuvonnan kehittäminen ylivelkaantuneiden ihmisten avuksi sekä yhteiskunnallisestikin tärkeiden avustustoimien aloittaminen, yhteiskunnan vähätteilyistä huolimatta. (EVL 2020b; Malkavaara 2000, s.260; Malkavaara 2013.)

Diakoniatyön profiilin ja työmuotojen uudistus näkyi myös uusina työmuotoina, kuten rikosuhripäivystämistyö, kriisityö onnettomuuksissa, tukiasuntotoiminta, velkaja talousneuvonta, ruoka-apu ja työttömien ruokailujen järjestäminen sekä muu työttömien omaehtoinen aktivointityö. Lisäksi päihdeongelmaisten, mielenterveysongelmaisten, vammaisten sekä muiden kohderyhmien retkien sekä leirien järjestämisen merkitys korostui. Nykyään voidaan todeta, että diakoniatyö on muotoutunut monialaiseksi auttamistyöksi, jossa kristilliset arvot toteutuvat lähimmäisen rakkauden, sielunhoidon sekä kokonaisvaltaisen kohtaamisen muodossa. (EVL 2020b.)

Kuten kirkko itse tuo esille, ei diakoniatyötä katsota viralliseksi sosiaalityöksi. Kirkon asemoituminen yhteiskuntaan on vahvistunut, koska se pystyy toimimaan yhteistyössä kuntien sekä muiden osapuolten kanssa sekä tuottamaan erilaisia palveluja mm. julkiselle sektorille. Onkin esitetty, että voisiko kirkko ottaa enemmän roolia erilaisten hyvinvointipalvelujen tuottajana, kun asenteet ovat koventuneet sekä palveluja on yksityistetty. Kuitenkin tuodaan esille, että diakoniatyö ja kirkko eivät korvaa julkisia palveluja, vaan ovat ainoastaan niitä täydentäviä toimintoja. (EVL 2020b.)

Toivo ja kiitollisuus osana resilienssiä. Miten diakonista hoitotyötä voidaan hyödyntää resilienssin vahvistamisessa tai tukemisessa? Kuten aiemmin on tuotu esille, on kohderyhmänä lukioikäiset, jotka kokevat uupumista, yms. ongelmia arjessa. Hietanen tuo esille käsitteet usko, toivo ja rakkaus. Vaikka rakkaus kuvataan suurimmaksi, tulee toivo tasavertaisena rinnalle. Toivo ei ole pelkkä teologinen hyve, tunne tai sana, vaan sillä on syvempää merkitystä eri tilanteissa, myös yksilön resilienssin vahvistamisessa. Toivon ylläpitäminen on tärkeää erityisesti hoitotyössä, sosiaalisessa kanssakäymisessä ja kohtaamisissa. Toivolla on suurta merkitystä nuorelle, potilaalle, asiakkaalle ja kaikille meille ihmisille. (Hietanen 2010.)

Kuten Hietanen kuvaa lääkirlehden artikkelissa, on toivon ylläpitäminen myös osa lääketiedettä ja myös lääkärin ammattitaitoa. Lisäämme myös ajatuksen, tutkijan vapaudella, että toivo ja sen ylläpitäminen on myös osa kaikkien hoito- ja diakoniatyössä toimivien ammattitaitoa. Lääke- ja hoitotieteen sekä kristillisen diakoniatyön perusarvoja ovat pyrkimys totuuteen ja rehellisyyteen, koska mikään työ, hoito

tai toimenpide eivät ole täydellisiä. Minkäänlainen satuilu sekä liiallinen tai katteen lupailu eivät kuulu asiaan, koska se kostautuu myös sanojalle, asiakkaalle sekä mahdollisesti myös muille kollegoille. (Hietanen 2010.)

Toivoa pidetäänkin yhtenä elämän eliksiirinä, joka mahdollistaa elämisen juuri tässä hetkessä. Tunturi kuvaa toivoa elämän perusvoimaksi, joka on välttämätöntä mielekkäälle elämälle, koska ihmisen ollessa toiveikas, hän katsoo kauas ja tuntee pärjäävänsä elämässä (Tunturi 2020). Toivo antaa voimavaroja selviytymiseen vaikeista ajoista, toivoa paremmasta. Toivotutkija Jari kylmä sanoo että ”*Toivon ydin on siinä, että elämä kantaa*”. Toivottomuus on toivon vastakohta, ei epätoivo, jota tunnemme usein. Vastavuoroinen tunteiden jakaminen lisää toivoa. Yksin ahdistuksen ja epätoivon keskellä voi olla vaikea löytää ulos pääsyä ja kätkee helposti sisäänsä ajatukset häpeän vuoksi. Kuitenkin jakamalla huolet, huomaa, ettei ole asioiden kanssa yksin, vaan yllätyksellisesti samasta asiasta voivat huolta kantaa myös ystävä tai sukulainen. (Korkeila 2017; Nikula 2018; Lehtonen 2015; Avola, Pentikäinen & Kuusniemi 2019.) Tutkijadosentti Kylmä tuo Tunturin artikkeleissa esille, että toivo ei ole sama kuin positiivinen elämänasenne. Toivoa ei voida tahdolla tai järjellä havainnoida (Tunturi 2020).

Kristillisessä ajatusmallissa toivo nähdään tavoitteena pyrkiä sekä suuntautua Jumalan tahdon mukaiseen hyvään. Ihminen näkee heikkoutensa ja toivo antaa kärsivällisyyttä vaikeuksissa sekä kasvattaa itsetuntemusta. (Tavast 2008.) Toivoa voidaan kuitenkin vahvistaa aktiivisen toiminnan kautta, esim. luomalla ja vaalimalla suhteita toisiin ihmisiin, ystäviin sekä perheenjäseniin. Lisäksi on hyvä huomata, että toiveikas ihminen ei ole aina iloinen, vaan kaikista tunteista tulee voida puhua ja ne on hyvä oppia myös tunnistamaan. Joskus konkretia auttaa toivon löytämisessä, esim. meneminen luontoon tai ns. ihmisten ilmoille. Tällöin aivot saavat uusia ärsykeitä ja ajatukset pääsevät tuulettumaan. Pelko tuntemattomasta valmentaa meitä tulevaan ja toivo auttaa jaksamaan nykytilannetta. (Tunturi 2020; Tavast 2008.)

Diakoniatyöntekijä voi olla alkusysäjäjänä toivon osalta. Läsnä oleva ja aito keskustelu, hätää kärsivän kanssa, voi saada kokonaisvaltaisen muutoksen aikaiseksi sekä henkilön suuntaamaan ajatukset tulevaan. Toivon luominen sekä huono-

osaisuuden vähentäminen ovat hyviä tavoitteita, koska köyhyys sairastuttaa ja sairaus köyhdyttää. (Thitz, Malkavaara, Rättyä, & Valtonen 2020, s. 210 – 215, 221.) Kun kaikki muu on mennyt, on toivo jäljellä. Kun tarkastelemme toivon määritelmää ja perimmäistä ajatusta, voimme huomata yllättävän samanlaisia ajatuksia, jotka sopivat myös aiemmin esiin tuotuihin resilienssin ja sen vahvistamisen määritelmiin.

Kiitollisuus osana resilienssiä. Kiitollisuus on yksi menetelmistä, jolla voi olla avain pitkään ja terveelliseen elämään. Kiitollisuudella on tutkitusti hyvinvointia ja onnellisuutta vahvistava myönteinen vaikutus. Kiitollisuus lisää henkisen ja fyysisen terveyden positiivista itsesäätelyä ja hallintaa. Kiitollisuuden vaaliminen tukee myös sosiaalisia suhteita ja yhdistää ihmisiä. (Korkeila 2017; Nikula 2018; Lehtonen 2015.) Kiitollisuuden avulla kiinnitymme nykyhetkeen, jolloin emme murehdi menneitä tai pelkää tulevaa. Ihmisellä on tapana muistaa negatiiviset asiat paremmin kuin positiiviset. Pitkäaikainen negatiivisuus muuttaa muotoaan ja paisuu monikerlaiseksi vaikuttaen kaikkiin toimintoihin, miten ajattelemme, miten käyttäydymme ja millaisen kuvan annamme itsestämme sekä miten näemme elämän ja muut ihmiset. Kiitollisuus vähentää negatiivista reflektointia ja auttaa palautumaan kuormittavista hetkistä. (Korkeila 2017; Nikula 2018; Lehtonen 2015; Avola, Pentikäinen & Kuusniemi 2019; Vuorinen 2017.)

Kuten voidaan huomata, on myös kiitollisuuden määritelmä lähellä resilienssin määritelmää ja ajatusta. Kiitollisuus voi olla yksi resilienssiä vahvistava tekijä. On erilaisia keinoja lisätä kiitollisuutta elämään, tärkeintä on, että pysähdyt tietoisesti ajattelemaan, voit palata taaksepäin elämässä vaikeisiin aikoihin, joista olet selviytynyt tai nyt selviytymässä. Mieti millä keinoin selviydyit ja oliko ympärilläsi muita ihmisiä, jotka tukivat sinua. Kiitollisuus ei poista tosiasiaa siitä, että elämä on joskus kovaa ja lyö lujasti kasvoihin mutta kiitollisuus lisää toivoa. (Korkeila 2017; Nikula 2018; Lehtonen 2015; Avola, Pentikäinen & Kuusniemi 2019.)

Kiitollisuutta voi harjoittaa tietoisesti eikä koskaan ole liian myöhäistä aloittaa. Kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen on yksi tapa lisätä tietoisuuttaan kiitollisuudesta ja huomata resilienssiä vahvistavia positiivisia merkityksiä. Kirjoitelman voi olla esimerkiksi vapaamuotoinen listaus asioista, joista kokee mielihyvää ja näin tunnistaa

myönteisiä merkityksiä elämässään. Maailma on juuri sellainen, miten me sen näemme. Ei ole väärää tapaa tuntea kiitollisuutta vaan tärkeintä on eläytyä asiaan, tapahtumaan tai ihmiseen, josta tuntee kiitollisuutta. Kysy itseltäsi päiväkirjaa kirjoittaessa, että: *“Mitä ajattelen ja tunnen”*. (Korkeila 2017; Nikula 2018; Lehtonen 2015; Avola, Pentikäinen & Kuusniemi 2019.) Kiitollisuuden harjoittamisella näyttää olevan selkeä yhteys onnellisuuteen, positiivisiin tunteisiin ja hyvinvointiin. Pitkittänyt uupumus tai stressitila puolestaan lisää negatiivisuutta, heikentää kehon ja mielen hyvinvointia. Voimme todeta, että kuormittavissa tilanteissa on haastavaa pysähtyä ja tarkastella elämää *“kiitollisuus -lasien”* läpi. Uskomme kiitollisuuden harjoittamisen kiireenkin keskellä lisäävän positiivisia tuntemuksia, joilla on laadullisen tutkimuksen osoittamia hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia. Käsitämme kiitollisuuden yhtenä merkittävänä positiivisuuden ja hyvinvoinnin rakennusaineena.

Kuten aikoinaan antiikin kreikkalainen filosofi Epiktetos, ajanlaskumme ensimmäisellä vuosisadalla, totesi: *”Eivät asiat sinänsä vaivaa meitä, vaan käsityksemme niistä”*. Tulkintamme mukaan Epiktetosin oivallus käsittää ajatuksen siitä, kuinka lopulta asioilla ei ole merkitystä, vaan sillä, kuinka niihin suhtaudumme. Kaikki käyvät läpi elämässä ajanjaksoja, jolloin erilaisia asioita kertyy kuormaksi asti ja viimeistään silloin, olisi tärkeää omata voimavaroja ja taitoja (resilienssiä), joilla stressiä lieventää ja purkaa. Kiitollisuus on yksinkertainen ja tutkitusti tehokas keino, jolla uupumusta voi hallita ja lisätä resilienssikapasiteettia.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä opinnäytetyön tekemisessä hyödynnetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jonka taustaa ja menetelmää kuvataan tässä luvussa. Kangasniemi ja kumppanit kuvaavat Hoitotieteiden tutkimusseura HTTS r.y. julkaisussa, Hoitotiede, Grant, Booth, Zhang ja Cotterill-Walkea mukailleen, että kirjallisuuskatsauksien käyttö on kohtuullisen vakiintunut menetelmä hoitotieteellisissä tutkimuksissa. Tuodaan esille, että kirjallisuuskatsaus ei ole yhtenäinen menetelmä tai lähestymistapa,

vaan se käsittää useita eri tutkimusmenetelmiä. Nykyiset menetelmät voidaan jakaa karkeasti katsauksiin, jotka ovat kuvailevia, systemaattisia tai metatutkimuspohjaisia. Yleisesti todetaan, että kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käytetään runsaasti, mutta argumentointi on ollut ristiriitaista. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tuotetaan laadulliset ja kuvailevat vastaukset, esitettyyn tutkimuskysymykseen. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä & Jääskeläinen 2013, s. 291 - 294.)

Kirjallisuuskatsauksen katsotaan olevan itsenäinen tutkimusmenetelmä, joka noudattaa tieteellisiä peruseriaatteita, jonka menetelmässä hyödynnetään tarkoin valittua kirjallisuutta rajatusti, perustellusti, jäsennellysti tiettyyn teoreettiseen näkökulmaan tai kontekstiin liitettynä. Menetelmän kuvataan mm. lisäävän kumulatiivista tietoa, joka pohjautuu aikaisempiin tutkimuksiin. Vaikka menetelmää on kritisoitu ristiriitaisuudesta ja tieteellisistä epätarkkuuksista sekä aikaisempien tutkimusten puutteellisuuksista, on kirjallisuuskatsauksen katsottu olevan tarkoituksenmukainen menetelmä vastattaessa tiettyyn tutkimuskysymykseen, jossa on taustalla esimerkiksi historiallinen, käsitteellinen tai ilmiöpohjallinen näkökulma. (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 291 - 301.)

Kangasniemi ja kumppanit tuovat esille Salmista ja Sarajärveä lainaten, että kotimaassa kirjallisuuskatsauksesta käytetään kuvailevia lisänimiä kuten: perinteinen, narratiivinen, laadullinen tai kuvaileva. Kirjallisuuskatsauksessa kuvataan ja ymmärretään tutkittavaa ilmiötä aineistolähtöisesti. Eettisyyteen liittyvät asiat huomioidaan tutkimusetiikan noudattamisessa ja tutkimuskysymysten laadinnassa. Luotettavuusanalyysiä tehdään ja huomioidaan tutkimuskysymysten ja tutkimusaineiston perusteluun sekä prosessin johdonmukaisuuden arviointiin sekä kuvailun vaikuttavuuden arviointiin. Kirjallisuudessa on tuotu myös esille, että kuvailevassa katsauksessa haetaan vastausta esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Menetelmällä voidaan etsiä vastauksia tai uusia näkökulmia tutkitusta aineistosta, vahvistetaan teoreettisessa viitekehyksessä käytettyä aineistoa tai muuta tutkimusta tai kyseenalaistetaan valikoidun aihealueen tuloksia. (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 291 - 301.)

Tuodaan esille kuvailevasta katsauksesta, että se on menetelmänä laaja-alaisin, mutta menetelmiltään väljin. Menetelmä auttaa jäsentelemään tässä työssä tehtävää tutkimusta. Katsauksessa tehdään yleissilmäys aihepiiristä yhteenvetoiineen. Kuvailevassa katsauksessa havaitaan erilaiset näkökulmat sekä laaja aineisto. (Helsingin yliopisto 2017.) Salminen toteaa, että kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on esitellä tiivistetyssä muodossa valitun aihealueen keskeisiä tutkimuksia ja kirjallisuutta. Kirjallisuus-katsauksen tekeminen voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen. Ensimmäiseksi esitetään tutkimuskysymys tai -kysymykset. Toisessa vaiheessa käydään läpi, valikoidaan ja arvioidaan tutkimuskysymyksen rajaamaa tutkimus- ja kirjallisuustietoa. Kolmannessa vaiheessa analysoidaan esille nousseita aineistoja ja lopuksi esitetään oleelliset tulokset. (Salminen 2011, s.9.)

Kangasniemi ja kumppanit määrittelevät menetelmän eri vaiheiksi (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 291 – 301):

1. Tutkimuskysymysten määrittelemineen
2. Sopivan tutkimusaineiston etsiminen ja valitsemisen
3. Kuvailun rakentamisen aineiston pohjalta
4. Tuloksien tarkastelu

Kielijelppi toteaa yleisesti, että kirjallisuuskatsauksen voi tehdä eri menetelmillä, jotka luokitellaan katsauksen menetelmän, käyttötavan ja tarkkuuden perusteella (Helsingin Yliopisto 2017; Salminen 2011). Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja kuvaa kirjallisuuskatsauksesta, että katsaus voidaan tehdä erilaisiin tarkoituksiin, jolloin nimitykset ja tekotavat vaihtelevat. Katsauksella selvitetään, että minkälaista tietoa on saatavilla, joltain rajatulta tutkimusongelma-alueelta. Katsaus voi olla esimerkiksi opinnäytetyön osa, esitelmä tai artikkeli, jossa analysoidaan tarkasteltavaa ilmiötä. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2021.)

4.1 Aineiston keruu

Tutkimuskysymysten määrittämiseen vaikuttavat tutkimuksen aihealue sekä tutkittava ilmiö. Kangasniemi ja kumppanit tuovat esille mm. Baumeisteria, Cookia,

Greenia, Rotheria sekä Rhoadesia lainaten, että tutkimuskysymyksen olevan keskeisin ja koko prosessia määrittävä tekijä, joka kohdistuu laajoihin teemoihin sekä ilmiöihin. Teemat ja ilmiöt voivat olla käsitteellisiä tai abstrakteja. Kuvailevassa katsauksessa tutkimuskysymys on konkreettinen kysymys, jota voidaan tarkastella useasta näkökulmasta ja erilaisissa kontekstuaalisissa viitekehyksissä. Lisäksi tarkastelutasoja voi olla useita. Tärkein asia, joka nostetaan esille, on tutkimuskysymyksen riittävän hyvä ja tarkka rajaaminen, jotta tutkittavaan ilmiöön ja aiheeseen voidaan porautua riittävän syvällisesti ja intensiivisesti. Mikäli tutkimuskysymys on väljästi määritetty, mahdollistaa se myös laajan näkökulmatarkastelun. *Tämän opinnäytetyön kannalta keskeisin havainto tutkimuskysymyksestä, –asettelusta ja kirjallisuuskatsauksesta on se, että valittu tutkimusmenetelmä sopii erityisen mallikkaasti pirstaleisiin ja hajanaisiin ongelmiin, joiden tarkoituksena on tuottaa lisäarvoa ja tietoa sekä käytänteitä mm. Kliiniseen koulutukseen ja työhön.* (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 291 – 301.)

Tutkimusasettelu ja tutkimuskysymysten määrittelyn jälkeen etsitään tutkimuksen kannalta relevanttia ja luotettavaa aineistoa, ennalta määriteltyjen hakutavoitteiden ja –perustelujen mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s.73 - 80). Koska tutkimuskysymys ohjaa tutkimusta, tulee laadullisen aineiston valintaan sekä tutkimusaineiston hankintaan kiinnittää erityistä huomiota. Aineisto pohjautuu yleensä uusiin tai uudehkoihin tutkimuksiin. Mikäli aineisto on saturoitunutta ja kriteerinä on sopivuus tarkasteltavaan ilmiöön tai tutkimuskysymykseen, voidaan myös muuta aineistoa hyödyntää. (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 295 – 296.)

Aineiston valintaan vaikuttavat tutkimuskysymys ja aihe. Kangasniemi kuvaa aineiston valinnan olevan ristiriitainen prosessi, jossa menetelmäkirjallisuuden kirjoittajat eivät ole päässeet yksimielisyyteen. Aineisto haetaan aina tieteellisesti luotettavista ja laadullisista lähteistä. Haku- ja arviointimenetelmiä kuvataan kahdella eri tavalla implisiittiseksi tai eksplisiittiseksi. Menetelmien pääero on aineiston raportointitavassa ja systemaattisuudessa. Erona tuodaan esille, että implisiittisessä aineistovalinnassa ei kuvata tai raportoida erikseen vallittuja tietokantoja tai käytettyjä aineiston hylky- tai sisäänottoperusteita sekä kriteerejä, vaan keskitytään luotettavuuteen, joka tulee esiin tutkimusraportin argumentaation vakuuttavuudessa. Aineiston ja lähdekirjallisuuden valinta ja siihen liittyvä lähdekritiikki on

jatkuvasti läsnä ja arvioitavissa, suhteessa tutkimusasetteluun sekä tutkimuskysymykseen. (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 295 – 296.)

Eksplisiittisestä aineistovalinnasta tuodaan esille mm. Carnwell & Dalya lainaten, että siinä raportoidaan tarkasti valintaprosessin vaiheet ja aineiston valinta, hyödyntäen laadullista hakuaineistoa sekä erilaisia aineistorajauksia, kuten vuosirajaukset tai tutkimuskieli. Tutkimuskysymyksellä on suuri vaikutus aineistohakuihin, mutta prosessista voidaan poiketa, koska valittavan tutkimusaineiston sisällön suhde muihin tutkimuksiin on keskeisellä sijalla. Luotettavuus- ja laadunarvioinnin kannalta on huomattavaa, että painoarvio aineiston valintaperusteissa on aikaisempien tutkimuksien sisältö ja tulokset, eikä pelkästään tarkoin rajatut aineistonhakuperusteet. Aineiston jatkuva tarkastelu ja peilaaminen omaan tutkimusasetelmaan sekä -kysymykseen on tärkeää, koska aineisto tarkentuu koko tutkimusprosessin ajan. (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 291 – 296.)

Tuomi ja Sarajärvi tuovat esille, että saaliiksi saatua ja löydettyä tutkimusaineistoa lähdetään analysoimaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Menetelmä katsotaan myös ns. laadulliseksi tutkimukseksi, jossa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan pyritään kuvamaan ilmiötä, tapahtumaa tai asiaa sekä pyritään ymmärtämään erilaisia toimintoja tai annetaan jollekin ilmiölle mielekäs tulkinta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s.73 - 80.) Aineiston valinnassa voidaan hyödyntää erilaisia taulukoita ja määritelmiä, joilla haettua tutkimusaineistoa jäsennetään tai luokitellaan. Vaihtoehtoisesti voidaan hyödyntää erilaisia tiivistelmiä tai kuvauksia keskeisistä havainnoista tai asioista. (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 295 – 296.)

Tutkimusaineiston pohjalta tehdään sisältöanalyysi, koska sisältöanalyysi on väljempi tapa analysoida saadun tutkimusaineiston sisältöä. Perusteena on se, että tutkimusaineistoon voidaan hyödyntää suhteellisen vapaasti monenlaisia teoreettisia lähtökohtia tai näkökulmia. Analyysissä hyödynnetään aiheeseen, taustatutkimukseen, tausta-aineistoon, sekä tutkimusaineiston pohjalta syntyvää abduktiivista päättelylogiikkaa, eli johtoajatusta. Pääpaino on kuitenkin aineistopohjaisessa analyysissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s.73 - 80.)

Analyysimenetelmäksi valikoidaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jota Tuomi ja Sarajärvi kuvaavat Milesiä sekä Hubermania mukaillen, että ensimmäisessä vaiheessa tutustutaan aineistoon, josta määritetään tutkimustehtävän ja laadun pohjalta ns. analyysiyksikkö. Analyysiyksikkö voi esimerkiksi olla yksittäinen sana tai ajatuskokonaisuus. Valitusta datasta ja aineistosta etsitään pelkistettävät ilmaukset, jonka jälkeen ne listataan ja pelkistetään (redusoidaan). Pelkistetty aineisto analysoidaan ja etsitään samankaltaisuuksia tai poikkeuksia. Pelkistetyt ilmaukset klusteroidaan (ryhmitellään) luokittelemalla ala- ja yläluokiksi ja lopuksi aineisto abstrahoidaan, eli luodaan muodostetuista yläluokkien teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 90 - 95.)

Tutkittavan ilmiön kuvailusta todetaan yleisesti, että se on yksi keskeisistä rooleista katsauksessa. Päämääränä on vastata asetetun tutkimusongelman kysymyksiin. Päätelemät, johtopäätökset ja tuloksien tarkastelu tulee tehdä laadullisen aineiston pohjalta. Kuvailuosiossa yhdistellään saadun aineiston sekä eri tutkimuksien, tai muun aineiston tuloksia. Analyysissä tarkastellaan kriittisesti aineistoja sekä arvioidaan eri tutkimuksien yhdistämismahdollisuuksia ja samankaltaisuuksia. Tehtyjä havaintoja, tuloksia sekä tietoja rinnastetaan aikaisempien tutkimuksien tuloksiin. Huomioitavaa on se, että aiempi tutkimustieto tulee olla muuttumatonta. Tarkoituksena on analysoida pohjalta havainnoida valikoitujen aineistojen heikkouksia ja vahvuuksia sekä muodostaa päätelmiä, ei pelkästään referoida tai tiivistää. Tutkittavan ilmiön kannalta keskeiset asiat nostetaan esille ja jäsennetään kokonaisuudeksi. Tämä edellyttää aineiston kattavaa tarkastelua ja hallinnointia, mutta myös pilkkomista erilaisiin teemoihin ja käsitteisiin. (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 291 – 301.)

Tutkimusaineistoa lähdetään purkamaan aineistolähtöisen sisällönanalyysin perusteella, koska se mahdollistaa tutkimusaineiston ja saatujen havaintojen hyödyntämisen tämän tutkimuksen osalta parhaalla mahdollisella tavalla. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tuoda esille tutkimuksessa poimitut ja havaitut osiot (analyysiyksiköt) muuttamatta havaittua informaatiota. Hyödynnetään saatuja havaintoja suhteessa teoriaan, joka ohjaa ja toimii apuna analyysissä, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava, vaan uusia mahdollisia virkistäviä ajatuksia synnyttävä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 78 – 90.) Sisällön analyysi on

analyysimenetelmä, jolla kuvataan analyysin kohteena olevaa tekstiä. Sisällysanalyysiä kuvataan perustyövälineeksi, jolla voidaan analysoida eri dokumentteja järjestäen ja kuvaten niiden sisältöä. Analyysimenetelmällä luokitellaan halutun tekstin sisältöä, sanoja, ilmaisuja, erilaisten teoreettisten merkityksien perusteella sekä tunnistaa sisällöllisiä väittämiä, tutkittavasta asiasta. (Kylmä & Juvakka 2007, s. 112 - 113.)

Katsauksessa määritetään päälähteet, joiden pohjalta aineistotarkastelun runko muodostuu. Tämän jälkeen pääaineistoa voidaan tarkastella kriittisesti tai täydentää tarpeen mukaan. Katsauksen alussa, aineistonkeruussa, tulee määrittää rajaus tai katsantokanta, jonka pohjalta tekstiä fokusoidaan ja määritetään. Kangasniemi ja kumppanit tuovat esille, että päälähteiden sekä määritetyn painotuksen tulee olla perustellusti määritettyjä, koska kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmä on väljä. Tähän päästään tutkimusetiikan huomioimisella ja noudattamisella. Lisäksi tekijät toteavat, että kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on menetelmänä arvosteltu sattumanvaraiseksi ja tekijän subjektiivisen näkökulmaa korostavaksi, mutta kuitenkin sen vahvuutena korostetaan erilaisten erityiskysymysten tarkastelua. (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 291 – 301.)

Tulosten tarkastelemisesta kirjallisuudessa todetaan, että siihen liittyvät sisällön, tuloksien, menetelmän tarkastelut sekä pohdinnat, luotettavuutta ja eettistä tarkastelua unohtamatta. Saatuja tuloksia verrataan sekä reflektoidaan muihin tutkimustuloksiin sekä tarkasteltaviin konteksteihin, kuten esimerkiksi ajatus sekä suositus tulevaisuuden haasteista ja jatkotutkimustarpeista. Läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta lisätään eettisellä perusteluilla tutkimusasettelusta alkaen sekä päätyen tuloksiin ja tehtyihin johtopäätöksiin. Aineiston kuvauksella taas lisätään luotettavuutta, kuten myös aineiston valinnalla ja siihen liittyvällä riittävällä tarkastelulla sekä yhdistämällä se muuhun teoria-aineistoon. (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 291 – 301.)

Johtopäätöksien osalta on kuvattu, että kirjallisuuskatsauksen käyttö on perusteltua hoitotieteissä tiedon tuottamisen menetelmänä, koska sillä tarkastellaan ja koostetaan tietoa, aikaisempien havaintojen, tutkimuksien tai muiden hypoteesien pohjalta. Vahtuutena kuvataan tarkastelumahdollisuuksia

asetetusta tutkimusasettelusta, jonka tuloksia argumentoidaan perustellusti eri näkökulmista. Tosin henkilöiden ja eri aineistojen subjektiiviset näkemykset ja kokemukset voivat osaltaan heikentää tulosten yleisluontoisuutta tai validiteettia. (Kangasniemi ja kumppanit 2013, s. 291 – 301.)

Tässä tutkimuksessa käytetään ns. kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka on menetelmänä laaja-alaisin, mutta menetelmiltään väljin. Menetelmä auttaa jäsentelemään tässä työssä tehtävää tutkimusta. Katsauksessa tehdään yleissilmäys aihepiiristä yhteenvetoinen. Kuvailevassa katsauksessa huomioidaan erilaiset näkökulmat sekä laaja aineisto. (Helsingin yliopisto 2017.) Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen laatimiseksi hyödynnettiin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja muuta aineistoa, jota haettiin eri lähteistä ja hakukoneista, esimerkiksi Finnan tiedonhakukoneita hyödynnettiin. Lisäksi hyödynnettiin hoito- ja kasvatustieteen tieteellisiä julkaisuja sekä muita luotettavaksi todettuja lähteitä. Aineiston pääpaino on enintään noin viisi - kuusi vuotta vanhoissa tieteellisissä artikkeleissa tai tutkimuksissa. Harkinnan mukaan käytettiin vanhempaa tai muunlaista materiaalia, mikäli nähtiin aineiston käyttäminen perusteltuna, kuten esimerkiksi käsitteiden ja taustatiedon määrittelyssä.

Opinnäytetyön keskeinen aineisto ja lähteet koostuivat resilienssiin liittyvästä kansallisesta sekä kansainvälisistä tutkimuksista, joita nostettiin opinnäytetyössä esille. Keskiössä olivat OPAS –hanketta hyödyttävän tutkimusaineiston etsiminen, tutkiminen, analysointi ja hyödyntäminen. Keskityimme erityisesti Opas-hankkeen Diakonia-ammattikorkeakoulun vastuulle kuuluviin osioihin. Resilienssiä voitiin havaita yksilö- ja yhteisötasolla, joita käsiteltiin tutkimuksessa. Opinnäytetyössä käsiteltiin tarkemmin näiden taustaa ja merkitystä. Lisäksi resilienssiin liittyvät läheiset käsitteet kuten voimaantumisen, toimintakyky, positiivinen psykologia, mielen-terveys sekä mielen hyvinvointi, psykologinen joustavuus hyödynnettiin tiedostohakujen yhteydessä, asetettujen tutkimuskysymysten selvittämiseksi.

Yhtenä haasteena aineiston keräämiselle ja rajaamiselle nostettiin esille resilienssi-käsitteen monimuotoinen ja poikkitieteellinen luonne. Resilienssiä määritetään useammalla eri tavalla, riippuen kontekstista tai tieteenalasta (terveysala, kasvatustieteet, lääketiede, yms.). (Montonen 2018.) Lisäksi resilienssin yksilöllinen ja

yhteisöllinen näkökulma toi aiheeseen laaja-alaisuutta. Opinnäytetyö on osa sairaanhoitaja (AMK) / sairaanhoitaja (AMK) - diakonissa tutkintoa, joten painopisteenä oli erityisesti terveys- ja hoitoalan näkökulma. Lisäksi pohdittiin ja tuotiin esille diakonista näkökulmaa aiheeseen. Miten diakoniatyöllä voitiin vahvistaa resilienssiä?

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa lähdettiin suunnittelemaan tiedonhakuprosessia, asetettujen tutkimuskysymysten ja tausta-aineiston pohjalta. Tutkimuskysymykset olivat teemaltaan ja ajatukseltaan lähellä toisiaan, joten kysymykset jaettiin käsitteiksi, joiden pohjalta laadittiin hakusanojen käsiteryhmät. Tutkimuskysymykset jaettiin teemoihin, joiden pohjalta käytettävät hakusanat jaettiin kolmeen eri käsiteryhmään. Lisäksi haettiin synonyymeilla ja lähellä olevia käsitteitä, joita katsottiin hyödyntävän tiedonhakuprosessia.

Tutkimuskysymykset, joita lähdettiin jakamaan käsitteiksi ja hakusanoiksi:

1. Mitä yksilö- ja yhteisöresilienssi tarkoittavat?
2. Miten resilienssiä voidaan edistää lukioissa yksilö- ja yhteisötasoilla?

Alla olevassa taulukossa 1 on mainittu eri käsiteryhmät ja hakusanat, joita käytettiin tutkimuksen sähköisessä tiedonhakemisessa.

Käsiteryhmä 1 (R1)	Käsiteryhmä 2 (R2)	Käsiteryhmä 3 (R3)
Resilienssi	Lukio	Koulu-uupumus
Toimintakyky	Lukiolainen	Masennus / depression
Voimaantumisen	Koulumaailma	Stressi /stress
Positiivinen psykologia	Opiskelija	Kriisit / crises
Mielenterveys	Opiskeluyhteisö	Jaksaminen
Mielen hyvinvointi	Student	Henkinen pahoinvointi
Psykologinen joustavuus	Yhteisökasvatus	Covid-19
Temperamentti	Yhteisöllisyys	Korona
Muutosjoustavuus	Yksilö	Vahvistaminen
Resilience	Highschool student	Edistäminen
Empowerment	Community education	Haastaminen
Functional capacity	Community	Heikentäminen
Mental disorder	Individual	School burnout
Positive psychology		

Taulukko 1: Hakusanat ja käsittelyryhmät.

Sanat ja fraasit valikoitiin sillä perusteella, että käsiteryhmään 1 (R1) valittiin tutkimuskysymyksiensä pohjalta käsitteitä ja sanoja, joilla on merkitystä resilienssiin tai joita voidaan mieltää jopa synonyymeina resilienssille. Käsiteryhmään 2 (R2) valikoitiin sanoja ja käsitteitä, joilla on vaikutusta yksilöön, yhteisöllisyyteen tai koulu-maailmaan. Käsiteryhmään 3 (R3) valikoitiin käsitteitä tai sanoja, joilla on oletettava vaikutusta yksilön resilienssin kehittymiseen tai taantumiseen. Hakusanoja rajattiin tarkoituksella, koska alustavissa eri tietokantojen koehakuissa saatiin osumista vaihtelevia määriä. Yleisesti todettiin, että hakusanojen tai synonyymisanojen lisäämisellä ei saatu lisää relevantteja osumia, vaan enemmän vaihtoehtoisia osumia.

Käytettävät hakulausekkeet määritettiin eri käsiteryhmien hakusanoista ja niiden eri yhdistelmistä, käyttäen mm. Boolean operaattoreita AND ja OR sekä kokeiltiin myös erilaisia sanankatkaisua ja lainausmerkkejä fraaseissa. Hakulausekkeitä tarkennettiin mm. vuosiluku-, kieli- ja kohderajauksin. Tutkimusaineistoa haettiin pääosin Medic ja Cinahl -tietokannoista, mutta myös vapaasti Scientific Research ja NCBI -sähköisistä tietokannoista. Hakusanojen lisäksi tiedonhakua tarkennettiin soveltuvuusluokituksen ja vuosilukujen mukaan.

Aineiston sisään- ja mukaanottokriteereiksi rajattiin mm. alle viisi vuotta vanhat hoitotieteelliset julkaisut sekä vähintään yhteen tutkimuskysymykseen vastaaminen. Näin varmistettiin tiedon ajankohtaisuus ja poissuljettiin aineistot, jotka tarkastelivat resilienssiä ja koulu-uupumusta jonkin muun, kuin tutkimuksemme näkökulmasta. Tutkimusaineiston valinta tapahtui vaiheittain. Ensimmäiseksi aineistoja tarkasteltiin otsikoiden perusteella. Mukaan otettiin ne tutkimukset, joiden otsikot täsmäsivät valintakriteereihin. Mikäli tutkimuksen otsikko ei yksin vastannut kriteereihin riittävästi, tehtiin valinta abstraktin tai koko sisällön perusteella. Aineistoksi valittiin aina tutkimuksen laajin olemassa oleva versio. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, s.41.)

Alla olevassa taulukossa numero 2 on esitetty sisäänotto- ja poissulkuperusteet.

Sisäänottokriteeri	Poissulkukriteeri
Kieli: suomi ja englanti	Muut kielet
Vuosirajaus 2016 - 2022	Vanhemmat julkaisut
Vähintään tieteellinen julkaisu tai väitöskirjatasoinen tutkimus	AMK opinnäytetyö tai matalampi taso
Ilmainen materiaali tai aineisto	Maksullinen materiaali
Tutkimuskysymykseen liittyvä	Ei relevantti aineisto

Taulukko 2: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Tutkimustietojen hakeminen aloitettiin Medic -tietokannasta, johon määritettiin hakuperusteiksi: vuosiväli 2016 – 2022, kieliksi suomi ja englanti ja hakukohteiksi kaikki julkaisut kohdistettuna tekijään, otsikkoon, asiasanaan ja tiivistelmään. Lisäksi alueeksi määritettiin Eurooppa tai USA. Hakuja lähdettiin tekemään aiemmin mainittujen ja määritettyjen sekä kuvattujen käsiteryhmiä R1, R2 ja R3 kaikilla hakusanoilla. Lisäksi käytettiin eri hakuvariaatioita, josta saatiin saaliksi suurella vaihteluvälillä oleva määrä osumia. Ensimmäiset osumat vaihtelivat lähtien aina 2 287 kappaleesta päätyen 16 kappaleeseen. Eri hakuehdoilla (AND ja OR) välituloksia oli myös alkaen 1 256 kappaleesta ja päättyen 416 kappaleeseen.

Cinahl –tietokannan osalta hakuja rajattiin alkuvaiheessa hakusanoilla ja eri AND ja OR variaatioilla seuraavasti: *“resilience or resiliency or resilient AND high school students or teenagers or secondary schools or adolescents. + lisärajaus Coping; resilience or resiliency or resilient AND high school students or teenagers or secondary schools or adolescents; resilience or resiliency or resilient OR high school students or teenagers or secondary schools or adolescents”*. Hakemiset rajattiin koskemaan: asiasanoja, aihetta, koko tekstiä, aikaväliä v.2016 - v.2022, akateemiset julkaisut, kielenä englanti ja maan-tieteelliseksi kohdealueeksi määritettiin Eurooppa. Osumat olivat Cinahl kannassa välillä 93 kpl – 82192 kpl, joista relevantit 0 kpl – 3 kpl. Kokonaisosumat (Medic ja Cinahl) vaihtelivat tietokannasta riippuen välillä 16 – 81192 kpl ja relevanttien osuus vaihteli 0 – 6 kpl välillä.

Liitteessä 1 on esitetty tutkimuksen alkuvaiheen hakuperusteet, variaatiot ja osumat Medic ja Cinahl -tietokannoista. Liitteessä 1 ilmoitetut relevantit osumat eivät antaneet täysin suoria vastauksia tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiin, vaan olivat tutkimusta tukevia aineistoja, joita voidaan hyödyntää reflektoimalla niitä tausta-aineistoon ja teoriakirjallisuuteen. Kuten liitteestä 1 oli nähtävillä, ei aiheeseen liittyviä relevantteja aineistoja ollut kovin paljoa saatavilla. Yleisesti todettiin, että relevanttien osumien määrä jäi alkuvaiheessa vähäiseksi, mutta tarkentui hakujen edetessä. Laajoissa osumissa relevanttien tarkastelua ei nähty järkeväksi laajan aineiston osalta, vaan aineistoa tarkasteltiin satunnaisotannalla, ns. RAHI -menetelmällä.

Hyödynnettävien aineistojen ja tutkimuksien sisäänottoperusteina olivat tutkimuksen tai sen osion tuloksien tai tiivistelmän havaintojen sopivuus oman tutkimuksen kysymyksiin, tausta-aineistoon tai teoria-aineistoon. Sopiva ja riittävän laadukas tieteellinen julkaisu tai tutkimus, unohtamatta julkaisun ajankohtaa välille 2016 – 2022. Satunnaisotanta ei ole tutkimuseettisesti kestävä menetelmä, koska sattuman mahdollisuus heikentää havaintoja sekä tuloksia ja voi johtaa tärkeän aineiston huomioimatta jättämiseen. Satunnaisotannalla käytettiin ainoastaan mahdollisten relevanttien ja hyödynnettävien tutkimuksien, artikkelien tai tieteellisten julkaisujen havaitsemiseksi, koska osumien kokonaismäärä oli poikkeuksellisen suuri.

Lisäksi tehtiin vapaahakuja eri hakukoneiden kautta, jolla pyrittiin saamaan lisätietoja eri resilienssitutkimuksista. Vapaahakuosiossa käytettiin yksittäisiä eri käsitteilyryhmien sanoja. Lisäksi todettiin yksiselitteisesti, että esimerkiksi suomenkieliset hakusanat, resilienssi, lukiolaiset ja koulu-uupumus eivät tuoneet osumia lainkaan *Medic* -tietokannasta, vaikka mainittuja hakusanoja haettiin myös eri AND ja OR variaatioilla, kohdistettuna koko tekstiin, otsikkoon, sanaan sekä tiivistelmään. Medic tietokanta antoi eri variaatioilla ja hakusanoilla vaihtelevia osumia. Hakuja suoritettiin myös englanninkielisin termein, kuten resilience ja school burnout sekä näiden yhdistelmillä, kuten: resilience, youth, burnout, resilienssi, koulu-uupumus, lukiolaiset, yms. Potentiaalisia osumia oli muutamia, joiden

hyödyntämismahdollisuuksia arvioitiin esille tulleen hakuaineiston tarkastelussa ja niiden sisältöä sekä hyödynnettävyyttä analysoidessa.

Liitteessä 2 on kuvattu toisen vaiheen, ns. vapaahakujen osumia eri käsiteryhmien (R1, R2, R3) yksittäisten sanayhdistelmien perustella. Tietokantoina olivat Scientific research, NCBI ja Medic. Haku kohdistettiin koko tekstiin, otsikkoon, asia-sanaa ja abstractiin eri AND ja OR variaatioilla. Hakusanoina käytettiin mm. "*Resilience, Cognition, Resilience, School, Resilient AND "Positive emotions" Resilienssi JA lukiolaiset JA koulu-uupumus , Resilienssi TAI lukiolaiset TAI koulu-uupumus, Resilienssi TAI lukiolaiset JA koulu-uupumus, Yhteisöllinen resilienssi, Resilience, youth burnout, resilienssi, koulu-uupumus, lukiolaiset*". Osumia saatiin vaihteluvälillä 0 - 1 613 kpl, joiden potentiaalisten osumien osuus vaihteli välillä 1 – 2 kpl.

Yleisesti voitiin todeta, että suoria, kysymysasetteluun soveltuvia osumia ei ollut juurikaan saatavilla, ainoastaan tutkimuksessa mahdollisesti hyödynnettäviä ns. osittain relevantteja osumia oli yksittäisiä. Näitä yksittäisiä osumia arvioitiin ja hyödynnettiin tutkimuksessa soveltuvien osien, yhdessä tausta-aineiston sekä muun lähdeaineiston kanssa. Havaintona nostetaan esimerkkinä mm. tutkimus "*Evidence for Relationships Between Hope, Resilience, and Mental Health Among Youth*" toivon merkityksestä, joka kohdentui hyvin diakoniseen näkökulmaan toivon merkityksestä sekä suhteesta resilienssiin. Yleisenä havaintona hakuaineistosta ja tutkimuksista havaittiin se, että osa resilienssiin liittyvistä asioista, havainnoista ja tuloksista alkavat toistumaan, eli saturoitumaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, s.73 - 77).

4.2 Aineiston analyysi

Tehtyjen hakujen pohjalta saatiin saaliiksi potentiaalisia aineistoja sekä tutkimuksia. Potentiaalisiksi aineistoiksi saatiin seuraavat tutkimukset, jotka toimivat tämän tutkimuksen aineistona ja alkudatana / analyysiyksikkönä. Tutkimuksista valikoitiin alkukartoituksen ja tutkimustiivistysten sekä tuloksien perusteella jatkokäsittelyyn tutkimustamme hyödyntävät aineistot. Aineistosta raakattiin pois reilusti, ns.

vapaalla ja intuitioon perustuvalla poissulkumenetelmällä. Eli ne tutkimukset, joissa oli päällekkäistä tietoa tai ei havaittu olevan relevanttista tai potentiaalista hyötyä opinnäytetyölle, jätettiin pois. Opinnäytetyön kannalta potentiaaliset tutkimukset on esitetty liitteessä 3.

Saaduista hakutuloksista valikoituivat tarkasteltavan arvoisiksi erilaisia ja eritasoisia tutkimuksia ja julkaisuja. Jatkokäsittelyyn aiemmin esiin tuoduista tutkimuksista ja aineistoista otettiin liitteessä 4 mainitut tutkimukset, joiden tutkimustekstien sisällöistä ja yhteenvedoista sekä tuloksista etsittiin merkityksellistä tietoa ja erilaisia alkuperäisilmaisuja, joita lähdettiin pelkistämään ja luomaan pohjaa klusteroinnille. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 92 – 94; Kylmä & Juvakka 2007, s. 116 – 122.)

Alkuperäisilmaisuja kartoitettiin vapaamuotoisesti ja kirjattiin ylös taulukon vasempaan sarakkeeseen. Pelkistykset tehtiin alkuperäisilmaisuista korostetun voimakkaasti pelkistäen, koska ilmaisut olivat pitkiä ja paikoin merkityksellisesti samankaltaisia. Pelkistetyt ilmaukset kirjattiin taulukon oikealle puolelle näkyviin. Liitteessä 5 on mainittu tutkimuksessa hyödynnettyjä alkuperäisilmaisuja sekä niistä johdetut pelkistykset. Alkuperäisilmaisuja kertyi määrällisesti useita, riippuen alkuperäisaineistosta.

Pelkistetyiksi ilmaisuiksi mainitaan esimerkin omaisesti mm.:

- *Selviytymiskeinojen riittämättömyys. Vastoinkäymisiin reagoiminen*
- *Riittävä tuki ja ympäristön huomioiminen. Tunteiden säätely ja ilmaisutaidot.*
- *Rangaistuksesta ei ole hyötyä. Nykykeinot ovat riittämättömiä*
- *Rangaistuksesta jopa haittaa. Vanhempien ja koulun yhteistyö.*
- *Optimismi tukee jaksamista. Optimismi ja positiivisuus mieleen ja kehoon.*
- *Haitalliset ympäristötekijät heikentävät koherenssin tunnetta*
- *Yksilö selittää negatiivisia kokemuksia ja luovuttaa. Negatiivisuus vaikuttaa heikentävästi.*
- *Resilienssi nousee esiin kohdatessamme haasteellisia tilanteita*
- *Mikä tekee resilienteistä muita mukautuvampia?*
- *Toipumiseen vaikuttavat ympäristö, sosiaalinen tuki ja yksilön ominaisuudet.*
- *Varhain saatu resilienssipohja kestää läpi elämän, olosuhteista huolimatta.*
- *Toivo on vahvin tilastollinen ennustava tekijä mielenterveysoireiden osalta lukiolaisilla*

Pelkistyksen jälkeen ryhdyttiin klusteroimaan aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 92 – 94; Kylmä & Juvakka 2007, s. 116 - 122) Laadittiin sekä määritettiin pelkistysten perusteella alaluokat, joita on tarkasteltu liitteessä 6. Pelkistetyt ilmaukset taulukointiin tutkimuskohtaisesti ja niistä määritettiin alaluokat. Alaluokkien tarkoituksena on jäsentää ilmaisuja ja saada niitä kategorisoitua. Tarkastelimme koko analyysin ajan sitä, että aineistosta on säilynyt yhtenäinen polku alkuperäisdataan (Tuomi & Sarajärvi 2018, s.92 -95).

Alaluokiksi määritettiin:

- Sosio-emotionaaliset (tutkimukset 1, 2, 3, 7)
- Yhteisön merkitys (tutkimukset 1, 2, 5, 7, taustatutkimus)
- Menetelmät (tutkimukset 1, 2, 8)
- Myönteinen minä -käsitys (tutkimus 2)
- Stressin hallinta (tutkimus 2)

Alaluokkien määrittämisen jälkeen ryhdyttiin abstrahoimaan aineistoa, eli käsitteellistettiin sisältöä ja samalla eriteltiin tutkimuksen kannalta olennaista tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 92 – 94; Kylmä & Juvakka 2007, s. 116 - 122.) Laadittiin yhteisesti käyttöön ylä- / pääluokat, jotka on kuvattu alla olevassa taulukossa 3. Ylä- / pääluokkien alle on kerätty ne alaluokat, joilla on kyseiselle pääluokalle merkitystä.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA / YHDISTÄVÄ TEKIJÄ
Sosio-emotionaaliset	Tunnetaidot	
Sosio-emotionaaliset Yhteisön merkitys Myönteinen minä -käsitys	Ympäristön vaikutus	Lukiolaisten resilienssiä lisäävät menetelmät ja toiminnot
Sosio-emotionaaliset, Menetelmät, Myönteinen minä -käsitys Stressin hallinta Yhteisön merkitys	Suojaavat tekijät	

Taulukko 3: Alaluokista määritetyt ylä- ja pääluokat / yhdistävä tekijä.

Metodikirjallisuudessa tuodaan esille, että empiriinen aineisto on liitetty teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa esitetään esiin tulleet teemat, käsitteet, yms. Johtopäätöksissä pyritään ymmärtämään sitä, mitä asiat tutkittavalle asialle merkitsevät, valitusta näkökulmasta tarkasteltuna. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s.94.)

5 TULOKSET

Saimme tehdyn analyysin perusteella tulokseksi kolme eri yläluokkaa, jotka ovat vapaassa järjestyksessä mainittuna: resilienssiä vahvistavat tunnetaidot, ympäristön vaikutus ja suojaavat tekijät. Käsittelemme tutkimuksesta saatuja tuloksia mainittujen luokkien mukaan. Yhdistäväksi tekijäksi ja pääluokaksi määriteltiin lukio-
laisten resilienssiä lisäävät menetelmät ja toiminnot.

5.1 Havainnot resilienssiä vahvistavista tunnetaidoista

Ensimmäinen valinta oli Lääkärilehden katsausartikkeli ”*Onko tämä lapsi koulu-kuntoinen*” (Liite 4, tunnus 1), jossa arvioidaan lapsen kouluvalmiuksia psyykkisen ja fyysisen terveyden, opiskeluympäristön ja elämäntilanteen kautta. Tutkimusartikkeliä voidaan peilata ja reflektoida opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, koska opinnäytetyön kohderyhmä on lukiolaiset ja vastaavat opiskelukyvyn haasteet ja esteet sekä mahdollisuudet ovat havaittavissa. Puustjärvi & Luoma tuovat tutkimuksessa nro 1 tunnetaitoja vahvistavista tekijöistä havaintona esille, että erilaisia ryhmätoimintoja voidaan käyttää sekä harjoitella turvallisesti koulun ja / tai hoitavan tahon tekemänä tai yhteistyössä. Esiin nousivat positiivinen ajattelu, joka lähtee ratkaisukeskeisestä valmennusmallista, jossa huomioidaan henkilökunnan sekä oppilaiden tilanne. Esiin nousevat myös tunteiden hallinnan (aggressiot, yms.) sekä käyttäytymisen merkityksen ymmärtäminen, joka täytyy olla päivittäisessä toiminnassa johdonmukaista. Tunnetaitojen hallinnan ymmärtämisen kannalta on hyvä tiedostaa, että nuoren häiriöiden taustalla voi olla sellaisia vääriä ja

riittämättömiä selviytymiskeinoja, jotka voivat pohjautua myös traumaan, ongelmaan tai masennukseen. Nuoret voivat tuoda esille omia näkökulmia asioihin ja tapahtumiin, syineen sekä seurauksineen. (Puustjärvi & Luoma 2019.)

Toinen valinta ja julkaisu kohdistui laajaan akateemiseen väitöskirjaan ”Kuolema kuittaa univelan” (Liite 4, tunnus 2), koska tutkimus kohdistuu yksilön resilienssiin ja resilienssipotentiaaliin paineen alla. Aihe on hyödyllinen myös yhteisö-resilienssiä tarkasteltaessa. Vaikka tutkimus on laadittu johtamiseen ja hallintotieteisiin, on tutkimuksessa yhtymäkohtia ja hyödynnettävyys myös tähän opinnäytetyöhön on kohtuullisen hyvä. Tutkimus korostaa resilienssiä henkisten ja fyysisten ominaisuuksien summana, joka pohjautuu myös varhain lapsuudessa saatuun sekä kehittyneeseen resilienssipohjaan, joka ei häviä, vaan aktivoituu tarvittaessa kriisitilanteissa. (Valli 2020.)

Valli tuo kirjoitelmassaan esille, että yksilön peittäessä negatiivisia tunteita, voivat ihmissuhteet jäädä vaillinaisiksi, koska yksilö ei koe voivansa tulla aidosti ymmärretyksi. Tämä korostaa erityisesti tunneilmaisutaitojen merkitystä vuorovaikutustilanteissa. Itseilmaisu ja oma itsetuntemus edesauttavat omien rajojen löytymistä, koska ilman rajoja yksilön psyyke väsyä ja altistaa mm. stressireaktioiden kokemiseen, mutta toisaalta myös resilienssimekanismien aktivoitumiseen. Positiivisia resilienssimekanismeja ja keinoja on mainittu olevan mm. uteliaisuus, myötätunto, suhteellisuudentaju asioihin ja syy-seuraussuhteisiin, omien rajojen ymmärtäminen sekä hyväksyminen, tunnesäätelytaidot, rauhoittuminen, stressitilanteen jälkeen kyky päästä tasapainoon sekä kyky pyytää apua haasteissa. Olla itselleen armollinen, kyky pyytää ja antaa anteeksi. (Valli 2020.)

Kolmas valinta oli Helsingin yliopistoon tehty väitöskirja ”*Symptom-level analysis of depression and functional impairment: Evidence from population-based studies*” (Liite 4, tunnus 3). Tutkimus on lääketieteen alaan liittyvä tutkimus, jossa on mm. tutkittu mielenterveyden ja masennuksen (kognitiiviset ja affektiiviset oireet) vaikutusta väestön toimintakykyyn. Koska korona-aika on vaikuttanut aiempien tutkimuksien perusteella lukiolaisiin, on tällä tutkimuksella myös epäsuorasti vaikutusta ja hyötyä opinnäytetyön tutkimuskysymyksien osalta. Tutkimuksessa nousi erityisesti esille, että itsekriittisyys on merkittävästi yhteydessä masennukseen.

Kouluterveystutkimuksessa erityisesti lukiolaistytöjen keskuudessa tunnistettiin itsekriittistä ajattelutapaa ja riittämättömydentunnetta. Velázquezin mukaan henkilön omanarvon tukeminen ja itsemyötätuntotaitojen kehittäminen voi suojata henkilöä erilaisten mielenterveys- ja masennusoireiden syntymiseltä. Tällöin myös henkilön toiminnalliset funktiot pysyvät paremmin käytössä. (Velázquez 2019.)

Tutkimuksessa: “Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen – katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa” (Liite 4, tunnus 7) tuovat kirjoittajat esille, että kasvatustilanteissa ovat tunteiden merkityksien huomioiminen jääneet liian vähälle huomiolle. Tällöin nuori voi jäädä yksin erilaisten tunnekokemusten kanssa ja erityisesti negatiivisten tunteiden (suru, viha, pelkotilat, yms.) käsittelyn huomioimattomuus voi näkyä myöhemmin negatiivisena käytöksenä, kuten syrjäytymiskehityksenä. Nuorten yksilöiden kuuluksi tulemisen kokemukset, yhdessä arvostuksen sekä osallisuuden kanssa vahvistavat yksilön mielenterveyttä ja näin myös koko yhteisöä. Kouluissa tulee kannustaa ja tukea oppilaita omien yksilöllisten positiivisten vahvuuksien tunnistamiseen ja käyttöön. Kun oppilas huomaa onnistuvansa ja kestävänsä pettymyksiä omien voimavarojensa avulla, saa hänen minäkäsityksensä ja resilienssinsä vahvistusta. Opittujen kykyjen ja tunnetaitojen avulla oppilaan onnistumisen mahdollisuudet lisääntyvät jatkossa ja negatiiviset reaktiot vähentyvät tulevien haasteiden kohdalla. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016.)

Yhteenvetona voidaan em. tutkimuksista todeta, että resilienssiä vahvistavia tunnetaitoja kehittäviä asioita ovat: opiskelijoiden omien yksilöllisten vahvuuksien tunnistamisen ja käyttöönoton tukeminen sekä opiskelijoiden omanarvontunteen ja itsemyötätunnon vahvistaminen. Kasvatustilanteissa tärkeää on kaikkien tunteiden huomioiminen, myös negatiiviset, jolloin ehkäistään erilaisten haitallisten käytösmallien syntyminen.

5.2 Havainnot ympäristön vaikutuksesta

Ympäristön vaikutuksesta tuovat Puustjärvi & Luoma tutkimuksessaan esille, että koulujen kasvatustieteissä ei rangaistusperusteisilla toimilla ole saavutettavaa ja tavoiteltavaa hyötyä. Tutkijoiden mukaan häiriökäyttäytyvä nuori voi kokea rangaistuskäytännöt eräänlaisena palkintona, jolla päästä pois vaikeiksi ja epämieluisiksi tulkittamista tilanteista. Koulujen olisikin hyvä huomioida asiaa erilaisilla tukitoimilla, joilla huomioidaan oppilaan yksilöllisiä ominaisuuksia, kuten pienryhmä oppimista, opetukselliset tukitoimet, avustajien käyttö, vaihtoehtoiset oppimismenetelmät ja kurssien suoritustavat. Erityisesti tuodaan esille koulukuraattorien ja psykologien käyttäminen sekä oppilaan itsensä kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemukset. Mikäli häiriökäyttäytyminen johtuu kiusaamisesta tai muusta ulkoisesta tapahtumasta, tulee niihin puuttua ja pyrkiä löytämään niihin riittävä ja asiallinen ratkaisu. Tavoitteena on puuttua ongelmien syihin, ei oireisiin. (Puustjärvi & Luoma 2019.)

Bergin tutkimus: "*Accumulation of disadvantage from adolescence to midlife: A 26-year follow-up study of 16-year old adolescents*" (Liite 4, tunnus 5) on myös Helsingin yliopistolle tehty väitöstutkimus, jossa on tutkittu mm. huono-osaisuuden vaikutusta yksilöön sekä käsitelty huono-osaisuuden eri ulottuvuuksia aina yksilön nuoruudesta keski-ikään saakka. Huono-osaisuutta on määritetty tutkimuksessa moniulotteisesti huomioimalla yksilön riskikäyttäytyminen, sosiaaliset suhteet, sosioekonomisen taustan sekä yksilön terveyden tila. Opinnäytetyön kannalta voidaan todeta, että huono-osaisuudella on vaikutusta myös resilienssiin, koska heikot resilienssiominaisuudet yhdistettynä huono-osaisuuteen voivat johtaa myös ennenaikaiseen kuolemaan. Huomattavaa on kuitenkin se, että huono-osaisuus ei kuitenkaan yksinomaan määritä yksilön elämää, vaan eri olosuhteilla ja tapahtumilla on merkitystä. Tutkimus on ollut myös osa THL:n TAM-hanketta, joten luotettavuusarviossa voidaan tuloksia pitää hyödynnettävinä tämän opinnäytetyön kannalta. (Berg 2017.)

THL:n työpaperi: "*Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta, toisen asteen koulutukseen - Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa*" (Liite 4,

tunnus 7), jossa on tarkasteltu niitä käytäntöjä sekä menetelmiä, joilla on ollut merkitystä lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseksi. Tästä tutkimuksesta hyödynnetään opinnäytetyössä muutamia osioita, joilla on merkitystä tutkimuskysymyksiin vastaamisessa. Tutkijat suosittavat havaintojensa pohjalta lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen ja tukemisen osa-alueiden korostamista opettajien perus- ja täydennyskoulutuksessa. Yhteistyöverkostojen toimivuus eri ammattialojen, koulun ja huoltajien välillä nousee tuloksissa esiin lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen merkityksellisinä tekijöinä. Lisäksi tuodaan esille, että yhteiskunnalliset arvot ja linjaukset vaikuttavat myös yleiseen ilmapiiriin, jossa arvostetaan ja arvioidaan mielenterveyden tukemisen tarpeellisuutta. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016.)

Lisäksi tutkimuksesta voidaan nostaa esille koulumaailmaan soveltuvia ajatuksia siitä, että niitä menetelmiä, joilla voidaan kehittää opettajien osaamista erilaisissa vuorovaikutus- ja tunne- sekä mielenterveyden hallintatilanteissa, tulee lisätä ja hyödyntää enemmän. Erityisesti tulisi opetella käsittelemään stressinhallintaa, ihmissuhdetaitoja sekä hyviä elämän hallintataitoja ja elintapoja. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016.)

Valli tuo ympäristön vaikutuksien osalta tutkimuksessaan tuloksena esille, että kontrolloiva ja saneleva ympäristö, passivoi yksilöitä, jolloin muun muassa ryhmädynamiikka ja koheesio kärsivät. On tuotu esille, että passivoiva kontrollointi voi jopa estää resilienssin muodostumisen. Huomattavaa on, että ryhmä nähdään toisaalta riskinä, mutta erityisesti myös keskeisenä voimavarana, esimerkiksi vertais- tukena haastetilanteissa. Valli tuo myös esille yhteisövaikutuksesta, että yksilön positiivisilla tai negatiivisilla ajatuksilla on merkitystä, koska erilaisissa yhteisöissä ajatukset yhteisöllistyvät, jolloin toimintatavat ja ajatukset alkavat yhtenäistyä. (Valli 2020.)

Tutkimuksessa: ”Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?” tuodaan esille, että on tärkeää kiinnittää huomiota oirekuvan lisäksi positiivisten ilmiöiden mittaamiseen. Positiivisten ilmiöiden näkyväksi tuleminen on voimaannuttavaa yksilön ja koko yhteisön osalta. Mittaamalla niitä saadaan näyttöä, että

positiivista mielenterveyttä rakentavilla menetelmillä on osoitettavaa hyötyä. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, s.1764.)

Opinnäytetyön taustatutkimuksena on toiminut: Emmy E. Werner ja Ruth S. Smithin resilienssitutkimus: “*Journeys from Childhood to Midlife –tutkimus*” (Liite 4, tunnus: taustatutkimus), joka on eräs merkittävimpiä kehityspsykologian resilienssitutkimuksia. Werner ja Smithin pitkäaikainen tutkimus seurasi Kauailla vuonna 1955 syntyneiden lasten kehitystä 1 - 40 ikävuoden välillä. Tutkimuksessa kohderyhmänä olivat vaikeissa olosuhteissa kasvaneet lapset. Kasvuolosuhteet sisälsivät kuormittavia tekijöitä ja huomattavia riskejä, kuten terveyteen ja perheeseen liittyviä ongelmia, traumaattisia kokemuksia, omaisten mielenterveysongelmia ja köyhyyttä. (Werner 2005, s.11.)

Tutkimuksessa selvisi, että resilientit nuoret osasivat tarvittaessa hakea apua myös perheen ulkopuolelta, kuten esimerkiksi opettajilta, isovanhemmilta tai muilta luotettavilta aikuisilta. Havaittiin, että turvallisella ympäristöllä on merkitystä. Tutkimus toteaa myös, että vaikeista lähtökohdista huolimatta noin 30 % riskiryhmästä kehittyi aikuisuuteen ilman psyykkisiä tai fyysisiä ongelmia ja pärjasi verrattain hyvin. Lisäksi havaittiin, että valtaosa niistäkin tutkituista, jotka kärsivät ongelmista lapsuuden ja nuoruuden aikana, saivat keski-ikä lähestyessä elämästä otteen ja toimivat vastuuntuntoisia yhteisön jäseninä. (Werner 2005, s.11.)

Yhteenvetona em. tutkimuksista ja ympäristön vaikutuksesta voidaan todeta, että kannustava, yksilön vahvuuksia tunnustava ja tunteiden ilmaisuun rohkaiseva ilmapiiiri tukee sekä yksilön että yhteisön resilienssiä. Ympäristöltä saatu myönteinen palaute vahvistaa positiivista minä -käsitystä. Liian kontrolloiva ja saneleva ympäristö puolestaan passivoi opiskelijoita, eikä rangaistus toimi koulumaailmassa, koska se voidaan kokea myös palkintona, epämiellyttävistä tilanteista poispääsemiseksi. Erityisesti yksilölliset tukitoimet ja yksilöllisten ominaisuuksien huomioiminen sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemukset sekä häiriökäytöksen ja tarvittaessa myös huono-osaisuuden syihin puuttuminen, lisäävät positiivisia vaikutuksia yksilölle. Resilienteille yksilöille on ominaista tukeutua tarvittaessa ympäristön apuun. Avuntarpeen tunnistaminen ja avunhakeminen ovat resilienssin kanalta tärkeitä taitoja. Nuorten mukaan ottaminen yhteisten asioiden ja sääntöjen

käsittelyyn tai kehittämiseen sitouttavat ja luovat positiivista kuulumisen kokemusta.

5.3 Havainnot suojaavista tekijöistä

Puustjärvi ja Luoma toivat tutkimuksessaan (Liite 4 tunnus 1) esille, että opetusmetodeilla on merkitystä oppilaan pärjäämisessä koulussa, mutta vääränlaiset metodit voivat myös provosoida oppilaan käytösoireita. Suojaavuutta vähentävinä, mutta oireiluriskiä lisäävinä tekijöinä tuodaan esille jatkuvat muutokset, epäselvät tavoitteet ja odotukset, suuret ryhmäkoot yhdistettynä opiskelutilan korkeaan melutasoon. Tämä voi näkyä oppilailla erilaisina keskittymishäiriöinä, vaihtelevina tunnereaktioina sekä poikkeavana käytöksenä. Suojaavuutta lisäävänä tekijänä on mainittu optimismisuus ja positiivinen vahvuusajattelu. Yhtenä havaintona tuodaan esille, että normaaliopetukseen integroitu, erityistä tukea vaativa henkilö, voi oireilla kovasti, jolloin yksilön toimintakyky ja oireet lisääntyvät sekä näkyvät mm. häiriökäyttäytymisinä. Tukitoimien on havaittu olevan merkityksellisiä, jotta opiskelu sujuu onnistuneesti ja tuottaa oppilaalle positiivisia kokemuksia. Negatiiviset kokemukset yhdistetään erilaisiin häiriöihin, huonontavat itsetuntemusta sekä lisäävät mm. syrjäytymisen riskiä. (Puustjärvi & Luoma 2019)

Valli korostaa, että genetiikkamme on edelleen virittynyt erilaisten ärsykkeiden ja stressitilanteiden aiheuttamiin kehollisiin reaktioihin ja vaikutuksiin. Historiassa meitä suojanut liskoaivo –reaktio, taistele ja pakene, on virittänyt kehomme käyttämään erilaisia resilienssi –mekanismeja selvitäksemme. Valli tuo yhtenä näkökulmana ja suojaavana tekijänä positiivisten kokemusten vaikutuksen mieleen, kehoon, tajuntaan ja erilaisiin tilanteisiin liittyen. Negatiiviset tunteet tai ympäristön negatiiviset vaikutukset vaikuttavat myös henkilön itsetuntemukseen ja heikentävät suojaavia vaikutuksia. (Valli 2020)

Velazquez toteaa, että olemalla itselleen armollinen ja itsemyötätuntoinen saadaan kohtuullisen hyvin suojaa mielenterveysongelmia vastaan. Tämä perustuu siihen, että positiivinen asennoituminen voi estää masennuksen kehittymistä sekä

siihen liittyvää toimintakyvyn menettämistä. Suojausmekanismien osalta on huomattavaa, että liiallinen itsekkriittisyys sekä erilaiset vaikeudet keskittymisessä, ovat yhteydessä heikkoon suojaukseen ja toimintakyvyn menettämiseen. (Velazquez 2019.)

Amerikkalaisessa julkaisussa *Counseling & Development: "Evidence for Relationships Between Hope, Resilience, and Mental Health Among Youth"* (Liite 4, tunnus 8) on tutkittu toivon ja resilienssin vaikutusta nuoriin henkilöihin. Tämä tutkimus on valikoitu mukaan, koska diakonisessa näkökulmassa on toivolle sekä kiitollisuudelle annettu suurtakin merkitystä, yhtenä positiivisena ja suojaavana resilienssimekanismina. Tämä tutkimus tukee näkökulmaa ja antaa luotettavuutta myös opinnäytetyön tuloksille sekä teorialarkastelulle. Aineistosta nousi erityisesti esille, että toivo on Lenz:n mukaan vahvin ja resilienssi on vasta toiseksi vahvin ennustava sekä tilastollinen tekijä nuorten mielenterveysoireiden osalta. (Lenz 2021.) Tätä tulosta epäsuorasti diakoniseen toivon näkökulmaan peilaten, voidaan todeta, että toivolla on erityistä merkitystä suojaavana tekijänä.

Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling ja Solin tuovat tutkimuksessaan: "*Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?*" esille, että resilienssi voi suojata yksilöä trauman vaikutuksilta, mutta vaikka trauma jättäisikin jälkensä, voi resilienssin avulla tapahtua traumanjälkeistä kasvua ja toipumista. Lisäksi todetaan, että sairauskeskeisen lähestymistavan rinnalla tulisi kehittää aiempaa laajemmin terveyttä edistäviä, erityisesti mielen hyvinvointia vahvistavia menetelmiä. Tälle löytyy runsaasti perusteita myös muista tutkimuksista. Positiivisen mielenterveyden on nähty suojaavan myös mm. itsemurha-ajatuksilta sekä opiskeluvaikeuksilta riippumatta siitä, kärsivätkö henkilöt psyykkisestä oireilusta. Lisäksi optimismin on havaittu liittyvän moniin hyvinvointia edistäviin tekijöihin, kuten hyväntuulisuuteen, sinnikkyYTEEN, tavoitteiden saavuttamiseen sekä parempaan terveyteen. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016.)

Werner ja Smithin pitkittäistutkimus osoittaa mm. suojatekijöiden osalta, että vaikeista lähtökohdista huolimatta henkilö voi kehittyä resilientiksi yksilöksi, mikäli elämään sisältyy riittävästi suojaavia tekijöitä. Tutkijoiden mukaan keskeisimpiä

yksittäisiä resilienttejä yksilöitä yhdistäviä suojatekijöitä olivat vähintään yhden välittävän ja lapseen uskovan aikuisen läsnäolo tai jokin kyky, joka antoi lapselle pärjäävyyden tunnetta ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia ikätoverisuhteissa. Kokemukset itsensä hyväksymisestä, persoonan kasvusta, omiin asioihin vaikuttamisen mahdollisuudesta, hyvistä ja vastavuoroisista ihmissuhteista, tukevasta ja kannustavasta ympäristöstä sekä elämän tarkoituksellisuudesta korostuivat hyvää selviytymistä ennustavina ja suojaavina tekijöinä. Työillä tärkeimpinä suojaavina tekijöinä tuli esille kasvatuskulttuurin hellyys ja empatia. Pojilla suojaavina tekijöinä todettiin kasvatuksessa selkeät säännöt ja tunteiden ilmaisuun kannustava ilmapiiri, (Werner 2005, s.12 - 13)

Yhteenvedona em. tutkimuksien pohjalta voidaan suojaavista tekijöistä todeta, että kaikki yhteisölliset tai yksilölliset positiiviset kokemukset ja keinot vahvistavat suojausmekanismeja. Suojaavia tekijöitä tuli esille: yksilöllä on vähintään yksi luotettava aikuinen tukena, hellyyden kokemukset, empatiataidot, selkeät säännöt, optimismin viljely, toivon ja kiitollisuuden tuntemukset sekä taito ymmärtää sekä asettua toisen henkilön asemaan. Lisäksi armollisuus ja myötätuntoisuus koettiin suojaaviksi tekijöiksi, mutta toisaalta negatiiviset tunteet ja itsekriittisyys heikentävät suojaavia mekanismeja.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyö ja tutkimusaihe on erittäin ajankohtainen. Viime vuosina resilienssi on noussut näkyväksi käsitteeksi varsinkin hoito- ja kasvatusalaa liittyvissä keskusteluissa ja tutkimuksissa. Korona-ajan tuomat poikkeusolosuhteet ja tavanomaisen arjen muutokset ovat koetelleet ihmisten hyvinvointia laaja-alaisesti. Valitsevien olosuhteiden myötä mm. nuorten pahoinvointi, koulunkäynnin ongelmat sekä erilaiset mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet. Kouluterveyskyselyn mukaan lukiolaisten opiskelu-uupumuksen määrä on kasvanut ja sitä tunnistetaan heikosti. (Jaakkola 2021, s. 2 - 8.)

Opinnäytetyö antaa yhteistyökumppanin hankkeelle ymmärrystä resilienssi -käsitteestä ja siihen liittyvistä asioista. Analyysin tuloksena painottuvat erityisesti positiiviseen psykologiaan ja mielenterveyden hallintaan liittyvät asiat sekä menetelmät. Lukiolaisen ymmärtäminen yksilönä, tarpeineen ja haasteineen, on avain resilienssin tukemisessa ja vahvistamisessa. Aikataulutukseen vaikuttivat elämäntilanteen muutokset sekä koronavirusepidemian aiheuttamat rajoitukset. Lisäksi haasteeksi muodostui työn ohjauksen saaminen, joka vaikutti työn etenemiseen. Oman haasteensa loivat koronavirusepidemian poikkeusolosuhteet ja sairastettu koronavirustauti, jotka vaikeuttivat yhteydenpitoa ja veivät ryhmän voimavaroja, mutta ryhmän sisäisen tuki ja toimiva vuorovaikutus auttoivat säilyttämään ilmapiirin toiveikkaana. Toisaalta mainitut haasteet antoivat myös omakohtaista näkökulmaa resilienssikapasiteetin merkityksestä ja hyödyntämisestä.

Tutkimusaineiston, taustatutkimuksen sekä lähdekirjallisuuden valossa voidaan todeta, että ihmisten resilienssiominaisuudet ovat yksilöllisiä ja vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä roolissa resilienssipotentiaalin kehittämisessä. (Valli 2020). Tutkimuksen haasteena havaittiin teoria-aineiston saturoituneisuus, eli eri lähteet toistivat reilusti toisiaan. Tutkimuksien ja lähdeaineiston tulokset risteävät ja liip-paavat läheltä toisiaan, riippuen katsantokannasta ja tutkimuksen näkökulmasta. Havaittiin, että lähdeaineisto ja kirjoittajat, erityisesti suomenkielisissä aineistoissa, ovat useassa tutkimuksessa samoja tai samojen kirjoittajien ajatuksia. Toisaalta saturoituminen lisää laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, mutta osaltaan voi olla kaventamassa katsantokantaa.

Mitään erityisen uutta tai mullistavaa ratkaisua ei tutkimuksissa tai lähdeaineistosta noussut esille. Asiakokonaisuudet ovat laajoja ja periaatteessa jo tiedossa, usealla eri tieteenalalla. Uutena asiana voidaan tuoda esille, että vaikka resilienssi on tulosten valossa keskeinen mielenterveyden osa-alue ja opinnäytetyön tekijät opiskelevat alaa, ei resilienssi -käsite juurikaan noussut aiemmissä opinnoissa esille. Toisena uutena havaintona oli, tunne-, tietoisuus- ja läsnäolotaitojen keskeinen merkitys osana jokaisen ihmisen mielenterveyttä ja elämänhallintaa. Lukioikä on asiantuntijoiden mukaan otollinen ajanjakso kyseisten taitojen kehittämiseksi. Esimerkiksi Poijulan mukaan koulumaailmassa tulisi aiempaa laajemmin ottaa käyttöön neurotieteisiin pohjautuvia menetelmiä ja hyödyntää nuorten

yksilöiden aivojen neuroplastisuutta. Esimerkiksi kehittämällä lukiolaisten kykyä tunnistaa ja säädellä stressivasteiden aktivoitumiseen liittyviä kehollisia tuntemuksia ja siitä seuraavia reaktioita. (Poijula 2020a, s. 222 - 223). Useiden asiantuntijoiden näkemyksissä mindfulness-taidot nousevat yhtenä ratkaisuna ja työkaluna tunnetaitojen, stressivastereaktioiden ja resilienssin vahvistamisessa. Tulosten valossa näemme, että resilienssi- ja tunnetaitojen hallinta sekä käsittelytaidot tulisi lisätä lukiolaisten opetussuunnitelmassa omaksi oppiaineeksi, ei pelkästään yksittäisten oppiaineiden sekaan siroteltuna tausta-ajatuksena.

Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia tutkimuksien ja teoria-aineiston pohjalta. Vastauksia saatiin tiivistettyä esitettyihin tutkimuskysymyksiin:

“Mitä yksilö- ja yhteisöresilienssi tarkoittavat?”

“Miten resilienssiä voidaan edistää lukioissa yksilö- ja yhteisötasoilla?”

Resilienssille löytyi lukuisia määritelmiä. Laajan ja kattavan teoriaosion sekä tutkimusten perusteella voidaan todeta, että resilienssi -käsite on erittäin laaja-alainen sekä vaikeasti lyhyeen tiivistelmään tiivistettävissä. Resilienssi ymmärretään kokonaisvaltaisena prosessina vastoinkäymisten ja tuloksen välillä. Lisäksi resilienssi viittaa ihmisten kykyihin ja taipumuksiin, joiden avulla toimitaan myönteisesti vastoinkäymisissä. Resilienssin keskiössä on ajatus siitä, ettei vastoinkäymisen luonteella ole juurikaan merkitystä, vaan olennaista on, kuinka haasteisiin reagoidaan ja miten niitä käsitellään. Kun muutostilanteessa keskitytään uhkakuvien sijaan myönteisiin mahdollisuuksiin ja niihin tekijöihin, joihin voidaan aktiivisesti vaikuttaa, on sopeutumisen todennäköisyys suurempi. Tunnistamalla ja käyttämällä omia voimavaroja voidaan lisätä mahdollisuutta ongelman ratkeamiseen ja tuottaa positiivisia vaikutuksia sekä vähentää negatiivisia vaikutuksia.

Tutkimuksessa havaittiin merkittävästi, että yksilön resilienssi on yhteydessä ympäristön antamaan sosiaaliseen tukeen, joka näkyy mm. yksilön itseisarvon hyväksymisenä ja kuulluksi sekä nähdyksi tulemisen kokemuksina, jossa vaikuttamismahdollisuudet on huomioitu ja lapsena opittujen tunnekeinojen hyödyntäminen kuormittavissa tilanteissa. Yhteisö- ja yksilöresilienssi tukevat toisiaan, kun yhteisö vahvistaa yksilön tunnetta kelvatussa omana itsenään. Yksilön saama arvostus

vahvistaa resilienssiä ja vaikutus näkyy positiivisesti myös yhteisötasolla. Kun yksilö kestää paineita ja haasteita hyvin, on yhteisön myös helpompi joustaa ja sopeutua erilaisiin tilanteisiin. Myös yhteisön omatessa kykyä selviytyä vaikeista tilanteista, vahvistaa se myös yksilön kokemusta vaikeuksista selviytymiseksi.

Esimerkkejä menetelmistä, joita voisi hyödyntää lukiolaisten kanssa, huomioimalla kohderyhmä, ikä, valmiudet ja konteksti. Yhtenä menetelmänä voisi olla mentaali-sointi, jossa kuvataan esimerkkinä tilanne itsetutkiskelusta. Vastoinikäymisen äärelle tietoinen pysähtyminen ja omien tuntemusten tutkiminen, avaa mahdollisuuden arvioinnille. Millaisille tunteille ja ajatuksille vaikeissa tilanteissa annamme tilaa? Ovatko vallitsevat ajatukset sellaisia, jotka ohjaavat aktiivisesti sopeutumiseen ja toipumiseen? Tutkimuksissa nousi esille tunteiden käsittelyn kehittämisen osalta ns. mindfulness-meditaatio, jonka avulla voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista, hyväksymistä ja irti päästämistä. Ajatuksena on esimerkiksi tunnistaa ja kyseenalaistaa ajatusmalleja, jotka eivät enää palvele myönteisiä päämääriä.

Diakonisesta näkökulmasta ajateltuna, jota myös tutkimukset tukevat, on kyky asettua toisen ihmisen asemaan ja toisen lähtökohtien sekä ongelmien ymmärtäminen, eri kontekstissa, auttavat myös käsittelemään yksilön omia tunteita sekä vahvistamaan tätä kautta yksilön omaa resilienssikapasiteettia. Toisen asemaan asettumisen onnistumiseen vaikuttavat yksilön omat kokemukset sekä käsitys itsestä ja ympäristöstä. Huomioitavaa on, että nuoren yksilön kapasiteetti käsitellä asioita on kuitenkin rajoittunut, verrattaessa aikuisen kokemusmaailmaan itsestä ja ympäristöstä. Tutkimuksissa kuitenkin nousivat esille toivo ja optimismi, jota mm. erilaisilla kiitollisuus -harjoituksilla voidaan myös lisätä. Esimerkkinä voidaan lukiolaisilla käyttää yksinkertaisia keskittymisharjoituksia ja menetelmiä, joissa korostetaan positiivisten asioiden ja toivon esiintuomista, vaikka anonymisti, kiitollisuuslaatikon kautta. Kääntäen voidaan myös ajatella stressinhallintataitojen sekä negatiivisten tunteiden tunnistamista ja käsittelemistä sekä niistä luopumisesta ns. stressiboksin kautta.

6.1 Jatkotutkimustarve

Asiantuntijoiden mukaan koulu-uupumuksen taustalla piilee usein pitkittynyt stressitila, joka näyttäytyy opintoihin liittyvänä merkityksettömyyden kokemuksena. Stressinhallintamenetelmät ovat keskeisiä resilienssitaitoja, joita kehittämällä voidaan vähentää koulu-uupumuksen riskiä. Havaittiin, että liian ”vapaa kasvatus” tai toisessa ääripäässä autoritäärinen ja rankaisukeskeinen ympäristö lisäävät negatiivisia vaikutuksia ja vähentävät yksilön resilienssikapasiteettia. Tärkeää on luoda opiskelijoille mahdollisuuksia vaikuttaa omaan opiskeluun, joilla vahvistetaan myönteisten merkitysten kokemuksia. Tällöin saadaan vaikutettua opiskelijoiden kuulluksi sekä nähdyksi tulemisen kokemuksiin positiivien psykologian keinoin. Tärkeää on kartoittaa lukiolaisten omia opiskeluun liittyviä kehitysideoita. Opiskelijoiden oman koulunkäynnin vaikuttamismahdollisuuksia lisäämällä voidaan mahdollisesti vähentää koulu-uupumukseen liittyviä riskitekijöitä ja saadaan tärkeää empiiristä näkökulmaa aiheesta. Pelkän tieteellisen teorian valossa saadaan esille akateemista näkökulmaa, aikuisten perspektiivistä, mutta pystytäänkö siten objektiivisesti ja riittävän hyvin arvioimaan lukioikäisten yksilöllisiä tarpeita?

Nähdäksemme jatkotutkimus tulisikin kohdentaa suoraan lukioikäisiin, vaikka osalla lukiolaisista ei välttämättä ole vielä kovin laajaa perspektiiviä tai kokemusta ongelmien ratkaisusta. Taidot ja kokemus ongelmien ratkaisemiseksi syntyvät myönteisten kokemusten ja myös vastoinkäymisten kautta. Tällöin eräänä ehdotuksena jatkotutkimuksen tekemiselle voisi olla eräänlainen symbioottinen osallistamisen -menetelmä, jossa lukiolaiset osallistuisivat tutkimuskysymysten ja -asettelun laadintaa, yhdessä luotettavan ja turvallisen aikuisen ohjauksessa. Tällöin nähdäksemme päästäisiin riittävän lähelle, sitä todellista lukiolaisten ajatusmaailmaa, jolla yksilöllisiä resilienssiä edistäviä menetelmiä ja havaintoja voitaisiin tutkia. Lisäksi on tärkeää selvittää sitä, kuinka resilienssin kehittäminen konkretisoi lukiolaisten elämässä. Ajatus on tässä vaiheessa pelkkä hypoteesi, jota tulevat tutkijat voivat miettiä sekä vapaasti hyödyntää.

6.2 Opinnäytetyön tutkimusetiikka

Opinnäytetyössä on noudatettu yleisesti tunnustettuja, tieteelliselle tutkimukselle asetettuja arvoja. Opinnäytetyö on tehty tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti, jolloin opinnäytetyössä käytetty teksti on avointa ja rehellistä sekä vastuullista. Opinnäytetyön tutkimus-, dokumentointi-, tiedonhankinta- ja arviointitavat noudattavat tieteellisen tutkimuksen käytänteitä ja eettisiä arvoja. Opinnäytetyön tekijät ovat huomioineet omassa tutkimuksessaan muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asiaan kuuluvalla tavalla siten, että muihin tutkimuksiin viittaaminen on tehty asianmukaisesti ja kunnioituksella. Lähdeviittaukset ja käytetyt lähteet löytyvät myös opinnäytetyön lähdeluettelosta. (TENK 2012, s. 6; Vastuullinen tiede 2018.)

Tutkimusaineiston kerääminen tapahtui laadullisista sähköisistä ja kirjallisista lähteistä. Lähdekritiikisyys huomioitiin aineistoa tarkastellessa. Tutkimukseen käytettävien lähteiden sisältöä ja soveltuvuutta arvioitiin esimerkiksi lähdekirjallisuuden kirjoittajien taustaa ja ammattitaitoa sekä hyödyntämismahdollisuuksia. Lisäksi vältettiin erilaisten asenteellisten materiaalien käyttämistä. Sisältö on eettisesti kestävä, eikä tekstissä tuoda esille asioita tai ilmiöitä siten, että niillä olisi negatiivinen vaikutus johonkin henkilöryhmään tai jonkun yksilön etnisyyteen, yksilönsuojaan, yksilönvapauteen, yms. (TENK 2012, s. 6; Vastuullinen tiede 2018.)

Opinnäytetyö on suunniteltu, toteutettu ja esitetty tutkitulle tiedolle asetettujen standardien vaatimin tavoin. Opinnäytetyöryhmässä on toimittu yhteisvastuullisesti. Opinnäytetyön yhteistyökumppanin kanssa on sovittu tutkimusaihe ja rajat. Tasapuolinen työpako, vastuualueet ja velvollisuudet on sovittu opinnäytetyöryhmän kanssa ennen tutkimustyön aloittamista. Opinnäytetyö noudattaa tietosuojasetuksia ja suojelee yksityisyyttä. Henkilökohtaiset käsitykset, kokemukset, ideologiat eivät vaikuttaneet tutkimuksen tekemiseen tai tuloksiin. (TENK 2012, s. 6; Vastuullinen tiede 2018.)

6.3 Opinnäytetyön merkitys ammatillisesti

Tutkimuksen tekijät olivat opiskelujen aikana työskennelleet mielenterveyspuolen töissä, jossa erilaisia elämänhaasteita kohdataan päivittäin. Osa haasteista ja tilanteista peilautuivat suoraan resilientti- ja resilienssi -käsitteisiin ja omaksuttu tutkimustieto haastoi ammatillisen kasvun äärellä. Tutkijat keskittyivät kirjallisuuskatsauksen tekemiseen ja pohdintaan.

Koimme tämän opinnäytetyön ja erityisesti resilienssin vahvistamiseen liittyvien tekijöiden ymmärtämisen olevan hyödyllistä ja tärkeää omalle ammatilliselle osaa- miselle ja kehittymiselle. Aihe liippasi suoraan lukioikäisiä nuoria ja on erityisen merkittävä mm. Nuorten mielenterveyspalveluissa tai psykiatrisissa palveluissa työskenteleville ammattilaisille. Resilienssi -käsitteen ja suojausmekanismien vahvistamisen merkitysten ymmärtäminen antoi meille uusia työkaluja tukea nuoria haasteissa ja ennaltaehkäistä mahdollisesti vakavampia mielenterveyden häiriöitä tai haasteita.

Resilienssi on aiheena ajankohtainen ja sitä käytetään monissa erilaisissa yhteyksissä, mm. erilaisten työyhteisöjen työhyvinvoinnin kehittämisessä ja ymmärtämisessä. Tämän tutkimuksen tulokset ja kattava teoriaosuus auttavat myös osaltaan ammatillisen kasvun kehittämisessä kokonaisvaltaisesti, ei pelkästään lasten ja nuorten osalta. Esiin tulleita teorioita ja tuloksia voidaan peilata myös aikuisten maailmaan, työalasta ja kohderyhmästä riippumatta.

Näemme, että aiheella on myös ammatillista merkitystä sairaanhoitopalveluissa tai kirkon diakoniatyössä työskenteleville henkilöille (sairaanhoitaja-diakonissa tai sosionomi-diakoni). Peruste näkemykselle on se, että molemmilla aloilla työskentelevät näkevät erilaisia elämän haasteita, joita ihmiset joutuvat käymään läpi ja arjessa kokemaan sekä niistä selviytymään. Resilienssi kehittyy läpi elämän ja kynnyks myös epäonnistumisien sekä elämässä tapahtuvien haasteiden sietämiseksi ja kääntämiseksi oman mielen suojaamiseksi, ovat tärkeitä ammatillisen ymmärtämisen paikkoja. Elämä alkaa epämukavuusalueella, koska silloin opimme sietämään epävarmuutta ja pystymme kasvattamaan sietokykyämme eri tilanteisiin.

LÄHTEET

- Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi H. (2018). *Työuupumus (burnout)*. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjaston julkaisuja: Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681
- Ammattiopisto Spesia. (2020). *Resilienssiä ja tulevaisuususkoo – Digitaalinen työkalu selvittää mitä opiskelijalle oikeasti kuuluu*. Ajankohtaista, Blogi 31.3.2020, Kehittäminen ja hankkeet. Saatavilla: <https://www.spesia.fi/resilienssia-ja-tulevaisuususkoo-digitaalinen-tyokalu-selvittaa-mita-opiskelijalle-oikeasti-kuuluu/>
- Anttila, N., Huurre, T., Malin, M. & Santalahti, P. (2016). *Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen - Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa*. Työpäperi 3/2016. THL Saatavilla: <https://www.julkari.fi/handle/10024/130003> tai <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-613-1>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016). *Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?*, Helsingin Yliopisto, Psykiatrian osasto, Clinicum, HUS Psykiatria. 2016. Saatavilla: <https://hdl.handle.net/10138/230006>
- Avola, P., Pentikäinen, V. & Kuusniemi, E. (2019). *Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. Espoo: BEEhappy Publishing. 133 -137
- Berg, N. (2017). *Accumulation of disadvantage from adolescence to midlife: A 26-year follow-up study of 16-year old adolescents*. Helsingin Yli-opisto, Väitöskirja, lääketiede. 3.2.2017. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/172710>
- CRRI. (2013). *DEFINITIONS OF COMMUNITY RESILIENCE: AN ANALYSIS A CARRI Report*. Community & Regional Resilience Institute. Saatavilla: <https://s31207.pcdn.co/wp-content/uploads/2019/08/Definitions-of-community-resilience.pdf>
- Cyrułnik, B. (2012). *Ihmeellinen Kurjuus*. Ranskankielinen alkuteos: Un merveilleux malheur. 1999. Rasalas Kustannus. Tallinna.

- EVL. (2020a). *Diakonia suomalaisen yhteiskunnan murroksissa*. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Nettijulkaisu. Saatavilla: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/tietoa-diakoniasta/diakonia-suomalaisen-yhteiskunnan-murroksissa>
- EVL. (2020b). *Lama ja diakonian murros*. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Nettijulkaisu. Saatavilla: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/tietoa-diakoniasta/lama-ja-diakonian-murros>
- EVL. (2021). *Määrittelyjä pakeneva diakonia*. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Saatavana: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/tietoa-diakoniasta>
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H. & Higgitt, A. (1992). *The theory and practice of resilience*. January 1992. Journal of Child Psychology and Psychiatry 35(2):231-257. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/288526775_The_theory_and_practice_of_resilience
- Fors, R. & Vuokila-Oikkonen, P. (2021). *Resilienssi - näkökulma ja merkitys vaikeuksista selviytymiseen*. Aluehallintoviraston blogi 26.5.2021. Saatavilla: <https://avi.fi/blogi/-/blogs/resilienssi-nakokulma-ja-merkitys-vaikeuksista-selviytymiseen>
- Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T. & Machell, K. (2017). *Personality Strengths as Resilience: A One-Year Multiwave Study*. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/295259707_Personality_Strengths_as_Resilience_A_One-Year_Multiwave_Study
- Gothoni, R. & Jantunen, E. (2010). *Käsitteitä ja käsityksiä diakoniatyöstä ja diakonisesta työstä*. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja, A tutkimuksia 25. Tampere. Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140757/A_25_ISBN_9789524930895.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Grey, P. (2015). *Declining Student Resilience: A Serious Problem for Colleges*. Psychology Today. Saatavilla: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/freedom-learn/201509/declining-student-resilience-serious-problem-colleges>
- Hagelin, H. (2022). *Etäkoulun koko karmeus alkaa paljastua – ”Tässä tää nuoruus sulaa pois kotona, tietokoneella, turpa kiinni”*. Iltasanomien kotimaan

- uutinen 16.1.2022. Saatavilla: <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000008531465.html>
- Heikkilä, M. & Heininen, S. (2017). *Uusi Suomen Kirkkohistoria*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Helsinki.
- Helsingin Yliopisto. (2017). *Kielijelppi - språkhjälpen*. Jelppiä akateemisen viestintään. Hjälp för akademis kommunikation. Saatavilla: <https://blogs.helsinki.fi/kielijelppi/kirjallisuuskatsauksentyyppeja/>
- Helsinki. (2021). *Toisen asteen opiskelijat kokevat etäopiskelun heikentävän oppimista ja hyvinvointia*. Helsingin kaupunki. Kasvatuksen ja koulutuksentoimiala. Juttu 22.3.2021 Saatavilla: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/toisen-asteen-opiskelijat-kokevat-etaopiskelun-heikentavan-oppimista-ja-hyvinvointia?publisherId=60577833&releasId=69904241>
- Hietanen, P. (2010). *Toivon ylläpitäminen on osa ammattitaitoa*. Lääkärilehti. Pääkirjoitus 9.4.2010, 13-14/2010. Sivu 1185. Saatavilla: <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/toivon-yllapitaminen-on-osa-ammattitaitoa/>
- Huttunen, M. (2018). *Traumaperäinen stressihäiriö*. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjaston julkaisuja. Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dIk00526
- Hyvönen, A-E., Juntunen, T., Mikkola, M., Käpylä, J., Gustafsberg, H., Nyman, M., Rättilä, T., Virta, S. & Liljeroos, J. (2019). *Kokonaisresilienssi ja turvallisuus: tasot, prosessit ja arviointi*. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 17/2019. Saatavilla: <https://www.fiiia.fi/wp-content/uploads/2019/02/17-2019-kokonaisresilienssi-ja-turvallisuus.pdf>
- Isokääntä, S.; Koivula, K.; Honkalampi, K. & Kokki, H. (2018). *Resilience in children and their parents enduring pediatric medical traumatic stress*. 27 December 2018. Pediatric Anesthesia. Educational Review. Volume 29, Issue 3. March 2019. Saatavilla: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pan.13573>
- Jaakkola, P. (2021). *OPAS, Opiskelukykyä ja osallisuutta lukioihin*. Hankesuunnitelma, hakemus numero 106652. Kestävää kasvua ja

työtä 2014 – 2020. Suomen rakennerahasto –ohjelma. Eu ja Euroopan sosiaalirahasto.

- Joutseniemi, K. & Lipponen, K. (2015). *Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu*. Tieteessä -katsaus: Suomen Lääkärilehti 39/2015, VSK 70, sivut 2515 - 2519. Saatavilla: https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/joutsenniemi_lipponen_2015.pdf
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. (2021). *Kirjallisuuskatsaukset*. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Saatavilla: <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M.& Jääskeläinen, P. (2013). *Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon / Narrative literature review: from a research question to structured knowledge*. Hoitotiede; Kuopio Vol.25, Iss 4, (2013): 291 – 301. Saatavilla: <https://www-proquestcom.anna.diak.fi/docview/1469873650/13D10383B2624AF6PQ/1?accountid=27043>
- Kirkko Helsingissä. (2021). *Kriiseissä koetellaan kestävyyttä*. Tuomiokirkko - seurakunta. Saatavilla: <https://www.helsinginseurakunnat.fi/mikaelagricolankirkko/artikkelit/kriiseissakoetellaankestavyytta>
- Koirikivi, P. & Benjamin, S. (2020). *Mitä resilienssi on?* Radikaalisti kasvamassa. Ajankohtaista. Artikkelit. Helsingin Yliopisto. Saatavilla: <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>
- Korkeila, J. (2017). *Terve mieli terveissä aivoissa*. LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM. Duodecim, 133, 209-14. Viitattu 5.9.2020. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/2/duo13528keyword=Terve%20mieli%20terveiss%C3%A4%20aivoissa>
- Kotus (2021). *Resilienssi*. Kielitoimiston sanakirja. Kotimaisten kielten keskus. Saatavilla: <https://kielitoimistonsanakirja.fi/#/resilienssi>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. E-kirja. Edita Prima. Helsinki.
- Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. (2006). *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä*. Hoitotiede -lehti nro 18, sivut 37 - 45.

- Lankinen, M. (2017). *Puro, Psykologinen joustavuus ja resilienssi*. Tmi Terapeda. Helsinki. Saatavilla: <https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/PURO-5.pdf>
- Lehtonen, L. (2015). *Kiitollisuuden harjoittaminen itsehoitomenetelmänä: 28 runoa kiitollisuuden voimasta*. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma 2015. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.9.2020. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47488/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201510283522.pdf>
- Lenz, S. (2021). *Evidence for Relationships Between Hope, Resilience, and Mental Health Among Youth*. Journal of Counseling & Development. January 2021, volume 99. Saatavilla: <https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=48&sid=6ddc10da-33dc-44a3-999e-7dceaec8298c%40re-dis&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGI2ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=147532083&db=ccm>
- Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa*. Kustannus Oy Duodecim, Onni sarja.
- Losoi, H., Turunen, S., Wäljas, M., Helminen, M., Öhman, J., Julkunen, J. & Rosti-Otajärvi, E. (2013). *Psychometric Properties of the Finnish Version of the Resilience Scale and its Short Version*. Tampere University Hospital, Tampere, Finland. Methodological Articles. Psychology, Community & Health. Saatavilla: <https://pch.psychopen.eu/article/view/40/html>
- Loukasmäki, A. (2019). *Elämäkokemus ja surkeat olosuhteet synnyttävät selviytyjiä – "Tällöin suomalaiset ovat löytäneet sisun ja mahdollisuuden selviytymiseen*. Yle uutinen 5.3.2019. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-10672597>
- Lukiolaisbarometri. (2019). *Lukiolaisbarometri 2019*. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö – OTUS. Saatavilla: otus.fi/julkaisu/lukiolaisbarometri-2019/
- Malkavaara, M. (2000). *Kirkko Muuttuvassa yhteiskunnassa*. Artikkeliteoksessa: Kristinuskon Historia 2000. Osa 3: Kristinuskon Suomessa. Porvoo. Weilin+Göös Oy.
- Malkavaara, M. (2013). *Pitääkö kapitalismi yllä diakoniatyötä?* Teologia.fi. Akateemisia teologian näkökulmia ajankohtaisiin tutkimusaiheisiin.

- Julkaistu 15.2.2013. Saatavilla: <https://teologia.fi/2013/02/pitaaekoe-kapitalismi-ylloe-diakoniatyoeae/>
- Masten, A. (2001). Ordinary Magic Resilience Processes in Development
 Saatavilla: <https://dokumen.tips/documents/ordinary-magic-resilience-processes-in-development-5686988c716a8.html>
- Masten, A. (2011). *Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy*. Development and Psychopathology. Cambridge University Press.
- Mattila, A. (2018). *Stressi*. Lääkärikirja Duodecim. Terveystieteen julkaisuja. Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- Mattila, J. (2021). *Uupumuksesta takaisin elämään*. 2. painos. Juhani Mattila ja Kirjapaja. Helsinki.
- Mielenterveystalo (i.a). *Toivo – Kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille*. Nettisivu. Saatavilla: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_6_lue_lisaa.aspx
- Mieli. (2021). *Resilienssi auttaa selviytymään*. Suomen Mielenterveys ry. Nettisivusto. Saatavilla: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Montonen, N. (2018). *Yksilöllinen ja yhteisöllinen resilienssi voimavarana*. Ammattikorkeakoulukirjastojen verkkolehti, Kreodi. Artikkelin 3.12.2018. N:o 28. Saatavilla: <https://www.kreodi.fi/arkisto/artikkelit/yksilollinen-ja-yhteisollinen-resilienssi-voimavarana.html>
- Nikula, K. (2018). *Toivon vahvistaminen: Toimintamallin kehittäminen*. Opinnäytetyö Diakonia ammattikorkeakoulu. Oulu. Viitattu 17.9.2020. Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152775/Nikula_Kati.pdf?sequence=1
- Nuortenlinkki. (i.a). *Koulu-uupumus*. Juttu / artikkeli. Katariina Salmela-aho, psykologian professori. Saatavilla: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus>
- Opetushallitus. (2019). *Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019*. Määräykset ja ohjeet 2019:2a. PunaMusta Oy. Helsinki. Saatavilla: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2017). *Lukioselvitys*. Kooste lukion nykytilaa ja kehittämistarpeita koskevista selvityksistä ja tutkimuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:49. Helsinki. Saatavilla: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160349/okm49.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pasqualotto A., Schmidlin Löhr S., Stoltz T. (2015). Skinner and Vygotsky's Understanding of Resilience in the School Environment
 Saatavilla: https://www.scirp.org/pdf/CE_2015101314582647.pdf
- Pietikäinen, A. (2017) *Joustava mieli tukena elämänkriiseissä*. Duodecim. Helsinki
- Poijula, S. (2020a). *Resilienssi, Muutosten kohtaamisen taito*. Kirjapaja. Helsinki.
- Poijula, S. (2020b). *Resilienssin vahvistaminen psykoterapiassa*. Koulutusaineisto 20.11.2020. Vaikeuksista voittoon. Efcap Ry. Saatavilla: <https://www.efcap.fi/wp-content/uploads/2020/11/Resilienssin-vahvistaminen-PSYKOTERAPIASSA-pdf.pdf>
- Poijula, S. (i.a). Resilienssi – Myönteisen selviytymisen avain Saatavilla: https://www.ouka.fi/documents/6593335/20064831/resilienssi_soili-poijula.pdf/e9d7b634-893b-4014-a9d1-3c91d58cdf3
- Puustjärvi, A. & Luoma, I. (2019). ”Mutta onko tämä lapsi koulukuntoinen?” Koulunkäytikyvyn arviointi ja tukeminen. Lääkärilehti 3/2019 vsk 74, s. 114-119. Katsausartikkeli 18.1.2019. Saatavilla: <https://www-laakari-lehti-fi.anna.diak.fi/tieteessa/katsausartikkeli/rdquo-mutta-onko-tama-lapsi-koulukuntoinen-rdquo-koulunkayntikyvyn-arviointi-ja-tukeminen/>
- Rutter, M. (2012). *Resilience as a dynamic concept. Development and Psychopathology*. PDF-julkaisu. Saatavilla: <https://studylib.net/doc/8244891/resilience-as-a-dynamic-concept>
- Sadeniemi, M. Häkkinen, M. Koivisto, M. Ryhänen, T. & Tsokkinen, A. (2019). *Viihas mieli, Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville*. Duodecim. Talinna
- Salmela-aro, K. & Upadyaya, K. (2020). *School engagement and school burnout profiles during high school – The role of socio-emotional skills*. Saatavilla: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17405629.2020.1785860?journalCode=pedp20>

- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K. & Uotinen, S. (2020). *Tunnetaidot suojaavat lukio-laista uupumukselta ja lisäävät intoa*. Helsingin Yliopisto. Uutinen 3.8.2020. Saatavilla: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-ja-op-piminen/tunnetaidot-suojaavat-lukiolaista-uupumukselta-ja-lisaavat-intoa>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteiden sovelluksiin*. Vaasan Yliopiston julkaisu. Opetusjulkaisuja 62, julkisjohtaminen 4. Vaasa. Saatavilla: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Sigurðardóttir, A. & Birgisdóttir, B.J. (2014). *Resilience - a key skill for education and Job*. Henkilökohtainen profiili. Haastattelupohjainen lähestymistapa ammattilaiskäyttöön, työskenneltäessä elämän muutosvaiheessa olevien henkilöiden kanssa. Saatavilla: http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Personal_Profile_fi.pdf
- Suomen lukiolaisten liitto. (2020). *Koonti koronatilanteen vaikutuksista lukiolaisiin*. Kyselytutkimuksen vastauksien koonti. Saatavilla: <https://lukiio.fi/app/uploads/2020/04/Lukiolaisten-koronakyselyn-tulokset.pdf>
- Tavast, A. (2008). *Ajatuksia uskosta ja toivosta*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2008; 124 (1):106-7. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo96986>
- TENK. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa*. Tutkimuseettinen Neuvottelukunta. Ohje 2012 Saatavilla: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Thitz, P., Malkavaara, M., Rättyä, L. & Valtonen, M. (2020). *Diakonisen hoitotyön perusteet ja käytäntö*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak opetus 6. Helsinki. Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345797/DIAK_Opetus_6_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- THL. (2021). *Kouluterveyskysely 2019 ja 2021*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Tulokset. Saatavilla: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2
- Tunturi, M. (2020). *Vaikeina aikoina tarvitaan toiveikkuutta*. Tunne & Mieli. Maaliskuu 17, 2020. Saatavilla: <https://www.tunnejamieli.fi/2020/03/17/vaikeina-aikoina-tarvitaan-toiveikkuutta/>

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi 2018. Uudistettu laitos. E-kirja.
- Valli, L. (2020). *Kuolema kuittaa univelan*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavilla: trepo.tuni.fi/handle/10024/122122
- Vastuullinen tiede (2018). *Hyvä tieteellinen käytäntö*. Tutkimusetiikka ja tiedeviestintä Suomessa. Saatavilla: <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimus-tyo/hyva-tieteellinen-kaytanto>
- Velázquez, G. (2019). *Symptom-level analysis of depression and functional impairment: Evidence from population-based studies*. Helsingin Yliopisto, väitöskirja lääketiede 16.10.2019. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/305598>
- Vuorinen, K. (2017). Duodecim. Koulun terveyskirjasto. Opettajan opas – Luonteenvahvuudet: Kiitollisuus. Viitattu 21.9.2020 Saatavilla: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhoollolle/opettajan-opas-luonteenvahvuudet/ool00005>
- Werner, E. (2005). *Resilience and Recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study*. Portland State University. Focal point. Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health. Summer 2005, Vol 19 No 1, pages 11-14. Saatavilla: <https://canvas.harvard.edu/courses/7988/files/1408128/download?verifier=MSyfMF3bkM5Q2GBLjzgXMGXJ6EpBcIMiLWrU8GUh&wrap=1>
- Werner, E. & Smith, R. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press. Saatavilla: <https://psycnet.apa.org/record/2001-18603-000>
- Winnie, W., Mak, S., Ivy, S., Ng, W. & Wong, C.Y. (2011). *Resilience: Enhancing Well-Being Through the Positive Cognitive Triad*. The Chinese University of Hong Kong. Journal of Counseling Psychology, Vol. 58, No. 4, 610 – 617. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/51622795_Resilience_Enhancing_Well-Being_Through_the_Positive_Cognitive_Triad

LIITE 1. Alkuvaiheen hakuperusteet variaatiot ja osumat Medic ja Cinahl

Hakutyypit: Kohdennus kaikkiin sanoihin (K), asiasanoihin (A), otsikko (O), tiivistelmä (T).					
Hakusanat: Kaikki taulukossa olevat käsiteryhmien R1, R2 ja R3 hakusanat, AND ja OR variaatioilla					
Ryhmä 1 (R1): resilienssi, toimintakyky, voimaantuminen, "positiivinen psykologia", mielenterveys, "mielen hyvinvointi", "psykologinen joustavuus", temperamentti, muutosjoustavuus, resilience, empowerment,					
Ryhmä 2 (R2): lukio, lukiolainen, koulumaailma, opiskelija, opiskeluyhteisö, student, yhteisökasvatus, yhteisöllisyys, yksilö, "highschool student", "community education", community, individual					
Ryhmä 3 (R3): koulu-uupumus, masennus, depressio, stressi, stress, kriisit, crises, jaksaminen, "henkinen pahoinvointi", covid-19, korona, vahvistaminen, edistäminen, haastaminen, heikentäminen, "school burnout"					
Vuosisirajaus, vuodet 2016 - 2022			Kielirajaus: suomi ja englanti		
Haku	Tietokanta	Hakutyypit	Osumat	Relevantit	Huomioita ja tarkennukset hakusanoihin
1	MEDIC	K, A, T, O	2 287	0	(R1) OR (R2) OR (R3) (kaikki sanat)
2	MEDIC	K, A, T, O	1256	0	(R1) AND (R2) OR (R3) (kaikki sanat)
3	MEDIC	K, A, T, O	416	0	(R1) OR (R2) AND (R3) (kaikki sanat)
4	MEDIC	K, A, T, O	16	6	(R1) AND (R2) AND (R3) (kaikki sanat)
5	CINAHL	K, A, T, O	82 192	0	resilience or resiliency or resilient OR high school students or teenagers or secondary schools or adolescents
6	CINAHL	K, A, T, O	3 033	3	resilience or resiliency or resilient AND high school students or teenagers or secondary schools or adolescents
7	CINAHL	K, A, T, O	93	1	resilience or resiliency or resilient AND high school students or teenagers or secondary schools or adolescents. + lisärajaus Coping

LIITE 2. Toisen vaiheen, vapaahaku käsiteryhmät (R1, R2, R3).

Haku	Tietokanta	Haku	Osumat	Potentiaaliset	Huomiot ja tarkennukset hakusanoihin
8	Scientific Research	K, A, T, O	1	1	Resilience, Cognition, vapaa haku.
9	Scientific Research	K, A, T, O	2	1	Resilience, School, vapaa haku.
10	NCBI	K, A, T, O	1613	1	Resilient AND "Positive emotions" Vapaa haku.
11	Medic	K, A, T, O	0	0	Resilienssi JA lukiolaiset JA koulu-uupumus
12	Medic	K, A, T, O	152	2	Resilienssi TAI lukiolaiset TAI koulu-uupumus
13	Medic	K, A, T, O	18	2	Resilienssi TAI lukiolaiset JA koulu-uupumus
14	Medic	K, A, T, O	95	2	Yhteisöllinen resilienssi
15	Medic	K, A, T, O	191	2	Resilience, youth burnout, resilienssi, koulu-uupumus, lukiolaiset

LIITE 3. Tutkimuksen aineisto, alkudata ja analyysiyksiköt.

Tunnus	Tutkimus, artikkeli, teos, tms.	Tekijät, maa ja kieli
1	"Mutta onko tämä lapsi koulukuntoinen?" Koulunkäynnin tilityksen arviointi ja tukeminen. Lääkärilehti 3/2019 vsk 74, s. 114 - 119. Katsausartikkeli 18.1.2019	Puustjärvi Anita & Luoma Ilona. Suomi, suomenkielinen.
2	"Kuolema kuittaa univelan?" Akateeminen väitöskirja. 12.6.2020. Tampereen Yliopisto.	Valli Laura. Suomi, suomenkielinen
3	Symptom-level analysis of depression and functional impairment: Evidence from population-based studies. Helsingin Yliopisto, väitöskirja lääketiede 16.10.2019	García Velázquez, Regina, Suomi, englanninkielinen.
4	"The relationships of temperament, character, and depressive symptoms with paranoid ideation". Helsingin Yliopisto, Väitöskirja, lääketiede. 13.4.2018	Saarinen Aino, Suomi, englanninkielinen.
5	"Accumulation of disadvantage from adolescence to midlife: A 26-year follow-up study of 16-year old adolescents" Helsingin Yliopisto, Väitöskirja, lääketiede. 3.2.2017	Berg Noora, Suomi, englanninkielinen.
6	"Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan"?, Helsingin Yliopisto, Psykiatrian osasto, Clinicum, HUS Psykiatria. 2016.	Appelqvist-Schmidlechner Kaija; Tuisku Katinka; Tamminen Nina; Nordling Esa; Solin Pia. Suomi, suomenkielinen.
7	"Mielenterveyden edistäminen varhais-kasvatuksesta toisen asteen koulutukseen - Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa" Työpaperi 3/2016. THL	Anttila Niina; Huurre Taina; Malin Maili; Santalahti Päivi. Suomi, suomenkielinen.
8	"Evidence for Relationships Between Hope, Resilience, and Mental Health Among Youth". Journal of Counseling & Development. January 2021, volume 99.	Lenz A. Stephen. USA, englanninkielinen.
9	"Effects of a groupmindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial". Chinese Clinical Trial Registry	Tang, Anson Chui Yan; Lee, Regina Lai-Tong. Kiina, englanninkielinen.
10	"Emotional intelligence mediates the association between middle temporal gyrus gray matter volume and social anxiety in late adolescence". European Child & Adolescent Psychiatry (2021) 30:1857–1869	Wang, Song; Zhao, Yajun; Wang, Xiuli; Yang, Xun; Cheng, Bochao; Pan, Nanfang; Suo, Xueling; Gong, Qiyong. Kiina, englanninkielinen.
11	"Skinner and Vygotsky's Understanding of Resilience in the School Environment". Department of Education, Federal University of Paraná, Curitiba, Brazil. Scientific Research -hakukone. 2015	Rosana Angst Pasqualotto, Suzane Schmidlin Löhr, Tania Stoltz. Brasilia, englanninkielinen.
12	"Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences". US National Library of Medicine. National Institutes of Health NCBI - Hakukone. 2011	Michele M. Tugade, Barbara L. Fredrickson. USA, englanninkielinen.
13	"Resilience Improves Neurocognition and Treatment Outcomes in Schizophrenia: A Hypothesis". Open Journal of Psychiatry > Vol.6 No.2, April 2016. Scientific Research -hakukone.	Amresh Shrivastava, Avinash De Sousa, Sushma Sonavane, Nilesh Shah. USA, englanninkielinen.

LIITE 4. Hyödynnetyt merkitykselliset tutkimukset.

Tunnus	Tutkimus, artikkeli, teos, tms.	Tekijät, maa ja kieli
1	"Mutta onko tämä lapsi koulukuntoinen?" Koulunkäynnin tikkyyvyn arviointi ja tukeminen. Lääkärilehti 3/2019 vsk 74, s. 114-119. Katsausartikkeli 18.1.2019	Puustjärvi Anita & Luoma Ilona. Suomi, suomenkielinen.
2	"Kuolema kuittaa univelan?" Akateeminen väitöskirja 12.6.2020	Laura Valli. Suomi, suomenkielinen
3	Symptom-level analysis of depression and functional impairment: Evidence from population-based studies. Helsingin Yliopisto, väitöskirja lääketiede 16.10.2019	García Velázquez, Regina, Suomi, englanninkielinen.
5	"Accumulation of disadvantage from adolescence to midlife : A 26-year follow-up study of 16-year old adolescents" Helsingin Yliopisto, Väitöskirja, lääketiede. 3.2.2017	Berg Noora, Suomi, englanninkielinen.
6	"Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?", Helsingin Yliopisto, Psykiatrian osasto, Clinicum, HUS Psykiatria. 2016.	Appelqvist-Schmidlechner Kaija; Tuisku Katinka; Tamminen Nina; Nordling Esa; Solin Pia. Suomi, suomenkielinen
7	"Mielenterveyden edistäminen varhais-kasvatuksesta toisen asteen koulutukseen - Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa" Työpaperi 3/2016. THL	Anttila Niina; Huurre Taina; Malin Maili; Santalahti Päivi. Suomi, suomenkielinen.
8	"Evidence for Relationships Between Hope, Resilience, and Mental Health Among Youth". Journal of Counseling & Development. January 2021, volume 99.	Lenz A. Stephen. USA, englanninkielinen.
Taustatutkimus	"Resilience and Recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study". Focal point: Research, Policy, Practise in Children's Mental Health. Summer 2005, Vol 19 N:o 1, pages 11-14.	Werner & Smith, USA, englanninkielinen.

LIITE 5. Pelkistettäviä alkuperäisilmaisuja ja fraaseja, yms.

Tutkimus	Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty
1	Ongelmalliselta vaikuttavan käytöksen taustalla on usein neuropsykiatrisia ongelmia, traumakokemuksia tai masennusta sekä väärä tai riittämättömiä selviytymiskeinoja.	Selviytymiskeinojen riittämättömyys.
1	Arvioimiseen tarvitaan tietoa mm. oppilaan reagoinnista petty- myksiin ja stressiin, aiemmista väkivaltilanteista sekä tilanne- ja motivaatiotekijöistä	Vastoinkäymisiin reagoiminen.
1	Vakavasti oireilevaa lasta tai nuorta ei tule jättää ilman tukea ja jatkosuunnitelmaa, vaikka osastohoitoa ei aloitettaisi. Tehokkainta on hoidon toteuttaminen arkiympäristössä. Olemassa olevan hoitosuhteen tiivistäminen ja jalkauttaminen arkiympäristöön voi olla riittävä keino koulunkäynnin tukemiseksi. Käytöshäiriön hoidossa voidaan käyttää lapsen toiminnan johdonmukaisen ohjaamisen lisäksi erilaisia tunteiden ja käyttäytymisen hallintaa opettavia menetelmiä sekä joskus myös lääkkeitä	Riittävä tuki. Ympäristön huomioiminen Tunteiden säätely ja ilmaisutaidot.
1	Rangaistusperusteisista kasvatustekniikoista ei ole hyötyä	Rangaistuksesta ei hyötyä. Nykykeinot riittämättömiä.
1	Vanhempien ohjaus on sekä pedagoginen että keino, jota on mahdollista toteuttaa myös opetuksen ja terveydenhuollon yhteistyönä	Vanhempien ja koulun yhteistyö.
1	Positiivinen vahvuusajattelu sekä valmentava, ratkaisukeskeinen työote tukee sekä oppilaiden että opettajien jaksamista	Optimismi tukee jaksamista.
1	Jälki-istunto, kirjallinen varoitus ja opetukseen osallistumisen epääminen esimerkiksi lähettämällä oppilas häiriökäyttäytymisen jälkeen kotiin. Nämä keinot voivat kuitenkin vahvistaa ongelmia etenkin, jos oppilas pääsee niiden avulla pois epämiellyttävästä tilanteesta.	Rangaistuksesta ei hyötyä. Nykykeinot riittämättömiä. Rangaistuksesta jopa haittaa.
2	Negatiiviset tuntemukset, ympäristötekijöiden aiheuttama negatiivinen painolasti sekä häiriöt suhteessa omaa elämää kohtaan tunnettuun koherenssin tunteeseen vaikuttavat negatiivisesti yksilön preesenssiin. Toisaalta optimisimi ja positiiviset kokemukset niin kehollisuuden, tajunnallisuuden kuin situationaalisuuden osalta vaikuttavat myönteisesti yksilön kehoon ja mieleen.	Haitalliset ympäristötekijät heikentävät koherenssin tunnetta. Optimisimi ja positiivisuus mieleen ja kehoon.
2	Mikäli yksilö on taipuvainen esittämään elämässä kohtaamilleen ongelmille yleisiä selitysmalleja, luopuvat tämänkaltaiset henkilöt yleensä kaikesta toiminnasta epäonnistuttuaan elämän yhdellä osa-alueella	Yksilö selittää negatiivisia kokemuksia ja luovuttaa.
2	Kehomme genetiikka perustuu yhä 2020-luvullakin stressikokemuksen nostattamiin psyykkisiin ja fysiologisiin vaikutuksiin kehossamme. Taistele tai pakene -ilmiö on edesautannut ihmislajin sopeutumista ja yksilöiden hengissä selviämistä tuhansia vuosia. Tämän seurauksena resilienssiä löytyy meistä kaikista tavalla tai toisella	Resilienssi nousee esiin kohdatessamme haasteellisia tilanteita.
2	Resilienssissä on kyse toisaalta prosessorientoituvista tekijöistä, toisaalta henkilöön itseensä liittyvistä ominaisuuksista. Prosessorientoitunut lähestymistapa keskittyy erityisesti muun muassa kykyjen, ympäristön ja sosiaalisen tuen yhteyden vastoinkäymisestä toipumiselle.	Resilienssi koostuu ympäristön ja yksilön ominaisuuksien välisestä yhteisvuorovaikutuksesta. Toipumiseen vaikuttavat ympäristö, sosiaalinen tuki ja yksilön ominaisuudet.

2	Henkilöorientoitunut lähestymistapa pyrkii määrittelemään sitä, mikä tekee resilienteistä muita vähemmän resilientejä mukautuvampia	Mikä tekee resilienteistä muita mukautuvampia?
2	Tämän osalta resilienssipotentiaaliin on myös mahdollista vaikuttaa eri työkaluin.	Resilienssiin voidaan vaikuttaa eri työkaluilla.
2	Koko elämän koetellaan sitä pohjaa, mikä varhain saatiin. Mutta kerran syntynyt luottamus siitä, että mahdoton voi tulla mahdolliseksi, voidaan puutteellisissa oloissakin löytää uudelleen. Se ei häviä.	Varhain saatu resilienssipohja kestää läpi elämän, olosuhteista huolimatta.
2	Mentalisaatio eli suomeksi mielentäminen perustuu siihen, että pyrimme ymmärtämään samanaikaisesti vuorovaikutustilanteissa niin itseämme kuin toista, ja tällä tavalla huomioimaan molempien vuorovaikutuksen osapuolien mieltä. Mielentämisen kautta myös ristiriitailanteissa voidaan päästä rakentavampaan ja kompromissilähtöisempään vuoropuheluun	Mentalisaatio edistää ristiriitailanteista selviämistä. Vuoropuhelulla rakentavaan tulokseen.
2	Mielentäviä selviytymiskeinoja ovat muun muassa rauhoittuminen, myötätunto, erillisuus, omien rajojen tunnistaminen sekä niiden kunnioittaminen, tunnesäätely sekä tasapainoon palautumisen kyky, uteliaisuus, palaaminen, kyky pyytää ja antaa anteeksi, avun pyytäminen, ennakointi, mielen muuttaminen sekä suhteellisuudentaju	Positiivisten selviytymiskeinojen hyödyntäminen, anteeksianto ja pyytäminen sekä avun pyytäminen.
2	Oman itsensä tuntemus on rajojen asettamiselle ehto. Ilman rajoja psyke väsyä ennen pitkää. Tämä vaikuttaa osaltaan stressin kokemukseen – ja edelleen resilienssin aktivoitumiseen.	Itsetuntemus vahvistaa stressinsietokykyä.
2	Yhteisövaikutuksen kautta yksilön positiivisista tai negatiivisista toimintatavoista tulee yhteisöllisiä, sillä yhteisön vuorovaikutussuhteiden kautta yksilöiden toimintatavat tarttuvat yhteisöön	Yksilöiden toimintatavat tarttuvat yhteisöön.
2	Negatiivisten tunteiden peittäminen johtaa ihmisuhteissa siihen, että yksilön on vaikea kokea olevansa aito ja tulla ymmärretyksi. Kaikella itseä koskevalla tiedolla on myös perusta toisten ihmisten läsnäolossa ja heihin liittyvässä vuorovaikutuksessa.	Tunteidenilmaisutaidot vahvistavat ymmärretyksi tulemisen kokemusta. Negatiivisuus vaikuttaa heikentävästi.
3	Lisäksi, keski-ikäisillä masentunut mieliala, itsekriittisyys ja keskittymisvaikeudet olivat yhteydessä toimintakyvyn menetykseen voimakkaammin, verrattuna nuoriin tai iäkkäisiin. Näistä oireista itsekriittisyys nousi tutkimuksen tuloksissa merkittävimpään asemaan, sillä se oli selkeästi yhteydessä paitsi toimintakykyyn, myös muihin masennusoireisiin. Myötätuntoisen asennoitumisen kehittäminen itseä kohtaan saattaa siten suojata masennuksen kehittymiseltä ja masennukseen liittyvältä toimintakyvyn heikkenemiseltä.	Itsekriittisyys liitetään toimintakyvyn heikentymiseen ja masennukseen.
3	Myötätuntoisen asennoitumisen kehittäminen itseä kohtaan saattaa siten suojata masennuksen kehittymiseltä ja masennukseen liittyvältä toimintakyvyn heikkenemiseltä	Itsemyötätunto suojaa mielenterveysongelmilta.
5	Lapsuudessa ja nuoruudessa koetulla huono-osaisuudella on pitkäaikainen vaikutus hyvinvointiin/huono-osaisuuteen aina keski-ikään saakka, mutta se ei vääjäämättä määritä ihmisen elämää, myös olosuhteilla muissa elämänvaiheissa on merkitystä.	Ympäristötekijöillä on vaikutusta hyvinvointiin, mutta eivät välttämättä määritä tulevaisuutta.
7	Lisäksi kokemukset kuulluksi tulemisesta, arvostamisesta ja osallisuudesta sekä siitä, että voi yhdessä toisten kanssa rakentaa yhteisönsä toimintaa ja hyvinvointia vahvistavat mielenterveyttä	Osallisuus ja arvostetuksi tulemisen kokemukset vahvistavat yksilöä ja yhteisöä.
7	Myös omien vahvuuksien löytäminen ja selviytyminen epäonnistumisista kantavat lasta ja nuorta elämässä. Näitä kokemuksia voidaan varhaiskasvatuksessa ja koulussa tuottaa ja vahvistaa.	Omien vahvuuksien tunnistamista ja käyttämistä voidaan harjoitella. Koulun rooli asiassa.

7	Sen sijaan tunteiden huomiointi osana kasvatusta ja koulutusta on vielä jäänyt vähemmälle huomiolle	Tunnekasvatus vielä vähällä huomiolla.
8	Hope was the strongest statistical predictor of mental health symptoms within middle and high school models as evidenced by standardized units of change (β) and unique contributions to the model (sr^2).	Toivo on vahvin tilastollinen ennustava tekijä mielenterveysoireiden osalta lukiolaisilla.
8	Scores representing resilience were the next strongest predictor within each model and characterized by a positive relationship.	Resilienssi on toiseksi vahvin tilastollinen ennustava tekijä eri mallien välisissä positiivisissa suhteissa
Taustatutkimus	Resilient boys tended to come from households with structure and rules, where a male served as a model of identification, and where there was encouragement of emotional expressiveness.	Resilienteille pojille selkeät säännöt ja tunteiden ilmaisuun rohkaiseva ilmapiiri.
Taustatutkimus	Resilient girls tended to come from families that combined an emphasis on independence with reliable support from female caregiver.	Resilienteille tytöille hellyys ja empatia ovat tärkeitä resilienssin vahvistamiseksi
Taustatutkimus	Resilient youngsters tended to rely on elders and peer in their community for emotional support and sought them out for counsel in times of crisis.	Resilientit nuoret tukeutuvat ympäristöön.
Taustatutkimus	A favorite teacher was often a positive rolemodel.	Opettajalla on merkitystä.

LIITE 6. Pelkistettyjen ilmaisujen perusteella laaditut alaluokat

Tutkimus	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokat
1	Selviytymiskeinojen riittämättömyys.	Sosio-emotionaaliset
1	Vastoinkäymisiin reagoiminen.	Sosio-emotionaaliset
1	Riittävä ympäristön tunteiden säätely ja ilmaisutaidot.	Yhteisön merkitys
1	Rangaistuksesta ei hyötyä. Nykykeinot riittämättömiä.	Menetelmät
1	Vanhempien ja koulun yhteistyö.	Yhteisön merkitys
1	Optimismi tukee jaksamista.	Menetelmät Sosio-emotionaaliset
1	Rangaistuksesta ei hyötyä. Nykykeinot riittämättömiä. Rangaistuksesta jopa haittaa.	Menetelmät
2	Haitalliset ympäristötekijät heikentävät koherenssin tunnetta. Optimismin ja positiivisuus mieleen ja kehoon.	Myönteinen minä -käsitys
2	Yksilö selittää negatiivisia kokemuksia ja luovuttaa.	Myönteinen minä -käsitys
2	Resilienssi nousee esiin kohdatessamme haasteellisia tilanteita.	Sosio-emotionaaliset Stressin hallinta
2	Resilienssi koostuu ympäristön ja yksilön ominaisuuksien välisestä yhteisvuorovaikutuksesta. Toipumiseen vaikuttaa ympäristö, sosiaalinen tuki ja yksilön ominaisuudet.	Yhteisön merkitys Sosio-emotionaaliset
2	Mikä tekee resilienteistä muita mukautuvampia?	Sosio-emotionaaliset
2	Resilienssiin voidaan vaikuttaa eri työkaluilla.	Menetelmät
2	Varhain saatu resilienssipohja kestää läpi elämän, olosuhteista huolimatta.	Yhteisön merkitys Sosio-emotionaaliset
2	Mentalisaatio edistää ristiriitatilanteista selviämistä. Vuoropuhelulla rakentavaan tulokseen.	Menetelmät Yhteisön merkitys
2	Positiivisten selviytymiskeinojen hyödyntäminen, anteeksianto ja pyytäminen sekä avun pyytäminen.	Menetelmät Yhteisön merkitys
2	Itsetuntemus vahvistaa stressinsietokykyä.	Sosio-emotionaaliset
2	Yksilöiden toimintatavat tarttuvat yhteisöön.	Yhteisön merkitys

2	Tunteidenilmaisutaidot vahvistavat ymmärretyksi tulemisen kokemusta. Negatiivisuus vaikuttaa heikentävästi.	Sosio-emotionaaliset
3	Itsekriittisyys liitetään toimintakyvyn heikentymiseen ja masennukseen.	Sosio-emotionaaliset
3	Itsemyötätunto suojaa mielenterveys ongelmilta.	Sosio-emotionaaliset
5	Ympäristötekijöillä on vaikutusta hyvinvointiin, mutta eivät välttämättä määritä tulevaisuutta.	Yhteisön merkitys
7	Osallisuus ja arvostetuksi tulemisen kokemukset vahvistavat yksilöä ja yhteisöä.	Yhteisön merkitys
7	Omien vahvuuksien tunnistamista ja käyttämistä voidaan harjoitella. Koulun rooli asiassa.	Sosio-emotionaaliset Yhteisön merkitys
7	Tunnekasvatus vielä vähällä huomiolla.	Sosio-emotionaaliset Yhteisön merkitys
8	Toivo on vahvin tilastollinen ennustava tekijä mielenterveysoireiden osalta lukiolaisilla.	Menetelmät
8	Resilienssi on toiseksi vahvin tilastollinen ennustava tekijä eri mallien välisissä positiivisissa suhteissa	Menetelmät
Taustatutkimus	Resilienteille pojille on tärkeää selkeät säännöt ja tunteiden ilmaisuun rohkaiseva ilmapiiri.	Yhteisön merkitys
Taustatutkimus	Resilienteille tytöille hellyys ja empatia ovat tärkeitä resilienssin vahvistamiseksi.	Yhteisön merkitys
Taustatutkimus	Resilientit nuoret tukeutuvat ympäristöön.	Yhteisön merkitys
Taustatutkimus	Opettajalla on merkitystä.	Yhteisön merkitys