



Nuoruus ja resilienssi

Resilienssin vahvistamisen haasteita, mahdollisuuksia ja keinoja

Mia Niemelä

Suvi Paakkari

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2022

Sosionomi YAMK
Sosiaalialan erityisasiantuntijan ylempi tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomi YAMK
Sosiaalialan erityisasiantuntijan ylempi tutkinto-ohjelma

NIEMELÄ, MIA & PAAKKARI, SUVI:
Nuoruus ja resilienssi
Resilienssin vahvistamisen haasteita, mahdollisuuksia ja keinoja

Opinnäytetyö 72 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Marraskuu 2022

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia haasteita ja mahdollisuuksia nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset näkevät nuorten resilienssin vahvistamisessa ja miten nuorten resilienssin vahvistamiseen on mahdollista vaikuttaa. Opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppanina toimi Suomen Punainen Risti.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina, joihin osallistui yhteensä 12 Suomen Punaisen Ristin työntekijää, jotka työskentelivät eri toimialoilla ja eri työtehtävissä nuorten parissa. Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin, jonka jälkeen aineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimustulokset jaettiin kahteen ryhmään tutkimuskysymystemme mukaan. Tulokset osoittivat, että matala resilienssi näyttäytyy nuorilla usein pessimistisenä asenteena ja passiivisuutena sekä toisaalta myös liiallisena täydellisyyden tavoitteluna. Tulokset osoittivat, että ammattilaiset pystyvät vahvistamaan nuorten resilienssiä muun muassa sosiaalisen vahvistamisen keinoilla. Resilienssistä kaivattiin myös lisää tietoa ja koulutusta nuorten parissa työskenteleville. Tulosten mukaan pohja hyvälle resilienssille tulisi ihanteellisessa tilanteessa rakentua kotona kasvatuksen myötä, mutta kasvattajille tulisi tarjota enemmän tukitoimia oman hyvinvointinsa tueksi. Lisäksi kouluihin kaivattiin enemmän resilienssin kasvua tukevia keinoja.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että nuorten kanssa työskentelevien aikuisten olisi tärkeää keskittyä luomaan nuorille toiveikkuutta, opettaa sinnikkyyttä ja pitää huolta siitä, ettei ketään jätetä pärjäämään yksin. Kouluympäristöihin tulisi luoda uudenlaisia malleja resilienssin tukemiseksi esimerkiksi positiivisen pedagogiikan ja monialaisten opintojen avulla sekä saada lisää aikuisia, joilla olisi aikaa kohdata nuoria. Yhteiskunnassamme tulisi kiinnittää vahvemmin huomiota siihen, millaisia vaatimuksia nuorille asetetaan. Nuorille suunnattuihin palveluihin tulisi päästä nopeammin ja matalammalla kynnyksellä. Resilienssin merkityksen ymmärtäminen laajemmin yhteiskunnallisella tasolla olisi tärkeää etenkin silloin, kun tehdään nuoria koskevia päätöksiä.

Asiasanat: resilienssi, vahvuudet, vahvistaminen, positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka, nuoret, nuoruus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Social Services

NIEMELÄ, MIA & PAAKKARI, SUVI:
Youth and Resilience
Challenges, Opportunities and Ways to Strengthen Resilience

Master's thesis 72 pages, appendices 3 pages
November 2022

The purpose was to collect information about youth resilience and how it is possible to influence the strengthening of resilience. The data were collected from 12 employees who worked with young people in Finnish Red Cross. The interviews were conducted as group interviews. The data were analyzed using qualitative content analysis.

The respondents believed that low resilience often manifests itself in young people as a pessimistic attitude and passivity, but also an excessive pursuit of perfection. These results suggest that professionals were able to strengthen the resilience of young people for example by means of social reinforcement. Parents should be offered more support measures to support their own well-being.

The findings indicate that it is important for adults working with young people to focus on creating optimism for young people, to teach perseverance and to ensure that no one is left to fend for themselves. New models should be created in school environments to support resilience. Understanding the importance of resilience at a broader societal level would be important, especially when making decisions about young people.

Key words: resilience, strengthening, positive psychology, positive pedagogy, young people

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	8
	2.1 Tutkimustehtävä, tarkoitus ja tavoitteet.....	8
	2.2 Suomen Punainen Risti.....	9
	2.3 Nuorisotoiminta	10
	2.3.1 Nuoruus ikävaiheena.....	12
	2.3.2 Nuorten hyvinvoinnin haasteet	13
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	15
	3.1 Positiivinen psykologia	15
	3.1.1 Psykkinen joustavuus	16
	3.1.2 Positiivinen pedagogiikka	17
	3.2 Resilienssi.....	18
	3.2.1 Resilienssin vahvistaminen	20
	3.2.2 Resilienssin merkitys nuoruusiässä.....	22
	3.2.3 Resilienssitaitojen opettaminen kouluissa	24
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	27
	4.1 Tutkimusote	27
	4.2 Aineistonkeruumenetelmät.....	28
	4.3 Aineiston kuvaus	29
	4.4 Aineiston analyysi	30
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	33
	5.1 Haasteita ja mahdollisuuksia resilienssin vahvistumisessa.....	33
	5.1.1 Resilienssiin vaikuttavat taidot ja ominaisuudet.....	33
	5.1.2 Tukiverkoston merkitys.....	37
	5.1.3 Kriisitilanteissa selviytymistä haastavat asiat	40
	5.2 Keinot nuorten resilienssin vahvistamiseen	42
	5.2.1 Sosiaalinen vahvistaminen	42
	5.2.2 Tietoisuuden lisääminen resilienssistä	46
	5.2.3 Toimintaympäristöt ja niiden kehittäminen.....	48
6	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	51
7	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	58
8	POHDINTA	63
	LÄHTEET.....	66
	LIITTEET	70
	Liite 1. Haastattelukysymykset.....	70
	Liite 2. Suostumuslomake.....	71

Liite 3. Esimerkki aineiston analyysistä.....	72
---	----

1 JOHDANTO

Resilienssille on useita määritelmiä, mutta yleisesti sillä tarkoitetaan yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan kykyä ylläpitää toimintakykyään muuttuvissa olosuhteissa sekä valmiutta kohdata häiriöitä ja kriisejä sekä palautua niistä (Rapeli 2017, 34–35). Resilienssi on jokapäiväinen ilmiö ja siihen liittyviä taitoja voi opetella omassa arjessaan. Se kasvaa tietojen, taitojen ja oikeanlaisen asennoitumisen myötä. Resilienssin vahvistamisen avulla voidaan ylläpitää hyvinvointia ja kyvykkyyden tunnetta niin, että vaikeuksia kohdatessaan yksilöllä on taitoja ja ihmisiä, joihin turvata. Resilientti ihminen sopeutuu muutoksiin, on sinnikäs ja osaa nähdä tilanteissa erilaisia vaihtoehtoisia toimintatapoja. (Lipponen 2020, 23–25.)

Resilienssi on noussut näkyväksi käsitteeksi korona-aikana, jolloin poikkeukselliset olosuhteet vaativat joustavuutta, uusien ajatusmallien ja ratkaisujen käyttöönottoa sekä toiveikkuutta (Koirikivi & Benjamin 2020). Tutkimustulokset ovat nostaneet huolen siitä, miten koronakriisin vaikutukset näkyvät nuorten arjessa vielä pitkään. Koronakriisillä on ollut selkeät vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin sekä oikeuksien toteutumiseen. Kriisi on vaikuttanut jokaiseen lapseen ja nuoreen, mutta vaikutusten laajuus vaihtelee yksilöiden välillä. Koronakriisi on lisännyt lasten ja nuorten turvattomuutta, epävarmuutta ja ahdistusta sekä heidän psyykinen kehityksensä on joutunut koetukselle. Uhkakuvana on se, että kriisi tulee lisäämään lasten ja nuorten eriarvoistumista. Tästä syystä erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden tukeminen vaatii suurempaa huomiota ja yhdenvertaisuuden edistämisen tulee olla tavoitteellista. Perheiden resilienssin tukeminen kasvu- ja kehitysympäristöissä sekä palveluissa on tästä syystä välttämätöntä. (Valtioneuvosto 2021, 14–16.)

Kyky selviytyä vastoinkäymisistä ja tulla toimeen niiden kanssa on ratkaisevan tärkeää lapsen kehityksen ja mielekkään elämän kannalta, sillä jokainen lapsi voi kokea elämässään vastoinkäymisiä (Pearce 2011, 26). Resilienssi on erityisen tärkeää nuorille, sillä kasvaminen lapsesta nuoreksi tapahtuu suhteellisen lyhyessä ajassa ja sen mukanaan tuomat nopeat muutokset fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä saattavat aiheuttaa nuorille monenlaisia haasteita (Bali & Sharma 2018, 73).

Haluamme opinnäytetyömme avulla syventyä tämän ajankohtaisen aiheen teemoihin ja tutkia nuorten resilienssin kehittymistä sekä sen vahvistamiseen käytettyjä menetelmiä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää minkälaisia haasteita ja mahdollisuuksia nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset näkevät nuorten resilienssiin vahvistumisessa sekä minkälaisia keinoja työntekijät voivat käyttää resilienssin vahvistamisen tukemisessa. Opinnäytetyömme työelämäyhteistyökumppanina toimii Suomen Punainen Risti.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

2.1 Tutkimustehtävä, tarkoitus ja tavoitteet

Resilienssin käsitteestä on alkujaan oltu kiinnostuneita psykologian alalla, mutta viime vuosikymmeninä resilienssistä on tullut tunnetumpi käsite myös useilla muilla aloilla (Linde-Leimer & Wenzel 2014, 7,10). Resilienssin tutkimus ja siihen perustuvat interventiot ovat olleet muualla maailmassa tunnettuja ja käytössä jo vuosikymmeniä, mutta Suomessa resilienssi on ollut hämmästyttävän tuntematon käsite (Poijula 2018, 13). Opinnäytetyöprosessiin liittyvää kirjallisuuskatsausta tehdessämme huomasimme, että resilienssin tutkiminen on lisääntynyt huomattavasti viimeisten vuosien aikana. Kansainvälisesti aihetta on tutkittu selkeästi enemmän kuin Suomessa ja tutkimuksia on tehty eri puolilla maailmaa. Suomessa resilienssiä on tutkittu verrattain vähän ja etenkin nuorten resilienssistä löytyi hyvin vähän suomalaista tutkimustietoa. Nuorten resilienssiin liittyviä suomalaisia opinnäytetöitä löytyi kuitenkin enenevässä määrin viime vuosien ajalta.

Lisääntyneelle kiinnostukselle resilienssin tutkimista kohtaan on useita syitä ja yksi niistä on yhteiskuntamme teknologisen monimutkaisuuden lisääntyminen, jonka seurauksena vastoinikäymiä kohtaavien nuorten määrä on kasvanut. Tämän päivän nopeatempoinen ja stressintäyteinen ympäristömme voi aiheuttaa paineita monille lapsille. Jopa ne lapset, jotka eivät kohtaa elämässään merkittäviä vastoinikäymiä tai traumoja, kokevat ympärillään olevat paineet ja heihin kohdistuvat odotukset. (Goldstein & Brooks 2005, 3.)

Olemme työskennelleet nuorten parissa pitkään ja tästä syystä olemme kiinnostuneita tutkimaan, millaisin keinoin nuorten hyvinvointiin on mahdollista vaikuttaa resilienssin vahvistamisen myötä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kerätä aineistoa nuorten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta ja saada kokonaiskuva siitä, millaisia haasteita ja mahdollisuuksia he näkevät työssään nuorten resilienssin vahvistumisessa. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten nuorten resilienssin vahvistumiseen on mahdollista vaikuttaa. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

- Millaisia haasteita ja mahdollisuuksia nuorten kanssa toimivat näkevät nuorten resilienssin vahvistumisessa?

- Miten nuorten resilienssin vahvistamiseen on mahdollista vaikuttaa?

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, minkälaisia haasteita resilienssin puute saattaa nuorille aiheuttaa sekä lisätä tietoa siitä, miten resilienssin kehittymistä voidaan tukea. Hardiyati, Ahmad, Rahim, & Musdalifah (2022) mukaan Covid-19 pandemia on vaikuttanut elämäämme vahvasti ja nuorille pandemia on voinut aiheuttaa stressiä ja ahdistusta sekä lisätä mielenterveyden haasteita. Tästä syystä resilienssin tukemiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. (Hardiyati ym. 2022, 198.)

Lapset ja nuoret luovat tulevaisuuden maailmaa ja tästä syystä heidän hyvinvointinsa turvaaminen on tärkeää myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Opettamalla lapsille ja nuorille resilienssiä vahvistavia taitoja, voidaan vaikuttaa tulevaisuuden yhteiskuntaan sen ytimestä eli lasten ja nuorten hyvinvoinnista käsin. Jos tämän päivän lapsista kasvaa henkisesti vahvoja ja hyvinvoivia aikuisia, voivat he käyttää voimavarojaan muiden auttamiseen ja paremman yhteiskunnan rakentamiseen. (Avola ja Pentikäinen 2020, 18.)

2.2 Suomen Punainen Risti

Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin kanssa ja olemme rajanneet tutkimusalueeksi Helsingin ja Uudenmaan piirin. Suomen Punainen Risti toimii kansainvälisten ja kansallisten sopimusten mukaan ja sen tärkeimpänä tehtävänä on auttaa viranomaisia kriisitilanteissa (Suomen Punainen Risti 2022d). Punaisen Ristin tehtävä on määritelty myös Suomen laissa ja tasavallan presidentti toimii järjestön suojelijana (laki Suomen Punaisesta Rististä 238/2000). Järjestöllä on lisäksi paljon muuta toimintaa, jonka tarkoituksena on lisätä ihmisten hyvinvointia ja auttamisvalmiutta. Toimintamuotoja ovat esimerkiksi ensiapu, nuorisotoiminta, kotouttava toiminta, ystävätoiminta, erilaiset koulutukset sekä vaikuttamistyö. (Suomen Punainen Risti 2022d.)

Punainen Risti tai Punainen Puolikuu toimii yhteensä 192 maassa ja näin ollen muodostaa koko maailman kattavan auttamisverkoston. Punainen Risti on vapaaehtoisjärjestö ja vuonna 2022 toiminnassa on mukana lähes 15 miljoonaa vapaaehtoista. (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies 2022.) Punainen Risti ja Punainen Puolikuu auttavat erityisesti kriiseissä ja onnettomuuksissa. Vuosittain apua saa noin 270 miljoonaa ihmistä ja kriittisillä alueilla toimitaan ennen katastrofitilannetta, sen aikana sekä katastrofin jälkeen. (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies 2022, 8–11.) Yksi Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun tärkeä tehtävä on auttaa vahvistamaan yksilön ja yhteisöjen resilienssiä, jotta ne selviytyisivät kriisitilanteista mahdollisimman hyvin. Järjestö auttaa erityisesti kaikista heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä riippumatta autettavan kansallisuudesta, sukupuolesta, taustasta tai uskonnosta. (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies 2014, 2–3.)

2.3 Nuorisotoiminta

Nuorisolaissa nuoreksi on määritelty kaikki alle 29-vuotiaat. (Nuorisolaki 1285/2016.) Tästä syystä Punaisen Ristin nuorisojäseniksi lasketaan kaikki alle 29-vuotiaat jäsenet sekä nuorisotoiminta sisältää alle 29-vuotiaille suunnatun toiminnan. Nuorille suunnattua toimintaa ovat muun muassa kerhotoiminta, nuorisoryhmät, ystävätoiminta, vaikuttamistoiminta, valmiustoiminta ja kansainvälinen nuorisotoiminta. Punainen Risti tekee vahvaa yhteistyötä koulujen ja oppilaitosten kanssa tarjoamalla opettajille valmiita oppituntikokonaisuuksia erityisesti yhdenvertaisuuteen, ensiaputaitoihin ja tunnetaitoihin liittyen. Punaisella Ristillä on myös kouluvierailijoita, jotka vierailevat kouluilla ja opettavat erilaisia teemakokonaisuuksia oppilaille. Lisäksi nuoria autetaan erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa sekä kriisityön avulla. Kriisityötä tehdään Nuorten turvataloissa, vastaanottoyksiköissä sekä valmiustoiminnan yhteydessä. (Suomen Punainen Risti 2022a.)

Nuorten turvatalot tukevat nuorten arjen hyvinvoinnin, voimavarojen sekä selviytymiskeinojen vahvistamista ja ne tarjoavat nuorille keskusteluapua ja tilapäistä

majoitusta. Keskusteluissa käsiteltävät asiat voivat liittyä esimerkiksi pärjäämiseen, toimintakykyyn, ihmissuhteisiin, elämänvaiheisiin tai elämän erilaisiin kriisitilanteisiin. Turvataloissa toimii moniammatillinen työyhteisö ja yhteistyötä tehdään eri toimijoiden sekä perheiden kanssa. (Suomen Punainen Risti 2022b.)

Punainen Risti ylläpitää vastaanottokeskuksia viranomaisten pyynnöistä. Vastaanottokeskuksissa asuu kaiken ikäisiä ihmisiä – myös lapsia ja nuoria. Vastaanottokeskuksissa asuvat henkilöt ovat turvapaikanhakijoita, joiden turvapaikkahakemuksen käsittely on kesken tai jotka odottavat kuntaan muuttoa tai kääntymistä. Tarvittaessa vastaanottokeskuksiin otetaan myös tilapäistä suojelua tarvitsevia henkilöitä. Vastaanottokeskuksissa huolehditaan muun muassa turvapaikanhakijoiden majoituksesta sekä välttämättömistä ja kiireellisistä sosiaali- ja terveystalvveluista. Nuorille on tarjolla myös omia asumisyksiköitä, mikäli he ovat saapuneet Suomeen ilman vanhempiaan. (Suomen Punainen Risti 2022c.)

Nuoruusvaiheeseen kuuluu itseluottamuksen kehittämistä, osaamisen tunnistamista, oman identiteetin pohtimista, itsenäistymistä ja uusien taitojen oppimista. Nuori pohtii mielessään, kuka on ja millaiseksi haluaa tulla. Tätä kaikkea varten nuori tarvitsee paljon keskustelua vertaistensa ja aikuisten kanssa, jotta oma polku löytyy. Jotta nuori saa kehitettyä myönteisen minäkuvan ja vahvan itsetunnon, tarvitsee hänen tunnistaa vahvuutensa, saada onnistumisen kokemuksia ja arvostusta. Samaan aikaan nuori voi kokea epävarmuuden, pelon, yksinäisyyden ja hämmennyksen tunteita. Hän voi olla epävarma osaamisestaan ja päätöksentekokyvystään. Näissä tunnekuohuissa turvallisten ja läsnä olevien aikuisten merkitys korostuu. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 31–32.)

Hyvään kasvuunsa lapsi ja nuori tarvitsee paljon turvallisuutta. Tästä syystä vanhemmilla ja lapsen kanssa työskentelevillä aikuisilla tulee olla käsitys siitä, minäkalaiset toimintatavat ja kasvatuksellinen menettely sekä vuorovaikutus lisäävät hänen turvallisuuden tunnettaan. Lähtökohtana on tahto pitää lapsesta huolta ja toimia tämän parhaaksi. Turvalliset aikuiset ovat tärkeitä ja vaikuttavat lapsen arkeen sekä kehitykseen sekä tarjoavat lapselle turvaverkoston. Turvaverkoston avulla voidaan pitää huolta lapsen hyvinvoinnista, mutta myös antaa lapselle turvallinen tila kohdata omat tunteensa, kuten pelkonsa, riittämättömyyden tun-

teensa, syyllisyyden tunteensa ja pettymykset. Joustavan turvallisessa kasvuympäristössä lapselle tarjotaan sopivasti tilaa toimia itsenäisesti, mutta myös tarvittaessa saada tukea ja turvaa. Lapset ja nuoret tarvitsevat eri ikävaiheissa ja elämäntilanteissa erilaista hoivaa, tukea ja rajoja, joten aikuisten tulee räätälöidä käyttäytymistään niiden mukaisesti. (Mattila 2011, 62–65.) Näihin tarpeisiin Suomen Punainen Risti pyrkii vastaamaan nuorille suunnatulla toiminnallaan ja palveluillaan.

2.3.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruusvaihe on siirtymää lapsesta aikuiseksi fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Jo nuoren biologinen kehitys muuttaa häntä ja hänen suhdettaan itseensä. Aivotoiminnan kehitys haastaa nuorta ja samalla tarjoaa hänelle uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia. Nuoruus voi olla myös toinen mahdollisuus lapsuuden jälkeen. Mikäli lapsuudessa nuori on kokenut ikäviä asioita, voi hän tässä vaiheessa kääntää suuntaa ja mennä kohti omia tavoitteitaan ja unelmiaan. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 32–33.)

Nuoruuden ajanjakson alkaminen on lähentynyt toisen elinvuosikymmenen ensimmäisiä vuosia, sillä esimerkiksi ravitsemuksen parantuminen on laskenut puberteetin alkamisikä. Toisaalta nuoruus ajanjaksona on myös pidentynyt toisesta päästä sen jatkuessa pitkälle kolmannelle vuosikymmenelle. Mikäli aikuisuuden keskeisten roolien saavuttamista, kuten työelämää ja lasten hankkimista, pidetään nuoruuden päättymisen kriteereinä, voidaan monien nuoruuden sanoa ulottuvan jopa neljännelle elinvuosikymmenelle. Viimeisen sadan vuoden aikana tässä on tapahtunut suuri muutos. Aiemmin nuoruus saattoi rajoittua vain muutama vuoteen, mutta nykyään se on laajentunut elämänjaksoksi, joka saattaa olla jopa kahden vuosikymmenen mittainen. (Nurmi ym. 2014, 143.)

Lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana rakennetaan perustaa aikuisiän henkiselle hyvinvoinnille ja hyvinvointi nuoruudessa lisää mahdollisuutta kasvaa hyvinvointiksi aikuiseksi. Kouluilla on loistava mahdollisuus toimia positiivisena ja hyvinvointia rakentavana instituutiona, sillä niiden avulla tavoitamme kaikki suomalaiset lapset ja nuoret. Jos nuoret saadaan oppimaan erilaisia hyvinvointia tuottavia

toimintatapoja osaksi arkikäyttäytymistään, voidaan sillä vaikuttaa merkittäväällä tavalla heidän tulevaisuuteensa. Pelkkä hyvinvointitaitojen opettaminen ei riitä vaan koulun tulisi tukea nuoren hyvinvointia monilla eri tavoilla. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 20–21.)

2.3.2 Nuorten hyvinvoinnin haasteet

Nuoruus on sekä mahdollisuuksien että haasteiden, mutta myös haavoittuvuuden aikaa. Nuoruusvuosien aikana osalle nuorista kasautuu ongelmia, jotka voivat näkyä henkisenä pahoinvointina tai ulkoisena häiriökäyttäytymisenä. Toisilla nuoruusiän ongelmat häviävät aikuisiässä, kun taas joillakin ne vakiintuvat kasautuviksi ongelmavyyhdeiksi. (Nurmi ym. 2014, 169.)

Suomalaisista lapsista ja nuorista valtaosa voi hyvin, mutta viime vuosina nuorten elämänhallintaan ja mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat kuitenkin kärjistyneet. Näihin ongelmiin liittyy myös monia muunlaisia hyvinvointiongelmia, jotka usein kasautuvat samoille lapsiperheille. Lasten ja nuorten tasapainoinen kehitys vaatii turvallista kasvu ympäristöä ja luotettavia aikuiskontakteja sekä nähdäksi ja kuulluksi tulemistä. Näiden lisäksi lapset ja nuoret tarvitsevat kehitysvaiheisiinsa sopivia haasteita ja tukea, joiden avulla ymmärrys maailmasta kehittyy. Mikäli lapsen tai nuoren eteen tulevat haasteen ylittävät merkittävästi hänen osaamisensa ja resurssinsa voi seuraukseksi koitua stressiä ja ahdistusta sekä elämänhallinnan haasteita. (Hämäläinen, T. 2019.)

Erilaiset mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat lapsilla ja nuorilla varsin yleisiä. On arveltu, että mielenterveydenhäiriöitä esiintyy lapsista 10–15 prosentilla ja nuorista 20–25 prosentilla. Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä ovat ahdistuneisuus- ja masennushäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD), käyttöhäiriö sekä nuoruusiässä yleistyvät syömishäiriöt ja päihdehäiriöt. Tavallista on, että lapsella tai nuorella on useampi häiriö samanaikaisesti. Viime vuosikymmeninä lasten ja nuorten psyykkisten häiriöiden ei ole todettu oleellisesti lisääntyneen. Sen sijaan eri tutkimuksissa lasten ja nuorten itse raportoima mielenterveysoireilu on lisääntynyt, erityisesti tytöillä. Aikuisilla on nykyään parempi kyky

tunnistaa nuorten ongelmia ja apua haetaan aiempaa useammin. Lasten ja nuorten itse kuvailema tuki, jota arjen kehitysympäristöissä kuten kouluissa ja muissa palveluissa on saatavilla, on kuitenkin riittämätöntä. (Aalto-Setälä ym. 2020, 13.)

Nuoruuden aikana muodostuvat monet sellaiset tavat, jotka voivat sekä edistää että haitata hyvinvointia. Aikuisiän hyvinvoinnille luovat perustan nuoruudessa omaksuttu elämäntapa ja ihmissuhteet sekä koulutusuran valinta. Nuorten hyvinvointia suojaavia ja pärjäämistä tukevia tekijöitä ovat esimerkiksi ongelmanratkaisutaidot ja hallintakeinot sekä sosiaalinen tuki ja nuoren oma motivaatio. Nuoren sosiaalisen ympäristön kuten perheen, kavereiden ja koulun merkitys on nuoren hyvinvoinnin kannalta ilmeinen. Toimintamallit, jotka edistävät nuorten hyvinvointia muodostuvat vuorovaikutuksessa perheen ja lähiympäristön kanssa. Myös laajempi sosiaalinen viitekehys ja yleinen yhteiskunnallinen kehitys sekä kulttuuriset tekijät vaikuttavat näiden toimintamallien omaksumiseen. Nuorten elämänpäiirit ja yhteisöt ovat erilaisia ja poikkeavat edeltävien sukupolvien kasvuympäristöistä. Yhteiskunnassamme vallalla oleva kilpailu- ja suorituskeskeinen kulttuuri on siirtynyt aikuisten elämästä nuorten elämään ja on näin ollen riskitekijä nuorten hyvinvoinnille. Nuorten hyvinvointiin panostaminen on yhteiskunnan kannalta investointia tulevaisuuteen. (Salmela-Aro 2010, 382–383.)

Nykynuoret elävät monimutkaisessa yhteiskunnassa, joka asettaa omat norminsa nuorten toiminnalle. Nuori kuuluu erilaisiin ryhmittymiin, jotka ohjaavat hänen toimintaansa ja jotka asettavat nuorelle omia vaatimuksiaan ja paineita. Nuorille on toisaalta nykyisin aiempaa enemmän erilaisia auttamispisteitä ja virallisia verkostoja, jotka ovat kuitenkin kovin sirpaleisia verrattuna oman perheen ja suvun tukiverkkoon. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 107.)

Kasvatuksen avulla on mahdollista vaikuttaa siihen, että tämän päivän lapsista ja nuorista voisi kasvaa onnellisia ja hyvinvoivia tulevaisuuden aikuisia. Laaja-alaiset hyvinvointitaidot ovat monipuolinen kokonaisuus erilaisia taitoja, joita tarvitsemme niin opiskelussa, työssä, ihmissuhteissa kuin oman itsemme kanssa erilaisissa elämänvaiheissa. Nämä taidot ovat sellaisia, jotka vahvistavat hyvinvointia, kun elämässä kaikki on mallillaan, mutta myös sellaisia, joiden avulla voi olla vahvempi selviytymään ja jaksamaan elämän haastavissa tilanteissa. (Avola & Pentikäinen 2017, 13.)

3 TOOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia on saanut alkunsa 2000-luvun alussa Yhdysvalloissa tieteenhaaran näkökulmasta, mutta jo antiikin filosofit ovat miettineet samoja kysymyksiä siitä, mikä on hyvä elämä ja onnellisuus sekä voiko onnellisuutta tavoitella. Myös esimerkiksi Buddhan ja Muhammedin ajatukset hyvästä elämästä ovat muokanneet positiivisen psykologian pohjaa. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 16.)

Positiivinen psykologia on laajentunut monihaaraiseksi tieteenalaksi, jonka kenttään kuuluu ajattelun ja käyttäytymisen ilmiöiden tutkiminen hyvin erilaisissa kohderyhmissä. Ajatuksena on löytää jokaisesta ihmisestä hänen vahvuutensa, joiden avulla oma sekä yhteisöjen hyvinvointi paranee. Tämän avulla rakennetaan henkistä perustaa, joka kestää paremmin elämän varrelle osuvat vaikeudet ja kriisitilanteet. Positiivinen psykologia toimii perinteisen häiriökeskeisen psykologian rinnalla, sillä kun perinteinen psykologia keskittyy mielen sairauksiin ja poikkeavuuksiin, pyrkii positiivinen psykologia eheyttämään ja vahvistamaan asiakasta. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 3.)

Positiivinen psykologia on tieteellistä tutkimusta siitä, mikä menee ihmiselämässä hyvin. Sen perimmäisenä pyrkimyksenä on löytää ominaisuuksia, tekijöitä ja olosuhteita, jotka saavat yksilöt tai yhteisöt kukoistamaan. Sen mukaan hyvinvointiin tarvitaan monia muitakin asioita kuin vain pahoinvoinnin poistamista ja ongelmien ratkomista tai välttelyä. Tavoitteena on tieteellisin keinoin pyrkiä kohti hyvää tai entistä parempaa elämää. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 15–16.)

Vaikka positiivinen psykologia keskittyy elämän myönteisiin puoliin, niin se huomioi myös negatiiviset asiat. Myönteiset tunteet ovat hyvinvoinnin perusta, mutta negatiivisten tunteiden hyväksyminen ja hyödyntäminen voivat viedä askeleen pidemmälle. Ihmisten ei tule vältellä negatiivisia kokemuksia, vaan opetella selviytymään niistä ja vahvistumaan koettelemusten avulla. Positiivisen psykologian

mukaan juuri elämän kipeimmät kokemukset mahdollistavat suurimman henkilökohtaisen kasvun, eheytyksen ja ymmärryksen, jos niitä osataan käsitellä oikealla tavalla. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 16–17.)

Vaikeiden asioiden hyväksynnällä tarkoitetaan sitä, että ihminen päättää kohdata sekä sisäisen että ulkoisen todellisuuden pakenematta, välttelemättä, vääristämättä tai tuomitsematta sitä. Se ei tarkoita alistumista ja kaikkiin tilanteisiin sopeutumista, vaan itsensä kunnioittamista ja lempeyttä omaa kokemustaan sekä itseään kohtaan. Hyväksyntä auttaa siihen, ettei tapahtunutta vastaan tarvitse enää taistella vaan voi sitoutua oman hyvinvoinnin ja merkityksellisen elämän puolesta toimimiseen. Vaikeissa menetyksissä todellisuuden kohtaaminen voi olla erityisen haastavaa ja silloin itselleen täytyy antaa mahdollisuus olla myös heikko. Siinäkin tilanteessa voidaan kuitenkin nähdä todellisuus tuomitsematta sitä ja vähitellen opetella keinoja, kuinka reagoida ja kohdata kivuliaat tunteet. (Pietikäinen 2017, 56–57.)

3.1.1 Psyykinen joustavuus

Positiivinen psykologia ei keskity hyvinvoinnin lisäämiseen ainoastaan silloin, kun kaikki on yksilön elämässä hyvin. Se tuottaa tietoa ja työkaluja myös psyykkisen joustavuuden ja resilienssin lisäämiseen. Positiivisen psykologian avulla voidaan parantaa mielen kimmoisuutta ja toipumiskykyisyyttä elämän kriisikohdissa. Positiivisen psykologian ja laaja-alaisten hyvinvointitaitojen opettaminen on erityisen tärkeää etenkin siitä syystä, että lapset ja nuoret voisivat vahvistaa ja kehittää omaa resilienssiään mahdollisimman tehokkaasti. (Avola & Pentikäinen 2020, 29.)

Resilienssin on mahdollista vahvistua vastoinkäymisistä selviämisen myötä, mutta sen vahvistumiseen voidaan vaikuttaa myös ennakoivasti. Tukemalla yksilön taitoja tunnistaa ja hyödyntää voimavarojaan, jotka auttavat häntä ylläpitämään omaa hyvinvointiaan sekä positiivista käsitystä itsestään, voidaan tukea resilienssin vahvistumista. Keskeistä resilienssin tukemisessa on erityisesti positiivisessa psykologiassa esille nousseet näkemykset yksilön vahvuuksien tunnistamisesta ja niiden kehittämisestä. Kun lapset ja nuoret oppivat tunnistamaan

omat vahvuutensa ja toimintatapansa, he vahvistavat omaa positiivista minäkuvaansa ja pystyvät näin säilyttämään itseluottamuksensa ja itsenäisen ajattelun myös silloin, kun kohdalle osuu vastoinkäymisiä. Olennaista resilienssin vahvistamisessa on sekä tiedolliset kyvyt, joiden avulla voidaan käsitellä ajatuksia ja tunteita, että positiiviset tunnekokemukset, jotka lisäävät luottamusta itseän sekä muihin ihmisiin. (Koirikivi & Benjamin, 2020.)

Henkisellä joustavuudella on tärkeä merkitys siihen, kuinka ihminen reagoi stressiin tai vastoinkäymisiin. Joustava henkilö voi hyväksyä sen mitä ei pysty muuttamaan, oppii epäonnistumisistaan sekä löytää mahdollisuuksia ja merkityksiä vastoinkäymisistään. Tämän kaltaisen joustavuuden ytimessä on kyky vaihtaa näkökulmaa ja nähdä asiat positiivisemmassa valossa. (Mattila 2020, 148.)

3.1.2 Positiivinen pedagogiikka

Viime vuosina kasvatuksen ja koulutuksen alalla niin Suomessa kuin maailmalla on korostettu yhä enemmän yksilöllisten vahvuuksien tunnistamisen ja tukemisen merkitystä positiivisten vaikutusten tuottajana. Yksilön myönteiset käsitykset itsestään, mahdollisuuksistaan ja omista kyvyistään ovat tämän suuntauksen keskiössä. Vahvuuksille rakentuvan näkökulman perusajatuksena on se, että jokaisella ihmisellä on resursseja, osaamista, taitoja, kykyjä tai kehittymässä olevaa potentiaalia, joita käyttöön ottamalla hän voi paremmin ja on tyytyväinen itseensä. Positiivisen kehityksen edellytyksenä pidetään sitä, että yksilön vahvuudet ja voimavarat tunnistetaan ja niitä hyödynnetään elämän eri vaiheissa. (Uusitalo- Malmivaara 2014, 455.)

Positiivinen pedagogiikka on positiivisen psykologian sisällä syntynyt suuntaus, jossa tutkitaan muun muassa lasten hyvinvointia kouluissa ja päiväkodeissa. Positiivinen pedagogiikka voidaan luokitella kokonaisuudeksi, joka tuo yhteen positiivisen psykologian tieteen ja parhaat käytännön opettamisen tavat, joiden avulla on tarkoitus lisätä yksilöiden sekä koulujen hyvinvointia. Positiivisen pedagogiikan sisällöt voidaan jakaa kolmeen pääteemaan, jotka ovat ympäristö, hyvinvointi ja oppiminen (kuvio 1). Ympäristön sisällöt kuvaavat sitä millaisiin asenteisiin, ilmapiiriin, vuorovaikutukseen ja tavoitteisiin koulussa tulisi keskittyä. Hyvinvoinnin

kokonaisuuden avulla kuvataan sitä, millä toimenpiteillä ja sisällöillä koulu yhteisön yksilöiden hyvinvointia voidaan lisätä. Kolmas kokonaisuus eli oppiminen, kuvastaa sitä, miten oppimiseen, oppilaisiin ja tietoon tulisi suhtautua positiivisen pedagogiikan mukaan. (Avola & Pentikäinen 2020, 30.)



KUVIO 1. Positiivisen pedagogiikan pääluokat (Avola 2017, 44).

Positiivisen pedagogiikan yksi tarkoitus on opettaa oppilaille tietoja ja taitoja, joiden avulla heidän on mahdollista parantaa omaa selviytymiskykyään elämän kriisikohdissa. Jotta oppilaan resilienssi vahvistuu positiivisen pedagogiikan avulla, voidaan hänelle opettaa esimerkiksi kykyä säädellä ja tunnistaa omia tunteitaan, tunnistaa omia vahvuuksiaan, vahvistaa sosiaalisia taitojaan, kehittää ongelmanratkaisutaitojaan, opettaa itsemyötätuntoa ja kannustaa häntä sinnikkyuteen. (Avola & Pentikäinen 2020, 29–30.)

3.2 Resilienssi

Resilienssi on alkujaan peräisin latinan kielen sanoista *salire*, jolla tarkoitetaan hyppäämistä, ja *re-salire* joka tarkoittaa takaisin hyppäämistä. Englannin arkikielissä *resilience* -sanalla tarkoitetaan kykyä ponnahtaa takaisin vaikeuksista. (Pojjula 2018, 16.) Vihottulan (2015) mukaan kestävää tai selviytyväistä ihmistä

voidaan englannin kielessä kuvailla adjektiivilla ”resilient” (a resilient person). Suomen kielessä resilienssi -sanalle on kuitenkin haasteellista antaa kunnollista vastinetta. Resilienssi käsitteellä tarkoitetaan ilmiötä, jossa selviydytään vaurioitavista olosuhteista huolimatta. (Vihottula 2015, 35.)

Resilienssissä on kyse ilmiöstä, jota ei pystytä selittämään millään yksittäisellä ominaisuudella, perimällä tai osaamisella vaan kyseessä on moniulotteinen muuttuva prosessi (Lipponen 2020, 61). Vaikka tietyt tekijät saattavat tehdä joistakin yksilöistä resilientimpiä kuin toisista, ei hyvä resilienssi ole kuitenkaan vain persoonallisuuden piirre, joka vain joillakin ihmisillä on. Tätä vastoin hyvä resilienssi sisältää käyttäytymistä, ajatuksia ja tekoja, joita kuka tahansa voi oppia ja kehittää. (American Psychological Association, 2020.) Resilienssi on kykyä kohdata elämään kuuluvia vaikeuksia ja selvitä niistä. Resilienssi ei siis poista surua ja tuskaa, vaan se on kykyä päästä eteenpäin niiden kanssa tai niistä huolimatta. (Lipponen 2020, 47.)

Resilienssi vaihtelee ajan myötä ja siihen vaikuttaa biologisten, psykologisten ja ympäristön välinen vuorovaikutus (Pearce 2011, 27). Levon merkitys korostuu haastavissa elämäntilanteissa. Väsyneenä olemme henkisesti ja fyysisesti heikompiä, helpommin ärsyyntyviä ja tunnemme vähemmän iloa. Vastoinkäymisiä kohdatessa voimme käyttää vahvuuksia paremmin hyödyksemme, jos pystymme levänneinä ajattelemaan ja toimimaan johdonmukaisesti. (Sandberg & Grant 2017, 121.)

Resilienssiä on tutkittu maailmalla monesta eri näkökulmasta ja lapsuuteen sekä nuoruuteen liittyviä tutkimuksia löytyy runsaasti (Goldstein & Brooks 2005; Pearce, 2011). Vihottulan (2015) mukaan resilienssi käsitettä on usein käytetty tutkimuksissa, joissa kiinnostuksen kohteena on ollut erityisesti sellaiset lapset, jotka selviävät siitä huolimatta, että heidän kasvuolosuhteensa esimerkiksi sotaolosuhteissa ovat olleet ylivoimaisen haastavia (Vihottula 2015, 35). Resilienssin kehittyminen vie aikaa ja sen vahvuus vaihtelee, joten resilienssiä on tutkittava pitkän ajan kuluessa. Kehityspsykologiassa tehdyt pitkittäistutkimukset ovat tuottaneet resilienssivoimavaroihin ja kestävyteen liittyvää tietoa, jotka auttavat ymmärtämään resilientin mielen ja kehon kehityskulkuja elämänkaaren aikana. (Poi-jula 2018, 35.)

Resilienssistä on tullut viime vuosina erittäin suosittu käsite. Resilienssiä ei lähestymistapana identifioida enää vain henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyväksi vaan nykyään resilienssi ajatellaan kokonaisuutena, johon vaikuttaa eri aloilta aktivoituvat toiminnot. Viimeisimmät edistysaskeleet resilienssin tutkimuksessa antavat mahdollisuuden ottaa huomioon elementtejä, jotka yksilön kykyjen sijaan ottavat huomioon sosiaalisen käytännön näkökulman. Resilienssi on siirtynyt psykodynaamisesta lähestymistavasta kohti sosiaalisempaa ja kasvatuksellisempaa lähestymistapaa. (Ruiz-Román, Juárez & Molina 2020, 323.)

Kansainvälisissä tutkimuksissa korostuu kristillisyyden merkitys elämän haasteista selviämässä. Gerrand & Nduna (2021) tutkimuksessa lähes kaikki tutkimukseen osallistuvista henkilöistä nostivat uskonnon merkityksen kriisitilanteissa ja niistä selviytymisessä erittäin tärkeäksi voimavaraksi. Uskon merkitys korostui myös menetyksissä, sillä osallistujat olivat kokeneet paljon menetyksiä mm. AID-Sin vuoksi ja kristinusko toi heille uskoa tulevaisuuteen. Uskonnolliseen yhteisöön kuulumisen saattoi auttaa, mikäli nuorella oli hylkäämisen kokemuksia elämässään. Yhteisössä pystyi kehittämään sosiaalisia taitojaan, käsittelemään tunteitaan ja se toi turvallisen ympäristön epävarmoissa oloissa kasvaneille nuorille. (Gerrand & Nduna 2021, 187–190.)

Resilienssillä ei tarkoiteta sitä, että haastavat tapahtumat eivät satuttaisi tai herättäisi ikäviä tunteita. Hyvä selviytymiskyky ei ole panssari, jonka avulla ihminen selviytyisi mistä tahansa menetyksestä tai vastoinkäymisestä vahingoittumattomana. Ennen kaikkea kyse on siitä, että vaikeudet kohdataan niin, että vastoinkäymisistä selviydytään entistä vahvempana ja kokemuksesta jotakin oppineena. (Pietikäinen 2017, 182.)

3.2.1 Resilienssin vahvistaminen

Resilienssi rakentuu yksilön, läheisten ihmisten ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Resilienssi vahvistuu silloin, kun löydetään taitoja hyödyntää omia ja muiden voimavaroja. Resilienttiä on esimerkiksi pyytää ja vastaanottaa apua sekä tukea muilta ihmisiltä. Myös oppimiskyky on yksi esimerkki yksilön voimavarasta,

jota tarvitaan resilienssin vahvistumiseen. Resilienssin kannalta myös hyvät sosiaaliset suhteet, niiden luominen ja ylläpitäminen ovat merkityksellisiä. (Lipponen 2020, 64,69.)

Pearcen (2011) mukaan resilienssi on ominaisuus, joka antaa mahdollisuuden kestää haasteita ja toipua vaikeuksista ja vastoinkäymisistä. Resilienssi mahdollistaa lapselle uusien kokemusten kokemisen, haasteiden vastaanottamisen ja selviytymisen turhautumisesta ja epäonnistumisesta. Resilienssi tukee lasta vaikeuksien läpi. Vanhemmuudella on keskeinen rooli lapsen resilienssin kehittämisessä. (Pearce 2011, 18.)

Lapset halutaan kasvattaa resilienteiksi yksilöiksi, jotka selviytyvät elämän pienistä ja suurista haasteista, mutta monille saattaa olla vaikea hahmottaa, kuinka tässä onnistutaan. Resilienssin vahvistumista voidaan tukea esimerkiksi keskittymällä neljään asiaan. Opetetaan, että lapsella on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä. Muistutetaan, että epäonnistumiset eivät haittaa, vaan niistä voidaan oppia. Näytetään, että lapsella itsellään on merkitystä sellaisena kuin hän on. Autetaan lasta tunnistamaan vahvuuksiaan, joiden avulla hän voi luottaa selviytyvänsä. (Sandberg & Grant 2017, 111.)

Resilienssin kasvun kannalta on tärkeää, että vanhemmat tarjoavat tukea ja turvaa lapsilleen haastavissa elämäntilanteissa. Vanhemmat voivat opettaa erilaisia selviytymiskeinoja arjen haastaviin hetkiin kuten kiusaamistilanteiden varalle. Näin lapsen on helpompi toimia ikävissä ja yllättävissä tilanteessa. Vanhemmat voivat opettaa lasta katsomaan erilaisuuttaan myös vahvuuksien kautta ja kääntämään ajattelutavan tätä kautta myönteisemmäksi. On myös tärkeää, että haastavista asioista uskalletaan keskustella lapsen kanssa. Lapselle ei tule valehdella vaan myös ikävistä asioista voidaan keskustella lapselle sopivalla tavalla. Keskusteluissa tulisi luoda toivoa ja antaa tilaa erilaisille tunteille. (Sandberg & Grant 2017, 107–109.) Asioiden ymmärtäminen on erittäin merkittävää, jotta lapsi selviytyisi haastavista tilanteista. Mikäli perheessä ei keskustella siitä, miksi jotakin ikävää on tapahtunut, voi asiasta muodostua valtava taakka lapselle. Kriisitilanteista on helpompi selvitä, mikäli asioista keskustellaan avoimesti ja luodaan ymmärrystä tapahtuneelle. (Gerrand & Nduna 2021, 189–190.)

Vanhempien tuki nuoren kasvun tukemisessa on erittäin merkittävää, mutta myös muiden tärkeiden aikuisten kuin vanhempien osallistuminen nuoren tukemiseen ja kasvattamiseen voi auttaa estämään jopa nuorten sijoittamisen kodin ulkopuolelle ja vähentää monimutkaisia ongelmia. Tärkeä aikuinen voi olla esimerkiksi sukulainen, opettaja, valmentaja, naapuri tai yhteisön jäsen. Tällaisella henkilökohtaisella mentorilla voi olla positiivisia vaikutuksia nuoren vahvistamiseen ja kriiseistä selviytymiseen. Nuorten aktivoiminen oman mentorin etsintään voi lisätä sitoutumista ja parantaa vuorovaikutussuhteita. (Van Dam & Schwartz 2020, 4–5, 10–12.)

Selkeä ja tehokas moniammatillinen yhteistyö voi auttaa haastavissakin elämäntilanteissa ja monimutkaisissa ongelmissa kamppailevia nuoria paremmin kuin usea yksittäinen palvelumuoto. Pirstaleisessa palvelujärjestelmässä selviytyminen nostaa nuoren stressitasoja ja heikentää kriisitilanteista selviytymistä. Sen sijaan tunne siitä, että saa apua ja tukea sekä oppii oikeita toimintatapoja tulevaisuuden varalle, kasvattaa nuoren resilienssitason ja auttaa selviytymään elämän haasteista. (Ungar, Liebenberg & Ikeda 2012, 688–690.)

Nuorta tukiessa on hyvä muistaa, että heti kriisin jälkeen monella on tarve puhua tapahtumasta yhä uudelleen ja uudelleen. Nuorelle on silloin tärkeää, että hän tuntee tulevansa kuulluksi. Moni käy tilannetta läpi myös kirjoittamisen tai taiteen avulla. Resilienssi vahvistuu, kun ymmärtää selviytymisen merkityksen omassa tarinassaan. Kuulijan rooli kriisistä selviytyvän tukena on merkittävä. Kuulijan ei tule olla liian utelias yksityiskohdista vaan antaa kertojan puhua tapahtuneesta hänelle sopivalla tavalla. Liian tarkat kysymykset heti traumaattisen tilanteen jälkeen saattavat vahvistaa tapahtuneesta syntynyttä traumaattista mielikuvaa. (Lipponen 2020, 124–125, 128.)

3.2.2 Resilienssin merkitys nuoruusiässä

Joillekin lapsille pettymysten kestäminen ja selviytyminen pienistäkin vastoinkäymisistä voi olla hyvin vaikeaa, mutta toiset lapset näyttävät sen sijaan selviytyvän melkein mistä vain. Näissä eroavaisuuksissa yksi suuri tekijä on lapsen

resilienssin taso. Resilienssitaitojen kehittämisessä olennaista on oppia selviytymään eteen tulevista ongelmista ja pärjäämään tilanteiden herättämien tunteiden kanssa. Selviytyvyyden kannalta keskeisimpiä psykologisia tekijöitä ovat minän vahvuus, sosiaalinen kyvykkyys, ongelmanratkaisukyky ja yhteyden kokemisen tunne. Vahva tunne omasta itsenäisestä minuudesta auttaa selviytymään omin voimin eteen tulevista haasteista. (Poijula 2016, 160–161, 176.)

Bali & Sharma (2018) mukaan monet tekijät vaikuttavat nuorten resilienssin kehittymiseen. Näitä voivat olla yksilölliset tekijät, kuten itsetunto ja henkilökohtaiset voimavarat tai ulkoiset tekijät kuten rakastava perhe, tukea tarjoavat kaverisuhteet sekä hyvä koulutus. Perheeltä ja yhteisöltä saatava tuki voi tehostaa nuoren resilienssin kasvua. Jokaisen nuoren on mahdollista kasvattaa omaa resilienssiään. Kun nuorella on hyvä resilienssi, hän selviää paremmin haastavista tilanteista ja hän pystyy löytämään uusia kokemuksia ja vaihtoehtoja sekä ottamaan kohtuullisia riskejä saavuttaakseen tavoitteensa. Nuoret tarvitsevan resilienssiä selvitäkseen elämänsä ylä- ja alamäistä, joten resilienssin vahvistaminen on tärkeä osa-alue nuoren kehityksessä. (Bali & Sharma 2018, 74.)

Kaikkia traumatisoivia tilanteita ei voida estää, mutta niiden aiheuttamia vaikutuksia voidaan lieventää tehokkaalla auttamisella (Poijula 2016, 179). Suurten katastrofien esiintymistiheys ja voimakkuus ovat lisääntyneet viimeisen vuosikymmenen aikana. Ne vaikuttavat vuosittain yli 175 miljoonaan nuoreen ja lisäävät heidän haavoittuvaisuuttaan. Katastrofien vaikutuksilla kuten traumailla, kodin menettämällä, asuinpaikan vaihtamisella ja perheestä sekä yhteisöstä eroon joutumisella on merkittävä vaikutus lapsiin ja nuoriin. Lapsen reagointi ja toipuminen katastrofista riippuu hänen altistumisasteestaan, aiemmasta traumahistoriastaan, iästään, sukupuolestaan ja siitä saako hän tukea perheeltään, koulustaan tai yhteisöstään. (Osofsky & Osofskyb 2018, 115.)

Monet lapset ja nuoret osoittavat psykososiaalista joustavuutta katastrofien jälkeen, mutta silti tukimuotoihin pitäisi kiinnittää paljon enemmän huomiota. Haasteita tuo erityisesti tilanne, jossa vaikeudet kasaantuvat ja nuori joutuu aloittamaan elämänsä täysin uudessa yhteisössä ja esimerkiksi talousvaikeudet seuraavat perhettä seuraavaan asuinpaikkaan. On tärkeää huomioida lasten ja nuor-

ten resilienssin vahvistaminen jo ennen katastrofia ja valmistella heitä mahdolliseen uhkaan etukäteen. Valmistelu- ja toipumisprosessissa tulee ottaa huomioon nuoren ympärillä olevat tahot kuten vanhemmat, koulu, uskonnollinen yhteisö ja muut tukiryhmät sekä muistaa, että osa heistäkin saattaa traumatisoitua katastrofin koittaessa. (Osofsky & Osofskyb 2018, 117–121.)

Koirikivi ym. (2021) ovat tutkineet suomalaisten nuorten resilienssin lähteitä. Tutkimustulosten perusteella ehdotetaan, että nuorten resilienssiä tukeviin resursseihin keskittyminen on tärkeä tavoite oppilaitoksissa, mutta keskeistä on myös huomioida kuinka nämä resurssit kehittyvät nuorilla monissa eri konteksteissa ja tästä syystä saumaton moniammatillinen yhteistyö koulujen, sosiaali- ja terveydenhuollon sekä nuorisotyön välillä on tärkeää. Näissä palveluissa keskeisiä tavoitteita on tukea nuorten itsesäätelytaitoja, positiivisten suhteiden luomista ja ylläpitämistä ikätovereihin, hoitajiin ja kouluun. (Koirikivi ym. 2021, 565.)

3.2.3 Resilienssitaitojen opettaminen kouluissa

Kouluilla on lukuisia tapoja, joita ne voivat hyödyntää nuorten resilienssin kasvatamiseksi. Näihin sisältyvät muun muassa turvallinen, tukea antava ja positiivinen oppimisympäristö, opettajien ja oppilaiden välisen positiivisen suhteen edistäminen sekä vertaissuhteiden edistäminen. Sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen opettelua tulisi tarjota oppilaille, jotka sitä tarvitsevat. Oppilaita ja perheitä tulisi lisäksi osallistaa päätöksentekoon. (Bali & Sharma 2018, 74.)

Koulujen on tärkeää opettaa erilaisia tietoja ja taitoja, kuinka kriisitilanteessa toimitaan, mutta myös antaa tukea kriisitilanteen jälkeen. Koulut koetaan luotettavina tahoina, jotka tavoittavat alueen perheet. Resilienssin vahvistamista tulee suunnata erityisesti niille lapsille ja nuorille, joilla on jo haastavat perheolosuhteet tai käyttäytymishäiriöitä. (Osofsky & Osofskyb 2018, 121–122.)

Kouluissa tehtävä sosiaalityö on koettu hyväksi tukimuodoksi nuorille. Tämän avulla on luotu kattava yhteistyöverkosto ja nuoren elämän haasteisiin on voitu tarttua entistä nopeammin ja tehokkaammin. Toiminnassa keskitytään erityisesti

ennaltaehkäisevään toimintaan ja samalla vahvistetaan nuoren voimaantumista erilaisin keinoin. (Serra, Carvalho, Pinto & Rauktis 2019, 225.)

Suomessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa alkoi vuonna 2014 näkyä positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan näkökulmasta asetettuja tavoitteita. Nämä tavoitteet voivat lisätä nuoren resilienssiä hyvinvoinnin vahvistamisen kautta, mutta konkreettisia resilienssin vahvistamiseen liittyviä kohtia opetussuunnitelmasta ei ole vielä löytynyt. Muutamia sinnikkyyttä ja pystyvyyden kokemuksia käsitteleviä kohtia opetussuunnitelmasta on löydettävissä. (Lipponen 2020, 61–62.) Opetussuunnitelmassa kouluja kannustetaan tekemään yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa, mikä osaltaan lisää oppimisympäristöjen monimuotoisuutta sekä tukee koulun kasvatustehtävää. Yhteistyö antaa mahdollisuuden opettaa tietoja ja taitoja, joita kouluympäristössä olisi haasteellista muutoin opettaa. Opetuksen eheyttämisen ja monialaisten oppimiskokonaisuuksien avulla oppilaiden kanssa voidaan tarkastella maailman ilmiöitä ja teemoja eri oppiaineiden näkökulmista. Tämä antaa oppilaille uutta tietoa, erilaisia näkökulmia ja opettaa hahmottamaan kokonaisuuksia. Monialaisten oppimiskokonaisuuksien tavoitteet, toteuttamistavat ja sisällöt päätetään paikallisessa opetussuunnitelmassa ja ne täsmennetään koulujen lukuvuosisuunnitelmissa. Oppimiskokonaisuudet tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden koulun ja muun yhteiskunnan väliselle yhteistyölle. (Opetushallitus 2014, 29, 31–32, 36.)

Australiassa sen sijaan koulujärjestelmä on ottanut resilienssin kasvattamisen yhdeksi tärkeäksi tehtäväkseen. Koulujen tärkeitä tavoitteita ovat optimistisen asenteen kasvattaminen, omien vahvuuksien tunteminen ja niiden opettelu sekä vaikeuksista selviämisen kyvyn eli resilienssin kehittäminen. Samat teemat ja tavoitteet kulkevat alakoulusta lukion loppuun saakka ja oppilaita vahvistetaan sekä opetetaan ikätason mukaisesti. Oppilaat oppivat onnistumaan ja epäonnistumaan, löytävät keinoja suhtautua vaikeuksiin sekä oivaltavat erilaisia näkökulmia asioiden käsittelyssä. Optimistinen asennoituminen sekä usko omiin taitoihin ja selviytymiseen kasvavat arjen kokemuksissa. (Lipponen 2020, 62–63.) Seligman ym. (2009) mukaan hyvin kontrolloidut tutkimukset osoittavat, että kouluissa on mahdollista opettaa lapsille taitoja, jotka vahvistavat resilienssiä, positiivisia tunteita, sitoutumista ja merkityksen tunnetta (Seligman ym. 2009, 293).

Vanhempien tulisi luoda lapselleen merkityksellinen perusta hyvälle kasvatukselle, mutta todellisuudessa jotkut lapsista eivät saa kodistaan edes perusturvallisuutta arkeensa tai elämäänsä varten. Lapset oppivat monet taidot vanhemmiltaan olivat he sitten hyviä tai huonoja roolimalleja lapsilleen. Tästä syystä aloittavat koululuokat ovat ympäröivän yhteiskunnan näköisiä. Suomi on maailmanlaajuisesti vertailtuna hyvinvoiva, mutta silti paikoin hyvinkin eriarvoinen ja pahoinvoiva. Tämän vuoksi koulu on yksi tärkeimpiä paikkoja elämäntaitojen ja hyvinvointitaitojen opettamiseen, sillä koulujen avulla voimme tavoittaa koko väestön ja ikäryhmän. (Avola ja Pentikäinen 2020, 16–17.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusote

Toteutimme opinnäytetyömme kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään tutkimuksessa tarkastelussa olevaa ilmiötä ja tuottamaan tästä rikasta ja yksityiskohtaista tietoa. Tällaista tietoa pyritään saamaan tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. (Puusa & Juuti 2020, 22, 34.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on näyttää tutkimuksen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla esimerkiksi ihmisen toiminnasta jotakin, joka on välittömän havainnon tavoittamattomissa. Tällaiset välittömän havainnon tavoittamattomissa olevat asiat ovat kuin arvoituksia, joiden ratkaiseminen on tutkimuksen tavoite. Ihmisten kuvaamista kokemuksista tai käsityksistä syntyy johtolankoja ja vihjeitä, joiden avulla tehdään tulkintoja eli ratkaistaan arvoituksia. (Vilka 2021, 120.) Laadullinen tutkimus ei pyri löytämään vastauksia siihen missä määrin tai kuinka usein jokin ilmiö esiintyy, vaan sen sijaan se pyrkii tuomaan esille erilaisia näkökulmia, joista aihetta on mahdollista tarkastella. (Puusa & Juuti 2020, 51.) Valitsimme laadullisen tutkimusmenetelmän, sillä sen avulla pystyimme parhaiten syventämään tietoutta ja ymmärrystä valitsemaamme aiheeseen liittyen. Olimme tutkimuksessamme kiinnostuneita tuomaan esille haastateltaviemme näkökulmia tarkastelemastamme ilmiöstä, joten tästä syystä laadullinen menetelmä soveltui tutkimukseemme hyvin.

Laadullisen tutkimuksen tekemiseen tarvitaan käsitteellinen kehikko eli teoreettinen viitekehys, jonka läpi ilmiötä eli siitä saatuja havaintoja voidaan tarkastella (Pitkäranta 2014, 100). Tutkimuksessa käytettävä teoreettinen viitekehys ja tutkimuksen tekoon valitut tutkimusmenetelmät määräävät sen, mistä tutkija on tutkimuksesta tehdessään kiinnostunut, millaisia havaintoja hän tekee ja mitkä niistä ovat olennaisia tutkimuksen ongelmanasettelun näkökulmasta. (Puusa & Juuti 2020, 695.) Tutkimuksemme teoreettinen viitekehys muodostui resilienssin ja positiivisen psykologian teorian tiedosta, joihin peilaamme tutkimaamme ainestoa.

4.2 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytimme haastattelua. Haastattelun etuna on joustavuus. Haastattelun aikana haastattelijan on mahdollista selventää ja toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Tärkeintä haastattelussa on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta ja tällöin haastateltaville on perusteltua antaa tiedoksi haastattelukysymykset tai aiheet jo hyvissä ajoin etukäteen. Tämä on myös haastattelun onnistumisen kannalta suositeltavaa. Haastattelun etuna on se, että haastateltavaksi voidaan valita henkilöitä, joilla tiedetään etukäteen olevan kokemusta tai tietämystä tutkittavasta ilmiöstä. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 305–309.) Valitsimme haastateltaviksi henkilöitä, joilla tiesimme olevan olennaista tietoa tutkimuskysymystemme kannalta. Ennen haastattelujen toteuttamista lähetimme haastateltaville tutkimussuunnitelmamme ja haastattelukysymykset (liite 1), jotta haastateltavat osasivat valmistautua haastatteluun ja jotta saisimme mahdollisimman monipuolisia vastauksia.

Haastattelutavaksi valitsimme teemahaastattelun, joka etenee tiettyjen etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaisesti (Sarajärvi & Tuomi 2018, 315). Teemahaastattelu on yksi yleisimmin käytetyistä haastattelun muodoista. Teemahaastattelua varten tutkimusongelmasta poimitaan keskeisimmät aiheet ja teemat, joita on välttämätöntä käsitellä haastatteluissa, jotta tutkimusongelmaan saadaan vastaus. Teemojen käsittelyjärjestyksellä haastattelun aikana ei ole merkitystä vaan tavoitteena on, että haastateltava voi antaa kaikista teemoista oman kuvauksensa ja että haastatteluteemat käydään läpi vastaajan kannalta luontevassa järjestyksessä. Teemahaastattelua tehtäessä on tutkijan huolehdittava siitä, että haastateltava tai haastateltavat pysyvät asetetuissa teemoissa. (Vilka 2021, 124,126.) Muotoilimme haastattelumme kysymykset tutkimamme aiheen teorian tietoa hyödyntäen. Resilienssin teorian tietoon perehtymällä pyrimme rajaamaan sitä näkökulmaa, josta olemme tutkimuksesamme kiinnostuneita. Haastattelukysymyksemme rakentuivat kolmen teeman ympärille liittyen resilienssin ominaispiirteisiin, resilienssin vahvistamiseen ja kehittämisaikatuksiin. Pyrimme muotoilemaan kysymyksemme niin, että niiden kautta saisimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme.

Tutkimushaastatteluja tehdään tavanomaisesti yksilöhaastatteluina, mutta tutkimuksen tavoitteista riippuen voidaan haastattelutapoja soveltaa myös pari- tai ryhmähaastatteluun. Yksilöhaastattelu voi soveltua esimerkiksi tutkittavan oma-kohtaisten kokemusten tutkimiseen, kun taas ryhmähaastattelua voidaan käyttää yhteisön käsitysten tutkimiseen. (Vilka 2021, 123.) Toteutimme haastattelut ryhmähaastatteluina. Ryhmähaastatteluissa haastateltavat voivat saada toisiltaan tukea ja ryhmähaastattelussa tietoa saatetaan saada myös tavallista enemmän. Haastatteluun osallistujat voivat esimerkiksi muistella yhdessä, tukea ja rohkaista toisiaan. (Eskola & Suoranta 1998, 328–329.)

4.3 Aineiston kuvaus

Aineiston keräämiseksi toteutimme viisi ryhmähaastattelua, joihin osallistui yhteensä 12 Punaisen Ristin työntekijää. Haastattelimme nuorten turvatalojen työntekijöitä sekä muita nuoriso- ja valmiustoiminnan parissa työskenteleviä työntekijöitä. Päätimme valita työntekijöitä laajasti koko Punaisen Ristin nuorisotoiminnan kentältä, jotta saisimme vastauksia kattavasti koskien eri taustoista tulevia nuoria. Kaikki haastateltavat työskentelivät nuorten parissa, mutta hyvin erilaisista työtehtävistä käsin. Haastateltavilla oli erilaisia koulutustaustoja, mutta suurimmalla osalla oli sosiaalialan korkeakoulututkinto. Muita haastateltavien koulutustaustoja tai tehtävänimikkeitä emme avaa tarkemmin varmistaaksemme, ettei kukaan haastateltavista tule sitä kautta tunnistetuksi.

Haastatteluryhmien koot vaihtelivat kahden ja kolmen osallistujan välillä ja haastattelut olivat kestoltaan 38–65 minuuttia. Haastateltavat saivat itse valita, toteutettiinko haastattelut etä- vai lähihaastatteluina. Kaikki haastattelut päädyttiin lopulta toteuttamaan etäyhteyksiä hyödyntäen. Haastattelut tehtiin Teams-alustan välityksellä, jonka avulla haastattelut myös tallennettiin ja litteroitiin. Tallennukseen pyydettiin haastateltavilta aina etukäteen suostumus ennen tallennuksen käynnistämistä. Litterointi käytiin vielä läpi tallennuksiin vertaamalla, jotta varmistuttiin siitä, että kaikki sanat olivat litteroituneet oikein. Litteroitua aineistoa muodostui lopulta yhteensä 75 A4-sivua fonttikoolla 11 ja Calibri-fontilla kirjoitettuna.

Haastattelut toteutettiin keväällä ja alkukesästä 2022. Ennen varsinaisen haastattelun aloitusta kävimme haastateltavien kanssa läpi tutkimuksemme tavoitteet ja tarkoituksen sekä varmistimme, että haastateltavat antavat suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseksi. Haastateltaville kerrottiin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja että osallistumisensa voi perua milloin tahansa. Haastateltaville kerrottiin myös anonymiteetistä huolehtimisesta sekä haastatteluaineiston käytöstä ja hävittämisestä. Haastateltavilta pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumiseksi (Liite 2). Haastatteluista syntynyt aineisto säilytettiin tietoturvallisesti niin, että vain tutkimuksen tekijöillä oli pääsy tarkastelemaan aineistoa. Haastatteluiden alkuun pidimme kaikille haastateltaville lyhyen Powerpoint-esityksen resilienssistä, jonka tarkoituksena oli virittää haastateltavia aiheeseen ja varmistaa, että haastateltavat tietävät mistä resilienssissä on kyse.

4.4 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi on kytköksissä aineiston hankintaan. Tutkijan läsnäolo aineiston hankinnassa aloittaa samalla aineiston analysoinnin, sillä tutkijan esiymmärrys vaikuttaa aineiston hankintaan sekä aineiston analyysiin. Tutkijan onkin pyrittävä tunnistamaan itsessään aiheesta omaamiensa uskomusten ja tietojen sisältö ja luonne. Analyysiä tehdessään tutkijan täytyy lukea keräämänsä aineisto useita kertoja ja saada tällä tavoin viihkeitä siitä, millaisiin teemoihin, luokkiin tai kategorioihin aineisto voitaisiin ryhmitellä. Tämän lisäksi tutkijan täytyy hankkia aiheesta lisää tietoa tutustumalla eri lähteistä löytyvään teoretiseen tietoon ja tutkimuksiin. Aineiston analyysin laatu muodostuu tutkijan kyvystä tulkita ja ymmärtää tutkimansa ilmiötä. (Puusa & Juuti 2020, 682.) Perehdyimme haastatteluista syntyneeseen aineistoomme huolellisesti lukemalla sen läpi useampaan kertaan ja keskustelemalla yhdessä aineistosta nousseista huomioista.

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on saada aineistoon selkeyttä ja siten myös saada tutkittavasta asiasta uutta tietoa. Analyysin avulla aineisto tiivistetään siten, ettei sen sisältämä informaatio katoa vaan päinvastoin informaatioarvoa pyritään kasvattamaan luomalla hajanaisestä aineistosta selkeämpää ja

mielekkäämpää. (Eskola & Suoranta 1998, 484.) Analysoimme aineistomme aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Aineistolähtöisen analyysin pyrkimys on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysiä tehdessä aineistosta valitaan analyysiyksiköt, jotka ovat tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisia. Nämä analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja tai mietittyjä. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 394.)

Haastattelujen toteuttamisen jälkeen, aloitimme aineiston järjestämisen. Haastatteluistamme syntynyt aineisto litteroitiin eli kirjoitettiin auki tekstiksi. Ensimmäinen vaihe sisällönanalyysissä on alkuperäisdatan redusointi eli pelkistäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 455.) Aineistoa tarkasteltaessa on tärkeää kiinnittää huomiota vain niihin asioihin, jotka ovat teoreettisen viitekehyksen ja kulloisenkin kysymyksenasettelun kannalta olennaista tietoa. Näin analysoitava tekstimassa voidaan pelkistää hieman hallittavammaksi määräksi erillisiä ”raakahavaintoja”. Seuraavaksi raakahavainnot voidaan yhdistää yhdeksi havainnoksi tai harvemmaksi havaintojen joukoksi. Tähän päästään esimerkiksi etsimällä havaintojen yhteinen piirre tai nimittäjä. (Alasuutari 2011, 115–116.) Aloitimme aineiston järjestämisen etsimällä tekstiaineistosta tutkimuskysymystemme kannalta oleelliset ilmaukset ja merkitsimme ne tekstiin eri väreillä. Kun koko tekstiaineisto oli käyty läpi, siirsimme ilmaukset Excel-taulukkoon, jonka jälkeen pelkistimme ilmaukset.

Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja niistä etsitään käsitteitä, jotka kuvaavat samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Käsitteet, jotka kuvaavat samaa ilmiötä ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi ja näistä syntyvät alaluokat. Alaluokat nimetään käsitteellä, joka kuvaa luokan sisältöä. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 460.) Etsimme pelkistetyistä ilmauksista samanlaisuuksia ja muodostimme näistä laajempia alaluokkia.

Luokittelua jatketaan niin, että alaluokkia yhdistelemällä muodostetaan yläluokkia. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 461.) Aineiston klusteroinnin jälkeen seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen, jonka tarkoituksena on muodostaa teo-

reettisiä käsitteitä tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon perusteella. Koko prosessin ajan on pidettävä huolta siitä, että aineistossa säilyy yhteys alkuperäisdataan. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 466.) Pääluokista muodostui opinnäytetyömme tulosten lähtökohdat. Esimerkki aineistomme analyysistä on nähtävissä liitteessä 3.

Tutkimuksen tuloksia kirjoittaessa aineistoa ei ole tarpeen esitellä liian yksityiskohtaisesti, mutta se on esiteltävä kuitenkin niin, että lukija pääsee sisälle aiheeseen ja siihen kontekstiin, jossa tutkimus on tehty. Tutkijan on hyvä lainata aineistoa vain sen verran, että hän pystyy perustelemaan ne väitteet, joita aikoo esittää. (Puusa & Juuti 2020, 53.) Seuraavassa luvussa esittelemme tutkimuksemme keskeisimmät tulokset. Olemme nostaneet aineistostamme alkuperäisilmauksia tulostemme tueksi. Luettavuuden vuoksi ilmauksista on karsittu pois turhat täytesanat niin, ettei asiasisältöön ole tullut muutoksia.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Haasteita ja mahdollisuuksia resilienssin vahvistumisessa

Halusimme haastatteluiden avulla saada vastauksen kysymykseen, millaisia haasteita ja mahdollisuuksia nuorten kanssa toimivat näkevät nuorten resilienssin vahvistumisessa. Vastauksista nousi kolme kokonaisuutta, jotka käsittelivät erilaisia näkökulmia asiaan. Haastateltavat nostivat esille erilaisia taitoja ja ominaisuuksia, jotka vaikuttivat resilienssin vahvistumiseen, korostivat tukiverkoston merkitystä resilienssin kehittymisessä sekä kertoivat, millä keinoin nuori itse voi selviytyä haastavista tilanteista.

5.1.1 Resilienssiin vaikuttavat taidot ja ominaisuudet

Haastateltavat kertoivat paljon erilaisista ominaisuuksista, jotka tukivat tai heikensivät haastavista tilanteista selviytymistä. Resilienssiä tukevia ominaisuuksia oli osittain hankala luetella, sillä hyvin erilaisilla luonteenpiirteillä ja taustoilla voitiin selviytyä haastavista tilanteista. Haastateltavat eivät halunneet luoda kuvaa vain tietyn tyyppisestä pärjäävästä nuoresta vaan korostaa sitä, että erilaisilla tiedoilla ja taidoilla on mahdollista selviytyä, kun nuorella on tarpeeksi halua, sinnikkyyttä ja mukautumiskykyä.

"En voi luetella ominaisuuksia mitä nuorella pitäisi olla, sillä se piirittäisi meille tietynlaista kuvaa, vaikka monenlaisilla muillakin nuorilla saattaisi olla hyvä resilienssi. Mukautumiskyky on tarpeeksi hyvä käsite, sillä se mahdollistaa monen luonteen, persoonan ja taustan."
H9

Negatiivisina eli resilienssiä haastavina ominaisuuksina nähtiin pessimistinen asenne ja yleinen passiivisuus. Näihin ominaisuuksiin liitettiin usein se, että nuori luovutti liian helposti haasteiden ilmetessä eikä luottanut omaan kykyynsä selviytyä niistä. Nuori saattoi myös ajatella, ettei hänellä ole vaikutusmahdollisuuksia omaan tilanteeseensa ja sen vuoksi ei halunnut edes yrittää ratkaista ongelmiaan. Nämä toimintatavat saattoivat olla seurausta siitä, että nuori ei ollut lapsena

saanut tarpeeksi tukea ja kannustusta, mikä olisi kasvattanut itseluottamusta ja omaa pärjäämisen tunnetta.

"Jos lapsuudesta on jäänyt sellainen tunne, että ei osaa, ei uskalla, ei pysty, niin sitä kautta toimijuus voi olla jollakin tavalla vajavainen." H8

"Nuori jää jumittamaan siihen asiaan eikä näe ulospääsyä siitä ja on tosi pessimistinen eikä näe tulevaisuuden näkymiä." H2

"Joissakin porukoissa oli nuorilla avuttomuutta ja sitä ettei ollut opittu sellaista omaa toimijuutta. Jäätiin tavallaan passiiviseksi siinä, mitä voitaisiin tehdä ja miten omaa tilannetta voisi parantaa." H8

Heikon itsetunnon nähtiin olevan yksi merkittävä resilienssitason heikentäjä. Mikäli nuori ei luota omiin taitoihinsa ja kykyynsä selviytyä, hän saattaa jopa lamaantua haasteiden edessä. Tämä vaikuttaa myös rohkeuteen hoitaa omia asioitaan ja näissä hetkissä nuori tarvitsee paljon kannustamista ja toisten ihmisten tukea, jotta saa tilannettaan parannettua yksi asia kerrallaan. Koronatilanne on lisännyt passiivisuutta ja haastanut henkistä hyvinvointia. Nuori on voinut ajatella, että on sopivaa jäädä kotiin pitkäksi aikaa ja lykätä asioiden hoitamista. Passiivisuuden vuoksi haasteet ovatkin voineet moninaistua ja muuttua entistä vaikeammiksi, jolloin tilanteen muuttaminen vaatiikin jo todella paljon enemmän voimavaroja.

"Nuori ei kykene soittamaan Kelaan ilman, että aikuinen on tukena siinä ja tukee soittamista." H2

"On vähän moninaistuneet nämä nuorten ongelmat ja mielenterveysongelmat vähän joka osa-alueella elämässä." H1

"Korona on lisännyt jonkin verran mielenterveyshaasteita, mutta nyt koronatilanne on tuonut sen, että ihmisillä on tavallaan ollut lupa lukittautua kotiin." H2

"Erityisesti ujompien miesten elämä on voinut muuttua pandemian myötä, kun kaveripiirit on jo alkuun olleet pienet ja tiiviit ja nyt on saatettu jäädä kotiin pelimaailmoiden pariin. Sieltä on vaikea lähteä, jos ei ole kovin sosiaalinen ihminen, luomaan niitä tilanteita ja hetkiä, joissa tavataan ihmisiä edes vähän." H6

Negatiivinen asenne saattaa näyttäytyä myös turhana aggressiivisuutena ja holtittomuutena. Nuori saattaa ajatella, ettei itse ole syyllinen omaan tilanteeseensa

ja syyttää muita epäonnistumisistaan. Näissä hetkissä ajattelu saattaa olla hyvin pintapuolista, eikä nuori pysty näkemään kokonaisuutta. Joskus nuori saattaakin olla ikävässä tilanteessa esimerkiksi vanhempiansa väärin valintojen vuoksi, mutta silloin nuori tulisi saada katsomaan tilannetta kokonaisvaltaisemmin ja vaelaa häneen toivoa paremmasta huomista. Mikäli nuori jää kiinni vihaan eikä osaa päästä irti asioista, joihin ei pysty itse vaikuttamaan, saattaa syntyä ikävä kierre, josta on vaikea päästä ulos.

"Yksinäiset nuoret näkevät usein itsensä ja muut hyvin negatiivisessa valossa. Yksinäisyys johtaa usein negatiivisiin ajatuskehiin ja vaihtoehdottomuuteen." H5

Viime vuosina nuorten keskuudessa on korostunut täydellisyyden tavoittelu, joka osaltaan haastaa nuorten resilienssiä. Periksiantamattomuus ja sinnikkyys nähtiin positiivisina asioina, mutta mikäli nuori ei osaa vetää rajoja itselleen ja nähdä milloin olisi syytä hengähtää, saattaa hyvinvointi kääntyä pahoinvoinniksi. Nuoret saavat paljon paineita sosiaalisen median maailmasta ja heidän on välillä vaikea arvioida, missä kohtaa realiteetit tulevat vastaan. Armollisuus itseä ja muita kohtaan on tärkeä piirre ja nuoren tulisi tiedostaa milloin vähempikin on riittävän hyvä.

"Olen kauhulla katsonut, kuinka nuorilla on täydellisyyden tavoittelu tosi vahvana ja pitää pyrkiä pärjäämään todella hyvin, vaikka vähempikin riittäisi. Se ei ole ollenkaan hyvä työelämätaito, että pyrkii kaikessa täydellisyyteen, vaan päinvastoin aika huono työelämätaito, kun vähempikin riittäisi." H5

"Nuori, joka selviää haastavista tilanteista omaa tietyllä tavalla sopivissa määrin periksiantamattoman ja sinnikkään luonteen. Liian ehdoton ei voi olla ja semmoista sinnikkyyttä ja periksiantamattomuutta tulee olla tiettyyn pisteeseen asti." H11

Positiivisina eli resilienssiä vahvistavina ominaisuuksina nähtiin lisäksi hyvä itsetunto, toiveikas ja positiivinen elämänasenne sekä usko omaan kykyihin. Nuorille toivottiin lisää itsemyötätuntoa ja ymmärrystä siihen, että jokainen tekee virheitä ja niiden tekeminen ei yleensä ole vakavaa. Hyvin selviytyvillä nuorilla havaittiin olevan sopivasti paineensietokykyä ja sinnikkyyttä pyrkiä kohti tavoitteitaan ja unelmiaan. He näkivät tulevaisuuden valoisana, vaikka elämä ei aina kovin helppoa olisikaan ollut. Joskus haastavista elämäntilanteista selviytymiseen tarvittiin

myös voimakasta tahtoa ja tietynlaista aggressiivisuutta. Nämä näyttäytyivät osittain myös periksiantamattomuutena ja haluna selviytyä. Esimerkiksi rajussa elämäntilanteessa saatetaan tarvita näitä ominaisuuksia, jos halutaan päästä turvallisempaan paikkaan ja saada nopeasti apua. Kyky oman mielen rauhoittamiseen ja hyvät vuorovaikutustaidot nähtiin myös tärkeiksi ominaisuuksiksi resilienssin vahvistamisen kannalta.

"Itseluottamus ja luottamus siihen, että selviytyy, on aika keskeistä missä tahansa tilanteessa. Se että luotat itseesi ja jaksat yrittää, vaikka epäonnistut, niin et masennu, vaan jaksat kokeilla jotain toista juttua." H8

"Tietynlainen paineensietokyky, että pystyy jäsentämään paremmin, mitä pitäisi hoitaa ja kestää epävarmuutta, mikä siinä muutostilanteessa saattaa olla." H1

"On rakentunut ymmärrys nähdä asioita moniulotteisesti ja mahdollisuuksia nähdä, miten voi mennä eteenpäin kriisin jälkeen." H12

Haastateltavat ajattelivat, että äkillisissä kriisitilanteissa erityisen hyviä ominaisuuksia ovat tietynlainen kylmäpäisyys ja rohkeus toimia. Esimerkiksi onnettomuustilanteissa toimimista ja ensiaputaitoja voidaan harjoitella etukäteen, mikä antaa nuorelle varmuutta toimia hädän hetkellä. Hyvät ongelmanratkaisutaidot ja kyky nähdä kokonaisuuksia auttavat myös äkillisissä kriisitilanteissa, kun opittuja asioita joudutaan soveltamaan yllättäen. Mikäli nuori ei ole saanut opetusta näistä aiheista tai niistä ei ole keskusteltu kotona, on tilanteissa toimiminen huomattavasti haastavampaa.

"Semmoinen tietty joustavuus, että pystyt mukautumaan erilaisiin tilanteisiin ja pystyt tarvittaessa toimimaan eri tavalla, kun sä olet totunut." H8

Mukautumiskyvystä keskusteltiin lähes jokaisessa haastattelussa. Kyky muokata ja kehittää omia toimintatapojaan tilanteiden mukaan, on yksi tärkeimmistä selviytymiskeinoista haastavissa tilanteissa. On hyvä harjoitella erilaisia toimintatapoja etukäteen, jotta kriisitilanteessa voi helpommin tarttua toimeen, mutta on tärkeää huomata milloin totutut tavat eivät ehkä olekaan toimivimpia. Nuori on myös voinut oppia kokemuksiansa kautta tietynlaisia toimintatapoja haastaviin tilanteisiin, mutta samat käyttäytymismallit eivät välttämättä olekaan toimivia läpi

elämän. Nuoren tulisi oppia erilaisia tietoja ja taitoja elämänsä varrella, jotta hän voisi valita niistä itselleen sopivimmat ja kehittää selviytymiskeinojaan tulevia haasteita silmällä pitäen.

"Joskus piiloutumisesta on voinut tulla toimintatapa, jonka avulla on selviytynyt pitkään. Kun toimintaympäristö muuttuukin ja se piiloutuminen itseasiassa kääntyy itseään vastaan, koska et tule näkyväksi, niin se ei tuota sinulle hyvää, vaan se rupeaakin kääntymään itseään vastaan. Silloin pitää myös oppia tunnistamaan se tilanne ja muokata sitä omaa toimintaa, että nyt täytyykin tehdä jotakin muuta, jotta pääsen eteenpäin tässä asiassa." H8

Vahvan resilienssin kannalta on tärkeää, että nuorella on elämän perustaidot hallussa. Mikäli nuorelle on haasteellista selviytyä normaaleista arjen askareista kuten kaupassa käynnistä, ruuanlaitosta ja laskujen maksusta, on hänelle huomattavasti haastavampaa selviytyä todellisista kriisitilanteista. Olisikin tärkeää, että nuoret saisivat tarpeeksi oppia arjen pyörittämisestä ennen itsenäistymistään, jotta he olisivat valmiimpia selviytymään niin pienistä kuin suuremmistakin kriisitilanteista. Taitoja voi opettaa nuorelle lapsuudesta lähtien, jotta kehitys on tasaista ja nuori ehtii omaksua asiat rauhassa. Terveellinen ruokavalio, sopiva määrä liikuntaa ja riittävä uni takaavat jo hyvän pohjan jaksamiselle.

"Resilienssiä kasvattaa myös elämän käytännöntaidot eli kuinka osaat kaupassa käynnin, laskujen maksun ja arjen pyörittäksen. Kun niissä ei tule haasteita, niin on paljon enemmän resursseja selvitä niistä todellisista haasteista." H8

"Se että sä osaat huolehtia itsestäsi ja osaat arjen perustaidot, niin ne vahvistavat resilienssiä." H10

5.1.2 Tukiverkoston merkitys

Haastatteluissa korostui tukiverkoston merkitys koko nuoren kehityksen ajan. On tärkeää, että nuori saa apua kriisitilanteissa, mutta resilienssin kehittymisen kannalta on oleellista, että tukea, kannustusta ja apua on saatu mahdollisimman paljon jo ennen kriisiytyntä tilannetta. Mikäli nuori on oppinut pärjäämään yksin, voi avun pyytäminen olla hyvin hankalaa. Resilienssin kannalta on oleellista huomata, milloin tilanteista pystyy selviytymään yksin ja milloin avun pyytäminen olisi paikallaan.

"Toisiin luottamisessa voi olla isoja haasteita, mikä on täysin ymmärrettävissä, kun lapsena ja nuorena ei ole ollut sellaisia aikuisia, joihin voisi luottaa ja joille voisi puhua asioistaan." H11

"Nuoren tukiverkon roolia ei voi korostaa koskaan liikaa, että löytyisi se joku ihminen, joka kannustaa ja sanoo kivan sanan edes joskus." H6

"On lapsesta asti pakotettu siihen, että vaikka on lapsi, niin pitää käyttäytyä kuin aikuinen." H11

Turvallisuutta luovat ihmiset nuoren ympärillä voivat antaa nuorelle tunteen siitä, että vaikeistakin asioista voi puhua. Mikäli nuori ei uskalla puhua ongelmistaan ja hautoo niitä mielessään, on vaikeuksista selviytyminen haastavampaa. On myös hyvä muistuttaa nuorta siitä, että apua voi aina pyytää eikä se ole merkki heikkoudesta.

"Avun pyytäminen ja se ettei haudo asioita vain sisällään sekä ymmärtää puhua niistä ei ole heikkoutta." H11

"Nuori on voitu kasvattaa lapsesta asti niin, että pitää itse pärjätä ja siinä mielessä resilienssi voi olla hyvä. Pitäisi kuitenkin olla myös rehellinen itselleen ja ymmärtää, missä kohtaa on ok pyytää apua ja ettei kaikesta tarvitse selvitä yksin." H11

Nuoren tukiverkoston voi kuulua vanhempien ja sukulaisten lisäksi esimerkiksi opettaja, valmentaja, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä kaverit. Tärkeintä olisi, että nuorella on vähintään yksi aikuinen, jonka puoleen voi kääntyä tarpeen tullen. Aikuinen, joka välittää, kannustaa ja tukee nuorta niin arjessa kuin kriisitilanteissakin.

"Jokaisella tulisi olla se yksi aikuinen, joka katsoo perään ja jota kiinnostaa mitä nuorelle kuuluu ja mitä hän touhuaa sekä kokemus siitä, ettei tarvitse olla tai pärjätä yksin." H6

Nuoren tulisi saada myös ammattilaisten apua haastaviin elämäntilanteisiinsa. Monella oma tukiverkosto on puutteellinen tai asioista ei uskalleta kertoa läheisilleen ja etenkin silloin palveluiden pariin pääsemisen tulisi olla helppoa ja nopeaa. Näin ei ikävä kyllä tällä hetkellä ole, mikä haastaa nuorten selviytymistä ongelmallisissa tilanteissa. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että palveluita tulisi olla enemmän, laajemmilla alueilla ja niihin tulisi päästä helposti. Kynnys tulisi olla olematon, jotta jokainen nuori saisi tarvitsemansa tuen, vaikka sosiaaliset taidot

olisivat heikommat ja avun hakeminen henkisesti hankalaa. Huono-osaisuuden kasautuminen ja jatkuvat vastoinkäymiset ovat erityisen kuormittavia nuorelle ja siksi apua tulisi saada nopeasti sekä myös ennaltaehkäisevästi.

"Palvelut ovat usein täyteen varattuja eikä nuoret saa nopealla tahdilla aikoja eikä ole paikkoja, joissa pääsisi purkamaan ja puhumaan omista jutuista kuten turvataloilla." H3

"Huono-osaisuuden kasautuminen, jatkuvat vastoinkäymiset ja niiden kuormittavuus saattavat heikentää resilienssiä ja hidastaa toipumista." H7

"Palveluihin on puolen vuoden jonot ja nuorille 2 viikkoakin voi olla todella pitkä aika." H3

Vaikka vanhempien tuki on nuorelle hyvin tärkeä asia, niin joskus vanhempien auttamisinto on jopa liioiteltua. Nuoren tulisi saada opetella erilaisia taitoja ja oppia myös epäonnistumisten kautta. Mikäli nuoren tietä silotellaan liikaa eikä nuori saa kokea sopivia haasteita elämässään, saattaa itsenäistyminen ja elämän myöhemmät kriisit olla todella rankkoja hetkiä. Nuorta tulisi tukea sopivalla tavalla ja sopivassa suhteessa, jotta resilienssitaidot ehtivät kehittyä nuoren kasvaessa.

"Nuoren resilienssiä saadaan vahvistaa ja tukea paljon, jotta hän oppii selviytymään tilanteista ilman äidin tukea ja apua ja muuttamaan yksin omilleen." H2

"Kyllä näen resilienssin kannalta haasteena sen, että jos meillä alkaa olemaan nuoria, joiden vanhemmat ovat silotelleet elämän ja että niitä haasteita ei sen vuoksi oikein tahdo tulla. Joidenkin vanhempien suurin pelko voi olla se, että koulussa, kaveriporukassa tai missä tahansa lapselle voi tulla paha mieli." H8

Tulee myös muistaa, ettei kaikilla nuorilla ole läheisiä suhteita vanhempiinsa tai muihin sukulaisiin, jolloin luottamuksen kohde voi olla etäisempikin aikuinen. Avun pyytäminen näissä tilanteissa voi olla nuorelle hyvin haastavaa jo itsessään. Nuori voi tällöin lähestyä yllättävääkin tahoa, jonka itse kokee turvalliseksi ja helposti lähestyttäväksi aikuiseksi.

"Ennen oli mummot auttamassa ja tekemässä asioita, mutta nykyäänä on niin hektistä, ettei ehditä. Ne lähiyhteisöt eivät ole enää niin läsnä." H2

Tukiverkoston yksi tehtävä on myös kannustaa nuorta elämässä eteenpäin ja antaa nuorelle toivoa sekä hyväksytyt olo. Mikäli nuori kokee olevansa tärkeä ja rakastettu, voi hän selviytyä äärimmäisissäkin tilanteissa. Läheisten merkitys kasvaa usein haasteiden edessä ja tästä syystä luottamusta tulisi rakentaa mahdollisimman varhaisesta vaiheesta alkaen.

"Tunne siitä, että on ollut rakastettu tuo elämäniloa ja sitä kautta halun selviytyä. Kokemus siitä, että on ollut perhettä ja on ollut hyväksytyt ja rakastettu perheessä tai edes muisto ja kokemus siitä, on antanut tosi paljon kohtaamilleni nuorille voimaa selviytyä ihan äärimmäisistäkin olosuhteista." H9

5.1.3 Kriisitilanteissa selviytymistä haastavat asiat

Monilla nuorilla voi olla vaikeuksia selviytyä arjen haastavista tilanteista etenkin, jos niihin ei saa tukea ympärillään olevilta ihmisiltä. Toisaalta taas nuorella voi olla valtavat voimavarat selviytyä rankoistakin elämänvaiheista, jos omat tiedot ja taidot sekä läheisten tuki mahdollistavat selviytymisen ja tilanteesta toipumisen. Haastateltavat kokivat, että kriisitilanteessa olisi tärkeää pystyä rauhoittumaan ja tarkastelemaan tilannetta analyttisesti. Usein tilanteessa voi auttaa, jos pystyy tarkastelemaan asiaa laajemmassa mittakaavassa. Nuori voi myös pilkkoa ongelmat osiin, jotta niitä olisi helpompi käsitellä yksi kerrallaan. Entistä haastavammaksi tilanteen tekee se, jos nuori alkaa hätäillä, näkee ongelmat ylitsepääsemättöminä ja kokee etteivät omat taidot riitä niistä selviytymiseen. Mikäli nuori lamaantuu täysin eikä pysty toimimaan, jää tilanteesta selviytyminen läheisten harteille.

"Jos pystyy analyttisesti ja rauhallisesti tarkastelemaan tilannetta, niin saattaa löytää monimutkaisempia toimintamalleja ja selviytymiskeinoja." H8

"Heillä, jotka selviytyvät haastavissa tilanteissa, on usein kyky nähdä asiat laajemmassa perspektiivissä ja ymmärtää esimerkiksi taustalla vaikuttavaa historiaa. He myös usein löytävät jonkin toiveikkuuden lähteen." H5

"Se että pystyisi olemaan totaalaisesti lamaantumatta oli kyseessä onnettomuuspaikka, yksinäisyys, etäkoulu tai Ukrainan kriisi. Pystyisi

edes vähän toimimaan ja hakeutumaan apuun. Saamaan edes Googlen käteen tai laitettua chat -viestin jollekin.” H7

Haastavassa elämäntilanteessa olisi tärkeää pitää kiinni primitiivisistä tarpeista ja keskittyä rutiineihin. Se että jaksaa aamulla nousta sängystä, syödä aamupalan ja lähteä kouluun voi olla jo tärkeä edistysaskel nuorelle. Nuoren pitäisi pystyä löytämään omia voimavarojaan tilanteesta selviytymiseen. Nuoren tulee käydä läpi kaikki kriisin vaiheet, jotta pääsisi tilanteesta kunnolla yli. Joskus tilanteen hyväksyntä tai asioista irti päästäminen voivat olla tärkeitä selviytymiskeinoja.

“Kriisissä oleva ihminen saattaa välittömästi käyttää selviytymismekanismeja, jotka ovat hyvinkin yksinkertaisia ja primitiivisiä.” H8

“Elämänhallinta, että jos on kokenut jotakin tosi hurjaa, niin jaksaisi aamulla nousta ylös, syödä aamupalan ja käynnistää päivän. Joskus asioiden hyväksyminen voi riittää siihen, ettei lähde syöksymään totaalisesti.” H6

Haastavia tilanteita nuorille voivat olla esimerkiksi perheen sisäiset ongelmat, parisuhteen päättyminen, koulun vaihtuminen, yksinäisyys, äkillinen kriisitilanne tai onnettomuus. Näissä tilanteissa nuoren olisi hyvä löytää oma selviytymiskeino, joka auttaa jaksamaan oli se sitten liikunta, käsillä tekeminen tai ystävien kanssa oleminen. Nuoren tulisi myös pystyä vetämään rajoja itselleen, jotta liika informaatio ei kuormita tilanteessa liikaa.

“Jotkut ihmiset jäävät vahvasti kiinni ikävään aiheeseen eivätkä ymmärrä, mikä itselle tekee hyvää tai huonoa. Siitä huolimatta, että on todella ahdistunut saattaa lukea lisää ikäviä uutisia ja ahdistua niistä lisää.” H5

Haastateltavat korostivat, ettei pärjäävälle nuorelle ole tietynlaisia kriteereitä. Haastavista tilanteista selviytyvät nuoret voivat olla keskenään hyvin erilaisia. Tärkeintä on pystyä toimimaan, löytää omat voimavaransa sekä vahvuutensa ja uskaltaa tarvittaessa pyytää apua. Selviytymistaitoja on voitu oppia myös käytännön tilanteissa katsomalla, mitä ympärillä olevat aikuiset tekevät. Mikäli aikuiset eivät osaa toimia oikein, voidaan omaksua myös vääriä toimintatapoja.

“Selviytymisen taidot kuten minne juostaan tai missä kohtaa on hyvä erkaantua muista ja mitä asioita kannattaa pelätä, niin kyllähän ne

opitaan samassa tilanteessa olevilta aikuisilta niin hyvässä kuin pahassakin.” H9

Nuori oppii tilanteissa toimimista omien kokemustensa kautta, mutta selviytymistaitoja voi myös harjoitella miettimällä miten erilaisissa tilanteissa olisi hyvä toimia. Nuoret reagoivat kriisitilanteisiin eri tavoin ja auttajien olisi hyvä muistaa tämä. Jos joku nuori ei heti halua kertoa traumaattisista kokemuksistaan, saattaa se olla nuoren keino rajata omaa jaksamistaan ja avautuminen saattaa tapahtua myöhemmin.

“Jos nuori pitää suunsa kiinni vaikeasta asiasta keskusteltaessa, voi olla kyse resilienssistä ja siitä, että nuori rajaa, ettei tässä kohtaa pysty puhumaan. Toinen nuori samassa tilanteessa voi avata koko arkiston. Pitää osata kuunnella, miten se resilienssi ilmenee.” H12

5.2 Keinot nuorten resilienssin vahvistamiseen

Halusimme selvittää, miten nuorten kanssa työskentelevien on mahdollista vaikuttaa nuorten resilienssin vahvistumiseen. Vastauksista saimme selville työntekijöiden käyttämiä konkreettisia menetelmiä, mutta myös ajatuksia siitä, missä ja miten nuorten resilienssiä tulisi vahvistaa sekä miten resilienssi tulisi huomioida tulevaisuudessa.

5.2.1 Sosiaalinen vahvistaminen

Haastateltavat osasivat kuvata useita keinoja, joita voivat käyttää työssään nuorten resilienssin tukemiseksi. Monet haastateltavien kuvaamista keinoista liittyivät sosiaalisen vahvistamisen keinoihin kuten läsnäolon ja kuuntelemisen tärkeyteen, yhdessä opetteluun, kannustamiseen ja kehumiseen, tunnetaitojen opetteluun, luottamuksen luomiseen, tiedon antamiseen sekä osallistamiseen.

Haastateltavien vastauksista korostui kuuntelemisen ja läsnäolon tärkeys sekä keskustelutaitojen opettaminen nuorille. Auttamistilanteessa nuorelle tulisi luoda turvallisuuden tunne ja tunne siitä, että häntä kuullaan. Asia voi aikuisen näkö-

kulmasta olla pienikin, mutta nuorelle se voi olla valtavan suuri ja ahdistusta tuottava tilanne. Toisaalta taas totuus taustalla voi olla vakavakin, mutta nuori kertoo tarinaa pala kerrallaan jännittäessään kuulijan reaktiota. Tästä syystä nuorta tulisi kuunnella avoimin mielin ja antaa nuoren kertoa rauhassa tapahtumasta.

”Keskustellaan nuorten kanssa, käydään asioita läpi, luodaan sitä toivoa niihin hetkiin ja pilkotaan niitä asioita. Opetetaan, ollaan läsnä nuorelle, luodaan se tarvittava verkosto siihen nuoren ympärille, joka tukee sitä arjessa selviytymistä.” H2

Haastateltavat kokivat myös, että asioiden sanoittamisella on suuri merkitys, sillä sanoittamisen kautta asioihin voi löytyä uudenlaisia näkökulmia. Asioiden sanoittamisen tueksi on olemassa paljon erilaisia työskentelymenetelmiä, joita monilla ammattilaisilla on jo käytössään. Kaikki menetelmät eivät toimi kaikille, joten niitä on osattava soveltaa tilanteen mukaan. Erityisen olennaiseksi resilienssin vahvistumisen kannalta koettiin asioiden yhdessä opettelu niin, että nuorta autetaan asioiden hoitamisessa, mutta ei tehdä hänen puolestaan. Konkreettisesti tämä saattaa tarkoittaa esimerkiksi viranomaispuheluiden soittamista yhdessä.

”Sellainen sanojen merkitys on valtavan suuri. Se, että miten asioita sanoittaa, jotta voidaan löytää uudenlaisia näkökulmia olemassa oleviin asioihin.” H4

”Sen keskusteluyhteyden avaamiseen eli yritettäisiin opettaa nuoria myös siihen, että käydään yhdessä ne tilanteet läpi. Ei tehdä puolesta vaan harjoitellaan yhdessä.” H12

Tärkeäksi koettiin myös positiivisten asioiden etsiminen nuoresta itsestään sekä nuoren elämäntilanteesta. Nuorta tulee kannustaa ja kehua. Nuorta tukiessa on hyvä luoda uskoa tulevaan ja keskustella siitä, kuinka elämässä on mahdollista päästä eteenpäin ja kuinka asioiden on mahdollista muuttua. Nuorten kanssa on hyvä keskustella ja tuoda esille sitä, kuinka asioissa on monia puolia ja auttaa nuorta näkemään erilaisia vaihtoehtoja. Nuorta ei myöskään tulisi leimata hänen tekemiensä virheiden perusteella. Haastateltavat korostivat ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä menetelmiä nuorten kanssa työskennellessä. Tärkeäksi koettiin asioiden realistinen läpikäyminen ja että asioista puhuttaisiin niiden oikeilla nimillä. Konkreettiseksi menetelmiksi nimettiin esimerkiksi voimavaraympyrän käyttö sekä piirtäminen ja asioiden listaaminen sekä pieneksi pilkkominen.

”Yritettäisiin myös kasvattaa sitä, että nuoret saavat myös positiivista palautetta siitä toiminnastaan ja omasta itsestään.” H11

”Yritetään löytää pikkuasioista positiivisia juttuja, joita kasvattaa isommiksi. Esimerkiksi yhden nuoren kanssa kirjattiin ylös, että mitä kriitikko sanoo hänelle vaikka, että olen tyhmä ja olen viallinen. Sitten alettiin kääntää, että mikä voisi olla se positiivinen puoli. Esimerkiksi hän koki vialliseksi sen, että hänellä oli paljon diagnooseja, niin sitten käännettiin, että hän on sinnikäs, kun hän on edelleen jaksanut pötkiä eteenpäin.” H3

”Täytyy saada se nuori uskomaan, että jos nyt on tosi huonosti joku hetki tai asia, niin asiat muuttuvat ja asiat menevät toisenlaisiksi. Vaikkei ole nyt kavereita paljon, mutta kun pääset tästä yläkoulusta pois, niin sitten voi ollakin ja koko maailma muuttuu. Se että heidät saisi ymmärtämään sen, että se mitä on juuri nyt, niin ei ole se lopuelämän tilanne.” H6

”Ulkoistetaan asioita fläpille tai jonnekin. Me käytetään tosi paljon voimavaraympyrää, joka konkretisoi nuorelle asioita.” H2

Tunnetaidot nousivat esille jokaisessa haastattelussa ja ne koettiin tärkeiksi resilienssiä tukeviksi taidoiksi. Tunnetaitoja on hyvä opetella lapsesta alkaen ja saada ymmärrystä siitä, että erilaiset tunnetilat kuuluvat elämään. Tunnetaitoihin liittyy myös kyky käsitellä omia tunteitaan, rauhoitella itseään ja ymmärtää mistä tunteet kumpuavat. Kun tunnetaitoja on saanut opetella rauhassa ja turvallisessa ympäristössä, niiden käsitteleminen ja kriisitilanteista selviytyminenkin helpottuvat. Tunnetaitojen hallitseminen auttaa myös sosiaalisten suhteiden luomisessa.

”On lupa tuntea erilaiset tunteet ja on mahdollisuus käsitellä niitä turvallisessa ympäristössä.” H1

”On tärkeää, että nuoret saavat tietoa siitä, miten aivot toimivat ja millaiset käyttäytymis- tai reagointitavat ovat ok ja että ne kuuluvat ihmisen elämään.” H12

Haastateltavat nostivat olennaisena asiana esille sen, että jokaisella nuorella tulisi olla edes joku aikuinen, jolle puhua ja jolla on nuorelle aikaa. Luottamuksen syntyminen nuoren ja aikuisen välillä koettiin tärkeäksi asiaksi resilienssiä tukevan suhteen syntymiseksi.

”Että löytyisi joku ihminen, joka vähän kannustaa tai sanoo sen kivan sanan joskus. Kaikilla ei ole niitä ja siksi tarvitaan joku, joka edes pienen hetken huomaa sen ihmisen. Kyllä mä ajattelen, että se tuki-verkko on tosi tärkeä.” H6

"Luottamuksen ansaitseminen eli sun pitää ansaita se luottamus siltä nuorelta, jotta hän uskaltaa käydä ne asiat läpi." H2

Haastateltavat kertoivat myös, että oikean tiedon antaminen nuorelle on tärkeää nuoren resilienssin tukemiseksi. Nuorten kanssa olisi hyvä keskustella ajankohdaisista asioista ja antaa heille näkökulmia siitä, miksi maailmassa tapahtuu erilaisia ikäviäkin asioita. Kouluissa monet oppiaineet tarjoavat yleissivistystä, joka auttaa ymmärtämään kokonaisuuksia ja sitä miksi tietynlaisia asioita tapahtuu maailmassa. Esimerkiksi historian osaaminen voi antaa ymmärrystä eri maiden välisistä suhteista tai maailmassa vallitsevasta eriarvoisuudesta. Mediakriittisyys ja medialukutaito ovat erityisen tärkeitä osaamisalueita tämän päivän maailmassa, jossa väärä tieto leviää helposti ja asioista saatetaan näyttää vain yksi-puolista kuvaa. Lisäksi tieto siitä, että jokaisen elämään kuuluu ylä- ja alamäkiä sekä erilaisia haastavia elämäntilanteita, on tärkeä oppi kasvavalle nuorelle. Nuori kun saattaa ottaa mallia sosiaalisen median maailmasta, joka näyttää usein turhankin kiillotetulta.

"Medialukutaito ja ymmärrys siitä, että ahdistavalta tuntuvissa uutisissa on usein myös toisenlaisia tarinoita. Tulisi tiedostaa miksi asioista kerrotaan juuri nyt ja tietyllä tavalla ja että osa tarinoista jää kertomatta." H6

"Tietoisuus ja ymmärrys siitä, että elämään kuuluu ylä- ja alamäkiä ja että vaikeistakin asioista voi selvitä." H10

"Esimerkiksi semmoinen ihan psykoedukaatio tai kertominen siitä, että miten sun aivot toimivat, kun sä oot nuori. Sen tyyppinen tieto myöskin lisää sitä ymmärrystä." H12

Resilienssin kannalta tärkeäksi koettiin myös se, että nuorten toimintamahdollisuuksia lisätään ja että heille annetaan vastuuta. Nuoria on osallistettava heitä itseään koskevaan päätöksentekoon ja annettava tunne, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Nuorten kanssa on hyvä käydä keskustelua siitä, millaisiin asioihin heillä itsellään on valtaa vaikuttaa. Etenkin maahan muuttaneiden nuorten kanssa koettiin tärkeäksi käydä keskustelua siitä, miten Suomessa demokratia toimii ja miten jokaisella on oikeus vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin.

"Nuorten toimintamahdollisuuksien lisääminen oli se sitten koulutukseen osallistumisesta tai luottamushenkilönä olemista. Mahdollisuus

luoda harrastusympäristöään sellaiseksi, että se on heille luontevaa, he pääsevät toteuttamaan itseään ja heille annetaan vastuuta.” H8

”Se nostattaa sitä nuorten resilienssiä, kun tulee se ymmärrys siitä pikkuhiljaa, että myöskin sillä mun sanomisella on merkitystä, että hei neidän kuuntelee. Musta se oli vaan hieno hetki, että hän oivalsi sen käsitteen, että minulla on ihmisenä oikeus valita.” H12

Nuorten kanssa työskennellessä koettiin tärkeänä lisäksi se, ettei nuoria pompoteltaisi palvelusta toiseen vaan tarvittaessa siirto tapahtuu saattaen vaihtamalla. Etenkin kriisitilanteissa olisi hyvä, että työntekijät varmistavat nuoren saavan apua eivätkä esimerkiksi vain ohjaa nuorta soittamaan toiseen palveluun. Kriisitilanteissa nähtiin tärkeäksi se, että työntekijät tietävät mitä tekevät ja että ammattilaisten välinen yhteistyö sujuu saumattomasti. Kriisitilanteissa olennaista oli lisäksi huolehtia nuoren perustarpeiden toteutumisesta eli esimerkiksi onko nuori saanut ruokaa ja lepoa.

”Tällaisissa akuuteissa tilanteissa mun mielestä nuoren kohtaaminen on todella tärkeää. Se ettei häntä pallotella, että no soita tonne nuorten turvataloon vaikka, vaan me soitetaan sinne heidän puolestaan.” H9

5.2.2 Tietoisuuden lisääminen resilienssistä

Haastateltavat kokivat resilienssin tärkeäksi aiheeksi ja toivoivat, että tietoisuus resilienssistä lisääntyisi. Kaikki haastateltavat kokivat tekevänsä nuorten resilienssiä vahvistavaa työtä ja ajattelivat myös lähes kaikkien nuorten kanssa työskentelevien tahojen työskentelevän nuorten resilienssiä vahvistavasti, vaikka toimintaa harvoin sanoitetaan resilienssin kautta. Haastatteluissa kerrottiin, että esimerkiksi nuorten turvatalojen työskentelyssä resilienssin tukeminen on ollut työotteessa aina vahvasti mukana, vaikka resilienssiä ei sanana ole aina osattu käyttää.

”Tuli vaan mieleen, että mehän voisimme sanottaa tätä meidän toimintaamme myös tämän resilienssin vahvistamisen kautta, eikä pelkästään sitä, että ehkäisemme syrjäytymistä ja yksinäisyyttä.” H7

”Mä luulen, että se on sellaista, mitä turvatalojen maailmassa on tehty ja se on ollut jotenkin aika vahvasti siellä mukana aina, vaikka

sitä (resilienssi) sanaa ei olisi käytetty. Se on selkeästi ollut sellainen asia, mitä me ollaan huomioitu kyllä turvatalotyössä aina.” H4

Haastateltavat kokivat, että resilienssistä olisi hyvä saada lisää tietoa, jotta sen merkitys nuorelle ymmärrettäisiin paremmin ja jotta resilienssin merkitys osattaisiin huomioida toimintoja suunniteltaessa ja nuoria koskevia päätöksiä tehtäessä. Haastateltavat näkivät, että esimerkiksi työntekijöiden koulutusten tai työnohjauksen kautta olisi mahdollista lisätä tietoutta resilienssistä.

”Kyllähän kaikilla tuommoisilla päätöksenteoilla pystyy joko tekemään hyviä asioita tai huonoja asioita nuorten hyvinvoinnin eteen. En sitten tiedä miten resilienssiä nyt siellä päätöksenteossa huomioidaan, mutta ehkä se, että se huomioitaisiin ja tiedostettaisiin, ettei ainakaan tehdä sellaisia päätöksiä, jotka heikentävät sitä.” H5

”Me ollaan enempi siellä positiivisen psykologian ja resilienssin puolella käytännössä, mutta sitä tietoisuutta siinä ohjaajan toimijuudessa voisi vielä vähän vahvistaa. Huomata ainakin, että hei, mehän toimitaan tässä näin hienosti.” H12

Haastateltavat toivat esille sen, kuinka resilienssi on käsitteenä laaja ja se voidaan ymmärtää monella tavalla. Resilienssi on saattanut sanana vilahtaa joissakin suunnitelmissa esimerkiksi opetussuunnitelmassa, mutta yksiselitteistä tietoa siitä, miten resilienssiä käytännön tasolla tuetaan tai kenelle se kuuluu ei ole ollut ainakaan helposti saatavilla.

”Resilienssi ei sanana taida olla opsissa tai jos on, niin tosi lyhyesti, mutta ne asiat, jotka resilienssiin liittyy ovat kuitenkin siellä. Haaste on se, että niitä ei ole linkitetty mihinkään tiettyihin oppiaineisiin, vaan sitä pitäisi olla ihan jokaisessa oppiaineessa mukana. Opettajat kokevat haasteellisena sen, että kenen tehtäväksi nämä asiat kuuluvat ja miten sitä käytännössä tehdään.” H6

”Resilienssin voi nähdä tosi laajana käsitteenä ja voi ajatella, että tosi monet toimijat vahvistavat nuorten resilienssiä esimerkiksi etsivä työ, koulut ja Mieli ry. Toisaalta juurikaan ei ole tullut vastaan sellaisia toimijoita, jotka olisivat osanneet sanoittaa, että tekevät työtä juuri resilienssin vahvistamiseksi.” H5

5.2.3 Toimintaympäristöt ja niiden kehittäminen

Haastateltavat ajattelivat, että resilienssin vahvistumisen taitoja tulisi opetella ennen kaikkea kotona tai siinä ympäristössä, jossa lapsi tai nuori asuu sekä koulussa ja harrastusten parissa. Haastateltavat ajattelivat, että resilienssin vahvistumiseen on mahdollista vaikuttaa myös kaikissa nuorille tai perheille suunnatuissa palveluissa sekä vapaa-ajan toiminnassa tai epäformaaleissa ympäristöissä sekä verkkoympäristöissä.

"Näen ettei mikään paikka olisi poissuljettu siitä, että ne kaveripiirit, epäformaalit paikat ja yhtä lailla koulut, oppilaitokset ja työpaikat voivat tukea sitä. Ajattelen, että se perhe/kasvu-ympäristö olisi varmaan se, missä resilienssi tavallaan omaksutaan." H8

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että resilienssin vahvistumiseksi etenkin vanhemmille tarvittaisiin enemmän tukea kasvatustehtävässään. Vanhemmille kaivattiin hyvin monenlaista tukea ja etenkin ennaltaehkäisevää ja matalankynnyksen palveluita, jotka olisivat helposti saavutettavissa. Palveluihin osallistuminen ei saisi olla leimaavaa vaan sen tulisi tapahtua neutraalissa ympäristössä esimerkiksi leikkipuistoissa tai koulun yhteydessä. Tärkeää olisi, että vanhemmat tietäisivät mistä apua on saatavilla silloin, kun sitä tarvitaan.

"Varhainen tuki tarvittaessa koko perheelle on tärkeää. Jos vanhemmalla ei ole taitoja, niin olisi tärkeää, että joku ulkopuolinen huomaisi sen esimerkiksi neuvolassa. Tosin neuvolassakin käydään vauvajan jälkeen aika harvoin." H1

"Varmaan myös vanhempien tukeminen niin, että vanhemmat pystyisivät paremmin tukemaan sitten omia lapsiansa." H4

"Mä mietin sitä vanhempienkin tukea, että kun monet vanhemmat eivät ehkä tiedä niissä tilanteissa, että miten voisini lastani tukea tai jeesata. Jos on tullut, vaikka kriisitilanne, niin tietäisi edes mistä kysyä apua." H6

Haastateltavat ajattelivat, että nuorille suunnatut palvelut tulisivat olla nuorille helpommin saavutettavissa ja niihin osallistumisen tulisi olla vaivatonta. Nuorten ei pitäisi joutua odottamaan palveluihin pääsyä. Palveluissa tulisi huomioida myös eri kulttuuritaustoista tulevat nuoret.

”Nuorten palvelut tulisi olla helposti saavutettavia ja sellaista toimintaa, johon ei ole pakko sitoutua. Esimerkiksi pakolaistaustaisten vanhempien lapsilla saattaa olla arjessaan paljon sellaisia asioita, mitä me emme ymmärrä. Siksi olisi tärkeää, että toimintaan voisi osallistua, vaikka vain kerran kuukaudessa. Tärkeintä olisi, että palvelut ovat helposti lähestyttäviä ja saavutettavia kielellisesti, fyysisesti ja ajallisesti.” H9

Haastateltavat näkivät etenkin koulujen olevan merkittävässä asemassa resilienssin tukemiseksi, sillä kouluilla on mahdollisuus tavoittaa kaikki nuoret. Kouluihin toivottiin lisää aikuisia, joilla olisi aikaa kohdata nuoret. Kouluihin kaivattiin myös tietoa resilienssistä ja selkeämpiä keinoja sen vahvistamiseksi. Useat haastateltavat olivat sitä mieltä, että kouluihin kaivattaisiin enemmän opetusta arkielämän asioiden hoitamisesta sekä niin sanottujen kansalaistaitojen oppimisesta. Kouluissa voisi olla elämäntaitoihin liittyvää opetusta omina kursseinaan tai oppiaineinaan.

”Koulussa on alkanut olemaan koulukoutseja eli sellaisia, jotka kohtaavat nuoria ja viettävät siellä aikaa heidän kanssaan. Se on erittäin hyvä konsepti ja toivoisin sellaisen jatkuvan ja sitä voisi lisätä. Sellainen tyyppi, joka voi katsoa, ettei kukaan jää yksin tai antaa pienen kehun silloin tällöin.” H6

”Saisikohan siellä koulussa kurssiksi elämönhallintataidot tai miksikä sitä nyt sanotaan oppiaineeksi melkein jopa.” H3

Haastateltavat ajattelivat, että kaikkien nuorten kanssa toimivien aikuisten olivat he sitten opettajia, vanhempia tai harrastusten ohjaajia, olisi hyvä olla tietoisia resilienssistä ja kuinka sen vahvistumista voidaan tukea. Monet haastateltavista näkivät resilienssin huomioimisen vahvasti koko yhteiskuntaa koskettavaksi asiaksi.

”Tuo kysymys on ehkä vähän tuommoinen yksilöön liittyvä kysymys, vaikka mä näen resilienssin vahvistamisen olevan hyvin vahvasti yhteyksissä nuoren ympäristöön ja siihen yhteiskuntaan missä hän on.” H9

”Sekä läheiset että yhteiskunta pystyvät vahvistamaan nuoren hyvää positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa. Se kaikki vahvistaa myös tietyllä tavalla sitä resilienssiä. Hyvä itsetunto ei tarkoita epärealistista ajatusta, että olen supersankari ja minä voin tehdä mitä vaan, vaan semmoinen, että hei minä olen hyvä minuna.” H10

Haastatteluissa nousi esille, että myös verkkoympäristössä on mahdollista työskennellä nuorten resilienssiä tukevasti. Nuorten kanssa työskentelevät voivat hyödyntää erilaisia verkkoalustoja nuorten kanssa keskustellakseen ja ammattilaisia ja vapaaehtoisia voidaan kouluttaa kohtaamaan nuori nettikeskusteluissa. Nuorten kanssa työskentelevien on myös hyvä ymmärtää verkossa tapahtuvien kohtaamisten ja sosiaalisen median merkitys nuorten elämässä. Esimerkiksi nettissä luodut suhteet voivat olla nuorelle hyvinkin tärkeitä ja paras ystävä voi olla vaikka sellainen, jota ei ole ikinä tosielämässä tavannut. Myös sosiaalisen median kautta löytyvät yhteisöt voivat tukea nuorten resilienssiä. Esimerkiksi TikTok-palvelussa nuoret voivat jakaa toisilleen konkreettisia selviytymisvinkkejä erilaisiin haastaviin tilanteisiin.

”Sain kouluttaa vapaaehtoisia siihen, että miten verkossa tuetaan ja miten reagoidaan. Jopa vähän niin kuin repliikki tasolla, että miten kannattaa kirjoittaa ja antaa tukea nuorelle.” H5

”TikTokissa on paljon sellaisia videoita, joissa nuoret kertovat esimerkiksi, miten selviävät konfliktialueilla esim. Ukrainassa. He kertovat ihan konkreettisesti, vaikka miten keittävät kahvia ja saavat arjen pyörimään. Nämä videopätkät voivat saada jopa miljoonia katse-luita.” H9

Haastateltavat kertoivat, että myös maahanmuuttajataustaisten nuorten huomiointi toiminnan suunnittelussa on tärkeää esimerkiksi niin, että palvelua olisi saatavilla myös muilla kuin suomen ja ruotsin kielellä. Oleellista olisi, että nuori tulisi kohdatuksi omana itsenään eikä nähtäisi vain kulttuurinsa edustajana.

”Sosiaalialalla tapahtuu tosi paljon edelleen ja terveyspuolella tämmöistä ylikulttuurista ja kulttuuristavaa tulkintaa. Se myös tekee sen, että nuorten voi olla tosi hankala tulla kohdatuksi omana itsenään ja kuulluksi nuorena eikä vaikka kulttuurinsa edustajana.” H9

6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Olimme tutkimuksessamme kiinnostuneita selvittämään, millaisia haasteita ja mahdollisuuksia nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset näkevät nuorten resilienssin vahvistumisessa sekä miten nuorten resilienssin vahvistamiseen olisi mahdollista vaikuttaa. Haastateltavat osasivat kuvata monipuolisesti sitä, miten resilienssiin liittyvät taidot ja puutteet näyttäytyvät nuorilla. Tulosten avulla saatiin selville millaisiin resilienssiä heikentäviin tekijöihin olisi syytä kiinnittää huomiota ja millaisten taitojen tukemiseen ammattilaisten olisi syytä keskittyä. Tuloksista saimme selville keinoja, miten ja missä resilienssin vahvistamiseen voidaan vaikuttaa sekä myös laajempaan keskusteluun nostettavia asioita, kuinka yhteiskunnassamme resilienssin merkitys olisi hyvä huomioida. Tulosten avulla löysimme kehittämiskohteita, joita nuorille suunnatuissa palveluissa tulisi huomioida resilienssin vahvistamiseksi. Olemme koonneet tutkimuksemme keskeisimmät tulokset kahteen taulukkoon tutkimuskysymystemme mukaan. Taulukoiden alla esittelemme tuloksistamme muodostuneet johtopäätökset.



KUVIO 2. Haasteita ja mahdollisuuksia nuorten resilienssin vahvistumisessa.

Heikko resilienssi näkyi haastateltavien mielestä nuorilla erityisesti pessimistisenä asenteena, tilanteisiin jumiutumisenä ja passiivisuutena. Covid-19 pandemian nähtiin vaikuttaneen nuorten passivoitumiseen entistä enemmän, kun kotoa ei ole ollut pakko poistua. Lipposen (2020) mukaan resilienssin vastakohtana voidaan pitää lamaantumista, avuttomuutta ja luovuttamista, joille täytyy myös löytyä ymmärrystä, mutta joiden pitkittyminen vaikeuttaa selviytymistä (Lipponen 2020, 23). Nuoria tulisi kannustaa oma-aloitteisuuteen ja lisätä heidän toiveikkuuttaan tulevaisuutta kohtaan, mikäli havaittavissa on liiallista pessimistisyyttä ja passiivisuutta. Nuorta voi auttaa askel kerrallaan pääsemään kohti hänen tavoitteitaan ja kannustaa jatkamaan, vaikka hän kokisikin matkallaan epäonnistumisia. Sopivan kokoiset haasteet auttavat nuorta pohtimaan erilaisia toimintatapoja ja kehittävätkin ongelmanratkaisutaitoja. Onnistumisten kautta nuoren itsevarmuus kasvaa ja hän oppii vähitellen selviytymään entistä haastavammistakin tilanteista.

Yhteiskunnassa teknologian kehittymisen myötä vastoinikäymiä kohtaavien nuorten määrä on kasvanut. Tämän päivän nopeatempoinen ja stressintäyteinen ympäristömme voi aiheuttaa paineita nuorille. Jopa ne, jotka eivät kohtaa elämässään merkittäviä vastoinikäymiä tai traumoja, kokevat ympärillään olevat paineet ja heihin kohdistuvat odotukset raskaina. (Goldstein & Brooks 2005, 3.) Haastatteluissa nousi esille, että nuoret saavat paljon paineita sosiaalisen median maailmasta ja heidän on välillä vaikea arvioida, missä kohtaa realiteetit tulevat vastaan. Viime vuosina nuorten keskuudessa on korostunut täydellisyyden tavoittelu ja nuorten on voinut olla vaikea vetää itselleen ja jaksamiselleen rajoja. Haastateltavat näkivät, että armollisuus itseään ja muita kohtaan on tärkeä piirre ja nuoren tulisi tiedostaa milloin vähempikin on riittävän hyvä. Sosiaalinen media antaa helposti vääristyneen kuvan siitä, mikä on normaalia elämää. Tästä syystä aikuisten tulisi muistuttaa nuoria armollisuudesta ja siitä, että aina ei tarvitse pyrkiä täydellisyyteen. Tämä voisi ehkäistä uupumista ja opettaa nuorille rajojen vetämistä sekä itsestään huolen pitämistä. Toisaalta haastatteluista nousi esille myös se, että verkkoalustoja hyödyntäen on mahdollista tukea nuorten resilienssin kehittymistä. Joillekin nuorille sosiaalinen media voi esimerkiksi tarjota mahdollisuuden löytää itselleen merkityksellisiä yhteisöjä ja vertaistukea.

Haastatteluista ilmeni, että resilienssin vahvistumisen kannalta olisi tärkeää, että nuorella olisi vähintään yksi turvallinen aikuinen, joka tukee ja kannustaa häntä. Nuoren tulisi saada apua kriisitilanteessa, mutta resilienssin kehittymisen kannalta on oleellista, että tukea, kannustusta ja apua on saatu mahdollisimman paljon jo ennen kriisiytyneitä tilannetta. Sandberg & Grant (2017) mukaan resilienssin kasvun kannalta on oleellista, että vanhemmat tarjoavat tukea ja turvaa lapsilleen haastavissa elämäntilanteissa. Vanhemmat voivat opettaa erilaisia selviytymiskeinoja arjen haastaviin hetkiin, jotta nuoren olisi helpompi toimia yllättävissä tilanteissa. Vanhempien tulisi myös opettaa, että haastavista asioista voidaan keskustella, jotta lapsi ei jäisi yksin ikävän tilanteen tai tunteidensa kanssa. (Sandberg & Grant 2017, 107–109.) Koska kaikki lapset eivät saa samanlaisia kasvatuksellisia lähtökohtia omilta vanhemmiltaan, tulisi kouluissa ottaa nämä asiat huomioon. Resilienssiä tukevien taitojen opettaminen voitaisiin ottaa vahvemmin huomioon kouluissa, jotta kaikki lapset ja nuoret saisivat harjoitella perustaitoja kouluaikanaan. Näin voitaisiin tarjota parempi pohja resilienssin vahvistumiselle.

Tulokset osoittivat, että nuorten kanssa työskentelevät eivät halunneet luoda kuvaa vain tietyn tyyppisestä pärjäävästä nuoresta vaan korostaa sitä, että monenlaisilla ominaisuuksilla, tiedoilla ja taidoilla voidaan selvitä haastavista tilanteista. Olennaisena asiana resilienssin tukemisessa nähtiin se, että nuorta osattiin auttaa tunnistamaan itsestään positiivisia asioita ja voimavaroja ja että nuoret ymmärtäisivät, ettei elämässä tarvitse pärjätä yksin. Koirikivi & Benjamin (2020) mukaan resilienssin vahvistumisessa on tärkeää sekä tiedolliset kyvyt että positiiviset tunnekokemukset, jotka voivat lisätä yksilön luottamusta itseensä ja muihin ihmisiin. Resilienssin kehittymistä tukee paremmin sellainen ympäristö, joka tukee yksilön omia taipumuksia kohdata pettymyksiä ja päästä niistä yli kuin sellainen ympäristö, jossa yksilö jätetään yksin vaikeiden tilanteiden kanssa tai hänet yritetään sopeuttaa väkisin ympäristön vaatimuksiin. (Koirikivi & Benjamin 2020.) Nuorten kanssa työskentelevien sekä kaikkien aikuisten olisi syytä kiinnittää huomiota siihen, että nuoret tulisivat kohdatuiksi hyväksyvässä ja arvostavassa ilmapiirissä. Aikuisten olisi myös tärkeää pohtia sitä, millaisia vaatimuksia nuorille yhteiskunnassamme asetetaan ja miten huolehditaan siitä, ettei kenenkään tarvitsisi pärjätä yksin.



KUVIO 3. Keinot nuorten resilienssin vahvistamiseen.

Tulokset osoittivat, että haastateltavat osaavat työssään hyödyntää resilienssiä vahvistavia menetelmiä ja että useimmat nuorille suunnatut palvelut ja toiminnot tukevat haastateltavien mielestä nuorten resilienssin kasvua. Sandbergin & Grantin (2017) mukaan resilienssin vahvistumista on mahdollista tukea esimerkiksi opettamalla lapselle, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämänsä, muistuttamalla, että epäonnistumisista voi oppia, näyttämällä että lapsella itsellään on merkitystä sellaisena kuin hän on sekä auttamalla lasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan. (Sandberg & Grant 2017, 111.) Haastateltavat osasivat kuvata vastauksissaan edellä mainittuja asioita ja kertoa näistä myös käytännön esimerkkejä.

Poijulan (2018) mukaan resilienssi on ollut Suomessa hämmästyttävän tuntematon käsite, vaikka muualla maailmassa resilienssin tutkimus ja siihen perustuvat interventiot ovat olleet jo vuosikymmeniä käytössä (Poijula 2018, 13). Tuloksista kävi ilmi, että haastateltaville resilienssi oli pääosin tuttu termi, mutta he kokivat, ettei heidän eikä muidenkaan nuorten kanssa toimivien työtä osata Suomessa useinkaan sanoittaa resilienssiä tukevaksi. Tulosten mukaan resilienssi koettiin

olennaisena tekijänä nuorten hyvinvoinnin kannalta ja sen merkityksen ymmärtäminen nähtiin tärkeänä. Tulosten mukaan nuorten resilienssin vahvistamiseksi tulevaisuudessa tarvittaisiin aiheesta enemmän tietoa ja koulutusta nuorten parissa työskenteleville työntekijöille.

Vanhemmuudella on keskeinen rooli resilienssin kehittämisessä (Pearce 2011, 26). Tuloksistamme kävi ilmi, että vanhemmuuden merkitys nähtiin resilienssin kasvun kannalta olennaisena tekijänä ja kotia pidettiin merkittävimpänä kasvualustana resilienssille. Vanhempien tulisi luoda lapselleen merkityksellinen perusta hyvälle kasvatukselle, mutta ikävä kyllä todellisuudessa osa lapsista ei saa kodistaan edes perusturvallisuutta arkeensa tai elämänsä varten (Avola ja Pentikäinen 2020, 16). Tulostemme mukaan osalle vanhemmista kaivattaisiin enemmän apua ja tukea kasvatustehtäväänsä ja enemmän erilaisia auttavia tahoja, joista tukea olisi mahdollista saada myös matalalla kynnyksellä. Vanhempien hyvinvointi heijastuu vahvasti nuorten hyvinvointiin, joten olisi tärkeää suunnata ajatuksia myös siihen suuntaan, kuinka voisimme auttaa yhä useampia vanhempia voimaan paremmin ja kasvattaa heidän omaa resilienssiään.

Suomessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa resilienssin vahvistaminen ei ole ollut näkyvässä roolissa. Vuonna 2014 siinä alkoi näkymään positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan näkökulmasta asetettuja tavoitteita. (Lipponen 2020, 61.) Kuten kohdassa 3.2.3 kerroimme, Australiassa sen sijaan koulujärjestelmä on ottanut resilienssin vahvistamisen yhdeksi tärkeäksi tehtäväkseen (Lipponen 2020, 62). Myös haastateltavat näkivät koulujen olevan merkittävässä asemassa resilienssin vahvistamiseksi, sillä kouluilla on mahdollisuus tavoittaa kaikki nuoret. Opettajille toivottiin selkeämpiä ohjeita resilienssin vahvistamiseen sekä kouluille lisää aikuisia, joilla olisi aikaa kohdata nuoret. Haastateltavat olivat lisäksi sitä mieltä, että kouluihin kaivattaisiin enemmän opetusta arkielämän asioiden hoitamisesta sekä kansalaistaitojen opettamista.

Viime vuosina kasvatuksen ja koulutuksen alalla niin Suomessa kuin maailmalla on korostettu yhä enemmän yksilöllisten vahvuuksien tunnistamisen ja tukemisen merkitystä positiivisten vaikutusten tuottajana. Positiivisen kehityksen edellytyksenä pidetään sitä, että yksilön vahvuudet ja voimavarat tunnistetaan ja niitä hyödynnetään elämän eri vaiheissa. (Uusitalo- Malmivaara 2014, 455.)

Haastatteluissa nousi esille, että nuorille voitaisiin opettaa kouluissa enemmän itsemyötätunnon taitoja ja auttaa heitä löytämään omia vahvuuksiaan sekä voimavarojaan. Tunnetaitojen opetusta toivottiin lisättävän sekä ratkaisukeskeisyyttä voitaisiin opettaa laajemmin. Resilienssiä tukevia taitoja olisi mahdollista opettaa lähes kaikkien oppiaineiden yhteydessä. Kouluille toivottiin myös enemmän opetusta siitä, kuinka onnettomuuspaikoilla tai kriisitilanteissa tulisi toimia, jotta nuoret osaisivat toimia äkillisissä tilanteissa mahdollisimman hyvin ja soveltaa saamiaan oppejaan parhaaksi näkemällään tavalla. Näitä oppeja voitaisiin opettaa positiivisen pedagogiikan avulla, ottamalla sen kasvatustavoitteet vahvemmin osaksi koulujen arkea. Lisäksi monialaiset opintokokonaisuudet antaisivat hyvän alustan eri oppiaineiden yhteistyölle ja näin ollen resilienssin vahvistaminen voitaisiin ottaa vahvemmin osaksi opetustyötä.

Tutkimusten mukaan tehokas ja selkeä moniammatillinen yhteistyö auttaa haastavissakin elämäntilanteissa ja monimutkaisissa ongelmissa kamppailevia nuoria paremmin kuin usea yksittäinen palvelumuoto. Pirstaleisessa palvelujärjestelmässä selviytyminen nostaa nuoren stressitasoja ja heikentää kriisitilanteista selviytymistä. Sen sijaan, jos nuori saa apua ja tukea sekä oppii oikeita toimintatapoja tulevaisuuden varalle, kasvattaa se nuoren resilienssitason ja auttaa selviytymään elämän haasteista. (Ungar, Liebenberg & Ikeda 2012, 688–690.) Haastateltavat olivat sitä mieltä, että nuoria ei saisi pomotella palvelusta toiseen vaan tarvittaessa siirto tapahtuisi saattaen vaihtamalla. Etenkin kriisitilanteissa nähtiin tärkeänä, että työntekijät varmistavat nuoren saavan apua eikä häntä esimerkiksi vain ohjata soittamaan toiseen palveluun. Näissä tilanteissa ammattilaisten välisen yhteistyön tulisi sujua saumattomasti. Haastateltavien mielestä palveluita tulisi olla enemmän, laajemmilla alueilla ja niihin tulisi päästä helposti. Kynnys tulisi olla olematon ja avun piiriin pääseminen nopeaa, jotta jokainen saisi ajoissa apua omaan tilanteeseensa. Huono-osaisuuden kasautuminen ja jatkuvat vastoinkäymiset ovat erityisen kuormittavia nuorelle ja siksi apua tulisi saada nopeasti sekä myös ennaltaehkäisevästi.

Opinnäytetyömme tulokset vahvistavat näkemystä siitä, että nuorten resilienssin vahvistaminen olisi hyödyllistä koko yhteiskuntaamme ajatellen. Mikäli nuoret oppisivat selviytymään paremmin elämän haastavista tilanteista, osaisivat hakea ajoissa apua ja saisivat enemmän tukea lähiyhteisöissään tai palveluiden parista,

niin haasteet eivät välttämättä ehtisi muodostumaan niin monimutkaisiksi ja vaikeasti korjattaviksi. Tämä voisi myös säästää yhteiskunnan resursseja, jolloin palveluiden pariin voisi päästä nopeammin. Resilientit yksilöt muodostavat resiliентtejä yhteisöjä, joten näiden tietojen ja taitojen opettaminen tulisi mielestämme nähdä myös laajemmassa kuvassa.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tieteellinen tutkimus on suoritettava hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, jotta tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava ja jotta tutkimuksen tulokset ovat uskottavia. Tutkimuksessa on noudatettava niitä toimintatapoja, jotka ovat tiedeyhteisössä tunnustettuja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaan tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista sekä tieteeseen kohdistuvien epärehellisyyksien ja loukkausten tunnistamista sekä torjumista kaikilla tieteenaloilla. Tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus kulkevat rinnakkain ja tutkimuksen uskottavuus perustuu siihen, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. Käytäntöön kuuluu se, että tutkijat noudattavat rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössään sekä soveltavat eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. On myös tärkeää kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä sekä olla avoin tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Tutkijan tulee lisäksi varmistaa, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu vaatimusten edellyttämällä tavalla sekä olla avoin rahoituksen, vastuiden ja velvollisuuksien suhteen. Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta ja tutkimuksen rehellisyydestä on aina tutkimuksen tekijällä itsellään ja tutkimusryhmän johtajalla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 211–212.)

Olemme tarkastelleet työmme eettisyyttä koko prosessin ajan. Teimme opinnäytetyöllemme taustatutkimusta kirjallisuuskatsauksen avulla ja etsimme erilaisia tieteellisiä tutkimuksia työtämme varten. Käytimme monipuolisia lähteitä, jotka olivat vertaisarvioitu ja kirjoitettu sekä Suomessa että eri puolilla maailmaa. Näin saimme kattavan kuvan siitä, millaisia asioita resilienssistä oli tutkittu ja missä olisi tutkimuksellinen aukko. Pohdimme erilaisia vaihtoehtoja, joihin voisimme saada tutkimuksellamme vastauksia ja näin päädyimme oman työmme tutkimuskysymyksiin ja toteutustapaan. Muokkasimme tutkimussuunnitelmaamme tarpeen mukaan, jotta saisimme mahdollisimman luotettavan ja kattavan tutkimuksen. Pidimme yhteistyötahomme ja ohjaavan opettajamme tietoisena opinnäytetyömme edistymisestä ja varmistimme tarpeen tullen eettisiä kysymyksiä molemmilta tahoilta, jotta pystyimme varmistamaan eettisesti kestävänsä lopputuloksen.

Olemme olleet tarkkoja siitä, että noudatamme hyvää tieteellistä käytäntöä ja raportoimme asioista totuudenmukaisesti. Olemme kirjoittaneet asioista täsmällisesti ja käyttäneet paljon aikaa tutkimukseen, lähteiden lukemiseen sekä raportin kirjoittamiseen. Tämä on lisännyt huolellisuutta ja tutkimuksen tarkkuutta, kun opinnäytetyön kirjoituksessa ei ole ollut kiireen tunnetta ja asioihin on voinut perehtyä huolella. Olemme noudattaneet aikataulua ja tarkistaneet työtämme säännöllisin väliajoin. Olemme soveltaneet eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä olleet niistä avoimia koko tutkimusprosessin ajan.

Yksi merkittävä hyvän tutkimuksen kriteeri on tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus. Tutkimusraportissa tämä konkretisoituu argumentaatioissa, kuten siinä miten ja millaisia lähteitä tutkimuksessa käytetään. Toinen tärkeä kriteeri on se, että tutkimuksen tulee olla eettisesti kestävä. Eettinen kestävyys on yksi osa tutkimuksen luotettavuutta. Eettisyys koskee myös tutkimuksen laatua ja tästä syystä on hyvä muistaa, ettei laadullinen tutkimus ole automaattisesti laadukas. Tutkijan pitääkin varmistaa, että tutkimussuunnitelma on laadukas, tutkimusasetelma on sopiva ja raportointi on tarkasti tehty. Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus, jolloin eettisyys kietoutuu muodollisesti tutkimuksen luotettavuus- ja arviointikriteereihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 210.)

Pohdimme tarkasti erilaisia tutkimusmenetelmiä ja raportointitapoja sekä pyrimme siihen, että työmme olisi mahdollisimman johdonmukainen ja eettisesti kestävä. Käytimme raportissamme monipuolisia lähteitä, jotta tietoperusta olisi laajaa ja luotettavaa. Kävimme epäselviä asioita läpi työparin tai ohjaavan opettajan kanssa, jotta pystyimme varmistamaan oikeanlaisen raportointitavan ja luomaan selkeästi etenevän tutkimuksen. Eettiset toimintatavat olivat molemmille opinnäytetyön tekijöille tärkeitä, joten pidimme huolen eettisyydestä läpi opinnäytetyön prosessin.

Ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita siitä, kuinka luotettavuuden arviointia tulisi tehdä laadullisessa tutkimuksessa. Tutkimusta tulee arvioida kokonaisuutena, jolloin sisäinen johdonmukaisuus (koherenssi) painottuu. Luotettavuutta tarkas-

tellessa voidaan kysyä, miksi kyseistä asiaa ollaan tutkimassa ja mikä on tutkimuksen tarkoitus. Aineiston keruuseen liittyvät yksityiskohdat ovat tärkeä osa luotettavuutta. Onko aineisto kerätty järkevällä tavalla ja onko aineisto tarpeeksi monipuolinen sekä tarkka. Onko tutkimuksen tiedonantajat valittu oikein ja onko heitä tarpeeksi monta sekä edustavatko he erilaisia näkökulmia. Tutkijan tulee myös huolehtia siitä, ettei haastateltavien henkilöllisyys paljastu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 226–230.)

Halusimme vahvistaa työmme luotettavuutta valitsemalla luotettavan yhteistyötahon sekä sopivimman tiedonhankintakeinon. Valitsimme yhteistyötahoksi Suomen Punaisen Ristin, jolle luotettavuus ja avoimuus ovat tärkeitä arvoja. Järjestö on työskennellyt jo pitkään vahvistaen yksilöiden ja yhteisöjen resilienssiä, joten sen työntekijöillä on yleensä vankka ymmärrys resilienssin merkityksestä ihmisten elämässä. Pohdimme erilaisia tiedonhankintakeinoja ja valitsimme laadullisen tutkimuksen. Koimme, että saisimme sen avulla paremmin syventäviä vastauksia ja voisimme tarvittaessa kysyä tarkentavia kysymyksiä aihepiireistä. Tähän sopi hyvin teemahaastattelu ryhmähaastattelun keinoin. Ajattelimme, että saamme ryhmähaastattelun avulla syvällisempiä vastauksia, kun haastateltavat voisivat jatkaa toisen henkilön vastausta ja näin saisimme myös monipuolisia näkökulmia eri aiheisiin.

Valitsimme haastateltavat henkilöt järjestön eri toimipaikoista ja työtehtävistä niin, että kaikki oleelliset toimintaympäristöt tulivat huomioitua. Valinnoissa meitä auttoivat piirin toiminnanjohtaja ja nuorten turvatalojen johtajat. Osallistuminen oli haastateltaville vapaaehtoista ja haastattelut järjestettiin työntekijöiden työajalla. Haastattelut pidettiin 2–3 henkilön ryhmähaastatteluina, niin että kyseisen ryhmän haastateltavat tunsivat toisensa etukäteen. Näin haastatteluun pystyttiin luomaan avoin ja turvallinen ilmapiiri. Haastateltavien suostumus varmistettiin kirjallisesti ja suullisesti. Jokainen ryhmä sai haastattelun alussa tietoisuuden resilienssistä, jotta pystyimme varmistamaan osallistujien tietämyksen aihepiiristä ennen haastattelun alkamista. Haastateltavien anonymiteetistä pidettiin mahdollisimman hyvin huolta, jotta vastausten antajia ei voitaisi tunnistaa. Tämä huomioitiin siinä, millaisia taustatietoja haastateltavista kirjoitettiin, millaisia sitaatteja raporttiin valittiin ja millä tavoin toimintaympäristöjä kuvattiin.

Aineiston analyysiä tarkastellessa tutkitaan, onko aineisto analysoitu oikein ja miten tuloksiin sekä johtopäätöksiin on tultu. Lisäksi tutkimuksen raportointi tulee olla uskottavaa, selkeää ja tarpeeksi yksityiskohtaista. Luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, vastaavuus, siirrettävyys, varmuus ja riippumattomuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 230–232.) Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, voisivatko tutkimustulokset olla mahdollisia jossakin toisessa ympäristössä tai voisiko aihetta tutkia uudelleen vastaavilla tuloksilla (Puusa & Juuti 2020, 750). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston riittävyttä voidaan arvioida kylläntymisen eli saturaation avulla. Saturaatiopiste saavutetaan, kun lisäaineiston kerääminen ei näytä tuottavan kohteesta uutta informaatiota ja vastausten sisältö alkaa toistua. (Suoranta & Eskola 1998, 184–188.)

Haastateltavien määrä oli sopiva, sillä saimme paljon erilaisia näkökulmia aiheisiin ja saavutimme saturaatiopisteen. Tallensimme ja litteroimme haastattelut, jotta pystyimme tarkistamaan vastaukset jälkikäteen. Yhteistyötahon edustaja ja haastatteluihin osallistuneet työntekijät saivat lukea raportin ennen lopullista palautusta. Heille annettiin mahdollisuus kommentoida työtä ja antaa muutosehdotuksia. Tutkimus on mielestämme siirrettävissä, mikäli työskentelyolosuhteet, työkokemus ja työskentelytavat ovat kohteessa samankaltaisia.

Laadullisessa tutkimuksessa on viimeisen vuosikymmenen aikana kiinnitetty huomiota tutkimuksen luotettavuuden parantamiseen erilaisin keinoin. Tämän myötä laadullisen aineiston keruumenetelmät ovat kehittyneet monin eri tavoin. Yhä on tärkeää, että tutkijalla on varattu tarpeeksi aikaa tutkimuksen tekemiseen, mutta työskentelyyn on lisätty enemmän arviointeja. Esimerkiksi face-validiteetissa tulokset esitetään sellaisille henkilöille, joille tutkittava ilmiö on ennestään tuttu ja heitä pyydetään arvioimaan, vastaavatko tulokset tutkittua kokonaisuutta. Tutkija voi käyttää myös yksimielisyyskerrointa tuomaan lisää luotettavuutta tutkimukselle. Siinä kaksi tutkijaa luokittelee saman aineiston. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 232–234.) Lisäsimme tutkimuksemme luotettavuutta yksimielisyyskertomen avulla. Tämä tarkoitti sitä, että luokittelimme yhdessä saman aineiston. Lähetimme opinnäytetyömme ennen lopullista palautusta muutamille tutkimuksen teemojen parissa työskenteleville työntekijöille, jotka arvioivat saamiamme tuloksia yleiseen käsitykseen aiheesta. Tulokset olivat heidän mielestään realistisia ja saimme näin vahvistettua face-validiteettia.

Laadullisen aineiston luotettavuutta voidaan lisätä myös triangulaation avulla, jolla tarkoitetaan erilaisten teorioiden, aineistojen, tutkijoiden ja/tai menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa. Triangulaation avulla on tarkoitus saada mahdollisimman kattava kuva tutkimuskohteesta. Tutkijatriangulaatioissa ilmiötä tutkii useampi tutkija, jolloin havainnoista ja näkemyksistä tulee neuvotella prosessin aikana. (Suoranta & Eskola 1998, 204–207.) Käytimme tutkimuksessamme tutkijaan liittyvää triangulaatiota, sillä opinnäytetyön tekijöinä toimi kaksi henkilöä. Lisäksi opettajat arvioivat työtämme prosessin aikana, mikä paransi lopputulosta. Tämä lisäsi luotettavuutta, sillä pystyimme pohtimaan tutkimustapoja ja aineistoa yhdessä sekä tekemään johtopäätöksiä erilaiset näkökulmat huomioiden.

Haastattelun avulla saatuja tuloksia tulee arvioida reflektoiden myös tutkimuksen jälkeen. Haastattelutilanne ei useinkaan ole tilanteena luonnollinen ja vastauksiin voi vaikuttaa moni yksittäinen asia. Haastatteluiden kokonaistilanne ja haastattelussa mukana olevat henkilöt vaikuttavat osaltaan lopputulokseen. (Puusa & Juuti 2020, 763–766.)

Pohdimme jälkikäteen, vaikuttiko haastattelua ennen pitämämme tietoisu resilienssistä haastateltaviemme vastauksiin. Ajattelimme, että haastateltavat saattoivat pohtia vastauksiaan antamamme tiedon näkökulmasta. Suurimmalle osalle haastateltavista resilienssi oli kuitenkin tuttu käsite ja hekin, joille se ei ollut, osasivat hyvin pohtia omaa työskentelyään siihen peilaten. Pohdimme jälkikäteen, oliko tietoisuuden antaminen järkevää vai olisiko sen voinut jättää väliin. Koemme, että se saattoi myös auttaa haastateltavia pohtimaan asioita erilaisista näkökulmista, mikä tuki monipuolisten ja syvälistenkin vastausten antamista. Pohdimme myös, olisimmeko voineet rajata tutkimuksemme ensimmäistä tutkimuskysymystä tarkemmaksi. Resilienssi on käsitteenä monitahoinen ja sen vuoksi vastaukset ensimmäiseen kysymykseen olivat laajoja ja tästä syystä osittain haastavia rajata. Toisaalta pystyimme tarkastelemaan resilienssiin liittyviä haasteita ja mahdollisuuksia monesta eri näkökulmasta ja näin ollen saimme tarpeellista tietoa molemmista osa-alueista.

8 POHDINTA

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme syksyllä 2021, jonka jälkeen olemme edenneet pääasiassa suunnitelmamme mukaisesti. Opinnäytetyömme aihe syntyi mielenkiinnostamme tutkittavaa teemaa kohtaan. Ehdotimme aihetta työelämäyhteistyökumppanillemme, joka näki aiheemme niin ikään tarpeellisena ja ajankohtaisena. Olemme molemmat työskennelleet vuosia nuorten parissa erilaisissa työtehtävissä ja -ympäristöissä, minkä vuoksi tämän kohderyhmän valinta tutkimuksemme kohteeksi oli meille luontevaa. Resilienssi oli meille käsitteenä entuudestaan tuttu, mutta opinnäytetyön aloitusprosessiin kuuluvan kirjallisuuskatsauksen myötä perehdyimme aiheeseen vielä syvällisemmin. Käsitteenä resilienssi on laaja, joten käytimme alussa paljon aikaa tutkimusten lukemiseen ja näkökulmamme rajaamiseen.

Yhteistyömme on ollut alusta asti sujuvaa ja antoisaa. Olemme prosessin aikana oppineet paljon niin toisiltamme, haastateltavilta kuin myös kirjallisuuteen ja tutkimuksiin perehtymällä. Myös opettajilta ja kanssa opiskelijoiltamme saamamme tuki ja oppi ovat olleet tärkeässä asemassa. Yhteistyötahomme on tarjonnut apua ja tukea tarpeen mukaan sekä luottanut osaamiseemme prosessin aikana. Opinnäytetyöprosessimme on kestänyt yli vuoden verran ja sitä on tehty muiden opintojen sekä työn teon rinnalla. Prosessi on vaatinut paljon aikaa ja resursseja, mutta se on ollut innostavaa ja palkitsevaa. Opinnäytetyön tekeminen on vahvistanut osaamistamme ja ymmärrystämme tieteellisen tutkimuksen teosta sekä vahvistanut ammatillista identiteettiämme.

Opinnäytetyöprosessimme aikana resilienssin merkitys ihmisten elämässä on kasvanut entistä ajankohtaisemmaksi. Covid-19 pandemiaa seurannut Ukrainan ja Venäjän välinen sota sekä Euroopan energiakriisi ovat osoituksia siitä, kuinka yhteiskuntaamme voi ravistella kriisi toisensa perään. Ymmärrys resilienssin merkityksestä ja keinot sen kasvattamiseen ovat tärkeässä asemassa ihmisten ja koko yhteiskuntamme hyvinvoinnin kannalta.

Punaisen Ristin yksi tärkeä tehtävä on auttaa vahvistamaan yksilön ja yhteisöjen resilienssiä, jotta ne selviytyisivät kriisitilanteista mahdollisimman hyvin. Nuorisotoimintaa on Suomessa kuitenkin harvemmin sanoitettu sen kautta, vaikka työskentelytavat ovatkin vahvistaneet ja tukeneet resilienssin kasvua hyvin vahvasti jo pitkään. Opinnäytetyömme antoi työntekijöille hyvän mahdollisuuden pohtia toimintaansa jo haastatteluiden aikana myös tästä näkökulmasta. Monessa haastattelussa nousi esille, että toimintaa voitaisiin jatkossa sanoittaa enemmän resilienssin vahvistamisen kautta. Toiminta kuitenkin pohjautuu vahvasti näihin työskentelytapoihin, joten resilienssin vahvistamista oli tehty nuorisotoiminnassa jo vuosikymmeniä. Tässä tapauksessa kyse on ollut lähinnä toiminnan sanoittamisesta ja opinnäytetyömme myötä Punaisen Ristin nuorisotoiminnassa on varmistettu, että nuorten resilienssin vahvistaminen tulisi löytymään paremmin myös nuorten toimintaa käsittelevistä suunnitelmista.

Haastatteluista kerätyt menetelmät toimivat monissa erilaisissa työtehtävissä ja esille nostetut haasteet auttavat hahmottamaan, milloin nuori tarvitsee enemmän tukea ja kannustusta selviytyäkseen paremmin haastavista tilanteista. Haastatteluista selvisi, että harva nuorten kanssa työskentelevä taho sanoittaa toimintaansa resilienssin vahvistamisen kautta, joten opinnäytetyön tuloksista voi olla hyötyä monille muillekin nuorten kanssa työskenteleville toimijoille. Tulokset ovat monistettavissa myös muihin auttaviin tahoihin, joten tuloksia voidaan hyödyntää erilaisissa työympäristöissä ja työtehtävissä.

Koulu- ja oppilaitosyhteistyön avulla Punaisen Ristin työntekijät ja vapaaehtoiset voisivat auttaa opettajia nuorten resilienssin vahvistamisessa. Useat opettajien avuksi tuotetut oppituntikonaisuudet auttavat opettamaan resilienssiä tukevia taitoja. Lisäksi kouluvierailuiden avulla nuorille voidaan opettaa tärkeää tietoa ja vahvistaa heidän osaamistaan, jotta haastavista tilanteista olisi jatkossa helpompi selviytyä. Monialaiset opetuskokonaisuudet voisivat antaa hyvän alustan monipuoliselle yhteistyölle, jossa eri järjestöt ja toimijat voisivat tuoda osaamisensa yhteisen asian ympärille. Mikäli resilienssi otettaisiin tarkasteltavaksi ilmiöksi, voitaisiin siihen liittyviä taitoja opettaa teemaviikolla eri oppiaineiden yhteydessä. Eri tahojen välinen yhteistyö helpottaisi opetustyötä, sillä näin kaikilla opettajilla ei itsellään tarvitsisi olla vankkaa tietämystä kyseisestä aihepiiristä.

Suomen Punainen Risti oli yhteistyötahona onnistunut valinta, sillä saimme haastatteluiden avulla hyvin vastauksia mieltämme pohdituttaneisiin kysymyksiin. Tutkimukseemme osallistuneet työntekijät kokivat resilienssin olevan tärkeä ja ajankohtainen aihe, joka tulee tulevaisuudessa olemaan pinnalla entistä enemmän. Haastateltavillemme resilienssi oli käsitteenä pääasiassa entuudestaan tuttu, mutta jatkotutkimuksia ajatellen voisi olla kiinnostavaa tutkia kuinka tuttu resilienssin käsite on laajemmin sosiaalialan työntekijöille sekä esimerkiksi opettajille. Opettajia haastatteleamalla voitaisiin selvittää, kuinka he näkevät resilienssin vahvistamisen osana koulumaailmaa ja millä tavoin sitä kannattaisi heidän mielestään lisätä opetussuunnitelmaan. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, kuinka nuoret aikuiset kokevat saaneensa resilienssiä tukevaa oppia ja opetusta elämänsä aikana sekä millaisista asioista he olisivat toivoneet enemmän opetusta nuoruudessaan.

Koska koulut tavoittavat Suomessa hyvin kaikki ikäryhmät ja erilaisista taustoista tulevat lapset, mietimme että koulujen rooli resilienssiä vahvistavana tahona on merkittävä. Pohdimme, voisimmeko ottaa oppia Australian mallista, ja luoda Suomeen resilienssiä vahvemmin tukevan opetussuunnitelman? Lapset ja nuoret oppisivat omalle ikätasolleen sopivassa määrin erilaisia tietoja ja taitoja, jotka tukisivat heidän resilienssinsä vahvistumista ja jokainen nuori saisi aiheesta mahdollisimman tasalaatuista opetusta. Näin resilienssin vahvistumista voitaisiin tukea kokonaisvaltaisesti eikä oppiminen olisi riippuvaista vanhempien tai muun lähipiirin taitotasosta.

Koemme, että resilienssin vahvistamisen tulisi olla koko yhteiskunnan yhteinen tehtävä eikä ainoastaan joidenkin tahojen vastuulla. Mitä enemmän yhteiskunnassa olisi resilienttejä yksilöitä, sitä helpommin yhteisöt selviäisivät tulevista haasteista ja kriisitilanteista. Kuten olemme viime vuosina huomanneet, kriisitilanteet tulevat usein yllättäen ja pahimmillaan koskettavat meistä jokaista. Muuttuvassa maailmassa tarvitaan kriisinkestävyttä ja resilienssin vahvistamisen avulla voidaan oppia ennakoimaan haastavissa tilanteissa toimimista ja jatkaa elämää kriisien jälkeen entistä vahvempina yksilöinä.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, H., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.5.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. E-kirja. Tampere: Vastapaino. Viitattu 9.9.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.storytel.com/fi/fi/books/laadullinen-tutkimus-2-0-313491>
- American Psychological Association. 2020. Building your resilience. Verkkosivu. Viitattu 15.5.2022. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- Avola, P. 2017. Positiivinen pedagogiikka opetussuunnitelmassa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 13.10.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201708292347>
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatusta. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.
- Bali, D. & Sharma, A. 2018. Art of fostering resilience in adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*. 9(1), 73–75.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. E-kirja. Tampere: Vastapaino. Viitattu 30.8.2022. <https://www.storytel.com/fi/fi/books/johdatus-laadulliseen-tutkimukseen-313490>
- Forss, P. & Vatula-Pimiä, M. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Gerrand, P. & Nduna, M. 2021. Father Absence in the Lives of Female African Youth Living in Mpumalanga, South Africa: Christianity a Coping Strategy that Builds and Strengthens Resilience. *Social Work & Christianity*, 48(2), 183–199.
- Goldstein, S. & Brooks, S. 2005. *Handbook of Resilience in Children*. 1st ed. E-kirja. New York: Springer US. Viitattu 27.4.2022. <https://link.springer.com.libproxy.tuni.fi/content/pdf/10.1007%2Fb107978.pdf>
- Hardiyati, H., Ahmad, M., Rahim, R. & Musdalifah, M. 2022. Adolescent Resilience in Facing The Covid-19 Pandemic. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*. 18, 198–203.
- Hämäläinen, T. 2019. Juurisyyanalyysi: Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys. Sitra. Verkkosivu. Viitattu 6.5.2022. <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielenterveys/#haasteiden-ja-voimavarojen-tasapaino>

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. 2022. Everyone Counts Report 2022. Verkkosivu. Viitattu 10.9.2022. Geneve: IFRC. <https://www.ifrc.org/document/everyone-counts-report-2022>

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. 2014. IFRC Framework for Community Resilience. Verkkosivu. Viitattu 12.1.2022. <https://red-net.punainenristi.fi/system/files/page/IFRC-Framework-for-Community-Resilience-EN-LR.pdf>

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. n.d. Local action, global reach. Verkkosivu. Viitattu 4.10.2022. <https://www.ifrc.org/>

Koirikivi, P. & Benjamin, S. 2020. Mitä resilienssi on? Helsingin yliopisto. Verkkosivu. Viitattu 1.2.2022. <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-opiminen/mita-resilienssi-on>

Koirikivi, P., Benjamin, S., Hietajärvi, L., Kuusisto, A. & Gearon, L. 2021. Resourcing resilience: educational considerations for supporting well-being and preventing violent extremism amongst Finnish youth. *International Journal of Adolescence & Youth*. 26(1), 553–569.

Laki Suomen Punaisesta Rististä 25.02.2000/238. Viitattu 12.1.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2000/20000238>

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Keuruu: PS-kustannus.

Linde-Leimer, K. & Wenzel, T. 2014. Resilience - a key skill for education and job. Käyttäjän opas. Resilience project. Verkkosivu. Viitattu 30.9.2022. http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Guidelines_fi_2014.pdf.

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (1)

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. E-kirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 20.1.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.storytel.com/fi/fi/books/resilienssi-arjessa-999634> (2)

Mattila, A. 2020. Ratkaisu: Ajattele toisin. Helsinki: WSOY.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva: PS-kustannus.

Nuorisolaki 21.12.2016/1285. Viitattu 16.2.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Next Print Oy.

Osofsky, J. & Osofskyb, H. 2018. Challenges in building child and family resilience after disasters. *Journal of family social work*. 21(2), 115–128.

Pearce, C. 2011. A Short Introduction to Promoting Resilience in Children. E-kirja. London: Jessica Kingsley Publishers. Viitattu 3.9.2022. Vaatii käyttäjäoikeuden. <https://web-p-ebshost-com.libproxy.tuni.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMzg3OTY4X19BTg2?sid=97e4f48c-97e5-4df4-9222-2ca38db16345@redis&vid=0&format=EB&rid=1>

Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli tukena elämäkriiseissä. Tallinna: Duodecim.

Pitkäranta 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluhin. E-kirja. Jokioinen: e-oppi Oy. Viitattu 5.11.2022. Vaatii käyttäjäoikeuden. <http://ellibslibrary.com/book/9789522828019>

Poijula, S. 2016. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.

Poijula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus Oy. Viitattu 20.1.2022 ja 6.11.2022. Vaatii käyttäjäoikeuden. <https://www.storytel.com/fi/fi/books/laadullisen-tutkimuksen-n%C3%A4k%C3%B6kulmat-ja-menetelm%C3%A4t-844480>

Rapeli, M. 2017. The Role of Social Work in Disaster Management in Finland. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55926/978-951-39-7227-1_vaitos02122017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruiz-Román, C., Juárez, J. & Molina, L. 2020. Facing adversity together by looking beyond ability: an approach to resilience among at-risk children and youth. *European Journal of Social Work*. 23(2), 315–326.

Salmela-Aro, K. 2010. Suomalaiset nuoret matkalla aikuisuuteen - hyvin- vai pahoinvointia? *Psykologia*. 45, 5–6. Viitattu 6.5.2022. <https://elektra-helsinki.fi.libproxy.tuni.fi/se/p/0355-1067/45/5-6/suomalai.pdf>

Sandberg, S. & Grant, A. 2017. Option B facing adversity, building resilience, and finding joy. London: Penguin random house UK.

Sanders, J., Munford, R., Thimasarn-Anwar, T., Liebenberg, L. & Ungar, M. 2015. The role of positive youth development practices in building resilience and enhancing wellbeing for at-risk youth. *Child Abuse & Neglect*. 42, 40–53.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. E-kirja. Helsinki: Tammi. Viitattu 20.1.2022. Vaatii käyttäjäoikeuden. <https://www.storytel.com/fi/fi/books/laadullinen-tutkimus-ja-sis%C3%A4ll%C3%B6nanalyysi-168376?appRedirect=true>

Seligman, MP., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. 2009. Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*. 35(3). 293–311.

Serra, F., Carvalho, M., Pinto, C. & Rautkis, M. 2019. Social Work Practices for Children, Youth and Families in Portugal: Challenges and Approaches. *Child and Adolescent Social Work Journal*. 36, 223–226.

Suomen Punainen Risti. 2022a. Iloa vapaaehtoisuudesta. Verkkosivu. Viitattu 4.10.2022. <https://www.punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi/toimintaa-ja-tekemista-nuorille/>

Suomen Punainen Risti. 2022b. Nuorten turvatalot. Verkkosivu. Viitattu 18.2.2022. <https://www.punainenristi.fi/tyomme/nuortenturvatalot/yhteystiedot/>

Suomen Punainen Risti. 2022c. Turvapaikanhakijoiden vastaanotto. Verkkosivu. Viitattu 4.10.2022. <https://www.punainenristi.fi/tyomme/apua-maahanmuuttajille/turvapaikanhakijoiden-vastaanotto/>

Suomen Punainen Risti. 2022d. Työmme. Verkkosivu. Viitattu 12.1.2022. <https://www.punainenristi.fi/tyomme/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkosivu. Viitattu 29.1.2022 <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

Ungar, M., Liebenberg, L. & Ikeda, L. 2012. Young People with Complex Needs: Designing Coordinated Interventions to Promote Resilience across Child Welfare, Juvenile Corrections, Mental Health and Education Services. *British Journal of Social Work*. 44, 675–693.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. E-kirja. Jyväskylä: Ps-Kustannus. Viitattu 23.1.2022. Vaatii käyttäjäoikeuden. <https://storytel.com/fi/fi/books/positiivisen-psykologian-voima-461481?appRedirect=true>

Valtioneuvosto. 2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi. Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 9.9.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Van Dam, L. & Schwartz, S. 2020. Cultivation of Natural Mentors to Strengthen Resiliency in Youth: A Program Theory of Youth Initiated Mentoring (YIM). *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*. 29 (1), 3–20.

Vihottula, H. 2015. “En suostu yksinkertaisesti häviämään ihmisten silmistä”: Kertomuksia traumaattisesta kokemuksesta selviytymisestä. *Kasvatustieteiden yksikkö*. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 2110. Väitöskirja. Viitattu 30.1.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98118/978-951-44-9954-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset

Teema 1: Resilienssin ominaispiirteet

1. Millaiset tiedot ja taidot koet nuorella tarpeellisiksi resilienssin näkökulmasta?
2. Millaisia ominaisuuksia mielestäsi on nuorella, joka selviää hyvin haastavista tilanteista?
3. Miten nuoren resilienssin puute näkyy työssäsi? Miten/Millä tavoin resilienssin puute useimmiten näkyy nuoressa? Millaisissa hetkissä se tulee esille?

Teema 2: Resilienssin vahvistaminen

4. Miten pystyt työssäsi vahvistamaan nuorten resilienssiä?
5. Millaisia keinoja voit käyttää hyödyksesi? Voitko kertoa jonkun konkreettisen esimerkin?
6. Mitkä 3–5 taitoa olisivat mielestäsi tärkeimpiä kriisitilanteista selviytymiseen?
7. Mitä resilienssiä vahvistavia toimintoja tiedät muiden nuorten kanssa toimivien tarjoavan?

Teema 3: Kehittämisaajatuksia

8. Missä nuorten tulisi oppia taitoja, jotka tukevat heidän resilienssiään?
9. Millä tavalla toivoisit, että nuorten resilienssiä vahvistettaisiin tulevaisuudessa?

Liite 2. Suostumuslomake

TUTKIMUSTIEDOTE

Hei,

olemme kaksi sosionomi yamk opiskelijaa Tampereen ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää minkälaisia haasteita nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset näkevät nuorten resilienssiin liittyen sekä millaisin keinoin työntekijät voivat nuorten resilienssiä vahvistaa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, minkälaisia haasteita resilienssin puute saattaa nuorille aiheuttaa sekä tietoa siitä, miten resilienssin kehittymistä voidaan tukea.

Opinnäytetyömme työelämäyhteistyökumppanina toimii Suomen Punainen Risti. Haastattelemme opinnäytetyötämme varten Suomen Punaisen Ristin työntekijöitä, jotka saavat tutustua opinnäytetyömme tutkimussuunnitelmaan ja haastattelukysymyksiin ennen haastattelua. Haastattelut toteutetaan ryhmähaastatteluina ja ne nauhoitetaan. Haastattelunauhut hävitetään käsittelyn jälkeen. Haastatteluun osallistuvien henkilöllisyyttä ei paljasteta missään vaiheessa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Haastatteluista kerättyä aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen.

Valmis opinnäytetyömme julkaistaan Theseuksessa, joka on avoimessa internetissä toimiva ammattikorkeakoulujen yhteinen opinnäytetöiden verkkokirjasto.

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja annan suostumukseni haastatteluun osallistumiselleni ja antamani tietoja käyttöön tutkimuksen tarpeisiin.

Olen tietoinen, että voin halutessani keskeyttää haastatteluun osallistumisen milloin tahansa.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Ystävällisin terveisin

Mia Niemelä & Suvi Paakkari

Tampereen ammattikorkeakoulu

Liite 3. Esimerkki aineiston analyysistä

