

RESILIENCE

a key skill for education and job

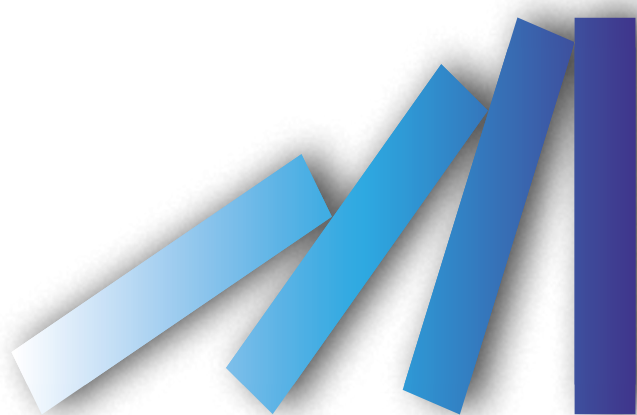
Käyttäjän Opas



Lifelong  
Learning  
Programme

Copyright “**Resilience - a key skill for education and job**” project partners, 2014. Klaus Linde-Leimer, Thomas Wenzel. “Guidelines”. Link: [www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu).

The “Guideline” is licensed under the Creative Commons (CC) license Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (BY-NC-ND) (Link <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). This license lets others use the Personal Profile non commercially, as it is without any modifications, as long as they visibly credit the authors and institutions. Changes and modifications are not allowed without the authors’ permission.



## Toimitus

**Coordinating editors:**

***Klaus Linde-Leimer, [office@blickpunkt-identitaet.eu](mailto:office@blickpunkt-identitaet.eu)***

***Thomas Wenzel, [drthomaswenzel@web.de](mailto:drthomaswenzel@web.de)***

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Alkusanat	7
Resilienssiprojekti	7
Resilienssi ja Terveys	8
<b>Osa I: Esittely – Yleiskatsaus resilienssiin</b>	<b>10</b>
Mitä sana pitää sisällään? Kieli ja käsitteen merkitys	11
Mitä sen on ja miten se toimii? – Resilienssitutkimuksen lyhyt historia	11
Resilienssi – Lahjana saatu vai kehitettävissä?	13
Voidaanko resilienssiä mitata?	13
Miksi ja milloin resilienssiä tulisi harjoitella?	13
Eri toimialat – Lukuisat sovellusmahdollisuudet	14
Koulutus – ja miten se voidaan koostaa	14
Muutostilanteita elämässä	14
Resilienssi opiskelijavaihdossa	15
Resilienssi yrittäjille	15
Liiketoiminta	15
Projektin tavoite – ja kuka siitä voisi hyötyä	16
<b>Osa II: Käytännön osio – Verkkosivujen materiaali</b>	<b>17</b>
Valintalaatikko	18
Miten harjoitukset valitaan ja miten niitä käytetään	19
Mistä harjoitukset löytää ja miten niitä voi etsiä	20
Miten valita sopiva harjoitus luokittelun perusteella	21
Muotoon perustuva luokittelu	21
Sisältöön perustuva luokittelu	21
Creative Commons-lisenssi	23
Vakavahenkinen peli	24
Henkilökohtainen Profiili	26
Itsearviointi opettajille/kouluttajille	27

## Osa III: Resilienssiharjoitusten käyttäminen

28

Videoiden käyttö resilienssin esittelyssä opiskelijoille/koulutettaville

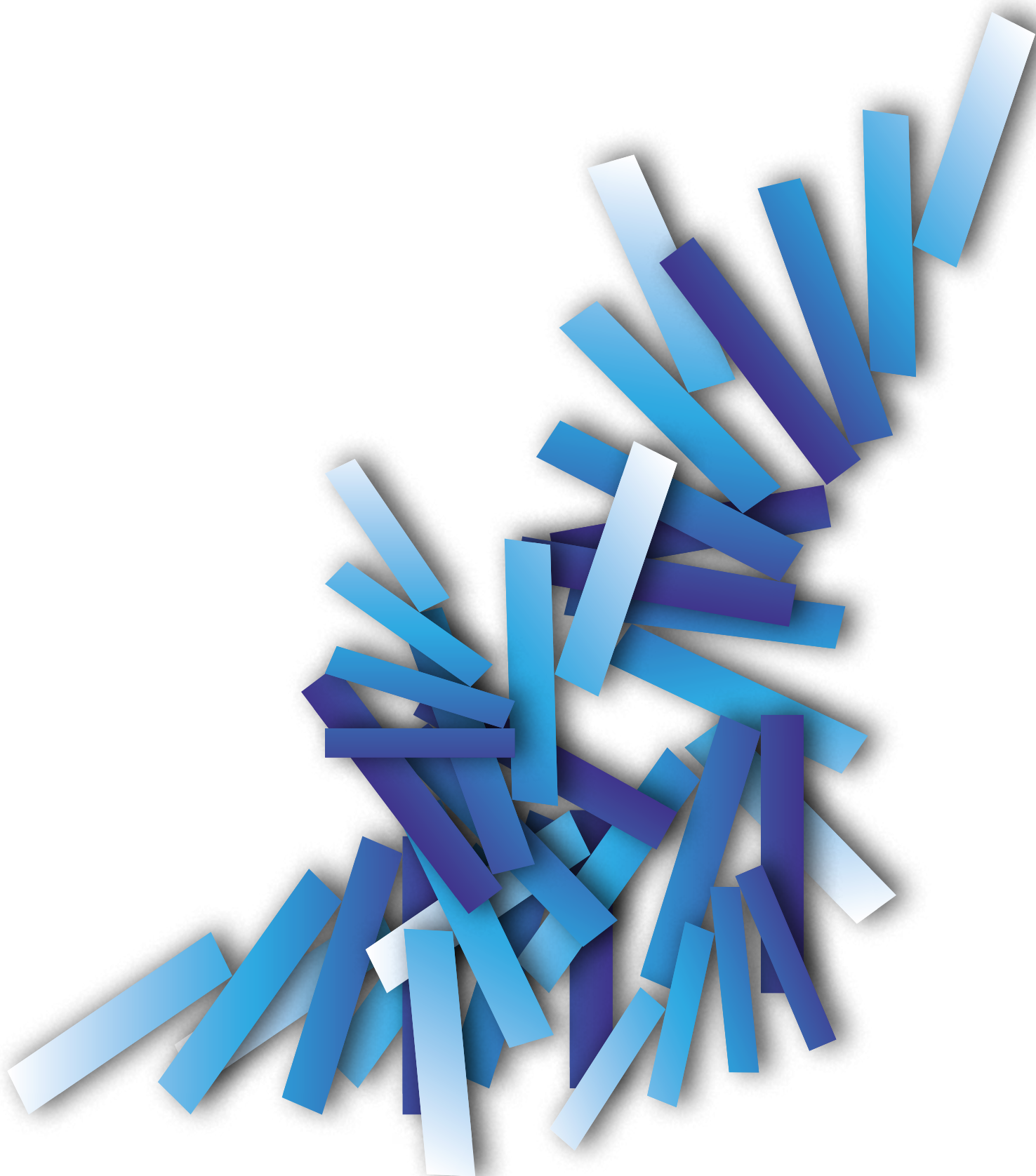
33

Lisätietoa

34

Projektin tiimijohtajat

37



PRELIMINARY



# Alkusanat

## Resilienssiprojekti

EU:n rahoittama projekti Resilienssi – avaintaito koulutuksessa ja työssä (kesto 12/2012 – 11/2014) on keskittynyt kehittämään tapoja vahvistaa resilienssiä.

Resilienssi on nykyään jo hyvin tunnettu käsite ja monet kouluttajat, erityisesti liike-elämän sektorilla, tarjoavat resilienssikoulutusta luvaten, että koulutettavat kykenevät paremmin vastustamaan stressiä ja siten lisäämään yrityksen tuottavuutta. Työntekijät, pääasiassa päällikötaso ja päätöksentekijät, alkavat tällöin toimia tehokkaammin. Tämä on totta... mutta.

Projektimme tarkoitus ei ole pyrkiä saavuttamaan pääasiassa päälliköitä tai päätöksentekijöitä ja tarjota heille mittatilaustyönä kehitettyjä harjoituksia, vaikka olemmekin samaa mieltä siitä, että nämä ryhmät joutuvat kestämaan paljon stressiä ja resilienssikoulutus heille on siis hyvinkin järkevää. Me uskomme, että monenlaiset ihmiset voivat hyötyä resilienssikoulutuksesta, erityisesti ne, jotka tulevat vähäosaisemmista kohderyhmistä. Projektimme päätarkoitus on siis vakiinnuttaa resilienssi kautta linjan kattavaksi teemaksi aikuiskoulutukseen. Jotta tämä tavoite voidaan saavuttaa, projektimme on kohdistettu erityisesti aikuiskoulutukseen ja –ohjaukseen kerrannaisvaikutuksen aikaansaamiseksi. Tuotteemme on kohdistettu kouluttajille, opettajille ja terapeuteille, jotka työskentelevät aikuiskoulutuksen laajalla kentällä, mukaanluettuina liiketoimintakoulutus, työttömien kouluttaminen, ammattikoulutus, kielikurssit, IT-kurssit ja niin edelleen. Projektimme työnäky on antaa koulutushenkilökunnalle – myös niille, joilla ei ole taustaa psykologian alalla – mahdollisuus ottaa käyttöön resilienssin eri näkökulmia kattavina teemoina päivittäisessä opetustyössä.

Kaksivuotisen projektin aikana yhteistyömme on ollut hedelmällistä ja olemme ylpeitä voidessamme yhdistää tiedot ja kokemuksen kuudesta eri maasta ja kahdeksasta eri instituutiosta, niin kouluttajilta, yliopistoista kuin korkeakoulutason resilienssiasiantuntijoiltakin.

Tämä Käyttäjän opas esittelee joitakin käytännön työkaluja resilienssikoulutukseen. Resilienssiprojekti sisältää kolmiosaisen työkalupakin, joka sisältää Käyttäjän Oppaan, Harjoitustehtävät sekä Henkilökohtaisen Profiilin, joka on kehitetty resilienssiprojektin yhteistyökumppaneiden kesken soveltumaan aikuiskoulutukseen ja –ohjaukseen. Se perustuu akateemisesta tutkimuksesta ja erilaisista eurooppalaisissa ympäristöissä toteutetuista kehitysprojekteista saatuun tietoon ja kokemuksiin resilienssistä ja hyvinvoinnin edistämisestä. Toivomme, että pidätte näistä työkaluista ja että niistä on hyötyä käytännön työssänne.

Resilienssin käsite on lähtöisin psykologian alalta ja se voidaan kuvata tavaksi selittää ihmisten elämänhallintaa ja kykyä elää hyvin huolimatta vastoinkäymisistä. Aluksi käsite kehitettiin koskemaan lapsia ja nuoria ja sitä on myöhemmin laajennettu kattamaan myös aikuiset. Käsitteen historian aikana sen määrittely on tehty monilla eri tavoilla. Esimerkiksi Fonagy<sup>1</sup> katsoo, että ensimmäinen ja tärkein avaintekijä lapsuuden resilienssille on heijastava dialogi. Tämä tarkoittaa, että yksilö saa vahvistusta olemassaololleen, tulee nähdyksi ja häntä kunnioitetaan omana itsenään luotetun henkilön tai läheisen kumppanin toimesta. Lyhyesti sanottuna, resilienssitutkimus etsii avaintekijöitä, jotka auttavat yksilöä kehittymään normaalisti huolimatta elämän vastoinkäymisistä. Tähän vaikuttavia tekijöitä on useita:

1. Yksilölliset tekijät (genetiikka, ikä, kehitysvaihe, sukupuoli, olemus, elämäkokemus ja elämäntarina).
2. Sosiaalinen konteksti (ympäristön tuki, sosiaaliluokka, kulttuuri, ympäristö).
3. Elämäkokemusten määrä ja laatu (haluttavuus, hallittavuus, laajuus, vaikuttajaryhmät, ajallinen kesto ja pitkäaikaisvaikutukset).

Esimerkiksi nuorisotutkimuksessa pääpainotuksena on ollut selvittää, miten hyvin nuorten sosiaaliset ympäristöt

– perhe, sosiaalinen ja maantieteellinen konteksti, oppimisympäristö, työpaikka ja päivittäiset toiminnot – ovat yhteydessä toisiinsa. Näiden alueiden saumattomalla yhteydellä on merkittävä vaikutus resilienssiin, menestykseen elämässä ja hyvinvointiin. Tämä tulos kävi selvästi ilmi erilaisissa etnisissä, sosiaalisissa ja kulttuurillisissa ympäristöissä yli 60 maassa. Luonnollisesti olosuhteet ja selviytymistaidot ovat erilaisia ja vaihtelevat eri aikakausilla ja erilaisissa kulttuurikonteksteissa. Tämä täytyy ottaa huomioon kun resilienssiteorioita sovelletaan käytännön työhön. Taitojen kehittämisen suhteen tulee ymmärtää ja ottaa huomioon, että taidot, joita hyödynnettiin eilen eivät välttämättä toimi tänään, koska olosuhteet ovat saattaneet muuttua.

Jos luomme prosesseja, joiden myötä ihmiset oivaltavat heillä olevan mahdollisuus ja kyky elää sellaista elämää kuin haluavat, he eivät ainoastaan voi paremmin vaan myös elävät parempaa elämää. Julkisen terveydenhuollon näkökulmasta tavoitteena ei ole pyrkiä vain yksityisen henkilön hyvinvointiin, vaan kokonaisten populaatioiden ja myös tulevien sukupolvien hyvinvointiin. Kouluttajille ja terapeuteille tämän hetken haaste on löytää joustavia elämäntaitojen kehittämisen ja resilienssin vahvistamisen harjoitteita. Tämän vuoksi on tärkeää luoda sosiaalisia ympäristöjä, joissa kaikilla on tasavertaiset mahdollisuudet osallistua ja kehittää paikallisia yhteisöjä ja elämisen olosuhteita kohti hyvää elämää.

Thomas Wenzel 2014

Klaus Linde-Leimer 2014

## Resilienssi ja Terveys

Keskustelua resilienssistä ei voida käydä ilman keskustelua terveyden käsitteestä. Vuoden 1948 jälkeen, jolloin Maailman Terveysjärjestö WHO perustettiin ja liitti julistuksen terveydestä perustamisasetuksiinsa, tästä on tullut yleisimmin käytetty terveyden määritelmä: "Terveys on täydellisen fyysisen, sosiaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin tila, eikä ainoastaan sairauden ja heikkouden puuttumista." <sup>2</sup>

Tätä määritelmää on kritisoitu, mutta se on silti säilynyt keskeisellä sijalla terveyskeskustelussa. Voidaan sanoa, että tämä määritelmä siirsi keskustelun terveydestä pois pelkästään biolääketieteellisen ymmärtämyksen alueelta, koska se otti mukaan myös psykologiset ja sosiaaliset ulottuvuudet. Määritelmää on kuitenkin pidetty liian jäykkänä ja staattisena sekä myös "hurmoksellisena" ilmaisun "täydellinen hyvinvointi" vuoksi ja myös rajoittavana, koska määritelmän mukaan "terveyttä" ei voida saavuttaa ilman sairauden poissaoloa. Tällöin kaikki kroonisista sairauksista kärsivät sekä esim. vammaiset suljetaan määritelmän ulkopuolelle. Jos määritelmässä olisi jollakin tapaa ilmaistu, että yksilö voi kokea "täydellisen hyvinvoinnin" tilan sairaudesta huolimatta, se olisi tänä päivänä helpommin hyväksyttävissä. WHO:n Ottawan Julkilausuma Terveyden Edistämisestä vuodelta 1986 toi lisäkehitystä terveyden ymmärtämiseen.

Menemättä liian syvällisiin yksityiskohtiin (katso 1986 Ottawan Julkilausuman periaatteet<sup>3</sup>), terveys nähdään nyt prosessina, joka antaa ihmisille mahdollisuuden ottaa terveytensä ratkaisevat tekijät omaan hallintaansa ja täten parantaa terveydentilaansa voidakseen elää aktiivista ja tuotteliasta elämää. Terveyttä ei enää nähdä tilana vaan dynaamisena prosessina, joka etenee ajan mittaan. Tämä tarkoittaa, että riskitilanne tai merkittävä elämäntapahtuma ei enää aina johda pysyvään terveyden menettämiseen, koska ajan myötä etenevässä prosessissa nämä riskitilanteet



Kuva 1: Aaron Antonovsky



ja tapahtumat integroituvat elämäkokemuksiin ja niistä voi olla lopulta jopa hyötyä yleisen terveyden kehittymiselle. Ne ovat siis tässä mielessä verrattavissa resilienssin käsitteeseen. Ottawan julkilausuma keskittyy myös huomattavasti enemmän ihmisten omaan osallistumiseen ja mukana oloon oman terveytensä kehittämisessä. Tämän lisäksi Julkilausuma pohtii myös ihmisen viitekehystä ja elinoloja syvemmällä tasolla kuin julkisen terveydenhuollon ja terveystieteiden alalla oli perinteisen yksilöllisen riski-terveyskäytös-lähestymistavan mukaisesti tapana tehdä. Ottawan Julkilausuman jälkeen terveyttä sinänsä ei ole enää pidetty niin keskeisenä kuin aiemmin, koska siitä on tullut vain se prosessi, joka johtaa aktiiviseen ja tuotteliaaseen elämään tai, toisin sanoen ilmaisten, hyvinvointiin ja elämänlaatuun.

Terveyden edistämisen ei kuitenkaan Ottawan Julkilausuman aikaan ollut selkeää teoreettista pohjaa, vaan se lepäsi periaatteilla, joiden ongelma oli terveyteen liittyvien toimien

selkeästi muotoiltujen ydinajatuksien puute. Toimet kohdistettiin hyvin pitkään enemmänkin yksilöllisten riskien eliminointiin ja yksilölliseen terveystietämiseen eikä kattavaan järjestelmälliseen lähestymistapaan, jossa kontekstuaaliset tekijät olisi otettu huomioon kokonaisprosessissa tarkkailtaessa. On olemassa useita uusia teoreettisia lähestymistapoja, mutta haluamme tässä painottaa Aaron Antonovskyn (1979, 1987 ja 1996) tekemää tutkimusta ja hänen lanseeraamaansa salutogeenista lähestymistapaa, jossa keskeisinä tekijöinä ovat terveyden voimavarat ja niiden käyttökyky.

Terveydestä sinänsä tuli elämänmittaisen oppimisen prosessi. (Katso esim. Lindströmin ja Erikssonin tutkimukset, joissa maailmanlaajuisesta salutogeenisestä tutkimuksesta tehtiin systemaattinen selvitys ja joissa luotiin todistusaineistoon pohjautuva kehysrakenne salutogeeniselle tutkimukselle (Eriksson 2007 and Lindström and Eriksson 2010).

Bengt Lindström 2014

1 Fonagy, P. et al (1994) The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 35,2.231-257

2 [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf)

3 <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en>

# Osa I: Esittely – Yleiskatsaus resilienssiin

Resilienssistä on viime vuosikymmeninä tullut avainkysymys useilla aloilla, mukaanlukien oppilaitokset, aikuiskoulutus ja terveydenhuolto.

Tässä oppaassa annamme yleiskatsauksen resilienssin teemaan, siihen, mitä resilienssi voi tarkoittaa, lyhyen yhteenvedon siitä, mitä tiedämme siitä tähän mennessä sekä käyttöoppaan verkkoalustallamme tarjolla olevien materiaalien rakenteeseen ja soveltamiseen, jotta voit:

- ❖ Lisätä tietoisuutta resilienssistä
- ❖ Opettaa ja kouluttaa resilienssiä erilaisissa paikoissa ja ympäristöissä

Jos olet kiinnostunut resilienssin ja siihen liittyvien käsitteiden kuten salutogeneesin syvemmästä ymmärtämisestä, olemme liittäneet mukaan linkkejä ja kirjallisuusluetteloita, jotka kokoavat yhteen viimeisimpiä tapahtumia joidenkin tyyppillisten resilienssikoulutuksen soveltamistapojen alueilta ja jotka havainnollistavat miten näitä aktiviteetteja voidaan sisällyttää työhön tiettyjen kohderyhmien kanssa.



# Mitä sana pitää sisällään? Kieli ja käsitteen merkitys

Samalla kun termiä resilienssi enenevässä määrin käytetään kuvaamaan sosiaalisia, teknisiä tai ekonomisia ilmiöitä (kuten esimerkiksi “alueellinen resilienssi”), tämän projektin yhteydessä “resilienssi” rajoitetaan kattamaan käsitteen psykologiset ja terveyteen liittyvät näkökulmat.

Yleisesti resilienssi käsitettiin alunperin fyysisenä ja/tai psykologisena ominaisuutena tai joukkona selviytymismekanismeja, jotka ovat yksilössä synnynnäisiä, tai vaihtoehtoisesti fyysisen/psykologisen tason kykynä palautua vastoinkäymisten jälkeen.



Kuva 2: Bambu palautumisen symbolina

Viime aikoina resilienssi on alettu nähdä enemmänkin dynaamisena prosessina:

“Resilienssi viittaa dynaamiseen prosessiin, joka käsittää myönteisen sopeutumisen merkittävien vastoinkäymisten yhteydessä.”<sup>1</sup>

Tässä mielessä ihminen ja resilienssi nähdään holistisella tavalla, joka heijastaa terveyden ja psykologisen tasapainon sekä toimintakyvyn niin psykologisia, fyysisiä, neurofysiologisia kuin sosiaalisiaakin tekijöitä.

Huomionarvoista on, että tässä määritelmässä käytetty termi on syntynyt englanninkielisenä ja tiettyihin havaintoihin perustuen. Käännökset toisille kielille saattavat kärsiä täysin vastaavan sanan tai käsitteen puutteesta.<sup>2</sup> Useimmiten termi on siirtynyt eri kieliin suoraan latinankielisen juurensa kautta.<sup>3</sup>

Termi “resilienssi”, kielestä ja käytetyistä malleista riippuen, nähdään läheisenä, yhteen liittyvänä tai osittain päällekkäisenä sellaisten termien kanssa kuten kestävyys tai salutogeneesi (kuten tässä oppaassa myöhemmin kuvaillaan).

## Mitä sen on ja miten se toimii? – Resilienssitutkimuksen lyhyt historia

Kysymystä mikä pitää ihmiset järjissään ja terveinä vaikeissa olosuhteissa on tutkittu ja tarkkailtu jo kaukana historiassa, jos määrittelemme asian laajemmin. Erityisesti selviytyminen äärimmäisissä olosuhteissa – kuten keskitysleireillä – on saanut kirjoittajat pohtimaan mahdollisia tekijöitä, jotka tukevat fyysistä ja psykologista selviytymistä jopa

epäsuotuisissa oloissa. Avainhuomioihin tällä alueella ovat myötävaikuttaneet erityisesti leireiltä selvinneet, kuten Leo Eitinger ja Viktor Frankl.

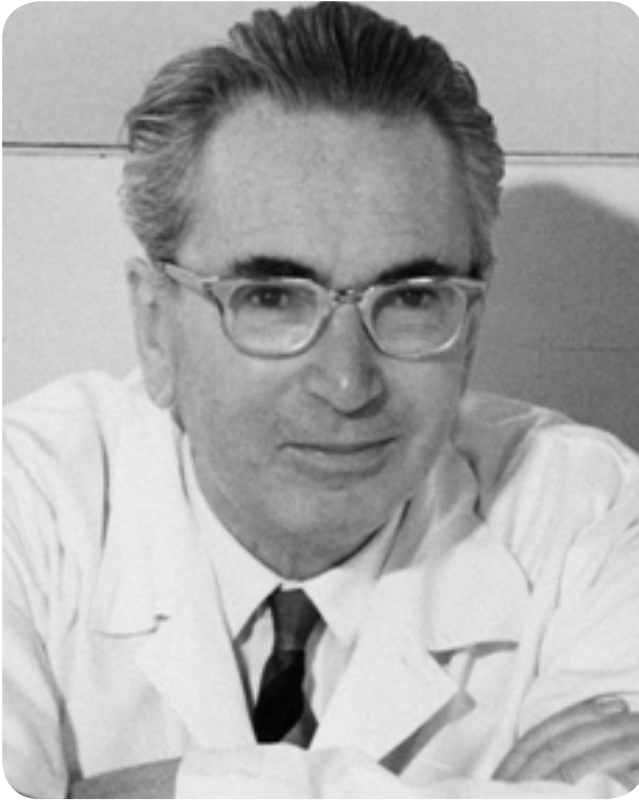
Esimerkiksi Viktor Frankl korosti kykyä antaa tarkoitus kokemukselle eräänlaisena indikaattorina tai ennusteena paremmista psykologisen

<sup>1</sup> Luthar, S.; et al. (2000). “The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”. *Child Development* 71 (3): 543–562.

<sup>2</sup> This might have to be considered in the use of the project materials in different cultures and is addressed by one of the exercises as developing a common understanding of the term can be important in a training setting. In many cultures or groups, related terms can be explored

<sup>3</sup> In historical dictionaries, such as for German the “Grimm” dictionary which is seen as the historical standard, the word is therefore usually missing.





Kuva 3: Viktor Frankl, (CC lähde Prof. Dr. Franz Vesely)

selviytymisen mahdollisuuksista sen kaltaisissa olosuhteissa. Hän rakensi psykoterapiamallinsa tämän ydinkäsitteen ympärille.<sup>4</sup> Viimeaikaiset tutkimukset ovat vahvistaneet tämän ominaisuuden esim. kidutuksesta selviytyneissä.<sup>5</sup>

Aaron Antonovsky rakensi monimuotoisemman ”salutogeneesin” käsitteensä ainakin osittain keskitysleiriltä selviytyneistä naisista tekemilleen huomioille ja edellytti ”johdonmukaisuuden tunnetta” (SOC, Sense of Coherence) indikaattorina fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä ja

selviytymisestä jatkuvasti muuttuvassa ja mahdollisesti haastavassa ympäristössä.

Eräs ensimmäisistä systemaattisen resilienssitutkimuksen tekijöistä 1960-luvulla oli Werner.<sup>6</sup> Hänen tutkimuksensa resilienssistä lapsissa julkaistiin useissa kirjoissa ja artikkeleissa ja keskittyi tutkimaan ryhmää lapsia tietyllä alueella (Havaiji). Hänen havaintonsa oli, että noin kolmasosa riskiryhmän pääasiassa vaikeissa oloissa elävistä lapsista, joiden psykologinen ja sosiaalinen ympäristö oli negatiivinen, osoitti ”resilienssiä”, eli kasvoi lempeiksi ja päteviksi aikuisiksi huolimatta ongelmallisista taustoistaan.

Resilienssiä on sen jälkeen tutkittu eri alueilla ja suurella joukolla ihmisiä. Tutkimuksissa on löydetty joukko mahdollisia tekijöitä, joiden voidaan katsoa joko edesauttavan tai ennustavan suurempaa resilienssiä.

Useimmat viimeaikaiset kattavat resilienssimallit, kuten aiemmin on todettu, perustuvat integroituihin malleihin, jotka heijastavat psykologisten, neurobiologisten, sosiaalisten ja yleisten ympäristötekijöiden vaikutusta resilienssin kehittymiseen, ilmenemiseen ja tuloksiin.

Jotkut nykyisistä konsepteista – samaan tapaan kuin ne, joilla mallinnetaan ”älykkyyttä” – eroavat toisistaan, kun kyse on yleisestä mallista koskien ”universaalia” resilienssiä, joka on yhtä vahvaa kaikilla alueilla ja suojelee sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä ja toisaalta mallista, jossa resilienssi saattaa olla erilaista alueittain ja eri haasteiden edessä.

<sup>4</sup> Frankl V. (2006 (latest edition)): Man’s Search for Meaning, Beacon Press

<sup>5</sup> Basoglu M. (1994) Psychological effects of torture: a comparison of tortured with non-tortured political activists in Turkey. American Journal of Psychiatry, 151(1), 76–81.

<sup>6</sup> Werner, E. E. (1971). The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten. Honolulu: University of Hawaii Press and Werner, E. E. (1989). Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill

# Resilienssi – Lahjana saatu vai kehitettävissä?

Resilienssi kuvattiin aiemmin, ainakin tutkimuksissa, ominaisuutena, joka on osa ihmisen geneettistä ja persoonaan liittyvää ominaisuusjoukkoa. Sen katsottiin olevan joko synnynnäinen tai kehittyvän varhaisessa tai myöhemmässä lapsuudessa. Eri tapoja parantaa resilienssiä on ehdotettu ja kokeiltu lähes kaikilla elämänalueilla. Nämä kokeet ovat osoittaneet, että uusia taitoja, joilla on suora vaikutus resilienssin lisääntymiseen voidaan hankkia myös myöhemmin elämässä. Tulokset viittaavat siihen, että koulutuksen avulla resilienssiä tai ainakin

joitakin sen osa-alueita voidaan merkittäväällä tavalla kehittää. Tämä oivallus on johtanut myös projektimateriaalimme kehittämiseen, ja luultavasti omaan kiinnostukseesi projektiamme kohtaan.

Tämän kaltaiset koulutusmallit ovat melko yleisesti tarjolla johtajuuden, opetuksen ja terveysalan taitojen kehittämiskoulutuksen alalla. Tämä opaskirjanen antaa myöhemmin joitakin esimerkkejä.

## Voidaanko resilienssiä mitata?

Vaikka hyvä resilienssin taso saattaa olla nähtävissä tarkkailtaessa todellisten vastoinkäymisten tuloksia, voivat jonkinlaiset mittatyökalut olla hyvin tärkeitä sekä tutkimukselle että koulutuksen tai väliintuloterapian tarpeen arvioimiselle.

Jälleen tulee muistaa, että niin käytetty termi kuin käsitteetkin voivat vaihdella eri kulttuureissa. Tämä tarkoittaa myös, että mittaukset saattavat olla kulttuuririippuvaisia tai heijastaa erilaisia resilienssimalleja ja tulkintoja, jotka voitaisiin parhaiten määritellä kyseisessä ympäristössä.

Vaikka resilienssin mittaamiseen on kehitetty useita mitta-asteikkoja (kuten ”Suppea

Resilienssiasteikko”), ei ole olemassa yleispätevää standardia mittausten tekemiseen. Useimmat asiaa koskevat artikkelit tulevatkin tulokseen, ettei yksikään asteikko ole toisia parempi.<sup>7</sup>

Vaikka kysymys mittaamisesta ei sinänsä olisikaan oleellinen ryhmien kanssa koulutusympäristössä työskenneltäessä, ainakin yhden yleisesti käytetyn mittaustavan kokeileminen ryhmässä voi toisaalta parantaa osallistujien ymmärrystä siitä, mitä resilienssi voi tarkoittaa. Toisaalta sitä voidaan osana koulutusta käyttää resilienssin eri osa-alueilla saavutettujen edistysaskeleiden dokumentointiin.<sup>8</sup>

## Miksi ja milloin resilienssiä tulisi harjoitella?

Jos hyväksymme sen tosiasian, että resilienssiä voidaan kehittää koulutuksen ja harjoitusten avulla, käy myös selväksi, että se voi hyödyttää kaikkia.

Korkeamman resilienssitason omaavien yksilöiden myönteisiä saavutuksia suhteessa niin

heidän fyysiseen ja psykologiseen terveyteensä kuin sosiaaliseen mukautumiseensa on dokumentoitu lukuisissa tutkimuksissa ja onnistuneet koulutusesimerkit antavat vakuuttavaa näyttöä kaikista tämänkaltaisista aktiviteeteista.<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 8.

<sup>8</sup> A self-evaluation questionnaire is provided as part of our project.

<sup>9</sup> (see also advanced chapters of this guidelines)

# Eri toimialat – Lukuisat sovellusmahdollisuudet

Aiempiin pohdintoihin perustuen annamme lyhyitä esimerkkejä siitä, miten resilienssiopetusta ja –koulutusta voidaan käyttää ja on aiemmin käytetty.

## Koulutus – ja miten se voidaan koostaa

Resilienssikoulutuksen tarjontaa voidaan käyttää kaikilla tasoilla nuorten aikuisten ja aikuisten oppilaitoksissa, kuten kouluissa, yliopistoissa, korkeakouluissa ja muissa oppimisympäristöissä.

Horisontaalisen lähestymistapansa vuoksi koulutusta voidaan käyttää hyvin erilaisilla tavoilla: osana yksilön tai ryhmän tuutorointia, elämässään erilaisissa muutosvaiheissa olevien ohjauksessa, oppilaanohjauksessa, terveiden elämäntapojen edistämiseksi tai opettajien ja henkilökunnan koulutuksessa ja kehittämisessä.

Resilienssiin liittyvien taitojen kattavan kirjon rakentamiseen kehitettyjä ja myöhemmin tässä oppaassa esiteltäviä harjoituksia voidaan käyttää erityisissä workshopeissa ja ryhmissä. Tämän kaltaisen opinto-ohjelman tulisi heijastaa sekä osallistujien erityistilanteita, arvojärjestystä että heidän kulttuurista taustaansa.

Jos käytössä oleva aika on rajallista, voidaan mihin tahansa kurssiin aina tietokoneopetuksesta

kielikursseihin, ammattitutkintoihin ja muihin vastaaviin liittää perustietoisuutta ja kiinnostusta lisääviä sekä avainkäsitteitä sisältäviä yksinkertaisempia harjoituksia.

Resilienssikoulutus voi auttaa opiskelijoita kehittämään myönteisiä selviytymistapoja, jotta he voivat:

- ❖ Hallita tenttien ja tutkintojen aiheuttamaa stressiä
- ❖ Sopeutua asumaan poissa kotoa ja ottamaan vastuu oppimisestaan Omaksua terveet elämäntavat (terveellinen ruoka, tupakoinnin lopettaminen jne.)
- ❖ Kehittää työpaikalla hyödyllisiä stressinhallintatekniikoita
- ❖ Löytää ratkaisuja ongelmiin, kuten kiusaamiseen tai ahdisteluun
- ❖ Luoda positiivisempia ihmissuhteita
- ❖ Kehittää vahvemman minäkuvan

## Muutostilanteita elämässä

Yksilö kohtaa monia muutoksia ja siirtymävaiheita elämänsä aikana. Jotkin muutokset ovat odottamattomia, toiset taas ennalta suunniteltuja. Yksilöt käsittelevät odottamattomien muutosten seurauksia elämässään hyvin eri tavoin. Odottamattomat haasteet vaativat yksilöä tutkimaan huolellisesti tapojaan ajatella ja selviytyä haasteista. Resilienssin käsitettä käytetään myönteisellä tavalla kuvaamaan kykyä palautua elämän muutostilanteista ja haasteista. Resilienssi on hyvin tärkeää aikuisille, ja he voivat oppia ja kehittää resilienssitaitojaan pitämällä hyvää huolta itsestään, uudelleenarvioimalla ajatusmallejaan ja etsimällä tapoja auttaa itseään kriisitilanteissa.

Ihmisten, jotka ovat luottavaisia omiin kykyihinsä katsotaan olevan johdonmukaisempia haasteista selviytymisessä. He ovat myös vähemmän alttiita ahdistuneisuusoireyhtymille ja masennukselle sekä menestyneempiä koulutuksessaan ja työelämässään. Resilienssikoulutuksen myötä yksilöt voivat omaksua tärkeitä taitoja kuten stressinhallintaa, voimavarojen etsimisen taitoa, joustavuutta sekä kykyä kohdata tulevaisuus myönteisellä tavalla. Koulutus auttaa heitä laajentamaan kykyään toimia, näkemään itsensä aikaansaavina yksilöinä ja toteuttamaan henkilökohtaisia ja ammatillisia tavoitteitaan.

## Resilienssi opiskelijavaihdossa

Toiseen maahan muuttaminen osana koulutusohjelman loppuun saattamista, joko osana opinto-ohjelmaa tai työkomennuksena ulkomaille, voi olla haastava prosessi. Joillekin se saattaa olla ensimmäinen kerta poissa kotimaasta. Vieraassa maassa asuminen, vaikka se olisikin lyhytaikaista, pakottaa opiskelijan kohtaamaan uuden ympäristön ja integroitumaan siihen sekä luomaan suhteita uusiin ja erilaisiin ihmisiin. Opiskeleminen toisessa maassa on tehokas tapa perehtyä uusiin lähestymistapoihin ja asenteisiin, niin suhteessa työhön kuin elämään yleensäkin. Tämä voi olla rikastava prosessi ulkopuolisen

maailman tutkimisen kannalta, mutta se on myös hyvä tapa lisätä itsetuntemustaan. Kuten mikä tahansa oppimisprosessi, maiden välinen liikkuminen haastaa erityisesti oppijaa, joka on tapana tuntea itsensä eristyneeksi ja masentuneeksi, kun hänen täytyy kehittää kommunikaatio- tai ihmissuhdetaitojaan tai ammattiosaamistaan. Resilienssi on oleellinen osa tätä prosessia, koska se lisää tietoisuutta sisäisistä ja ulkoisista voimavaroista ja voi auttaa yksilöä selviytymään menestyksekkäästi uusista haasteista sitä mukaa, kun niitä ilmaantuu.

## Resilienssi yrittäjille

Yrittäjyys on eräs Euroopan taloudellisten ja koulutuksellisten toimintaperiaatteiden prioriteeteista, erityisesti koska asenteemme yrittäjyyteen ja halukkuutemme yrityksen perustamiseen on USA:han ja muihin teollisuusmaihiin verraten jossakin määrin jälkijunassa. Yli 98% eurooppalaisista yrityksistä on pieniä tai keskisuuria ja 92% mikroyrityksiä, jotka työllistävät vähemmän kuin 10 henkilöä.

Eurooppalaisten yritysten pieni koko on eräs niistä kriittisistä tekijöistä, joka tekee elämästä vaikeaa näinä taloudellisen laskusuhdanteen ja globalisoituneiden markkinoiden aikoina.

Tässä yhteydessä on laukaistu liikkeelle useita menestyneitä yrittäjyysasennetta tukevia ja yritystaitoja kehittäviä aloitteita, kuten esim. Erasmus for Young Entrepreneurs ja Enterprise Europe Network. Pienyrityksen perustaminen tämän päivän Euroopan taloudellisessa ilmastossa ei ole todellakaan helppoa ja se onkin esimerkki erityisen vaativasta seikkailusta. Uudet yrittäjät kohtaavat lukuisia monimutkaisia tilanteita, jotka heidän pitää hoitaa. Resilienssi on erästä tärkeimmistä taidoista joita yrittäjien tulisi itsessään kasvattaa, jotta he voivat menestyksellisesti selviytyä päivittäisistä haasteista.

## Liiketoiminta

Jos haluat olla yrittäjä, sinun tulee olla resilientti. Jos haluat olla menestynyt yrittäjä, sinun tulee juurruttaa resilienssi koko ajattelutapaasi.

Kasvava määrä yrittäjyyskonsulttitoimistoja tarjoaa nykyään maksullisia resilienssikursseja johtoportaalille ja työntekijöille. Resilienssin on todettu olevan erittäin tehokas tapa kohdata päivittäiset haasteet ja omaksua strateginen näkökulma liiketoiminnan johtamiseen. Resilienssi voi auttaa yrittäjiä tunnistamaan kriisien takana piilottelevat mahdollisuudet, joihin oheinen kiinalainen ideogrammi viittaa.



Kuva 4: Kiinalaiset kriisiä ja mahdollisuutta tarkoittavat sanat sisältävät saman kirjainmerkin.

# Projektin tavoite – ja kuka siitä voisi hyötyä

Materiaalimme tavoite on kehittää tietoisuutta valmistautumisen tärkeydestä ja antaa kouluttajille, opettajille, ohjaajille ja muille ammatillisille työkalut resilienssin parantamisen ydinstrategioiden tehokkaaseen opettamiseen työskennellessä epäsuotuisassa tilanteessa olevien ja vastoinkäymisiä kokevien ryhmien kuten työttömien, sosiaalisesti eriarvoisessa asemassa olevien tai kroonisesti sairaiden kanssa. Tämä antaa heille mahdollisuuden:

## ► Osallistua elämänmittaiseen oppimiseen

Oppiessaan selviytymään vastoinkäymisistä, koulutettavat voivat vahvistaa itseluottamustaan. Yksilöt, joilla on vahvempi itseluottamus ovat uteliaampia ja avoimempia uudelle tiedolle ja siksi myös valmiimpia osallistumaan koulutukseen, mikä puolestaan lisää ammatillista ja yleistä sosiaalista toiminnallisuutta.

## ► Pitää huolta omasta henkisestä ja psykologisesta terveydestään – ennaltaehkäisevä terveys

Vähäosaisempiin ryhmiin kuuluvat ihmiset ovat usein taipuvaisia toimimaan tavalla, joka lisää heidän sopeutumattomuuttaan ja heikentynyt psyykinen terveys estää heitä löytämästä uusia ratkaisuja ja vaikeuttaa oppimista yleensä. Henkilöt, joilla on vahvempi itsetunto arvostavat hyvinvointiaan enemmän ja pitävät siitä parempaa huolta.

## ► Parantaa menestystään työelämässä

Resilienssikoulutuksen avulla ihmiset voivat omaksua taitoja kuten stressin hallintaa, voimavarahakuisuutta, joustavuutta ja kykyä kohdata tulevaisuus myönteisellä asenteella. He laajentavat toimintakykyään ja näkevät itsensä pystyvämpiä. Tämä asenne auttaa ja rohkaisee kaikkien henkilökohtaisien ja ammatillisten tavoitteiden saavuttamisessa.

## ► Parantaa selviytymiskykyä kaikilla muillakin elämän alueilla

Projektimme aikana olemme kohdanneet kaksi erityistä tilannetta tai ryhmää, joiden on havaittu tarvitsevan kaikkia selviytymisstrategioita ja kaikkea resilienssiä, jonka he vain voivat hankkia:

- Ne, jotka ovat koko ajan riskialueella joko matalan resilienssin tai erityisen haastavien olosuhteiden vuoksi (kuten esimerkiksi vaarallisen työn tekijät)
- Ne, joiden stressitaso on jo ennestään korkea tai jotka kokevat kärsimystä kroonisten sairauksien tai äärimmäisten elinolosuhteiden vuoksi (kuten esimerkiksi vainotut vähemmistöt, pakolaiset tai myös pitkäaikaistyöttömät)

Eräänä erityisryhmänä voidaan myös pitää ammatilaisia, jotka toimivat vaativissa työolosuhteissa ja joiden työtaakka on suuri, kuten opettajat, terveysalan ammatilaiset tai humanitaarisen avustustyön tekijät. He saattavat olla kiinnostuneita resilienssin opettamisesta yksilöille, mutta tarvitsevat myös turvastrategioita omassa ammatillisessa toiminnassaan.

Verkkosivuillamme tarjotussa materiaalissa on siksi laaja skaala harjoituksia, jotka kohdistuvat erityisesti näihin kahteen tilanteeseen, mutta joita voidaan käyttää myös arkisemmissa tilanteissa, kuten vähemmän haasteellisten ryhmien tai parempiosaisten yksilöiden oppilaitoksissa ja opetuksessa.

Erityinen haastattelumateriaali, Henkilökohtainen Profiili, on osa verkkosivujen tarjontaa ja sitä voidaan käyttää yksilön tarpeiden ja voimavarojen kartoittamiseen sekä hänen taustaansa, tilanteeseensa ja haasteisiinsa parhaiten sopivien harjoitusten valitsemiseen. Haastattelu selitetään tarkemmin myöhemmässä vaiheessa.

Projektin verkkosivuilta löydät myös maakohtaisen viitekehysanalyysin, jossa pohditaan resilienssin erilaista ymmärtämistä ja edistämistä projektiin osallistuneissa maissa.



# Osa II: Käytännön osio – Verkkosivujen materiaali

Tätä projektia varten on kehitetty kolme pääasiallista tuotetta. Ne kuvaillaan tässä kappaleessa ensin lyhyesti ja myöhemmin yksityiskohtaisemmin.

Kaikki tuotteet ovat saatavilla projektimme verkkosivuilla: [www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)

## **Valintalaatikko**

Valintalaatikko on suunniteltu kaikkeen aikuiskoulutukseen, ammattikoulutukseen sekä kouluttajille. Se sisältää laajan valikoiman resilienssiharjoituksia. Jotta Valintalaatikko olisi mahdollisimman käyttäjäystävällinen, kaikki harjoitukset on liitetty tietokantaan sivustollamme. Käyttäjät voivat valita useista aiheista löytääkseen opetussuunnitelmaansa ja oppimisympäristöönsä sopivimmat harjoitukset.

## **Vakavahenkinen peli**

Vakavahenkinen peli, joka sisältyy Valintalaatikkoon, on kohdistettu oppijoille erilaisissa koulutusympäristöissä. Online-pelin voi myös ladata appina ja se toimii ”houkuttimena” edistämässä kiinnostusta ja tiedon leviämistä.

## **Henkilökohtainen Profiili**

Henkilökohtainen Profiili on ohjaajille, kouluttajille, terapeuteille ja muille ammattilaisille suunniteltu järjestelmällinen haastattelumalli, jota voidaan käyttää aikuiskoulutuksessa, korkeasteen koulutuksessa, työvoimatoimistoissa jne. Haastattelumallin tarkoitus on tarjota holistinen ja ennaltaehkäisevä lähestymistapa ohjaajille ja muille ammattilaisille elämänsä stressitilanteissa tukea hakevan yksilön tilanteen systemaattiseen tarkasteluun.

# Valintalaatikko

Valintalaatikko sisältää 58 harjoitusta, joita voidaan käyttää ryhmissä tai yksilötehtävinä. Harjoitukset kattavat lukuisia aiheita, mutta kaikkien päämääränä on vahvistaa resilienssiä tai kehittää aiheeseen liittyviä workshoppeja. Luettelo tehtävien otsikoista antaa hieman näkökulmaa niiden monimuotoisuuteen:

1. Keskustelua monikulttuurisuudesta
2. ABC-malli
3. Yksin olemisen hyväksyminen
4. Aktiivinen ja rakentava kommu-nikaatio
5. Hallitun toiminnan alueet
6. Valintojen tasapaino
7. Ilmapalloleikki
8. Vaikeuksien voittaminen
9. Uskomusten haastaminen
10. Ystäväpiiri
11. Koulutusryhmä/Motivaatio
12. Koulutusryhmä/Itsetuntemus tulevaisuutta varten
13. Yhteinen nimittäjä
14. Menetyksestä selviytyminen
15. Kokeile rajojasi ja opi rakastamaan ongelmiasi
16. Myönteisen palautteen antaminen
17. Ohjattu mielikuvaharjoittelu
18. Stressin sietäminen
19. Nauraminen saa sinut ja toiset voimaan hyvin
20. Stressaavista tilanteista selviytyminen
21. Elämäntavat ja arvot
22. Stressinhallinta
23. Resilienssin ajatuskartta
24. Siirry ongelmista ratkaisuihin
25. Sankarini
26. Onnellisuuden osatekijät
27. Perfektionismi
28. Miellyttävät muistot
29. Vitkastelu
30. Vaiheittainen lihasrentoutus
31. Resilienssi- ja haavoittuvuuslinja
32. Resilienssi elokuvissa
33. Resilienssipaketti
34. Resilientti ajattelu
35. Aistit
36. Käärmeet ja tikapuut
37. Lähde pikalomalle
38. Vastuun kantaminen oman elämän tapahtumista
39. Resilienssin kolme peruspilaria
40. Kameli ja neula
41. Terveystien aarrearkku
42. Kuuntelemisen merkitys
43. Naurun voima
44. Tiikeri
45. Aarteiden työkalupakki
46. Miksi?-leikki
47. Ajattelutavat
48. Ajatusansat
49. Kolme tuolia
50. Itseluottamuksen ymmärtäminen
51. Mitä resilienssi on?
52. Kun tunnet stressiä, harjoittele menestymistä
53. Miksi nautit oppimisesta? Halu-aisitko kuunnella?
54. Todistaja – Resilienssi elokuvissa - Kulttuurierot
55. Lankakerä
56. Sekä sinä että päiväkirjasi olette jatkuvia prosesseja
57. Sinulle on postia!
58. Resilienssin peili

## Miten harjoitukset valitaan ja miten niitä käytetään

Workshopiin osallistumisen sijasta täysin lisäksi verkkosivuillamme tarjottuja Valintalaatikon materiaaleja voidaan käyttää missä tahansa opetustilanteessa sekä myös yhdistettynä omiin harjoituksiin.

Valintalaatikko tarjoaa valikoiman resilienssiharjoituksia käytettäväksi sekä yksilöiden että ryhmien kanssa. Jotta valinta olisi mahdollisimman käyttäjäystävällistä, ovat kaikki harjoitukset saatavilla projektin verkkosivuilla. Käyttäjä voi helposti poimia sopivat harjoitukset valitsemalla eri hakukriteereitä, kuten aihe, ryhmäkoko, kesto jne.



## Mistä harjoitukset löytää ja miten niitä voi etsiä

Kaikki harjoitukset on ladattu tietokantaan nimeltä Valintalaatikko. Pääset helposti käsiksi Valintalaatikkoon klikkaamalla seuraavaa linkkiä projektin verkkosivuilla:



Voit käyttää hakulomaketta (kuva alla) etsiäksesi harjoituksia, jotka sopivat hakukriteereihisi, kuten kieli, ryhmäkoko, kesto, tehtäväryhmä, painopistealue tai taso. Valitset vain sopivat hakukriteerit (yhden tai useampia).

A screenshot of a web-based search form titled 'Search Form'. It contains several input fields with a magnifying glass icon inside a small box to the left of each field. The fields are labeled: 'Focus Areas', 'Categories', 'Duration', 'Group Size', 'Level', and 'Language'. Below these fields is a blue 'Search' button. A small text note above the fields says 'You can select multiple categories for each field'.

Klikkaamalla "Hae" saat esiin kriteereihisi sopivat harjoitukset (hakutulokset).






A screenshot of the search results page. At the top, it says 'Search Results: 40 entries found matching your criteria'. Below this, there are two result cards. The first card is titled 'ABC Model' and contains a paragraph of text about the ABC model, followed by a list of tags: 'getting grip of one's life', 'orientation on solution and aims', 'existing gifts and strengths. identify – mobilise – adapt and adopt', '30 – 45', 'individual', and 'English'. The second card is titled 'Acceptance of being alone' and contains a paragraph of text about being alone, followed by a list of tags: 'getting grip of one's life', 'acceptance and optimistic thinking (confidence in future)', 'discover new concepts', '30 – 45', 'individual', and 'English'.

Klikkaa harjoituksen otsikkoa katsoaksesi harjoituksen tietoja. Kirjaudu verkkosivustolle. Ellei sinulla ole vielä tiliä sivustolle, rekisteröidy ensin. Kirjautumisen jälkeen voit tutkia harjoituksia verkossa. Voit myös ladata harjoituksia pdf-tiedostoina.

# ABC Model

[Download as PDF](#)

Exercise Code: BLICK\_1\_EN

Focus Areas	Categories	Duration	Group Size	Languages
 getting grip of one's life  orientation on solution and aims	 existing gifts and strengths: identify – mobilise – adapt and adopt	⌚ 30 – 45	 Individual	 English

## Introduction

The **ABC** model explains the connection between our beliefs and our emotional reactions. Very often we can't immediately change or avoid certain circumstances, but we can change the way we think about them. Working on our beliefs is a very strong way to become more resilient and helps us to have more supportive emotional reactions when we face adversities in life: emotions are shaped by thinking. Emotional disturbance is removed by rethinking!

## Learning Outcomes

At the end of the exercise individuals will:

- bear in mind that people have different reactions to adversity and stress
- bear in mind that our beliefs or thoughts about adversity cause our reactions—how we feel and what we do in stressful situations.
- recognize that our beliefs about adversity affect how we feel, and consequently what we do (the ABC model)
- be able to challenge their beliefs about why things happen - uncovering our thinking style
- be able to develop an awareness of common thinking traps or errors
- will understand that our core beliefs about the world may be preventing us from taking opportunities

## Miten valita sopiva harjoitus luokittelun perusteella

Avuksi harjoitusten valitsemisessa ja, mikäli tarpeen, erityiseen opetus- tai koulutustilanteeseen sopivan opinto-ohjelman kehittämiseksi, olemme luokitelleet kaikki harjoitukset muodon ja sisällön mukaan. Opetustilanteeseen ja osallistujaryhmälle sopivien harjoitusten valinnan avuksi on harjoituksiin lisätty ohjaavia markkereita tai tageja..

## Muotoon perustuva luokittelu

Harjoitusten luokittelussa käytettyjä yleisiä ja teknisiä ominaisuuksia ovat harjoituksen ajallinen kesto ja ryhmäkoko. Ilmoitettu kesto-aika on luonnollisesti vain viitteellinen ja todellisuudessa käytetty aika riippuu opetusryhmästä ja –tilanteesta (katso myös “Joitakin muistettavia asioita”).

## Sisältöön perustuva luokittelu

**CSisällön luokittelu perustuu kahteen malliin:**

- **Painopistealue (avainkohdat)**  
ja
- **Tehtäväryhmät (didaktinen näkökulma).**

## Painopistealueet

Ensimmäinen luokittelu heijastaa kyseisen harjoituksen painopistealueita (avainkohtia):

Painopistealue	
<b>Havaitseminen</b>	Miten keskittyä nykyhetkeen ja parhaiten hyödyntää hetki “tässä ja nyt” sekä löytää tasapaino menneeseen suuntautuvan ja tule-vaisuuteen suuntautuvan ajattelun välillä
<b>Oma elämä hallintaan</b>	Miten hallita elämäänsä ja löytää omat selviyty-misstrategiansa, miten selviytyä stressistä, es-teistä ja ongelmista ja tulla tietoisiksi asioiden myönteisistä puolista
<b>Ihmissuhteiden muodostaminen</b>	Resilienssi ja hyvinvointi seurauksena asioiden jakamisesta toisten kanssa
<b>Hyväksyminen ja myönteinen ajattelu (luottamus tule-vaisuuteen)</b>	Ajattelutavat, jotka ruokkivat resilienssiä joka-päiväisessä elämässä
<b>Ratkaisukeskeinen ajattelu ja toiminta</b>	Irti pääseminen ongelmien pohtimisesta ja rat-kaisuihin tähtäävien ajattelutaitojen kehit-täminen
<b>Terveet elämäntavat</b>	“Salutogeeninen” lähestymistapa, joka pitää fyy-sisesti ja psyykkisesti terveenä resilienssin voimis-tamiseksi
<b>Minäpystyvyys</b>	Omien vahvuuksiensa tunnistaminen ja voima-varojensa käyttäminen jokapäiväisessä elämässä

“Ekstrana” olemme myös koonneet sivustolle joitakin harjoituksia, joita voit käyttää koulutuksen alussa. Kyse on eräänlaisista “lämmittelyharjoituksista”, jotka tähtäävät tuotteliaan osallistujaryhmän luomiseen. Näitä harjoituksia varten olemme kehittäneet tietokantaan oman hakukriteeriluettelon:

Painopistealue	
<b>Opimme tuntemaan toisemme</b>	Harjoituksia käytettäväksi koulutuksen alussa

## Tehtäväryhmät

Toinen malli määrittelee harjoitukset tavalla, joka voi olla avuksi mahdolliseen opintosuunnitelmaan perustuvan tai tietyn opetusryhmän tarpeisiin soveltuvan didaktisen harjoitusjatkumon rakentamisessa.

Didaktinen näkökulma	
<b>Tietoisuus – mitä resi-lienssi on ja miksi se on tärkeää</b>	Tietoisuutta tarvitaan käsitteen tunnistamiseksi ja sen relevanssin oivaltamiseksi, koska se ei ole yleisesti tunnettu
<b>Resilienssin kokeminen</b>	Resilienssin ja sen merkityksen kokeminen käytännöllisellä ja emotionaalisella tasolla on syvempää tietoisuutta kuin ainoastaan kaavamaiseen oppimiseen perustuva tieto.
<b>Olemassa olevat lahjat ja vahvuudet: tunnista – ota käyttöön - sope-uta ja omaksu</b>	Useimmat ihmiset eivät ole tietoisia niistä vah-vuuksista ja voimavaroista joita heillä on. Nii-den käyttöönotto, toteuttaminen ja sovelta-minen erilaisiin tilanteisiin on tärkein askel resipientiksi kasvamisessa.
<b>Hahmota uusia käsit-teitä</b>	Uudet käsitteet – vaikkapa malleista ja esi-merkeistä omaksutut – voivat laajentaa tai-tojen kirjoa.
<b>Henkilökohtaisen resilienssisuunnitelman luominen</b>	Kaikkien opittujen asioiden liittäminen joka päivä noudatettavaan strategiseen suun-nitelmaan on välttämätön askel resilienssin omaksumisessa osaksi arkielämää.
<b>Lisätilaisuuksia resili-enssistä oppimiseen</b>	Elämänmittaisen oppimisen viimeisenä askeleena uusia elämäntaitoja voidaan lisätä jatkuvasti jos olemme avoimia ja aktiivisia etsiessämme tietoa ja kokemuksia.

## Creative Commons-lisenssi

Kaikki Valintalaatikossa tarjotut materiaalit ovat Creative Commons (CC)-lisenssin alaisia, tarkemmin määriteltynä lisenssi on Attribution-NonCommercial-ShareAlike (BY-NC-SA) (Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin). Tämä lisenssi antaa toisten yhdistää, tehdä pieniä parannuksia ja rakentaa epäkaupallisesti työmme pohjalle,

kunhan alkuperäinen työ nimetään meidän tekemäksemme ja uudet versiot lisensoidaan samalla tavalla kuin alkuperäiset. Voit vierailla CC:n sivustolla <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> lisätietoa saadaksesi (suomenkielisenä: <http://creativecommons.fi/lisenssit/>).

# Vakavahenkinen peli

Voit käynnistää online-pelin helposti klikkaamalla seuraavaa linkkiä projektin verkkosivuilla:



Pelin päätarkoitus on edistää tietoisuutta resilienssistä, sen eri ulottuvuuksista ja osa-alueista sekä niiden relevanssista koulutukselle ja elämälle yleensä.

Pelaajan tulee ratkaista ongelma: auttaa valittua avataria tulemaan resilientimmäksi.

Pelaajaa pyydetään hiirtä klikkaamalla poimimaan positiivisia avainsanoja, jotka viittaavat resilienssin

käsitteeseen. Avainsanat ilmestyvät ruudun ylälaitaan ja ne vajoavat alas eri nopeuksilla ja eri reittejä, kuin puun lehdet. Pelaajaa kehoitetaan poimimaan ne myönteiset avainsanat, jotka viittaavat resilienssiin ja suojaamaan itseään sanoilta, jotka eivät liity resilienssiin.

Jokaisesta napatusta myönteisestä avainsanasta pelaaja saa pisteitä ja/tai myönteistä elämänenergiaa.

Myönteiset avainsanat siirtyvät "resilienssin energiapalkkiin", joka näyttää reaaliajassa pelaajan edistymisen lisääntyneenä energiana tai kohonneena resilienssitasona.

Tietyn ajan jälkeen tapahtuu jotakin uutta ja odottamatonta: pelaajaa kohtaa satunnainen haaste elämässä.



Figure 7: welcome screen of our online game



Pelin sisältö ja tekstit perustuvat ja liittyvät tieteelliseen tutkimukseen:

- » Avainsanalista perustuu Petersonin ja Seligmanin luomaan ominaisvahvuuksien (Signature Strengths)<sup>10</sup> luetteloon ja on järjestetty resilienssimateriaalin sisältörakenteen mukaan.
- » Elämän haasteet on valittu Holmesin ja Rahe stressiasteikolta.<sup>11</sup>

Pelaajaa kehoitetaan miettimään haastavaa tilannetta ja poimimaan ”resilienssin energiapalkista” ne avainsanat, joita tarvitaan ongelman ratkaisemiseksi ja siitä selviytymiseksi. Vain pelaajan aiemmin keräämät avainsanat ovat käytettävissä.

Jotta voidaan varmistaa pelaajien todella oppivan lisää resilienssi-avainsanoista, heidän täytyy antaa jokaiselle niistä oikea määritelmä (jokaiselle sanalle annetaan kolme valittavaa vaihtoehtoa). Jos valinta on oikea, pelaaja saa pitää keräämänsä sanan. Jos valinta on väärä, kerätty sana menetetään.

Kun elämän haaste on selvitetty, alkaa uusi kierros/taso: (myönteisiä ja kielteisiä) avainsanoja sataa alas, jotta pelaaja voi saada lisää resilienssiä (tai menettää sitä) ja sen jälkeen pelaajaa kohtaa uusi haaste.

Pelissä on:

- » 6 avataria joista valita, jokaisella omat erityispiirteensä, jotka on esitelty lyhyessä profiilikuvauksessa
- » 3 kierrosta/tasoa, joista jokaisessa on 3 erityistä haastetta, jotka avatarin tulee selvittää

Pelin päättyessä näytetään pelaajan pistemäärä, joka perustuu kerättyihin positiivisiin avainsanoihin ja elämän haasteita kohtaan osoitettuihin reaktioihin.

Peli näyttää lopullisen kuvan pelaajan resilienssin tasosta. Kuvan voi tallentaa ja/tai jakaa sosiaalisen median, kuten Facebookin, Twitterin tai LinkedInin kautta.

---

**10** Peterson, C; Seligman, M E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press. p. 106

**11** Holmes TH, Rahe RH (1967). "The Social Readjustment Rating Scale". J Psychosom Res 11 (2): 213–8.

# Henkilökohtainen Profiili

Henkilökohtainen profiili pyrkii tarjoamaan holistisen ja ennaltaehkäisevän lähestymistavan ohjaajille ja muille ammattilaisille elämässään stressaavia tilanteita kohtaavien ja tukea tarvitsevien yksilöiden tilanteen systemaattisen tarkastelun avuksi. Henkilökohtainen profiili on teoreettiseen viitekehykseen pohjautuva haastattelumalli, joka hyödyntää koulutusalan, ryhmäohjauksen ja resilienssin teorioita. Se perustuu pääasiassa tarinankerronnalle, menneiden myönteisten kokemusten jakamiselle ja Glasserin tarveluetteloon pohjautuville avoimille kysymyksille.

Haastattelumalli on työkalu, jota voidaan käyttää yksilön turvallisuudentunteen ja varmuuden lisäämiseksi resilienssin vahvistamistyöskentelyn aikana. Se on sekä jäsenelty että visuaalinen. Dialogi ohjaajan ja yksilön välillä perustuu seitsemään vaikuttajaryhmään. Nämä ryhmät symboloivat eri osa-alueita yksilön elämässä. Ryhmistä keskusteltaessa käytetään kuvallista kaaviota, joka antaa yksilölle paremman yleiskuvan keskustelusta ja tekee lähestymistavasta holistisen.

Ohjaaja ja yksilö keskustelevat vaikuttajaryhmistä pohtiakseen ihmissuhteita ja kokemuksia ja saadakseen erilaisen näkökulman tiettyihin asioihin. Keskusteltavat vaikuttajaryhmät ovat Opiskelu/Urakehitys, Perhe, Ikätoverit/Ystävät, Vahvuudet, Elämäntavat, Harrastukset sekä yksi tyhjäksi jätetty vaikuttajaryhmä. Perusajatuksena on, että henkilö kertoo tarinan elämästään

vaikuttajaryhmän teemaan liittyen. Yksi ryhmistä on jätetty tyhjäksi, jotta henkilö voi itse valita siihen jonkin erityisen aiheen, jota ei toisissa ryhmissä ole mainittu.

Haastattelun aluksi ohjaaja esittelee kuvan tai kaavion vaikuttajaryhmistä ja selittää, että ne ovat tärkeitä tekijöitä jokaisen ihmisen elämässä. Ohjaaja ja ohjattava sopivat keskustelevalsa ryhmistä ja valitsevat vuorotellen ryhmän keskustelua varten. Ohjattava valitsee ensin, sitten ohjaaja, jälleen ohjattava jne. Tavoitteena on löytää ratkaisuja ongelmiin, joita henkilö elämässään kohtaa ja kenties käyttää joitakin Valintalaatikon harjoituksista auttamaan häntä tulemaan resilientimmäksi.

Yksilön ja ohjaajan välisen keskustelun aikana yksilö saa mahdollisuuden jakaa lyhyitä hetkiä, jotka selittävät jotakin osaa hänen elämästään. Tavoitteena on jakaa myönteisiä kokemuksia. Tämän jälkeen ohjaaja keskustelee nykyhetkestä ja tulevaisuudesta, jotta ohjattava voi tehdä myönteisiä päätöksiä tulevaisuutensa suhteen. Lopuksi ohjaaja ja ohjattava yhdessä tekevät suunnitelmia tulevaisuudelle ja kirjoittavat muistiin tavoitteita sekä toimintasuunnitelman.

Yksityiskohtainen kuvaus Henkilökohtaisesta Profiilista on saatavilla projektimme verkkosivuilla. Voit ladata Henkilökohtaisen Profiilin klikkaamalla tätä linkkiä verkkosivuillamme:

# Itsearviointi opettajille/kouluttajille

Uskomme elämänmittaiseen oppimiseen ja haluamme korostaa, että myös opettaja, kouluttaja, terapeutti tai ohjaaja oppii opetus- tai ohjaustilanteessa. Meille on tärkeää tarjota vertailukohta omalle asenteellesi resilienssin suhteen. Olemme kehittäneet sitä varten lyhyen itsearviointilomakkeen. Lomakkeella ei

sinänsä ole tieteellistä pohjaa, mutta olemme varmoja, että kysymykset voivat auttaa resilienssiä koskevien näkemysten pohtimisessa ja edesauttaa kohderyhmälle parhaiten sopivien materiaalien valitsemista. Klikkaamalla tätä linkkiä verkkosivuillamme pääset käyttämään Itsearviointityökalua.



# Osa III:

## Resilienssiharjoitusten käyttäminen

NKatsotaanpa, miten voit sisällyttää näitä positiivisen psykologian ja tarkemmin sanottuna, resilienssitutkimuksen harjoituksia erilaisiin opetusympäristöihin. Luonnollisesti käyttämälläsi koulutus- ja opetustyyllillä on suuri merkitys, eli kontekstilla, jossa haluat harjoituksia käyttää. Olet varmastikinsamaamieltäsi siitä, että on suurierosilla, suunnitteletko käyttäväsi resilienssiharjoituksia henkilökohtaisen kasvun kurssilla vai sisällyttää niitä esimerkiksi tietoteknologiakurssiin. Luultavasti joudut myös pohtimaan aivan erilaisia asioita, jos haluat sisällyttää resilienssiopetusta kielikurssin yhteyteen.

Tai ehkä et? Voisiko olla niin, että näillä kaikilla on jotakin yhteistä, että on olemassa yleinen lähestymistapa, jota voidaan soveltaa kaikenlaisiin oppimisympäristöihin ja koulutusmuotoihin? Koska kysymys on esitetty, on vastaus luonnollisesti kyllä.

Eräs kouluttajien/opettajien suurimmista vastuualueista aikuiskoulutuksessa on tarjotasopiva ympäristö, puitteet, joissa oppimiskokemukset mahdollistuvat, joissa osallistujia todella voidaan kouluttaa. Eräs tärkeimmistä seminaarin suunnittelun perusajatuksista on huomion keskittämisen periaate. Mihin haluan osallistujien erityisesti kiinnittävän huomionsa koulutuksen aikana? Millaiset puitteet voin luoda valitsemalla tietyn tyyppisiä harjoituksia, jotta seminaariin osallistujat voivat kokea harjoituksen juuri tietystä näkökulmasta?

Joko ymmärrät, mihin kysymyksenasettelumme on johtamassa? Kouluttajina/opettajina meillä on tietty vaikutus oppimiskokemukseen, yksinkertaisesti siksi, että pystymme kiinnittämään osallistujien huomion tiettyihin tehtäviin metodien valinnalla ja niiden järjestämisellä tiettyyn järjestykseen.

Olemme käyttäneet tätä tosiasiaa hyväksemme ja kehittäneet kolme eri resilienssiharjoituksen tasoa, tavoitteenamme lähestyä aihetta joko hyvin hienovaraisesti tai erittäin korostetusti.

Kolme tasoa ovat:

- » Taso 1 – resilienssiä matkan varrella, tai “salainen resilienssiagentti”
- » Taso 2 – resilienssi ja tunnetila tehokkaan oppimisen käyttövoimana
- » Taso 3 - resilienssiseminaarit

Käyttämällä näitä kolmea tasoa resilienssiharjoituksiimme voidaan soveltaa lukuisiin eri oppimis- ja koulutusympäristöihin.

Kerromme seuraavassa hieman siitä, millaisia kokemuksia meillä oli ja millaisia kokemuksia keräsimme kokeillessamme resilienssiharjoituksia erilaisissa oppimisen ja koulutuksen tilanteissa.

## Taso 1 – Resilienssiä matkan varrella, eli “salainen resilienssiagentti”

Tämä metodi nimettiin “salaiseksi resilienssiagentiksi”, koska se on lähestymistapa, jossa osallistujille ei suoraan kerrota, että annettu tehtävä on resilienssin vahvistamiseen tarkoitettu harjoitus. Resilienssiharjoituksia tai osia niistä sisällytetään tiettyjen aiheiden opetuksen yhteyteen. Käytännön esimerkki voi antaa selkeämmän kuvan tästä lähestymistavasta.

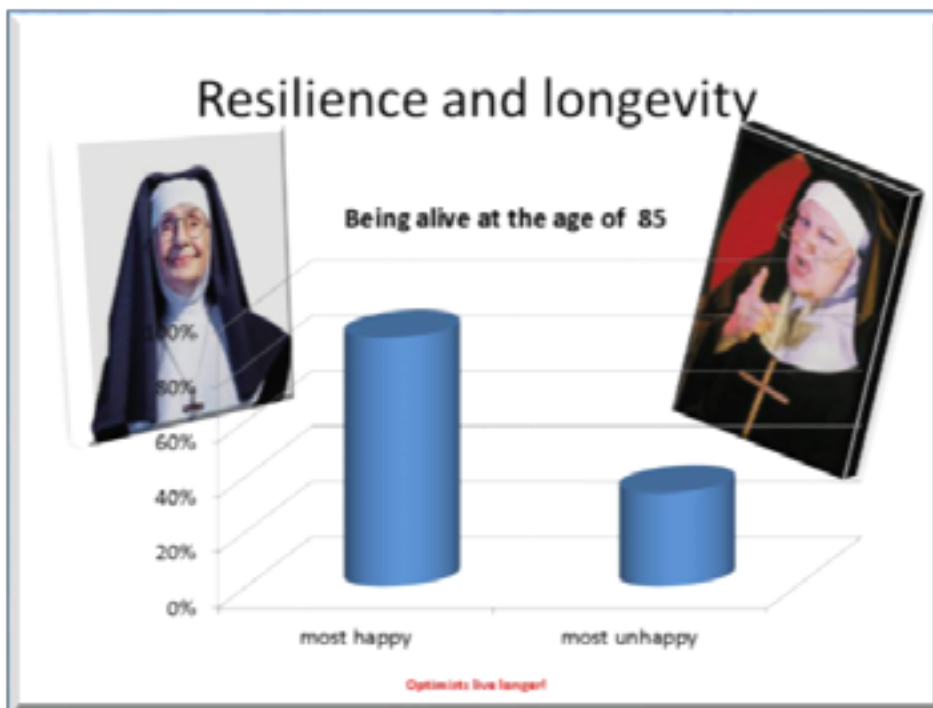
Otetaan esimerkiksi koulutustilanne tai oppitunti tietoteknologian kurssilla. Osallistujat/opiskelijat tutkivat taulukkolaskenta-analyysia, oppivat miten luodaan taulukoita ja miten niiden antamaa tietoa tulkitaan mielekkäiksi kaavioiksi. Tasolla 1 kouluttaja/opettaja voi antaa osallistujille harjoitusmateriaaliksi vaikkapa taulukoita koskien resilienssitutkimuksen tuloksia. Tässä tapauksessa käytimme esimerkkinä niisanottua “nunnatutkimusta” ja pyysimme heitä esittämään tutkimuksen tuloksen palkkikaaviona.

nunnaa. Snowdon pystyi empiirisesti todistamaan, että pitkän eliniän ja elämään tyytyväisyyden välillä on selvä korrelaatio.

Osallistujille/opiskelijoille ei suoraan kerrottu, että heille annettiin ajattelun aihetta resilienssiin liittyvästä asiasta samalla kun he edistyivät taulukkoanalyysin opiskelussaan. Silti heidän huomionsa kiinnittyi resilienssiin harjoituksen sisällön kautta.

Valitsimme samankaltaisen lähestymistavan tekstinkäsittelyohjelmakurssin yhteyteen. Tekstit, joita osallistujille annettiin muokattavaksi, käsittelivät resilienssin teemoja. Diaesitysten tekemiseen keskittyvällä tunnilla annoimme tehtäväksi luoda mielekkään esityksen useista resilienssiä edistävästä aiheista. Käytimme hyväksemme resilienssiharjoitustietokantamme rakennetta ja pyysimme opiskelijoita kuvailemaan

ja esittelemään aiheet selkeästi. Kummassakaan tapauksessa emme suoraan kertoneet osallistujille, että he tekivät samalla myös resilienssiharjoitusta. Sen lisäksi, että heidän huomionsa oli kiinnittynyt tietoteknologian alan oppimiseen, se suuntautui myös menestyksekkäästi resilienssiin heidän saamiensa tekstien ja materiaalin kautta. Taukojen aikana osallistujien kanssa käydyissä keskusteluissa kävi selväksi, että he itseasiassa pohtivat resilienssiteemoja, jotka harjoitusten kautta olivat tulleet tutuiksi. Kieli poskessa voitaisiin siis sanoa, että teimme resilienssin piilomainontaa



Kuva 5: Esimerkki resilienssin yhdistämisestä kommunikaatioteknologian opetukseen

Nunnatutkimuksen<sup>12</sup> suoritti epidemiologi David Snowdon Kentuckyn yliopistossa (Sanders Brown Center). Tutkimusta tehtiin vuodesta 1986 alkaen ja siihen osallistui 600 amerikkalaista katolista

tietoteknologiakursseilla.

Kokeilimme samaa lähestymistapaa myös kielikursseilla ja valitsimme positiivisen psykologian

<sup>12</sup> Snowdon, David (2001): Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives. Bantam

alueelta tekstejä, joista osallistujat keskustelivat, tai jonkin monista resilienssiharjoituksista, joita he harjoittelivat kääntämään.

Jos katsot tarkemmin resilienssiharjoitustemme tekstejä tai tämän opaskirjasen yleisten osien tekstejä, löydät varmasti tarpeeksi materiaalia tasolle 1. Olemme lisäksi merkinneet harjoitukset, jotka ovat erityisen sopivia käytettäväksi tällä tasolla, jotta voisit saada nopean yleiskuvan sopivista harjoituksista seminaarisi/kurssisi suunnitteluun.

## Taso 2 – Resilienssi ja tunnetila tehokkaan oppimisen käyttövoimana

Tässä lähestymistavassa kerromme osallistujille suoraan, että kyse on resilienssiharjoituksesta. Kuten korostimme tämän osion alussa, kouluttajina/opettajina olemme ensisijaisesti vastuussa osallistujien oppimiskokemukset mahdollistavan viitekehyksen luomisesta. Voimme tarjota osallistujille sopivat olosuhteet omaksua uutta tietoa ja lujittaa oppimaansa sisältöä pääasiassa metodien valinnalla ja järjestyksellä sekä seminaarisuunnittelulla.

Mitkä osatekijät edistävät osallistujiemme keskittymiskykyä? Aihepiirin kirjallisuus luetteloi tekijöitä<sup>14</sup>, jotka vaikuttavat keskittymistehokkuuteen: ympäröivät olosuhteet, ravinto sekä fyysinen tila ja tunnetila, joista viimeksi mainittu on oleellisin.

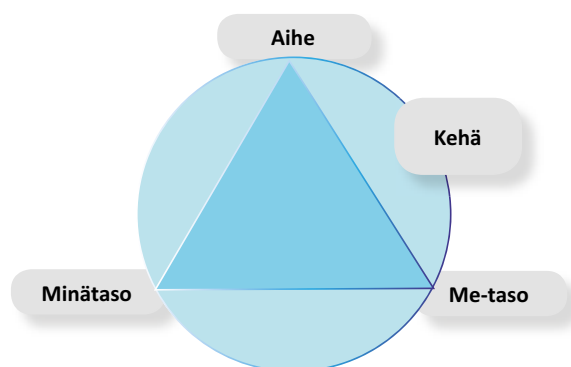
- Tunnetila: Huomiokyky ja keskittyneisyys paranevat positiivisessa mielentilassa ja heikenevät negatiivisessa mielentilassa.
- Fyysinen tila: henkinen ja fyysinen terveys edistää keskittymisen tehokkuutta.
- Ravinto voi vaikuttaa keskittymiskykyyn.
- Ympäröivät olosuhteet vaikuttavat kykyyn keskittyä.

Nämä tekijät vaikuttavat myös toisiinsa.

Yhteenvetona tasosta 1 haluaisimme lisätä perimmäisen ajatuksen siitä, että mielialamme seuraa aina huomiomme kohdetta. Tätä ilmiötä käytetään usein hypnoterapeuttisen lähestymistavan yhteydessä.<sup>13</sup> Jos valitsemme kurssisisältöä, joka vetää osallistujien huomiota kohti resilienssitutkimukseen liittyviä asioita, tuemme prosessia, jonka myötä osallistujat alkavat lisääntyvässä määrin ajatella resilienssiä ja tapoja, joilla he voivat aktiivisesti muokata omaa elämäänsä.

Kouluttajina/opettajina pyrimme aina kommunikoimaan opiskelijoiden kanssa mahdollisimman avoimesti alusta asti. Kerromme heille, että koemme vastuullisuutta koko opetusprosessista ja haluamme siksi olosuhteiden olevan parhaat mahdolliset heidät keskittymiskykyä parantamiseksi.

“Teemakeskeisen vuorovaikutuksen”<sup>15</sup> keskeinen periaate on kiteytetty lauseessa “Häiriöt nousevat etualalle”. Jotta voi välittää opiskelijoille oppitunnin sisällön mahdollisimman tehokkaasti, tulee huomiota kiinnittää kolmion kaikkiin kulmiin, samoin kuin niitä ympäröivään kehään.



Kuva 6: Teemakeskeinen vuorovaikutus

<sup>13</sup> Schmidt, Gunther (2006): Systemische und hypnotherapeutische Konzepte für Organisationsberatung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung, Verlag: Auditorium Netzwerk, Augsburg, Hörbuch

<sup>14</sup> Brunner, R. & Zeltner, W. (1980): Lexikon zur Pädagogischen Psychologie und Schulpädagogik. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co, Verlag.

<sup>15</sup> Cohn, Ruth (1975): Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart

Ruth Cohn, teemakeskeisen vuorovaikutusajattelun (TCI, Theme Centered Interaction) kehittäjä havaitsi, että tiettyihin aiheisiin keskittyneiden symposiumien sisällön taso kärsi usein siitä, ettei huomiota kiinnitetty tarpeeksi yksilöiden huolenaiheisiin ja tunteisiin (minätaso), ryhmadynamiikkaan (me-taso) eikä ympäristön vaikutuksiin (kehä), eli olosuhteisiin, joissa tilaisuus järjestettiin.

Meidän tulee pitää mielessä nämä kaksi perusasiaa:

- » Osallistujien/opiskelijoiden tunnetilalla on suuri vaikutus heidän kykynsä keskittyä koulutuksen/oppitunnin aikana
- » Ei riitä, että keskittyy opetusaiheeseen, vaan tulee myös pitää silmällä jokaisen yksilön hyvinvointia, senhetkisen ryhmän dynamiikkaa ja ympäröiviä vaikutteita.

Näin toimittaessa on mahdollista myös autenttisella tavalla keskeyttää opetus hetkeksi, jotta osallistujien keskittymistä voidaan parantaa sopivilla toimenpiteillä. Hyvä tapa saavuttaa toivottu tulos on käyttää

resilienssiharjoituksiamme. Tässä yhteydessä on luonnollisesti sopivinta käyttää suhteellisen lyhyitä, helposti oppituntiin sovellettavia harjoituksia, osia pidemmistä harjoituksista tai äärimmilleen lyhennettyjä harjoituksia. Tämän tiedon ja sisäisen asenteen avulla kouluttajan tai opettajan on mahdollista sisällyttää esimerkiksi tietoteknologian opetukseen siihen sopivia harjoituksia, koska niiden avulla voidaan lisätä osallistujien keskittymistä (ja tunnetilahan on tärkein keskittymiskykyyn vaikuttava tekijä). Kouluttajilla ja opettajilla, jotka saavat osallistujat ymmärtämään heidän asemansa vastuullisina koulutustilanteen yleisestä viitekehyksestä, ei yleensä ole ongelmia saada osallistujia käsittämään tämän kaltaisten keskeytysten tärkeyttä.

Miten etenimme käytännön tasolla? Näiden erityisten koulutustilanteiden alussa käytimme usein harjoituksia ”Havainnointi”-tehtäväryhmästä, koska näillä harjoituksilla on rentouttava vaikutus ja ne sopivat siksi tilanteen ”laukaisemiseen”. Kun osallistujat olivat tottuneet resilienssiharjoitusten liittämiseen koulutuksen lomaan, aloimme käyttää myös muiden tehtäväryhmien harjoituksia.

### Taso 3 - Resilienssiseminaarit

Tasossa 3 on pohjimmiltaan kysymyserikoistuneista resilienssiseminaareista. Koulumiljöössä tälle aiheelle omistetut teemapäivät olisivat sopiva tapa. Koulutuksen alalla joko yksilölliset, resilienssille omistetut ja pitkän tähtäimen koulutukseen suuntautuvat koulutuspäivät tai nimenomaiset aikuiskoulutuksen aloille kohdistetut resilienssiseminaarit olisivat mahdollisia toimintatapoja. Kouluttajat ja opettajat, jotka haluavat tarjota tämän tyyppistä koulutusta, tarvitsevat syvällisen psykologian tuntemuksen ja heidän tulisi myös olla perehtyneitä resilienssin teemoihin. Hyvän yleiskatsauksen resilienssitutkimukseen saa luonnollisesti tämän opaskirjasi yleisestä osiosta.

Ehdotamme kahta mahdollista vaihtoehtoa tämän kaltaisten seminaarien suunnitteluun:

- » **Vaihtoehto 1:** Haluat kehittää yhtä tiettyä resilienssin aspektia, sitä jota pidä osallistujien kannalta heidän tämänhetkisessä tilanteessaan tärkeimpänä tai haluat tarttua erityisesti juuri tiettyihin resilienssin teemoihin
- » **Vaihtoehto 2:** Haluat antaa osallistujille hyvän yleiskuvan resilienssistä, koska käsityksesi on, että he hyötyisivät eniten mahdollisimman laajasta aiheen tuntemuksesta.



Käytössä olevasta ajasta, resursseista ja koulutustilanteen olosuhteista riippuen voit valita jommankumman näistä vaihtoehdoista. Molemmissa tapauksissa harjoitustietokannan rakenne auttaa sinua suunnittelemaan kurssin yksittäiset osiot. Tästä opaskirjasta löydät lisäksi kuvauksen jokaisesta resilienssin aihealueesta, joita olemme hyödyntäneet harjoitustemme kokoamisessa.

Jos haluat toteuttaa koulutuksesi tasolla 3, omistaen koulutuksen yksinomaan resilienssille ja siihen liittyville aiheille, voit luonnollisesti valita pidemmät ja yksityiskohtaisemmat harjoitukset. Sinun tulee myös tarjota ryhmällesi enemmän ohjausta ja lisätä omaa panostasi, jotta he voivat suorittaa harjoitukset menestyksellisesti. Nämä erityisen pitkät ja yksityiskohtaiset harjoitukset on merkitty tietokantaan.

## Joitakin muistettavia asioita:

Ainakin osa harjoituksista voi johtaa hyvin vilkkaisiin keskusteluihin tai vahvaan eläytymiseen tunnetasolla. Harjoitusten kokeileminen ystäviin tai työtovereihin on usein hyödyllistä itsevarmuuden ja tehokkuuden lisäämiseksi ennen harjoitusten tarjoamista asiakkaille tai osallistujille.

Tässä yhteydessä tulisi olla erityisen huolellinen, jos työskentelee traumatisoituneiden asiakkaiden tai traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsiviä henkilöitä sisältävien ryhmien kanssa. Olemme lisänneet markkereita pitääksemme sinut tietoisena harjoituksista, joita tulisi kenties välttää tämänkaltaisten ryhmien kanssa tai jotka tulisi suorittaa erityistä huolenpitoa ja kokemusta osoittaen ja antaen ohjaajalle aikaa välttää turhan kärsimyksen tai jopa uudelleen traumatisoitumisen kokemusten aiheuttamista.

Muista, että koulutus ei voi koskaan korvata hoitoa tai terapiaa ja joissakin tilanteissa sinun täytyy kyetä tunnistamaan ne, jotka ovat lisäävun tarpeessa ja auttaa heitä ottamaan yhteyttä oikean terveydenhoidon alan asiantuntijoihin.

Kuten varmasti tiedät, jos työskentelet haavoittumiselle alttiiden ja herkkien ryhmien kanssa, sinun tulee myös pitää huolta omista reaktioistasi ja emotionaalisesta terveydestäsi. Vaikeiden aiheiden, kuten vaikeuksien ja haasteiden kohtaamisen tai nykyisten/ tulevien traumaattisten ympäristöjen kanssa työskentely voi johtaa vahvoin tunteisiin tai jopa burn-outiin jopa kokeneilla kouluttajilla tai terapeuteilla.

Minkä toimintatavan sitten valitsetkin, valinta riippuu oletettavasti niin henkilökohtaisista mieltymyksistäsi kuin koulutuksesi/kurssisi viitekehyksestäkin. Haluamme toivottaa sinulle runsaasti iloa ja menestystä yhteen kokoamiemme resilienssiharjoitusten parissa!



# Videoiden käyttö resilienssin esittelyssä opiskelijoille/koulutettaville

Videot ovat tehokas työkalu opiskelijoiden/koulutettavien tietoisuuden lisäämiseksi resilienssiä koskien. Elämän suuria haasteita menestyksekkäästi selvittävän hahmon seuraaminen voi olla lähtökohta syvemmille keskusteluille ja voi myös toimia todisteena siitä, että kykenemme usein palautumaan vastoinkäymisistä. Internetistä on löydettävissä suuri määrä videoita. Projektin verkkosivuilla on joitakin linkkejä videoihin, jotka mielestämme sopivat hyvin opiskelijoiden/koulutettavien tutustuttamiseksi resilienssiin. Löydät nämä linkit ”Tuotteet”-osiosta.

Kohderyhmän kanssa työskenneltäessä videoista voidaan keskustella käyttämällä apuna seuraavia kysymyksiä, jotka viittaavat Valintalaatikon ”Painopistealue”-aiheisiin:

Aihe	Kysymykset
Havainnot	Miten videon henkilö kykeni keskittymään nykyhetkeen ja parhaiten hyödyntämään hetken ”tässä ja nyt”? Miten hän löysi tasapainon menneisyyteen suuntautuvan ja tulevaisuuteen suuntautuvan ajattelun välillä?
Oma elämä hallintaan	Miten videon henkilö hallitsi elämäänsä? Miten hän kä-sitteli stressiä, esteitä ja ongelmia? Mitä selvitymis-strategioita hän kehitti?
Ihmissuhteiden muodostaminen	Mitä videon henkilö kertoi suhteestaan toisiin ihmisiin? Millainen on henkilön sosiaalinen tausta? Onko/oliko hänellä mahdollisuus pyytää joltakulta tukea?
Hyväksyntä ja myönteinen ajattelu (Luottamus tule-vaaisuuteen)	Millaista myönteistä ajattelua oli nähtävissä? Mikä oli tämän myönteisen ajattelukyvyn tulos?
Ratkaisukeskeinen ajat-telu ja toiminta	Miten videon henkilö voitti vaikeudet? Millaisia ratkaisu-ja hän kehitti?
Terveet elämäntavat	Mitä videon henkilö teki pysyäkseen fyysisesti ja hen-kisesti terveenä?
Minäpystyvyys	Millaisia vahvuuksia tai voimavaroja videon henkilö hyödynsi jokapäiväisessä elämässään?



## ► Standard books and general texts

**Aldrich, D. P.** (2012). *Building Resilience: Social Capital in Post-Disaster Recovery*. Chicago: University of Chicago Press.

**Neenan, M.** (2009). *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach*. London ; New York: Routledge.

**Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (Hrsg.).** (2011). *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (1 edition.). Cambridge England: Cambridge University Press.

**Southwick, S. M., & Charney, D. S.** (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (1 edition.). New York: Cambridge University Press.

**Werner EE, Smith RS.** *Journeys From Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press; 2001

**Zolli, A.** (2012). *Resilience: Why Things Bounce Back* ( New Ed.). Business Plus. \*

## ► Specific questions

**Alvord, D. M. K., Zucker, D. B., & Grados, D. J. J.** (2011). *Resilience Builder Program for Children and Adolescents: Enhancing Social Competence and Self-Regulation* (Pap/Cdr edition.). Champaign, IL: Research Press.

**Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M.** (2010). *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency*. The Guilford Press.

**Caistor-Arendar, L & Mguni, N.** (2012) 'Rowing against the tide: Making the case for community resilience,' The Young Foundation publications. Available at: <http://youngfoundation.org/publications/rowing-against-the-tide-making-the-case-for-community-resilience/>

**Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I.** (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479–495. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.003

**Heaven, B.** (2008), *Emotional Health and Wellbeing: Activities and Resources to Support Young People*, Optimus Education,

**Lavretsky, H.** (2014). *Resilience and Aging*. Johns Hopkins University Press.

**Masten, A. S., & Obradovic, J.** (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13–27. doi:10.1196/annals.1376.003

**Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H.** (2014). *Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations*. Springer.

**Rodin, J.** (2014). *The Resilience Dividend: Being Strong in a World Where Things Go Wrong*. PublicAffairs Pr.. \*

**Smith, T. W.** (2006). Personality as Risk and Resilience in Physical Health. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 227–231. doi:10.1111/j.1467-8721.2006.00441.x

**Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J.** (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. doi:10.1080/10705500802222972

**Walsh, F.** (2011). *Strengthening Family Resilience, Second Edition* (2nd edition.). New York: The Guilford Press.

## Other languages

### ► Finnish

- \*Aaltonen, K. et al (toim.)* (2011). Nuorten hyvinvointi ja monialainen yhteistyö. Tietosanoma.
- \*Pulkkinen, L.* (2009). Lapsesta aikuiseksi, mutta miten ja millaiseksi? Kehityksellinen ja yhteiskunnallinen näkökulma persoonallisuuteen. Teoksessa Metsäpelto, R-L . & Feldt, T. (2009). Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kaartinen-Koutaniemi, J. (toim.)* (2012). Etsivässä työssä. Lastenkeskus. [https://www.opettajantietopalvelu.fi/tuoteryhmat/tuote/Jaakko\\_Kaartinen\\_Koutaniemi/Etsiv%E4ss%E4\\_ty%E4F6ss%E4/100036851.html](https://www.opettajantietopalvelu.fi/tuoteryhmat/tuote/Jaakko_Kaartinen_Koutaniemi/Etsiv%E4ss%E4_ty%E4F6ss%E4/100036851.html)
- \*Keltikangas-Järvinen, L.* (2010). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L.* (2004). Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L.* (2006). Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.
- \*Keltikangas-Järvinen, L.* (2008). Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Helsinki: WSOY.
- \*Komonen, K., Suurpää, L., Söderlund, M. (toim.)* (2012). Kehittyvä nuorisotyö. Nuoristotutkimusseura.

### ► German

- Berndt, C.* (2013). Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burnout. Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Welter-Enderlin, R., & Hildenbrand, B.* (2012). Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände (Auflage: 4.). Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Zander, M.* (2011). Handbuch Resilienzförderung (Auflage: 2011.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

### ► Italian

- Malaguti, E.* (2005), "Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi", Centro Studi Erickson
- Sieber, A.* (2009), "Il vantaggio della resilienza. Come uscire più forti dalle difficoltà della vita", Amrita
- Malaguti, E., Cyrulnik, B.* (2005), "Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi", Centro Studi Erickson
- Zolli, A & Healy, A.M.* (2014), "Resilienza. La scienza di adattarsi ai cambiamenti", Rizzoli
- Di Lauro, D.* (2012), "La Resilienza. La capacità di superare i momenti critici e le avversità della vita", Xenia Edizioni
- Sartori, F.* (2010), "La resilienza. Come affrontare la sofferenza e riscoprire la forza interiore", Centro Studi Evolution
- Consuelo, C.C* (2011), "La forza della vulnerabilità - utilizzare la Resilienza per superare le avversità", Franco Angeli
- Bertetti, B.* (2008), "Oltre il maltrattamento. La resilienza come capacità di superare il trauma", Franco Angeli

**De Filippo, A** (2007), “Stress e resilienza, Vincere sul lavoro”, Edizioni Psiconline - Francavilla al Mare

**Putton, A. & Fortugno, M.** (2006) “Affrontare la vita. Che cos’è la resilienza e come svilupparla”, Carocci

**Bonfiglio, N.S. & Renati, R. & Farneti, P.M.** (2012), “La resilienza tra rischio e opportunità. Un approccio alla cura orientato alla resilienza”, Alpes Italia

**Inguglia, C. & Lo Coco, A.** (2013), “Resilienza e vulnerabilità psicologica nel corso dello sviluppo”, Il Mulino

**Bertetti, B. & Castelli, C.** (2014), “Relazioni d’aiuto e resilienza. Strumenti e indicazioni per il benessere degli operatori”, Franco Angeli

## ► Swedish

**\*Forinder, Ulla & Hagborg, Elisabeth (Eds.)** (2008). Stödgrupper för barn och ungdomar. Lund: Studentlitteratur (Sweden).

**\*Helmen Borge A.I.** (2005). Resiliens: risk och sund utveckling, Studentlitteratur.

**\*Vehkalahti, R.** (2008). Trygga barn. Stärk barnets självkänsla med lekar och aktiviteter. Helsingfors: Fontana Media.

Editorial note: Selection based on books in print at the time of the finalisation of this manual. Books on the list do not necessarily reflect the opinion of the editors.

---

\* Easy(er) reading

# Projektin tiimijohtajat

## Itävalta

### **Project coordination:**

Susanne Linde, MSc &  
Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc  
Blickpunkt Identität  
[www.blickpunkt-identitaet.eu](http://www.blickpunkt-identitaet.eu)

Univ. Prof. Dr. Thomas Wenzel  
Medizinische Universität Wien – Division  
of Social Psychiatry and World Psychiatric  
Association Section Sport and Exercise  
Psychiatry  
[www.muw.ac.at](http://www.muw.ac.at)

## Islanti

Björg Jóna Birgisdóttir, MSc  
Listahaskoli Islands  
[www.lhi.is](http://www.lhi.is)  
  
M.HR. Anna Sigurðardóttir  
Mimir-Simenntun  
[www.mimir.is](http://www.mimir.is)

## Iso-Britannia

Rosaleen Courtney, MBA  
Norton Radstock College  
[www.nortcoll.ac.uk](http://www.nortcoll.ac.uk)

## Italia

Dott. Stefano Tiratti  
CSCS - Centro Servizi "Cultura Sviluppo" srl  
[www.cscs.it](http://www.cscs.it)

## Suomi

Maria Leppäkari, PhD & Prof Bengt  
Bjornson Lindström  
AB SWAYWAY OY  
<http://swaywayltd.wordpress.com/>

## Kreikka

Pantelis Balaouras & Costas Tsibanis  
Greece Academic Network  
[www.gunet.gr](http://www.gunet.gr)

## Ulkoinen yhteistyökumppani - Espanja

Alfonso Alvarez  
Impacts.eu  
[www.impacts.eu](http://www.impacts.eu)

# RESILIENCE

## Käyttäjän Opas