

NUORTEN RESILIENSSIN ILMENEMINEN JA TUKEMINEN

Taavi Helimäki

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Helimäki, T. 2022. Nuorten resilienssin ilmeneminen ja tukeminen. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Kandidaatintutkielma. 24s.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa käsitellään resilienssin määritelmää, ilmenemistä ja tukemista lapsilla ja nuorilla eri ympäristöissä. Käsitteenä resilienssi ei ole uusi, mutta Suomessa resilienssiä on vasta viime aikoina alettu käyttää enemmän jokapäiväisessä puheessa. Kansainvälisesti resilienssin käsite on noussut pinnalle 2000-luvun vaihteessa ja kansainvälinen ja kotimainen resilienssitutkimus on lisääntynyt vuosi vuodelta. Tähän on vaikuttanut muun muassa mielenterveyden ympärillä käytävän keskustelun lisääntyminen ja korostunut tarve psyykkisen terveyden tukemiseen.

Työssä etsitään ensin vastausta kysymykseen: mitä on resilienssi ja miten se ilmenee? Toiseksi selvitetään, mitä tarkoittaa resilienssin tukeminen ja miten lasten ja nuorten resilienssiä voi tukea erilaisissa ympäristöissä. Kolmanneksi haettiin tietoa persoonallisuuden piirteiden vaikutuksesta resilienssiin.

Resilienssi voidaan määritellä myönteiseksi pärjäämiseksi vastoinkäymisten ilmaantuessa (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515). Resilienssi ei ole niinkään kiinteä piirre ihmisessä, vaan laatu, joka voi näkyä, kun oikeanlainen riittävä tuki auttaa henkilöä kestämään vastoinkäymisten vaikutuksen (Gilligan 2003). Tärkeitä resilienssikyvyn tukijoita ovat: perhetuki, hyvät oppimiskokemukset sekä autonomian ja pätevyyden kokemukset. (Newman 2002). Optimistisuus on energiaa ja resilienssiä lisäävä voimavara ja vaikeuksia kohdatessa optimistisuutta voidaan pitää resilienssiä tukevana persoonallisuudenpiirteenä. Optimistit raportoivat parempaa psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia kuin pessimistit. (Feldt & Metsäpelto ym. 2009, 100–107) Opettajan on tärkeä korostaa tunteiden ilmaisua liikuntatunneilla, sillä sen nähdään parantavan nuorten resilienssiä (Trigueros ym. 2019). Koulun tehtävänä resilienssikyvyn tukemisessa voisi olla nuorten ongelmanratkaisutaitojen, sitkeyden ja positiivisen asennoitumisen tukeminen suhteessa työntekoon (Tudor 2019). Brooks (2006) ehdottaa, että koulut voivat vahvistaa oppilaiden resilienssikykyä muun muassa kehittämällä sosiaalista osaamista, lisäämällä sitoutumista opiskelijoiden ja huolehtivien aikuisten välillä ja keskustelemalla avoimesti oppilaiden perheiden kanssa.

Avainsanat: resilienssi, akateeminen resilienssi, big five, persoonallisuuden piirre,

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 RESILIENSSI.....	3
2.1 Resilienssin ilmeneminen lapsilla ja nuorilla	4
2.2 Persoonallisuuden piirteiden vaikutus resilienssiin.....	6
3 RESILIENSSIN TUKEMINEN	8
3.1 Resilienssin tukeminen koulussa.....	8
3.1.2 Opettaja resilienssin tukijana.....	10
3.2 Resilienssin tukeminen perheissä	11
3.3 Resilienssin tukeminen vapaa-ajan harrastuksissa	12
4 POHDINTA.....	14
LÄHTEET	19

1 JOHDANTO

Tässä työssä käsittelen resilienssin tukemista ja resilienssiin vaikuttavia tekijöitä kouluikäisillä nuorilla. Käsittelen resilienssin tukemista koulussa, kotona ja nuorten vapaa-ajalla ja harrastuksissa. Työssä käyn läpi myös persoonallisuuden piirteiden vaikutusta resilienssiin. Pohdinta osiossa käsittelen myös sitä, miten resilienssi näkyy liikuntatunneilla.

Aihetta on tärkeä tutkia, sillä resilienssin tukeminen vahvistaa lapsen kykyä selviytyä elämän jokapäiväisistä stressitekijöistä ja vaikeammista menetyksistä (Gilligan 2003). Resilienssin tukemisen periaatteet linkittyvät myös paljon psyykkisen terveyden tukemiseen, jonka tärkeyttä on alettu korostamaan nyky-yhteiskunnassa viimeisten vuosikymmenien ajan nousujohteisesti. Kun psyykkiseen terveyteen ja resilienssin tukemiseen kiinnitetään huomiota nuoresta iästä alkaen, kehittyy nuorelle toivottavasti työkalupakki, jolla hän voi kehittää psyykkistä terveyttään läpi elämänkaaren. Resilienssin tukeminen koulussa on todella tärkeä keino lisätä yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa. Emme voi valita, mihin perheeseen synnymme ja ketkä ovat meidän huoltajiamme, mutta voimme panostaa nuorille pakolliseen peruskoulutukseen niin, että kaikki saisivat yhdenvertaisen mahdollisuuden tulla kohdatuksi ja tarjota keinoja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon ja kehittämiseen kouluopetuksessa. Tätä kautta voidaan lisätä lapsille ja nuorille yhdenvertaisempia mahdollisuuksia pärjätä elämässä. Yhdenvertaisuuden edistäminen ja resilienssin tukemisen mahdollisuudet koulussa olikin itselle kiinnostava ja tärkeä aihe ja siksi käsittelen sitä tässä kandidaatintutkielmassa.

Resilienssi tulee latinan kielen sanasta ”resilire” – joka tarkoittaa, pompahtaa ylös yhä uudelleen (Lankinen 2017, 14). Selviytymiskyky, sopeutumiskyky ja sietokyky nähdään usein synonyymeinä resilienssille (Joutsenniemi & Lipponen 2015; Lankinen 2017). Tutkimuskirjallisuudessa resilienssin ohella ikään kuin synonyymina nähdään ”coping-käsite” (Vihottula 2015). Psykologinen joustavuus nähdään toisinaan samana käsitteenä kuin resilienssi. Kun puhutaan kriiseistä ja niistä selviytymisestä käytetään helpommin resilienssi-käsitettä ja kun puhutaan psykologisesta joustavuudesta kyseessä on usein kyky sopeutua muutoksiin ja uudenlaisiin tilanteisiin. (Lankinen 2017)

Lasten ja nuorten resilienssi kasvaa vahvasta kuulumisen tunteesta, hyvästä itsetunnosta ja itsetehokkuuden tunteesta tai kyvystä saavuttaa asioita ja tehdä muutoksia. Pohjimmiltaan nämä ominaisuudet kasvavat vahvoista suhteista vanhempiin, sukulaisiin, opettajiin tai muihin

aikuisiin tai joskus jopa ikätovereihinsa, jotka tarjoavat tukea, rohkaisua ja sitoutumista. (Gilligan 2003)

Resilienssin käsite on todella ajankohtainen ja se voitaisiin luokitella jopa viime vuosien trendisanaksi. Englannin kielessä termi resilienssi (resilience) on käytössä jokapäiväisessä sanastossa. Suomen kielessä käsitteen käyttö on ollut ajan saatossa harvinaisempaa ja sen sijasta käytetään usein termejä kuten ”sietokyky” tai ”joustavuus”. Viime vuosina resilienssi -käsitteen käyttö on ollut nousussa varsinkin psykologian, mutta myös muidenkin tieteenalojen piireissä ja se on yleistynyt myös puhekielessä muun muassa uutisoinnin, positiivisen pedagogiikan ja positiivisen psykologian vaikutuksesta.

2 RESILIENSSI

Resilienssi voidaan määritellä myönteiseksi pärjäämiseksi vastoinkäymisten ilmaantuessa (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515). Niin myöhään kuin 1970-luvulla resilienssiä pidettiin yleisesti yksilön ominaisuutena; ihmisiä pidettiin ikään kuin joko helposti haavoittuvina tai haavoittumattomina (Vihottula 2015). Resilienssi ei kuitenkaan ole niinkään pysyvä piirre ihmisessä, vaan laatu, joka voi näkyä, kun oikeanlainen riittävä tuki auttaa henkilöä kestämään vastoinkäymisten vaikutuksen (Gilligan 2003). Resilienssi voi ilmetä positiivisissa tilanteissa esimerkiksi myönteisenä sopeutumisenä (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515). Terminä ”resilientti” on määritelty olevan kelluva, joustava, elastinen ja kykenevä taipumaan rikkoutumatta (Hunter 1999).

Jotkut kirjoittajat ovat todenneet, että hyvän resilienssikyvyn omaavat yksilöt kulkevat elämän traumojen läpi menestyksekkäämmin kuin ne, jotka eivät omaa vahvaa resilienssikykyä ja toiset ovat myös todenneet, että resilienssikykyä voidaan edistää asianmukaisilla toimenpiteillä (Hunter 1999). Newmanin (2002) mukaan tärkeitä resilienssikyvyn tukijoita ovat: perhetuki, hyvät oppimiskokemukset ja autonomian ja pätevyyden kokemukset. Resilienssi näyttää sisältävän useita elementtejä, ensinnäkin itsetunnon ja itsevarmuuden tunnetta ja toiseksi uskoa omaan tekemisen tehokkuuteen ja kykyyn käsitellä muutosta ja sopeutumista (Werner 1989). Newmanin mukaan (2002) keskeiset tekijät resilienssin edistämässä elinkaaren eri vaiheissa ovat: vahvat sosiaaliset tukiverkostot ja ainakin yhden ehdoitta tukevan henkilön, esimerkiksi vanhemman läsnäolo. Lisäksi Newman (2002) mainitsee, että positiiviset koulukokemukset, hallinnan tunne ja usko siihen, että omilla ponnisteluilla voi olla merkitystä olisivat resilienssiä tukevia toimintoja.

Varhainen resilienssitutkimus keskittyi lasten reaktioihin merkittäviin biologisiin ja psykososiaalisiin stressitekijöihin kuten suuriin muutoksiin lasten elämässä. Viime aikoina tutkimus on paljastanut päivittäisten tai usein esiintyvien stressitekijöiden kumulatiiviset haitalliset vaikutukset ja sen, miten yksilöt sopeutuvat tällaisiin stressitekijöihin. Tutkimukset painottuvat nykypäivänä näiden jokapäiväisten resilienssiä heikentävien ”pienempien” tai arkipäiväisten stressitekijöiden ja asioiden käsittelyyn. Resilienssi viittaa havaintoihin, joiden mukaan joillakin yksilöillä on paremmat valmiudet kohdata stressitekijöitä kuin toisilla. Näillä henkilöillä resilienssiä tukevat tekijät ovat voimakkaasti mukana stressitekijöitä kohdattaessa. (Tudor 2019)

Stressin käsittelytapoja on yhtä monta kuin ihmisiä maapallolla, kaikki reagoivat stressiin eri tavoin ja stressi voi aiheuttaa ongelmia fyysisen ja psyykkisen terveyden kanssa (Nolen-Hoeksema ym. 2014, 485). Resilienssi voidaan nähdä ikään kuin ihmisen sopeutumiskykynä, jota voidaan usein määritellä tai mitata vasta vastoinkäymisen tapahtuessa (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515). Wernerin mukaan (1989) yksilö pystyy selviytymään niin kauan kuin riskien tasapaino, stressaavat elämäntapahtumat ja suojaavat tekijät ovat hallittavissa, mutta kun riskitekijät ja stressaavat elämäntapahtumat ovat suuremmat kuin suojaavat tekijät, jopa joustavimmalle yksilölle voi kehittyä ongelmia.

Resilienssi on myös ominaisuus yhteisössä, jonka toisia tukevat osat kasvattavat ja vahvistavat yhteyttä ihmisten välillä muun muassa: optimismin, huumorin ja myötätunnon kautta (Vuorinen 2015). Resilienssiä ei kuvata persoonallisuuden piirteenä tai yksilön ominaisuutena (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515). Vuorinen (2015) ei ilmennä resilienssiä ainoastaan henkilön omana ominaisuutena, vaan näkee sen enemmänkin ihmissuhteiden kehittämänä ominaisuutena.

2.1 Resilienssin ilmeneminen lapsilla ja nuorilla

Resilienssin kehittymisen tukipilarina lapsille ja nuorille toimii luotettava ja vahva ihmissuhde aikuiseen (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515). Myös Vuorinen (2015) alleviivaa edellistä kertoen resilienssin tapahtuvan välittävän aikuisen ja lapsen välillä (Vuorinen 2015). Lapsella resilienssi kehittyy vanhemman tai muun kasvattajan avulla, kun aikuinen osaa rohkaista ongelmanratkaisutaitojen kehittämistä sekä ohjata impulssikontrollin ja säätelykyvyn kehittämistä, antaa hän lapselle paremmat työkalut kohdata vastoinkäymisiä elämässä (Vuorinen 2015).

Kun tutkittiin norjalaisia 14-18-vuotiaita nuoria (n=307) ja saatiin selville, että korkeamman resilienssikyvyn omaavat nuoret kokivat vähemmän masennusta, stressiä ja ahdistusta. Tämä havainto tukee väitettä, jonka mukaan resilienssikyvyn tukeminen voi estää mielenterveysongelmien kehitystä nuorilla. (Dray 2014)

Turvallinen kasvuympäristö edesauttaa resilienssin kehittymistä lapsuusiässä, kun haitallisen ympäristön vaikutukset resilienssiin voivat olla heikentäviä. (Vuorinen 2015). Ulkoinen ympäristö, kuten perhe, yhteisö, kulttuuri, koulu ja vertaiset, voi sisältää sekä riskitekijöitä että resilienssiä suojaavia tekijöitä, ja ne vaikuttavat nuoren kokemaan resilienssikykyyn ja sen toimintaan (Kumpfer 1999). Gilliganin (2003) mukaan parantaakseen nuorten resilienssiä, toimintatapojen on edistettävä nuorten kehitystä. Erityisesti on tuettava toimenpiteitä, joilla ylläpidetään ja lisätään jokapäiväisiä ja luonnollisia resilienssin tukipilareita. Tämä tarkoittaa sen tunnistamista, että nuorten hyvinvoinnin edistäminen on enemmän kuin kapea ja byrokraattinen näkemys nuorten suojelusta. Toisin sanoen tämä tarkoittaa työskentelyä paitsi nuorten kanssa myös nuorta ympäröivien sosiaalisten piirien kanssa kuten yhteistyö nuoren perheen kanssa. (Gilligan 2003)

Laaja-alaisessa tutkimuskatsauksessa (Connelly ym. 2014) huomattiin yläasteikäisiä tutkittaessa resilienssin olevan moniulotteinen käsite, johon sisältyy riskeille altistuminen ja nuorten kyky hyödyntää monia sisäisiä ja ulkoisia resursseja. Niille lapsille ja nuorille, jotka kohtaavat vastoinkäymisiä, osallistuminen hyvinvointia ja resilienssiä suojaaviin ja edistäviin prosesseihin tai interventioihin olisi hyödyllistä. Tutkimuskatsauksen mukaan resilienssi ei sisällä pelkästään lapsen henkilökohtaisia ominaisuuksia vaan sitä, kuinka hyvin lapsen sosiaalinen ja fyysinen ympäristö ja ympäröivä yhteisö tukee pääsyä sisäiseen ja ulkoiisiin resursseihin kuten terveisiin ihmissuhteisiin, vahvaan identiteettikäsitykseen, sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen, henkisyteen ja aineellisiin tarpeisiin. Lapsi, jolle annetaan keinot hyödyntää tällaisia resursseja resilienssin kohentamiseen pärjää todennäköisemmin haasteita kohdatessa paremmin kun lapsi joka ei omaa kyseisiä resursseja. Kouluilla on monia keinoja, joilla on mahdollista parantaa lasten ja nuorten resilienssiä kontekstuaalisesti ja kulttuurisesti merkityksellisillä tavoilla. Lukuisat tutkimukset ovat esimerkiksi osoittaneet, että huolehtiva kouluyhteisö ei pelkästään pienennä oppimisvaikeuksien negatiivisia vaikutuksia, vaan auttaa myös kompensoimaan haittoja, joita esiintyy sellaisissa yhteisöissä, joissa esiintyy köyhyyttä, sosiaalista syrjäytymistä, rotusyrjintää tai väkivaltaa. (Connelly ym. 2014)

Newmanin (2002) mukaan hyvä itsetunto voi usein olla resilienssiä suojaava tekijä, mutta mainitsee toisinkuin Gilligan (2003), että itsetunto ei ole jokaisen lapsen ja nuoren ongelmien perussy. Resilienssiä horjuttavat riskitekijät ovat kumulatiivisia: yhden läsnäolo lisää todennäköisyyttä, että niitä syntyy enemmänkin (Newman 2002).

2.2 Persoonallisuuden piirteiden vaikutus resilienssiin

Psykologisessa kirjallisuudessa käydään keskustelua, onko resilienssi opittu piirre ja voimavara vai onko se piirre, jonka henkilö joko omaa tai ei omaa. Vaikkakin yleisesti resilienssiä pidetään opittuna voimavarana, jolla on suuri yhteys sosiaaliseen ympäristöön, on kuitenkin mahdollista, että tietynlaiset luonteenpiirteet voivat toimia myös resilienssikyvyn voimavaroina nuorilla opiskelijoilla. (Tudor 2019)

Persoonallisuuden piirteillä viitataan ihmisen tapaan käyttäytyä, joka on melko pysyvä ja ajasta riippumaton käsite. Persoonallisuuspiirteiden lähtökohtana ilmenee juuri pysyvä ja toistuva toiminta. Tämä ei tarkoita, että ihminen toimisi aina samankaltaisesti persoonallisuudenpiirteiden mukaisesti. Persoonallisuuspiirteiden lisäksi henkilön käyttäytymiseen vaikuttaa muun muassa tilannesidonnaiset sosiaaliset roolit, tunnetilat ja toimintatavat. Mitä vähemmän persoonallisuuden ulkopuoliset tekijät vaikuttavat henkilön käyttäytymiseen sitä enemmän piirteiden tuoma käyttäytyminen näkyy. (Feldt & Metsäpelto 2009,71–72)

Feldt ja Metsäpelto (2009) viittaavat Connor-Smithin ja Flachbartin (2007) havaintoon, jossa ulospäinsuuntautuneet ja neuroottiset henkilöt hakivat enemmän sosiaalista tukea ongelmatilanteissa, kuin muita persoonallisuudenpiirteitä omaavat henkilöt. Optimistisuus on energiaa lisäävä voimavara ja optimistisuudella on iso vaikutus vaikeuksien kohtaamisessa ja niiden ylittämässä. Kohdatessa hankalan tilanteen optimisti käyttää usein aktiivisia toimintaan ja ongelman ratkaisemiseen suuntautuvia selviytymiskeinoja kuten tilanteen hyväksyminen, huumorin käyttö tai positiivisten asioiden löytämistä hankalasta tilanteesta. Sen sijaan pessimisti voi käyttää hankalan tilanteen kohdatessa passiivisia ongelman ratkaisemiseen suuntautuvia keinoja, kuten tunteiden tukahduttaminen tai ongelman kieltäminen. Pessimistisyyteen on liitetty myös nopeampaa luovuttamista hankalissa tilanteissa ja hankalien tilanteiden välttelyä. Optimistit raportoivat parempaa psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia kuin pessimistit. (Feldt & Metsäpelto ym. 2009, 100–107)

Nolen-Hoeksema ym. (2014,485) kertovat optimistisuuden olevan resilienssiä tukeva tekijä. Joutsenniemi ja Lipponen (2015,2515) kuvailivat resilienssiä suojaaviksi ominaisuuksiksi muun muassa optimismisuuden, myönteiset tunteet, luovuuden, itsekontrollin ja hengellisyden. Nolen-Hoekseman (2014) mukaan optimisti pyrkii katsomaan tilannetta

positiivisten lasien läpi ja täten parantaa hänen mahdollisuuksiaan selvittää ongelmallisesta tai stressaavasta tilanteesta. Kirjan mukaan pessimistit murenevät ja luovuttavat kohdatessaan stressiä helpommalla kuin positiiviset ihmiset. (Nolen-Hoeksema 2014) Optimistisuus kuvaa ihmisen persoonallisuuden piirrettä, joka voidaan nähdä terveyttä parantavana ilmiönä (Feldt & Metsäpelto 2009).

Tutkittaessa persoonallisuudenpiirteitä on käyty paljon keskustelua eri piirteiden lukumäärästä ja niiden välisistä yhteyksistä. Tutkimuksen tuloksena on hahmottunut viisi piirrettä. Viisi suurta persoonallisuuden piirrettä (engl. Big Five tai Five-Factor Model of personality) on nykyään yleiskäytössä ja se sisältää: neuroottisuuden, ekstraversioon, avoimuuden uusille kokemuksille, sovinollisuuden ja tunnollisuuden. Neuroottisuutta voidaan kuvata tunne-elämän epätasapainottomuutena, ja ekstraversiolla viitataan ulospäin suuntautuneisuuteen. Avoimuudella uusille kokemuksille voidaan tarkoittaa esim. haaveellisuutta, taiteellisuutta ja tunteellisuutta. Sovinollisuuteen taas kuuluu muun muassa mukautuvuus ja vaatimattomuus ja tunnollisuuden piirteeseen kuuluu muun muassa: itsekuri, järjestelmällisyys ja velvollisuudentuntoisuus. Viittä suurta persoonallisuuden piirrettä pidetään itsenäisinä piirteinä toisistaan, vaikka on huomattu, että neuroottisuus on yhteydessä vähäiseen avoimuuteen, sovinollisuuteen, tunnollisuuteen ja ekstroversioniin. Viiden suuren persoonallisuuden piirteiden mallia on myös kritisoitu, sillä se ei ota huomioon ja kata riittävästi tilannetekijöiden, historiallisen ajan ja kulttuurisen ympäristön merkitystä. (Feldt & Metsäpelto 2009, 76–78, 87–88)

Persoonallisuuden viiden tekijän mallin vaikutuksesta resilienssiin on tehty paljon tutkimusta (Oshio ym. 2018). Oshio ym. (2018) tekemässä meta-analyysissä huomattiin, että resilienssi korreloi negatiivisesti neuroottisuuden kanssa, kun taas muut ”Big Five” persoonallisuuspiirteet korreloivat positiivisesti resilienssin kanssa. Ercan (2017) suorittamassa tutkimuksessa (n=392) havaittiin, ettei henkilön sukupuolella ollut huomattavaa eroa vertailtaessa resilienssin yhteyttä viiteen suureen persoonallisuuden piirteeseen.

3 RESILIENSSIN TUKEMINEN

Seuraavaksi esitellään keinoja, joilla voidaan tukea lasten ja nuorten resilienssiä erilaisissa ympäristöissä. Resilienssin tukemisen keinoja pidetään tilanneriippuvaisina.

3.1 Resilienssin tukeminen koulussa

Akateeminen resilienssi tarkoittaa koulussa pärjäämistä niin, että henkilö pystyy samanaikaisesti selviämään koulun tuomista stressitekijöistä (Johnsen ym. 2017). Toisin sanoen akateemisessa yhteydessä resilienssi ymmärretään opiskelijan kyvyksi selvitä onnistuneesti niistä haasteista ja olosuhteista, joita akateeminen ympäristö luo (Trigueros 2019). Kouluissa pärjääminen ja suoriutuminen on tärkeässä roolissa nuoren resilienssikyvyn kehittämisessä ja näin ollen hyvät opetusmenetelmät toimivat osaltaan resilienssin tukena (Newman 2002).

Koulut voivat edistää nuorten resilienssikykyä tarjoamalla resilienssiä hoitavia ja kehittäviä ympäristöjä esimerkiksi kehittämällä nuorten henkilökohtaisia taitoja ja vahvuuksia. Koulut, jotka tarjoavat nuorille turvallisia ja huolehtivia oppimisympäristöjä vaikuttavat syvästi nuoren elämään varsinkin, jos nämä puuttuvat tai ovat epäjohdonmukaisia nuorten lähiyhteisöissä tai perheissä. Koulussa resilienssiä voi koetella esimerkiksi negatiivinen palaute koulutöihin liittyen, mikä voi johtaa akateemiseen stressiin. Erityisesti oppilaat, joilla on korkea itseluottamus, sitoutuminen ja kärsivällisyyttä pystyvät ”palautumaan” kokemistaan akateemisista stressitekijöistä. Koulun tehtävänä resilienssikyvyn tukemisessa voisi olla nuorten ongelmanratkaisutaitojen, sitkeyden ja positiivisen asennoitumisen tukeminen suhteessa työntekoon ja silloin kun ilmenee tunne-elämään epäonnistumisia ja stressitekijöitä. (Tudor 2019)

Koulu on ihanteellinen paikka nuorelle oppia itsesäätelyä ja sosiaalisia taitoja, kuten empatiaa ja ryhmätyötaitoja, jotka ovat välttämättömiä positiivisten ihmissuhteiden ja saavutusten kannalta. Ihmissuhde- ja akateemiset haasteet ovat säännöllinen osa elämää useimmille opiskelijoille heidän koulutiellään. Koulu on oiva paikka oppia selviytymis- ja

ongelmanratkaisutaitoja ja oppiminen, joka painottaa resilienssikyvyn tukemista on tärkeässä roolissa edistämässä nuorten opiskelijoiden kasvua ja hyvinvointia sekä koulussa, että sen ulkopuolella. (Gillham 2013) Koulut tarjoavat sopivan ympäristön, jossa voidaan toteuttaa toimenpiteitä mielenterveysongelmien riskin vähentämiseksi ja nuorten resilienssikyvyn edistämiseksi (Dray 2014).

Kouluilla voi olla tärkeä rooli rakentamalla yhteyksiä perheisiin ja auttamalla vanhempia kiinnostumaan ja tukemaan lapsiaan koulutuksensa suhteen (Schoon & Bartley 2008). Yläkouluissa resilienssikykä tukevana tekijöinä pidetään muun muassa koti-koulu-yhteyksien luomista ja ylläpitoa varsinkin riskialttiille nuorille ja heidän perheilleen. Tällä voidaan edistää huoltajien aktiivisuutta, sitoutumista ja luottamusta nuoren koulunkäyntiä kohtaan. Yläkoululaisten resilienssin tukemisessa tärkeitä ovat myös positiiviset koulukokemukset, joihin lukeutuu akateemiset kokemukset, sosiaaliset suhteet ja liikuntaelämykset. Erilaisia rutiineja, autonomiaa ja hyviä opettajaoppilassuhteita pidettiin myös resilienssiä tukevana tekijöinä yläasteikäisillä nuorilla. Myös luotettava ja vakaa asumistilanne on tärkeässä roolissa resilienssikyvyn kehittämisessä yläkoululaisella. (Newman 2002)

Kiurun ym. (2015) mukaan peruskouluun tultaessa lasten vuorovaikutuksella opettajien ja luokkatovereiden kanssa saa yhä tärkeämmän roolin heidän kehityksessään. On esimerkiksi osoitettu, että peruskoululaiset, joilla on hyviä suhteita opettajiinsa ja vertaisiinsa pärjäävät todennäköisemmin paremmin koulussa (Kiuru ym. 2015). Resilienssiä suojaavia mahdollisuuksia voidaan luoda myös koulutasolla. Koulutuntien ulkopuoliset aktiviteetit kuten urheiluohjelmat, oppilaiden kiinnostuksen kohteisiin perustuvat klubit, koulun sanomatai aikakauslehdet, draamakerhot, taideryhmät tai musiikkikerhot ovat vain muutamia mahdollisuuksia luoda yhteisöllisyyttä ja tämän kautta tukea nuorten resilienssiä. (Morrison 2009). Brooks (2006) ehdottaa, että koulut voivat vahvistaa oppilaiden resilienssikykä kehittämällä sosiaalista osaamista, lisäämällä sitoutumista opiskelijoiden ja huolehtivien aikuisten välillä, maksimoimalla mahdollisuuksia osallistua merkitykselliseen koulutoimintaan kouluympäristössä ja keskustelemalla avoimesti oppilaiden perheiden kanssa (Brooks 2006).

3.1.2 Opettaja resilienssin tukijana

Opettajalla on luokkatilanteissa monia keinoja suojella ja tukea opiskelijoidensa resilienssiä. Opettajalla on mahdollisuus auttaa opiskelijoita rakentamaan akateemista itseluottamusta, sitoutumaan opiskeluun ja kehittämään itsenäisyyttä korostamalla oppijakeskeisiä käytäntöjä ja opetusmenetelmiä. Tällaisiin käytäntöihin kuuluu opetuksen räätälöinti yksilöllisiin tarpeisiin, kokemuksellisten lähestymistapojen käyttäminen oppimiseen ja yksilöllisen valinnan ja autonomian korostaminen. Opettajien ja opiskelijoiden tulisi työskennellä yhdessä oppimistavoitteiden määrittämiseksi ja näiden tavoitteiden edistymisen arvioimiseksi. Kun opetuksessa käytetään oppijakeskeisiä käytäntöjä ja opetusmenetelmiä, opettajasta tulee pikemminkin opiskelijoiden oppimisen edistäjä, ei pelkästään tiedon lähde. Opettajalla on mahdollisuus tukea oppilaiden resilienssiä tarjoamalla heille vastuutehtäviä luokassa, kuten jonkin toiminnan järjestämisen, viikoittaisen uutiskirjeen kirjoittamisen vanhemmille tai luokkahuoneen koristelua aineiden tai aiheiden mukaan. (Morrison 2009) Myös Diers (2020) painotti Morrisonin (2009) tavoin ongelmanratkaisutaitojen ja autonomian korostamista opettamisessa oppilaiden resilienssin tukemiseksi ja lisäksi kertoi koulussa annetulla sosiaalisella tuella ja konfliktien järkevillä ratkaisutavoilla olevan suuri merkitys resilienssin tukemisessa (Diers 2020).

Sosiaalinen tuki, kestävät positiiviset suhteet ja aikuisten myönteiset roolimallit ovat tekijöitä, joita opettaja voi olla edesauttamassa ja tätä kautta tukea nuorten resilienssiä. Opettajat ovat henkilöitä, joilla on merkittävä vaikutus korkean syrjäytymisriskin omaaviin lapsiin ja nuoriin, ja he ovat mahdollisesti suurin mahdollisuus nuorille, joilla ei ole luotettavia ja kestäviä lapsiaikuissuhteita kotona kehittämässä resilienssikykyä. (Diers 2020) Lisäksi tutkimusta on tehty paljon riskiryhmissä olevien oppilaiden vuorovaikutuksesta heidän opettajiensa kanssa ja miten tämä suhde edistää resilienssiä. Resilienssiä edistävät opettajat ovat muun muassa käyttäneet seuraavia keinoja. Nämä opettajat voivat olla helposti lähestyttäviä ja varata aikaa oppilaille. Resilienssiä tukevat opettajat keskustelevat oppilaiden kanssa aktiivisesti kuunnellen heidän huolia ja murheitaan. Jos opettaja pyrkii kehittämään oppilaidensa resilienssikykyä olisi hänen tärkeä olla empaattinen ja pyrkiä ymmärtämään opiskelijoidensa vaikeita olosuhteita sekä tarjota oppilaille keinoja kohdata vastoinkäymisiä. Resilienssiä tukevat opettajat myös aktiivisesti käyttävät valtaansa opettajina ja aikuisina

vastustamaan kiusaamista ja häirintää. (Connelly 2014) Schoon ja Bartleyn mukaan (2008) opettajat voivat antaa oppilaille luottamusta omiin kykyihinsä ja kannustaa heitä etenemään koulu-uralla (Schoon & Bartley 2008). Myönteinen tuki on asia, jota opettajien tulisi hyödyntää mahdollisimman varhaisessa iässä olevien oppilaiden kanssa. Tutkimuksessa useat opettajat ehdottivat, että on tärkeää opettaa resilienssiä nuorille varhaisesta iästä asti. Opettajat ovat ehdottaneet myös, että työskentelytaitoja ja yrittämistä painotettaisiin arvioinnissa verrattuna osaamisen arviointiin, sillä yrittämisen kehuminen ja painottaminen arvioinnissa johtaisi kohentuneeseen resilienssiin oppilailla. (Tudor 2019)

Väitetään, että nuorten resilienssiä voidaan parantaa huomattavasti julkisella puolella (kouluissa) kiinnittämällä huomiota nuorten kulttuurisiin arvoihin, kuten urheiluun. Nuoren opastaminen urheilussa ja liikunnassa voi auttaa löytämään omia vahvuuksia, rakentaa itsetuntoa, vahvistaa mielenterveyttä ja avata uusia sosiaalisia suhteita koulun ulkopuolellekin. (Gilligan 1999)

3.2 Resilienssin tukeminen perheissä

Newmanin mukaan (2002) perheen sisällä resilienssiä tukee muun muassa vanhempien tuki, hyvä suhde vanhempien ja lapsen välillä, vanhempien keskinäinen harmonia ja arvomaailman esilletuominen kotona (Newman 2002). Kodin ja koulun välisen viestinnän rakentaminen voi auttaa lisäämään vuorovaikutusta lapsen ja heidän vanhempiansa välillä. Perheen ominaisuuksilla on tärkeä rooli yksilöllisten valmiuksien kehittämisessä ja ylläpidossa. Nuorilla, joilla on vakaa ja tukeva perhe ympäristö on parempi mahdollisuus selvitä vastoinkäymisten ilmaantuessa. Tukevalle perhe ympäristölle on lisäksi ominaista vanhemmat, jotka kiinnostuivat ja olivat aktiivisesti mukana lapsiansa koulutuksessa ja urasuunnittelussa ja jotka veivät lapsiaan yhteiseen koulun ulkopuoliseen toimintaan. (Schoon & Bartley 2008) Vanhemmat voivat olla avain lastensa resilienssikyvyn tukemisessa ja kehittämisessä (autonomia, ongelmanratkaisu, saavutusmotivaatio). Kouluttajien sen sijaan tulisi keskittyä myös perheen resilienssiin yksilön resilienssin tukemisen lisäksi. Koulun ja perheen vuorovaikutus saattaa vahvistaa tai kehittää perheen suhtautumista koulun merkittävyyteen. (Morrison 2009)

Perheen resilienssikyky on vahvasti yhteydessä vanhempiin, sisaruksiin, sukulaisiin, ympäröivään yhteisöön ja työpaikalla saatuun tukeen. Perheiden resilienssiä edistäviä toimia ovat myös perhe-koulukumppanuuden edistäminen, yhteisöpohjaiset pyrkimykset perheiden tukemiseksi ja muut pyrkimykset perheen vaikutusmahdollisuuksien edistämiseksi heidän yhteisössään. (Coleman & Ganong 2002)

Hipke ym. (2002) viittasivat tulokseen, jossa äidit olivat tärkeässä roolissa lastensa resilienssikyvyn kehittämisessä avioeron jälkeen. Äidit, jotka olivat eron jälkeen surullisia, turhautuneita tai avuttomia eivät edistäneet lastensa resilienssikyvyn kehittymistä. Lapsen resilienssi avioeron jälkeen oli yhteydessä vanhempien ja varsinkin äidin mielenterveyteen. (Hipke ym. 2002)

3.3 Resilienssin tukeminen vapaa-ajan harrastuksissa

Ottaen huomioon, että opiskelijoiden on kestävä monia paineita ja haasteita opiskeluissaan ja jokapäiväisessä elämässään, osallistuminen fyysisiin aktiviteetteihin on tärkeää ja se voi olla arvokas tapa tukea nuorten opiskelijoiden resilienssikykyä (Xu ym. 2021). Kumpferin (1999) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvä fyysinen toimintakyky ennustaa joustavaa resilienssiä. Lapset, joilla on vähän fyysisiä ongelmia, hyvät nukkumistavat ja hyvä fyysinen kunto saattavat liittää fyysisen hyväntuntoisuutensa myös psyykkiseen hyvään kuntoon. Hyvä fyysinen kunto lapsuudessa korreloi positiivisesti heidän resilienssikykyyn myöhemmin elämässä. (Kumpfer 1999). Greco (2021) viittaa Banduran (2012) artikkeliin, jossa nuoret pystyvät yleensä kehittämään resilienssiä ja itsetehokkuutta osallistumalla liikuntaan ja urheilutoimintaan. Xu ym. (2021) totesivat suoraan, että on todistettu fyysisen aktiivisuuden liittyvän positiivisesti ja merkittävästi resilienssiin. Liikunta voi tarjota asianmukaiset puitteet resilienssin kehittämiseksi sen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien johdosta (Xu ym. 2021). Newmanin (2002) mukaan resilienssiä tukee onnistuneet koulukokemukset, arvostetut sosiaaliset roolit kuten työpaikka tai vapaaehtoistyö, läheinen suhde perheen ulkopuoliseen aikuiseen ja erinäiset vapaa-ajan harrastukset.

Myös muiden ihmisten arvostamien fyysisten taitojen saavuttaminen parantaa nuoren resilienssikykyä. Urheilijaksi, tanssijaksi, muusikoksi tai taiteilijaksi tuleminen lisää

itsevarmuutta ja itsetuntoa ja on mukana lisäämässä henkilön resilienssikykyä. Lisäksi harrastukseen liittyvä opettaja tai valmentaja saattaa toimia lapselle roolimallina ja olla tätä kautta lisäämässä lapsen sietokykyä elämän haasteissa. (Kumpfer 1999)

Xu ym. (2021) löysivät tutkimuksessaan pätevyyden tunteen liikunnassa olevan suurin positiivisesti korreloiva tekijä liikunnan ja resilienssikyvyn välisessä suhteessa. Samassa tutkimuksessa todettiin myös, että koettu tyytyväisyys korreloi positiivisesti resilienssin kanssa liikunnassa (Xu ym. 2021). Gilligan (1999) toteaa, että nuorten liikuntaharrastukset olivat nostattaneet heidän itsetuntoaan ja tätä kautta heidän kokemansa psyykinen ja sosiaalinen terveys ja koettu resilienssikyky oli parantunut huomattavasti.

On myös todettu, että lapset ja nuoret voivat saada enemmän apua ”arkipäiväisestä” harrastamisesta kuin kliinisestä psykologisesta avusta, sillä psykologiseen apuun liittyy usein tietynlainen leimaaminen verrattuna esimerkiksi urheilun harrastamiseen, joka tapahtuu lapsen yhteisössä. Mentoreiden tai muiden aikuisten taitavasti rohkaisema toiminta voi toimia erittäin arvokkaana perustana sosiaalisen terveyden ja sitä kautta resilienssin kohentamisessa. (Gilligan 1999) Gilliganin (1999) artikkelissa oli myös monia esimerkkejä tilanteista, joissa riskiryhmässä olevat lapset olivat löytäneet merkityksellistä tekemistä ja sosiaalisia suhteita urheilupiireistä.

4 POHDINTA

Kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin aluksi resilienssiin käsitteenä ja käsiteltiin, mitä resilienssillä tarkoitetaan. Aiheen käsittely jatkui resilienssin ilmenemisen tarkastelulla ja alkoi kohdistua lasten ja nuorten resilienssin ilmenemiseen. Tämän jälkeen työssä siirryttiin aihekokonaisuuteen: resilienssin tukeminen, joka oli itselle kiinnostuksen kohde työhön lähdeettäessä. Resilienssin tukemista käsiteltiin koulussa, opettajajohtoisesti, perhe- ja kotiympäristössä ja lopuksi päästiin resilienssin tukemisen piiriin vapaa-ajalla ja harrastuksissa. Työssä tuotiin ilmi myös paljon kiisteltyä aihetta, joka asettuu resilienssin sateenvarjon alle, joka on persoonallisuuden piirteiden vaikutus resilienssiin. Vaikka resilienssiä ei yleisesti pidetä yksilön ominaisuutena vaan enemmänkin monien ympäristötekijöiden summana, on myös näyttöä siitä, että tietyt persoonallisuudenpiirteet ovat resilienssiä tukevia ja jotkut toiset piirteet saattavat olla haitallisia resilienssin rakennuksessa. Vaikka työssä keskityttiin pääosin resilienssin aktiiviseen tukemiseen oli tärkeää myös käsitellä persoonallisuuden piirteiden vaikutusta resilienssin moniluontoisessa kokonaisuudessa.

Resilienssin määrittelyksi ilmeni niin sanottu mielen joustokyky, joka auttaa henkilöä selviämään vastoinkäymisten kohtaamisessa (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515). Resilienssiä pidettiin enemmän ympäristön tuen tuloksena syntyvänä voimavarana kuin henkilön valmiina piirteenä (Connelly ym. 2014). Resilienssi voidaan määritellä myönteiseksi pärjäämiseksi vastoinkäymisten ilmaantuessa (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515). Resilienssi ei ole niinkään kiinteä piirre ihmisessä, vaan laatu, joka voi näkyä, kun oikeanlainen riittävä tuki auttaa henkilöä kestämään vastoinkäymisten vaikutuksen (Gilligan 2003).

Resilienssin kehityksen kannalta oli ensiarvoisen tärkeää, että nuorella olisi luotettava suhde vähintään yhteen aikuiseen oli se aikuinen lapsen tai nuoren perheestä tai ei. Resilienssin kehittymisen tukipilarina toimii lapsille luotettava ja vahva ihmissuhde aikuiseen (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515; Vuorinen 2015). Mielestäni juuri tämän takia on ensisijaisen tärkeää, että koulut ja tätä kautta opettajat olisivat mukana resilienssin tukemisessa. Kaikilla lapsilla ja nuorilla ei ole kuitenkaan niin etuoikeutettua asemaa, että heidän resilienssiä tukee oma vanhempi tai huoltaja.

Opettajalla on mahdollisuus auttaa opiskelijoita rakentamaan resilienssiä, akateemista itseluottamusta, sitoutumaan ja paneutumaan opiskeluun ja kehittämään itsenäisyyttä korostamalla oppijakeskeisiä käytäntöjä ja opetusmenetelmiä. Tällaisiin käytäntöihin kuuluu opetuksen räätälöinti yksilöllisiin tarpeisiin, kokemuksellisten lähestymistapojen käyttäminen oppimiseen ja yksilöllisen valinnan ja autonomian korostaminen. (Morrison 2009; Diers 2020) Opettajan roolina nuoren resilienssin tukemisessa voi olla myös edellä mainitun luotettavan ihmissuhteen luominen lapseen tai nuoreen (Diers 2020). Kun opettaja on valmistautunut kohtaamaan kaikki luokan oppilaat yksilöinä hänellä parempi mahdollisuus tukea nuoren opiskelijan resilienssiä.

Optimistisuus on energiaa ja resilienssiä lisäävä voimavara ja vaikeuksia kohdatessa optimistisuutta voidaan pitää resilienssiä tukevana persoonallisuudenpiirteenä. Optimistit raportoivat parempaa psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia kuin pessimistit. (Feldt & Metsäpelto ym. 2009, 100–107) Big Fivessa resilienssi korreloi negatiivisesti neuroottisuuden kanssa, kun taas muut Big Five persoonallisuuspiirteet korreloivat positiivisesti resilienssin kanssa (ekstroversio avoimuus, tunnollisuus, sovinnollisuus) (Oshio ym. 2018). Persoonallisuuden piireiden vaikutus resilienssiin saattaa olla eriarvoisuutta lisäävä tekijä varsinkin, kun tarkastellaan tätä ilmiötä nuorilla koululaisilla. Yksi koulujen tärkeimmistä tehtävistä on eriarvoisuuden minimointi. Koulujen tulee luoda oppimisympäristöjä, joissa kaikilla erilaisilla oppilaille on samat mahdollisuudet oppia ja kokea uutta.

Seuraavissa kappaleissa pohdin tulevan liikunnanopettajan mielenkiinnoilla, miten resilienssi ilmenee liikuntatunneilla ja miten sitä voi tukea. Kiinnostuksen kohteena itselle oli varsinkin mitkä tekijät saattavat horjuttaa nuoren resilienssiä liikuntatunneilla. Käsittelen myös pikaisesti persoonallisuuden piirteiden vaikutusta resilienssiin liikuntatunneilla.

Liikuntatunneille osallistuvilla nuorilla on ominaista jatkuva altistuminen mahdollisesti stressaaville olosuhteille, jotka jokaisen opiskelijan on jossain vaiheessa kohdattava (mm. monimutkaiset motoriset taidot, fyysinen kosketus luokkatovereiden kanssa ja mahdolliset liikuntavammat). Juuri näitä edellä mainittuja tilanteita luonnehditaan resilienssiä vaativina hetkinä liikuntatunneilla. Kuitenkin tyypillisesti ajan myötä yksilö tottuu liikuntatunneilla stressaaviin tilanteisiin nostattaen resilienssikykyään. Liikuntatunneilla uhkaavissa olosuhteissa resilienssi määrittää henkilön sietokyvyn kapasiteetin tai onnistuneen sopeutumisen. (Triegueros ym. 2019)

Tudorin (2019) tutkimuksessa (n=54) tarkasteltiin 11–16-vuotiaita Englannissa asuvia opiskelijoita ja heidän koettua resilienssiä liikuntatunneilla. Opiskelijoiden koettu osaaminen liikunnassa helpotti heidän kykyään sopeutua positiivisesti stressitekijöihin liikuntatunneilla. Ne oppilaat, jotka luottivat omiin fyysisiin kykyihinsä, pystyivät käsittelemään paremmin ”takaiskujen” kielteisiä vaikutuksia liikuntatunneilla. Vaikka autonomiaa pidetään yleisesti resilienssikykyä tukevana tekijänä, niin liikuntatunneilla huomattiin, että vähäisempi autonomia saattoi helpottaa oppilaiden sopeutumista erilaisiin tilanteisiin. Kehollisessa ympäristössä, kuten liikuntatunnilla oppilaat olivat kokeneet joissain tilanteissa stressittömämmäksi totella opettajan suoria ohjeita autonomisen oppimisympäristön sijaan. Tämä ilmiö on ristiriidassa havainnon kanssa, jossa alhainen autonomia liittyy heikompaan osallistumiseen liikuntatunneilla. Vaikka autonomian puute voi johtaa välittömään positiiviseen sopeutumiseen pieniin stressitekijöihin liikuntatunneilla voi olla, että opiskelijat suhtautuvat tehtävään vähemmällä innostuksella ja motivaatiolla. (Tudor 2019)

Liikuntatunneilla resilienssi vaikuttaa positiivisesti motivaatioon, jolla on myönteinen vaikutus akateemiseen suorituskyykyyn ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Trigueros ym. (2019) tekemä tutkimus osoittaa, kuinka tärkeää on keskittyä liikuntatunneilla tunteisiin ja niiden ilmaisuun. Tämän perusteella koulutusjärjestelmän tehtävänä on tulevaisuudessa tukea tunteiden ilmaisua luokkahuoneessa ja liikuntatunneilla, kun aiemmin se on perinteisesti asettanut kognitiivisen kehityksen etusijalle affektiivisen ja emotionaalisen kehityksen sijaan. (Trigueros 2019)

Liikuntatunneille osallistuvat oppilaat totesivat, että ekstrovertit opiskelijat osoittivat todennäköisemmin parempaa resilienssikykyä pienten stressitekijöiden ilmaantuessa liikuntatunneilla. Liikunnanopettajien mielestä ekstroversio vaikutti tapaan, jolla stressitekijät ilmenivät oppilailla. Opettajien mukaan ekstrovertit eivät pitäneet fyysistä osaamattomuutta liikuntatunneilla haitallisena heidän hyvinvoinnilleen. Oppilaiden mukaan motivoituneet oppilaat osoittivat parempaa resilienssiä stressitekijöiden ilmaantuessa liikuntatunneilla. (Tudor 2019)

Opetuksen eriyttämisen on raportoitu olevan tärkein resilienssikykyyn edistäjä liikuntatunneilla. (Tudor 2019) Tutkimusten perusteella on osoitettu opettajien kokevan, että opiskelijat, jotka ovat suosituimpia, joiden sosiaalinen asema on vakaa ja jotka eivät välitä

siitä, mitä heidän ikätoverinsa ajattelevat heistä osoittavat eniten resilienssikykyä stressaavan ympäristötekijän kokemisen jälkeen. Tämä havainto saattaa kannustaa opettajia luomaan ympäristöjä, jotka tukevat opiskelijoita, vaikka heidän sosiaalinen asemansa ei olisi ryhmän suosituimpien joukossa. Havaittiin myös, että ne opiskelijat, jotka ilmoittivat vahvasta ja positiivisesta suhteesta opettajiinsa sopeutuivat todennäköisemmin positiivisesti kokemiinsa stressitekijöihin. (Tudor 2019)

Mielestäni yksi liikunnanopettajan tärkeimmistä tehtävistä on yhdenvertaisuuden edistäminen. Viitaten edeltäviin kappaleisiin varsinkin opetuksen eriyttäminen, jokaisen oppilaan samanarvoinen kohtaaminen, tunteiden ilmaisun kannustus ja autonomian harkittu hyödyntäminen ovat tärkeässä roolissa motivoivan ja resilienssiä tukevan liikuntailmapiiirin luomisessa. Tudor (2019) mainitsi että, autonomiaa pidetään yleisesti resilienssikykyä tukevana tekijänä liikuntatunneilla. Kuitenkin huomattiin, että autonomian puuttuminen saattoi helpottaa oppilaiden sopeutumista erilaisiin tilanteisiin (Tudor 2019). Muuhun tutkimustietoon verrattaessa lause vaikuttaa nurinkuriselta. Aralle oppilaalle voi olla helpompaa noudattaa suoria ohjeita, koska silloin hänen ei tarvitse osallistua mahdollisesti epämiellyttävään oppilasjohtoiseen osioon. Koen myös tärkeäksi osaksi liikunnanopettajan työtä oppilaiden yksilöllisen kohtaamisen. Yksilöiden kohtaamisessa on tärkeää ymmärtää tiettyjä persoonallisuuden piirteitä ja millaisia vaikutuksia niillä voi olla muun muassa oppilaan ryhmässä toimimiseen tai hankaluuksien kohtaamiseen liikuntatunneilla. Yksilön resilienssiä pohtiessa tulee aina muistaa resilienssin kokemuksen subjektiivisuus. Resilienssi koostuu ja muuttuu kaikkien yksilön elämäntapahtumien ja elämänvaiheiden aikana. Resilienssiä ei pidetä pysyvänä ominaisuutena vaan pikemminkin vuoristoratamainen ylös ja alas liikkuva joustava käsite ihmisen eri elämäntilanteiden välillä. Tämä tekee yksilöiden välisen resilienssin objektiivisen vertailun lähes mahdottomaksi.

Gillespie ym. (2007) tunnistaa kolme seikkaa, jotka hankaloittavat resilienssikyvyn mittaamista: sovitun ja tietyn resilienssin määrittelyn puuttuminen, tutkittujen ikäryhmien ja kontekstien laaja vaihtelu sekä tutkimusten painottuminen pääosin laadullisen tutkimuksen pariin. Resilienssin määrittelyn hankaluus ja epäjohdonmukaisuus vaikeutti asiakokonaisuuksien yhdistelyä työtä tehtäessä. Resilienssi voidaan määritellä yksilön ominaisuudeksi tai yksilön opituiksi taidoiksi tai jopa ympäristön tuen tarjoavaksi voimavaraksi. Connelly ym. (2014) määrittelivät resilienssiä juuri yksilön ominaisuuksien ja ympäristön tukijoiden summaksi, kun taas Joutsenniemi ja Lipponen (2015, 2515) sekä

Gilligan (2003) eivät pitäneet resilienssiä lainkaan yksilön ominaisuutena. Pohjoismaissa akateeminen resilienssi on suhteellisen uusi tutkimusala. Vaikka akateeminen resilienssi on tutkitusti merkittävässä roolissa oppilaille, opettajille ja jopa hallitukselle, tieteellisessä tarkastelussa ei ole juurikaan tiivistetty olemassa olevia havaintoja akateemisesta resilienssistä pohjoismaissa. (Johnsen ym. 2017)

Resilienssi -käsitteen käytön yleistyessä voisi ajatella, että termin epä johdonmukainen määrittely ja käyttö selkiytyisi tulevien vuosien aikana tieteellisissä tutkimuksissa. Psykkistä terveyttä koskevan keskustelun lisääntyessä nyky-yhteiskunnassa on myös oletettavaa, että resilienssin alakäsitteiden, kuten akateemisen resilienssin tutkiminen kiihtyy lähivuosina, sillä oletuksena on, että resilienssin tukeminen on myös yhteiskunnallisesti kannattavaa. Jatkossa olisi oleellista jatkaa resilienssin tukemisen tutkimista juuri lapsilla ja nuorilla, sillä aikainen vahva resilienssikyky antaa lapselle voimavarat kohdata vastoinkäymisiä onnistuneesti loppuelämän ajan.

LÄHTEET

- Brooks, J. E. (2006). Strengthening Resilience in Children and Youths: Maximizing Opportunities through the Schools, *Children & Schools*, Volume 28, Issue 2, Pages 69–76,
- Coleman, M., & Ganong, L. (2002). Resilience and families. *Family Relations*, 51(2), 101–102. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00101.x>
- Connelly, G. Russell, P. Ungar, M. (2014). School-based interventions to enhance the resilience of students. *Journal of educational and developmental psychology*.
- Diers, M. (2020). Strengthening resilience in school -- A narrative examination of how teachers promote resilience by providing social support. *International Dialogues on Education: Past and Present*, 7(1), 128-137. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/strengthening-resilience-school-narrative/docview/2459010485/se-2?accountid=11774>
- Dray, J., Bowman, J., Freund, M. *et al.* (2014). Improving adolescent mental health and resilience through a resilience-based intervention in schools: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials* 15, 289. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-289>
- Ercan, H. (2017). The Relationship between Resilience and the Big Five Personality Traits in Emerging Adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*. 17. 1–22. [10.14689/ejer.2017.70.5](https://doi.org/10.14689/ejer.2017.70.5).
- Feldt, T. & Metsäpelto, R. (2009). Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet. *PS-kustannus*. 76-107.
- Gillespie B., Chaboyer W. & Wallis M. (2007a) Development of a theoretically derived model of resilience through concept analysis. *Contemporary Nurse* 25, 124–135.
- Gillham J, R. M. Abenavoli, S. M. Brunwasser, M. Linkins, K. J. Reivich, and M. E. P. Seligman. (2013). "Resilience Education". *Oxford Handbook Of Happiness*. DOI: [10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0046](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0046)
- Gilligan, R. 1999. Enhancing the resilience of young people in public care by mentoring their talents and interests. *Child and Family Social Work* 1999 (4), 187–196.
- Gilligan, R. (2003). Promoting Children's Resilience – Some Reflections. A paper presented at the launch event for The Glasgow centre for the child and society.

- Greco, G. (2021). Multilateral teaching in physical education improves resilience and self-efficacy in adolescents and could help reduce bullying behaviors. *Physical Culture and Sport*, 90(1), 1-9. doi:<http://dx.doi.org/10.2478/pcssr-2021-0008>
- Hipke, K. N., Wolchik, S., Sandler, I., & Braver, S. L. (2002). Predictors of children's intervention-induced resilience in a parenting program for divorced mothers. *Family Relations*, 51(2), 121-129. <https://doi.org/10.1111/j.17413729.2002.00121.x>
- Hunter, A.J. & Chandler, G.E. (1999). Adolescent Resilience. *Image: the Journal of Nursing Scholarship*, 31: 243-247. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1999.tb00488.x>
- Johnsen, A., Ortiz-Barreda, G., Rekkedal, G., & Iversen, A. C. (2017). Minority children and academic resilience in the nordic welfare states. *International Journal of Migration, Health, and Social Care*, 13(4), 374-390. doi:<http://dx.doi.org/10.1108/IJMHS-11-2015-0050>
- Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. (2015). Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. *Suomen lääkirilehti* 39, VSK 70, 2515-2519.
- Kiuru N, Aunola K, Lerkkanen MK, Pakarinen E, Poskiparta E, Ahonen T, Poikkeus AM, Nurmi JE. (2015) Positive teacher and peer relations combine to predict primary school students' academic skill development. *Dev Psychol*. 2015 Apr;51(4):434-46. doi: 10.1037/a0038911. PMID: 25751095.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factor and processes contributing to resilience: The resilience framework. In Meyer D. Glantz & Jeannette L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer. 179-224.
- Lankinen, M. (2017). *Puro: Psykologinen joustavuus ja resilienssi*. Terapeda. Helsinki. 14.
- Morrison, G. M., & Allen, M. R. (2007). Promoting student resilience in school contexts. *Theory Into Practice*, 46 (2), 162-169.
- Newman, T. (2002) *Promoting Resilience: A Review of Effective Strategies for Child Care Services*. University of Exeter.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G.R. & Lutz, C. (2014). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. 16th edition. Cengage Learning. 485.
- Oshio, A, Taku, A, Hirano, M, Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis, *Personality and Individual Differences*, Volume 127. 54-60,
- Schoon, I., and Bartley, M. (2008). The role of human capability and resilience. *The Psychologist*, 21, (1) 24-27.

- Trigueros R, Aguilar-Parra JM, Cangas AJ, Bermejo R, Ferrandiz C, López-Liria R. (2019). Influence of Emotional Intelligence, Motivation and Resilience on Academic Performance and the Adoption of Healthy Lifestyle Habits among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(16):2810. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162810>
- Tudor K, Sarkar M, Spray CM. (2020). Resilience in physical education: A qualitative exploration of protective factors. *European Physical Education Review*. 26(1), 284-302. doi:[10.1177/1356336X19854477](https://doi.org/10.1177/1356336X19854477)
- Vihottula, H. (2015). "En suostu yksinkertaisesti häviämään ihmisten silmistä": Kertomuksia traumaattisesta kokemuksesta selviytymisestä. Tampere: University Press.
- Vuorinen, K. (2015). Resilienssi on kehittyvä ominaisuus. Positiivinen pedagogiikka. <http://blogs.helsinki.fi/klaakkon/resilienssi-on-kehittyvaominaisuus>. Viitattu 25.1.2022
- Werner E. (1989). High-risk children in young adulthood: a longitudinal study from birth to 32 years. *Am J Orthopsychiatry*. 59(1), 72-81. PMID: 2467566.
- Xu, S., Liu, Z., Tian, S., Ma, Z., Jia, C., & Sun, G. (2021). Physical activity and resilience among college students: The mediating effects of basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3722. doi:<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18073722>