

RESILIENSSI TYÖSSÄ JA ARJESSA

Mitä resilienssi oikein on?

Resilienssi on elinvoimaa, joka mahdollistaa selviämisen vaikeiden vaiheiden yli. Se tarkoittaa kykyä sopeutua muutoksiin ja oppia niistä, löytää haasteista kasvun paikkoja ja selvitä eteenpäin tapahtuneesta huolimatta. Yleisesti käytetyn määritelmän mukaan ihmisellä ajatellaan olevan resilienssiä, kun hän selviää hyvin suurta stressiä aiheuttavasta vaikeudesta tai traumasta.

Resilienssi vahvistuu, kun käytännössä pääsee kokemaan osaamistaan, oppimistaan ja kyvykkyyttään. On hyödyllistä huomata, että omalla toiminnallaan voi vaikuttaa asioihin. Hyvä esimerkki tästä on harrastaminen. Tiettyä lajia harrastaessa taidot kasvavat alun vaikeuksien jälkeen ja onnistumisen kokemuksia tulee lisää. Näin lajissa uskaltaa kohdata isompiakin haasteita. Saadut onnistumis- ja osaamiskokemukset kantavat tulevissa haasteissa.

Yhdellä elämänalueella saatu kokemus kantaa usein muillakin aloilla. Kun ihminen on kokenut oppivansa ja voivansa vaikut-

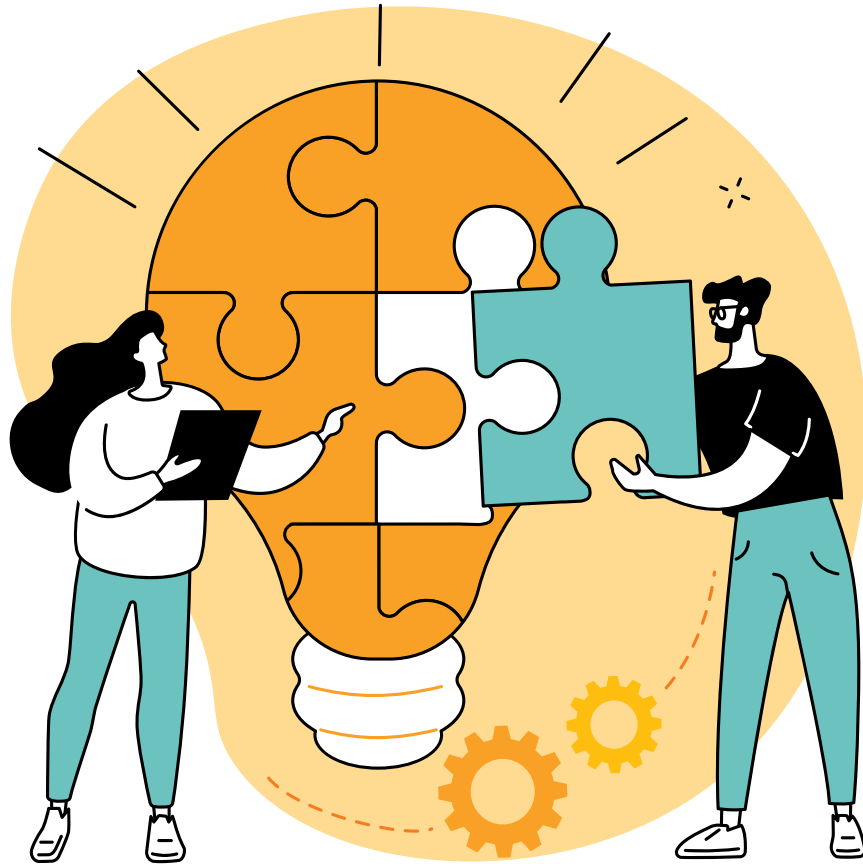


taa asioihin taitojensa avulla, hän uskaltaa kohdata uusia haasteita. Puhutaan hallinnan tunteesta ja pystyvyydestä.

Resilienssi on muuttuvainen

Resilienssiä kysytään niin yksityis- kuin työelämässäkin. Elämä tarjoilee muutoksia ja haastavia tilanteita vuorollaan jokaiselle. Usein on niin, että yksilö on jollain elämänalueella resilentimpi kuin toisella. Työssä saatamme kestää suurta painetta, mutta yksityiselämässä toimintakyky salpautuu haastavissa tilanteissa. Silloin voi esimerkiksi miettiä, mitä taitoja käyttää selviämiseen työssä ja voisiko niitä ottaa käyttöön yksityiselämässäkin. Ja päinvastoin.

Kun elämäntilanteet muuttuvat, elää resilienssi mukana. Se ilmenee eri tavoin eri ympäristöissä ja eri aikoina. Tilanteeseen liittyvät muut paineet vaikuttavat siihen, miten paljon käsillä olevaan haasteeseen pystyy panostamaan. Monille on tuttu tilanne, jossa sekä perhe- että työelämän paineet kasautuvat ja selviäminen heikkenee. Jos toisella elämänalueella on rau-



haisampaa, riittää voimia enemmän toisen alueen haasteisiin.

Kokemukset kasvattavat

Arjessa resilienssi on prosessi, joka elää ja muuttuu tilanteiden, ympäristön ja elämänkokemusten mukaan. Tutkimusten mukaan

ikä tuo lisää resilienssiä. Mitä vanhemmaksi elämme, sitä useampia vaikeita vaiheita olemme kohdanneet. Näiden kokemusten myötä opimme tuntemaan omia vahvuuk-siamme, joilla vaikeuksista selvitään. Samalla uskallamme luottaa siihen, että seuraavastakin haasteesta selvitään joten-

kin, koska ennenkin on selvitty. Kokemus omasta pystyvyydestä vahvistuu.

Avun pyytäminen on vahvuutta

Avun pyytämisen ja tuen saamisen merkitys on suomalaisessa kulttuurissa erityinen seikka. Resilienssi eli vaikeuksista selviämisen kyky ei tarkoita yksin selviämistä, vaan olennaista on osata

löytää resursseja myös ympäristöstä. Moni meistä saattaa kokea itsensä heikoksi, jos joutuu hakemaan apua kollegalta, esihenkilöltä tai työterveyshuollolta. Tosi-asiassa kyse on vahvuudesta, resilienssiin olennaisesti kuuluvasta toimintatavasta: ympäristön resurssien hyödyntämisestä. Tuen hakeminen on tärkeä askel selviämissä, keskeinen osa resilienssiprosessia.



Vahvuuksien merkitys

Resilienssin kannalta olennaisia ovat yksilön sellaiset vahvuudet, jotka saavat hänet tutkimaan sekä fyysisen että sosiaalisen ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia. Oppimisen ilon, uteliaisuuden ja luovuuden avulla esimerkiksi luodaan yhteyksiä muihin ihmisiin. Heidän avullaan voi löytyä resursseja tilanteesta selviämiseen.

Tutkimuksissa työstressin kanssa hyvään selviämiseen näyttävät yhdistyvän oppimisen ilo, arvostelukyky, uteliaisuus ja luovuus. Nämä luonteenvahvuudet ruokkivat myös uusien ideoiden syntymistä ja ongelmanratkaisua - taitoja, joita tarvitaan haastavissa tilanteissa.

Ympäristön ja yhteiskunnan vaikutus resilienssiin

Länsimaissa ja erityisesti mediassa resilienssi määrittyy useimmiten yksilön kyvyksi. Kulttuuri on kiinnostunut sankarisuorituksista haastavissa olosuhteissa, kovaa painetta kestävästä työnsankareista. Nämä tarinat kertovat huippuresilienteistä yksilöistä, heidän poikkeuksellisen sitkeästä toiminnastaan, voimavaroistaan ja uskostaan asiaansa. Näissä tarinoissa ympäristön merkitys ei useinkaan nouse valokeilaan.



Kyky selvittää vaikeuksista ja vastoinkäymisistä on kuitenkin yksilön, ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan ominaisuuksien yhteispeli. Yksilön resilienssi on vahvaa, jos hänellä on ympärillään yhteisö, joka auttaa kriisin tullen käytännössä ja henkisesti, ja hän elää oikeudenmukaisessa yhteiskunnassa, joka tarjoaa erilaisia palveluja. "Optimistisen näkökulman säilyt-

täminen ja omin voimavaroin selviäminen isoista vaikeuksista voi onnistua joillain poikkeusyksilöillä luontaisesti, mutta selviäminen on mahdollista lähes kaikille, jos lähiympäristö ja yhteiskunta mahdollistavat sen rakenteillaan ja prosesseillaan", näin sanoo professori Michael Ungar, kanadalainen pitkän linjan resilienssitutkija. Puhutaan rakenteellisesta resilienssistä,

jossa yhteisön rakenteet tukevat jäsenten selviämistä.

Työelämä ja resilienssi

Työelämässä resilienssi on keskeinen tekijä. Työhön sisältyvät muutokset ja paineet kysyvät sekä yksilön, ryhmän että yhteisön resilienssiä. Jotta organisaatio säilyisi toimintakykyisenä yllättävissäkin tilanteissa, täytyy sen kyetä tukemaan yksilöiden ja ryhmien resilienssiä.

Jokaisella työntekijällä on yksilöllinen paineen- ja muutostensietokyky. Ainutlaatuisuutensa takia ihmiset tarvitsevat erilaista johtamista selvittääkseen tilanteista. Tutkimuksissa resilienssi vahvistui ryhmissä, joissa työntekijät kokivat heitä johdettavan motivoivalla tavalla. Tällainen johtaminen tarjoaa kannustusta, sopivia haasteita sekä henkilökohtaisen välittävän suhteen.

Kriisitilanteissa selviämiseksi keskeiseksi nousee esihenkilön toiminnan merkitys. Hänen ilmaisemansa luottamus ja usko ryhmän ja sen jäsenten osaamiseen vahvistavat ryhmän resilienssiä. Se luo jaettava tulevaisuuden kuvaa, vahvistaa yhteisiä arvoja ja yhdessä selviämisen henkeä. Vaikeissa tilanteissa motivoiva esihenkilö sallii tilanteen aiheuttamien kielteisten tunteiden käsittelyn ryhmässä

ja vahvistaa myönteisten tunteiden kokemista. Vahvistamalla myönteisiä tunteita hän vähentää ryhmän pelkoa tulevasta ja lisää uskoa selviämiseen.

Organisaation verisuonet

Organisaation resilienssin tutkijat sanovat työpaikan ihmissuhteiden olevan kuin organisaation verisuonet. Kun nämä verisuonet ovat vahvat ja terveet, niissä virtaa tietoa, taitoa ja tukea. Vahvojen verisuonien eli ihmissuhteiden avulla yksittäiset työntekijät selviävät haasteista ja koko organisaatio on resilientti.




Kun organisaatio haluaa varautua haastavista tilanteista selviämiseen, tulee sen jatkuvasti mahdollistaa hyvien yhteistyösuhteiden eläminen ja kasvu työpaikoilla. Ryhmän resilienssille on keskeistä, miten ryhmän jäsenet tukevat toisiaan ja jakavat omaa osaamistaan yhteiseen käyttöön. Jos työkaveri on tuttu ja vuorovaikutus myönteistä, on helppo pohtia yhdessä vaikeita tilanteita ja keksiä niihin ratkaisuja.

Työyhteisön resilientti toimintakulttuuri sisältää

- tapoja, joilla puhutaan yhdessä onnistumisten, hienoista hetkistä. Näin luodaan yhteisten onnistumisen historiaa ja pystyvyyssuskoa, sinnikkyyttä, tietoa siitä, että ryhmä kykenee selviämään vaikeuksista omin ja ympäristön resurssien turvin.
- tapoja, joilla puhutaan aiemmista vaikeuksista selviämisestä. Näin luodaan tietoa siitä, että aiemminkin on selvitty, tarpeelliset taidot on löydetty ja matkaa kyetty jatkamaan. Tämä vahvistaa toimijuuden kokemusta ja ryhmän kyvykkyyttä vastata uusiin haasteisiin.
- tapoja, joilla suuntaudutaan tulevaisuuden moniäänisten tarinoiden kautta: näistä tarinoista syntyy energiaa ja toivoa tulevaisuuden suhteen. Resilienssi on aina selviämistä tulevaisuuteen suunnaten.

Lisätietoa

Työturvallisuuskeskus
Erityisasiantuntija Seija Moilanen
etunimi.sukunimi@ttk.fi
P. 050 3310 719

-  ttk.fi/psykososiaalinen-kuormitus
-  [@tyoturvallisuus](https://twitter.com/tyoturvallisuus)
- [#psykososiaalinenkuormitus](https://twitter.com/tyoturvallisuus)
-  [Työturvallisuuskeskus](https://www.facebook.com/Tyoturvallisuuskeskus)

Teksti: Krisse Lipponen (sosiaalipsykologi VTM, vaativan erityistason ratkaisukeinen psykoterapeutti, työnohjaaja ja kouluttaja)

Toimittanut:
erityisasiantuntija Seija
Moilanen, Työturvallisuuskeskus

Kuvitus ja taitto:
Milla Toro, Innocorp Oy

Julkaisija:
Työturvallisuuskeskus

Tuotenumero 202231