

RESILIENSSI, SELVIYTYMISEN AVAIN VAATIVISSA ELÄMÄNTILANTEISSA

Soili Poijula

Resilienssi tarkoittaa joustavaa palautuvuutta ja kestävyyttä. Yksilöiden ja perheiden resilienssi ilmenee vaikeissa elämäntapahtumissa tai elämänvaiheissa, jotka aiheuttavat voimakasta stressiä ja vaativat sopeutumiskykyisyyttä. Resilienssi ei ole ominaisuus, joka ihmisellä joko on tai ei ole. Se on käyttäytymistä, ajattelua ja toimintaa, joita kuka tahansa voi oppia ja kehittää.

Resilienttien yksilöiden ja perheiden erityispiirre on päättäväisyys hallita omaa kohtaloaan myös olosuhteissa, joita ne eivät voi hallita. Resilientit perheet pystyvät näkemään ja luomaan merkityksen vastoinkäymiselle tai kärsimykselle. Tämä mahdollistaa etenemisen suunnittelun kohti ennakoitua parempaa tulevaisuutta. Merkityksen löytäminen ja yhteiset uskomukset auttavat yksilö ja perhettä kohtaamaan kriisin haasteena, josta voi selviytyä ja jolla on merkitys.

KIRJALLISUUTTA

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

Young, A., Rogers, K.D., Green, L., & Daniels, S. Critical Issues in the Application of Resilience Frameworks to the Experiences of Deaf Children. Luku teoksessa Debra H. Zand, Katherine J. Pierce (Editors). Resilience in Deaf Children, 3 – 26. New York: Springer