Laura Valli
Resilienssiasiantuntija
Hallintotieteen tohtori
10.4.2025

Tulevaisuusvaliokunnan kirjallinen lausuntopyyntö

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta on pyytänyt kirjallista lausuntoa Valtioneuvoston selonteosta YK:n kestävän kehityksen toimintaohjelma Agenda2030:n toimeenpanosta. Valiokunta on pyytänyt kiinnittämään erityistä huomiota henkisen kestävyyden ja resilienssin ylläpitämiseen osana kestävää kehitystä.

Johdanto

YK:n kestävän kehityksen toimintaohjelma Agenda2030:n tavoitteena on ohjata YK:n jäsenmaita kohti kestävää tulevaisuutta. Kestävän kehityksen osalta tavoitellaan ympäristön, talouden ja ihmisen tasavertaiseen huomioimiseen. Agenda2030-ohjelman sisälle on rakennettu seitsemäntoista yleisen tason tavoitetta, joiden saavuttamiseen jäsenmaat pyrkivät vuoteen 2030 mennessä.

Toimivan hallituksen tavoitteena on vahva ja välittävä Suomi, joka pärjää maailman myrskyissä. Hallitusohjelmaan kirjatussa visiossa ihmiset tuntevat osallisuutta ja luottamusta toisiinsa. Taustalla on ajatus siitä, että ihmiset voivat luottaa asioiden tulevan menemään hyvin. Lisäksi heikommista pidetään huolta.

Kestävä hyvinvointi perustuu hallitusohjelman mukaisesti sivistykseen ja osaamiseen, yrittäjyyden ja työnteon arvostamiseen sekä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon periaatteille. Suomalaisen yhteiskunnan haasteiksi koetaan heikentyvä osaaminen ja terveydentila sekä eriarvoisuus. Nämä yhdessä vaikuttavat ihmisten kykyyn osallistua yhteiskuntaan. Suomi on oikeusvaltio, jossa perustuslaki antaa suojaa kansalaisten ihmisarvolle ja koskemattomuudelle muiden perusoikeuksien ohella.

Resilienssi käsitteenä

Resilienssi ilmenee yksilöiden elämässä ja yhteiskunnassa monilla eri tasoilla. Se on yksilöistä lähtevää ja ryhmätasolla tiivistyvää sekä laajenevaa[1]. Organisaatioiden tasolla resilienssi rakentuu riittävän suuren resilientin yksilömäärän rakentamalle perustalle, joka kestää toimintaympäristössä tapahtuvat vaihtelut ja joka on kykenevä myös ennakoimaan niitä.

Yksilöitä, organisaatioita ja yhteiskuntia koskeva resilienssitutkimus jakautuu useille eri vuosikymmenille yhdistäen resilienssin eri muotojen tutkimuksen[2].

[1] Kts. lisää mm. Valli (2020); Valli (2024).
[2] Kts. Tusaie ja Dyer (2004).

Resilienssin suomenkielisinä synonyymeinä käytetään esimerkiksi termejä muutosjoustavuus, kriisinkestävyys, henkinen sietokyky, sinnikkyys ja mukautumiskyky[3]. Kaikki nämä kuvaavat olennaisesti resilienssin tärkeää ulottuvuutta vaikeuksien kohtaamisen taitona.

Resilienssin toinen puoli – vaikeuksista huolimatta jatkaminen ja niistä oppiminen – ansaitsisivat kuitenkin yhtä lailla huomioimista jo kielellisesti. Termissä resilienssi nämä kaikki eri ulottuvuudet yhdistyvät. Resilienssin tutkimus on kiinnostunut prosesseista, jotka johtavat hyviin lopputuloksiin yksilön mukautumiskykyä tai kehitystä vakavasti uhkaavissa tilanteissa[4]. Tästä syystä resilienssi-sanan käyttäminen on niin tutkimuksen näkökulmasta kuin kansalaistaidon omaksumisen kannalta kannatettavaa.

Resilienssiä voidaan tarkastella myös sosiaalisena, henkisenä, fyysisenä tai eettisenä resilienssinä. Tiimien ja organisaatioiden resilienssiä voidaan lisäksi lähestyä esimerkiksi vision, itsesäätelyn, ajattelun, terveyden, sinnikkyyden, yhteistyön, tunneälyn ja johtamisen näkökulmista[5]. Resilienssi on osa onnelliseksi ja merkitykselliseksi koetun elämän moninaisia taustaprosesseja[6]. Toisaalta resilienssi on erityisesti tekniikan ja liiketalouden aloilla prosessiin tai materiaaliin liittyvää sietokykyä, mukautettavuutta ja joustavuutta.

Agenda2030:n osalta yhteiskunnan henkinen kestävyys tai henkinen resilienssi osana kestävän kehityksen tavoitteisiin tähtäämistä kattaa niin yksilön, organisaation kuin yhteiskunnan henkisen resilienssin tasojen tarkastelemisen. Toipuminen ja kestävyys ovat molemmat resilienssin ydintä[7]. Henkinen resilienssi tarkoittaa kaikilla näillä edellä mainituilla tasoilla riittävän sietoalueen kasvattamista, riittävän hyvää itsetuntemusta, riittäviä sosiaalisia verkostoja, riittävän toimivia vuorovaikutustapoja ja ennen kaikkea toimivia palautejärjestelmiä luottamuksen rakentumisen edellytyksenä.

Resilienssikykyä voi niin ikään oppia ja kehittää[8]. Resilienssi ei ole ainoastaan palautumista vaan myös mukautumiskykyä ylläpitävien tekijöiden pitämistä mukana arjessa[9]. Erilaiset kokemukset ja ylipäätään ymmärrys resilienssitaidoista on tärkeä edellytys mukautumiskyvyn kehittymiselle.

[3] Kts. lisää Poijula (2018).
[4] Kts. lisää mm. Masten (2001), 228.
[5] Kts. mm. Roussow ja Roussow (2016).
[6] Onnellisuuden tutkimuksesta kts. mm. Seligman (2002); Forgeard, Jayawickreme, Kern ja Seligman (2011).
[7] Kts. lisää Zautra ym. (2010).
[8] McEwen (2011), 1–2.; Masten (2001), 227.
[9] Kts. lisää Bonnanno (2004).

Elämässä koetun oppimisen tuloksena kykymme navigoida vaikeiden ja epäselvien tilanteiden läpi parantuu entisestään[10].

Agenda2030:n tavoitteiden näkökulmasta huomiota on kiinnitettävä erityisesti psykologisen turvallisuuden ja toisaalta psykologisen palautumisen tapoihin osana kriisinkestävän yhteiskunnan ja kansalaisyhteiskunnan sekä talouden rakentamista. Suomalainen kulttuuri omaa vahvat juuret erilaisten selviytymistapojen käyttöön osana sietoaluetta laajalti haastavia ajanjaksoja. Tunneälyn huomioiminen niin opetuksen, työelämän kuin esimerkiksi T&K-toiminnan kannalta parantaa huomattavasti ennakointikykyämme nyt ja tulevaisuudessa.

Resilienssi linkittyy vahvasti luottamuksen tunteeseen, merkityksellisyyden kokemukseen sekä toivoon. Organisaatioiden ja yhteiskuntien tasolla turvallisuuden, merkityksellisyyden ja toivon huomioiva viestintä on ensiarvoisessa asemassa. Luottamus kansalaisiin, päätöksentekoon ja järjestelmien toimivuuteen rakentuu monista eri tekijöistä. Luottamus lisää osallistumista ja empatiakykyä sekä mielentämisen taitoa[11] eli kykyä havainnoida mielentiloja, tunteita, ajatuksia sekä käyttäytymisen tasoja itsessä ja toisissa.

Resilienssi ja henkinen kestävyys osana Agenda2030-ohjelmaa

Resilienssi ei terminä suoraan ilmene YK:n kestävän kehityksen Agenda2030-ohjelmasta tai valtioneuvoston ohjelman toimeenpanoa käsittelevästä selonteosta. Resilienssin teema liittyy kuitenkin vahvasti ohjelmassa esitettyihin tavoitteisiin erityisesti oikeusvaltion ja tasa-arvon, koulutuksen, tutkimus- ja kehittämistoiminnan sekä kulttuurin merkityksen osalta.

Resilienssi on kiinteä osa kestävän kehityksen sosiaalista perustaa. Perustarpeiden täyttyminen veden, ruoan, asumisen, energian ja terveyden osalta tukee resilienssin kehittymistä. Yhteiskunnallisen resilienssin rakentumisen osalta koulutuksen sekä toimeentulon ja työn teemat rakentavat arjen merkityksellisyyttä.

Rauhan ja oikeuden sekä vaikuttamismahdollisuuksien kautta yhteiskunnassa vaalitaan jaettua sisäisen turvallisuuden tunnetta ja itsensä johtamista kansalaistaitona. Nämä vahvistavat uskoa kykyyn vastata muuttuviin tilanteisiin.

[10] Kts. mm. Kayes (2015), 9.
[11] Kts. lisää Keinänen & Martin (2019).

Sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja sukupuolten välinen tasa-arvo luovat kuvaa kulttuurista, joka on ennakoitavaa ja kaikki kansalaiset tasapuolisesti huomioon ottavaa. Ihmislajiin sisäänrakennettu yhteyteen hakeutuminen erityisesti hankalissa ajanjaksoissa tulee huomioiduksi verkostojen osalta.[12]

Agenda2030:n tilannekuvan osalta valtioneuvosto on tehnyt huomioita koulutuksen rahoituksen rakenteen muuttumisesta. Yleissivistävän koulutuksen rahoitus on pienentynyt samalla kun toisen asteen ammatillisen koulutuksen rahoitus on vahvistunut. Vaikka oppimistulokset ovat laskeneet viimeiset 20 vuotta, ovat nuorten oppimistulokset kansainvälisesti vertaillen hyviä. Suomen tavoite kasvattaa tutkimuksen ja kehittämisen BKT-osuutta neljään prosenttiin vuoteen 2030 mennessä. Vuonna 2022 tutkimuksen ja kehittämisen menoista osuus bruttokansantuotteesta oli 2,95 prosenttia.

Avoin tahtotila tutkimuksen ja kehittämisen kautta saaduille innovaatioille on yhteiskunnallisen resilienssin rakentamisen kannalta merkittävässä asemassa. Resilienssi on muutoksiin mukautumisen kykyä ja taitoa.

Resilienssiä voi rakentaa jo etukäteen proaktiivisesti. Tutkimus- ja kehittämistoiminta tukee yhteiskunnallisen resilienssin proaktiivista rakentamista tuottamalla tietoa ja innovaatioita yritysten ja julkisten organisaatioiden sekä laajemmin koko yhteiskunnan käyttöön. Suomen tavoitetta tutkimus- ja kehittämistoiminnan osuuden nostamisesta tulee tukemaan resilienssin hyödyntämistä. Tavoite ei voi olla vain valtion ohjauksessa, vaan siihen on sitouduttava myös yritysten ja organisaatioiden tasolla.

Taiteen ja kulttuurin määrärahat ovat pysyneet samalla tasolla viimeisen kymmenen vuoden aikana. Taiteen ja kulttuurin merkitys yhteiskunnallisesti on arvojen, merkityksen sekä identiteetin rakentumiseen liittyvissä teemoissa. Resilienssin tulevaisuuteen liittyvä ulottuvuus rakentuu yksilön, organisaatioiden ja yhteiskuntien kokemuksille merkityksellisistä asioista. Merkityksellisyys on yksi kantavista voimista odottamattomiin tilanteisiin mukautumisessa varsinkin aikoina, jotka vaativat pitkäjänteistä muutoskestävyyttä.

Agenda2030:n tilannekuva demokratian, oikeusvaltion ja turvallisuuden kestävyydestä on kansallisella tasolla arvioitu valtioneuvoston selonteon näkökulmasta hyväksi. Tämä tarkoittaa kansallisella tasolla sitä, että kansalaisilla on hyvät mahdollisuudet osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan ja kansalaisvaikuttamiseen. Oikeusvaltiovertailuissa Suomi

[12] Kts. lisää kestävyyden rakentamisesta mm. Kate Raworth (2017).

sijoittuu kärkipäähän. Kehitettäviksi tavoitteiksi selonteossa on esitetty muun muassa turvallisuuden kehittäminen. Väkivallan ja siihen liittyvien kuolemien ehkäisemisen tilan on katsottu Suomen osalta jo kuitenkin parantuneen.

Resilienssin näkökulmasta koettu turvallisuus on niin yksilöiden, ryhmien kuin organisaatioiden tasolla hyvin keskeisessä asemassa. Ihmisyksilö on evoluution osalta rakennettu uhka-arvioinnille. Ihmislaji on mukautunut kautta aikojen juuri uhkien havaitsemisen kykynsä ja niihin reagoinnin taidon kehittymisen osalta. Turvattomuus vie resursseja pitkäjänteiseltä toiminnalta. Koettu ja jaettu turvallisuus ja erityisesti psykologinen turvallisuus sitä vastoin vahvistavat yksilön kykyä havainnoida, toimia ja tehdä päätöksiä muutosjoustavasti. Sama prosessi toimii myös organisaatioiden näkökulmasta.

Sosiaalisen kestävyyden osalta Agenda2030:n tilannekuva on Suomen kannalta hyväksi arvioitu. Sosiaalisen koheesion eli yhteiskunnan eri väestöryhmien yhteenkuuluvuuden tunne arvioidaan Suomessa erittäin hyväksi.

Yhteenkuuluvuus ja jaettu merkitys ovat organisatorisen ja yhteiskunnallisen resilienssin rakentumisen kannalta keskeisessä asemassa. Ihmisyksilö on evoluution näkökulmasta laumaeläin, joka tarvitsee sosiaalista yhteyttä voidakseen hyvin. Yhteiskunnallisen resilienssin tukemiseksi on ymmärrettävä onnellisuuden tunteen perusperiaatteita ja kyettävä edistämään kansalaisten omaa aktiivisuutta oman elämänsä ohjaamiseen.

Tärkeäksi koettu arki koostuu erilaisista osatekijöistä, joista esimerkiksi positiiviset koetut tunteet, osallisuuden kokemukset, merkityksellinen työ sekä vapaaehtoistyö, turvalliset ihmissuhteet ja kokemukset omien tavoitteiden saavuttamisesta auttavat onnellisena koetun elämän päämäärää[13].

Toimenpide-ehdotuksia henkisen kestävyyden ja resilienssin huomioimiseen osana Agenda2030-ohjelmaa

Kestävän kehityksen tavoitteiden saavuttaminen kansallisen strategiatason työskentelystä käytännön tason jalkauttamiseen vaatii pitkäjänteisiä toimenpiteitä. Agenda2030-työskentelyn osalta henkisen kestävyyden teema on huomioitu muun muassa Suomen kestävän kehityksen toimikunnan vuosille 2025–2027 asetetussa toimenpidesuunnitelmassa.[14]

[13] Kts. lisää Seligman (2002); Seligman (2011).
[14] Kts. lisää Suomen kestävän kehityksen toimikunta (2025): Kestävän kehityksen toimenpidesuunnitelma 2025–2027.

Resilienssi ja henkinen kestävyys ovat teemana aihealue, jotka ovat huomioitavissa erityisesti seuraavien toimenpiteiden osalta:

- Toimenpiteen 1 mittaristojen käyttöönotossa ja kehittämisessä,
- toimenpiteen 5 osalta luottamusta rakentavien dialogin, osallisuuden ja vuorovaikutuksen kautta,
- toimenpiteen 7 eri teemojen kautta jaetun tilannekuvan ja tiedon lisääntymisen kautta,
- toimenpiteen 8 osalta erityisesti toiverikkaan ja kestävän tulevaisuuden rakentamisen kannalta,
- toimenpiteen 9 osalta erityisesti empatian, tunneälyn kehittämisen ja resilienssiin olennaisesti kuuluvan mielentämisen taidon kehittymisen kautta sekä
- toimenpiteessä 10 riittävän osaamisen ja koulutuksen kautta.

Kestävä kehitys edellyttää pitkäjänteisyyttä, johdonmukaisuutta ja skaalautuvuutta. Suomessa kestävän kehityksen toimikunta on rakentanut toimintaansa kolmenkymmenvuotisena toimikuntien jatkumona. Nykyinen visio on luotu vuosina 2015–2019, sitä palveleva strategia 2020–2023, ja nyt toimenpidesuunnitelma rakentaa konkreettisia toimenpiteitä, joita nykyisellä toimikuntakaudella voidaan sen mandaatin puitteissa toteuttaa ja käynnistää.

Syrjäytymisen ehkäiseminen on ennen kaikkea osallisuuden ja empatian kasvattamista sekä itsensä johtamisen edellytysten varmistamista. Kasvattamalla mahdollisuuksia resilienssitaitojen kehittämiseen koulutuksen ja psykoedukaation kautta toteutettuna niin varhaiskasvatuksessa, perusasteella, nuorisotyössä kuin haavoittuvassa asemassa olevien henkilöiden järjestötyössä lisää luottamusta ja mahdollisuuksia vaikuttaa. Psykoedukaatiolla tarkoitetaan yleisesti mielenterveyteen vaikuttavista asioista tiedon jakamista sekä laajemmin ymmärrettynä terveyden edistämistä[15]. Tukemalla T&K-innovaatioita erityisesti yrityksissä ja organisaatioissa sekä kehittämällä erilaisia metodeja riittävän toimintakyvyn ja sietoikkunan kasvattamiseen mahdollistetaan se, että kansalaiset ovat riittävän toimintakykyisiä mukautumista vaativissa olosuhteissa.

[15] Kts. lisää mm. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2025).

Resilienssin ja henkisen kestävyyden osalta toimenpide-ehdotukset sisältävät seuraavien Agenda2030-ohjelman osakokonaisuuksien tarkemman huomiomisen tulevaisuuden työskentelyssä ohjelman parissa:

- **Oikeusvaltio ja tasa-arvon edistäminen:** *Sisäisen turvallisuuden vaaliminen, sisäisen turvallisuuden toimijoiden rahoituksen turvaaminen sekä yhteiskunnallisen luottamuksen rakentaminen kokonaisturvallisuutta vaalien.*
- **Kulttuuri:** *Kulttuurin merkitys toivon ja jaettujen arvojen näkyväksi tekemisen yhteiskunnallisena ja ennen kaikkea paikallistason edistäjänä.*
- **Koulutus:** *Yhtäläinen mahdollisuus toimintakykyä ja resilienssitaitoja edistävään tietoon. Yhteyden vaaliminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen riittävän ajoissa. Psykoedukaation lisääminen jokaisella tasolla varhaiskasvatuksesta perusopetukseen, ammatillisesta koulutuksesta ja korkeakouluista työyhteisöihin aina demokraattisen päätöksentekokoneiston päättäjiin saakka.*
- **Tutkimus- ja kehittämistoiminta:** *Resilienssiin kiinteästi liittyvien tulevaisuustaitojen mahdollistaminen varautumisen ja kokonaisturvallisuuden näkökulmasta T&K-rahoitus turvaamalla. Lisäksi aktiivisten, monitieteellisten resilienssihankkeiden sekä resilienssityöpajojen edistäminen ja tutkitun tiedon jakaminen.*

Resilienssin käsitteellinen vahvistaminen kansallisella tasolla tullee lisäämään myös teeman käytännön hyötyjen ymmärtämistä. Tavoitteiden saavuttamista edesauttavien toimenpiteiden jalkauttaminen ja käytännölliseen asuun saattaminen helpottuvat, kun henkisen kestävyyden teemaa ymmärretään syvemmin jokaisella toimijatasolla.

Vaikka resilienssin tutkimus on profiloitunut omaksi tutkimusperinteekseen vasta 1990-luvun alusta alkaen, ei resilienssi ole käsitteenä uusi vaan pikemminkin jotain, jota kautta aikain on ollut. Selviytyminen vaikeuksista ja niiden jälkeinen kasvu ei ole poikkeuksellista. Kestävä kehitys pohjaa kestäviin käytänteisiin, joita resilienssi teemana juuri edustaa.

Lopuksi

Yhteiskunnallisen kriisinkestävyyden pohja rakennetaan kansalaisten muutosvalmiuden, valmiuden rakentamisen ja riittävän ennakoivan harjoittelun, resilienssin sekä henkisen kestävyyden muodostamalle perustalle. Resilienssi laajana teemana yhdistää niin menneistä kokemuksista

opitun, tässä hetkessä vaalitun ja tärkeäksi arvotetun sekä tulevaisuudessa merkityksellisyyttä ja toivoa tuovan toiminnan.

Käytännön tasolla resilienssi on arkista. Tässä kirjallisessa lausunnossa resilienssitaitojen kehittämiseksi esitetään yleisiä resilienssitaitoja eteenpäin vievän opetus- ja koulutusohjelman rahoituksen takaamista esimerkiksi resilienssikorkeakoulun konseptin kautta. Lisäksi yritysten ja organisaatioiden tasolla erityisesti resilienssisuunnitelmien vakiinnuttaminen kiinteäksi osaksi strategiatyöskentelyä edesauttaa resilienssitaitojen hyödyntämistä eri toimijatasoilla. Samalla muutosvalmius vahvistuu.

Kestävän kehityksen vaaliminen vaatii turvallisuuden ja luottamuksen funktioiden ymmärtämistä. Turvallisuuden ydin on kansalaisten arjessa ja arjen arkisissa vuorovaikutustilanteissa sekä niiden tukemisessa. Resilienssi on käytännöllisellä tasolla parhaimmillaan arjen taikaa[16].

Käytännölliset tuen tavat voivat käsittää resilienssin, toimintakyvyn ja tunnetaitojen käsitteitä koskevan opetuksen ja koulutuksen lisäämistä niin varhaiskasvatuksen, peruskoulutuksen, ammatillisten oppilaitosten kuin korkeakoulujen taholla, neuvoloiden ja perheiden välillä, koulutuksen ja valmiuden kehittämisen lisäämistä kansalaistaitojen vahvistamiseksi niin organisaatioiden kuin esimerkiksi kokonaisturvallisuuteen kiinteästi vaikuttavien kansalaisyhteiskunnan toimijoiden taholla. Lisäksi käytännön tuki käsittää riittävän tutkitun tiedon saatavilla olemisen demokraattisessa päätöksentekoprosessissa asiasta päättäville tahoille.

Kestävään kehitykseen tähtääminen tarkoittaa työelämän kriisinkestävyyden kannalta sellaisen työelämäkulttuurin rakentamista, jossa toimintakyky nähdään keskeisenä ihmispääoman ajurina ja innovaatioiden mahdollistajana. Sama tavoite koskee opiskelijoiden uupumista ehkäiseviä toimia. Uupunut keho ja uupunut mieli eivät edistä kestävää kehitystä. Pikemminkin ne hiljalleen nakertavat yksilön ja yhteiskunnan kriisinkestävyyttä.

Työelämän ja opinahjojen lähtökohdista käsin riittävän palautumisen – erityisesti psykologisen palautumisen – edistäminen ja aiheesta käytävä yhteiskunnallinen keskustelu tulevat edesauttamaan omalta osaltaan lähes kaikkia Agenda2030-ohjelman valtioneuvoston selonteossa käsiteltyjä osatekijöitä. Voimavarat ovat kestävällä pohjalla silloin, kun ponnistelu ja

[16] Masten (2001).

palautuminen ovat kokonaiskuormituksen kannalta riittävän tasapainoisessa tilassa suurimman osan aikaa[17].

Kestävä kehitys ja kokonaisturvallisuus kestävän kehityksen mahdollistajana rakentuvat rauhan aikana. Poikkeusolot testaavat rauhan aikana tehtyä valmistavaa työtä henkisen kestävyyden kehittämiseksi ja sen hyödyntämiseksi. Juuri tästä syystä Agenda2030-ohjelman tavoitteiden edistämiseksi on edettävä ja edistyttävä entisestään. Tämä tarkoittaa kehittymistä resilienssin teeman ymmärtämisestä siihen pisteeseen, että resilienssitaidot jalkautuvat osaksi kansalaistaitoja ja kriisivarautumista.

Suomella on kansallisesti merkittävä etu sisäänrakennettuna omaan kulttuuriimme ja perimäämme. Suomi on kansakuntana fyysisesti, henkisesti, emotionaalisesti ja taloudellisesti kokenut yhteiskunnan turvallisuutta vakavasti järisyttäviä ajanjaksoja. Kokemukset, trauman jälkeinen kasvu sekä sinnikkyyden eetos ovat sisäänrakennettuina kansalliseen identiteettiimme ja perimäämme. Kulttuurin hyödyntäminen erityisesti resilienssin tulevaisuuteen luotaavan ulottuvuuden airuena lisää toivorikkauden elementin kestävän kehityksen pitkäjänteiseen prosessiin.

Henkisen kriisinkestävyyden kansallisen tason kehittämisen keskeisiä käytännön tason vaikuttamisen keinoja ovat muun muassa riittävien resurssien turvaamisessa ulkoisen ja sisäisen turvallisuuden organisaatioille, kuten puolustusvoimille, poliisille, tullille ja rajavaltiolaitokselle sekä lukuisille muille kokonaisturvallisuuteen liittyville tahoille. Näitä ovat muun muassa SPR, Vapepa, SPEK, MPK, Naisten valmiusliitto sekä vapaapalokunnat. Lisäksi olennaiseen käytännön kehittämistyöhön kuuluvat kansalaisten varautumistaitojen vahvistaminen sekä kaikenikäisten kansalaisten roolin vankentaminen osana kriisinkestävää Suomea.

Varautuminen on yksilö- ja organisaatiotason tietoa käytössä olevasta sietoalueesta, harjoiteltua taitoa toimia sietoaluetta haastavissa tilanteissa ja kykyä toipua sekä oppia jo koetuista tapahtumista. Vaikeuksista selviytymisen kokemukset luovat syvyyttä elämään ja vankentavat entisestään jo olemassa olevaa, kestävälle tasolle rakennettua henkistä kestävyyttä ja resilienssiä – aivan kuten viimeiset vuodet ovat monella eri yhteiskunnan saralla meitä muistuttaneet. Resilienssin kehittyminen vaatii sitä, että ymmärrämme mistä puhumme, kun puhumme kestävyydestä ja mukautumiskyvystä.

[17] kts. lisää mm. Schaufeli ja Bakker (2004).

Lähdeluettelo:

Bonnanno G. (2004): Loss, trauma, anh human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist 59, I, 20–28.

Forgeard M., Jayawickreme E., Kern M. & Seligman M. (2011): Doing the Right Thing: Measuring Well Being for Public Policy. International Journal of Wellbeing Vol. 1, No. 1.

Kayes C. (2015): Organizational resilience. How learning Sustains Organizations in Crisis, Disaster, and Breakdown. New York: Oxford University Press.

Keinänen M. & Martin M. (2019): Mieli meissä. Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin. Helsinki: Kirjapaja.

Masten A. (2001): Ordinary magic. Resilience processes in development. Tieteellinen artikkeli. American Psychologist 56(3), 227–238.

Poijula S. (2018): Resilienssi. Helsinki: Kirjapaja.

Schaufeli W. & Bakker A. (2004): Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement: a Multi-sample Study. Journal of Organizational Behavior 25.3, 293–315.

Seligman M. (2002): Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York, NY: Free Press.

Seligman M. (2011): Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2025): Psykoedukaatio. Html-muodossa: https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio

Tusaie K. & Dyer J. (2004): Resilience: A Historical Review of the Construct. Holistic Nursing Practice 18(1): 3–10, January.

Raworth K. (2017): Doughnut Economics: Seven Ways to Think Like a 21st Century Economist. London: rh Business Books.

Valli L. (2020): Kuolema kuittaa univelan? Tutkimus resilienssistä ja resilienssipotentiaalin johtamisesta kriisinhallintaorganisaatiossa. Tampere: Tampere University.

Valli L. (2024): Avaimet resilienssiin -työkirja: Resilienssillä kohti mielenrauhaa. Resilience Bank Oy.

Valtioneuvosto (2024): Valtioneuvoston selonteko YK:n kestävän kehityksen toimintaohjelma Agenda2030:n toimeenpanosta. Valtioneuvoston julkaisuja 2024:49.

Zautra A., Hall J. & Murray K. (2010): Resilience: A New Definition of Health for People and Communities. Teoksessa Reich J., Zautra J. & & Hall J. (toim.): Handbook of Adult Resilience, 3–34. New York: The Guilford Press.