

## Resilienssiä arkeen

Hankkeessa syntyi kirja, joka julkaistaan nimellä ”Resilienssiä arkeen” Duodecimin kustantamana elokuussa 2020. Kirja on ensimmäinen suomalainen teos, joka esittelee resilienssin tutkimusta ja sen soveltamista käytännössä arkeen niin yksilön kuin ryhmien kohdalla. Resilienssin käsitteellä on erityinen arvo kaikessa tavoitteellisessa toiminnassa, jossa kohdataan haasteita, kyseessä on siis keskeinen työelämää koskettava asia.

Käytännöllistä soveltavaa tutkimusta resilienssin teemasta on maailmalla tehty jonkin verran. Kirjassa kuvataan näitä tutkimuksia ja tarjotaan käytännöllisiä toimintamalleja työryhmien ja yksilöiden kanssa toimiseen. Ideat soveltuvat esimiestyöhön, valmentamiseen, työnohjaukseen sekä työterveyshuollon ja HR:n työssä toteutettaviksi.

Kirja syntyi tarpeesta tuoda resilienssin käsitettä tutummaksi suomalaisessa kulttuurissa. Suomen kielessä ei käsitteelle ole sanaa, siksi huomio ei kiinnity siihen niin selkeästi. Kirja ohjaa huomaamaan selviämistä ja kehittymistä tukevia pieniä arkisia toimia, ja antaa ideoita siihen, miten lisätä näitä työelämän arjessa niin yksilöiden kuin ryhmien kohdalla.

Kirja vetää yhteen positiivisen psykologian alalla aiheesta tehtyä tutkimusta. Varsinainen kirjoittaminen perustui kirjallisuuteen, tutkimuksen ja käytännön työn vuosikymmenien seuraamiseen sekä omaan toimintaan alalla ja kirjaa vasten tehtyihin haastatteluihin. Kirjassa kuvataan omassa arkityössä kohdattuja käytännöllisiä caseja ilmiön toiminnan selventämiseksi.

Kirjaa varten haastateltiin kuutta henkilöä, heidän tarinoidensa kautta resilienssin monimuotoisuus tulee vielä selkeämmin esiin.

Kirjan anti suomalaiselle työ- ja muullekin elämälle on tutustuminen resilienssin ilmiönä, ja sen myötä kasvavat mahdollisuudet tukea ja mahdollistaa sitä. Resilienssin luominen ja ylläpitäminen on kaiken ihmistyön ytimessä, ilmiön huomaamiseen pysähtyminen on tarpeellista monilla elämänoilla.

Kirja näyttää myös sen, ettei resilienssi ole mystinen tai vaikea asia. Asiaan tutustumisen kautta resilienssi arjessa vahvistuu ja sen merkitys selkeytyy.

Hanke tuotti teoksen, jota voidaan hyödyntää monissa työelämän tilanteissa, esimerkiksi esimieskoulutuksessa, ja muissa ammatillisissa jatkokoulutuksissa. Kirja soveltuu hyvin monenlaiseen asian pohtimiseen ja viemiseen käytäntöön yksilöiden ja ryhmien kanssa, ja on ensimmäinen suomenkielinen käytännönläheinen teos aiheesta.