

Nuorten elämänkulun haasteita ja vastoinkäymisiä

Näkökulmia resilienssiin kestäväen hyvinvoinnin teorian valossa

Saija Benjamin, Pia Koirikivi & Arniika Kuusisto



Nuorten hyvinvointiin liittyvissä keskusteluissa on tärkeää kiinnittää huomiota myös nuorten resursseihin ja keinoihin selvitä vastoinkäymisistä. Siinä missä immunitetti suojaa elimistöä taudinaiheuttajilta ja nopeuttaa toipumista, resilienssi on mielen kyvykkyyttä ennaltaehkäistä vastoinkäymisiä ja selvitä niistä. Resilienssillä onkin keskeinen merkitys kestäväen hyvinvoinnin rakentumisessa ja sen ylläpitämisessä. Tämä artikkeli perustuu 45:n Suomessa toisella asteella opiskelevan nuoren elämänkulkua tarkastelevalle haastattelulle, joiden analyysissä keskitytään erityisesti nuorten kohtaamiin haasteisiin ja keinoihin käsitellä koettuja vastoinkäymisiä. Näitä analysoidaan kestäväen hyvinvoinnin teorian (Helne & Hirvilammi 2015; 2021; 2022) neljän tarveullottuvuuden (*Having, Doing, Loving, Being*) HDLB-viitekehityksessä. Esitämme, että nuorten haasteiden ja heidän käytössään olevien resurssien jäsentäminen HDLB-ullottuvuuksien mukaan auttaa ymmärtämään yhteyden vastoinkäymisten ja niiden aiheuttamien tarpeiden välillä ja tunnistamaan nuorten elämässä olevia voimavaroja. Relationaalinen, eli haasteiden, tarpeiden ja resurssien vastaavuutta tarkasteleva lähestymistapa vahvistaa nuoren resilienssiä ja toimijuutta hänen oman hyvinvointinsa ylläpitämisessä ja edesauttaa ammatillaisia tarvittaessa räätälöimään nuorelle tarkoituksenmukaista hyvinvoinnin tukea.

Asiasanat: elämänkulku, resilienssi, haasteet, resurssit, kestäväen hyvinvoinnin teoria

Suomalaisten nuorten hyvinvointi ja terveys ovat tärkeitä aiheita sekä yksilöiden että yhteiskunnan näkökulmasta ja niitä myös tutkitaan paljon. Toistaiseksi vähemmän on kuitenkin tutkittu sitä, millä tavoin nuoret itse kuvaavat kokemiaan haasteita ja sitä, mitkä asiat auttavat heitä pärjäämään vastoinkäymisten aikana. Erityisesti syvällisempi laadullinen tarkastelu tästä aiheesta on puutteellista, mihin tämä osatutkimuksemme, joka on osa monimenetelmällistä ja monivuotista nuoria tarkastelevaa tutkimushanketta, osaltaan vastaa (Kuusisto ym. 2021). Kasvatuspsykologinen tutkimustieto aiheesta on tärkeää, jotta nuorten kykyä selvittää vastoinkäymisistä voidaan tukea entistä paremmin heidän moninaisissa elinympäristöissään.

Resilienssillä eli ”pärjäävyydellä” (Solantaus & Niemelä 2016) on keskeinen merkitys hyvinvoinnin ylläpitämisessä erityisesti niissä tilanteissa, jolloin yksilön hyvinvointi on tavalla tai toisella uhattuna. Resilienssi näkyy yksilön kyvyssä hyödyntää niitä resursseja ja vahvuuksia, jotka mahdollistavat toimintakyvyn säilyttämisen ja hyvinvoinnin uudelleenrakentamisen erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa (Southwick ym. 2014; Fergus & Zimmerman 2005). Näitä ovat tyypillisesti yksilön ajattelumallit ja itsesäätelytaidot: vastoinkäymisestä tehdyt tulkinnat vaikuttavat yksilön reaktioihin ja käyttäytymismalleihin, jotka voivat olla yksilön tai tämän ympäristön kannalta joko rakentavia tai haitallisia (Greene 2009; Ellis 1991; Benjamin ym. 2021). Yksilöt, joilla on vahvat resurssit, eivät kuormitu vastoinkäymisistä yhtä voimakkaasti kuin ne, joiden resurssit ovat heikot (mm. Vinayak & Judge 2018). Voidaan ajatella, että siinä missä immuniteetti on elimistön kykyä suojautua taudinaiheuttajilta ja nopeuttaa toipumista, resilienssi on mielen kyvykkyyttä ennaltaehkäistä vastoinkäymisiä ja selvittää niistä.

Tutkimusten mukaan tärkeimpiä tekijöitä nuorten resilienssin kehittymisessä ovat yhtäältä ulkoiset voimavarat eli resurssit, kuten positiiviset suhteet lähimmäisiin, vertaisiin ja lähiympäristöön, esimerkiksi kouluun, sekä muut tekijät, kuten turvallinen yhteiskunta, jotka tuovat välittämistä, turvaa ja pysyvyyttä nuorten elämään (Poijula 2020; Fergus & Zimmerman 2005; Olsson ym. 2003). Toisaalta yhtä tärkeinä näyttäytyvät nuoren sisäiset resurssit, eli kognitiiviset ja sosiaaliset taidot, joita ovat muun muassa itsesäätelytaidot ja tunne minäpystyvyydestä ja toimijuudesta omassa kasvuympäristössä (Kocatürk & Çiçek 2021; Arslan 2019; Hamby, Grych & Banyard 2018). Aiemmassa tutkimuksessamme tarkastelimme suomalaisten toisella asteella opiskelevien nuorten arvioita heidän resilienssiin kytkeytyvistä resursseistaan, eli suhteestaan huoltajiin, vertaisiin ja kouluun sekä taidoistaan säädellä omia tunnereaktioitaan ja käytösmaallejaan haastavissa tilanteissa (Koirikivi ym. 2021). Vaikka nuorten suhteet eri muuttujiin vaihtelivat, yleisellä tasolla tulokset toivat esiin sen, että suurimmalla osalla tutkituista nuorista (n=2837) oli vahvat resilienssiin kytkeytyvät resurssit. Huomionarvoista oli myös se, että viidellä prosentilla nuorista resilienssiin kytkeytyvät resurssit olivat huomattavasti vertaisia heikommat (Koirikivi ym. 2021). Nuorten hyvinvoinnin jakautuminen ja resurssien eriarvoistuminen on huomattu myös valtakunnallisissa tutkimuksissa (THL 2021; Mattila 2020).

Tässä artikkelissa tarkastelemme laadullisesti suomalaisten nuorten elämänselämän haasteita ja vastoinkäymisiä sekä resilienssiin yhdistyviä resursseja, joiden voidaan tulkita auttaneen nuoria selviytymään haastavien tilanteiden tai elämänvaiheiden aikana.

Kestävän hyvinvoinnin ulottuvuudet ja resilienssi

Resilienssitutkimusta on kritisoitu yksilön vastuuttamisesta ja sosioekonomisten vaikutusten sivuuttamisesta (Stephens ym. 2019; Marin ym. 2018). Tässäkin artikkelissa resilienssiä tarkastellaan nuorten yksilöllisten kokemusten valossa, mutta tarkastelua johtaa ajatus, että kokemuksiin vaikuttavat keskeisesti myös yksilön ulkopuoliset tekijät, yksilöön kohdistuvat paineet ja elinympäristön olosuhteet (Helne & Hirvilampi 2021; Lerner ym. 2012). Laajentaaksemme ymmärrystä siitä, millaiset moniulotteiset tekijät yhtäältä haastavat nuorten hyvinvointia ja toisaalta tukevat nuorten resilienssin kehittymistä, käytämme tässä tutkimuksessa niiden jäsentämiseen kestävän hyvinvoinnin teoriaa (Helne & Hirvilampi 2015; 2021; 2022). Teoria pohjautuu suomalaisen sosiologi Erik Allardtin alkupe- räiselle kolmiulotteiselle hyvinvoinnin mallille (Allardt & Uusitalo 1972; Allardt 1993), jonka mukaan hyvinvointi perustuu inhimillisten tarpeiden tyydyttymiselle. Kestävän hyvinvoinnin teoriassa hyvinvointia tarkastellaan neljän tarveulottuvuuden kautta, joita ovat tarpeet liittyen perustoimeentuloon (*Having*), tavoitteelliseen, omien arvojen mukaiseen ja itselle merkitykselliseltä tuntuvaan toimintaan (*Doing*), ihmissuhteisiin ja yhteenkuuluvuuteen sekä yhteyteen muihin elollisiin olentoihin ja luontoon (*Loving*) sekä fyysiseen ja henkiseen terveyteen sekä oman identiteetin rakentamiseen (*Being*). *Being*-ulottuvuuteen kietoutuu myös kasvu kohti täyttä ihmisyyttä ja itsensä toteuttamista (*Becoming*).

Tarpeiden ajatellaan olevan objektiivisia, koska ne ovat synnynnäisiä, universaaleja, ylisukupolvisia ja korvaamattomia (Helne 2021). Universaaliudestaan huolimatta tarpeiden tyydyttyminen tai tyydyttymättä jääminen on aina subjektiivinen kokemus (Helne 2021). Tarpeet toimivat sisäisen motivaation

lähteinä ja tuottavat yksilöllisiä reaktioita ja toimintamalleja (Ryan & Deci 2000; Helne & Hirvilampi 2021). Parhaimmillaan tarpeet liittyen *Having*, *Doing*, *Loving*, ja *Being*-ulottuvuuksiin tyydyttyvät arkielämän ihmissuhteissa, ympäristöissä ja toiminnoissa. Kun yksilön luontaiset taipumukset ja kyvykkyydet sopivat siihen ympäristöön, missä hän kasvaa ja toimii, yksilö saa helpommin positiivista palautetta sekä onnistumisen kokemuksia itsestään ja pystyvyydestään kuin tilanteessa, jossa yksilön taipumusten ja kyvykkyyden sekä ympäristön odotusten ja vaatimusten välillä on voimakas ristiriita (Masten 2014; Hayes 2017). Yksilön resurssien ja ympäristön vaateiden yhteensopimattomuus tai muut vastoinkäymiset luovat stressiä ja heikentävät HDLB-ulottuvuuksien tarpeiden tyydyttymistä (Southwick ym. 2014). Tutkimusten mukaan jokaisella ihmisellä on vastoinkäymisten kestämisen eli resilienssin suhteen oma sietokykynsä (engl. *threshold of adversity*), jonka ylityttyä negatiivisten seuraamusten riski kasvaa. Sietokyky määrittyy pitkälti yksilön resurssien perusteella (Greene 2009; Benjamin ym. 2021).

Resilienssiä voidaan tutkimusten mukaan kuitenkin vahvistaa tarjoamalla oikeanlaista tukea ja myönteisiä kokemuksia selviytymisestä (Poijula 2020). Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kehittää yksilön taitoa tunnistaa ja hyödyntää käytössään olevia resursseja, jotka auttavat ylläpitämään positiivista käsitystä itsestä ja omasta kyvykkyydestä erilaisissa tilanteissa, ja tarvittaessa kannustamalla etsimään tarpeita paremmin tyydyttävää toimintamallia tai -ympäristöä (Greene 2009; Masten 2014; Cicchetti & Blender 2012). Keskeistä on myös kokemus kohdatuksi tulemisesta ja siitä, että voi luottaa toisten ihmisten tukeen, kun sitä tarvitsee (Poijula 2020). Tutkimuksissa resilienssi yhdistyy positiivisesti prososiaalisuuteen, toiveikkuuteen, elämäntyytyväisyyteen sekä tunteeseen omasta merkityksestä

muiden ihmisten elämässä (Koirikivi ym. 2021; Vinayak & Judge 2018; Hamby, Grych & Banyard 2018) ja linkittyy siten vahvasti kestäväen hyvinvoinnin teoriaan.

Kestäväen hyvinvoinnin ja resilienssitutkimuksen yhtymäkohtien vuoksi HDLB-ulottuvuudet tarjoavat hedelmällisen viitekehyksen nuorten resilienssin tarkasteluun relationaalista näkökulmasta. Relationaalisuus tarkoittaa, että ulottuvuuksien rajat eivät ole jyrkkiä vaan limitäisiä ja toisiinsa vaikuttavia. Lisäksi kestäväen hyvinvoinnin teorian mukaan ihminen on vuorovaikutteinen ja erottamaton osa yhteisöään, yhteiskuntaa, luontoa ja maailman-kaikkeutta. Hyvin- ja pahoinvointi on vahvasti relationaalista myös siksi, että inhimilliset tarpeet ja niiden tyydyttyminen sitovat yksilön ympäristöönsä ja tekevät hänet riippuvaiseksi siitä ja toisista ihmisistä (Helne & Hirvilampi 2015; 2021; 2022).

Näiden näkökulmien valossa tarkastelemme sitä, millaisia haasteita toisella asteella opiskelevat nuoret ovat kohdanneet elämänsä aikana sekä keinoja, jotka ovat auttaneet heitä pärjäämään ja selviämään vastoinkäymisistä. Tutkimuskysymykseemme *Mikä on auttanut nuoria selviytymään elämänsä aikana varrella vastaan tulleista haasteista?* vastaamaamme kahden alakysymyksen kautta. Kestäväen hyvinvointiteorian ulottuvuuksien avulla selvitämme ensin 1) *millaisia haasteita nuoret kuvaavat kohdanneensa elämänsä aikana*, ja toiseksi 2) *millaisia resursseja nuoret ovat hyödyntäneet vastoinkäymisten käsittelyssä?*

Tutkimusaineisto ja -menetelmä

Artikkelissa tarkasteltava haastatteluaineisto (N=45) on kvalitatiivinen osa laajempaa *Radiikaaliksi kasvamassa?*-tutkimusprojektia, jossa tutkitaan koulun merkitystä nuorten maailmankatsomusten rakentumisessa (N=4072). Kevään ja kesän 2020 aikana haastattelimme

lukiolaisia (n=27), ammatillisten oppilaitosten opiskelijoita (n=12) ja kaksoistutkintoa suorittavia (n=6) nuoria. Haastatellut nuoret olivat 16–20-vuotiaita, ja heistä 24 identifioitui sukupuoleltaan pojaksi, 20 tytöksi ja 1 muuksi. Nuoret ilmoittivat halukkuutensa vapaaehtoisin haastatteluihin osallistumisesta syksyllä 2019 toteuttamamme laajan verkkokyselyn lopuksi. Kyselyaineiston anonymiteetin varmistamiseksi laajempi kyselyaineisto ja haastatteluihin ilmoittautuneiden nuorten sähköpostiosoitteet käsiteltiin erillisinä aineistoina eikä näitä tietoja yhdistetty missään vaiheessa. Oppilaitokset, joita nuoret kävivät, sijoituivat erikokoisille paikkakunnille ympäri Suomea pääkaupunkiseudulta Pohjois-Suomeen. Haastattelut järjestettiin kasvokkain ennen koronapandemiaa ja virtuaalisesti Zoom-alustan kautta pandemiarajoitusten aikana. Koska nuoret ovat tottuneita virtuaaliympäristössä tapahtuvaan kommunikointiin, eri tavoin toteutetuissa haastatteluissa oli vuorovaikutuksen osalta tutkijoiden kokemuksen mukaan hyvin vähän eroa. Tutkimukseen myönnettiin luvat Helsingin ja Oxfordin yliopistojen tutkimuseettisiltä toimikunnilta sekä kuntien opetustoimien viranomaisilta ja yksittäisiltä oppilaitoksilta.

Puolistrukturoitujen haastattelujen tarkoituksena oli saada laaja ymmärrys nuorten elämänsä merkityksellisistä tapahtumista, heidän identiteettiensä ja maailmankatsomustensa rakentumiseen vaikuttaneista tekijöistä sekä oppilaitosten merkityksestä heidän elämänsä aikana. Haastattelut kestivät 45–90 minuuttia ja ne nauhoitettiin nuorten luvalla. Äänitallenteet litteroitiin sanatarkasti ja litteroidun aineiston laajuus oli 664 sivua. Haastattelujen aluksi ja lopuksi nuoria muistutettiin osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja anonymiteetistä sekä kerrottiin tutkimuksen tavoite ja tutkimusaineiston käyttötarkoitus. Tässä tutkimuksessa keskityimme tarkastelemaan niitä haastatteluissa tuotettuja mainin-

toja, joissa pohdittiin elämänkulun aikana vastaan tulleita haasteita sekä kuvauksia niiden kanssa pärjäämisestä.

Haastatteluiden tukena ja temaattisena viitekehysenä käytimme taulukkomuotoista, elämäntapahtumia kartoittavaa kaaviota (Parry ja muut 1999), joka täytettiin yhdessä haastateltavan kanssa. Virtuaalihaastatteluissa kaavion täytti tutkija vuorovaikutuksessa kunkin nuoren kanssa. Nuorten tuottama kerronta pohjautui kaavion teemoille, joiden kautta haastatteluissa käytiin läpi nuoren koko elämänkulku varhaislapsuudesta nykyhetkeen. Tutkijoiden valitsemat teemat olivat: tärkeät ihmissuhteet, merkitykselliset tapahtumat sekä koulu ja vapaa-aika. Tutkimusvälineenä elämänkulkua temaattisesti kartoittava kaavio helpotti nuoren elämänkulullista muistelemista sekä tutkijan ja tutkittavan välistä vuorovaikutusta antaen tilaa vapaamuotoisen kerronnan tuottamiselle ja yksilöllisten merkitysten rakentumiselle. Ikäkausittain ja teemoittain etenevä keskustelu antoi nuorelle yhtäältä mahdollisuuden nostaa tiettyjä muistoja esiin ja toisaalta jättää halutessaan osan niistä kertomatta.

Aloitimme aineistolähtöisen sisällön-analyysin Atlas.ti-ohjelmassa tarkastelemalla jokaisen nuoren haastatteluja erikseen ja koodaamalla niistä nousevia teemoja. Koetut haasteet sekä nuorten voimavaroihin ja toimintamalleihin liittyvät seikat muodostivat oman ryhmänsä, jotka olemme nimenneet otsikoilla ”haasteet” ja ”resilienssi” ja joita tarkastelemme erityisesti tässä artikkelissa. Tulososiossa tarkastelemme analyysin pääteemoja kestävä hyvinvoinnin teorian neljän ulottuvuuden valossa relationaalisesti sekä koko aineiston tasolla että syventymällä tarkemmin kolmen nuoren kerrontaan. Nämä kolme tapauskertomusta valikoituivat analyysiin, koska näiden nuorten elämänkulku, haasteet ja resurssit olivat keskenään monin tavoin erilaisia. Tutkimuseettisesti on tärkeää,

ettei nuorista puhuta yhtenäisenä joukkona vaan niin, että pyritään tuomaan esiin tätä ikävaihetta läpikäyvien yksilöiden ja heidän elämänkulkujensa moniulotteisuus ja kirjo.

Tutkimuksen rajoitteet

Tutkimuksemme rajoitteina tunnistamme haastattelututkimuksiin tyypillisesti liittyvän vääristymän siinä, ketkä haastatteluun osallistuvat. Koska kontakti haastateltuihin nuoriin syntyi oppilaitosten välittämän, vapaaehtoisesti täytettävän lomakekyselyn seurauksena, puuttuvat aineistosta kokonaan ne nuoret, jotka ovat lopettaneet koulunkäynnin, kuten myös ne nuoret, joiden voimavarat eivät antaneet edellytyksiä tai halukkuutta tutkimushaastatteluun osallistumiselle. Lisäksi kirjoittajien asemoituminen kasvatustieteen ja -psykologian kentälle sekä yksilöön paneutuva tutkimusasetelma ovat voineet vaikuttaa tutkijoiden analyttisiin tulkintoihin. On myös huomiotava, että haastatteluaineisto kerättiin aikana, jolloin koronapandemia oli juuri alkanut ja sen vaikutus nuorten elämään oli suhteellisen tuore. Pandemia ei täten korostu nuorten kertomuksissa ajankohtaisena teemana.

Haasteita ja vastoinkäymisiä nuorten elämäkulussa

Haasteet-pääteeman alla tarkasteltiin niitä haasteita, vastoinkäymisiä ja vaikeita elämäntilanteita, joita nuoret nostivat elämänkulunsa tarkastelussa esiin. Nuorten kerronnassa tyypillisimmät ja useimmin toistuvat haasteet jaoteltiin kestävä hyvinvoinnin teorian ulottuvuuksien mukaan. Seuraavaksi kuvaamme kutakin ulottuvuutta tarkemmin ja havainnollistamme kolmen nuoren – Amin, Vilman ja Tömin – kokemusten kautta, kuinka ulottuvuudet ilmenevät ja kietoutuvat toisiinsa.

Ami opiskeli lukiossa ja asui kimpakkämässä kumppaninsa, kissansa ja ystäviensä

kanssa, mutta koki myös lapsuudenperheensä tärkeäksi. Hän oli menettänyt äitinsä alakouluikäisenä. Yläaste oli Amille haastavaa aikaa, johon liittyi oman sukupuoli-identiteetin etsintää ja masennusta. Amilla on kuitenkin aina ollut kannustavia ystäviä. Vähemmistö-oikeudet ja vasemmistoaktivismi olivat Amille erittäin merkityksellisiä asioita. Kasvokkain tapahtuvassa haastattelussa Ami rentoutui nopeasti alun jännityksen jälkeen ja jäseni sujuvasti ja analyttisesti elämäkokemuksiaan.

Vilma suoritti kaksoistutkintoa ja asui kotona äitinsä ja veljiensä kanssa. Vilman vanhemmat olivat eronneet. Vilman ala-asteaikaa väritti kiusatuksi tuleminen ja sen vuoksi tapahtunut vaihto toiseen kouluun puoleksi vuodeksi, minä aikana sosiaaliset vaikeudet jatkuivat. Murrosikä toi liikunnalliselle Vilmalle uusia haasteita erityisesti kehokuvaan liittyen. Vilma oli kiinnostunut yhteiskunnallisista asioista ja osallistui aktiivisesti keskusteluihin erilaisilla foorumeilla. Toinen aste oli sujunut peruskouluaikaa paremmin, myös ystävyyssuhteiden osalta. Zoom-haastattelu ja omien ajatusten sanoittaminen tuntui puheleialle Vilmalle luontevalta.

Tomii opiskeli ammattikoulussa jo toista tutkintoaan ja asui kotona äidin ja veljen kanssa. Tomin vanhemmat olivat eronneet. Tomilla ei ollut juurikaan ystäviä ja hän vietti vapaa-aikansa koneella pelaten. Pelimaailmassa hän oli toisinaan ollut mukana erilaisissa joukkueissa. Opiskelu oli ollut Tomille takkuista, eikä hän ollut vielä löytänyt itseään kiinnostavaa alaa. Tomilla ei ollut tulevaisuuteen sijoittuvia haaveita. Zoomin kautta tehtävä haastattelu tuntui jännittävän Tomia paljon, eikä hän laittanut kameraa päälle. Hän puhui itsestään enimmäkseen passiivimuodossa (”siellä tuli käytyä joskus”). Tomii kuitenkin rentoutui vähitellen haastattelun aikana ja vaikutti lopussa tyytyväiseltä juttuokioon.

Having – toimeentulon horjuminen

Having-ulottuvuutta eli toimeentuloa heikentäneitä haasteita nousi nuorten kerronnassa esiin verrattain vähän, sillä suurin osa heistä asui vielä kotona perheensä kanssa. Lisäksi suomalainen, verrattain turvallinen ja korkean elintason yhteiskunta, antoi resilienssiä tukevat puitteet kasvulle. Koronapandemian alkuvaihe rajoituksineen vaikutti kuitenkin muutaman nuoren turvallisuudentunteeseen erityisesti töiden menetyksestä johtuvan talouden horjumisen takia, kuten Vilma kertoi.

Nyt täs maailmantilanteessa mul on, mul on esimerkiksi menny tän koronan takia kaikki työt ja mulla on siis, et kaikki on tauolla, niin ehkä sitä ja just sitä, et miten epävarma tulevaisuudenkuva on. Nii ehkä sillee, et se turvallisuus on tärkeä itelle, et pystyy tekemään päätöksiä ja muita valintoja. (Vilma, kaksoistutkinto)

Muunsukupuolisen Amin perustoimeentulo ja perusarki puolestaan horjuivat, kun hän joutui muuttamaan pois kotoaan, koska hänestä tuntui, että isä ei kyennyt hyväksymään hänen sukupuoli-identiteettiään. Noin vuoden ajan Ami oli asunut kavereiden luona ja haastattelun hetkellä kimppekämpässä.

Sit mä lähin silloin kotoa, silloin vuos sitte sen takia, et must tuntu, että mun perhe tai siis mun isä, jonka kans mä asuin ja mun veljet, mut must tuntu, et mun isä ei oikee hyväksyny mun sukupuoli-identiteettiä, nii sit mun oli vähä pakko mennä asuu jonnekki muualle. (Ami, lukio)

Doing – haasteita toimijuudessa

Doing-ulottuvuus heijastaa tarvetta tehdä itselle merkitykselliseltä tuntuja asioita ja elää oman arvojen mukaista elämää. Vastoinkäymiset opiskelussa, koulunkäynnissä tai arjessa selviytymisessä olivat koetelleet 18 nuoren toimijuutta ja autonomian kokemusta. Useimmilla *Doing*-ulottuvuuden haasteet olivat yhteydessä itsetunnon heikentymiseen

(*Being*), mielenterveyden pulmiin (*Being*), tai ongelmiin kotiooloissa tai sosiaalisissa suhteissa (*Loving*).

Ami kävi ”huippulukiota”, mutta koki koulunsa erinomaisuutta ja menestystä korostavat normit itselleen vieraisiksi ja stressaaviksi. Vaativa koulukulttuuri oli haastanut kouluviihtyvyyttä ja opiskelumotivaatiota.

A: Se [koulukulttuuri] on vähä semmonen, et se tulee sieltä vähä ylhäältä päin ja sit siihen ihmiset tottuu ja sit tai ne jotenki tai se tulee sellasen kulttuurillisen osmoosin kautta, ihmiset vaan imee sen sisäänsä ja sit se on se normi siellä. Siis sen huomaa, ku mitä enemmän varttuu, nii sit se on jotenki voimakkaampaa vaa koko ajan, et etenki lukiossa on tosi kova tai tosi kova paine, et ne IB-tyypit menee jonneki Harvardii ja Yaleen ja koko ajan tai sillee. [...] jossai lukion ykkösen ekoil tunneil oltii sillee, et kantsii valita nää kurssit sen mukaa, et missä sä oot hyvä, et minkä sä aiot kirjottaa hyvin ja.

Haastattelija: Nii, et heti pitää ajatella tollasii?

A: Joo ja mä oon nyt neljännel vuodel, koska mä jotenki, emmä tiitä, oli ihan sikana stressiä ja mä yritän vaa ottaa sen omas rauhas. (Ami, lukio)

Tomi taas kuvasi lukion aiheuttamaa kognitiivista kuormitusta niin suureksi, että hän oli päättänyt vaihtaa ammattikouluun ensimmäisen vuoden jälkeen. Kotoakaan ei apua ollut saatavilla.

Kaikesta muusta tuli hyvinki vaikeeta siinä sitten [lukiossa], ku piti vaan enemmän lukee eikä siin ollu kauheen hyvä. [...] vaikka nyt kotona oli just ongelmia, vaikka läksyjen kanssa, nii mulle nyt ei oo, siel ny ei ollu kotona ketään, ketä auttaa, ni mä istuin sit vaan huoneessani kunnes mä sain tehtyy. [...] ku se oli vaan jotenki niin vaikee näin aivoille ja sit, sit vaan tuli se pakko lähteä sieltä. (Tomi, ammattikoulu)

Haastattelussa Tomi kertoi olleensa tietoinen tukiovetuksen mahdollisuudesta (*Loving & Doing*), mutta kokeneensa hankalaksi osallistua koulupäivän jälkeen tapahtuvaan opetukseen. Suurempana haasteena Tomi koki

kuitenkin itsenäisen liikkumisen julkisilla kulkuvälineillä, joka tiukkoine aikatauluineen tuntui ylivoimaiselta hallita.

Mut siinä oli myös isointa ongelmaa se, että mää olin kai vähän liian peloissani sätätä bussien kanssa, koska, no eipä tullut oikein ikinä vaihdettua bussei, tultiin vaan aina hyvinkin kellomaisesti sillä yhdellä bussilla sinne ja toisella bussilla aina takasi, ni ei tullu oikee haluttuu vaihdettuu, vaihtaa sitä rytmiä. Niin, ku kaikki ne tukiovetukset ois kumminki ollu koulun jälkeen aina, nii sit siit olis tullu, eriksens joutunu menemään jollain muilla busseilla tai kävelemään linja-autoasemalle, mikä nyt oli kumminki aika matkan päässä ja niin edespäin, en mä oikein tienny, miten ne kaikki toimii siin välissä. (Tomi, ammattikoulu)

Tomin kokemus korostaa haasteiden ja resurssien relationaalisen tarkastelun tärkeyttä. Tukiovetusmahdollisuus ei jäänyt käyttämättä motivaation puutteen vaan toiminnanohjaukseen liittyvien tarpeiden takia.

Loving – säröjä yhteyden kokemisessa

Loving-ulottuvuudessa korostuvat tarpeet olla yhteydessä toisiin sekä rakastamiseen ja rakastetuksi tulemiseen, joita tutkimuksemme nuorille oli syntynyt erityisesti kiusatuksi tulemisen tai ulossulkemisen myötä. Kolmasosa nuorista kertoi kärsineensä koulussa tai vapaa-aikana tapahtuneesta kiusaamisesta. Suurin osa kiusaamiskokemuksista liittyi ainoastaan tiettyyn elämänvaiheeseen, mutta osalla kokemus kiusatuksi tulemisesta jatkui pitkään ja leimasi nuoren koulunkäyntiä usean vuoden ajan. Vaikka tyypillisimmin kiusaajina toimivat vertaiset, muutamat haastateltavista kokivat myös opettajan osallistuneen kiusaamiseen tai toimineen asiattomasti nuorta kohtaan. Näitä ilmentää esimerkiksi Vilman kuvaus ala-asteajastaan.

Ja sit mulla oli ala-asteaikan paljon kaikkii kiusaamiskokemuksia ja joskus sillee alaluokilla, niiku ykkös-, kolmosluokilla, mä (muistuttelin) sitä, että

me käytiin ruokailussa ja sit mä tulin ruokailusta ja kaikki oli mennyt pianon taakse piiloon mua, et on ala-asteelta, mul on paljon synkempiä [naurahdus] muistoja. Sitte oli just nelosluokalla sellast kiusaamista, et siin opettajaki oli mukana. [...] Mulla oli niinku kavereita ja mää koen, et mulla oli ihan hyviä kavereita [...] Mutta jotenki sit niis kaikis tilanteissa, missä mää tulin kiusatuksi tai syrjityksi, nii sit ne mun kaverit oli mukana niissä jutuissa. (Vilma, kaksoistutkinto)

Osa nuorista toi esiin sellaisia kokemuksia kanssakäymisestä vertaisten kanssa, joita nuori ei itse määritellyt kiusaamiseksi, mutta joihin selkeästi liittyi epätasa-arvoista vallankäyttöä ja jotka tutkimusten (Salmivalli & Peets 2018) mukaan voidaan luokitella kiusaamiseksi, kuten nimittely tai töniminen vitsin varjolla. Kiusatuksi tuleminen saatetaan kokea sosiaalisena epäonnistumisena (*Being*) ja siksi joillekin nuorille, kuten Tomille, tuntui olevan helpompi puhua ulossulkemisen kokemuksista kiertäen.

T: Ei mua ny eriksenä vältely, se ny vaan oli kai enemmän sitä vaan, jos ei se vaan vaikuttanut mieleiseltä henkilöltä, kenen kanssa olla seurassa, tais nyt enemmän olla sit vaan sitä.

H: Joo, et siel muodostu sellasii porukoita niinkö, mihin sä et sitte jostain syystä sopinu mukaan?

T: Nii, mää nyt vähän aina siellä hengailin, mut vaikka siinä olin mukana, nii ei se aina välttämättä tuntunu siltä, että olis mukana.

H: Mut, et sit koulun jälkeen sä kuitenkin kuuluit siihen jääkiekkoporukkaan, jääkiekkoseuraan?

T: No, ongelma oliki vähän niinku se, että [...] sitte ne rupes hengailemaan enemmän toistens kans, [naurahdus] nii mää jäin sit vähän ulkopuolelle siitä.

Useampi nuori mainitsi kiusaamiskokemukset ohimennen osana muistojaan ala- tai yläkouluajasta. Voidaan kuitenkin ajatella, että nämä kokemukset olivat jättäneet tunnejäljen, koska nuori toi ne oma-aloitteisesti esiin kertoessaan elämänkulkunsa tapahtumista. Koulu vie suuren osan lapsen ja nuoren

päivästä ja siellä koettu ulossulkeminen tai epäonnistuminen sosiaalisten suhteiden muodostamisessa ja ylläpitämisessä vaikuttavat itsetuntoon, identiteettiin, mielenterveyteen sekä sosiaaliin asenteisiin (Salmivalli, 2004).

Nuoruusvuosina vertaissuhteiden merkitys hyvinvoinnille on erityisen suuri (Aaltonen ym. 2011), mutta myös suhde omaan perheeseen on nuorille edelleen hyvin merkityksellinen (Benjamin ym. tulossa). Tässä tutkimuksessa 19 nuorta nosti esiin kokemuksia kuormittavista tilanteista perheensä arjessa (*Loving*). Tällaisia olivat tyypillisesti vanhempien mielenterveysongelmat, jatkuva riitely tai ero, fyysinen tai psyykinen lapsen laiminlyönti, huostaanotto, perheenjäsenen tai rakkaan lemmikin kuolema, läheisen vakava sairastuminen tai muutto toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan. Osalle nuorista muutokset perheen arjessa olivat tapahtuneet yhtäaikaaisesti muiden haasteiden kanssa ja vaikuttaneet koulunkäyntiin ja harrastusmahdollisuuksiin (*Doing*). Moni nuorista muisteli näitä tilanteita yksityiskohtaisesti, mikä kuvastaa niiden jättämää emotionaalista ja elämän tasapainoa horjuttanutta muistijälkeä (*Being*).

Being – oman minuuden etsintää

Itsenäistyminen ja identiteetin ja arvomaailman pohtiminen, eli oman, autenttisen minuuden löytäminen on nuoruusvuosien tärkeimpiä kehitystehtäviä (Crocetti 2017). *Being*-ulottuvuuden tarpeet kokea fyysistä terveyttä, henkistä tasapainoa ja kasvua kohti täyttää ihmisyyttä ovat kuitenkin vahvasti haastettuina muuttuvan minäkuvan, kehon ja sosiaalisten paineiden ristiaallokossa. Nuorista 21 kuvaili haastatteluissa kokemuksiaan masennuksesta, voimakkaan väsymyksen tai mielenkiinnottomuuden jaksoista, ahdistuksesta tai itsetuhoisuudesta, jotka tyypillisesti limittyivät kiusaamis- ja ulossulkemisen kokemusten (*Loving*), sekä pärjäämisen ja toimintakyvyn haasteiden (*Doing*) kanssa.

Tarveulottuvuuksien relationaalisuus tulee esiin Amin kerronnassa yläastevuosistaan.

No, yläaste tietysti se on vaikeeta kaikille, must tuntuu, joo, se on iha sika vaikee ihan kaikille, must tuntuu, et alkaa sillee tosi kovaa jotenki muodostaa sitä omaa identiteettiä [...]. Se oli mulle kyl tosi hurjaa aikaa, jännittävää, mä sain kyl uusia kavereit tosi paljo, et se oli kyl tosi kivaa, mut sillee, en mä tiedä, se oli kyl sillee, en mä tiä, se oli kyl tosi vaikeet aikaa, oli aika paljo ongelmii ittensä kaa ja oman kehonkuvan kaa ja sillee rankkaa. [...] kyl mä olin yläasteella aika masentunu ja oli tosi paljon ongelmii. Et sillon se ehkä puhkes, ku oli aivot, joilla ajatella sitä asiaa, jotenki asioit kunnolla ja sit kaikki sukupuolikiusaukset kans heräs tosi paljon sillo just, ku oli murrosikä ja se ei ehkä iha tuntunu aina sillee omalt. (Ami, lukio)

Paitsi sukupuoli- ja seksuaaliseen identiteettiin liittyvät kysymykset, kuten Amilla, myös ulkonäköön, terveyteen, sosiaalisuuteen, arvomaailmaan tai erilaisiin suorituksiin kohdistuvat normit ja odotukset koetaan usein erityisen voimakkaina nuoruusiässä (Pinho, Molleman & Braams 2021). Muuttuva keho muuttaa minäkuva ja luo epävarmuutta. Itseä saatetaan arvottaa sen mukaan, kuinka hyvin istuu tiettyyn muottiin.

Kasiluokka nyt lähtökohtaisesti tuntuu mulle jotenki tosi synkältä, [...] eniten just oli se oma ruumiillinen muutos, et ku tulee murrosikä ja mulla kuukautiset alko aika aikasi, et se ei ollu sillee mikää järkytys, mutta sillee just ne ruumiillinen muutos, ku rinnat kasvaa ja tulee rasvaa ja muuta ja tällasta. [...] nii ehkä se oli kaikist isoin, minkä kanssa piti kamppailla, se oma fyysinen muutos. (Vilma, kaksoistutkinto)

Vilmaa ahdisti myös yhteensopimattomuus oman minäkuva ja sen välillä, millaisena muut hänet näkivät.

Mä näin itteni tosi ehkä keskeneräsenä ja ehkä semmosena, niinku rikkinäisenä. [...] Et se oli ehkä just se ristiriita siinä, et ku ite näki ittensä jotenki

ihan sillee hukassa ja muut oli sillee, Vilmalla on aina kaikki selvää, mitä se haluaa ja Vilma tekee sitä ja Vilma tekee tätä ja mä olin sillee, et en tee ja en tiä teenkö. (Vilma, kaksoistutkinto)

Maahanmuuttajataustaisesta perheestä tuleva Ami koki itsensä ja perhetaustansa erilaisiksi lukionsa tyypillisiin opiskelijoihin nähden.

Sit se lukio aina (pidetään) tosi hyvänä, et se on tosi korkeel jossai tuloksia ja kaikkee. Sit sitä jotenki jotai mainetta ja semmost halutaan ylläpitää tosi paljon, [ihmisillä] on aika paljo rahaa ja kaikkee sillee ja tuun ite aika vähävarasest perheest ja kaikkee sit muutenki, enkä mä ollu ikin mikää sillee superopiskelija, vaik mä olin aina aika fiksu sillee, nii kyl se oli ehkä vähä ahistavaa olla sellases mestas. [...] Et ihmisil on ollu vähä niiku helpompaa, niiden ei oo tarvinnu huolehtii kovin monist asioist, nii sit ne pystyy keskittyy johonki opiskelu tosi täysii, nii sit se on vähä tommone luuppi. [...] Ja se on must tosi jotenki, se on tosi vaikeet olla semmoses ympäristös välillä. (Ami, lukio)

Hyvinvoinnin relationaalisuus näkyy siinä, kuinka haasteet ihmissuhteissa (*Loving*) vaikuttavat voimakkaasti itsetuntoon (*Being*) ja elämän merkityksellisyyden kokemukseen (*Being*). *Loving*-ulottuvuuden tarpeet ovat vahvasti vuorovaikutteisia *Being*-ulottuvuuden tarpeiden kanssa, kuten Amin ja Tomi kokemukset koetusta erilaisuudestaan havainnollistavat. Tomi koki olevansa erilainen erityisesti yläasteella, mutta yritettyään sovittaa itseään ”suositun oppilaan” muottiin jonkin aikaa, hän kuitenkin päätyi tyytymään olemaan oma itsensä.

Siellä [yläasteella] tuli sit taas enemmän tämä ryhmät-konsepti perille, että siellä oli oikeesti sitte niitä ryhmiä. Aluksi sinne tuli nyt vähän niinko, oikeen teinimeiningillä esittää, että olisi vähän eri henkilö, koittaisi olla vähän suosittumpi, mutta se oli nyt hyvinkin nopeasti ärsyttävää edes yrittää koittaa. (Tomi, ammattikoulu)

Tomin kerronta havainnollistaa, kuinka hän kieltäytyi pyrkimyksestä ohjata itseään tietyn suuntaiseksi toteuttaen *Being*-ulottuvuuden tarvetta aitona itsenä elämiseen.

Nuorten resurssit ja selviytymiskeinot

Seuraavaksi tarkastelemme nuorten resilienssiä luoden katsauksen niihin resursseihin (tekijöihin ja keinoihin), joiden analyysissä tulkittiin auttaneen nuoria käsittelemään vastoinkäymisiä ja joita nuoret olivat tietoisesti tai tiedostamattaan käyttäneet pyrkiessään tasapainottamaan tai uudelleenrakentamaan hyvinvointiaan. Jäsensimme resursseja suhteessa siihen, kuinka ne tyydyttävät tarpeita hyvinvoinnin ulottuvuuksilla *Having*, *Doing*, *Loving* ja *Being* (Hirvilammi & Helne 2015; 2021; 2022).

Having – riittävä toimeentulo

Having-ulottuvuus eli toimeentulon tarpeisiin vastaaminen ei merkittävästi korostunut nuorten kerronnassa, mikä johtunee osittain siitä, että kaikki haastattelemamme nuoret olivat koulutuksen piirissä ja siksi osallisina hyvinvointiyhteiskunnan ja oppilaitosten tarjoamista resursseista ja palveluista. *Having*-ulottuvuuteen kietoutuvat resurssit näyttäytyivät siis tämän tutkimusjoukon kohdalla vahvoina ja osaltaan tukivat nuorten resilienssiä. Nuorten kerronnassa huoli toimeentulosta nousikin esiin etupäässä tulevaisuudensuunnitelmien kautta.

Doing – merkityksellisyyttä ja hyvinvointia tukeva toiminta

Hyvinvointiin liittyvä keskeisesti tarve kokea toimijuutta ja autonomiaa sekä tehdä itselleen tärkeitä asioita ja elää omien arvojen mukaista elämää (Helne & Hirvilammi

2021; Juntunen 2019; Ryan & Deci 2000). Vastoinkäymiset saattavat voimistaa näitä tarpeita. *Doing*-ulottuvuuden kohdalla tarkasteltiin mainintoja, jotka liittyivät nuorten tavoitteellisiin pyrkimyksiin vastata näihin tarpeisiin. Nuoret pyrkivät vahvistamaan omaa toimijuuttaan esimerkiksi asettamalla itselleen erilaisia tavoitteita tai muuttamalla asumisjärjestelyjään, vaihtamalla koulua, tai hakeutumalla ryhmiin, joissa voi edistää omia aatteitaan. Tomi oli mennyt lukioon muiden vanavedessä, koska se oli tuntunut itsestään selvältä vaihtoehdolta. Hän koki kuitenkin lukion liian kuormittavaksi, joka hänen kuvauksensa perusteella voidaan tulkita osittain johtuneen myös yksinäisyydestä ja ulkopuolisuuden kokemuksesta (*Loving*). Hän päätti siksi vaihtaa ammattikouluun ensimmäisen lukuvuoden jälkeen.

T: Se tuntuu senki verran selvältä, että mennään vaan lukioon, mutta ei lukiossakaan tullu pysyttyä muuta, kun yhden vuoden verran.

H: Okei, mikäs siellä tökki?

T: Siellä oli vähän enemmän sitä ongelmaa sit taas, ku toi, meillä oli toi kolmen kaverin piiri siellä yläasteella, mutta ne nyt rupes hengaillemaan enemmän toistensa kans siellä, mul ei ollu oikeen mitään kaveripiiriä ja sit vaan tuli käytyä aina kurssilla. Ja. Stressas ihan hirveesti, tuli vähän harmaita hiuksia, niin kun näin sanallisesti, oikeen tonne pään kylkeen ja rupes vaan menemään psykologisesti kaikki aivan päin persettä ja sit vaa päätti jättää sen sen kesäloman jälkeen. (Tomi, ammattikoulu)

Tomin kuvaus korostaa aiemmissakin tutkimuksissa esiin nousutta oppilaitosten merkitystä ei pelkästään oppimisen tiloina (*Doing*, *Being*) vaan myös sosioemotionaalisen kasvun konteksteina (*Loving*), joissa keskeisiä ovat yhteisöllisyyden kokeminen ja kuulumisen tunne (Benjamin ym. tulossa). Näitä nuoret ovat myös aiemmissa tutkimuksissamme peräänkuuluttaneet osana myönteisten asenteiden ja solidaarisuuden kehittymistä oppilaitosyhteisöissä (Benjamin, Koirikivi

& Kuusisto, 2020). Tomin päätös vaihtaa opintosuuntaa kuvastaa *Doing*-ulottuvuutta eli tietoista pyrkimystä muokata ympäristöä omia tarpeita paremmin vastaavaksi. Ympäristön vaateiden ja omien resurssien välisen ristiriidan vähentäminen on keskeistä hyvinvoinnin vahvistamisessa (ks. myös Lerner ym. 2012; Masten 2014). Päätös osoittautui hänen kohdallaan oikeaksi ratkaisuksi.

[Vaikka] ei metalliala tunnu kauheen mun jutult [...] niin ainaki stressiä niin ei ollut enää. [...] Ja se tuntuu muutenki paljon paremmalta, et vähän ymmärsi enemmän, miten maailma toimii. (Tomi, ammattikoulu)

Usean nuoren kerronnassa korostui myös huomion keskittäminen sellaiseen tekemiseen (*Doing*), joka toi hallinnan tunnetta tai muuten parempaa oloa, tai joka vei ajatukset pois vaikeasta tilanteesta. He kuvailivat esimerkiksi harrastuksia (*Doing*), ja niiden ympärille muodostuneita ryhmiä (*Loving*), joiden merkitys korostui resurssina, joka auttoi heitä jaksamaan haastavien elämänvaiheiden aikana. Vilma koki selvinneensä ala-asteen aikana koetusta kiusaamisesta osittain mielikuvitusmaailmaan sukeltamisen avulla.

Musta tuntuu, et [...] se lukeminen on ollut sellanen pakokeino siitä omasta elämästä. Ja mä muistan, et mä luin kaikkia Harry Potter -kirjoja semmosessa vauvojen kylpyammeessa, [...] Et must tuntuu, et se oli, ku mulla oli niinku tavallaan se oma mielikuvitusmaailma, mihin mennä. (Vilma, kaksoistutkinto)

Ujoksi itseään kuvanneen Tomin sosiaaliset kontaktit olivat pitkälti pelimaailmassa, jonka hän koki itselleen tärkeäksi pakopaikaksi ”oikeasta maailmasta” (*Doing, Loving*).

Kai siinä ny sit oli vähän sitäki, ko toi, mitä nyt puhutaan pelaamisesta, että karkaa täältä oikeasta maailmasta, niin kai siinä auttoi sekin sitten siinä

rinnalla. [...] että ei tarvinnu sitte oikeen, täällä ny ei kumminkaan tarvitte eriksen, riippuen porukasta kumminki, mut suurimman osan ajast, nii ei tarvitte eriksen puhua oikeesta maailmasta, nii sit se voi vaan vähän unohtaa. (Tomi, ammattikoulu)

Amin kerronta toi esille aktivistiryhmien (*Loving*) tärkeyden oman, normeista poikkeavaksi koetun identiteetin rakentamisessa ja yhteiskunnallisten epäkohtien muuttamisessa (*Doing*).

Just tämmöset ihmiset, joil on tosi konservatiivisiä mielipiteit jotenki, en mä tiedä, se on tosi ikävää, koska ne just koskettaa omaa elämää päivittäin, joku homofobia ja rasismi ja kaikki, nii kyl se tuntuu tosi tai se on henkilökohtasta. Et se ei pelkästään, pelkkä joku semmone ajatus vaan ole, nii sit se on mun mielest kaikist inhottavinta, ku ihmisil ei oo empatiaa toisii kohtaan siin mielessä. Nii sen takii se on ollu, lukios mä lähdin jotenki enemmän ja enemmän näihin juttuihin mukaan, just joihinki anarkistisiin ryhmiin ja kaikkii organisaatioihin mukaan ja kaikkeen toimintaan. (Ami, lukio)

Yllä olevat lainaukset havainnollistavat, kuinka monin eri tavoin nuoret pyrkivät lisäämään toimijuuttaan ja luomaan elämäänsä merkityksellisyyttä toiminnan, eli *Doing*-ulottuvuuden kautta. Asiat, jotka saattavat ulospäin näyttäytyä passiivisuutena (tyypillisesti esim. pelaaminen) tai kapinallisuutena (esim. anarkistiset järjestöt), voivat olla nuorelle tärkeitä areenoita sekä toimijuudentunteen, yhteenkuuluvuuden että merkityksellisyyden kokemisen kannalta.

Loving – kokemus yhteydestä ja välittämisestä

Loving-ulottuvuuden alle ryhmiteltiin ne nuorten maininnat, jotka liittyivät myönteisten tunteiden ja yhteyden kokemiseen muiden elollisten olentojen tai luonnon kanssa, mistä nuori oli saanut voimaa ja mitkä olivat auttaneet jaksamaan vaikeiden elämäntilanteiden aikana. Eniten mainintoja saivat ystävien ja perheen tarjoama läsnäolo, huolenpito ja

välittäminen, mutta myös ammattilaisten järjestämä tuki tilanteen niin vaatiessa. Vilma vaihtoi ala-asteen lopulla koulua kiusaamisen vuoksi (*Doing*) ja näinä aikoina häntä auttoi tietoisuus, että perhe oli läsnä ja tuki häntä siitä huolimatta, että perheen sisällä saattoi olla toisinaan ristiriitoja (*Loving*).

Ja sit se, että mun perhe oli, (.) ne ei ollu tietosia siitä kaikesta, ku mä itse en kertonut niistä asioista, nii ne oli kuitenkin aina tavallaan siellä. Et mul oli tosi turvallinen se alakouluikä kotona, vaikka oli se asumusero ja sit mun vanhemmat palas yhteen, silloin niinku vitosluokalle, että sit se tavallaan, se tilanne rauhoittu. (Vilma, kaksoistutkinto)

Muunsukupuolinen Ami koki, että hänen oli ”pakko” muuttaa pois kotoa (*Having, Doing*), koska hänen isänsä oli vaikea hyväksyä lapsensa sukupuoli-identiteettiä. Ami puhui silti isästään arvostavasti ja rakastavasti, eikä halunnut antaa asumistilanteen vaikuttaa heidän väleihinsä (*Loving*).

Mä oon just muuttanu vajaa vuosi sitte omilleni kimppakämppään ja sit mun kumppani, se asuu siel kans meidän kaa. Sit mul on kissa, se on mulle hirveen tärkeä ja sit mä yritän pitää, [...] mä yritän aina pitää mun perheeseen väle.

Ami tunnisti, että hänen hyvinvoinnilleen merkityksellisiä olivat kissan lisäksi kämppäkaverit, jotka muodostivat samanhenkisten ihmisten yhteisön.

Mun kämppikset jakaa tosi samanlaista ajatusmaailmaa ja todella paljon ihmisii, joiden kans mul on just hyvä olla, näis asiois on sellanen yhteenkuuluvuus ja semmonen yhteisii päämääriä, se on mulle tosi tärkeet, se on tosi tärkeet mun ystäväpiiris. (Ami, lukio)

Kysyttäessä Tomiin oli vaikea keksiä ihmisiä, jotka tuntuivat hänelle tärkeiltä. Kerronnasta käy ilmi, että hänen sosiaaliset kontaktinsa rajoittuvat pitkälti tietokonepelien aikana

(*Doing, Loving*) tapahtuvaan kommunikointiin muiden pelaajien kanssa. Haastattelun lopulla Tomi kuitenkin totesi, ettei hän ehkä haluaisi muuttaa tulevaisuudessa mihinkään kauas, koska ”ei haluis oikeen jättää tota meidän äitiä yksin”. Nuorten kuvaukset havainnollistavat osaltaan *Doing-* ja *Loving-*ulottuvuuksien liittämättömyyttä ja vuorovaikutteisuutta.

Monet haastatelluista nuorista kertoivat saaneensa erinäisiin haasteisiinsa tukea koulun opiskeluhuollon palveluista tai kunnan sosiaali- ja terveystalvueluista, esimerkiksi terapiasta (*Loving & Doing*). Parhaimmillaan ammattilaisen tarjoama apu oli kantanut vaikeimpien hetkien yli ja antanut tilan ja mahdollisuuden jäsentää asioita, joista nuori ei perheen tai ystävien kanssa osannut tai halunnut keskustella (*Being*). Osalla nuorista, kuten Vilmalla, oli myös kielteisiä kokemuksia koulun opiskelijahuolto- ja palveluista. Yleisimmin kielteiset kokemukset liittyivät siihen, että nuoret eivät kokeneet tullessaan ymmärretyiksi tai kohdatuiksi omana itsenään vaan kaavamaisesti tai tiettyjen ulkoisten leimojen kautta.

Myös koulun hyvä yhteishenki (*Loving*) tai opintoja koskevat erityisjärjestelyt (*Loving & Doing*) toimivat keskeisenä tukiresurssina joillekin nuorille. Opettajien rooli näyttäytyi merkityksellisenä erityisesti silloin, jos opettaja puuttui aktiivisesti kiusaamiseen tai tuki ja mahdollisti ryhmäytymistä (*Loving*) tai erilaisia tapoja edetä opinnoissa yksilölliseen tahtiin (*Loving & Doing*). Kaikilla nuorilla ei kuitenkaan ollut myönteisiä kokemuksia koulun joustavuudesta vaan apua pyytäessään he olivat kokeet saaneensa osakseen vähättelelyä tai välinpitämättömyyttä tai kokeneet, ettei heidän yksilöllistä tilannettaan otettu huomioon.

Being – oman tien löytäminen

Lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana koetut vastoinikäymiset haavoittavat herkästi itse-
tuntoa ja rakentuvaa minäkuvaa. Tutkimuk-

semme nuoret pyrkivät kuitenkin aktiivisesti vastaamaan *Being*-ulottuvuuden tarpeisiin löytää ja olla oma itsensä sekä kokea terveyt-
tä, mielen tasapainoa ja merkityksellisyyttä. *Being*-ulottuvuus ei kuitenkaan ole vain ole-
mista vaan myös joksikin tulemistä (*Beco-
ming*), mikä korostuu erityisesti nuoruusvuo-
sina (Helne & Hirvilampi 2021). Nuorten
kerronnassa näitä tarpeita heijastivat useiden
nuorten syvälliset pohdinnat omasta kasvusta
ja identiteetistä sekä elämän merkityksestä ja
omasta paikasta maailmassa.

Nuoruusvuosien aikana kehittyvää itsereflektiota ja rakentuvaa identiteettiä kuvastavat lukuisat nuorten maininnat, joissa he puhuvat itsenäistymisestä, ja tarpeesta kehittää itseään tai luoda itsensä uudelleen. Nämä korostuivat erityisesti opiskelun nivelpaikoissa, kuten yläasteelle, toiselle asteelle, kolmannelle asteelle tai työelämään siirryttäessä. Taustalla saattoi olla leimaantumisen negatiiviselta tuntuvaan rooliin, tai oman maailmankatsomuksen tai identiteetin muuttuminen aiemmasta. Maininnoissa korostuu myös yleisesti vastuunoton ja oman toimijuuden tärkeys vastoinkäymisissä, jotka heijastavat ajatusta kohti aikuisuutta kasvamisesta (*Becoming*). Kehittyvä itsereflektiokyky saattaa auttaa myös menneisyyden traumojen käsittelyssä, syy-seuraussuhteiden analysoimisessa ja vastoinkäymisten myötä mahdollisesti vaurioituneen minäkuvan korjaamisessa (Poiijula 2020), kuten Vilman esimerkki havainnollistaa.

Mä uskon, et ko tosi moni sanoo sitä, et mä olin tosi outo [...] Mutta jotenki ehkä mä uskon, että se johtu paljon siitä, minkälaisia tapoja mulla oli silloin lapsena käsitellä sitä omaa epävarmuutta, et sit teki just niitä jänniä juttuja ja käyttäyty vähän oudosti, et kyl mä uskon, et se on ehkä se, minkälaisen ulkokuoren on itelleen laittanu. (Vilma, kaksoistutkinto)

Vilman kuvaus heijastaa toiveikkuutta ja *Being*-ulottuvuuteen sisältyvää tarvetta tulla

omaksi, autenttiseksi itsekseen lapsuus- ja nuoruusvuosien epävarmuuksien ja toimintamallien etsimisen jälkeen (*Becoming*). Identiteetin selkiytyminen ja itsesäätelytaidot auttavat tuntemaan omat rajat ja toimimaan itselle arvokkaalta tuntuvalta tavalla.

Mutta nyt taas mä sanoisin, että mun nykyinen porukka on semmonen. missä mä koen olevani eniten vapaa. [...] kyl mä koen, että mul on tosi paljon parempi olo, vaikka tietenki aina välillä kaikkii niitä yläastejuttuja ja niitä semmosia silloin opittuja käytösmaalleja ja selviytymismekanismeja on aina välillä käytössä tai sillee vähän puskee läpi. Mutta kyl mä uskon, et mul on paljon parempi olo nyt ja sillee, et mä tunnen itteni paljon paremmin ja omat rajat ja mä käyn aktiivisesti [naurahdus] koulupsykologilla ja mulla on omat selviytymiskeinot ja apukeinot siihen, miten omiin tunteisiin voi reagoida. (Vilma, kaksoistutkinto)

Vastoinkäymisten seurauksena monilla nuorista itsetunto oli ollut koetuksella erityisesti ala- ja yläkouluaikoina. Lisääntyvä ymmärrys omista vahvuuksista, mahdollisuuksista, identiteetistä ja maailmankatsomuksesta (*Being*) sekä kehittyvä toimijuus ja itsenäisesti tehdyt valinnat (*Doing*) vaikuttivat kuitenkin monella nuorella myönteisesti itsetuntoon.

Mä oon anarkisti ja se on mulle tosi tärkeet tai siis, et mä osallistun tosi paljon sillee vasemmistolaiseen toimintaan ja anarkistiseen toimintaan ja sellaseen, joka on toimintaa, joka taistelee sillee just seksuaalivähemmistöjen ja rodullistettujen puolesta ja köyhien puolesta ja osallistun poliittiseen aktivismiin tosi kovaa. Ja se tulee semmosest vasemmistolaisest perspektiivist mulle ja mulle on tosi tärkeet lukee siit ja seuraa kaikkii uutisii ja pysyy mukan sillee maailman tapahtumis ja olla siin mukan, et se on tosi isoimpi juttui mulle just nyt. (Ami, lukio)

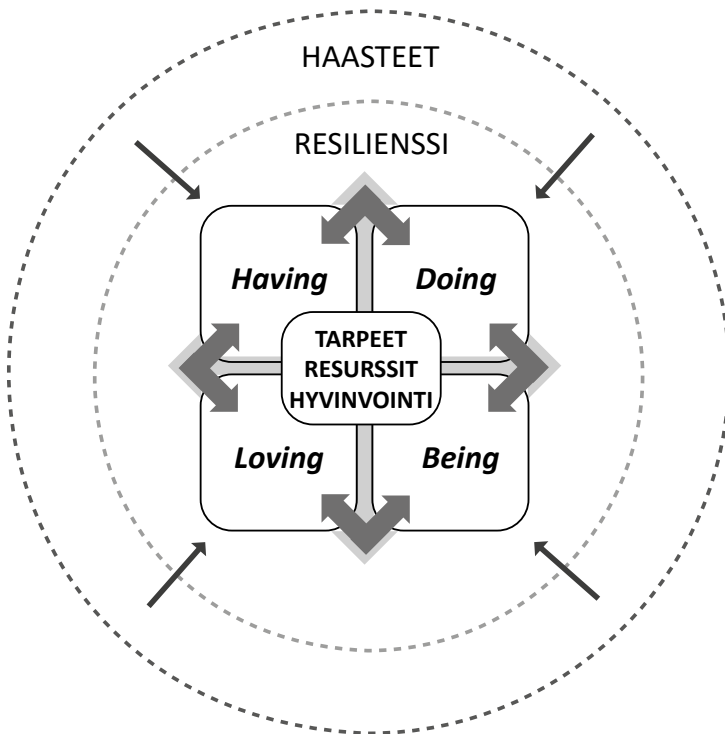
Amin kuvaus kertoo myös merkityksellisyyden kokemuksesta, tietoisuudesta, että oma elämä kytkeytyy johonkin itseä suurempaan asiaan, ja jonka ympärille omaa identiteettiä voi rakentaa (Martela & Ryan 2016; Reivich

& Schatté 2002). Tällaisia asioita ovat tyypillisesti erilaiset (poliittiset) ideologiat tai katsomukset sekä näiden ympärille muodostuneet yhteisöt, jotka tarjoavat paitsi kuulumisen tunnetta ja hyväksyntää, myös vastauksia, selkeyttä ja jaettuja tavoitteita, ja joiden merkitys korostuu tyypillisesti vaikeiden elämäntilanteiden aikana (Benjamin & Vallinkoski 2021). Tähän liittyen *Being*-ulottuvuuteen kuuluu myös hengellinen ulottuvuus, jonka merkityksestä muutamit nuoret puhuivat uskoon tai esimerkiksi astrologiaan liittyen.

Resilienssi HDBL-mallin valossa

Tässä artikkelissa tarkastelimme 45:n Suomesa toisella asteella opiskelevan nuoren kerrontaa omasta elämänkulustaan. Vastataksemme tutkimuskysymykseen *Mikä on auttanut nuoria selviytymään elämänsä varrella*

vastaan tulleista haasteista? erityistä huomiota kiinnitettiin kuvauksiin kohdatuista haasteista ja vastoinkäymisistä sekä keinoihin, joiden avulla nuoret ovat käsitelleet haastavia elämäntilanteita ja uudelleenrakentaneet hyvinvointiaan. Nuorten kokemia haasteita sekä resilienssiin yhdistyviä resursseja jäsennettiin Hellen ja Hirvilammin (2015; 2021; 2022) kehittämän kestäväen hyvinvoinnin teoriaan kytkeytyvän *Having-Doing-Loving-Being*-mallin viitekehyksessä. HDLB-ulottuvuudet kuvastavat tarpeita, joiden tyydyttyminen on edellytys hyvinvoinnin kokemiselle. Koetut haasteet vaikeuttavat tiettyjen ulottuvuuk-sien tarpeiden tyydyttymistä, mutta muille ulottuvuuksille sijoittuvat resurssit voivat auttaa kompensoimaan vajetta ilman kokonai-shyvinvoinnin romahtamista (Kuvio 1). Tarpeiden jäsenitys on analyttinen, sillä ulottuvuudet ovat keskenään limittäisiä ja vuorovaikutteisia. Jäsenitys mahdollistaa kui-



Kuvio 1. Resilienssi ja HDLB-malli

tenkin nuorten hyvinvoinnin relationaalisen tarkastelun ja tuo resilienssitutkimukseen uuden tulokulman, jonka kautta vastoinikäymisten nähdään luovan erilaisia tarpeita, joihin vastaamista voidaan tarkastella resilienssin käsitteen avulla. Tuloksia tarkasteltiin sekä koko aineiston yleisellä tasolla että syvemmin kolmen tapauskertomuksen kautta.

Lähes jokainen haastattelemamme nuori oli kertomansa mukaan kokenut jonkinlaisia vastoinikäymisiä elämänpolullaan, joskin haasteiden kumuloituminen ja kuormittavuus jakautuivat hyvin epätasaisesti nuorten kesken. Haasteiden syvyyttä voimistivat tilanteet, joissa nuori ei tuntenut saavansa ymmärrystä tai tukea kokemaansa ongelmaan kotoa tai koulusta. Nuorten haavoittuvuus korostui erityisesti *Loving*-ulottuvuudella, eli yhteyden kokemisen tarpeen suhteen. Monilla heistä oli kokemuksia kiusatuksi tulemisesta, ulossulkemisesta tai negatiivisen leiman kantamisesta. Nämä saattoivat olla joko seurausta tai syy mielenterveyden ongelmille (*Being*), tai opiskelun tai muun toimintakyvyn haasteille (*Doing*), joista useat nuoret kertoivat, mikä alleviivaa nuorten hyvinvoinnin relationaalisen tarkastelun merkitystä. Yleisesti ottaen koetut vastoinikäymiset haastoivat nuorten käsitystä omasta kyvykkyydestään, rakastettavuudestaan ja paikantumisestaan oletetulla ”normaaliuden” viitekehyksellä (Helne & Hirvilampi 2021; Brunila ym. 2021).

Haastatteluissa nuoret kertoivat haasteistaan retrospektiivisesti, mutta on todennäköistä, että esimerkiksi mielenterveyteen liittyvät haasteet jatkuivat osalla nuorista edelleen myös haastattelun hetkellä. Merkillepantavaa oli useiden, vakavistakin vastoinikäymisistä kertoneiden nuorten kyky tarkastella elämänsä haasteellisia tapahtumia objektiivisesti ja analyttisesti. Lähes kaikkien nuorten kerronnassa kuvastui kyynisyyden sijaan hyväksyntää, ratkaisukeskeistä ajattelua ja toiveikkuutta.

Jatkoanalyysissä erityistä huomiota kiinnitettiin nuorten kerronnassa niihin seikkoihin ja esille nousseisiin mainintoihin koettujen vastoinikäymisten käsittelystä ja hyvinvoinnin uudelleenrakentamisesta. Kaikki haastattelemamme nuoret olivat opiskelupaikkansa myötä osallisia ainakin jonkinlaisista resursseista ja tuista, ja kaikilla oli haastatteluhetkellä asunto päänsä päällä (*Having*). Se, että päivittäinen toimeentulo tai esimerkiksi yhteiskunnan turvallisuus (*Having*) eivät aiheuta jatkuvaa huolta, on iso resilienssiä vahvistava tekijä ja vapauttaa voimavaroja muihin mahdollisiin haasteisiin vastaamiseen.

Tässä tutkimuksessa nuorten resilienssi näyttäytyi tietoisena tukeutumisena kannatteleviin, lohtua ja välittämistä luoneisiin ihmissuhteisiin (*Loving*) vastoinikäymisten keskellä. Resilienssiä osoitti myös nuorten kyky reflektoida omaa toimijuuttaan ja syy-seuraussuhteita haastavissa tilanteissa sekä taito pohtia syitä muiden ihmisten negatiivisen käyttäytymisen takana (*Doing, Being*). Resilienssiä kuvastivat myös tietoinen ja tavoitteellinen omien taitojen ja ominaisuuksien kehittäminen, esimerkiksi ujouden selittäminen ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen (*Being, Doing*) sekä ajatus siitä, että voi itse vaikuttaa elämänsä kulkuun ja vastoinikäymisten vaikutuksiin haitallisia ajattelu- ja toimintamalleja ja tavoitteita muokkaamalla (*Being, Doing*). Resilienssi saattoi ilmentyä myös toisten, itseä vahingoittaneiden ihmisten ymmärtämisenä ja anteeksiantamisena (*Loving*) tai heidän ”blokkaisena” omasta elämästä (*Doing*).

Olennaisena haasteiden käsittelystä näyttäytyi myös se, olivatko haasteet ja niistä aiheutuneet tarpeet sijoittuneet vain yhdelle vai useammalle ulottuvuudelle samanaikaisesti. Mitä enemmän nuorten vastoinikäymiset olivat kumuloituneet, ja niistä kumpuavat tyydyttymättömät tarpeet kasvaneet, sitä moninaisempia resursseja niihin vastaamiseen oli

tarvittu. Joillakin nuorilla riittävät resurssit yhdellä hyvinvoinnin ulottuvuudella saattoivat kuitenkin riittää tasoittamaan toisilla ulottuvuuksilla koettuja vastoinkäymisiä ja tarpeita ja siten lieventää niiden vahingollista vaikutusta (ks. myös Koirikivi ym. 2021). Tyypillinen esimerkki tällaisesta tilanteesta olivat kiusaamiskokemukset (*Loving*), jotka herkästi vaikuttivat nuoren itsetuntoon ja rakentuvaan identiteettiin (*Being, Becoming*) ja joista selviytymisessä nuoren lähipiirin tai koulun tarjoamalla tuella (*Loving*) ja järjestyllä, kuten luokan tai koulun vaihtamisella (*Doing*), oli merkittävä rooli.

Amin, Vilman ja Tomin tapauskertomukset havainnollistavat, kuinka epätasaisesti resilienssiin kytkeytyvät resurssit saattavat jakautua nuorten kesken. Vaikka Amin ja Vilman elämäntilanteeseen oli sisällynyt haasteita, jotka olivat voimistaneet erityisesti *Loving- ja Being* -ulottuvuuksien tarpeita, heillä molemmilla oli myös vahvoja resursseja, joihin he pystyivät tukeutumaan vastoinkäymisten aikana ja jotka tyydyttivät heidän tarpeitaan, kuten läheiset välit perheeseen ja ystäviin (*Loving*), kykyä opiskeluun (*Doing*), itsereflektioon ja oman identiteetin ja arvomaailman rakentamiseen (*Being*). Etenkin Amin kohdalla toiminnan suuntaaminen omien arvojen mukaiseksi (*Doing*) tyydytti hänen tarpeitaan kaikilla hyvinvoinnin ulottuvuuksilla. Tomin suurimmat tarpeet sijoittuivat *Doing- ja Loving*-ulottuvuuksille (vaikeudet opinnoissa ja yksinäisyys), mutta kompensoivia resursseja hänellä oli muihin nuoriin verrattuna huomattavan vähän. Pelimaailmaan ja sen yhteisöihin sukeltamisella (*Doing*) hän pyrki omalla tavallaan vastaamaan *Loving*-ulottuvuuden tarpeisiin. Vaikka Tomin kerronnassa itsereflektio ja oman identiteetin pohdinta (*Being*) oli vähäistä, hänen resurssejaan *Being*-ulottuvuudella kuvasti kuitenkin maininta siitä, ettei hän enää yläkoulussa halunnut yrittää esittää olevansa jotain muuta kuin on.

Nuorten hyvinvoinnin relationaalinen tarkastelu

Nykynuoria koskevassa, usein ongelmakeskeisessä keskustelussa (esim. YLE, 2022; Racine ym. 2021), on tärkeää kiinnittää huomiota myös nuorten voimavaroihin ja keinoihin selvitä vastoinkäymisistä. Tutkimuksemme tulokset lisäävät ymmärrystä Suomessa toisella asteella opiskelevien nuorten resilienssistä, eli niistä resursseista, jotka auttavat nuoria pärjäämään elämänselityksellään kohdattujen vastoinkäymisten aikana ja rakentamaan itselleen kestävästä hyvinvointia.

Aiemmat tutkimukset ovat painottaneet *Loving- ja Being*-ulottuvuuksien tärkeyttä resilienssin kehittämisessä ja vastoinkäymisistä selviytymisessä (Koirikivi ym. 2021; Fergus & Zimmerman 2005; Olsson ym. 2003). Ne näyttäytyivät merkityksellisinä myös tämän tutkimuksen nuorten kerronnassa, mutta huomionarvoista oli *Doing*-ulottuvuuden korostuminen tuloksissa. Se kertoo nuorten tarpeesta saada mahdollisuuksia ja työkaluja reflektoida omia arvojaan ja rakentaa omaa maailmankatsomustaan ja identiteettiään sekä vahvistaa näiden suuntaista toimijuuttaan yhteiskunnan, koulumaailman ja nuoren itselleen asettamien vaatimusten jännitteissä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että suuri osa nuorten kokemista vastoinkäymisistä kumpuaa ristiriidoista yksilöllisten taipumusten, kyvykkyyksien, arvojen ja tarpeiden sekä nuorelle keskeisten elinympäristöjen, kuten kodin tai koulun vaateiden, odotusten ja tuen välillä. Jotta näitä jännitteitä ja ristiriitoja päästään purkamaan ja nuorta tukemaan tarkoituksenmukaisella tavalla, on nuorten hyvin/pahoinvointia tarkasteltava relationaalisesti (Helne & Hirvilampi 2021). Relationaalisuus mahdollistaa myös intersektionaalisen, eli nuoren etnisyyden, sukupuolen, identiteettien, ja yhteiskuntaluokan huomioivan lähestymistavan haasteiden ja resurssien tarkastelussa. Näiden

jäsentäminen HDLB-ulottuvuuksien mukaan voi auttaa nuorta ja hänen kanssaan työskenteleviä ammattilaisia paitsi tunnistamaan nuoren elämässä olevia voimavaroja, myös ymmärtämään yhteyden vastoinikäymisten ja tyydyttymättömien tarpeiden välillä, ja siten löytämään oikeanlaista hyvinvoinnin tukea. Relationaalinen lähestymistapa vahvistaa nuoren toimijuutta oman hyvinvointinsa ylläpitämisessä ja tätä kautta myös hänen resilienssiään elämänsä kohdattavissa vastoinikäymisissä.

Kiitokset

Tämä tutkimus on toteutettu Suomen Akatemian rahoituksella [nro. 315860]. Kiitämme Essi Fonseliusta haastattelujen litteroinnista.

Lähteet

- Aaltonen, Sanna & Kivijärvi, Antti & Peltola, Marja & Tolonen, Tarja (2011) Ystävyydet. Teoksessa Mirja Määttä, & Tarja Tolonen (Toim.), *Annettu, otettu, itse tehty – nuorten vapaa-aika tänään*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 112, 29–56.
- Allardt, Erik & Uusitalo, Hannu (1972) Dimensions of welfare in a Comparative Study of the Scandinavian Societies. *Scandinavian Political Studies* 7 (A7), 9–18.
- Allardt, Erik (1993) Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. Teoksessa Martha C. Nussbaum & Amartya Sen *The Quality of Life*. Oxford Scholarship Online.
- Arslan, Gökmen (2019) Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences* 151, 109514.
- Benjamin, Saija & Gearon, Liam & Kuusisto, Arniika, & Koirikivi, Pia (2021) Threshold of Adversity: Resilience and the Prevention of Extremism Through Education. *Nordic Studies in Education* 41 (3), 201–218.
- Benjamin, Saija & Vallinkoski, Katja (2021) *Huolena radikalisoituminen? Opas nuorten kanssa työskenteleville*. Kulttuuri- ja uskontofoorumi FOKUS ry.
- Benjamin, Saija & Koirikivi, Pia & Kuusisto, Arniika (2020) Lukiolaisnuorten käsityksiä oppilaitosten roolista väkivaltaisen radikalisoitumisen ennaltaehkäisyssä. *Kasvatus* 51 (4), 467–480.
- Benjamin, Saija & Elliott, Kathlyn & Namdar, Christine & Koirikivi, Pia & Gearon, Liam & Kuusisto, Arniika (tulossa) *Safeguarding social justice and equality: Exploring Finnish youths’ “Intergroup Mindsets” as a novel approach in the prevention of radicalization and extremism through education*.
- Benjamin, Saija & Koirikivi, Pia & Gearon, Liam & Kuusisto, Arniika (tulossa) *Sustainable Solidarity: Transformative Learning amongst Finnish Youth*.
- Brunila, Kristiina & Harni, Esko & Saari, Antti & Ylöstalo, Hanna (toim) (2021) *Terapeuttinen valta – onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Vastapaino.
- Dante Cicchetti & Jennifer A. Blender (2012) A Multiple-Levels-of-Analysis Perspective on Resilience – Implications for the Developing Brain, Neural Plasticity, and Preventive Interventions. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, 248–258.
- Cohen, Louis & Manion, Lawrence & Morrison, Keith (2018) *Research Methods in Education*. 6. painos. Routledge.
- Crocetti, Elisabetta (2017) Identity Formation in Adolescence: The Dynamic of Forming and Consolidating Identity Commitments. *Child Dev Perspect* 11, 145–150. <https://doi.org/10.1111/cdep.12226>
- Fergus, Stevenson & Zimmerman, Marc A. (2005) Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health* 26, 399–419.
- Greene, Ross W. (2009) *Lost at school*. Scribner.
- Hamby, Sherry & Grych, John & Banyard, Victoria (2018) Resilience Portfolios and Poly-Strengths: Identifying protective factors associated with thriving after adversity. *Psychology of Violence* 8 (2), 172–183.
- Hayes, Sherrill W. (2017) Changing Radicalization to Resilience by Understanding Marginalization. *Peace Review. Journal of Social Justice* 29, 153–159.
- Helne, Tuula & Hirvilampi, Tuuli (2022) Balancing needs: young unemployed Finnish adults’ discourse on well-being and its relation to the sustainability transformation. *Sustainability: Science, Practice and Policy* 18 (1), 158–170. DOI: 10.1080/15487733.2022.2030115
- Helne, Tuula & Hirvilampi, Tuuli (2021) *Puristuk-sissa? Nuoret ja kestävän hyvinvoinnin ehdot*. KELAn tutkimus.

- Helne, Tuula (2021) Well-being for a better world: the contribution of a radically relational and nature-inclusive conception of well-being to the sustainability transformation. *Sustainability: Science, Practice and Policy* 17 (1), 220–230. <https://doi.org/10.1080/15487733.2021.1930716>
- Helne, Tuula & Hirvilampi, Tuuli (2015) Wellbeing and Sustainability: A Relational Approach. *Sustainable Development* 23 (3), 167–175. <https://doi.org/10.1002/sd.1581>
- Juntunen, Anna (2019) ”Minä uskon hyvään elämään.”: Nuoret ja elämäntulussa rakentuva toimijuus. Väitöskirjatutkimus. Helsingin yliopisto.
- Kocatürk, Metin & Çiçek, Çiçek (2021) Relationship Between Positive Childhood Experiences and Psychological Resilience in University Students: The Mediating Role of Self-Esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1–12. DOI: 10.1017/jgc.2021.16
- Koirikivi, Pia & Benjamin, Saija & Hietajarvi, Lauri & Kuusisto, Arniika & Gearon, Liam (2021) Resourcing resilience: educational considerations for supporting well-being and preventing violent extremism amongst Finnish youth. *International Journal of Adolescence and Youth* 26 (1), 553–569.
- Kuusisto, Arniika & Gearon, Liam & Benjamin, Saija & Koirikivi, Pia (2021) Re-conceptualising radicalization: The Educational Research Context of Counter-Extremism through the Prism of Worldviews and Value Learning. Teoksessa Ednan Aslan & Marcia Hermansen (toim.) *Religious Diversity at School: Educating for New Pluralistic Contexts*. Springer Fachmedien Wiesbaden, 123–137.
- Lerner, Richard M. & Bowers, Edmond P. & Geldhof, G. John & Gestsdottir, Steinunn & DeSouza, Lisette (2012) Promoting Positive Youth Development in the face of contextual changes and challenges: The roles of individual strengths and ecological assets. *New Directions for Youth Development* 135, 119–128.
- Martela, Frank & Ryan, Richard M. (2016) The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Benevolence, and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality* 84 (6), 750–764.
- Masten, Ann S. (2014) Invited Commentary: Resilience and Positive Youth Development Frameworks in Developmental Science. *Journal of Youth and Adolescence* 43, 1018–1024.
- Matin, Nilufar & Forrester, John & Ensor, Jonathan (2018) What is equitable resilience? *World Development* 109, 197–205.
- Mattila, Maija (2020) (toim.) *Eriarvoisuuden tila Suomessa*. Kalevi Sorsa -säätiö. https://sorsa-foundation.fi/wp-content/uploads/2020/08/Eriarvoisuus2020_web2.pdf (Viitattu 1.4.2022.)
- Olsson, Craig A. & Bond, Lyndal & Burns, Jane M. & Vella-Brodrick, Dianne A. & Sawyer, Susan M. (2003) Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence* 26 (1), 1–11.
- Parry, Odette & Thomson, Carolyn & Fowkes, Gerry (1999) Life course data collection: Qualitative interviewing using the life grid. *Sociological Research Online* 4 (2), 157–165.
- Pinho, Ana da Silva & Molleman, Lucas & Braams, Barbara R. & van den Bos, Wouter (2021) Majority and popularity effects on norm formation in adolescence. *Sci Rep* 11, 12884. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-92482-8>
- Pojjula, Soili (2020) *Resilienssi*. Kirjapaja.
- Racine, Nicole & McArthur, Brae Anne & Cooke, Jessica E. & Eirich, Rachel & Zhu, Jenney & Madigan, Sheri (2021) Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 175 (11), 1142–1150. doi:10.1001/jamapediatrics.2021.2482
- Reivich, Karen & Shatté, Andrew (2002) *The resilience factor*. Broadway Books.
- Salmivalli, Christina & Peets, Kätlin (2018) Bullying and victimization. Teoksessa William M. Bukowski, Brett Laursen & Kenneth H. Rubin (toim.) *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. The Guilford Press, 302–321.
- Salmivalli, Christina (2004) Consequences of school bullying and violence. Taking fear out of schools, *OECD* 12 (1), 29–35.
- Solantaus, Tytti & Niemelä, Mika (2016) Arki kantaa-kun se pannaan kantamaan. *Perheterapia* 32 (1), 21–33.
- Southwick, Steven M. & Bonanno, George A. & Masten, Ann S. & Panter-Brick, Catherine & Yehuda, Rachel (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology* 5 (1), article 25338.
- Stephens, William & Sieckelink, Stijn & Boutellier, Hans (2019) Preventing Violent Extremism: A Review of the Literature. *Studies in Conflict & Terrorism* 44 (4), 346–361.
- THL (2021) *Kouluterveyskysely*. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja hyvinvointivaltion tutkimuskeskuksen yhteinen tutkimus. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely> (Viitattu 1.4.2022.)
- YLE (30.5.2022) Kolmasosa nuorista aikuisista kokee elämänsä merkitykselliseksi, kertoo tuore tutkimus. <https://yle.fi/uutiset/3-12466430> (Viitattu 15.6.2022.)