

## 2.3 Muutoskyky muodostuu useista taidoista

Muutoskykyinen henkilö pystyy toimimaan uusissa ja yllättävissä tilanteissa. Kun entiset ajattelumallit eivät enää päde, on aika joustaa ja etsiä uusia ratkaisuja. Hän luottaa selviytyvänsä ja uskaltaa mennä avoimin mielin uutta kohti.

### Resilienssi

Resilienssi eli muutoskykyisyys on kykyä toimia, joustaa ja selviytyä erilaisissa haasteissa ja vaikeissa tilanteissa.

Resilienssimme on osittain synnynnäistä, mutta se muotoutuu myöhemmissä elinolosuhteissamme. Resilienssiä voi siis kehittää koko elämän ajan.

Resilienssi koostuu psyykkisistä ominaisuuksista, toiminta- ja ajattelutavoista. Sitä rakentavat samat suoja- ja riskitekijät, jotka rakentavat myös mielenterveyttä.

Käsitellään näistä tässä yhteydessä muutamaa keskeistä.

**Itsetuntemus.** Itsetuntemuksen lisääminen voi auttaa ymmärtämään omia reagoititapojaan muutostilanteissa. On hyvä ihan tietoisesti havainnoida, miten toimii erilaisissa tilanteissa ja toisten ihmisten kanssa. Kannattaa myös pohtia, että onko joistain omista ajattelu- tai toimintamalleista haittaa?

Muutoksista ja vaikeuksista selviytymistä auttaa omien vahvuuksien tunnistaminen. Tätä voi edistää miettimällä, että millä keinoilla on aiemmin selviytynyt kiperistä tilanteista. Myös muilta saatu palaute voi auttaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

**Positiiviset tunteet.** Positiiviset tunteet vapauttavat energiaa ja luovuutta ja niiden ansiosta on mahdollista ajatella laajemmin ja rennommin. Karkeasti jaoteltuna positiiviset tunteet laajentavat näkökulmaa ja suuntaavat sen tulevaisuuteen ja negatiiviset kapeuttavat ja jumittavat nykyhetkeen.

Positiivisia tunteita voi kasvattaa yksinkertaisesti esimerkiksi suuntaamalla huomiota tietoisesti onnistumisiin ja hyvin sujuviin asioihin. Keskenäisissä muutoksissakin on tärkeää huomioida ne osat, jotka ovat jo nytkähtäneet eteenpäin, ja hakea niistä onnistumisen kokemuksia.

**Kyky säädellä tunteita.** Resilientin henkilön toimintakyky säilyy haastavissakin tilanteissa. Vaikka tilanne aiheuttaisi voimakkaitakin vaikeita tunteita, ei henkilö mene lukkoon tai paniikkiin. Kun mielenrauhaa kykenee säilyttämään riittävästi, pystyy käyttämään selviytymiskykyään ja toimia.

**Uteliaisuus ja altistuminen uusille asioille.** Ihminen on luonnostaan utelias. Ja uteliaisuutemme on se tekijä, joka synnyttää muutosta. Rohkeus kokeilla uusia asioita auttaa niin henkilökohtaisessa kuin ammatillisessa kasvussa.

**Ammattirooli.** Ammattiroolin avulla voi suojata itseään ihmisenä. Työskentelytapaansa voi olla helpompi kehittää, kun tarkastelee työtään ja sen muuttumista oman ammattiroolin kautta. Ammattirooli tuo tarvittaessa etäisyyttä työhön.

**Empaattisuus.** Empaattinen henkilö kykenee asettumaan toisten asemaan ja tunnetiloihin sekä ymmärtämään muita. Empaattisuutta on myös se, että ymmärtää muiden – mahdollisesti hyvin erilaisiakin – tapoja suhtautua muutokseen ja niiden taustalla olevia tekijöitä. Oma selviytymiskykyä näyttäisi tukevan myös se, että osaa auttaa muita.

**Kyky rajata ja huolehtia itsestään.** Resilienssiin vaikuttaa myös ihminen kyky huolehtia omista rajoistaan. Kuten myös se, että arjen hallinnan taidot kuten uni, lepo ja palautuminen sekä arjen rytmi ovat kunnossa.

Lähteet:

Muutoskyky auttaa menemään uutta kohti. Työpiste-verkkolehti 03.11.2020. Marja Sarkkinen.  
<https://www.ttl.fi/tyopiste/muutoskyky-auttaa-menemaan-uutta-kohti>

Resilienssi auttaa selviytymään. MIELI Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>