

mieli

Vahvuudet voimavaraksi

Katri Peräaho

Nuorisoalan osaamiskeskustoiminta

Mielenterveyden edistäminen etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa

2020–2023

VAHVUUDET VOIMAVARAKSI

Mitä luonteenvahvuudet ovat?

1

Mitä luonteen-
vahvuudet ovat?

2

Miten vien
luonteen-
vahvuus-
työskentelyn
osaksi työtäni?

3

Miten luonteen-
vahvuudet
näyttävät
työyhteisössäni?

Mitä luonteenvahvuudet ovat?

- Taustalla Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin positiivisen psykologian teoria luonteenvahvuuksista sekä VIA-vahvuusluokittelu (VIA Institute on Character)
- Yksilöllisiä, meissä jokaisessa olevia myönteisiä ominaisuuksia
- Linkitys oppimiseen, kiinnostukseen, osaamisen kehittämiseen ja arvoihin
- Tarkastelu, vahvistaminen ja tietoinen käyttö lisäävät myönteistä itsetuntemusta ja elämäntyytyväisyyttä, sekä tukevat tavoitteiden saavuttamisessa
- Elämäntyytyväisyyteen linkittyy toiveikkaus, innokkuus, kiitollisuus, uteliaisuus ja rakkaus

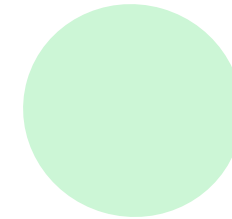
Luonteenvahvuudet (26) ja hyveet (6)

- 1. VIISAUS JA TIETO:** Tiedon hankkimiseen ja käyttämiseen liittyvät vahvuudet, jotka luovat pohjan muiden hyveiden toteutumiselle: arviointikyky, luovuus, näkökulmanottokyky, oppimisen ilo, uteliaisuus
- 2. ROHKEUS:** Emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen sisäistä tai ulkoista vastustusta kohdatessa: innokkuus, rehellisyys, sinnikkyys, rohkeus, sisukkuus
- 3. INHIMILLISYYS:** Sosiaaliset vahvuudet, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen: rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykyys, myötätunto
- 4. OIKEUDENMUKAISUUS:** Vahvuudet, joita tarvitaan yhteisöihin liittymisessä ja niissä elämisessä: johtajuus, reiluus, ryhmätyötaidot
- 5. KOHTUULLISUUS:** Vahvuudet, joiden avulla vastustetaan liioittelua ja kohtuuttomuutta, kuten ylimielisyyttä ja vihamielisyyttä: anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesäätely
- 6. HENKISYYS:** Vahvuudet, jotka antavat mahdollisuuden muodostaa yhteyden johonkin suurempaan maailmankaikkeuteen ja antavat merkitystä elämälle: kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, hengellisyys

Kokoelma erilaisia vahvuuksia

YDINVAHVUUDET: itselle tutuimpia luonteenvahvuuksia, käytetään usein huomaamatta, käyttö enemmän tuo kuin vie voimavaroja

- 3E:n periaate (Niemic & McGrath 2019):
 - Energizing – saatko vahvuuksien käytöstä energiaa?
 - Essential – koetko niiden olevan ja olleen aina osa itseäsi?
 - Effortless – tuntuuko niiden käyttö vaivattomalta?



VOIMAVAHVUUDET: mahdollistajia, auttavat tavoitteiden saavuttamisessa

- Voimavahvuuksia ovat sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto
- Hyvä harjoittaa, huolimatta mitä omat ydinvahvuudet ovat



KASVUVAHVUUDET: vahvuuksia, joiden käyttö ei ole automaattista tai aktiivista

- Tiedostamattomia tai kehitettäviä, olemassa olevia, käyttö vaatii enemmän ponnistelua
- Usein vahvuuksia joita ihailemme toisissa ihmisissä

TEHTÄVÄ: Vahvuusbongaus (10 min.)

1. Valitse / valitkaa kuvista toinen (jakautukaa tarvittaessa pienempiin ryhmiin)
2. Tarkastelkaa kuvaa vahvuuksien kautta: mitä vahvuuksia kuvan henkilö käyttää?

- **VIISAUS JA TIETO:** arviointikyky, luovuus, näkökulmanottokyky, oppimisen ilo, uteliaisuus
- **ROHKEUS:** innokkuus, rehellisyys, sinnikkyys, rohkeus, sisukkuus
- **INHIMILLISYYS:** rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykyys, myötätunto
- **OIKEUDENMUKAISUUS:** johtajuus, reiluus, ryhmätyötaidot
- **KOHTUULLISUUS:** anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesäätely
- **HENKISYYS:** kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, hengellisyys



TEHTÄVÄ: Vahvuusbongaus - purku

- VIISAUS JA TIETO: arviointikyky, **luovuus**, näkökulmanottokyky, **oppimisen ilo**, **uteliaisuus**
- ROHKEUS: **innokkuus**, **rehellisyys**, **sinnikkyys**, **rohkeus**, **sisukkuus**
- INHIMILLISYYS: rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys, **myötätunto**
- OIKEUDENMUKAISUUS: johtajuus, reiluus, ryhmätyötaidot
- KOHTUULLISUUS: anteeksiantavuus, **vaatimattomuus**, harkitsevaisuus, itsesäätely
- HENKISYYS: **kauneuden ja erinomaisuuden arvostus**, **kiitollisuus**, toiveikkuus, **huumorintaju**, hengellisyys



TEHTÄVÄ: Vahvuusbongaus - purku

- VIISAUS JA TIETO: arviointikyky, luovuus, **näkökulmanottokyky**, oppimisen ilo, uteliaisuus
- ROHKEUS: innokkuus, rehellisyys, **sinnikkyys**, **rohkeus**, **sisukkuus**
- INHIMILLISYYS: **rakkaus**, **ystävällisyys**, **sosiaalinen älykyys**, **myötätunto**
- OIKEUDENMUKAISUUS: **johtajuus**, reiluus, **ryhmäytöaidot**
- KOHTUULLISUUS: anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, **itsesäätely**
- HENKISYYS: kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, **toiveikkuus**, huumorintaju, hengellisyys



Vahvuuksien ali- ja ylikäyttö

- Vahvuuksien optimaalinen käyttö – ”golden mean”
- Vahvuudet tasavertaisia: jokainen vahvuus voi olla myös ”heikkous” vs. hyve = optimaalinen
- Tärkeää erottaa vahvuuksien tarkoituksellisesta väärinkäytöstä
- Ylikäyttö on usein vahvuuden käyttöä väärässä tilanteessa, tai väärin tulkintaa
- Alikäytössä ihminen ei tuo ”parasta itseään” esiin
- Omien vahvuuksien tunnistaminen + tieto miten ja missä niitä käyttää -> optimaalinen käyttö mahdollistuu

Vahvuuksien ali- tai ylikäytön ilmeneminen

Voi johtua tilanteesta tai persoonallisuudesta, esim.

- aiemmat huonot kokemukset (esim. rakkauden alikäyttö)
- väsymys, keskittymättömyys, harjoituksen puute (esim. sosiaalisen älykkyyden ali- tai ylikäyttö)
- yksinpärjäämisen kulttuuri, ulkopuolelta (tai sisältä) tulevat odotukset (esim. sinnikkyuden ylikäyttö, myötätunnon alikäyttö)
- kokemus että vahvuuksia ei arvosteta, pelko että ne aiheuttavat hankaluuksia (esim. rehellisyyden alikäyttö)
- vahvuuksilla ei ole tilaa (esim. luovuuden alikäyttö)

Luonteenvahvuudet & mielenterveys

- Vahvistaa PERMA-hyvinvointiteorian viittä osa-aluetta (myönteiset tunteet, innostus/sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja kyvykkyys/suoriutuminen) (Seligman, 2011)
- Suojaavat vastoinkäymisten ja stressin negatiivisilta vaikutuksilta, vahvistavat resilienssiä (Niemic & McGrath 2019) ja auttavat kiinnittämään huomion voimavaroihin
- Tukevat perustarpeita: kyvykkyys, autonomia ja yhteisöllisyys (Peterson & Seligman 2004)
- Ali- ja ylikäyttö liittyy negatiivisiin selviytymiskeinoihin ja tunnetiloihin, optimaalinen puolestaan positiivisiin selviytymiskeinoihin ja resilienssiin (Kamushadze & Martskvishvili, 2021)
- Ali- ja ylikäyttö linkittyy myös erilaisiin mielenterveyden häiriöihin, esim. sosiaalisten tilanteiden pelko (Niemic, 2019)

Koulutuksen lähteet ja lisätietoa

- Roti (2021): [Vahvuuspakka – vahvuudet voimavaraksi. Työväline mielenterveyden edistämiseen vahvuuksien tunnistamisen avulla.](#) Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosionomi (YAMK).
- Kamushadze & Martskvishvili (2021): Character strength at its worst and best: Mediating effect of coping strategies. Trends in Psychology.
- Niemiec (2019): Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths, Counselling Psychology Quarterly.
- Niemiec & McGrath (2019): The Power of Character Strengths.
- Peterson & Seligman (2004): Character Strengths and Virtues. A handbook and classification.
- Seligman 2011. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.
- Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen (2016): Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. PS-kustannus.
- Wenström (2022): Kaikilla vahvuuksilla. Opas laajan vahvuusnäkemysen käyttöön opetuksessa. PS-kustannus.