

Lotta Uusitalo

Hyveet ja luontevahvuudet

Työpaikkahaastattelussa Fingerporin Heimoa pyydetään kertomaan vahvuutensa. Vastaus kuuluu ”– 6,5 vasen ja – 7,0 oikea” (Jarla 2013).

Vahvuuksista puhuminen on lisääntynyt viime vuosina. Kansalliset opetussuunnitelmat varhaiskasvatuksesta lukioon mainitsevat vahvuuksien löytämisen ja niillä työskentelyn keskeisenä kasvatuksellisena päämääränä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa sana ”vahvuus” mainitaan kaikkiaan 71 kertaa (Opetushallitus 2014). Työpaikoilla, harrastuspiireissä ja jopa taloyhtiöiden seinillä voi nähdä vahvuusjulisteita, joissa kerrotaan yhteisön ja siinä elävien ihmisten hyvistä puolista ja osaamisista eli vahvuuksista. Näyttää siltä, että vahvuuksista puhuminen on tullut niin tutuksi, ettei kenties monikaan enää menisi Fingerporin Heimon lailla lankaan.

Vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää. ”Olen tässä asiassa (riittävän) hyvä” tai ”tämän meidän porukka osaa”, ovat monin tavoin toivottavia toteamuksia. Itsetuntemus ja -tunto lisääntyvät, kun kaikkien parhaat voimavarat voidaan todeta ja valjastaa myös uudenlaisen toiminnan vetureiksi. Jälkimmäinen onkin askel eteenpäin ja edellistä vaativampaa. Miten meidän tiimiämme auttaa se, että tiedämme Jepellä olevan huumorin vahvuutta, Jennillä arviointikykyä ja Juusolla sinnikkyyttä? Vahvuudet ovat työskentelymme ja olemisemme parhaita työkaluja, joista ei ole hyötyä, jos emme niitä käytä. Kuin tärkein sovelluksemme lymyäisi koskemattomana puhelimemme appivarastossa. Tässä luvussa tarkastelen erityisesti luontevahvuuksien tutkimuksen perusteita ja viimeaikaista kehitystä. Vahvuuksien opettamisesta ja käyttämisestä Kaisa Vuorinen kirjoittaa omassa luvussaan toisaalla tässä teoksessa.

Hyvinvointia on tutkittava

Luontevahvuuksia on saatettu pitää ”luontaisina” eli syntymässä annettuina ominaisuuksina, joihin puuttuminen on ollut kuin persoonallisuuteen kajoamista. On ajateltu, että toiset vain ovat olleet toisia luovempia ja rohkeampia, kenties myös muita ystävällisempiä ja rehellisempiä. Positiivisen psykologian paradigman kehittymisen myötä hyveet ja luontevahvuudet ovat tulleet itsessään tarkastelun kohteiksi vuosisataisten talviunien jälkeen. Toki luontevahvuuksien tunnusmerkit täyttävät ominaisuudet ja piirteet ovat tänäkin aikana olleet esillä. Työpaikkailmoituksissa, valmennusohjelmissa, erilaisissa terapioissa ja deittipalstoilla olemme etsineet lähimmäisistä innokkuutta, sinnikkyyttä, kohtuullisuutta, huumorintajua ja uteliaisuutta. Olemme yrittäneet kasvattaa lapsemme totuudellisuuteen, kykeneviksi tiimityöhön ja oppimisesta iloitsemiseen. Kuitenkin selväsana-aineinen diskurssi hyveistä ja luontevahvuuksista on ollut niukkaa. Asioista, joiden kieli on outoa, on vaikea puhua. Tai kuten taannoin Fingerporin Heimolla, sanojen tutumpi merkitysyhteys harhauttaa muihin mielleyhtymiin. Luontevahvuudet ovat aina olleet positiivisen psykologian keskiössä, mutta 2020-luvulla luontevahvuustutkimuksen voidaan sanoa kasvaneen lapsenkenkäisyydestään tasolle, jossa alkuperäisiä kriteerejä ja luokitteluja tarkastellaan uudestaan (Littman-Ovadia ym. 2021).

Hyveet ja luontevahvuudet ovat sukulaiskäsitteitä. Kuuleepa joskus myös puhutavan luontevahveista. Hyveajattelua esiintyy jossain muodossa kaikissa tunnetuissa kulttuureissa, filosofisissa oppirakennelmissa ja uskonnoista. Määritelmän mukaan hyve on tavoiteltava, vahvuuksista muodostuva kokonaisuus, eettisesti ja moraalisesti arvokas ominaisuus, joka palvelee yksilöä ja tämän ympäristöä. Antiikin moraali-filosofiassa hyve (kreikk. *areté* ’erinomaisuus ja loistokkuus kaikissa muodoissaan’) oli keskeinen käsite, joka korostui erityisesti Aristoteleen (n. 300 eaa.) opetuksissa. Kolmessa etiikan teoksessaan – *Ethica Nicomachea*, *Ethica Eudemia* ja *Magna Moralia* – Aristoteles (2005) painotti ihmisen hyveellisen käyttäytymisen kokonaisvaltaisuutta yksittäisten hyveellisten tekojen tekemisen asemesta. Nykyinen hyveajattelu on kehittynyt antiikin pohjalta. Edelleenkin viisaus, rohkeus, kohtuullisuus ja oikeudenmukaisuus ovat laajalti arvostettuja hyveitä, vaikka kulttuurisia eroavaisuuksia esiintyy.

Hyve on tavoiteltava, vahvuuksista muodostuva kokonaisuus, eettisesti ja moraalisesti arvokas ominaisuus, joka palvelee yksilöä ja tämän ympäristöä.

Aristoteleen mukaan ihmisen tuli kehittää ”hyvää luonnetta”. Hyvä luonne on kiinteässä yhteydessä hyvinvointiin. Hyvä luonne näkyy luonteenvahvuuksissa, moraalisia ulottuvuuksia sisältävissä persoonallisuudenpiirteissä, jotka itsessään ovat oikeutettuja ja laajalti arvostettuja (Dahlsgaard ym. 2005). Nikomakhoksen etiikassa Aristoteles (2005) opetti yksilön hyvinvoinnin ja onnellisuuden olevan saavutettavissa, kun sielu toimii ”täydellisen hyveen mukaisesti”. Vaikka aristoteeliset käsitykset eivät kokonaan vastaa nykyaikaista hyveajattelua, niiden pohja on sama: ihminen voi henkisesti hyvin tehdessään itsessään arvokkaita asioita eli harjoittaessaan hyveitä. Näin tavoitettua tilaa Aristoteles kutsui eudaimoniseksi onnellisuudeksi eli aidon hengen kanssa kulkemiseksi (ks. Martela tässä teoksessa). Luonteenvahvuuksien käyttö on hyveiden toteuttamista.

Miksi hyveistä ja luonteenvahvuuksista on 2000-luvulla tullut erityisen kiinnostavia, vaikka aihe on kirjaimellisesti antiikinaikainen? Howard Gardner, Harvardin yliopiston professori ja moniälykkysteorian luoja on jopa sanonut, että pyrkimys keskittyä ihmisen hyveisiin ja vahvuuksiin on eräs tärkeimmistä psykologian alan hankkeista viimeksi kuluneen puolen vuosisadan ajan (ks. Peterson & Seligman 2004). Tällä Gardner viittasi erityisesti Christopher Petersonin ja Martin Seligmanin urauurtavaan työhön, jonka tuloksena syntyi uusi tutkimushaara keskeisenä päämääränään hyveiden ja luonteenvahvuuksien luokittelu (ks. viacharacter.org).

Hyvän tutkimista tarvitaan, koska kaikenlaisen maallisen mammonan lisääntymisestä, tasa-arvon ja ihmisoikeuksien paranemisesta, lääketieteen ja arkielämää helpottavan teknologian edistyksestä huolimatta ihmiset voivat henkisesti huonosti (Seligman 2011). Masennus ja ahdistus eivät ole vähentyneet, vaikka puitteet hyvinvoinnille ovat olleet paremmat kuin koskaan. Maailmanlaajuisten ongelmien lisääntyminen 2020-luvulla on asettanut uusia haasteita kaikkien hyvinvoinnille. On

Ongelmia on ratkottava, eikä positiivinen psykologia saati vahvuuskeskeisyys tarkoita pään pistämistä pensaaseen.

selvää, että ongelmia on ratkottava, eikä positiivinen psykologia saati vahvuuskeskeisyys tarkoita pään pistämistä pensaaseen tai tosiseikkojen kieltämistä. Tarvitaan entistä enemmän kykyä katsoa kohti toimivuutta ja erilaisia osamisen muotoja, jotta löydämme parhaimmat keinot selvittää haasteista sekä lisätä ekologista ja yhteisöjen hyvinvointia.

Ongelmakeskeinen lähestyminen ja puutteiden korjaaminen eivät ole kyenneet lisäämään inhimillistä kukoistusta. Yksinäisyys ja erilaiset mielen huonovointisuuden muodot kertovat pitkälti siitä, että yhteiskunta ei onnistu huolehtimaan jäsenistään. Lähes joka toinen suomalainen kohtaa elämänsä aikana mielensä terveyteen

liittyvän häiriön, kuten addiktioita, masennusta tai ahdistusta. Yksinäisyys ja mielen sairastuminen ovat myös syy monenlaisiin menetyksiin. Suomalaisista työkyvyttömyyseläkkeistä 53,2 prosenttia on mielenterveysperusteisia (Eläketurvakeskus 2022). Mielenterveyden häiriöt maksavat Suomessa vuosittain noin 11 miljardia euroa, kun lasketaan yhteen työmarkkinoiden ja terveystalouden kustannuksia ja sosiaaliturva (OECD:n tilasto, ks. Mieli ry 2022). Koronapandemia on vaikuttanut rajusti nuorten hyvinvointiin. Vaikka tutkimusta pandemian pitkän ajan seurauksista on vielä vähän, vaikutukset mielenterveyteen näyttävät synkiltä. Blackwellin ja kumppaneiden (2022) tutkimuksen mukaan eniten ovat kärsineet ne lapset ja nuoret, joilla ennen pandemiaa oli ollut ongelmia mielenterveytensä kanssa. Hyvät perhesuhteet ja ystävät näkyivät tutkimuksessa tärkeänä suojaavana tekijänä. Edellä mainittu tutkimus osoittaa resilienssiin eli toipumiskykyyn liittyvien seikkojen tukemisen oleellisuuden. Luontevahvuuksien tunteminen ja käyttäminen ja erityisesti ”sydämen vahvuuksien”, kuten rakkauden, ystävällisyyden ja myötätunnon osoittaminen ovat yhteydessä selviytymiseen (ks. myös Lipponen tässä teoksessa).

VIA-hankkeen tarkoitus on diagnosoida hyvää

Petersonin ja Seligmanin (2004) alulle panema *Values in Action* (VIA) eli hyveet toiminnassa -hanke toimii selkärankana monille positiivisen psykologian sovelluksille. Nimensä mukaisesti hankkeen lähtökohtana on ollut hyveiden liikkeelle pano, hyvien asioiden ja hyvän luonteen määrittäminen vastapainona sairauskeskeisyydelle. Tarkoituksena on ollut luoda mielenterveyden käsikirja (*Manual of the Sanities*) vastineeksi mielen sairauksien käsikirjalle (DSM, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Hyvän luonteen komponenttien luokittelutyö lähti liikkeelle Carl von Linnén luonnontieteiden taksonomista järjestelytapaa mukaillen konkreettisia kohteista, kuten yksittäisestä eliöstä, kohti abstraktimpaa laajennusta, esimerkiksi populaatiota, sukua tai lajia. VIA-taksonomiassa rungon muodostavat kolme käsitteellistä, hierarkkista tasoa: tilanteelliset teemat, luontevahvuudet ja hyveet.

Kattona luokittelussa toimivat kuusi päähyvettä: *viisaus, rohkeus, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys*. Nämä hyveet esiintyvät lukuisissa histo-

riallisissa dokumenteissa ja saattavat olla jopa biologisesti määräytyneitä, evoluution ihmisen selviytymisen kannalta oleellisiksi valikoimia ominaisuuksia. Luonteenvahvuudet taas ovat hyveiden työrukkasia, välineitä, joilla hyveitä käytännössä ilmentetään. Esimerkiksi viisauden hyve näkyy muun muassa luovuuden, uteliaisuuden ja oppimisen ilon luonteenvahvuuksissa. Luonteenvahvuuksien hetkeen ja ympäristöön sidottuja toimintoja kutsutaan tilanteelliseksi teemoiksi. Oppimisen ilon tilanteellinen teema näkyy vaikkapa siinä, että lukija juuri tällä hetkellä saattaa kokea nautintoa ja tyydytystä omaksuessaan itselleen uusia asioita.

Ihmisen hyvän luonteen luokittelussa luonteenvahvuudet, käsittehierarkian keskeinen ryhmä, näyttäytyivät tutkijoille luonnollisena luokittelun lähtökohtana. Luonteenvahvuudet eivät ole liian konkreettisia kuten tilanteelliset teemat eivätkä liian abstrakteja kuten hyveet. Päämääränä VIA-hankkeessa oli löytää riittävän kattavia, mahdollisimman universaaleja mutta kuitenkin selvästi rajattuja ominaisuuksia, joita voisi kutsua luonteenvahvuuksiksi. Petersonin ja Seligmanin työryhmän luokittelutyö alkoi valtaisalla perehtymisellä kirjallisuuteen. Lähtökohtana oli ”tutkia kaikki, mikä luonteenvahvuuksista tiedetään, ja lukea kaikki, mitä niistä on kirjoitettu”. Kirjallisuuskatsaukseen sisältyi paitsi maailman vanhinta kirjallista aineistoa ja uusinta tieteellistä tutkimusta myös kaunokirjallisuutta ja populaarikulttuuria.

Haravan piikit levisivätkin kungfutselaisuudesta Benjamin Franklinin kautta Tylypahkan sisäoppilaitoksen teeseihin (Peterson & Seligman 2004, 15). Esityön lopputuloksena tutkijat pelkistivät 10 kriteeriä, joiden oli toteuduttava, jotta piirretty tai ominaisuuskimppua voisi kutsua luonteenvahvuudeksi. Vain noin puolet sittemmin hyväksytystä 24 luonteenvahvuudesta täyttää kaikki nämä kriteerit, mikä kertoo siitä, etteivät kaikki arviointiperusteet ole välttämättömiä eivätkä ne myöskään määrittele täydellisesti jokaista luonteenvahvuutta. Niissä kaikissa on kuitenkin riittävä määrä yhteisiä tekijöitä, joiden perusteella ne voidaan lukea kuuluviksi luonteenvahvuuksien perheeseen. Olennaisimpia kriteerejä on, että luonteenvahvuuksien käyttö on lähtökohtaisesti myönteistä ja opetettavissa olevaa, luonteenvahvuudet eivät kulu eikä niiden käyttö sorra muita (Peterson & Seligman, 2004, 53–107). Peterson ja Seligman itse kirjoittavat (2004, 31) olettavansa luomansa luonteenvahvuusjaottelun kehittyvän tutkimusten perusteella. Samoin myös kriteerit luonteenvahvuuksille ovat muuttuvia eikä niitä tule ottaa kiveen hakattuina staattisina faktoina (Littman-Ovadia ym. 2021).

Luontevahvuuksien kriteerit

Seuraavaksi esittelen lyhyesti 10 kriteeriä, joiden perusteella VIA-luontevahvuudet määritettiin (Petersonin & Seligman 2004).

1. VAHVUUDELLA ON MERKITYSTÄ TÄYTTÄMYKSELLISEN JA HYVÄN ELÄMÄN LUOMISESSA YKSILÖLLE ITSELLEEN JA MUILLE.

Vahvuuksien ansiosta yksilön on mahdollista saavuttaa muutakin kuin tuskasta tai häiriöstä vapaa tila – ihminen voi kokea täyttymystä. Täyttymyksellä (fulfillment) tarkoitetaan hetkellistä, hedonista mielihyvää suurempaa tyydytystä, asioita, jotka läpäisevät niin sanotun kuolinvuodetestin. Täyttymyksen asiat kuuluvat siis siihen joukkoon, jonka ihmiset mainitsivat viime hengenvetojensa yhteydessä: ”Kunpa olisin panostanut enemmän...” Erityisesti ydinvahvuuksien (signature strength) eli yksilölle kaikkein ominaisimpien luontevahvuuksien käyttö mahdollistaa täyttymyksellisen elämän. Ydinvahvuuden tuntomerkkejä ovat havainnot ”tämä on juuri minua itseäni”, ”virkistyn enemmän kuin väsähdän saadessani käyttää tätä vahvuuttani” ja ”haluan jatkuvasti toimia tämän vahvuuden varassa”.

2. JOKAISELLA LUONTEENVAHVUUDELLA ON ITSESSÄÄN MORAALINEN ARVONSA.

Vaikka luontevahvuus ei selvästi tai jatkuvasti näyttäisi tuottavan hyötyä, sen oikeutusta ja ansaitsemaa arvoa ei voi kieltää. Kouriintuntuvia hyötyjä vahvuuksien käytöstä ovat onnellisuuden lisääntyminen, oman itsen hyväksyntä, toisten kunnioitus ja toisilta saatu kunnioitus. Koska luontevahvuuksilla on yhteyttä yksilön keskeisiin selviytymiskäsitteisiin ja luontevahvuudet ovat säilyneet läpi historian, niistä ilmeisesti on ollut hyötyä elonjäämiselle. Toisin kuin lahjakkuudet ja kyvyt, luontevahvuudet eivät yleensä mene hukkaan. Voimme todeta huippumuusikon lahjojen tuhlautuvan, mikäli hän ei koskaan pääse esiintymään, mutta emme juuri voi harmitella kenenkään huumorintajun tai ystävällisyyden olevan turhaa.

3. LUONTEENVAHVUUDEN NÄKYMINEN EI HEIKENNÄ KETÄÄN MUUTA.

Tyypillisesti luonteenvahvuuden käyttö kohottaa myös muita läsnäolijoita ja saa kyseisen vahvuuden vastavuoroisesti vahvistumaan myös heissä. Luonteenvahvuuden näkyminen ei herätä kateutta vaan ihailua, ja luonteenvahvuuksien käyttö on yhteydessä suosittuna pitämiseen.

4. LUONTEENVAHVUUDELLE EI OLE AINA HELPPO LÖYTÄÄ VASTAKOHTAA.

Vaikka sanakirjasta löytyisi vahvuutta kuvaavalle sanalle vastakohta, merkitys ei välttämättä ole suoraan käänteinen. Erityisesti kun vastakohtaan kääntää taas takaisin vastakohtakseen, lopputuloksena ei ehkä olekaan alkuperäinen sana. Esimerkkinä Peterson ja Seligman (2004) mainitsevat rehellisyyden. Eräs rehellisyyden vastakohtista on tahdikkaus. Tämän vastakohta taas on lähinnä työkeys, ei rehellisyys. Vastakohtakriteeriä ei pidä sekoittaa vahvuuksien bipolaarisuuteen eli kaksipäisyyteen. Osa vahvuuksista on sijoitettavissa lämpömittaria muistuttavalle jatkumolle, jonka toisessa päässä tätä ominaisuutta on paljon, keskipisteessä ei lainkaan ja toisessa päässä on päinvastaisuutta. Tällainen vahvuus on esimerkiksi ystävällisyys, jonka bipolaarisen jatkumon toinen ääripää on ilkeys. Toiset vahvuudet taas ovat unipolaarisia, kuten huumorintaju. Varmasti on olemassa huumorintajuttomuutta, mutta mikä olisi ”negatiivista huumorintajua”? Tosikkomaisuuskin taitaa osua jatkumolla vain nollakohtaan.

5. VAHVUUDEN ON NÄYTTÄVÄ HENKILÖN KÄYTÖKSESSÄ, AJATUKSISSA, TUNTEISSA TAI TOIMINNOISSA SITEN, ETTÄ SITÄ VOIDAAN ARVIOIDA.

Vahvuudella on oltava riittävästi yleistettävyyttä eri tilanteisiin ja pysyvyyttä ajassa. Osa vahvuuksista on toonisia, jatkuvasti näkyviä, kuten ystävällisyys ja innokkuus. Osa taas faasisia, vain joissain tilanteissa esille tulevia, kuten rohkeus. Luonteenvahvuudella on usein korjaavaa vaikutusta. Esimerkiksi sinnikkyyden vahvuutta emme tarvitsisi, mikäli emme joskus olisi aikaansaamattomia.

6. VAHVUUS POIKKEAA MUISTA LUOKITELLUISTA VAHVUUKSISTA, EIKÄ VAHVUUTTA VOI PURKAA OSIKSI, JOTKA SISÄLTÄYISIVÄT MUIHIN VAHVUUUKSIIN.

Esimerkiksi suvaitsevaisuuden vahvuus ei sisälly VIA-luokitukseen, sillä se on sekoitus arviointikykyä ja reiluuutta. Uteliaisuus ja oppimisen ilo ovat sukua toisilleen, mutta kuitenkin eri vahvuudet, sillä oppimisen iloon sisältyy halu hankkia tietoa järjestelmällisesti, mikä uteliaisuudesta taas puuttuu.

7. LUONTEENVAHVUUDET NÄKYVÄT LAAJALTI HYVÄKSYTYISSÄ ESIKUVISSA.

Tarinat, vertauskuvat, uskonkappalet ja motot sisältävät hahmoja, joissa luontevahvuudet näkyvät. Myös tosielämässä vahvuudenkantajia on helppo tunnistaa.

8. VAHVUUDEN IHMELAPSIA ON OLEMASSA. TÄMÄ KRITTEERI PÄTEE VAIN OSAAN VAHVUUKSISTA.

Kuten vaikkapa matematiikassa, musiikissa ja kielellisessä taitavuudessa, varhaiskypsyttä ja erityistä lahjakkuutta tavataan myös luontevahvuuksissa. Joillain lapsilla näyttää olevan ikätovereitaan selvästi nopeampi kyky kehittyä esimerkiksi sosiaalisissa taidoissa. Kuten muillakin taitoaloilla, tämä kyky kehittyy askeleittain ja yleensä opetuksen tuella, eivätkä ihmelapsen taidot useinkaan enää näy aikuisiällä.

9. MYÖS VAHVUUKSIEN PUUTTUMISTA TAVATAAN.

On ihmisiä, joilla osaa luontevahvuuksista ei tavata. Esimerkkinä Peterson ja Seligman (2004, 26) mainitsevat arviointikyvyn täydellisen puuttumisen hullunrohkeita temppeja harrastavilta yksilöiltä.

10. LUONTEENVAHVUUKSIEN KEHITTYMISTÄ TUETAAN ERILAISIN TOIMENPITEIN.

Ympäristö tarjoaa lapsille ja nuorille tilaisuuksia kehittyä vahvuuksissa. Esimerkiksi kuuluminen urheilujoukkueeseen lisää ryhmätyötaitoja ja uskonnon tai elämänsä katsomustiedon opetus kasvattaa inhimillisyyden ja henkisyysvahvuuksia. Vah-

vuuksien käytöstä oikeassa tilanteessa palkitaan, mutta sopimattomassa tilanteessa siitä koituu ongelmia. Huumorin vahvuuden käyttö vaikkapa lentokentän turvatarkastuksessa ei ole toivottavaa, eikä uteliaisuudesta aina palkita. Kaikkia vahvuuksia voi myös käyttää liikaa tai liian vähän.

VIA-luonteenvahvuudet

Taulukkoon 1 on listattu 24 luonteenvahvuutta, jotka Peterson ja Seligman työtovereineen valitsivat edellä mainittujen kriteerien perusteella. Kukin luonteenvahvuus lukeutuu yhden päähyveen alle.

Taulukko 1. VIA-luokittelun 6 hyvealuetta ja 24 niihin lukeutuvaa vahvuutta Petersonin ja Seligmanin (2004) mukaan

Hyve	Luonteenvahvuus
I Viisautta ja tieto: tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet 1. Luovuus 2. Uteliaisuus 3. Arviointikyky 4. Oppimisen ilo 5. Näkökulmanottokyky	<i>Viisauden ja tiedon</i> hyve näkyy kognitiivisina vahvuuksina, kuten tiedon hankintana ja käyttönä hyvän elämän saavuttamiseksi. Viisautta on perinteisesti pidetty päähyveenä, joka mahdollistaa muiden hyveiden toteutumisen. Luovuuden, uteliaisuuden, arviointikyvyn, oppimisen ilon ja näkökulmanottokyvyn vahvuudet ilmentävät tätä hyvettä.
II Rohkeus: emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen sisäistä tai ulkoista vastarintaa kohdattaessa 6. Urheus 7. Sinnikkyys 8. Rehellisyys 9. Innokkuus	<i>Rohkeuden</i> hyve ilmenee vahvuuksina saavuttaa tavoitteita sisäisistä tai ulkoisista vastoinkäymisistä huolimatta. Urheuden, sinnikkyuden, rehellisyyden ja innokkuuden vahvuudet kuuluvat rohkeuden hyveen kategoriaan.

<p>III Inhimillisyyden: sosiaaliset kyvyt, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen</p> <p>10. Rakkaus 11. Ystävällisyys 12. Sosiaalinen älykkyys</p>	<p>Inhimillisyyden hyve käsittää vahvuuksia, jotka liittyvät sekä kahdenkeskisiin että laajempiin ihmissuhteisiin. Hyve ilmenee toisista huolehtimisena ja ystävystymisenä. Rakkauden, ystävällisyyden ja sosiaalisen älykkyyden vahvuudet ilmentävät inhimillisyyden hyvettä.</p>
<p>IV Oikeudenmukaisuus: taidot, joita tarvitaan yhteisössä elämisessä</p> <p>13. Ryhmätyötaidot 14. Reiluus 15. Johtajuus</p>	<p>Oikeudenmukaisuuden hyve näkyy inhimillisyyden hyveen ohella ihmissuhteisiin liittyvissä taidoissa. Oikeudenmukaisuuden hyve toteutuu kuitenkin inhimillisyyden hyvettä enemmän yksilön ja yhteisön välisessä suhteessa. Ryhmätyötaidot, reiluus ja johtajuus ovat tätä hyvettä ilmentäviä vahvuuksia.</p>
<p>V Kohtuullisuus: kyky vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta</p> <p>16. Anteeksiantavuus 17. Vaatimattomuus 18. Harkitsevaisuus 19. Itsesäätely</p>	<p>Kohtuullisuuden hyve on suojautumista yletömyyttä, kuten vihaa, ylimielisyyttä, lyhytaikaista mielihyvää ja muita äärimmäisiä tunteita vastaan. Kohtuullisuuden hyve hillitsee toimintaamme enemmän kuin lakkauttaa sen. Kohtuullisuuden hyve näkyy usein pidättyvyytenä ja passiivisuutena. Anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus ja itsesäätely ovat kohtuullisuuteen liittyviä vahvuuksia.</p>
<p>VI Henkisyys: kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä, transsendenssi</p> <p>20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus 21. Kiitollisuus 22. Toiveikkuus 23. Huumorintaju 24. Hengellisyys</p>	<p>Henkisyyden (transsendenssin) hyve sisältää vahvuuksia, jotka korostavat yhteyttä laajempaan, ihmisyyden ylittävään maailmankaikkeuteen. Tätä hyvettä ilmentävät vahvuudet ovat kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju ja hengellisyys. (Peterson & Seligman 2004.)</p>

Tiede ja tieteenekijät ovat aina halunneet luokitella löydöksiä, asettaa ne omalle paikalleen suhteessa muihin löydöksiin. VIA-hankkeen kehittämissä on käytetty suurta osaa tunnetuimmista persoonallisuuspsykologian teorioista ja koottu niistä

ne osat, jotka parhaiten kuvaavat luonteenvahvuuksia universaalien hyveiden edustajina. Eriksonin kehitysteorian mukaan kunkin kehitystehtävän onnistunut selvittäminen johtaa uuden luonteenvahvuuden syntymiseen (Erikson 1968). Esimerkiksi ensimmäisen ikävuoden aikana saavutettu luottamus on pohjana toiveikkuuden ja kiitollisuuden vahvuuksien muodostumiselle. Maslow'n teoria (1970) tarpeiden hierarkiasta peilaa niin ikään vahvuuksien kehittymistä. Perustarpeiden tyydytyksen eri vaiheissa erilaiset vahvuudet voivat kehittyä, ja vasta ylimmillä portailla syntyy mahdollisuus kehittää muun muassa hengellisyyden vahvuutta. Big Five -persoonallisuusulottuvuuksista (ekstroversio, neuroottisuus, tunnollisuus, miellyttävyys ja avoimuus kokemuksille, ks. Norman 1962) vain neuroottisuudelta puuttuu selkeä vastine luonteenvahvuuksista. Esimerkiksi ekstroversioon liittyvät innokkuuden ja huumorintajun vahvuudet. Koska Big Five -traditio on hallinnut persoonallisuuserojen tutkimista viime vuosikymmenet, jokainen uusi mittari hakee paikkaansa tämän perinteen läpi (Peterson & Seligman 2004, 68). Petersonin ja Seligmanin mukaan suurin ero Big Five -traditioon on VIA-mittarin pragmaattisuus. Tarkoituksena on valjastaa käyttöön löydetty vahvuudet tyytymättä pelkkään luokitteluun.

VIA-luonteenvahvuusmittari

VIA-filosofian ytimessä on kunkin omien ydinluonteenvahvuuksien (*signature strengths*) tunnistaminen. Nämä voidaan tunnistaa esimerkiksi VIA-mittarin avulla. Tämän jälkeen ihmisen tulisi tietoisesti pyrkiä käyttämään omia ydinvahvuuksiaan uusien tavoitteiden ja paremman elämän saavuttamiseksi. VIA-mittari on maksuttomilla viacharacter.org-sivuilla. Se sisältää 120 väittämää, joihin vastataan viisiporraisella Likertin asteikolla (kuvaa minua hyvin – ei kuvaa minua lainkaan). Kukin väittämä mittaa yhtä 24 luonteenvahvuudesta. Esimerkiksi väittämä ”Kerron totuuden, vaikka se saattaisi minut hankaluuksiin” mittaa urheuden vahvuutta. Mittarin täyttää noin 15 minuutissa, ja sen tuloksena vastaajalle seuloutuu viisi hänen keskeisiä vahvuuksiaan kuvastavaa ydinvahvuutta. Mittaamisen tarkoituksena on löytää ihmisestä hänen parhaat puolensa, toisin sanoen ydinvahvuuden ulkopuolelle jäävät 19 vahvuutta eivät nekään ole heikkouksia. Oleellista onkin, ettei VIA-mittarilla voi saada kielteistä tulosta eivätkä vahvuudet kilpaile keskenään.

Moniin muihin testeihin ja kartoituksiin verrattuna VIA-mittari antaa yleispätevää, tilanteesta riippumatonta tietoa henkilön toimivimmista ominaisuuksista. Ydinvahvuuksien voidaan sanoa olevan yksilön hyvyden keskeisimmät rakennusainekset. Näiden aineiden tuntemisesta on hyötyä elämässä kaikkiaan ja konkreettisesti lukuisissa tilanteissa urasuunnittelusta arkiaskareiden suorittamiseen. Erityisen arvokasta hyvyden arviointi on niille yksilöille, jotka perinteisemmissä, esimerkiksi pätevydentunnon, motivaation tai ”älykkyyden” testauksissa ovat saaneet heikkoja tuloksia ja siksi heitä muistutetaan jatkuvasti puutteistaan ja niitä dokumentoidaan (ks. myös Uusitalo-Malmivaara 2014). Parhaat puolensa tunteva henkilö voi menestyä paremmin myös niissä tilanteissa, joissa puhtaasti kognitiiviset kyvyt joutuvat koetukselle.

VIA-mittarilla ei voi saada kielteistä tulosta eivätkä vahvuudet kilpaile keskenään.

VIA-mittarin on täyttänyt yli 30 miljoonaa ihmistä yli 190 maasta. Kansallisia eroavaisuuksia ydinvahvuuksissa esiintymisessä on hämmästyttävän vähän. Kaikilla yleisimmin tavatut luontevahvuudet ovat ystävällisyys, reiluus, rehellisyys, kiitollisuus ja arviointikyky. (Park ym. 2004.) Naisten ja miesten ydinvahvuudet ovat hyvin samanlaisia. Linleyn ja kumppaneiden Isossa-Britanniassa tekemän tutkimuksen (2007) mukaan naiset kaikkiaan saivat korkeammat pisteet VIA-mittarilla kuin miehet, poikkeuksena oli ainoastaan luovuus, joka oli miehillä voimakkaampaa. Arviointikyky, reiluus, uteliaisuus ja oppimisen ilo olivat sekä naisilla että miehillä viiden ydinvahvuuden joukossa. Myös nuorten vahvuudet ovat samankaltaisia kansallisuudesta riippumatta. Yhdysvaltalaisen ja japanilaisten 18–24-vuotiaiden tavallisimmat ydinvahvuudet ovat ystävällisyys, huumori ja rakkaus, harvinaisimpia taas ovat kohtuullisuus, vaatimattomuus ja itsesäätely. Kaikkiaan nuorilla toiveikkuuden, ryhmätyöskentelyn ja innokkuuden vahvuudet ovat yleisempiä kuin varttuneemmilla aikuisilla, joilla kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, rehellisyys, johtajuus ja näkökulmanottokyky ovat nuorempaa polvea paremmin edustettuina (Park & Peterson 2006b). Alle kouluikäisillä lapsilla vanhempiensa arvioimina yleisimmät vahvuudet ovat rakkaus, ystävällisyys, luovuus, uteliaisuus ja huumori (Park & Peterson 2006a). Norjan ja Yhdysvaltojen puolustusvoimista kerätty data osoitti rehellisyyden, toiveikkuuden, rohkeuden, sitkeyden ja ryhmätyön olevan molemmissa maissa yleisimmät ydinvahvuudet, ja kaikkiaan aineistot korreloivat keskenään enemmän kuin muiden, siviiliväestöstä kerättyjen otosten kanssa (Matthews ym. 2006).

Luontevahvuudet ovat sukua ja osittain päällekkäisiä monien muiden käyttäytymiseen myönteisesti vaikuttavien ominaisuuksien ja kykyjen kanssa. Esimerkik-

si itsesääteilytaitojen ja motivaation tutkimus selvittää niitä ei-kognitiivisia piirteitä, jotka ennustavat keskeisesti oppimista (Zimmerman 2008). Samoin resilienssin tai sinnikkyyden (ks. esim. Rak & Patterson 1996), kestävyuden (Kobasa 1979) ja tehtäväsitoutuneisuuden (esim. Onatsu-Arvilommi & Nurmi 2000) mittaus antavat tietoa siitä, miten henkilö jaksaa ponnistella kohdatessaan haasteita. VIA-mittari ei sulje pois tai korvaa muita, tarkemmin rajattuja kykyprofiilia tai taipumuksia selvittäviä testauksia, joita luonnollisesti myös tarvitaan. Esimerkiksi Epsteinin ja kollegoiden (2001) kehittämä Käyttäytymisen ja tunteiden arviointitesti KTA (ks. Sointu, Lappalainen ja Hotulainen tässä teoksessa) mittaa vahvuuksia kontekstisidonnaisesti eri elämänalueella.

Olemme Helsingin yliopiston erityispedagogiikan koulutuksen opiskelijoiden kanssa suomentaneet VIA-mittarin sekä aikuisten (Rinne 2014) että 11–17-vuotiaille suunnatun lasten ja nuorten version (Hakala 2013, Kaarto 2013, Lehtinen 2013). Näistä jälkimmäinen mittaa samoja luonteenvahvuuksia kuin aikuisten versio, mutta väittämiä on vain 96 ja niistä osa on sanoitettu paremmin lapsille soveltuviksi (Park & Peterson 2006b). Sekä aikuisten että lasten ja nuorten mittarin suomenkielinen versio on vapaasti käytettävissä viacharacter.org-sivuilla.

Kokemustemme mukaan jo viidesluokkalaisten pystyvät täyttämään VIA-mittarin itsenäisesti, mutta ennen aloittamista aikuisen kannattaa selvittää käsitteet (Kaarto 2013). Yläkoululaisille mittarin täyttö on vaivatonta, ja koko testin tekemiseen sähköisellä lomakkeella kului aikaa 15–30 minuuttia (Hakala 2013). Mikäli oppilaalla on keskittymisen tai lukemisen vaikeuksia, koko mittarin täyttö yhtäjaksoisesti voi olla raskasta. Tällöin sen voi tehdä osissa ja väittämien merkityksistä keskustellen. Koska mittaria ei ole normitettu tai sidottu aikaan eikä siitä voi saada ”hyvää” tai ”huonoa” tulosta, valideetti ei tästä kärsi.

Luontevahvuuksien yhteys hyvinvointiin

Luontevahvuuksien käyttö on yhteydessä onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen (ks. esim. Vuorinen ym. 2021). Ydinvahvuuksien alueella ja niiden avulla toimimiselle on tunnusomaista autenttisuus, tunne siitä, että ”tässä hommassa todellinen minäni tulee esiin”. Kaikkiaan korkea pistemäärä VIA-mittarilla ennustaa korkeaa elämäntyytyväisyyden tasoa, toisin sanoen vahva luonne on yhteydessä onnellisuuteen. Vahvimpia yksittäisiä elämäntyytyväisyyden ennustajia ovat toiveikkuus, innokkuus, kiitollisuus, uteliaisuus ja rakkaus (Park ym. 2004). Vähiten yhteyttä elämäntyytyväisyyteen taas on löydetty vaatimattomuuden, luovuuden, kauneuden ja erinomaisuuden arvostuksen, arviointikyvyn ja oppimisen ilon vahvuuksilla. Siten tunne-elämän vahvuudet näyttäisivät liittyvän voimakkaammin onnellisuuden kokemuksiin kuin ajattelun vahvuudet. Samankaltaisia tuloksia on saatu eri puolilta maailmaa eri-ikäisten ihmisten parissa.

Tunne-elämän vahvuudet näyttäisivät liittyvän voimakkaammin onnellisuuden kokemuksiin kuin ajattelun vahvuudet.

Luontevahvuudet yhdistyvät myös fyysiseen hyvinvointiin. Emmonsin ja McCulloughin tutkimuksessa (2003) havaittiin kiitollisuuden kokemisen olevan yhteydessä lisääntyneeseen hyvinvointiin hermo-lihassairauspotilailla. Kyky tuntea kiitollisuutta vakavasta sairaudesta huolimatta näytti siten lieventävän etenevän fyysisen heikkouden aiheuttamaa ahdistusta. Kaikkiaan urheuden, ystävällisyyden ja huumorin vahvuudet ovat yhteydessä kasvaneeseen elämäntyytyväisyyteen fyysisistä sairauksista kärsivillä (ks. esim. Niemiec 2013).

Luontevahvuuksien käyttö

VIA-luontevahvuusmittaria on käytetty ja tutkittu eri ympäristöissä, kuten oppilaitoksissa, terveydenhuollossa ja erilaisten terapioiden yhteydessä (ks. myös Vuorinen tässä teoksessa), liike-elämässä ja vankeinhoidossa (ks. viacharacter.org-sivut, kohta research). Luontevahvuuksien selville saaminen ja vahvuuskielen oppiminen ovat alku käytännöille, jotka perustuvat yksilön parhaaseen mahdolliseen toimivuuteen.

Kuten tämän luvun alussa havaitsimme, Fingerporin Heimolle linssin taittovoimakkuus oli se tutumpi vahvuus. Luontenvahvuuksista puhuminen on siten tärkeää, jotta osaisimme niitä havaitessamme tunnistaa. Myös on tärkeää muistaa, että arvostamme sitä, mitä arvioimme.

Yeagerin, Fisherin ja Sheartonin (2011, 65) VIA-filosofiaa ilmentävän S-M-A-R-T-mallin mukaan vahvuuksille rakentaminen toimii viiden periaatteen mukaisesti. Kir-

Arvostamme sitä, mitä arvioimme. jain S (*spotting*) tarkoittaa vahvuuksien tunnistamista. Kun tunnemme omat vahvuutemme, meidän on helpompi havaita vahvuuksia myös muissa. Samalla heikkouksiin tulee

kiinnittäneeksi vähemmän huomiota. Omien ydinvahvuuksien löytäminen VIA-mittarin avulla on helppo lähtökohta aikuisten ja nuorten vahvuusperustaiselle toiminnalle. Pienten lasten luontenvahvuuskasvatus lähtee vaivattomimmin liikkeelle vahvuuksien tunnistamisesta toisissa, ja fiktiiviset hahmot tarjoavat tähän hyvää materiaalia. Tätä tarkoitusta varten on kirjoitettu myös *Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen tarinakirja* (Uusitalo & Vuorinen 2021), jossa Varis ystävineen koettaa käyttäytyä linnuiksi 26 eri tarinassa. Niistä jokainen on kohdistettu yhden tai useamman vahvuuden oppimiseen. Niemiec ja Wedding (2013) ovat koonneet aikuisille sopivaa katseltavaa teoksessaan *Positive psychology at the movies: Using films to build character strengths and well-being*. Siinä annetaan mainioita esimerkkejä luontenvahvuuksien esiintymisestä viihteellisissä elokuvissa.

Vahvuuksien bongausta voi opetella tunnistamaan monenlaisissa tilanteissa. Muistan, miten positiivisen psykologian konferenssissa Amsterdamissa vuonna 2014 VIA-Instituutin kouluttaja Ryan Niemiec kehotti aluksi kaikkia osallistujia kertomaan vierustoverilleen jonkin viime päivien tapahtuman, jossa luontenvahvuuksista oli ollut apua. Ideana oli, että kertoja ei itse maininnut vahvuuksia, vaan kuulijan tuli tunnistaa nämä tarinasta. Itse selostin edellisyön harmitukseni siitä, että lähikatujen iloinen yöelämä oli tunkeutunut hotellihuoneeseeni räjähtävien kiljuntujen kuuroina. Olin ollut marssia vastaanottoon murehtimaan kohtaloani, mutta päättänytkin sopeutua, tunkenut tulpat korviini ja nukkunut hyvin. Tämän selviytymistarinan jaettuani parini, positiivisen psykologian maisteri Berrin Baş Istanbulista, onnitteli minua vuolaasti. Hän löysi toiminnastani näkökulmanottokykyä, kohtuullisuutta, ystävällisyyttä, itsehillintää, rohkeutta, uteliaisuutta, toiveikkautta, oppimisen iloa, arviointikykyä, reiluutta, anteeksiantoa, nöyryyttä, huumorintajua, tiimihenkisyyttä ja vielä kiitollisuutta (yöpöydän korvatulpista).

S-M-A-R-T-mallin toinen kirjain M (*managing*) tarkoittaa vahvuuksien hallitsemista (Yaeger ym. 2011). Vahvuudet ovat kimppu piirteitä, joita voi yhdistellä, muokata ja houkutella esiin eri tilanteissa parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi. Koko VIA-filosofian ydin on juuri tässä vahvuuksien valjastamisessa uuteen käyttötarkoitukseen. Luontevahvuudet esiintyvät tyypillisesti ryppäinä eli tietyillä yksilöillä on tietynlaisten vahvuuksien kokoelma. Esimerkiksi uteliaisuus ja oppimisen ilo esiintyvät usein yhdessä, samoin arviointikyky, näkökulmanottokyky ja reiluus. Sukulaishahvuuksien samanaikaisesta toiminnasta on yleensä hyötyä.

Vahvuuksien käytössä on oleellista oikean ajoituksen lisäksi myös oikea määrä. Grant ja Schwartz (2011) kirjoittavat käänteisen U-kirjaimen mallista, jolla he tarkoittavat vahvuuden vähäisen tai yhtäältä liiallisen käytön olevan epäedullista optimaaliselle toimivuudelle. Luontevahvuuden puuttumisen ongelmat on helppo ymmärtää, mutta mitä seuraa liiallisuudesta? Voiko ihminen olla liian ystävällinen tai liian kohtuullinen? Mitä ilmeisimminkin voi. Grant ja Schwartz mainitsevat useita esimerkkejä, jolloin vaikkapa työntekijän liika lojaalisuus (ylikorostunut tunnollisuus, tiimihenkiyys ja reiluus työnantajaa kohtaan) on johtanut arviointikyvyn sumenemiseen. Liika ystävällisyys taas voi yhdistyä kiltteyteen, jossa yksilö on vaarassa tulla hyväksikäytetyksi. Kuten Carmela Proctor (2014) mainitsi, että ”trying to kill someone with kindness may kill yourself”, yritys musertaa toinen miellyttävyydellä voikin musertaa itsesi.

Luontevahvuuksien ali- ja ylikäytöstä on jo melko runsaasti tutkimusta. Littman-Ovadia ja Freidlin (2020, ks. myös Niemiec 2019) loivat testin, jonka avulla luontevahvuuksien sopivaa käyttöä voi selvittää. Testissä on jokaista 24 VIA-vahvuutta kohden kolme väittämää. Esimerkiksi kiittollisuuden vahvuuden alikäyttöä mittaa väittämä ”Voin kiittää saavutuksistani vain itseäni”. Sopivaa käyttöä taas testaa lause ”Olen kiittollinen monista asioista ja ilmaisen kiittollisuutta muille”. Ylikäyttöä mittaa väittämä ”Ilmaisen niin paljon kiittollisuutta muille, että se näyttää heistä liialliselta tai ärsyttää heitä”. Tutkijat havaitsivat vahvuuksien ali- ja ylikäytön olevan yhteydessä kasvaneisiin masennusoireisiin, heikentyneeseen elämäntyytyväisyyteen ja vähäisempään kukoistukseen. Sen sijaan optimaalinen luontevahvuuksien käyttö oli yhteydessä vähäisempiin masennusoireisiin sekä vahvempaan elämäntyytyväisyyteen ja kukoistukseen.

S-M-A-R-T-mallin A-kirjain (*advocating*) tarkoittaa vahvuuksien puolesta puhumista. Toisten vahvuuksien osoittaminen havaitun toiminnan perusteella on palkitsevaa. Yeager ja kumppanit (2011) kehottavat aloittamaan keskustelun työtoverin tai vaikkapa valmennettavan kanssa puhumalla suoraan tämän luontevahvuuksista. Esimerkiksi oppilas, joka ei usko omaan jaksamiseensa, hyötyy, kun hänelle muistuu-

tetaan konkreettisin esimerkein niistä kerroista, jolloin hän on osoittanut sinnikkyyttä. Luontevahvuuksilla on myös erittäin myönteinen tartuntavaara.

R (*relating*) on liittymistä. Kun ihmiset tuntevat toistensa vahvuudet, yhteistyöhön on helpompi sitoutua, erilaiset kyvyt palvelevat kaikkia ja heterogeenisten ryhmien toiminta voi onnistua. Bill Milliken (2007, xxviii) kirjoittaa aiheesta teoksessaan *The Last Dropout*: ”Ohjelmat eivät muuta ihmistä, mutta suhteet toisiin ihmisiin tekevät sen”. Christopher Peterson taas kiteyttää positiivisen psykologian keskeisen sanoman lauseeseen ”other people matter”, muilla ihmisillä on väliä (ks. esim. Seligman 2011).

T (*training*) on vahvuuksien käyttöä, neljän ensimmäisen kohdan toteuttamista. Yeager ja kollegat (2011, 66) puhuvat vahvuuslihasten harjoittamisesta. Jotta nuorimmat lapset ymmärtävät, mitä vahvuuslihakset ovat, niistä voi ensin muodostaa mentaalimallin konkreettisen esimerkin avulla. Vahvuuden nimi kirjoitetaan näkyviin ja kuvataan vaikkapa piirroksen avulla tilanne, jossa kyseinen vahvuus näkyy. Aristoteles kehotti vahvuuksien harjoittamiseen käytännön teoissa: urheat ihmiset tulevat urheammiksi tehdessään urheita tekoja. Luontevahvuuksien käytön voima toteutuu selvimmin tilanteissa, jotka muuten olisivat haastavia. Pikku lapsi, jolle uusien makujen kokeilu on vaikeaa, voi rohkaistua maistelemaan, kun ruuan esteettinen esillepano puhuttelee hänen luontevahvuutenaan esiintyvää kauneuden arvostusta. Aikuinen, jonka luontevahvuutena on sosiaalinen älykkyys, pystyy selviytymään liki kielitaidottomana paikassa kuin paikassa.

Luontevahvuudet koulussa

Ydinvahvuuksien käyttöön perustuvien ohjelmien yhteydestä hyvinvoinnin lisääntymiseen on runsaasti näyttöä koulumaailmassa (esim. Boniwell 2014, Lavy 2020, Proctor ym. 2011, Seligman ym. 2005). Proctorin ja kumppaneiden interventiossa 12–14-vuotiaat koululaiset osallistuivat vahvuusjumppaan (Strengths Gym), jonka tarkoituksena oli kasvattaa omia vahvuuksia ja oppia niitä lisää sekä havaita vahvuuksia toisissa. Interventiota toteutettiin kouluaikana kuuden kuukauden ajan. Koeryhmän elämäntyytyväisyys kasvoi merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna (Proctor ym. 2011). Strath Havenin koulussa Pennsylvaniassa toteutettiin vuosina 2003–2007 *Positive psychology for youth* -ohjelmaa, jonka seurauksena todettiin muun muassa so-

siaalisten taitojen, luokkahuonetyytyväisyyden ja akateemisten taitojen lisääntyneen (VIA – Character Strengths in the Classroom 2007).

Akateemiselle menestykselle oleellisimmiksi ovat osoittautuneet kohtuullisuuden hyvettä ilmentävät vahvuudet (Park ym. 2004), erityisesti itsensäätely (Duckworth & Seligman 2005). Itsensäätely ei kuitenkaan ole yleinen lasten ja nuorten ydinvahvuus. Sen sijaan ryhmätyöskentely ja oppimisen ilo tätä ovat, ja niiden varaan tuleekin oppimista tietoisesti ohjata. Tärkeintä tietenkin on kunkin henkilökohtaisten ydinvahvuuksien tunnistaminen. Onkin sanottu, että luontevahvuudet ovat polttoaine ja ruori, jotka ohjaavat taipumuksiamme.

Vahvuusajattelussa painopiste ei ole kognitiivisissa ominaisuuksissa, vaan niissä piirteissä, jotka saavat ihmisen toimimaan ja mahdollistavat muun muassa kognitiivisen tiedon hyväksikäytön. Vahvuuskeskeinen opetus on Suomessa lisääntynyt voimakkaasti kymmenen viime vuoden aikana. Huomaa hyvät -materiaalit (alkaen Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016) ovat levinneet päiväkoteihin ja kouluihin kautta maan, ja tutkimusta materiaalien käytöstä on jo paljon (ks. esimerkiksi positive.fi-sivuilta). Erityisen tuen tarvitsijoiden vahvuuksien esille saaminen on korostuneen arvokasta, koska heidän akateeminen osaamisensa on usein muita vähäisempää ja heidän taitonsa voivat jäädä puutekeskeisen tarkastelun peittoon. Myös opetus suunnitelmissa ja henkilökohtaisissa pedagogisissa asiakirjoissa vahvuudet ja niiden opetus tulisi selväsanaisesti huomioida. Tällä on merkitystä sekä yleisemmässä eettisyyteen kasvattamisessa että käytännöllisissä oppimiseen liittyvissä tilanteissa, joissa vahvuudet voivat toimia voimauttavina työkaluina.

Vuonna 2016 voimaan tulleissa kansallisissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa sanotaan perusopetuksen arvoperustasta seuraavaa: ”*Perusopetus tukee opilaan kasvua ihmisyyteen, jota kuvaa pyrkimys totuuteen, hyvytyteen ja kauneuteen sekä oikeudenmukaisuuteen ja rauhaan. Sivistyksen kuuluu taito käsitellä näitä ristiriitoja eettisesti ja myötätuntoisesti sekä rohkeus puolustaa hyvää. Sivistys merkitsee yksilöiden ja yhteisöjen taitoa tehdä ratkaisuja eettisen pohdinnan, toisen asemaan asettumisen ja tietoon perustuvan harkinnan perusteella. Eettisyyden ja esteettisyyden näkökulmat ohjaavat pohtimaan, mikä elämässä on arvokasta. Sivistys ilmenee tavassa suhtautua itseän, muihin ihmisiin, ympäristöön ja tietoon sekä tavassa ja tahdossa toimia. Sivistynyt ihminen pyrkii toimimaan oikein, itseään, toisia ihmisiä ja ympäristöä arvostaen. Hän osaa käyttää tietoa kriittisesti. Sivistyksen kuuluu myös pyrkimys itsensäätelyyn ja vastuunottoon omasta kehittämisestä ja hyvinvoinnista.*” (Opetushallitus 2014, 15–16.) Puhutaan siis keskeisistä luonteesta olevista vahvuuksista, vaikka sana luontevahvuus ei tekstissä esiinnykään.

Taloustieteen nobelisti James J. Heckman ilmaisi jo vuonna 2001 huolestumisen siitä, miten vähän kouluissa keskitytään motivaation, sinnikkyuden, luottamuksellisuuden ja pitkäjänteisyyden opettamiseen, vaikka ne ovat oleellisia elämässä menestymisen tekijöitä. Peruskoulu opettaa edelleen voittopuoleisesti kognitiivisia taitoja, vaikka niillä yksinään ei parhaaseen lopputulokseen päästä. On runsaasti esimerkkejä lapsitähdistä ja älykkyysosamäärän giganteista, joiden itsensäätelyn tai sosiaalisten taitojen puutteet ovat estäneet täyden potentiaalin käytön tai johtaneet jopa rikollisille poluille. Vastaavasti on myös heitä, jotka heikosta ”lukupäästä” huolimatta ovat innokkuudellaan, periksiantamattomuudellaan ja rohkeudellaan saavuttaneet paljon (Heckman & Rubinstein 2001).

Suomalaisen peruskoulun eriarvoistumiskehityksestä, opiskelijoiden kiinnostumattomuudesta, huonovointisuudesta ja heikkenevistä oppimisen tuloksista tiedämme jo jotain. Koulutusasiantuntija Pasi Sahlbergin mukaan tärkein tulevaisuuden koulun tehtävä on auttaa jokaista löytämään intohimonsa, vahvuutensa ja luovuutensa. Inspiroiva koulu ei luo kilpailua vaan onnellisuutta (ks. esim.

*Kiinnostuksen
syyttäminen on
koulun suurin haaste.*

Sahlberg 2013). Koulusta pitäisi saada hyvät elämäntaidot, tulisi opettaa ihmissuhde- ja tunnetaitoja ja auttaa omien vahvuuksien tunnistamisessa. Nämä päämäärät on kirjattu moniin koulutuspoliittisiin dokumentteihin, mutta toteuttaminen vaihtelee paljon. Samaan aikaan PISA-tulosten laskiessa (OECD 2023) voi painotus jälleen kallistua perinteiselle oppiaineopetukselle. Kiinnostuksen syyttäminen on koulun suurin haaste, johon vastaamalla moni asia ratkeaisi. Vahvuuksia tunnistamalla usein myös kiinnostuksen kohteet löytyvät.

Vaikka opettajalle olisi selvää pohjustaa kasvatuksensa sille, mikä oppilaassa on toimivinta, onnistumisia optimoivan väylän löytäminen ei aina ole yksinkertaista. Tämä tulee sitä selvemmäksi, mitä vaativamman erityisen tuen oppijasta on kyse. Erityisoppilaiden onnellisuus on näyttäytynyt myös keskimäärin vähäisempänä kuin samanikäisten yleisopetuksen oppilaiden (Uusitalo-Malmivaara ym. 2012). Oppijalle diagnosoidut puutteet ja korjaamisen kohteet voivat peitota vahvuudet näkymättömiin, ja siten hyvää tarkoittavat paikkausyritykset johtavat itsetunnon ja hyvinvoinnin heikkenemiseen. Terrence Deal nimittää tällaista vaivakeskeistä pedagogiikkaa ”painajaisen ylläpidoksi”, toistuvaksi muistuttamiseksi epäonnistumisista (Deal & Peterson 2010). Kehitys näyttää kuitenkin tällä hetkellä hyvältä, jos vertaa tilannetta vuoteen 2014, jolloin nyt käsillä olevan teoksen ensimmäistä painosta kirjoitettiin ja vahvuuspedagogiikka oli vielä varsin uutta.

Lopuksi

Vain harva tuntee luontevahvuuteensa tarkoin. Mark Linley (2008) arvion mukaan edes joka kolmannella ei ole selvää kuvaa luontevahvuuksistaan ja vielä vähemmän siitä, miten vahvuuksia voisi hyödyntää eri tilanteissa. Luontevahvuuksissa kasvaminen ja uusien käyttötapojen löytäminen ovat hyvinvointia lisäävien interventioiden (ks. esim. Seligman 2011) parhaiten toimivia keinoja. Niistä kiitollisuuden ja toiveikkuuden oppiminen ovat keskeisimpiä. Voit itse katsoa tämän luvun taulukkoa 1 ja koettaa nimetä sieltä omat viisi ydinvahvuuttasi. Tämän jälkeen täytä VIA-mittari viacharacter.org-sivuilla. Saitko samat tulokset? Olivatpa ydinvahvuutesi mitkä tahansa, mieti sitten kolme uutta tilannetta, joissa voit näitä vahvuuksia soveltaa. Kuten Ryan Niemiec [viacharacter](http://viacharacter.org)-sivuilla kirjoittaa tietoista hyväksyvää lähestymistä korostaen: ”Älä pidä ydinvahvuuksiasi itsestäänselvyyksinä, voit aina oppia uutta. Seuraamalla toisten toimia vahvuutesi voivat edelleen kasvaa. Tietoinen, hyväksyvä läsnäolo yhdistettynä luontevahvuuksien käyttöön luo hyvää kehräävän kehän, joka hyödyttää itseäsi ja ihmisiä ympärilläsi.”

Lähteet

- Aristoteles 2005. Nikomakhoksen etiikka. (Ethica Nicomachea.) Kääntänyt ja selitykset laatinut Simo Knuuttila. 2., tarkistettu painos. Gaudeamus.
- Blackwell, C. K., Mansolf, M., Sherlock, P., Ganiban, J., Hofheimer, J. A., Barone, C. J., ... & Wright, R. J. 2022. Youth well-being during the CoViD-19 pandemic. *Pediatrics*, 149(4).
- Boniwell, I. 2014. Positran, Psychology for positive transformation. <https://www.positran.eu/> (viitattu 9.11.2022).
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2005. Shared virtue. The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203–213.
- Deal, T. E. & Peterson, K. D. 2010. *Shaping School Culture. Pitfalls, Paradoxes, and Promises*. 2. painos. John Wiley & Sons.
- Duckworth, A. L. & Seligman, M. E. P. 2005. Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939–944.

- Eläketurvakeskus 2022. Tilastot. <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ja-ennusteet/tilastot/> (viitattu 9.11.2022).
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. 2003. Counting blessings versus burdens. An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Epstein, M. H., Hertzog, M. A. & Reid, R. 2001. The Behavioral and Emotional Rating Scale. Long Term Test-Retest Reliability. *Behavioral Disorders* 26, 314–320.
- Erikson, E. H. 1968. *Identity. Youth and Crisis*. Norton.
- Grant, A. M. & Schwartz, B. 2011. Too Much of a Good Thing. The Challenge and Opportunity of the Inverted U. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 61–76.
- Hakala, M. 2013. Yläkoululaisten universaalien vahvuuksien mittaaminen VIA-vahvuusmittarilla. Kandidaatintutkielma. Helsingin yliopisto, OKL, Erityispedagogiikan koulutus.
- Heckman, J. J. & Rubinstein, Y. 2001. The importance of noncognitive skills. Lessons from the GED testing program. *American Economic Review*, 145–149.
- Jahoda, M. 1958. *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.
- Jarla, P. 2013. *Fingerpori*. Helsingin Sanomat 4.3.2013.
- Kaarto, R. 2013. VIA-vahvuusmittari alakoulussa. Kandidaatintutkielma. Helsingin yliopisto, OKL, erityispedagogiikan koulutus.
- Kobasa, S.C. 1979. Hardiness and health. A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168–177.
- Lavy, S. 2020. A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools. Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 573–596.
- Law, H. 2008. Suomennoksen esipuhe. Teoksessa L. K. Popov: *Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen*. PS-kustannus.
- Lehtinen, A.-M. 2013. VIA-vahvuusmittari 10–17-vuotiaille. Mittarin suomentaminen ja väittämien analysointi. Kandidaatintutkielma. Helsingin yliopisto, OKL, erityispedagogiikan koulutus.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., ... & Seligman, M. E. 2007. Character strengths in the United Kingdom. *The VIA inventory of strengths*. *Personality and individual differences*, 43(2), 341–351.
- Linley, A. P. 2008. *Average to A+. Realising strengths in yourself and others*. CAPP Press.
- Littman-Ovadia, H., Dubreuil, P., Meyers, M. C. & Freidlin, P. 2021. VIA character strengths. Theory, research and practice. *Frontiers in Psychology*, 12, 653941.
- Littman-Ovadia, H. & Freidlin, P. 2020. Positive psychopathology and positive functioning. OCD, flourishing and satisfaction with life through the lens of character strength underuse, overuse and optimal use. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 529–549.
- Maslow, A. H. 1970. *Motivation and personality*. 2. painos. Harper & Row.

- Matthews, M. D., Eid, D., Kelly, D., Bailey, J. K. S. & Peterson, C. 2006. Character strengths and virtues of developing military leaders. An international comparison. *Military Psychology*, 18, S57–S68.
- Mieli ry. 2022. Tilastotietoa mielenterveydestä. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/> (viitattu 9.11.2022).
- Milliken, B. 2007. *The Last Dropout. Stop the Epidemic!* Hay House.
- Niemiec, R. M. 2013. VIA Character strengths. Research and practice (the first ten years). Teoksessa H. H. Knoop & A. Delle Fave (toim.) *Well-Being and Cultures*. Springer.
- Niemiec, R. M. & Wedding, D. 2013. Positive psychology at the movies 2. Using films to build character strengths and well-being. 2. painos. Hogrefe.
- Niemiec, R. M. 2019. Finding the golden mean. The overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3–4), 453–471.
- Norman, W.T. 1963. Toward an adequate taxonomy of personality attributes. Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 574–583.
- OECD 2023. PISA. Programme for International School Assessment. <https://www.oecd.org/pisa/> (viitattu 26.3.2024).
- Onatsu-Arvilommi, T. & Nurmi, J. E. 2000. The role of task-avoidant and task-focused behaviors in the development of reading and mathematical skills during the first school year. A cross-lagged longitudinal study. *Journal of Educational Psychology* 92, 478–491.
- Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet> (viitattu 9.11.2022).
- Park, N. & Peterson, C. 2006a. Character strengths and happiness among young children. Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323–341.
- Park, N. & Peterson, C. 2006b. Moral competence and character strengths among adolescents. The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891–909.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004. Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004. *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Proctor C. A. 2014. Suullinen tiedonanto ECPP 2014 -konferenssissa 1.7.2014.
- Proctor, C. T., Sukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Fox Eades, J. & Linley, A. 2011. A Strengths Gym. The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and wellbeing of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 377–388.
- Rak, C. F. & Patterson, L. E. 1996. Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling & Development*, 74, 368–373.

- Rinne, M. 2014. Aikuisten VIA-luonteenvahvuusmittari. Julkaisematon kandidaatintyö. Helsingin yliopisto, OKL, erityispedagogiikan koulutus.
- Sahlberg, P. 2013. Utelias suomalainen koulu. pasisahlberg.com (viitattu 9.11.2022).
- Seligman, M. E. P. 2011. Flourish. A visionary understanding of happiness and well-being. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson C. 2005. Positive Psychology Progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. VIA-vahvuusmittari lasten ja nuorten luonteenvahvuuksien kartoitukseen. *NMI-Bulletin* 24(1), 42–50.
- Uusitalo-Malmivaara, L., Kankaanpää, P., Mäkinen, T., Raeluoto, T., Rauttu, K., Tarhala, V. & Lehto, J. E. 2012. Are special education students happy? *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56, 419–437.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. PS-kustannus.
- Uusitalo, L. & Vuorinen, K. 2021. Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen tarinakirja. PS-kustannus.
- VIA – Character Strengths in the Classroom. 2007. [youtube.com/watch?v=Vdu0CZZfuxM](https://www.youtube.com/watch?v=Vdu0CZZfuxM) (viitattu 9.11.2022).
- Vuorinen, K., Hietajärvi, L. & Uusitalo, L. 2021. Students' usage of strengths and general happiness are connected via school-related factors. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(5), 851–863.
- Yeager, J. M., Fisher, S. W. & Shearon, D. N. 2011. Smart strengths. Kravis Publishing.
- Zimmerman, B. J. 2008. Investigating self-regulation and motivation. Historical background, methodological developments and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45, 166–183.