



Vahvuudet ja koulu pohdintaa positiivisen psykologian näkökulmasta

Syvien vahvuuksien koulu- seminaari

Taina Laane 2013

Mistä me keräämme tietoa?

Psykologiassa julkaistuja tutkimusartikkeleita (Luthansa 2002):

- **200 000 mielenterveyshäiriöiden hoitamisesta**
- **80 000 masennuksesta**
- **65 000 ahdistuksesta**
- **20 000 peloista**
- **10 000 vihasta**
- **n.1000 positiivisista käsitteistä ja ihmisten kyvyistä**

- *Jari Hakanen, Työuupumuksesta työn imuun*

Mitä on positiivinen psykologia?

- on ihmisen optimaalisen toiminnan tutkimista
- tutkii optimaalista toimintaa tukevia ja estäviä tekijöitä tieteellisin menetelmin
- tutkii myönteisiä toimintoja ja tunteita, ja integroi näitä perinteiseen psykologiaan

Huomio patologioista vahvuuksiin, virheiden korjaamisesta kykyjen ja mahdollisuuksien rakentamiseen

Tutkimusaiheena mm. onnellisuus, terveyden perustat, toimivat ihmissuhteet, toimivat organisaatiot ja tiimit, optimaalinen suorituskyky, vahvuudet

PP:n antia koulumaailmaan

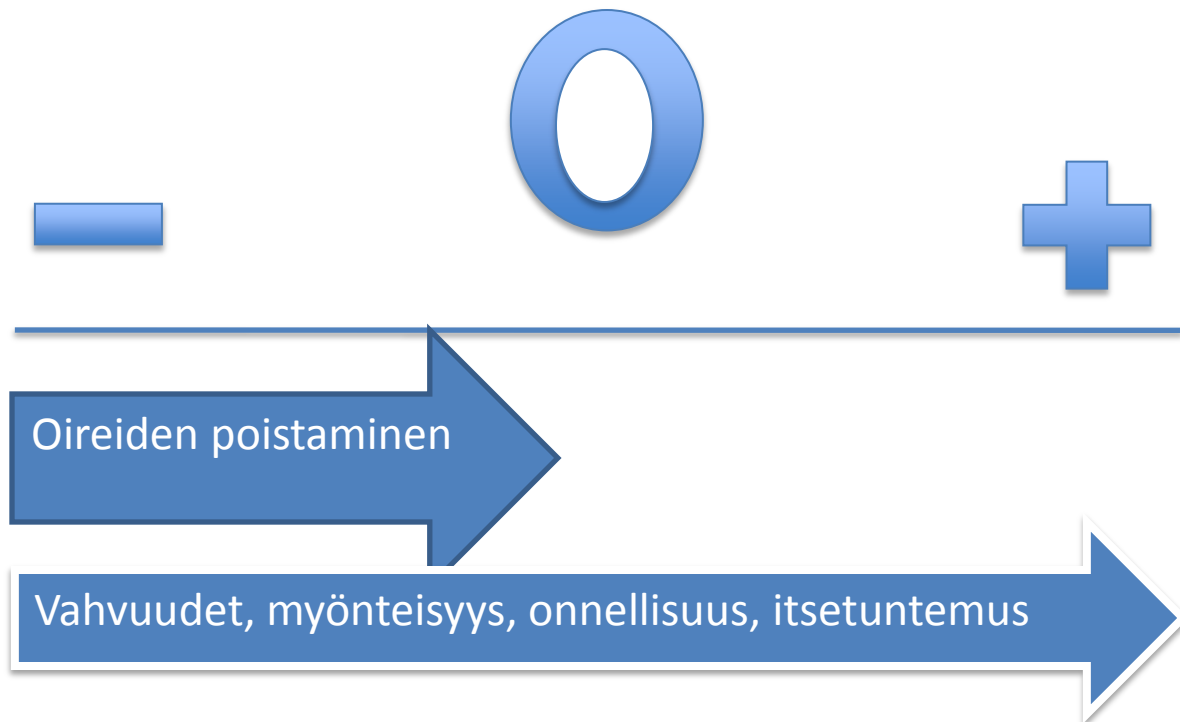
- Sekä- että – malli, jossa nähdään onnistumisia ja vahvuuksia
- “Positiivista seuranta”
- Tutkitusti hyödyllisten myönteisten tunteiden tietoinen vaaliminen
- Vahvuuksien näkeminen muustakin kuin suoritusnäkökulmasta
 - Yrittämisen tietoinen huomioiminen
 - Voimavarojen kasvu
 - Myönteisen minäkuvan vahvistuminen
 - Usko omaan kykyihin
 - Sitkeys, motivaatio

Positiivinen psykologia (Seligman)

• Sairaus

Pärjääminen

Hyvinvointi



Positiivinen psykologia: Kaksi mallia vahvuuksista

I Character Strengths –luokittelu (Seligman&Peterson)

- 24 ominaisvahvuutta, moraalinen pohja, läsnä kaikissa kulttuureissa
- <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu> - testaa omasi! (ilmainen toistaiseksi)
- Oma testi lapsille ja nuorille

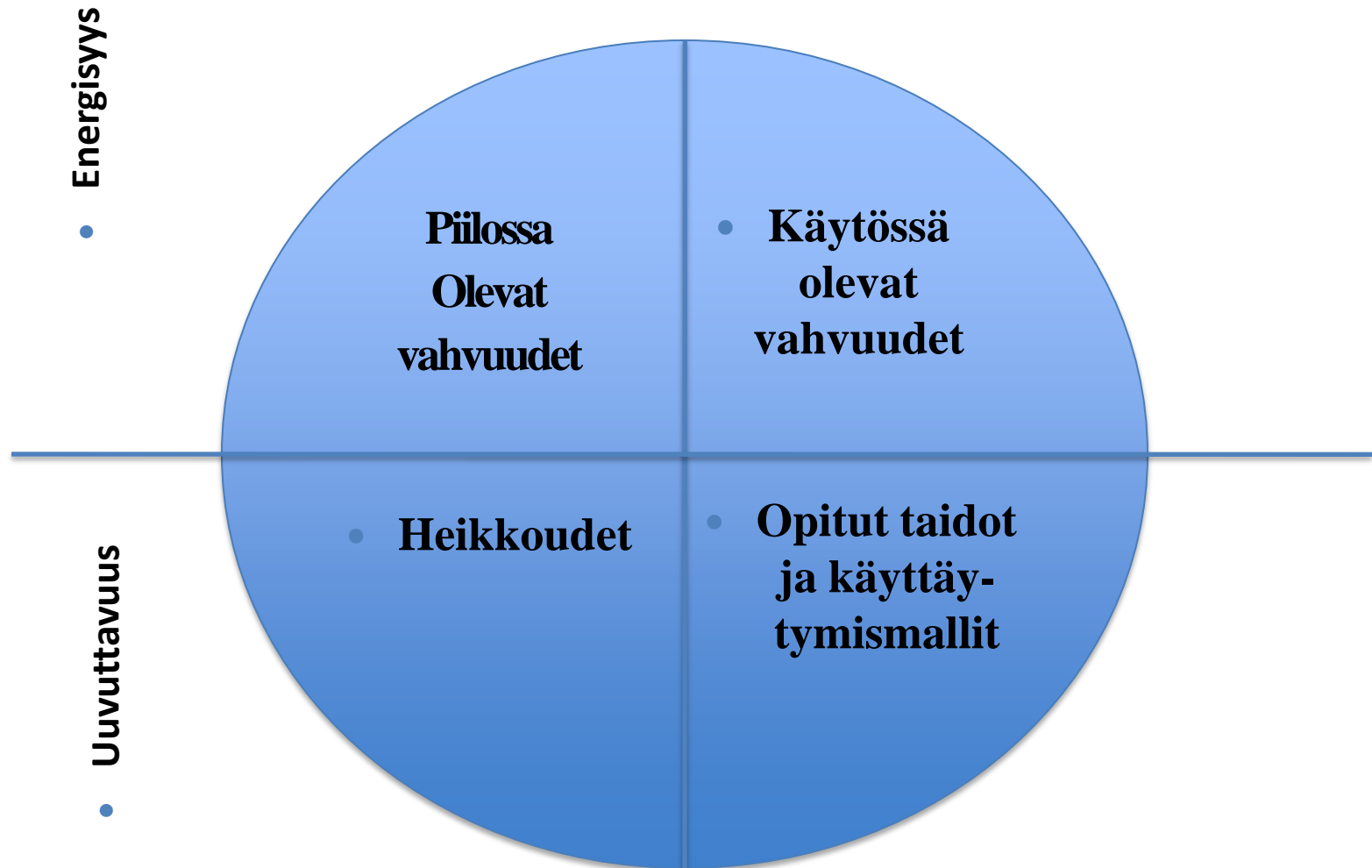
II Strengths Spotting (Alex Linleyn tiimi)

- Vahvuuksien tunnistaminen laajemmin haastattelun ja havainnoinnin kautta
- <http://www.cappeu.com/> - testaa omasi (15 puntaa)

Vahvuusmittaukset ja interventiot

- **Tavoitteena lisätä onnellisuutta, elämään tyytyväisyyttä, sitoutuneisuutta ja suorituskykyä**
- **Katsoa hyvää ja toimivaa ihmisessä**
- **Olla diagnostisten testien vastapari: antaa nimiä myös sille mikä on vahvaa**

Vahvuudet vs. opitut taidot (A.Linley)



Vahvuuksiin keskittymisen hyötyjä (Linley)

Vahvuuksien kielen ja kulttuurin luominen

Kasvanut tyytyväisyys elämään ja työhön

Itseluottamus, positiivisempi minäkuva

Sitkeys, sitoutuneisuus

Tehokkuus ja tuotteliaisuus

Vahvuuksien näkeminen muissa – yhteistyön ja arvostuksen lisääntyminen

Heikkouksien kehittäminen tehokkaammin

Tutkimustuloksia

- Positive education programming which heavily involves character strengths assessment and intervention led to improved student school skills and greater student enjoyment and engagement in school (e.g., improved curiosity, love of learning, and creativity; Seligman et al., 2009)
- A study of 319 adolescent students between the ages of 12-14 were divided into two groups in which 2/3 received character strengths-builder activities and strengths challenges within the school curriculum (called Strengths Gym), and 1/3 did not; those who participated in strengths experienced increased in life satisfaction compared to the controls (Proctor et al., 2011).
- The character strengths – perseverance, love, gratitude, and hope – predict academic achievement in middle school students and college students (reported in Park & Peterson, 2009a).
- Lähde: www.viacharacter.org/www/en-us/research/summaries.aspx

Mistä vahvuusmittausten tulokset kertovat:

- Vahvuudet kertovat siitä, mitä arvostan
- Vahvuudet kertovat siitä, mikä on minulle merkityksellistä
- Vahvuudet kertovat siitä, mikä on minulle ominaista, energisoivaa
- Vahvuudet kertovat siitä, mikä minua kutsuu ja missä olen parhaimmillani
- Tulokset kertovat myös siitä, mitä näen itsessän nyt, ei välttämättä siitä, mitä todellisuudessa teen

Syvien vahvuuksien koulu mallin etuja

- **Koulun ja kodin yhteistyö myönteisissä merkeissä**
- **Vahvuudet laajasti sekä oppilaiden, opettajien, koko koulun että vanhempien osalta – yhteinen vahvuusajattelun sisäistyminen ja yhteisen kielen luominen**
- **Vahva näkökulmainterventio – asioita voi katsoa myös näin**
- **Suuntaa puhetta laajemmin hyveisiin, ei vain suoritusten maailmaan – kaikille mahdollisuus onnistua**
- **Yhteinen kehittäminen, jokaisella osansa**

Syvien vahvuuksien koulu – mistä tulokset kertovat

- Kertovat myös siitä, mitä kulttuurisesti arvostetaan ja painotetaan, mistä puhutaan ja millaista käytöstä palkitaan, millaiset termit ovat ylipäätään tuttuja
- Numeerisesti mittaamalla voidaan selvittää esim. koululle tyypillisimmät vahvuudet keskustelun pohjaksi
- Se mikä on määritelty sanallisesti tulee yhteiseksi omaisuudeksi, käsitteeksi, kulttuurin pohjaksi
- Harjoittamalla ja huomiota kiinnittämällä vahvuudet voivat muuttua, vahvistua
- Positiivisen psykologian periaatteiden mukaan keskitytään vahvuuksiin, siihen mitä on, ei siihen mitä ei ole

Onko vahvuuksilla tärkeysjärjestystä?

- Eri vahvuudet voivat tutkitusti auttaa eri asioissa;
- Kiitollisuus ja rakkaudellisuus ovat keskeisiä hyvinvoinnin ja onnellisuuden kannalta
- Myös ystävällisyys, anteeksiantavaisuus ja henkisyys tunnetaan keskeisinä onnentaitoina
- Sinnikkyys tärkeää etenkin opiskelussa ja taitojen kehittämisessä eri aloilla
- Koulumenestykseen ovat olleet yhteydessä myös toivo, rakkaudellisuus ja kiitollisuus

Tuloksista

- Hei Juhani, onko olemassa kaikkien koulujen esim. Kolme keskeistä vahvuutta ja ”heikkoutta”, niistä saattaisi sanoa muutaman sanan lähinnä tutkimuksen näkökulmasta – mitä niistä asioista on tutkittu
- Minulla on kahden koulun tuloksia, mutta jos sinulla on olemassa koontia koulujen yhteisistä, minusta tässä riittäisi oppilaiden osuus
- Minusta hankkeessa tärkeä tulos on myös se, miten oppilaat reagoivat tähän, millaisena he homman kokivat ja ovatko esim. Opettajat huomanneet muutoksia heidän käytöksessään

Vahvuudet ja merkitys

Seligman: “Merkityksellinen elämä on mahdollinen, kun voimme käyttää vahvuuksiamme jonkin itseämme suuremman päämäärän hyväksi”

Nuorelle ”oman jutun” löytyminen valaisee tietä kuin majakka, kaikki tulee uudella tavalla kiinnostavaksi ja merkitykselliseksi

Knowing and growing - vahvuudet kutsuvat haastamaan niitä!