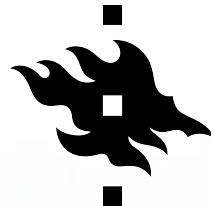


Hyvinvointi, kouluonnellisuus ja vahvuuksien käyttö kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilla



Fernström, N., Vuorinen, K., & Uusitalo, L. (2021). Hyvinvointi, kouluonnellisuus ja vahvuuksien käyttö kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilla. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja*, 22, 113-137.

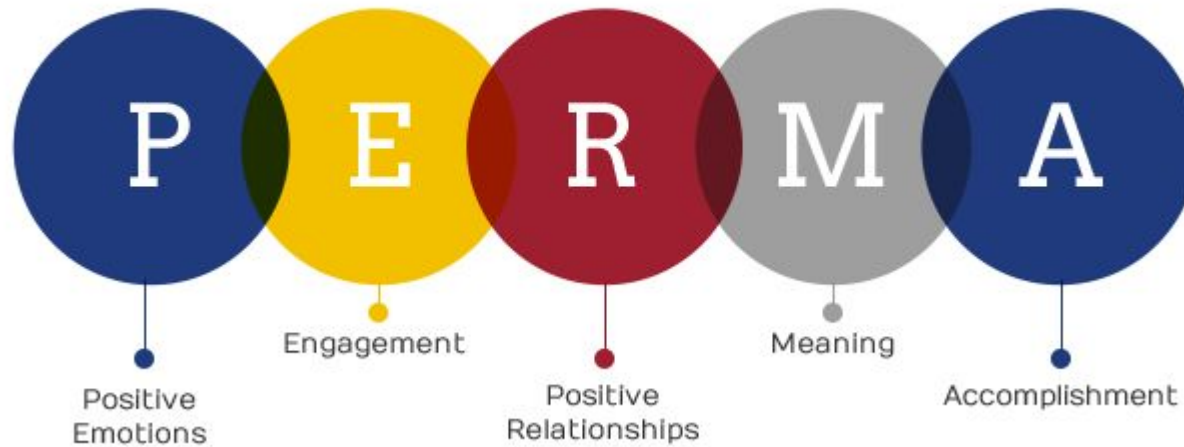
<https://doi.org/10.30675/sa.102943>



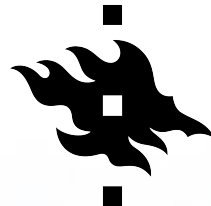
UNIVERSITY OF HELSINKI

Lotta Uusitalo 16.2.2022

Introducing a New Theory of Well-Being



PERMA-teoria (Seligman, 2011)



UNIVERSITY OF HELSINKI

TUTKIMUSKYSYMYKSET

1. Miten hyvin tutkimukseen osallistuneet tytöt ja pojat voivat, kuinka paljon he kokivat kouluonnellisuutta ja käyttivät vahvuuksiaan?
2. Miten hyvinvointi, kouluonnellisuus ja vahvuuksien käyttö eroavat kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien välillä?

Hyvinvoinnin mittari: EPOCH, 20 items (Kern, Benson, Steinberg & Steinberg, 2016)

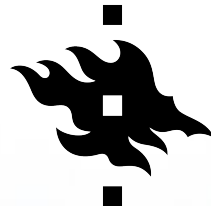
Kouluonnellisuuden mittari: SCHI, 25 items (Ivens, 2007)

Vahvuuksien käytön mittari, SUS, 7 items (Govindji & Linley, 2007)

6. lk ($n=108$, tyttöjä 58 ja poikia 50)

9. lk ($n=67$, tyttöjä 37 ja poikia 30)

Aineistokeruu s 2017



UNIVERSITY OF HELSINKI

Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttö ovat voimakkaassa yhteydessä hyvinvointiin

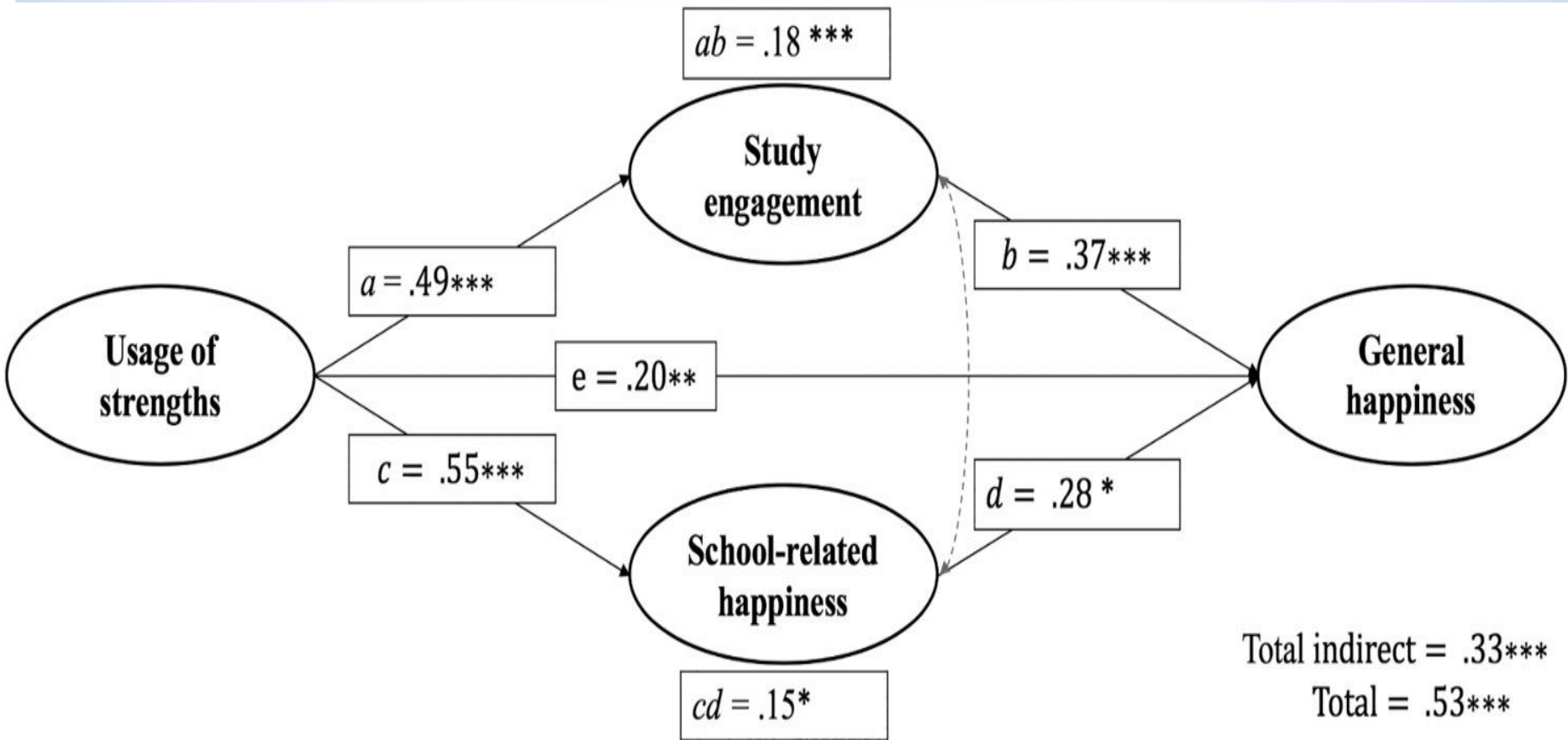
- Omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttö erilaisissa tilanteissa ennustavat elämäntyytyväisyyttä ja menestymistä monilla elämänaloilla (Gillham ym. 2011; Govindji & Linley 2007; Park, Peterson & Seligman 2004; Proctor, Maltby & Linley 2011; Wagner, Gander, Poyer & Ruch 2020).
- Vahvuuksien kautta toimiminen on yhteydessä koulussa koettuun onnellisuuteen, koulutyöhön sitoutumiseen ja opinnoissa menestymiseen (Vuorinen ym. 2020; Weber, Wagner & Ruch 2016).
- Vahvuuksien käyttö on myös yhteydessä PERMA-teorian eri osa-alueisiin (Seligman 2011; Wagner ym. 2020).



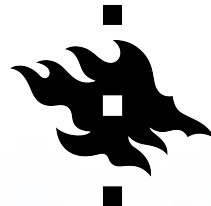
UNIVERSITY OF HELSINKI

Lotta Uusitalo 16.2.2022

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.



N = 418; Male = 206, Female = 212, mean age 11.7



UNIVERSITY OF HELSINKI

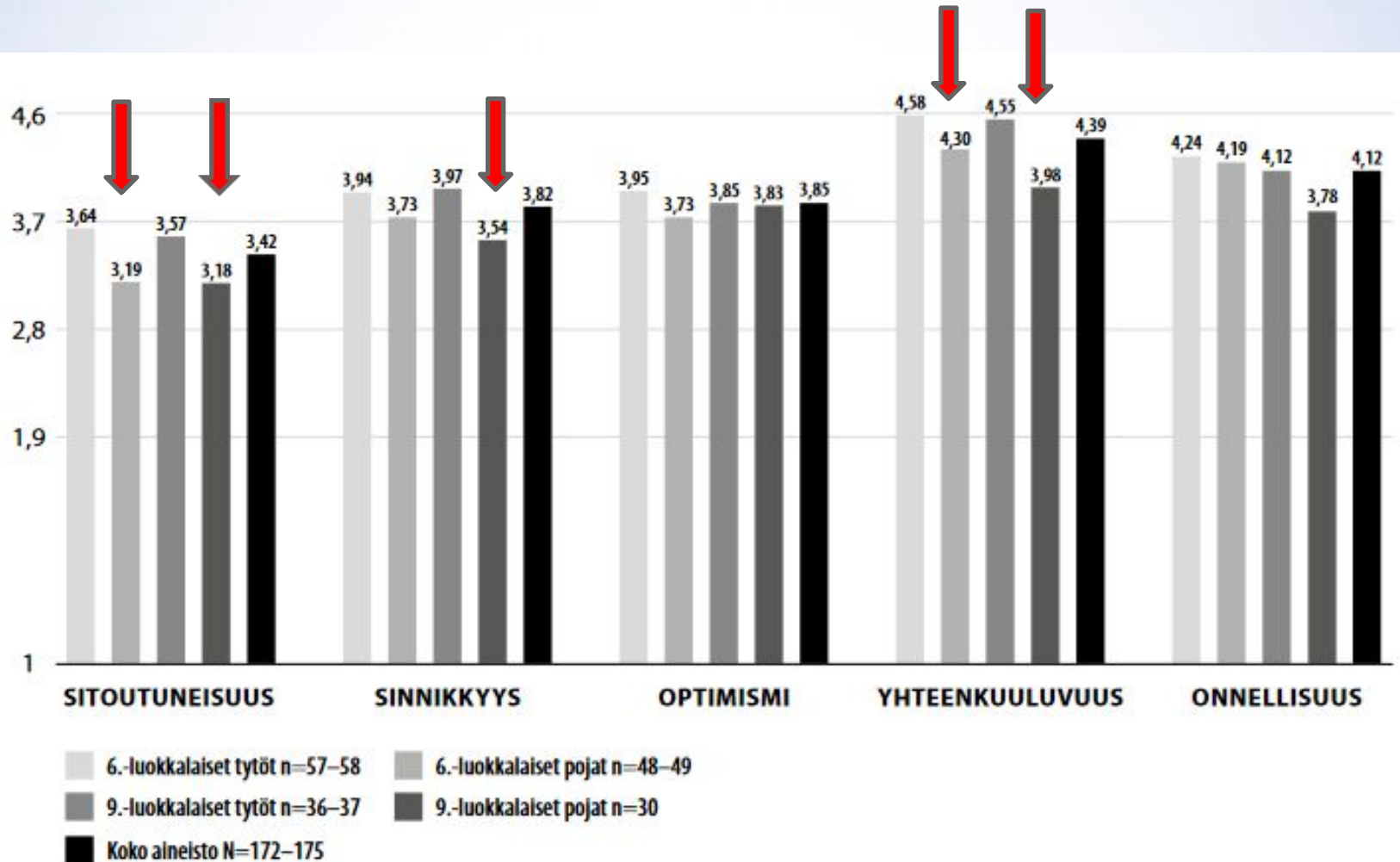
Taulukko 1 Hyvinvoinnin, kouluonnellisuuden ja vahvuuksien käytön kuvailevat tunnusluvut, *t*-testiarvot ja korrelaatiot

	Tytöt				Pojat				Ero			
	<i>n</i>	<i>KA</i>	<i>KH</i>	<i>95% CI</i>	<i>n</i>	<i>KA</i>	<i>KH</i>	<i>95% CI</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Hyvinvointi	94	4,05	0,56	[3,94, 4,17]	79	3,76	0,56	[3,63, 3,88]	3,46	171	<.001	0,52
Kouluonnellisuus	94	3,21	0,45	[3,12, 3,31]	78	3,16	0,43	[3,07, 3,26]	0,76	170	n.s	–
Vahvuuksien käyttö	93	3,81	0,67	[3,67, 3,95]	78	3,72	0,80	[3,54, 3,90]	0,84	169	n.s	–
	6. -luokkalaiset				9. -luokkalaiset				Ero			
Hyvinvointi	106	3,97	0,59	[3,85, 4,08]	67	3,84	0,55	[3,71, 3,97]	1,43	171	n.s	–
Kouluonnellisuus	106	3,26	0,44	[3,17, 3,34]	66	3,08	0,43	[2,98, 3,19]	2,56	170	<.05	0,41
Vahvuuksien käyttö	104	3,80	0,72	[3,66, 3,94]	67	3,71	0,75	[3,53, 3,90]	0,77	169	n.s	–
	6. -luokkalaiset tytöt				6. -luokkalaiset pojat				Ero			
Hyvinvointi	57	4,10	0,56	[3,95, 4,24]	49	3,82	0,60	[3,64, 3,99]	2,49	104	<.05	0,48
Kouluonnellisuus	58	3,28	0,43	[3,17, 3,39]	48	3,23	0,44	[3,10, 3,36]	0,60	104	n.s	–
Vahvuuksien käyttö	56	3,81	0,71	[3,62, 4,00]	48	3,79	0,75	[3,58, 4,01]	0,10	102	n.s	–
	9. -luokkalaiset tytöt				9. -luokkalaiset pojat				Ero			
Hyvinvointi	37	3,99	0,57	[3,80, 4,17]	30	3,66	0,48	[3,48, 3,84]	2,51	65	<.05	0,63
Kouluonnellisuus	36	3,11	0,47	[2,95, 3,26]	30	3,05	0,38	[2,91, 3,20]	0,48	64	n.s	–
Vahvuuksien käyttö	37	3,81	0,62	[3,61, 4,02]	30	3,59	0,88	[3,26, 3,92]	1,22	65	n.s	–
	Koko aineisto				Hyvinvointi	Kouluonnellisuus	Vahvuuksien käyttö					
Hyvinvointi	173	3,92	0,58	[3,83, 4,00]	–	–	–					
Kouluonnellisuus	172	3,19	0,44	[3,12, 3,26]	.62***	–	–					
Vahvuuksien käyttö	171	3,77	0,73	[3,66, 3,88]	.53***	.42***	–					

Huom. 1. EPOCH Nuorten hyvinvointi, asteikko 1–5, KOM Kouluonnellisuus, asteikko 1–4, SUS Vahvuuksien käyttö 1–5

Huom. 2. Pearson korrelaatiot *** = $p < .001$

Tarkastelu EPOCH-mittarin osa-alueittain



Kuvio 1 Erot hyvinvoinnin eri osa-alueiden kokemuksissa kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä, pojilla ja koko aineistossa, asteikko 1-5

Miten löytää vahvuutensa?



© Ina Majaniemi

WWW.HUOMAAHYVA.FI

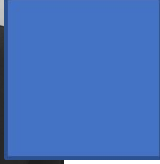
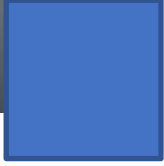
Mikä
minussa on
hienosti?

**Kirjoita itsestäsi 4 asiaa, joista
tykkäät. Kunnioitan, arvostan,
ihailen, rakastan.**





Musamurunen, Ylivieskan varhaiskasvatus



Onnistumiset on saatava näkyviin

- Ota kuvia oppilaan töistä (ja oppilaasta), pyydä häntä itse kuvaamaan
- Pyydä oppilasta itse kuvailemaan oppimisprosessiaan, kenties kuvaa tarkastelemalla:

"mitä tein, jotta onnistuin"

"mitä siihen tarvittiin?"

"missä tilanteessa suoriuduin hyvin?" "miksi?"

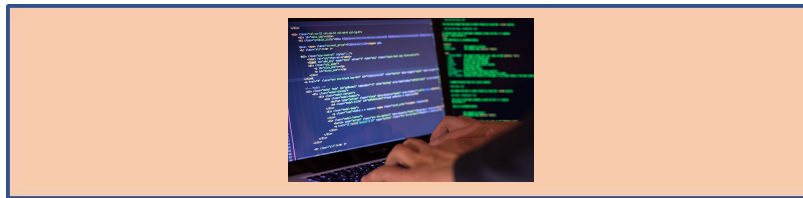
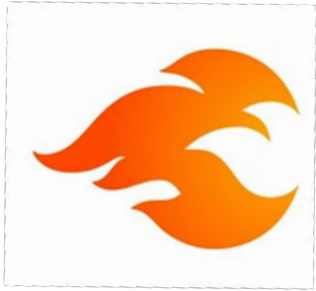
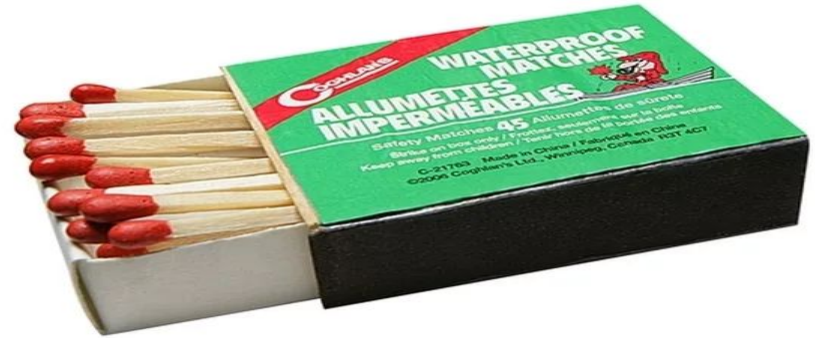
"kenen apua tarvitsin?" "pyysinkö apua?"

"miten varmistan onnistumisen jatkossa?"

MITKÄ KUVAT SYTYTTÄVÄT?

- PYYDÄ OPISKELIJAA TARKASTELEMAAN KUVAVIRTAANSA, kiinnostuksen kohteet ovat todennäköisesti siellä
- Tarkastele omia kuviasi!
- Miksi kuvasit, missä, mikä tunnetila sinulla oli?

TIKUSTA ASIAA



Hetket



Huumorintaju

Keneltä Sinulta

Kenelle Sinulle

KE 1.9. 16.59



Sinnikkyys

Keneltä Sinulta

Kenelle Sinulle

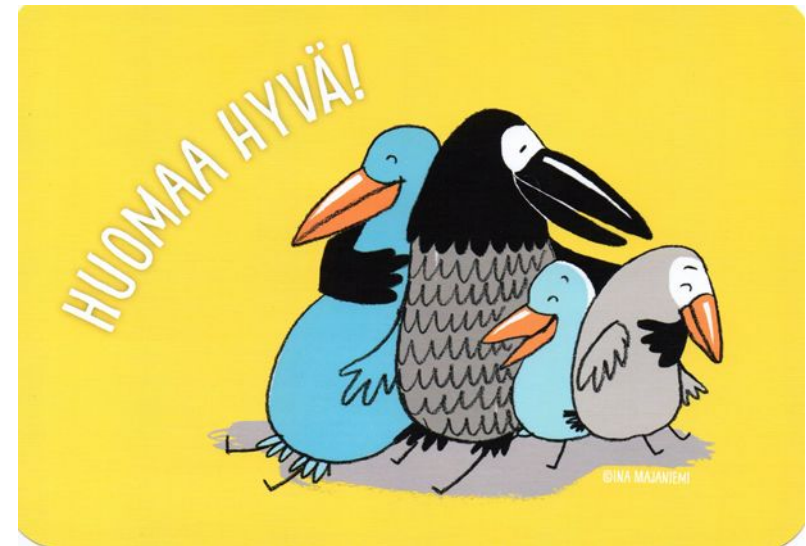
- Huomaa hyvä, See the Good app, Go.positive.fi
- Sovellus hyvien hetkien tallentamiseen
- Hetket tallennetaan kuvin ja/tai tekstein



Voimavarat

Vahvuuslaturit

- Asioita
- Paikkoja
- Tekoja
- Tilanteita
- Ihmisiä
- Osallisuuden kokemukset eri tilanteissa
- KUVITTAMINEN AUTTAA TÄSSÄKIN

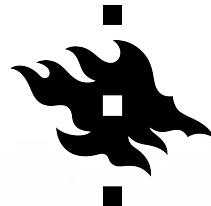


Jokaisen luonteessa on vahvuuksia

- Jo pelkästään omien luonteenvahvuuksien identifiointi on voimauttavaa. Luonteenvahvuuksien käyttö on yhteydessä hyvinvointiin
- Vahvuudet kasvavat käytössä, niitä on siis harjoiteltava
- Vahvuudet ovat itseisarvoisesti tärkeitä ja samalla lukemattomien muiden asioiden mahdollistajia
- ”Luonteenkasvatuksesta” puhuttiin 1900-luvun alun kasvatuskirjallisuudessa, nyt opetussuunnitelmat (OPH, 2014) mainitsevat oppimaan oppimisen taidot, metataidot, 21st century skills jne.
- The science of character:
<https://www.youtube.com/watch?v=U3nT2KDAGOc&t=8s>

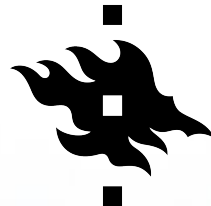


- Luonteenvahvuudet, kuten *rohkeus*, *sinnikkyys*, *luovuus* ja *ystävällisyys*, ovat opetettavien taitojen kimppuja
- Eri asia kuin temperamentti
- Luonteenvahvuuksia ei ole mitään tiettyä määrää tai valikoimaa
- Tutkittu paljon koko tämä vuosisata, ks. esim.
<https://www.viacharacter.org/research/findings>
- What are your character strengths
<https://www.youtube.com/watch?v=K-3ljNr1gCg>



Miten opettaa?

- Luonteenvahvuusopetus voi alkaa havaitsemalla esim. tarinassa esiintyviä vahvuuksia ja kiinnittämällä sen jälkeen huomiota omassa ympäristössä näkyviin vahvuuksiin
- Kaikki hyötyvät luonteessa olevien taitojen kehittämisestä, erityisen tuen tarvitsijat varsinkin
- Sinnikkyuden, itsesäätelyn ja erilaisten sosiaalisten taitojen opettaminen tukee oppimista ja menestymistä eri elämäntiloilla
- Tehtävänantoon voi lisätä kysymyksen: ”Mitä vahvuutta tarvitset jotta onnistut?” Tai: ”Mitä myötätunto (tai mikä tahansa luonteenvahvuus) tekisi tässä?”



Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen tarinakirja
(Uusitalo & Vuorinen, 2021, PS-kustannus) ja
YLEn audiot, <https://areena.yle.fi/audio/1-50800984>



Kiitos!

niina.fernstrom@helsinki.fi

kaisa.vuorinen@helsinki.fi

lotta.uusitalo@helsinki.fi



UNIVERSITY OF HELSINKI

Lotta Uusitalo 2/2022