



## TUNNISTA LUONTEENVAHVUUTESI

### Miksi?

Positiivisen psykologian tutkijat ovat tunnistaneeet ihmisissä 24 luonteenvahvuutta, jotka ilmentävät kuutta universaalia hyvettä: viisautta, rohkeutta, inhimillisyyttä, oikeudenmukaisuutta, kohtuullisuutta ja henkisyttä. Jokaisella ihmisellä on lähtökohtaisesti kaikkia luonteenvahvuuksia, mutta niiden aste vaihtelee. Yksilöt myös ilmentävät ja toteuttavat luonteenvahvuuksiaan hyvin eri tavoin. Kaikki luonteenvahvuudet kehitettävissä olevia taitoja ja keskenään samanarvoisia.

Omien luonteenvahvuuksien tunnistaminen, käyttäminen ja kehittäminen auttaa kohtaamaan haasteita ja elämään hyvää elämää. Omien vahvuuksien tunnistaminen on hyödyllistä myös urasuunnittelussa ja työnhaussa. Urasuunnittelun kannalta sinun on hyvä olla tietoinen omista vahvuuksistasi, koska se suuntaa sinua kohti uravaihtoehtoja, joissa viihdyt, voit olla oma itsesi ja pystyt hyödyntämään omia vahvoja puoliasi. Työnhakutilanteessa taas työnantaja on kiinnostunut paitsi osaamisestasi ja kokemuksestasi, myös siitä, millainen ihminen olet ja millainen toimintatapa on sinulle ominainen erilaisissa tilanteissa.

Tämän tehtävän avulla voit tunnistaa sinulle ominaisimpia luonteenvahvuuksia joko itsearviointin tai VIA-luonteenvahvuustestin avulla ja löytää yhteyksiä niiden ja oman elämäsi välillä.

### Miten?

Voit tunnistaa omia luonteenvahvuuksiasi tekemällä joko a) VIA-testiin perustuvan itsearviointin tai b) verkosta löytyvän VIA-testin, joka on positiivisen psykologian tutkijoiden kehittämä. Verkossa tehtävä VIA-testi vaatii rekisteröitymisen, ja testituloksia hyödynnetään aiheen tutkimuksessa.

- a) **Itsearviointi:** Lue seuraavilla sivuilla olevat lyhyet kuvaukset kaikista 24 luonteenvahvuudesta. Valitse ja kirjoita itsellesi muistiin 5 luonteenvahvuutta, jotka koet itsellesi vahvimiksi ja kaikkein ominaisimmiksi (ns. ydinvahvuuksiksesi).
- b) **VIA-testi verkossa:** Jos haluat tutkijoiden laatiman arvion luonteenvahvuuksistasi, voit tehdä [VIA Character Strengths Profile -testin VIA-instituutin sivuilla](#). Testi on ilmainen, vaatii rekisteröitymisen ja sen voi tehdä myös suomenkielisenä. Voit ladata vahvuusraporttisi itsellesi testin tekemisen jälkeen.



### **Luonteenvahvuudet:**

1. **UTELIAISUUS:** Osoitat uteliaisuutta kaikkeen. Kyselet aina paljon ja pidät kaikkia aiheita kiehtovina. Pidät tutkimisesta ja uuden löytämisestä.
2. **OPPIMISEN ILO:** Rakastat uusien asioiden oppimista sekä luokahuoneessa että itseksesi. Olet aina pitänyt koulusta, lukemisesta, museoista ja kaikista paikoista, joissa voi oppia.
3. **ARVIOINTIKYKY:** Asioiden perusteellinen harkinta ja tutkiminen joka puolelta on sinulle tärkeää. Et tee hätäisiä johtopäätöksiä. Luotat vain vankkoihin todisteisiin tehdessäsi päätöksen. Pystyt muuttamaan mielipiteesi.
4. **LUOVUUS:** Ajattelet usein asioiden tekemistä uudella tavalla. Et koskaan tyydy tekemään asioita tavalliseen tapaan, jos parempi tapa on olemassa.
5. **SOSIAALINEN ÄLYKKYYS:** Olet tietoinen toisten ihmisten motiiveista ja tunteista. Tiedät mitä tehdä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja miten saada toiset tuntemaan olonsa levolliseksi.
6. **NÄKÖKULMANOTTOKYKY:** Vaikka et ehkä itse sitä huomaa, toiset pitävät sinua viisaana. Kykyäsi tarkastella asioita eri kulmista arvostetaan ja sinulta pyydetään neuvoja. Katsot maailmaa tavalla, joka tuntuu järkeenkäyvältä toisille ja itsellesi.
7. **URHEUS / ROHKEUS:** Olet rohkea henkilö, joka ei peräänny uhkien, haasteiden, vaikeuksien tai kivun edessä. Puhut sen puolesta, mikä on oikein, vaikka kohtaisit vastustusta. Toimit vakaumuksesi mukaan.
8. **SINNIKKYYS:** Teet paljon töitä saattaaksesi loppuun sen, minkä aloitit.
9. **REHELLISYYS:** Olet rehellinen henkilö. Et pelkästään puhu totta vaan elät elämääsi rehellisesti ja aidosti. Olet jalat maassa ja teeskentelemätön. Olet "todellinen" henkilö.
10. **YSTÄVÄLLISYYS:** Olet kiltti ja antelias toisille eikä sinulla ole koskaan liian kiire tehdä palvelusta toiselle. Nautit tehdessäsi hyviä asioita sellaisillekin ihmisille, joita et tunne hyvin.
11. **RAKKAUS:** Arvostat läheisiä ihmissuhteita, erityisesti kun jakaminen ja huolenpito ovat vastavuoroisia. Ihmiset, jotka ovat sinulle läheisimpiä, pitävät myös sinua itselleen läheisimpänä.
12. **RYHMÄTYÖ:** Olet erinomainen ryhmän jäsenenä. Olet luotettava ja sitoutunut tiimikaveri, teet aina osuutesi ja työskentelet lujasti ryhmäsi menestyksen eteen.
13. **REILUUS:** Kaikkien ihmisten kohtelevinen reilusti on pysyvä periaatteesi. Omat tunteesi eivät vaikuta toisia ihmisiä koskeviin päätöksiisi. Annat kaikille mahdollisuuden.



14. JOHTAJUUS: Olet erinomainen johtajuutta vaativissa tehtävissä. Rohkaiset ryhmää saamaan tehtävät valmiiksi ja säilytät harmonian ryhmässä luomalla kaikille tunteen siitä, että heidät on huomioitu. Olet hyvä organisoimaan tehtäviä ja huolehtimaan siitä, että asiat tapahtuvat.
15. ITSESÄÄTELY: Osaat tietoisesti säädellä, mitä tunnet ja teet. Olet kurinalainen. Kontrolloit mielitekojasi ja tunteitasi eikä päinvastoin.
16. HARKITSEVAISUUS: Olet varovainen henkilö ja teet harkittuja valintoja. Et sano tai tee asioita, joita saattaisit myöhemmin katua.
17. NÖYRYYS: Et hakeudu huomion keskipisteeksi vaan annat saavutustesi puhua puolestaan. Et pidä itseäsi poikkeuksellisenä. Toiset huomaavat vaatimattomuutesi ja arvostavat sitä.
18. KAUNEUDEN JA ERINOMAISUUDEN ARVOSTUS: Huomaat ja arvostat kauneutta, erinomaisuutta ja taidokasta toimintaa kaikilla elämän aloilla, luonnosta taiteisiin, matematiikkaan, tieteisiin ja arkisiin kokemuksiin.
19. KIITOLLISUUS: Olet tietoinen hyvistä asioista ympärilläsi etkä pidä niitä itsestäänselvyyksinä. Ystäväsi ja perheenjäsenesi tietävät, että olet kiitollinen, koska käytät aikaasi kiitoksen osoittamiseen.
20. TOIVEIKKUUS: Odotat tulevaisuudelta parasta ja teet työtä saavuttaaksesi sen. Uskot että voit kontrolloida tulevaisuutta.
21. HENKISYYS: Sinulla on vahva ja yhtenäinen näkemys maailmankaikkeuden korkeammasta tarkoituksesta ja merkityksestä.
22. ANTEEKSIANTAVAISSUUS: Annat anteeksi niille, jotka ovat kohdelleet sinua väärin. Annat ihmisille aina toisen mahdollisuuden. Johtava periaatteesi on armollisuus eikä kosto.
23. HUUMORI: Pidät nauramisesta ja kiusoittelemisesta. Sinulle on tärkeää saada toiset ihmiset hymyilemään. Yrität nähdä valoisan puolen joka tilanteessa.
24. INNOKKUUS: Lähestyt kaikkea tekemistäsi innokkaasti ja energisesti. Et koskaan tee mitään puolinaisesti. Elämä on sinulle seikkailu.



## Jatkotehtävä: Luonteenvahvuudet hyötykäyttöön

- **Jos teit VIA-luonteenvahvuustestin verkossa:** Pohdi ensin, missä määrin VIA-testin antama arvio vastaa omaa kokemustasi luonteenvahvuuksistasi. Tuntuvatko arviossa mainitut ydinvahvuutesi (signature strengths) aidoilta itseltäsi? Jos eivät, miten kuvailisit vahvuuksiasi niiden sijaan?
- **Pohdi kumman tahansa testin jälkeen:**
  - Missä tilanteissa olet käyttänyt yhtä tai useampaa ydinvahvuuttasi (vahvuutesi nro 1–5) viimeisimmän viikon aikana?
  - Millaisia yhteyksiä näet opiskelemasi alan ja ydinvahvuuksiesi välillä? Entä työhön liittyvien toiveidesi ja ydinvahvuuksiesi välillä?
  - Vahvuuksien käytössä hyvä ohje on ”oikea määrä oikeaa vahvuutta oikeassa paikassa”. Missä opintoihin ja / tai työhön liittyvissä tilanteissa tai rooleissa pääset käyttämään ydinvahvuuksiasi riittävästi jo nyt? Millaisissa rooleissa tai tilanteissa taas huomaat käyttäväsi ydinvahvuuksiasi liian vähän tai liian paljon?
  - Minkä muiden luonteenvahvuuksien tietoisesta enemmän käyttämisestä voisi olla hyötyä opinnoissasi ja / tai työssäsi? Mieti konkreettisia tilanteita, joissa noista vahvuuksista olisi apua.
  - Ajattele jotakin arvostamaasi ihmistä, jonka toimintatavat tunnet. Mitä luonteenvahvuuksia tunnistat hänen toiminnastaan? Miten hän ilmentää niitä käytännössä?

Lähde: (Mukaillen) Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin autat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa.