

**LUONTEENVAHVUUDET JA NIIDEN MERKITYKSET  
OPETTAJIEN RESILIENSSITARINOISSA**

Pirjo Piippolainen  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustieteiden tiedekunta  
Yleinen kasvatustiede  
Lapin yliopisto  
Syksy 2025

**Työn nimi:** Luonteenvahvuudet ja niiden merkitykset opettajien resilienssitarinoissa

**Tekijä:** Pirjo Piippolainen

**Koulutusohjelma/oppiaine:** Yleinen kasvatustiede

**Työn laji:** Pro gradu -tutkielma

**Sivumäärä, liitteiden lukumäärä:** 80 + 3

**Vuosi:** 2025

### **Tiivistelmä:**

Tässä tutkielmassa tarkastellaan, millaisia luonteenvahvuuksia esiintyy opettajien resilienssitarinoissa ja millainen merkitys vahvuuksilla on kouluarjen haastavassa tilanteessa selviytymisen kannalta. Haastavassa tilanteessa on hyvä ymmärtää itsessään olemassa olevat vahvuudet, joita hyödyntämällä voi edesauttaa selviytymistä. Kun yksilö osaa tunnistaa vahvuuksiaan, hän voi myös tietoisesti soveltaa niitä eri toimintaympäristöissä, mikä voi synnyttää uusia oppimiskokemuksia vahvuuksien merkityksistä. Tutkielman aihe on ajankohtainen, sillä tuore Työterveyslaitoksen teettämä Kunta10-tutkimus osoittaa väkivaltatilanteiden lisääntyneen perus- ja erityisopetuksessa. Tämä kehitys tekee entistä tärkeämmäksi ymmärtää, millaiset voimavarat tukevat opettajia kasvavan kuormituksen keskellä. Luonteenvahvuuksiin perustuva näkökulma avaa mahdollisuuksia tarkastella opettajien selviytymiskeinoja vahvuuslähtöisesti.

Tutkielma pohjautuu positiivisen psykologian teoriaan ja luonteenvahvuuksien määritelmiin ja tutkimuksiin. Aineisto koostuu seitsemästä kirjoitetusta tarinasta ja kahdesta haastattelusta. Aineisto on kerätty jakamalla tutkielmasta tiedotteen opettajille suunnatuissa julkisissa ja yksityisissä Facebook-ryhmissä sekä lisäksi pyydetty jakamaan tiedotetta opettajien omissa kanavissaan. Tutkielma on toteutettu narratiivisella tutkimusotteella. Saatu aineisto on analysoitu teoriaohjaavasti käyttäen narratiivien analyysiä sekä teemoittelua ja kategoriointia.

Resilienssitarinoista voi tunnistaa kaiken kaikkiaan 22 vahvuutta, joista kuusi vahvuutta korostuivat muita selkeimmin: sosiaalinen älykkyys, itsesäätely, oppimisen ilo, näkökulmanotto-kyky, ystävällisyys ja rehellisyys. Nämä vahvuudet muodostivat käytännönläheisen, vuorovaikutuksellisen ja reflektiivisen selviytymisen ytimen. Tarinoista voitiin myös tunnistaa luonteenvahvuuksia viidessä eri merkityskategoriassa: ammatillinen ja johdonmukainen toimija, sosiaalisten suhteiden rakentaja ja ylläpitäjä, itsereflektioija, moraalinen toimija ja tunnetaitaja, jotka kuvaavat opettajien monipuolisia keinoja selviytyä haastavista tilanteista.

Tutkielma vahvistaa aiempaa tutkimustietoa luonteenvahvuuksien merkityksestä resilienssiä tukevana tekijänä haastavissa tilanteissa. Tutkimustuloksia voivat hyödyntää opetus- ja ohjaustyössä toimivat. Luonteenvahvuuksien merkityksen ymmärtäminen haastavissa tilanteissa voi auttaa tukemaan yksilön resilienssiä ja rakentamaan myönteistä, vahvuuksiin perustuvaa vuorovaikutusta.

**Avainsanat:** Positiivinen psykologia, luonteenvahvuudet, resilienssi, haastavat tilanteet, selviytyminen

Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän omia henkilötietoja.

# Sisällys

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Johdanto .....                                                                         | 4  |
| 2 Tutkielman teoreettiset lähtökohdat .....                                              | 9  |
| 2.1 Positiivisen psykologian tutkimuskenttä .....                                        | 9  |
| 2.2 Luonteenvahvuudet positiivisen psykologian tutkimuskohteena .....                    | 10 |
| 2.3 VIA-luonteenvahvuusmittari ja hyveet.....                                            | 12 |
| 2.4 Hyveiden ja luonteenvahvuuksien merkitys elämässä .....                              | 18 |
| 2.5 Luonteenvahvuuksien yhteys hyvinvointiin .....                                       | 25 |
| 3 Resilienssi.....                                                                       | 27 |
| 3.1 Resilienssi käsitteenä ja tutkimuskohteena.....                                      | 27 |
| 3.2 Yksilöllinen resilienssi ja palautumiskyky .....                                     | 28 |
| 3.3 Resilienssiä vaativia tilanteita koulukontekstissa .....                             | 29 |
| 4 Tutkimuksen toteutus .....                                                             | 31 |
| 4.1 Päättötutkimuskysymykset .....                                                       | 31 |
| 4.2 Narratiivinen tutkimusote .....                                                      | 31 |
| 4.3 Tutkimushenkilöt ja aineistonkeruu .....                                             | 34 |
| 4.4 Aineiston analyysi .....                                                             | 36 |
| 5 Tutkimuksen tulokset .....                                                             | 41 |
| 5.1 Luonteenvahvuudet opettajien resilienssitilanteissa .....                            | 41 |
| 5.2 Luonteenvahvuuksien merkitykset haastavissa tilanteissa selviytymisen kannalta ..... | 56 |
| 6 Pohdinta.....                                                                          | 61 |
| 6.1 Tulosten tarkastelu.....                                                             | 61 |
| 6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....                                           | 67 |
| 6.3 Jatkotutkimusaiheita .....                                                           | 68 |
| Lähteet.....                                                                             | 70 |
| Liitteet                                                                                 |    |

# 1 Johdanto

Tässä tutkielmassa tarkastelun kohteena ovat opettajien resilienssitarinat eli selviytymistarinat haastavista tilanteista ja luonteenvahvuudet niissä. Haastavilla tilanteilla tarkoitan esimerkiksi oppilaiden tai huoltajien kanssa syntyviä konfliktitilanteita (Takala, 2019, 218), työyhteisössä esiintyviä sisäisiä ristiriitoja tai työmäärän ja sen vaativuuden tuomia henkisiä haasteita (Mannermaa, 2018, 285). Opettajien kokemat haastavat tilanteet voivat olla luonteeltaan joko pitkäkestoisia tai lyhytaikaisia. Tutkielman tavoitteena on selvittää, millaisia luonteenvahvuuksia esiintyy opettajien resilienssitarinoissa ja millainen merkitys niillä on haastavassa tilanteessa selviytymisen kannalta. Tutkielmaan liittyy tarinallisuus, joten tutkielma on toteutettu narratiivisella tutkimusotteella.

Kohtaamme elämän aikana monenlaisia haasteita ja tarvitsemme niihin erilaisia selviytymisen keinoja. Viime aikoina opettajien työssä kohtaamat henkiset ja fyysiset väkivallat erityisesti oppilaiden taholta ovat olleet paljon esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa. Tuoreimman Työterveyslaitoksen teettämän Kunta10-tutkimuksen mukaan väkivalta on lisääntynyt perus- ja erityisopetuksessa sekä varhaiskasvatuksessa (Työterveyslaitos, 2024a; Yle Uutiset, 2024). Työterveyslaitoksen johtava tutkija Jenni Ervasti ja erityisasiantuntija Risto Nikunlaakso toivat 10.12.2024 julkaistussa kunta-alan mediatiedotteessa esiin sen, kuinka vuonna 2024 väkivalta- tai uhkatilanteista tehtyjen raporttien määrät olivat nousseet kolme prosenttiyksikköä verrattuna vuonna 2022 tehtyihin raportteihin ja koronavuoteen 2020 verrattuna raporttien määrien nousua oli kymmenen prosenttia. Vuoden 2024 aikana erityisopettajista 82 prosenttia oli raportoinut vähintään yhdestä väkivalta- tai uhkatilanteesta työssään, kun taas peruskoulun alaluokkien opettajista ja koulunkäyntiavustajista sekä varhaiskasvatuksen opettajista ja hoitajista 68 prosenttia oli raportoinut vastaavanlaisesti. (Työterveyslaitos, 2024b; 2024c, 13.) Myös kansainväliset tutkimukset osoittavat, että opettajiin kohdistuvan väkivallan määrä on hyvin suuri. Muun muassa amerikkalaisen psykologisen yhdistyksen (*American Psychological Association*) työryhmän tekemän pandemian ajan tutkimuksen mukaan noin kolmasosa opettajista ilmoitti kokeneensa ainakin yhden oppilaan suullisen häirinnän tai väkivallan uhkauksen ja opettajista 43 prosenttia ilmoitti suunnitelmansa tai halunsa lopettaa tai vaihtaa työpaikkaa. Työryhmä

tutki koronavuosina 2020–2021 aikuiskoulutuksen kentällä toimivia sidosryhmiä verkkokyselyn kautta ja sai tutkimukseen yhteensä 14 966 osallistujaa, joista 9 370 oli opettajia kaikista Yhdysvaltain 50 osavaltioista. (McMahon ym., 2022, 4–6, 8, 10.)

Opettajien työssä kohtaamilla haastavilla tilanteilla on merkitystä heidän henkiseen tilaansa. Vastoinikäymiset voivat muuttaa elämää niin työn saralla, arkisissa askareissa kuin ihmissuhteissa (Ruishalme & Saaristo, 2007, 92). Miten selviytyä koettelemuksista? Mistä saa voimia selviytymiseen? Ihmisen kyvystä selviytyä haastavista tilanteista puhutaan myös nimellä resilienssi (Nevalainen, Tukiainen & Myllymäki, 2021, 52). Resilienssi käsitteenä ilmentää ihmisen psyykkisiä voimavaroja, jotka mahdollistavat ylläpitämään ja suojelemaan hyvinvointia elämän yllättävissä muutoksissa (Nevalainen ym., 2021, 52–53). Positiivisen psykologian kentällä pyritään etsimään yksilöstä juuri näitä voimavaroja vaikeuksista selviytymiseen painottaamalla ihmisen sisäisiä vahvuuksia ja selviytymiskeinoja. Ajatuksena on, että ihminen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, miten nopeasti hän selviytyy vaikeuksista. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 5.)

Vahvuuksiin perustuva pro gradu -tutkielman aihe pohjautuu aikaisempaan kandidaatin tutkielmaani. Kasvatustieteen opintojeni alkuaikoina kasvatopsykologian sivuopinnoissa kiinnostuin positiivisesta psykologiasta sekä Petersonin ja Seligmanin (2004) tutkimista luonteenvahvuuksista. Positiivisessa psykologiassa tärkein päämäärä on löytää keinoja, jotka edistävät yksilön hyvinvointia (Ojanen, 2007, 10). Petersonin ja Seligmanin (2004, 17) mukaan kaikilla ihmisillä on omia sisäisiä vahvuuksia, ja näitä vahvuuksia hyödyntämällä voidaan edistää elämän eri osa-alueiden täyttymyksiä, esimerkiksi työssä, ihmissuhteissa sekä hyvinvoinnissa ja näin saavuttaa täysipainoisempi elämä itselle sekä myös muille. Peterson ja Seligman (2004, 13) ovat tutkimuksissaan tunnistaneeet ja luokitelleet 24 luonteenvahvuutta sekä kuusi päähyvettä (viisaus, rohkeus, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys), joita ihmisissä arvostetaan kautta maailman. Petersonin ja Seligmanin (2004) kehittämän Values in Action (VIA) -vahvuustestin avulla, voidaan tunnistaa omia luonteenvahvuuksiaan (VIA Institute on Character, 2025a). VIA-testin tekeminen on ilmaista ja se löytyy *VIA Institute on Character* -sivustolta (<https://www.viacharacter.org/>). Sivusto on tehty tarjoamaan tutkijoille esteettömän pääsyn VIA-testeihin, joiden avulla voidaan mitata ja arvioida yksilön luonteenvahvuuksia (VIA Institute on Character, 2025b). VIA-testiä hyödynsin myös kandidaatintutkielmassani, kun tarkastelin aikuisten käsityksiä luonteenvahvuuksien merkityksistä kriisistä selviytymiseen. Kandidaatin tutkielman havainnot vahvistivat kiinnostustani ihmisten sisäisiin voimavaroihin, joiden

avulla voi selvittää rankoistakin vastoinkäymisistä ja niiden tuomista elämänmuutoksista. Pro gradu -tutkielmassani syvennyn lisää näihin teemoihin tarkastelemalla luonteenvahvuuksien ilmenemistä koulukontekstissa. Lisäksi keskityn siihen, millaisia merkityksiä opettajilla esiintyvillä vahvuuksilla on haastavista tilanteista selviytymiseen.

Positiivisen psykologian kentällä toteutettujen lukuisten kansainvälisten tutkimusten perusteella on osoitettu luonteenvahvuuksien hyödyt selviytyä vastoinkäymisistä. Esimerkiksi Hamby, Grych & Banyard (2018) tunnistivat tutkimuksessaan lupaavia suojaavia tekijöitä väkivallalle ja muille vastoinkäymisille altistuneille henkilöille. Keskeinen tulos osoitti, että useiden kukoistamiseen liittyvien vahvuuksien samanaikainen esiintyminen (monivahvuudet) oli vahvasti yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin. Tämä viittaa siihen, että vahvuuksiin perustuvalla lähestymistavalla on lupaava potentiaali resilienssiä tukevissa interventioissa. De la Fuenten ym. (2022) tutkimuksessa puolestaan selvitettiin, miten luonteenvahvuudet ja resilienssi liittyvät kukoistukseen (kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elinvoimaisuuteen) yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Tulosten mukaan erilaiset luonteenvahvuudet liittyivät eri tapoihin selviytyä, esimerkiksi emotionaaliset vahvuudet auttoivat reagoimaan vaikeuksiin (reaktiivinen resilienssi) ja kognitiiviset sekä ihmissuhdevahvuudet auttoivat valmistautumaan ja ennakoimaan haasteita (proaktiivinen resilienssi).

Suomessa vahvuuksien tutkimisessa on koulukontekstissa enimmäkseen keskitytty vahvuuksien tunnistamiseen, kehittämiseen, opetukseen ja käyttöön. Esimerkiksi Vuorinen, Erikivi ja Uusitalo-Malmivaara (2018) ovat julkaisseet tutkimuksen, jossa esiteltiin 16 viikon ajan kestänyt interventio 11 inklusiivisella luokalla. Niissä oli yhteensä 175 4.–6. luokkalaista oppilasta, joista 17 tarvitsivat erityistä tukea. Interventiossa keskityttiin luonteenvahvuuksien ja niiden käytön selkeään opetukseen sosiaalisten oppimistaitojen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimus oli linjassa useampien tutkimuksien kanssa, joissa on osoitettu vahvuuksien yhteyden hyvinvoinnin kannalta. Vaikka kvantitatiiviset tulokset olivat vaatimattomia, laadullisista tuloksista kuitenkin ilmeni, että interventio lisäsi etenkin erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden sosiaalista osallistumista, erityisesti poikien. Rohkaisevaa oli myös se, että tutkimus edisti ennakkoluulojen vähenemistä, luokkapuheen muuttumista ja halua välittää toisistaan. (Vuorinen ym., 2018, 45, 55.)

Vuorisen, Hietajärven ja Uusitalon (2020) tutkimuksessa tarkasteltiin itseraportoivan kyselylomakkeen avulla, miten vahvuuksien hyödyntäminen on yhteydessä suoraan yleiseen onnellisuuteen sekä välillisesti kouluun sitoutumiseen ja koulussa koettuun onnellisuuteen. Kyselyn täytti 418 (10–16-vuotiaasta) suomalaista oppilasta. Tulokset osoittivat selvästi vahvuuksien käytön hyödyt liittyen niin koulun hyvinvointiin, sitoutumiseen ja onnellisuuteen kuin myös yleiseen onnellisuuteen. Tulos korosti, kuinka vahvuuksien hyödyntäminen on tärkeää koulutyössä (Vuorinen ym., 2020, 851, 857.)

Vuorisen, Uusitalon ja Pessin (2020) tutkimuksessa toteutettiin 95:lle varhaiskasvatuksen johtajalle interventioita. Interventioiden tavoitteena oli laajentaa myötätuntoa, luonteen vahvuuksia ja kannustavaa organisaatiokulttuuria. Interventiot tuottivat lupaavia tuloksia sekä myötätunnon edistämässä, vahvuuksien tunnistamisessa, että niiden käytössä. Interventiot lisäsivät myös johtajien halukkuutta pyrkiä kannustavaan organisaatiokulttuuriin. (Vuorinen ym., 2020, 163, 172–173.)

Luonteenvahvuustutkimusten paljoudesta huolimatta vähemmälle huomiolle on jäänyt tutkimukset luonteenvahvuuksista selviytymistarinoiden kautta, koska vahvuuksia on tutkittu pääasiassa VIA-testin avulla. Peterson ja Seligman (2004, 24) ovat korostaneet, että tärkeä tapa, jolla laajemmin voi syventää luonteen vahvuuksien ymmärrystä ja merkitystä, on tarjota esimerkiksi tarinoita, joissa ihmiset vakuuttavasti osoittavat tietyn positiivisen piirteen. Tarinat antavat aidon kosketuksen siihen, mitä luonteenvahvuuksien toteuttaminen tarkoittaa ja miten ne vaikuttavat yksilön elämään.

Wenström (2022, 15) tuo esille, että vieläkin luonteenvahvuuksia ei hyödynnetä aivan arkipäiväisissä toiminnoissa, vaikka niitä on tutkittu jo pitkään, koska monet ihmiset eivät ole tietoisia omista vahvuuksistaan. Ilman tietoisuutta vahvuuksia on vaikea tunnistaa ja käyttää päivittäisissä tilanteissa. Tarkempia tutkimuksia siitä, miten paljon omista vahvuuksistaan tiedetään, ei ole lähiaikoina tehty, mutta esimerkiksi vuonna 2008 Alex Linleyn tekemässä tutkimuksessa ilmenee, että yksi kolmesta ei tunne tarkoin luonteenvahvuuksiaan ja vielä vähemmän niiden hyödyntämisen mahdollisuuksia (Uusitalo-Malmivaara, 2015b, 81). Suomalaisen työn liitto (2017) on myös tehnyt työelämätila -tutkimuksen, jonka mukaan jopa 69 prosenttia suomalaisista työntekijöistä kokevat, että heidän vahvuuksiaan ei tunnisteta tarpeeksi hyvin työelämässä. Yeagerin, Fisherin ja Shearonin (2011, 42) mukaan sitä paremmin kykenee erot-

tamaan, tunnistamaan ja arvostamaan toisten ihmisten vahvuuksia, mitä paremmin tuntee itsensä ja omat vahvuutensa. Vahvuuksia on vaikea tunnistaa, jos niille ei ole sanoja, kieltä ja käsitteitä eli vahvuuksien tunnistamisessa kokonaisuuden hahmottaminen on tärkeää (Wenström, 2022, 17).

Tämän tutkielman tavoitteena on tuoda näkyväksi opettajien resilienssitarinoiden keinoin, miten luonteenvahvuudet ilmenevät tarinoissa ja millaisia merkityksiä vahvuuksilla on selviytymisen kannalta. Tarkoituksena on lisätä ymmärrystä vahvuuksista ja siitä, miten haastavien tilanteiden läpikäyminen voi auttaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Vahvuuksia tunnistamalla ja hyödyntämällä voidaan tukea omaa kehitystä ja saavuttaa tarvittavia tavoitteita (Uusiautti, 2019, 36). Luonteenvahvuuksien merkitysten laaja-alaisempi tutkiminen on tarpeellista, koska vain siten voidaan edesauttaa ymmärtämään omia vahvuuksia ja vahvuuksien hyödyntämisen merkitystä arkipäiväisissä toiminnoissamme ja myös stressitilanteiden voittamisessa (Shogo, Koichiro, Shogo & Chieko, 2021, 158). Laaja vahvuusnäkemys auttaa tarkastelemaan vahvuuksia aidosti osana arjen ajattelua ja toimintaa, jolloin niiden käyttöönotto on myös helpompaa (Wenström, 2022, 17).

Tämän tutkielman tarkoituksena ei ole löytää yleispätevää ohjetta siihen, miten vahvuudet auttavat selviytymään vastoinkäymisistä, vaan tarkoituksena on täydentää vahvuuspohjaista tietoa ja niiden merkityksellisyyttä toiminnassamme. Perustan tutkielmani Yeagerin ym. (2011, 65) vahvuusajattelun ytimeen, että tunnistamalla itseltään oikeat vahvuudet ja ymmärtämällä niiden merkityksiä voimme saada hyviä työvälineitä selviytymiseen, kun kohtaamme elämässämme haastavia tilanteita.

Tutkielmani nojaa sosiokonstruktivistiseen käsitykseen tiedonmuodostuksesta, jossa korostuu yksilön aktiivinen toiminta ja kielen merkitys, mutta myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen sidoksissa olevan maailman konstruoiminen ja ymmärtäminen. Konstruktivismista erotetaan yleensä sekä yksilökeskeinen konstruktivismi ja pragmatistisesta filosofiasta vaikutteita saanut sosiokonstruktivistinen suuntaus. (Siljander, 2014, 173, 180; Tynjälä, 2000, 26, 38.) Tutkielmaa lähestyn myös tulkitsevin eli hermeneuttisin ottein, kun tarkastelen yksilön ainutlaatuisia kokemuksia, korostaen yksilön subjektiivisuutta ja tutkimuskohteen syvällistä ymmärtämistä (Günther, Hasanen & Juhila, 2021; Heikkinen & Kaukko, 2023, 198).

## 2 Tutkielman teoreettiset lähtökohdat

### 2.1 Positiivisen psykologian tutkimuskenttä

Tutkielman lähtökohtana on oletus ihmisen henkilökohtaisesta kyvystä selvitä vastoinkäymisistä omien vahvuuksien avulla. Tämä perustuu positiivisen psykologian tutkijoiden Petersonin ja Seligmanin (2004) vahvuuksiin, voimavaroihin ja selviytymiskykyyn liittyvään tutkimukseen, johon linkittyy myös henkilökohtaisen toiminnan merkitys hyvinvointiin (Mannström & Virtanen, 2022, 209; Uusiautti, 2019, 21; Lipponen, 2015, 204; Seligman, 2011, 89).

Vuorisen ym. (2020, 853) mukaan positiivisen psykologian kehittymisen myötä kiinnostus ihmisen luonnetta kohtaan heräsi uudelleen. Positiivisen psykologian suuntaus sai alkunsa Yhdysvalloissa 2000-luvun alussa ja keskeisinä vaikuttajina ovat siihen olleet psykologian professori Martin Seligman ja psykologi Mihaly Csikszentmihalyi (Uusitalo-Malmivaara, 2015a, 18). Kun perinteisesti psykologian tieteenala tutkii Metsäpellon ja Fieldin (2015) mukaan ihmisen psykologisten ongelmien syitä, positiivisen psykologian tärkeimpänä päämääränä on puolestaan tutkia onnellisuutta ja hyvinvointia eli miten ympäristöjä ja olosuhteita kehittämällä voisi edistää yksilön ja yhteisön kukoistavaa (*flourishing*) ja merkityksellistä elämää (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 5). Kukoistuksen mittarina käytetään kokonaisvaltaista ja positiivista hyvinvoinnin tilaa, jossa yksilö voi kokea hyvää itsetuntoa, myönteisiä tunteita, sitoutumista, merkityksellisyyttä, optimismia, resilienssiä, ja positiivisia ihmissuhteita. Kun ihminen on kukoistuksen huipulla, hän on elinvoimainen ja toimii parhaimmillaan niin psykologisesti kuin sosiaalisesti. (Seligman, 2011, 26–28.)

Positiivista psykologiaa vastaan on aika ajoin esitetty useita kriittisiä näkökulmia, erityisesti sen alkuvuosina 2000-luvulla. Held (2004, 12–13) esimerkiksi kritisoi liiallista positiivisuuden korostamista, joka jättää huomioimatta elämän negatiivisia puolia. Hän varoitti myös, että yksi onnellisuusmalli ei sovi kaikille, se voi luoda epärealistisia odotuksia. Held tunnusti kuitenkin positiivisen psykologian merkityksen ja korosti tasapainoisen lähestymistavan tarvetta, jossa otetaan huomioon niin positiiviset kuin negatiiviset kokemukset. (Held, 2004, 13–14.) Vaikka

tänä päivänä positiivinen psykologia on vakiinnuttanut asemansa akateemisella kentällä, alkuaikojen kritiikki on vieläkin osittain läsnä. Esimerkiksi Ryffin (2022) mukaan positiivisen psykologian tutkimukselle on edelleen ominaista heikkolaatuiset mittarit ja homogeeninen tutkimuspopulaatio (lähinnä länsimaiset korkeakoulutetut), jotka jättävät huomioimatta kulttuurin, rodun ja sosioekonomisen aseman merkityksen hyvinvointiin. Lisäksi hän näkee kaupallistamisen vaikutukset ja eriarvoisuuden tutkimuksen puutteet edelleen ongelmallisina. (Ryff, 2022, 2.) Positiivisen psykologian tieteenalalla on vastattu kritiikkiin myöntäen, että kriittiset näkökulmat ovat olemassa ja tunnistettuja kentän sisällä. He tuovat esiin, että positiivinen psykologia ei ole valmis tai suljettu järjestelmä, vaan jatkuvasti kehittyvä tieteenala. Keskeiset tutkijat ovat itse mukana keskustelussa näiden ongelmien ratkaisemiseksi. (Van Zyl & Salanova, 2022.) Ojasen (2022) mukaan kaikki kritiikeissä esitetyt asiat ovat kiistämättömiä, mutta ne ovat vain osittain paikkansapitäviä. Ojanen tarkentaa, että positiivisuuden määrittely ei ole niin moniselitteistä, kuin väitetään. Useimmat ihmiset loppujen lopuksi toivovat onnellisuutta, terveyttä, hyviä ihmissuhteita ja haluavat välttää masennusta.

## **2.2 Luontenvahvuudet positiivisen psykologian tutkimuskohteena**

Ihmisestä erottuvia luonteenpiirteitä kutsutaan yleiskielessä persoonallisuuden piirteiksi. Persoonallisuus on ollut yleisesti lähtökohtana myös psykologian tieteenalalla. (Metsäpelto & Field, 2015.) Positiivinen psykologia on tuonut persoonallisuuspsykologian tutkimuskenttään uuden puuttuneen eettisen ulottuvuuden tutkimalla ihmisten myönteisiä ominaisuuksia eli vahvuuksia (Peterson & Seligman, 2004, 4–5, 10). Jo klassisen aikakauden ensimmäiset kreikkalaiset filosofit kysyivät "Mitä hyvää ihmisessä on?". Sama kysymys johti niin Platonia, Sokratasta ja Aristotelesta tutkimaan ja luettelemaan ihmisten hyveitä luonteenpiirteinä (Peterson & Seligman, 2004, 10, 46). Peterson ja Seligman (2004) tekivät tutkimuksillaan urauurtavan työn, kun he muotoilivat uudestaan aristotelilaisen hyvän luonteen teorian, jossa keskeinen ajatus on pyrkimys saavuttaa hyveellinen elämä harjoittelemalla luontenvahvuuksia (Vuorinen ym., 2020, 853).

Luontenvahvuudet ovat määritelty psykologisiksi ominaisuuksiksi, jotka ovat luontaisia ja aitoja (positiivisia) ominaisuuksia (kognitiivisia ja emotionaalisia taitoja). Ne ovat moraalisesti arvostettuja ja ne edistävät hyvinvointia sekä mahdollistavat selviytymisongelmien ratkaisemi-

sen. (Park, Peterson & Seligman, 2004, 603; Peterson & Seligman, 2004, 12, 18–20, 29.) Petersonin ja Seligmanin (2004, 23) mukaan luonteenvahvuudet ilmenevät suhteellisen yleisesti eri tilanteissa, yksilön kokonaisvaltaisessa käyttäytymisessä, kuten ajatuksissa, tunteissa ja/tai toiminnassa niin selvästi, että niitä voi tunnistaa ja arvioida. Luonteenvahvuudet eivät ole kuitenkaan aina pysyviä ominaisuuksia eli jotkut näkyvät vain tietyissä tilanteissa. Vahvuudet ilmenevät jokaisella ihmisellä eri tavoin tilannekohtaisina teemoina edistään erilaisia elämän täyttymyksiä ja auttaen saavuttamaan hyvän elämän itselleen ja muille. (Aspinwall & Staudinger, 2006, 28; Peterson & Seligman, 2004, 13, 17, 23; Wenström, 2022, 47–48.) Luonteenvahvuudet liittyvät siihen, millaisena ihminen näkee itsensä. Vahvuuksia ei voi määritellä pelkästään tekojen kautta ilman, että huomioidaan tilanne ja ympäristö. Esimerkiksi rehellisyys ei ole sama asia kuin kaiken ajattelemansa sanominen ääneen, koska se voi vahingoittaa muita. Tällainen toiminta ei vastaa rehellisyyden todellista merkitystä. Vahvuudet näkyvät eri tavoin eri tilanteissa, joten niiden arvioiminen vaatii tarkkaa tilannetajua. On tärkeää ymmärtää, miksi ja miten ihminen toimii, ei vain mitä hän tekee. Siksi vahvuuksia arvioitaessa on aina otettava huomioon myös tilanne, eikä vain ulkoista käyttäytymistä. (Peterson & Seligman, 2004, 18.)

Luonteenvahvuuksia pidetään osaksi perittyinä, mutta niitä voi myös harjoittaa ja ne voivat muokkaantua sosiaalisten suhteiden sekä ympäristön vaikutuksista. Omia vahvuuksia voi tunnistaa ja ne auttavat kukoistamaan. (Peterson & Seligman, 2004, 26; Uusitalo-Malmivaara, 2015b, 63, 66; Uusiautti, 2019, 22; Metsäpelto & Feldt, 2015.) Harzer'n ja Ruch'n (2015, 1) mukaan vahvuudet voidaan nähdä henkilökohtaisina ominaisuuksina, joista voi harjoittamalla saada arvokkaita resursseja helpottamaan esimerkiksi työperäisestä stressistä selviytymistä sekä lieventämään stressin negatiivisia vaikutuksia. Vahvuuksien käyttäminen voi olla sekä automaattista että tietoisista (Aspinwall & Staudinger, 2006, 27). Kuitenkin Yeagerin ym. (2011, 65) mukaan tietoisuus omista vahvuuksista mahdollistaa niiden entistä tarkoituksellisemman hyödyntämisen esimerkiksi haastavassa tilanteessa selviytymisen kannalta niin työelämässä, opiskelussa kuin ihmissuhteissa. Seligmanin (2002, 25) mukaan erityisesti haastavat elämäntilanteet ovat hyviä hetkiä harjoittaa vahvuuksia. Eräs tapa tunnistaa omia vahvuuksia on pohtia, miten on selvinnyt elämän vaikeista vaiheista, mitä vahvuuksia silloin on käyttänyt, ja minkä avulla on edennyt eteenpäin (Lipponen, Litovaara & Katajainen, 2016, 138). Tutkimusten kautta voidaan saada lisää tietoutta niistä vahvuuksista, joita hyödyntämällä voidaan tavoitella hyvinvointia ja menestystä elämän kaikilla osa-alueilla. (Uusiautti, 2019, 38.) Yeagerin ym. (2011, 42, 65) mukaan on hyvä tuntea itsensä ja omat vahvuudet, koska silloin kykenee helpommin näkemään ja arvostamaan myös muiden ihmisten vahvuuksia.

### 2.3 VIA-luonteenvahvuusmittari ja hyveet

VIA-luonteenvahvuusmittari perustuu Petersonin ja Seligmanin (2004) työryhmiensä kanssa kehittämään luonteenvahvuuksien luokitteluun, jota varten he tutkivat laajasti tunnetuimpia persoonallisuusteorioita (muun muassa Erik Eriksonin ja Abraham Maslowin) sekä vahvuuksia ja hyveitä, joita eri uskonnot ja filosofit arvostavat (Peterson & Seligman, 2004, 4, 13, 34, 60–70). Petersonin ja Seligmanin (2004, 15) mukaan luonteenvahvuudet osoittautuivat luontevimmaksi tavaksi jäsentää hyvyttä, koska ne ovat ihmisille itsestään selviä ja helposti ymmärrettäviä kategorioita, toisin sanoen ihmiset hahmottavat moraalista maailmaa parhaiten juuri vahvuuksien tasolla, ei liian abstraktisti (kuten hyveet) eikä liian konkreettisesti (kuten yksittäiset käyttäytymisteot). Peterson ja Seligman (2004, 13, 16–17) valitsivat tiukkojen kymmenen eri kriteereiden kautta 24 luonteenvahvuutta: luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo, näkökulmanottokyky, urheus, sinnikkyys, rehellisyys, innokkuus, rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys, ryhmätyötaidot, reiluus, johtajuus, anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesäätely, kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju ja hengellisyys. Jotta luonteenvahvuudet pääsivät luokitteluun mukaan, täytyi niissä toteutua vähintään kahdeksan kymmenestä kriteeristä (Peterson ja Seligman, 2004, 16–28).

Peterson ja Seligman (2004, 17–27) ovat esittäneet luonteenvahvuuksien luokittelussa käytetyt kymmenen kriteeriä seuraavasti:

1. **Vahvuuksilla voidaan saavuttaa hyvä ja täyttymyksellinen elämä niin itselle kuin muille.** Tämä tarkoittaa sitä, että vahvuus ei ole vain positiivinen piirre, vaan se kytkeytyy syvällisesti siihen, mitä ihminen pitää moraalisesti arvokkaana ja mitä kokee merkitykselliseksi elämässään. Täyttymys syntyy ominaisista vahvuuksista, (joita jokaisella ihmisellä on yleensä muutamia) jotka ovat aidosti osa ihmisen identiteettiä ja niiden käyttäminen tuo iloa sekä energiaa itsessään. Esimerkiksi rakkaus tai hengellisyys voivat antaa ihmiselle suunnan ja syvemmän tarkoituksen arkeen, joka näkyy ajan myötä. (Peterson & Seligman, 2004, 18.)
2. **Kaikilla vahvuuksilla on moraalinen arvo, vaikka ne eivät aina jatkuvasti ole hyödyksi.** Toisin sanoen, vahvuuden arvo ei perustu siihen, mitä se tuottaa (esimerkiksi onnellisuutta, terveyttä, sosiaalisia suhteita ja menestystä), vaan siihen, että se on hyvä sellaisenaan. Vahvuudet kyllä liittyvät myönteisiin seurauksiin, mutta nämä eivät ole

vahvuuden määritelmän ydin. Jos vahvuus tunnustettaisiin vain sen tuottamien ansioiden perusteella, kyse ei olisi hyveestä vaan käyttäytymisestä, jota ohjaavat palkkiot ja rangaistukset. Tämä erottaa luontenvahvuudet esimerkiksi kyvyistä ja lahjakkuuksista (älykkyys, urheilullisuus, ulkonäkö), jotka voivat olla arvostettuja ja hyödyllisiä mutta eivät moraalisesti samalla tavalla hyveellisiä. (Peterson & Seligman, 2004, 19.)

3. **Vahvuudella ei heikennetä muiden henkilöiden arvoa.** Tämä kriteeri korostaa sitä, että aitoa luontenvahvuutta ei voida käyttää toisten ihmisten vahingoittamiseen tai että omia itsekkäitä etuja ajettaisiin muiden kustannuksella. Luontenvahvuus on siis lähtökohtaisesti eettisesti hyvään suuntautunut ominaisuus. Se palvelee sekä yksilöä että hänen yhteisöään. Mitä enemmän ihmiset näkevät ympärillään esimerkiksi ystävällisiä, uteliaita tai toivoa täynnä olevia ihmisiä, sitä suurempi on todennäköisyys, että se rohkaisee myös heitä toimimaan paremmin. (Peterson & Seligman, 2004, 21.)
4. **Luontenvahvuudelle ei aina löydy helpolla vastakohtaa.** Toisin sanoen luontenvahvuus on sellainen piirre, jonka vastakohtaa ei voi helposti ilmaista myönteisellä tavalla. Esimerkiksi joustavuus voi olla hyvä asia, mutta sen vastakohta lujuus voi myös olla hyvä asia, joten joustavuus ei läpäise kielellistä testiä. Sen sijaan, jos rehellisyyden vastakohdaksi ehdottaa esimerkiksi tahdikkuutta, huomaa pian, että todellinen vastakohta tahdikkuudelle ei ole rehellisyys vaan tönkeys, joten rehellisyys läpäisee tämän kielellisen testin. (Peterson & Seligman, 2004, 22.)
5. **Vahvuus ilmenee henkilön tunteissa, käyttäytymisessä, ajatuksissa tai toiminnoissa niin, että sitä kyetään arvioimaan.** Tämä tarkoittaa sitä, että vahvuus pitäisi olla suhteellisen pysyvä ja näkyvä arjen erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi ystävällisyys voi näkyä auttamisen tekoina. Vahvuus voi ilmetä myös tilannekohtaisesti, kuten rohkeus vain tietyissä olosuhteissa. Hyveet toimivat usein korjaavina eli ne tasapainottavat ihmisen luontaisia heikkouksia tai tilanteen synnyttämiä kiusauksia, esimerkiksi pelko on inhimillinen ja usein lamauttava reaktio, mutta rohkeus ”korjaa” tätä ja auttaa toimimaan oikein pelosta huolimatta. (Peterson & Seligman, 2004, 23.)
6. **Luontenvahvuus eroaa muista ryhmitetyistä vahvuuksista. Luontenvahvuutta ei voi purkaa osiin, jotka kuuluisivat toisiin vahvuuksiin.** Tämä tarkoittaa, että vahvuus-

den täytyy muodostaa itsenäinen kokonaisuus, joka ei ole vain yhdistelmä muiden vahvuuksien piirteitä. Esimerkiksi kärsivällisyys rakentuu useista vahvuuksista, kuten itsesäätelystä, sinnikkyudesta ja avoimuudesta. Toisaalta uteliaisuutta ja oppimisenhalua voi olla vaikea erottaa toisistaan, niillä on kuitenkin omat tunnuspiirteensä. Uteliaisuuden ei tarvitse edellyttää tiedon systemaattista hankkimista, kuten oppimisenhalu. (Peterson & Selgman, 2004, 24.)

7. **Vahvuudet esiintyvät laajamittaisesti eri kulttuurien tarinoissa, vertauksissa, uskonnoissa ja kirjoitelmissa.** Tämä kriteeri painottaa, että vahvuuksien juuret ulottuvat syvälle eri kansojen myytteihin ja näkyvät usein esikuvien kautta esimerkiksi tarinoissa, legendoissa, mediassa ja tosielämän ihmisissä (Peterson & Seligman, 2004, 24–25).
8. **Ihmisen lahjakkuus voi ilmetä vahvuudessa, esimerkiksi sosiaaliset taidot. Tämä ominaisuus pätee vain osaan vahvuuksista.** Tämä kriteeri tunnustaa sen, että joissakin tapauksissa luonteenvahvuudet voivat liittyä yksilöllisiin lahjakkuuksiin tai synnynnäisiin taipumuksiin, mutta tämä ei päde kaikkiin vahvuuksiin. Esimerkiksi sosiaalinen älykkyys voi kehittyä osittain synnynnäisten sosiaalisten taitojen varaan. Tästä huolimatta luonteenvahvuus ei ole pelkkä kyky tai lahjakkuus, vaan se ilmenee moraalisesti myönteisenä käyttäytymisenä, joka tähtää hyvään. (Peterson & Seligman, 2004, 25–26.)
9. **On olemassa ihmisiä, joilla tiettyjä luonteenvahvuuksia puuttuu.** Tämä kriteeri tuo esiin, että luonteenvahvuudet eivät jakaudu tasaisesti kaikille ihmisille, vaan niitä voi joko yksilöllisesti puuttua tai ne voivat esiintyä joillakin yksilöillä heikosti. Voi siis olla olemassa ihmisiä, joilla jokin tietty vahvuus puuttuu, kuten uteliaisuus tai kyky rakastaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että he olisivat huonompia ihmisiä. Jos jokin vahvuus voidaan tunnistaa myös sen täydellisestä puuttumisesta, se vahvistaa sen merkityksen ja erillisen olemassaolon luonteenvahvuutena. (Peterson & Seligman, 2004, 26.)
10. **Luonteenvahvuuksien kehittymistä tuetaan ympäristön tarjoamalla käytännöllä, esimerkiksi urheilujoukkueeseen kuulumisen opettaa ryhmätyötaitoja.** Tämä kriteeri korostaa, että luonteenvahvuudet kehittyvät osana sosiaalista ja kulttuurista ympäristöä, eivätkä ole irrallisia tai pelkästään synnynnäisiä ominaisuuksia. Ympäristö, kuten perhe, koulu, harrastusryhmät ja kulttuuriset käytännöt, voivat tukea vahvuuksien ilme-

nemistä. Esimerkiksi kuuluminen koulun oppilaskuntaan voi edistää johtajuutta tai kuuluminen urheilujoukkueeseen voi kehittää yhteistyökykyä. Ympäristön rooli on siis keskeinen paitsi vahvuuksien synnyssä myös niiden ylläpitämisessä ja vahvistamisessa läpi elämän. (Peterson & Seligman, 2004, 27–28.)

Vahvuuksien käyttäminen voi olla sekä automaattista että tietoisista (Aspinwall & Staudinger, 2006, 27). Yeager ym. (2011, 65) kuitenkin korostavat, että tietoisuus omista vahvuuksista mahdollistaa niiden entistä tarkoituksellisemman hyödyntämisen esimerkiksi haastavassa tilanteessa selviytymisen kannalta niin työelämässä, opiskelussa kuin ihmissuhteissa. Petersonin ja Seligmanin (2004) luonteenvahvuuksien luokitteluun perustuvan VIA-luonteenvahvuusmittarin avulla jokainen yksilö voi tunnistaa kaikki 24 luonteenvahvuutta, jotka kuvaavat yksilön positiivisia ominaisuuksia ja vahvuuspotentiaalia. VIA-mittari ei anna negatiivista tulosta, mutta sen tuloksista yleensä viisi vahvuutta nousee selvästi esiin ja näitä kutsutaan ydinvahvuuksiksi. (Uusitalo-Malmivaara, 2015b, 72.) Vaikka kaikki 24 vahvuutta kertovat yksilön parhaista puolista, ydinvahvuudet edustavat niitä ominaisuuksia, jotka ovat ihmiselle erityisen luontaisia, vaivattomia ja merkityksellisiä. Ne ilmenevät toistuvasti monenlaisissa tilanteissa arjessa ja vuorovaikutuksessa, usein myös tiedostamatta. Kun ydinvahvuuksia opitaan tietoisesti tunnistamaan ja hyödyntämään, niiden merkitys voi entisestään vahvistua, mikä edesauttaa tavoitteiden saavuttamista. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, 78–79.) Tärkeää on ymmärtää, että vaikka VIA-mittari nostaa esiin viisi erityistä luonteenvahvuutta, myös kaikki muut vahvuudet ovat osa yksilön potentiaalia, eivätkä ne ole mitenkään vähemmän arvokkaita. Yksilö voi kehittää myös näitä vahvuuksia ja oppia hyödyntämään niitä paremmin eri elämäntilanteilla. VIA-luonteenvahvuustestin voi tehdä virallisella VIA-sivustolla (VIA Institute on Character, 2025a). Ennen testin suorittamista VIA-sivustolle täytyy rekisteröityä, mutta itse testin suorittaminen on maksutonta. VIA-testissä on 120 (laajemmassa 240) väittämää 5-pisteisen Likert-asteikon vastausmuodossa (1 = hyvin erilainen kuin minä - 5 = hyvin samankaltainen kuin minä), joihin vastaamalla 24 vahvuutta laitetaan järjestykseen. Esimerkiksi testissä esiintyvä väittämä "en koskaan lopeta tehtävää ennen kuin se on tehty", mittaa sinnikkyyttä ja väittämä "en ole koskaan liian kiireinen auttamaan ystävää", mittaa ystävällisyyttä, kun taas väittämä "olen usein ottanut kantaa voimakkaan vastustuksen edessä", mittaa rohkeutta ja "annan aina muiden jättää virheensä menneisyyteen ja aloittaa alusta", mittaa anteeksiantoa sekä "jos en pidä jostakusta, en voi olla kohtelematta häntä eri tavalla", mittaa oikeudenmukaisuutta. (Harzer & Ruch, 2015, 6; Peterson & Seligman, 2004, 629–630.)

Luonteenvahvuuksien teoriaa ohjaa hyveajattelu ja hyvän luonteen kehittäminen (Wenström, 2022, 41). Hyveet muodostuvat niistä ominaisuuksista ja luonteenvahvuuksien kokonaisuuksista, jotka tekevät meistä hyviä ihmisiä kaikissa elämän rooleissa ja tilanteissa. Yleisellä tasolla hyveet tukevat arvoja ja edesauttavat niiden toteutumista. (Kylliäinen, 2021, 120, 170.) Hyveitä arvostetaan ihmisissä ja tunnistetaan kaikissa kulttuureissa, mutta niiden tulkinta voi kuitenkin kulttuurin mukaan hieman vaihdella. Kehittyäkseen ja voidakseen hyvin, ihminen harjoittaa hyveitä käyttämällä omia luonteenvahvuuksiaan. (Mannström & Virtanen, 2022, 211; Uusitalo-Malmivaara, 2015b, 64, 66.) Hyveellinen toiminta edellyttää kuitenkin vapaaehtoisuutta ja hyveellistä luonnetta. Pelkkä hyveellinen teko ei riitä eli teko on hyveellistä toimintaa vain, jos se kumpuaa tekijän omasta hyveellisestä luonteesta. (Kylliäinen, 2021, 29; Knuuttila, 2012, 222.) Peterson ja Seligman (2004, 29–30) ovat luokitelleet 24 tunnistamaansa luonteenvahvuutta kuuteen päähyveluokkaan: ”viisaus, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys”. Esimerkiksi viisauden hyve voidaan saavuttaa sellaisilla vahvuuksilla kuin luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo ja näkökulmanottokyky (Peterson & Seligman, 2004, 13). Taulukossa 1 ovat Petersonin ja Seligmanin (2004, 29–30) tunnistamat 24 luonteenvahvuutta ja kuusi päähyvettä.

**Taulukko 1** VIA-luokittelu: 6 hyvettä ja 24 vahvuutta (Peterson & Seligman, 2004, 29–30)

| HYVE                                                                                                                                   | LUONTEENVAHVUUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I VIISAUS</b><br>(kognitiivinen vahvuus, joka vaatii kehittyäkseen aktiivista oppimista ja hankitun tiedon tehokasta hyödyntämistä) | <b>1. luovuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>omaperäisyys ja kekseliäisyys</li> </ul> <b>2. uteliaisuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kiinnostunut, uutuudenhakuinen, avoin kokemuksille</li> </ul> <b>3. arviointikyky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kriittisesti ajatteleva</li> </ul> <b>4. oppimisen ilo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>innostunut ja halukas oppimaan</li> </ul> <b>5. näkökulmanottokyky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kykyä nähdä elämä kokonaisuutena ja kykyä jakaa tietoa ja kokemusta (viisautta) muille</li> </ul>                    |
| <b>II ROHKEUS</b><br>(uskallus vastoinikäymisissä)                                                                                     | <b>6. urheus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>emotionaalinen kyky voittaa pelkoja ja kohdata haasteita</li> </ul> <b>7. sinnikkyys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Päättäväinen, sitkeä</li> </ul> <b>8. rehellisyys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>aito, teeskentelemätön</li> </ul> <b>9. innokkuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tarmokas, energinen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>III INHIMILLISYYT</b><br>(näky yksilön huomioimisessa)                                                                              | <b>10. rakkaus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>vastavuoroinen kiintymys ja välittäminen</li> </ul> <b>11. ystävällisyys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>anteliaisuus, hoivaaminen, myötätunto</li> </ul> <b>12. sosiaalinen älykkyys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>emotionaalinen älykkyys</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>IV OIKEUDENMUKAISUUS</b><br>(korostuu erityisesti yksilön ja yhteisön välisissä vuorovaikutussuhteissa)                             | <b>13. ryhmätyötaidot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sosiaalinen vastuu, uskollisuus</li> </ul> <b>14. reiluus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tasapuolisuus, empaattisuus, puolueettomuus</li> </ul> <b>15. johtajuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>rohkaiseva, tavoitteellinen, ylläpitää hyviä suhteita</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>V KOHTUULLISUUS</b><br>(sisäinen tasapaino)                                                                                         | <b>16. anteeksiantavuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hyväntahtoisuus, myötätuntoisuus ja halu ymmärtää muita</li> </ul> <b>17. vaatimattomuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>saavutukset puhuvat puolestaan, ei kunnian ottamista</li> </ul> <b>18. harkitsevaisuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pitkän tähtäimen päätöksenteko, seurauksien arviointi</li> </ul> <b>19. itsesääätely</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>äärimmäisten impulssien hallintakyky</li> </ul>                                                                                                         |
| <b>VI HENKISYYT</b><br>(syvempi suhde maailmaan)                                                                                       | <b>20. kauneuden ja erinomaisuuden arvostus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kunnioitus kaikkiin elämän aloihin</li> </ul> <b>21. kiitollisuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>lahjojen arvostus, emotionaalinen reaktio</li> </ul> <b>22. toiveikkuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>optimistisuus tulevaisuutta kohtaan</li> </ul> <b>23. huumorintaju</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>leikillisyys</li> </ul> <b>24. hengellisyys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>moraalisuus, henkilökohtainen ymmärrys maailmankaikkeuden merkityksestä ja tarkoituksesta</li> </ul> |

Ruch, Martínez-Martí, Proyer & Harzer (2014, 53, 57) ovat arvioineet myös lyhyempää mittaria Petersonin ja Seligmanin (2004) VIA-luokituksen 24 vahvuudelle selvittämällä luonteenvahvuuksien yhteisiä taustatekijöitä. Ruch ym. (2014, 56) tunnistivat luonteenvahvuuksista viisi ulottuvuutta: 1) ihmissuhdevahvuudet (rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys, ryhmätyötaidot, oikeudenmukaisuus, johtajuus, anteeksianto, huumori) 2) emotionaaliset vahvuudet (luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo, näkökulmanottokyky, kauneuden arvostus) 3) älylliset vahvuudet (urheus, sinnikkyys, innokkuus, toiveikkuus) 4) pidättyvyyden vahvuudet (rehellisyys, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesääätely) ja 5) teologiset vahvuudet (kiittolisuus, hengellisyys). Harzerin ja Ruchin (2015, 5) mukaan ihmissuhdevahvuudet voivat olla erityisen hyödyllisiä sosiaalisiin vuorovaikutuksiin liittyvien stressitekijöiden myönteisessä käsittelyssä. Tästä syystä ihmissuhdevahvuuksilla voi olla tärkeä merkitys työpaikoilla, joissa sosiaalista vuorovaikutusta on paljon (esimerkiksi opettajat, sairaanhoitajat, myyjät).

## 2.4 Hyveiden ja luonteenvahvuuksien merkitys elämässä

**I Viisaus:** Viisauden hyvettä pidetään päähyveenä, joka ilmenee kognitiivisina vahvuuksina (luovuutena, uteliaisuutena, arviointikykenä, oppimisen ilona ja näkökulmanottokykenä). Nämä vahvuudet liittyvät kykyyn hankkia ja käyttää tietoa merkityksellisen elämän saavuttamiseksi ja hyvinvoinnin parantamiseksi. (Peterson & Seligman, 2004, 95, 106; Seligman, 2011, 243–248.) Viisauteen liittyy Ojasen (2007, 244) mukaan paljon empaattisuutta ja kiinnostusta toista ihmistä kohtaan, koska viisaan ihmisen on kyettävä tiedostamaan, miltä toisesta ihmisestä tuntuu, jotta hän voi asettua toisen ihmisen asemaan ja aidosti kuunnella ja ymmärtää toista.

*Luovuudessa* korostuu kaksi olennaista asiaa. Luovan henkilön ideat tai käyttäytymismallit täytyvät olla uusia ja omaperäisiä, mutta pelkkä omaperäisyys ei riitä, vaan luovuuden pitää olla hyödyllistä itselle ja samalla sen on myös annettava käytännössä merkitystä ja arvoa muillekin. Luovuuteen sisältyy taiteelliset saavutukset, mutta se ei rajoitu vain niihin. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 95.) Wenströmin (2020) mukaan työelämässä luovuuteen liittyvät lisäksi organisointitaidot, asioiden yhdistely ja arviointi.

*Uteliaisuus* on pohjimmiltaan ihmisten luontaista kiinnostusta jatkuvasta kokemuksesta ja halua löytää uusia kiehtovia aiheita. Uteliaisuus on läsnä kaikkialla, arkipäiväisissä toiminnoissa

ja se rikastuttaa elämää. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 125–126.) Uteliaisuus edistää luovuutta ja oppimista, mutta jos ympäristö on liian kontrolloivaa tai autoritääristä, sen käyttö voi hiipua. (Wenström, 2022, 110–111.) Peterson ja Seligman (2004, 24) erottavat uteliaisuuden ja oppimisen ilon toisistaan, koska uteliaisuus voi olla vain hetkellistä kiinnostusta, kun taas oppimisen ilo liittyy syvempään ja pitkäjänteisempään tiedon hankintaan.

*Arviointikykyinen ihminen on ennakkoluuloton.* Arviointikykyinen ihminen ei kyseenalaista kaikkea, vaan hän käyttää tätä ajattelutyyliä silloin, kun tilanne vaatii monimutkaista pohdintaa ja eri näkökohtien punnitsemista. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 101.) Arviointikykyä voi kutsua myös korjaavaksi vahvuudeksi, koska kriittinen ajattelu korjaa vääristyneitä ajatusmalleja tai toimintatapoja. Tunteet voivat vaikuttaa arviointikykyyn, jolloin päätöksentekokyky voi heikentyä, siksi arviointikykyyn liittyy myös tietoisuus omista tunteistaan. (Wenström, 2020.)

*Oppimisen ilo* vahvuutena on innostaa hankkimaan uusia taitoja tai tietoja sekä myös kehittämään olemassa olevia taitoja ja tietoja. Oppimisen ilo liittyy uteliaisuuden vahvuuteen, mutta oppimisen ilossa oma tieto syvenee ja jäsentyy systemaattisemmin. Uteliaisuus motivoi oppimisen, mutta oppimisen ilo syventää sitä. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 103.) Wenströmin (2020) mukaan oppimisen ilo auttaa myös näkemään epäonnistumisen oppimisen mahdollisuutena, joten se auttaa myös kohtaamaan vastoinkäymisiä.

*Näkökulmanottokyky* viittaa kykyyn arvioida elämää laajasti, tavalla, joka on mielekästä itselle ja muille. Näkökulmanottokyky syntyy tiedosta sekä kokemuksesta. Se on tiedon keräämistä, koordinointia ja sen tarkoituksellista käyttöä hyvinvoinnin parantamiseksi. Sosiaalisessa kontekstissa näkökulmanottokyky antaa yksilölle taidon kuunnella muita, arvioida heidän sanonsansa ja sitten tarjota hyviä (viisaita) neuvoja. (Peterson & Seligman, 2004, 105–106.)

**II Rohkeus:** Rohkeuden hyveellä tarkoitetaan niitä vahvuuksia (urheus/rohkeus, sinnikkyys, rehellisyys ja innokkuus), jotka auttavat saavuttamaan päämääriä, vaikka joutuisikin kohtaamaan sisäistä tai ulkoista vastarintaa (Seligman, 2011, 248–251). Mannströmin ja Virtasen (2022, 219) mukaan rohkeus antaa energiaa niin ihmisen mieleen kuin tekoihin ja se auttaa taistelemaan hyvän puolesta.

*Urheus* on emotionaalinen vahvuus, jota voi Petersonin ja Seligmanin (2004, 29, 199) mukaan sanoa suoraan kyvyksi tehdä sitä mitä tarvitsee pelosta, haasteesta, uhasta tai vaikeuksista huolimatta. Rohkeus/urheus on siis vaikean tilanteen kohtaamista ja sillä on usein moraalinen ulottuvuus, koska se liitetään siihen, että yksilö pysyy arvojensa ja oikeudenmukaisuuden puolella myös paineen alla (Peterson & Seligman, 2004, 214). Rohkeus/urheus nousee usein esille spontaanisesti jonkin tilanteen myötä, mutta se voi olla myös harkittua ja tyyntä (Ojanen, 2007, 139).

*Sinnikkyys* on kykyä saattaa asiat päätökseen ja jatkaa eteenpäin esteistä huolimatta. Se ei ole yhtä näyttävä vahvuus kuin urheus, mutta se vaatii samanlaista tahdonvoimaa vastoinikäymisten edessä. Pelko ei uhkaa toimintaa vaan ikävystyminen, väsymys, turhautuminen ja kiusaus tehdä jotain helpompaa ja ehkä miellyttävämpää. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 202.) Sinnikäs näkee vastoinikäymiset mahdollisuutena uuden oppimiseen. Jotta sinnikkyys kehittyisi, on tärkeää, että saa uskoa oman toiminnan ja vaivannäön merkityksellisyyteen. (Wenström, 2020.)

*Rehellisyys* on korjaava hyve, kuten arviointikyky. Se korostaa tarvetta etsiä rehellisyyttä tilanteissa ja olosuhteissa, joissa helpoin tapa tehdä ei ole oikea tapa. Rehellisyys vahvuutena on itsensä esittämistä aidolla tavalla ja vilpittömällä toiminnalla sekä vastuun ottamista tunteistaan ja teoistaan (Peterson & Seligman, 2004, 29, 206, 249). Rehellisyys on Petersonin ja Seligmanin (2004, 250) mukaan säännöllinen käyttäytymismalli, joka on linjassa omien arvojen kanssa. Se ilmenee totuuden puhumisena, moraalisten vakaumusten ilmaisemisena, vaikka ne eivät olisi suosittuja, ja toisten kunnioittavana kohteluna. Rehellisyys heijastaa moraalista nuhteettomuutta ja sisäistä johdonmukaisuutta. (Peterson & Seligman, 2004, 250.) Rehellinen ihminen tunnistaa myös omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan. (Wenström, 2020.)

*Innokkuus* on hieman erilainen vahvuus, koska se on yhtä paljon kehon kuin mielen ominaisuus. Innokkuudella tarkoitetaan intoa täynnä olemista ja innostuksen osoittamista mitä tahansa toimintaa kohtaan. Innokkuus tarkoittaa myös asennetta, jossa elämä nähdään seikkailuna. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 209.) Innokkuus vahvuutena sisältää elämänmyönteisyyttä, aktiivisuutta ja energisyyttä sekä sillä on vahva yhteys elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. (Wenström, 2020.)

**III Inhimillisyyden hyveen vahvuudet sisältävät positiivisia piirteitä (rakkaus ystävällisyys ja sosiaalinen älykkyys).** Ne ilmenevät välittävissä ihmissuhteissa esimerkiksi,

kun huolehditaan läheisistä ja solmitaan ystävyys-suhteita. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 293; Seligman, 2011, 251–253.)

*Rakkaus* vahvuutena sisältää romanttisen rakkauden, ystävyys, vanhempien ja lasten rakkauden, mentorointisuhteet sekä emotionaaliset yhteydet työtovereiden tai joukkuekavereiden välillä. Se sisältää myös läheisten suhteiden arvostamisen erityisesti niissä tilanteissa, joissa jakaminen ja välittäminen ovat vastavuoroisia. Rakkauden peruspiirteet ovat avun, lohdutuksen ja hyväksymisen jakaminen, vahvat positiiviset tunteet, sitoutuminen ja jopa uhraukset. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 293.)

*Ystävällisyys* vahvuutena on myötätuntoa ja huolenpitoa muiden hyvinvoinnista, hyvien tekojen tekemistä ja palvelusten tarjoamista. Se voi ilmetä pieninä, ohimenevinä tekoina, kuten paikan antaminen bussissa, tai suurempina uhrauksina, kuten elinluovutuksena läheiselle. Ystävällisyys voi näkyä vaivattomasta hymystä suurimpiin uhrauksiin. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 296.)

*Sosiaalinen älykkyys* huomioi ihmisten välistä merkitystä ja sen moraalista ulottuvuutta. Sen avulla tiedostetaan muiden ihmisten ja itsensä motiivit sekä tunteet sopeutuakseen erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 299.) Sosiaalinen älykkyys on kykyä ymmärtää muita ihmisiä ja toimia taitavasti ihmissuhteissa. Se näkyy esimerkiksi siinä, miten hyvin ihminen osaa rakentaa luottamusta ja läheisyyttä, vaikuttaa toisiin suostuttelemalla, toimia ryhmän jäsenenä tai hahmottaa valtasuhteita ja sosiaalisia rooleja. (Peterson & Seligman, 2004, 339.) Työelämässä sosiaalinen älykkyys on hyvin tärkeä ominaisuus, koska työelämään kuuluu joustavuus ja siinä vaaditaan taitoa ennakoida sekä kykyä tunnistaa ja tulkita tilanteita (Wenström, 2020).

**IV Oikeudenmukaisuus:** Oikeudenmukaisuuden hyve on myös ihmissuhteissa näkyvä taito (ryhmätyötaidot, reiluus ja johtajuus), kuten myös inhimillisyyden hyve, mutta se liittyy vielä enemmän yksilön ja yhteisön välisiin vuorovaikutussuhteisiin (Peterson & Seligman, 2004, 357; Seligman, 2011, 254–255). Oikeudenmukaisuus on Ojasen (2007, 275, 278) mukaan tärkein moraalisuutta kuvastava ominaisuus, jossa ihminen pyrkii toimimaan arvojen mukaisesti.

*Ryhmätyötaidot* vahvuutena on vastuuntuntoa ja yhteyttä yhteiseen hyvään, joka ulottuu henkilökohtaisten etujen ulkopuolelle. Se sisältää velvollisuuden tunteen erilaisia ryhmiä kohtaan,

kuten perhettä, työtovereita, naapureita, yhteisön jäseniä tai jopa koko ihmiskuntaa kohtaan. Ihmiset, joilla on tämä vahvuus, tuntevat velvollisuutta osallistua ryhmään, ei siksi, että heidän on pakko tehdä niin, vaan koska he uskovat sen olevan oikein. (Peterson & Seligman, 2004, 30, 357.)

*Reiluus* vahvuutena tarkoittaa Petersonin & Seligmanin (2004, 261) mukaan muiden kohtelua tasapuolisesti ilman, että henkilökohtaiset tunteet tai ennakkoluulot vaikuttavat päätöksiin. Reiluus on myös kykyä asettua muiden asemaan (Wenström, 2020).

*Johtajuus* vahvuutena tarkoittaa hyvää johtajaa, joka inspiroi, motivoi ja ohjaa ryhmää kohti yhteisiä tavoitteita (Peterson & Seligman, 2004, 365). Johtajuuteen kuuluu itsensä johtamisen lisäksi myös toisista huolehtiminen, vastuunotto sekä kyky organisoida ja suunnitella. Johtajuus linkittyy tunne-elämän tasapainoon, sosiaaliseen arvostukseen ja sosiaaliseen älykkyyteen. (Wenström, 2020.)

**V Kohtuullisuus:** Kohtuullisuuden hyveellä (anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus ja itsesääteily) suojaudutaan äärimmäisiä tunteita, kuten esimerkiksi vihaa, liioittelua ja ylimielisyyttä vastaan (Seligman, 2011, 256–258). Kohtuullisuuden vahvuudet hillitsevät toimintaamme, mutta eivät pysäytä sitä kokonaan. Esimerkiksi ihminen voi olla hyvin anteeksiantavainen, mutta voi silti puolustaa itseään, kun kohtaa vastoinkäymisiä. (Peterson & Seligman, 2004, 431.)

*Anteeksiantavuuden* vahvuuden omaavat ihmiset antavat anteeksi niille, jotka ovat tehneet väärin ja osoittavat heille armoa oman positiivisen luontenvahvuuden vuoksi, ei pelon, syyllisyyden tai ulkoisten paineiden vuoksi (Peterson & Seligman, 2004, 30, 432). Anteeksiantavuudella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Anteeksiantava ihminen osaa asettua toisen asemaan ja ymmärtää toisen tekemää virhettä. Anteeksi pyytäminen sekä anteeksi antaminen edistävät myönteisiä ihmissuhteita ja yhteistyötä. (Wenström, 2020.)

*Vaatimattomuus* vahvuutena antaa saavutuksien puhua puolestaan. Vaatimattomat ihmiset eivät ota kunniaa saavutuksistaan, vaan pitävät itseään onnekkaina siinä asemassa, jossa on tapahtunut jotain hyvää. Vaatimattomuus on enemmän ulkoinen piirre, joka näkyy pukeutumisessa tai

elämäntavassa. Vaativuus voi olla pinnallista, mutta todellinen vaatimattomuus ei tarkoita itseinhon tai häpeän tunnetta, vaan kykyä esittää itsensä totuudenmukaisesti. (Peterson & Seligman, 2004, 435–436.)

*Harkitsevaisuus* vahvuutena mielletään usein väärin arkuudeksi tai liialliseksi varovaisuudeksi. Harkitsevaisuuteen kuuluu päätöksentekoa, jossa keskitytään pitkän aikavälin tavoitteisiin ja tekojen seurausten huomioimiseen ennen niiden toteuttamista. Toisin kuin holtiton riskinotto, harkitsevaisuus auttaa yksilöitä tekemään älykkäitä valintoja ja välttämään pitkäaikaisen tyytymättömyyden uhraamista lyhytaikaisten nautintojen vuoksi. Harkitsevaisuudessa on yhtäläisyyksiä kriittisen ajattelun kanssa, mutta se koskee erityisesti tulevien toimien ja niiden henkilökohtaisten tulosten arviointia. (Peterson & Seligman, 2004, 438–439.)

*Itsesäätely* tarkoittaa kykyä hallita omia reaktioitaan ja tunteitaan, erityisesti äärimmäisiä impulsseja vastaan (Peterson & Seligman, 2004, 442). Itsesäätely vahvuutena auttaa pysymään kohtuudessa ja siksi se mahdollistaa saavuttamaan myös lyhyen tai pitkän aikavälin tavoitteita. Se tukee terveellisten elintapojen ylläpitämistä ja riskikäyttäytymisen vähentämistä. (Wenström, 2020.)

**VI Henkisyys:** Henkisyiden hyveillä (kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveisuus, huumorintaju, hengellisyys) on yhteinen teema; jokainen antaa yksilölle mahdollisuuden syventyä maailmankaikkeuteen, antaen siten laajemman merkityksen heidän elämälleen (Peterson & Seligman, 2004, 519; Seligman, 2011, 259–263). Henkisyiden ei tarvitse liittyä uskontoihin tai ideologioihin, vaan sillä voi olla voimaa ja ymmärrystä antava ja elämää koiva vaikutus (Ojanen, 2007, 260).

*Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus* luonteen vahvuutena on kykyä havaita ja arvostaa kauneutta tai erinomaisuutta eri muodoissa, kuten luonnossa, taiteessa tai ihmisen saavutuksissa. Se on henkinen voima, joka yhdistää ihmiset johonkin itseään suurempaan. Arvostuksen keskeinen piirre on kunnioituksen tai ihmetyksen emotionaalinen kokemus riippumatta siitä, onko arvostuksen kohteena olevalla asiantuntemusta. Kyse ei ole asemasta tai tiedosta, vaan aidosta arvostuksesta. (Peterson & Seligman, 2004, 30, 520.)

*Kiitollisuus* ilmenee Petersonin ja Seligmanin (2004, 554) mukaan tyypillisimmillään silloin, kun yksilö tunnistaa hyötyneensä toisen ihmisen toiminnasta tai avuliaisuudesta. Kiitollisuus

on kiitollisuuden tunnetta ja ilmaisua vastauksena lahjan saamiseen, olipa kyseessä sitten konkreettinen lahja tai jotain muuta, kuten esimerkiksi nauttiminen ulkoilmakonsertin musiikista. Kiitollisuuden määrittelee emotionaalinen reaktio, armon tunne tai hyöty toisen toiminnasta. Vaikka kiitollisuus on jo pitkään tunnustettu ihmisen keskeiseksi vahvuudeksi, viimeaikaiset tutkimukset ovat syventäneet ymmärrystämme tämän vahvuuden merkityksellisyydestä elämässämme. (Peterson & Seligman, 2004, 30, 524.)

*Toiveikkaus* on asenne, joka keskittyy tulevaisuuteen ja uskoon siitä, että toivotut tapahtumat ja tulokset ovat mahdollisia. Toivo ylläpitää hyvää mieltä ja auttaa saavuttamaan tavoitteita. Toivo sisältää luottamusta siihen, että asianmukaiset ponnistelut johdattavat tavoitteisiin. Toivo vauhdittaa myös toimimista tavoilla, joiden uskotaan tekevän tavoitteet todennäköisemmiksi. (Peterson & Seligman, 2004, 30, 526–527.)

*Huumorintaju* vahvuutena on kykyä tuoda iloa, naurua ja keveyttä tilanteisiin nauramalla, kiu-soittelemalla tai vitsailemalla. Huumori ei rajoitu vitsien kertomiseen; leikkisä ihminen voi käyttää huumoria pienten tekojen kautta, kuten kulmakarvojen kohotuksella tai nokkelalla huomautuksella. Vaikka huumorilla voi olla monia muotoja, tässä keskitytään niihin tekoihin, jotka palvelevat positiivista tarkoitusta eli ihmisten tilan helpottamista, sosiaalisten siteiden edistämistä ja mielialan kohottamista. Huumori oikein käytettynä on voimaa, joka edistää hyvinvointia ja yhteyttä. (Peterson & Seligman, 2004, 30, 530.)

*Hengellisyys* on henkilökohtainen kokemus, johon liittyy uskomuksia elämän korkeammasta tarkoituksesta ja merkityksestä sekä omasta paikasta maailmankaikkeudessa. Hengellisyys ohjaa ja muokkaa käyttäytymistä ja tarjoaa lohtua. Tämä vahvuus liittyy moraalisiin arvoihin ja hyvyyden tavoittelemiseen. Se voi sisältää uskonnollisia käytäntöjä tai laajempia tarkoituseriä, jopa perinteisten uskontojen ulkopuolella. Psykologit erottavat yleensä toisistaan uskonnollisuuden (esim. kirkossa käyminen) ja henkisyyden (perimmäisten uskomusten henkilökohtainen merkitys), vaikka suurimmalle osalle ihmisistä uskonnollisuus ja henkisyys kulkevat usein rinnakkain. Jotkut ihmiset noudattavat ei-perinteisiä uskomusjärjestelmiä, mutta kokevat silti voimaa ja lohtua antavia tunteita. (Peterson & Seligman, 2004, 30, 533.)

## 2.5 Luontenvahvuuksien yhteys hyvinvointiin

Harzer ja Ruch (2015) ovat esimerkiksi tehneet tutkimuksen, jossa he tarkastelivat luontenvahvuuksien merkitystä stressin käsittelyssä ja työtyytyväisyydessä. Tutkimus pohjautui kahden otokseen; eri alojen työntekijöihin ja sairaanhoitajiin. Tutkimuksen mukaan etenkin älyllisillä, emotionaalisilla ja ihmissuhteisiin liittyvillä luontenvahvuuksilla, on merkittävä rooli stressinhallinnan ja selviytymiskäyttäytymisen tukemisessa, mikä puolestaan vahvistaa työtyytyväisyyttä. Tarvitaan kuitenkin pitkäaikaistutkimuksia syy-seuraussuhteiden tarkempaan ymmärtämiseen. (Harzer ja Ruch, 2015, 9–11.)

Peterson, Park ja Seligman (2006, 17) ovat puolestaan toteuttaneet tutkimuksen, jossa he selvittivät luontenvahvuuksien yhteyttä vakavasta (fyysisestä tai psyykkisestä) sairaudesta, kuten esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöstä ja masennuksesta palautumiseen. Tutkimuksessa oli mukana 2087 aikuista. Vahvuudet, kuten kauneuden arvostaminen, rohkeus, uteliaisuus, oikeudenmukaisuus, anteeksianto, kiitollisuus, huumori, ystävällisyys, oppimisen ilo ja henkisyys tunnistettiin merkittävimmiten vakavasta fyysisestä sairaudesta toipumista edistäviksi vahvuuksiksi. Kauneuden arvostus, luovuus, uteliaisuus, kiitollisuus ja oppimisen ilo tunnistettiin puolestaan merkittävimmiten vakavasta psyykkisestä sairaudesta toipumista edistäviksi vahvuuksiksi. (Peterson ym., 2006, 17, 20, 23.) Vahvuuksilla, jotka liittyivät psyykkisestä häiriöstä toipumiseen, oli suurempi vaikutus kuin niillä vahvuuksilla, jotka liittyivät fyysisestä sairaudesta toipumiseen. Elämään tyytyväisyyttä mitattaessa rohkeus, ystävällisyys ja huumori vahvuutena olivat osittain yhteydessä suurempaan elämäntyytyväisyyteen fyysisestä sairaudesta toipuneilla, kun taas kauneuden arvostaminen, oppimisen ilo sekä rakkauden vahvuudet olivat osittain yhteydessä suurempaan elämäntyytyväisyyteen psyykkisestä sairaudesta toipuneilla. (Peterson ym., 2006, 20.) Luontenvahvuudet eivät vain auta ihmisiä hallitsemaan ja ylittämään kärsimyksiä, vaan ne voivat myös kehittyä kärsimyksen ja tragedian myötä, tarjoten siten tukea toipumisen ja paranemisen ylläpitämisessä (Niemi, 2020, 565).

Koska tämä tutkielma kohdistuu opettajien resilienssitärinoihin ja luontenvahvuuksien merkityksiin niissä, on olennaista tarkastella aiempia tutkimuksia, joissa on selvitetty luontenvahvuuksien yhteyttä hyvinvointiin erityisesti koulukontekstissa. Tästä aiheesta on tehty runsaasti kansainvälisiä tutkimuksia. Esimerkiksi Wagner ja Ruch (2023) ovat tarkastelleet kahdessa tutkimuksessa luontenvahvuuksien ja koulun hyvinvoinnin välistä suhdetta. Tutkimuksessa havaittiin, että päivittäinen vahvuuksiin liittyvä käyttäytyminen ennusti hyvinvointia seuraavana

päivänä. Tulokset korostavat kaikkien 24 luonteenvahvuuksiin liittyvän käyttäytymisen tärkeyttä koulussa kouluhyvinvoinnin kannalta. (Wagner & Ruch, 2023, 460.) Wei, Su, Zhao, Ding ja Kong (2024) ovat tutkimuksessaan selvittäneet opettajien vahvuuksien ja työhyvinvoinnin välistä yhteyttä. Tulosten mukaan oppilaitosten tulisi priorisoida opettajien kykyä hyödyntää vahvuuksiaan ja luoda tällaisille käytännöille suotuisa ympäristö, mikä parantaa heidän työhyvinvointiaan (Wei ym., 2024, 1). Gustems ja Calderon (2014, 265) puolestaan saivat tutkimuksen kautta selville, että luonteenvahvuudet liittyvät positiivisesti yliopisto-opiskelijoiden psykologiseen hyvinvointiin.

### 3 Resilienssi

#### 3.1 Resilienssi käsitteenä ja tutkimuskohteena

Koronapandemia nosti resilienssi-käsitteen pinnalle ja siihen viittaaminen yleistyi yhteiskunnassamme huomattavasti. Nykysuomen sanakirjaan resilienssi-käsite tuli yleistymisensä myötä vuoden 2020 keväällä eli se toisin sanoen silloin ”virallistettiin” (Kotimaisten kielten keskus, 2022; Nevalainen ym., 2021, 5.) Kielitoimiston sanakirjassa (2024) resilienssi-käsite määritellään kyvyksi pysyä toimintakykyisenä vaikeissa muutostilanteissa ja palautua niistä. Suomisanakirjassa (2022) resilienssi-käsite on käännetty muun muassa vastoinkäymisten sietokyvyksi; lannistumattomuudeksi, kimmoisuudeksi, peräänantamattomuudeksi ja elastisuudeksi sekä paineen sietokyvyksi.

Resilienssi-käsite on lähtöisin latinan kielestä: *re-salire* (hypätä takaisin), verbinä *resilire* (Nevalainen ym., 2021, 14; Poijula, 2018, 16). Englannin kieleen *resilience* -termi tuli jo 1600-luvulla (Nevalainen ym., 2021, 13). Resilienssi-termi on tuotu ihmistieteisiin alkuaan fyysikasta, jossa resilienssi on viitannut materiaalin kimmoisuuteen ja iskunkestävyyteen. (Poijula, 2018, 16.) Resilienssi-käsitteellä ei ole Poijulan (2018, 16–17) mukaan ihmistieteissä yksiselitteistä määritelmää, vaan sitä käytetään monella eri tavoin esimerkiksi kuvaamaan yksilöiden ja perheiden sopeutumiskykyä vaikeissa elämäntapahtumissa, organisaatioiden selviytymistä kriiseistä tai yhteisöjen sopeutumista turvallisuutta uhkaaviin tilanteisiin, kuten sotiin, luonnon katastrofeihin ja ilmastonmuutokseen. Lipposen (2020, 23) mukaan resilienssi ilmiönä on jatkuvan muutoksen alainen moniulotteinen prosessi, jonka perustana ovat niin yksilön, läheisten ihmisten kuin ympäristön voimavarat ja näiden keskinäinen vuorovaikutus sekä miten nämä kolme muuttujaa ovat saatavilla ja miten niitä käytetään. Resilienssi vahvistuu, kun osaa hyödyntää omia voimavarojaan, vahvuuksiaan ja osaa hyödyntää myös muiden voimavaroja, vahvuuksia (Lipponen, 2020, 24).

Useammat tutkimukset ovat osoittaneet, että luonteenvahvuuksilla on positiivinen yhteys resilienssiin. Esimerkiksi Martínez-Martí’n & Ruch’n, (2016) tutkimuksessa tarkasteltiin verkkokyselynä 363 aikuisen resilienssin ja luonteenvahvuuksien välistä suhdetta sen jälkeen, kun

muut tunnetut resilienssiin liittyvät tekijät oli huomioitu. Näitä olivat muun muassa positiiviset affektit, itsetehokkuus, optimismi, sosiaalinen tuki, itsetunto ja elämäntyytyväisyys sekä erilaiset sosiodemografiset muuttujat. Aineiston pohjalta luonteenvahvuuksista muodostettiin viisi tekijää: emotionaaliset vahvuudet, ihmissuhdevahvuudet, älylliset vahvuudet, pidättyväisyyteen liittyvät vahvuudet sekä teologiset vahvuudet. Tulosten mukaan kaikki muut luonteenvahvuudet paitsi teologiset vahvuudet liittyivät positiivisesti resilienssiin. Hierarkkinen regressioanalyysi paljasti lisäksi, että luonteenvahvuudet selittivät itsenäisesti kolme prosenttia resilienssin vaihtelusta muiden muuttujien lisäksi. Erityisesti emotionaaliset ja pidättyväisyyteen liittyvät vahvuudet nousivat merkittäviksi resilienssin ennustajiksi. (Martínez-Marti & Ruch, 2016, 110.)

Koulukontekstissa puolestaan Kabakci ja Ergene (2024, 627) ovat uusimman tutkimuksensa kautta voineet osoittaa vahvaa riippuvuutta luonteenvahvuuksien ja resilienssin välillä. Kabakcin ja Ergenen (2024, 619) mukaan nuorten hyvinvointi ja kasvu rakentuvat useista tekijöistä, joista keskeisiä ovat akateeminen menestys, resilienssi ja koettu hyvinvointi. Luonteenvahvuudet nähdään merkittävänä voimavaroina, jotka voivat tukea näitä kehityksen osa-alueita. Tutkimuksessa selvitettiin luonteenvahvuuksien merkitystä positiivisen kasvun indikaattoreille 733 lukiolaisen aineistossa. Aineisto kerättiin luonteenvahvuuksia, hyvinvointia ja resilienssiä mittaavilla kyselyillä ja analysoitiin hierarkkisen monimuuttuja regressioanalyysin avulla. Tulokset osoittivat, että malliin sisällytetyt muuttujat selittivät resilienssiä tilastollisesti merkitsevästi. Sekä kokonaisresilienssin että sen osa-alueiden osalta havaittiin vahva yhteys luonteenvahvuuksien ja resilienssin välillä. (Kabakci ja Ergene, 2024, 627.)

### **3.2 Yksilöllinen resilienssi ja palautumiskyky**

Tutkielman kohteena ovat opettajien resilienssit tarinat ja luonteenvahvuuksien merkitykset niissä, joten tutkielmaan linkittyy läheisesti yksilöllisen resilienssin käsite. Yksilöllisellä resilienssillä viitataan ihmisen psyykkiseen palautumiskykyyn, toisin sanoen kykyyn selviytyä ja palautua erilaisista haastavista tilanteista (Nevalainen ym., 2021, 52). Poijulan (2018, 13) mukaan ihminen tutustuu ”itsessään olevaa resilienssiin”, kun hän kohtaa muutoksen tai menetyksen. Poijula (2018, 29) määrittelee yksilöllisen resilienssin olevan sellainen stressin määrä, jonka ihminen kykenee ottamaan vastaan muuttamatta toimintatapojaan, kun tavoittelee merkityksellistä elämää antavaa päämäärää.

Resilienssiä voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta. Toipumisen näkökulmasta resilienssi tarkoittaa keskittymistä "haavojen parantumiseen" eli kykyä palautua vaikeista kokemuksista. Kestävyyden näkökulmasta resilienssi taas kuvaa ihmisen kykyä jatkaa elämää vastoinkäymisen jälkeen eli kestävyydellä arvioidaan yksilön resilienssivoimavaroja. Se, miten yksilö sopeutuu stressaaviin tapahtumiin ja olosuhteisiin, määrittää yksilötason resilienssiä. (Pojula, 2018, 29, 123.) Vaikeat kokemukset jättävät monesti jälkensä ja herättävät vaikeita muistoja, pelkoja sekä pettymyksiä. Näitä ei voi eikä aina tarvitsekaan yrittää poistaa, koska resilienssi jatkaa kuitenkin eteenpäin turvaten taitoon olla yhteydessä sisäisiin vahvuuksiin, omaan inspiraatioonsa, lahjakkuuksiinsa ja tavoitteisiinsa. (Lipponen, 2020, 142.)

### **3.3 Resilienssiä vaativia tilanteita koulukontekstissa**

Haastavia tilanteita voi olla monenlaisia, jotka vaativat opettajilta resilienssiä, esimerkiksi oppilaiden ei-toivotut käyttäytymiset, konfliktitilanteet huoltajien kanssa tai työn kuormittavuus-tekijät. Ei-toivottu käyttäytyminen on Osbornen (2004, 61–62) käyttämä määritelmä oppilaiden opettajia kohtaan toteuttamasta kouluväkivallasta, joka määrittyy ei-toivotuksi käyttäytymismalliksi sen perusteella, että se voi johtaa merkittävästi negatiiviseen lopputulokseen toiselle osapuolelle tai taholle (esimerkiksi koulurakennukselle). Kouluväkivalta on erityinen nuorten väkivaltaisen käyttäytymisen muoto, joka tapahtuu koulussa tai sen lähiympäristössä joko koulupäivän aikana, juuri ennen koulua tai heti sen jälkeen. (Osborne, 2004, 41, 61.) Osborne (2004, 61) korostaa, että on tärkeää olla varovainen, kun keskustellaan väkivallasta tai epäsoisiaalisesta käyttäytymisestä, koska ne ovat hyvin laajoja käyttäytymiskategorioita. Kun otetaan huomioon kaikki skenaariot ja tekijät, voidaan löytää tarkempia hypoteeseja siitä, millaisia käyttäytymismalleja esiintyy eniten tai vähiten. (Osborne, 2004, 61.) Osbornen (2004, 61–62) mukaan ei-toivotut käytökset voivat sisältää tekoja, jotka ovat suunnattu joko muita oppilaita, opettajia tai koulun muuta henkilöstöä vastaan, kuten 1) varkaudet, ilkivalta ja tuhopoltto 2) pelottelu, kiusaaminen ja pahoinpitely 3) seksuaalinen häirintä tai seksuaalinen väkivalta 4) muut poikkeavat tai ei-toivotut käytökset.

Hawkins ym. (2000, 1) toivat tutkimuksessaan esiin millaiset merkittävimmät tekijät ennustavat nuorten ei-toivottua käyttäytymistä: 1) yksittäiset lääketieteelliset ja fyysiset tekijät 2) yksilölliset psykologiset tekijät 3) perhetekijät 4) koulutekijät 5) vertaissuhteisiin liittyvät tekijät 6) yhteisön ja naapuruston tekijät 7) tilannetekijät. Ei-toivottu käyttäytyminen voi jatkua pitkään

tai se voi tapahtua nopeasti. Odottamaton tapahtuma, esimerkiksi väkivallanteko, voi olla hyvinkin traumatisoivaa. Kokemukset järkyttävät ja aiheuttavat huomattavaa kärsimystä. (Poiijula, 2007, 32, 34.) Vastoinikäymiset voivat muuttaa pysyvästi ihmisen elämää ja myös ihmistä itseään. Jos vastoinikäyminen jää epäonnistuneesti ratkaisematta, se voi heikentää ihmisen toimintakykyä, joka puolestaan vaikeuttaa selviytymistä arkielämään kuuluvista askareista. Erilaisiin vastoinikäymiin voi liittyä pysyvän toimintakyvyn heikkenemisen riski, mutta jos saa apua ja pystyy käsittelemään kokemuksen hyvin, voi selviytyessään olla entistä vahvempi ja toimintakykyisempi. (Ruishalme & Saaristo, 2007, 26–28.)

Mahkosen (2017, 28) mukaan opettajan ja koululaisen vanhemman välillä esiintyy harvoin suora konfliktia, mutta ristiriitoja voi syntyä esimerkiksi erimielisyyksistä opetuksen laadusta, lapsen koulumenestyksestä, vanhempien odotuksista tai kommunikoinnin puutteista. Konfliktit laajenevat usein toistuviksi yhteenotoiksi huoltajien ja rehtorin välillä. Esimerkiksi vanhempi saattaa soittaa työntekijälle useita kertoja esittäen uhkauksia tai hän saattaa pitää lapsensa heikkoa koulumenestystä huonon opetuksen syynä (Mahkonen, 2017, 24–25).

Työkuormittavuudella viitataan tässä yhteydessä työn psykososiaaliseen kuormitukseen. Kuormitus voi syntyä monista tekijöistä, kuten esimerkiksi liittyen työn luonteeseen ja työtehtäviin (työn sisältö). Haitallista työkuormitusta voivat aiheuttaa muun muassa työn laadulliset vaatimukset työssä, työn toistuvat keskeytykset, liiallinen vastuu, jatkuvat ja vaikeat vuorovaikutustilanteet sekä väkivallan uhka työssä. Työn kuormittavuutta voivat lisätä työyhteisön sosiaaliset suhteet, kuten yhteistyön tai vuorovaikutuksen haasteet ja esihenkilön tai kollegoiden tuen puute. Myös itse työn järjestelyihin liittyy psykososiaalisia kuormitustekijöitä, kuten esimerkiksi työtehtävät, töiden suunnittelu ja liiallinen työn määrä. (Mannermaa, 2018, 274, 278, 285.)

## 4 Tutkimuksen toteutus

### 4.1 Päättutkimuskysymykset

Tutkielman tavoitteena on selvittää, millaisia luonteenvahvuuksia esiintyy opettajien resilienssitarinoissa ja millainen merkitys vahvuuksilla on haastavassa tilanteessa selviytymisen kannalta. Tutkittavien luonteenvahvuuksien määrittämisen pohjana on Petersonin ja Seligmanin (2004) kehittämä VIA-luokittelumalli (6 hyvettä ja 24 luonteenvahvuutta).

Olen määrittänyt tutkielmalleni kaksi päättutkimuskysymystä:

- Millaisia luonteenvahvuuksia ilmenee opettajien selviytymistarinoissa?
- Millaisia merkityksiä luonteenvahvuuksilla on haastavassa tilanteessa selviytymisen kannalta?

### 4.2 Narratiivinen tutkimusote

Valitsin tutkielmaani metodologiseksi lähestymistavaksi narratiivisen tutkimusotteen, koska tarinoiden kautta voi saada paremmin esiin kokemuksellista ja usein näkymätöntä puolta luonteenvahvuuksista ja niiden merkityksestä haastavasta tilanteesta selviytymisessä. Tarinat ilmaisevat kertojan aitoja kokemuksia, arvoja ja tunteita, jotka ovat keskeisiä myös vahvuuksien ilmentymisen kannalta. Narratiivisessa tutkimuksessa on ajatuksena, että ihmiset ymmärtävät ja jäsentävät maailmaa heidän tarinoiden ja kertomusten kautta, joita sitten käytetään tutkimuskohteen eli ilmiön ymmärtämisen välineenä (Hyvärinen, 2019). Kertomusta ja tarinaa käytetään usein arkikielessä rinnakkain, mutta kirjallisuustieteessä nämä käsitteet on eroteltu (Heikkinen, 2018, 146). Kertomus syntyy vuorovaikutustilanteessa, kun ihminen kertoo tarinaa toiselle aistittavalla ja elämyksellisellä tavalla eli siihen liittyy aina toiminnallisuus, kun taas tarina viittaa tapahtumiin, jotka sijoittuvat menneeseen aikaan (Heikkinen & Kaukko, 2023, 201; Hyvärinen, 2019). Tarinoiden sisällä olevilla tapahtumilla on aina ajallinen rakenne eli tarinoilla

on alku, keskikohta ja loppu, joista sitten tarinan juoni rakentuu. Tapahtumissa korostuvat yksilön kokemat merkitykset ja erilaiset tunteet. (Heikkinen, 2018, 147; Hänninen, 2018, 162–163.) Tässä tutkielmassa käytän termiä tarina viittaamaan näihin kokemuksiin ja ajallisesti rakentuneisiin opettajien kertomuksiin.

Narratiivinen tutkimusote edustaa sosiaaliskonstruktivistista näkökulmaa, jossa uusi tieto rakentuu vuorovaikutuksessa yksilön ja hänen sosiaalisen ympäristönsä välillä eli yksilön aikaisempien tietojen ja kokemusten sekä olemassa olevan yhteiskunnan ja kulttuurin kautta. (Heikkinen, 2018, 150; Puusa, Hänninen & Mönkkönen, 2020, 216.) Narratiivinen lähestymistapa on myös hermeneuttinen, koska tarinat käsittelevät aina menneisyyden tapahtumia, joita ei voida koskaan selittää täysin kattavasti. Tarinat ovat aina tulkintojen ja valintojen tulosta, erityisesti silloin, kun tarkastellaan henkilökohtaisia kokemuksia, kuten tässä tutkielmassa opettajien selviytymistä haastavissa tilanteissa. (Heikkinen & Kauko, 2023, 198.)

Narratiivi eli kerronta on Squiren ym. (2014, 5) mukaan merkityksen välittämistä eri keinoin, kuten sanoin, äänin tai kuvin. Narratiivisessa tutkimuksessa voidaan hyödyntää erilaisia aineistoja, kuten videopelejä, romaaneja, elokuvia tai puheita. (Squire ym., 2014, 7.) Narratiivisen tutkimusmenetelmän vahvuus on sen joustavuus. Tutkimuskysymyksistä ja tutkijan tulkinnoista sekä analyysitavoista riippuen aineistoista voidaan tarkastella narratiiveja useista eri näkökulmista, kuten tarinoiden rakenteen, sisällön, kontekstin tai esitystavan kautta. (Squire ym., 2014, 95.)

Toisaalta narratiivitutkimus voi tuottaa myös uusia kertomuksia. Tutkija voi pyytää osallistujia kertomaan esimerkiksi elämäntarinoitaan, tekemään valokuvallisia omakuvia tai kuvaamaan päivittäisiä tapahtumia. (Squire ym., 2014, 7.) Tässä tutkielmassa hyödynnän narratiivista lähestymistapaa tarkastelemalla opettajilta pyydettyjä henkilökohtaisia tarinoita siitä, miten he ovat selviytyneet koulun arjen haastavista tilanteista. Tämä lähestymistapa antaa mahdollisuuden tarkastella, millaisia luontevahvuuksia ilmenee opettajien tarinoissa ja millaisia merkityksiä nämä vahvuudet antavat haastavassa tilanteessa selviytymisen kannalta. Tämä tutkielma asettuu näin luontevasti osaksi narratiivisen tutkimuksen perinnettä, jossa yksilön ääni, tarina, konteksti ja tulkinta nousevat keskiöön.

Tarinallisuuden ja perinteisen tutkimuksen eroavuus näkyy erilaisen ajattelun ja tietämisen tavassa. Perinteisellä tutkimuksella viitataan positivistisesta maailmankatsomuksesta lähtöisin olevaan, mittaamiseen perustuvaan lähestymistapaan (faktat, syyseuraussuhteet ja tilastolliset analyysit), joka on pitkään hallinnut erityisesti luonnontieteitä ja monia yhteiskuntatieteitä. Tällaisessa tutkimuksessa tiedon nähdään olevan objektiivisesti mitattavaa ja toistettavaa. (Vilka, 2007, 13–14, 18.) Tarinallinen tutkimus puolestaan korostaa kokemuksellista tietoa ja yksilöllisiä merkityksiä, jolloin myös ajattelun ja tietämisen tapa muuttuu. Totuuden sijaan etsitään ymmärrystä. Psykologi Jerome Bruner on erotellut erilaiset tietämisen tavat narratiiviseksi tiedon muodoksi (*narrative cognition*) ja loogistieteelliseksi tietämisen muodoksi (*logico-scientific cognition*). Narratiivinen tietämisen tapa viittaa maailman hahmottamista tapahtumasarjojen ja niistä muodostettujen kertomusten kautta. (Heikkinen & Kauko, 2023, 200.) Tämä näkökulma on keskeinen tässä tutkielmassa, kun pyrkimyksenä on selvittää tarinoiden kautta, miten opettajat hahmottavat omia voimavarojaan selviytymisen välineenä.

Squiren ym. (2014, 14) mukaan narratiivitutkimuksen sanotaan juontaneen juurensa 1920-luvun venäläisestä formalismista, muun muassa Vladimir Proppin analyysistä saaduista kerronnan rakenteista. Vaikka tämä varhainen työ ei suoraan liity nykyaikaiseen yhteiskuntatieteelliseen narratiivitutkimukseen, se vaikutti psyko- ja sosiolingvistiikkaan eli kielen psykologian tutkimiseen sekä kielen käytön tutkimiseen suhteessa sosiaaliseen ympäristöön. Erityisesti se vaikutti William Labovin työhön, joka kuvasi kertomusten rakenteita painottaen niiden ajallista etenemistä ja arvioivaa materiaalia. (Squire ym., 2014, 14.) Narratiivisuus on kiinnostanut myös diskurssintutkijoita, joiden mukaan tarinat ovat sekä kulttuurisesti ja historiallisesti muotoutuneita tapoja jäsentää maailmaa, että yksilöllisiä keinoja jakaa kokemuksia ja tunteita (Pietikäinen & Mäntynen, 2009, 105). Tämä näkökulma sopii hyvin myös tähän tutkielmaan, koska opettajien selviytymistarinat kuvaavat sekä heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan, tunteitaan että laajemmin koulumaailman käytänteitä, vaatimuksia ja arvoja.

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että sekä tutkittavan henkilön että tutkijan subjektiivisuus otetaan huomioon (Juhila, 2019a). Tämä tarkoittaa, että opettajien selviytymisarinoita tarkastellessa on tärkeää huomioida jokaisen tutkittavan erilaiset tavat käsittää, tulkita ja kuvata omia kokemuksiaan. Samalla myös tutkijan oma tulkinta sekä tiedollinen tausta vaikuttavat siihen, miten tarinoita ymmärretään ja analysoidaan. On myös huomioitava, että narratiiviselle tutkimukselle on luonteista tutkimusprosessin vaiheiden jatkuva muokkautuminen, koska tutkija voi huomata omien näkökulmien ja tulkintojen kehittyvän tutkimuksen etenemisen myötä.

(Kiviniemi, 2018, 62.) Esimerkiksi tässä tutkielmassa tutkimusongelma voi vielä täsmentyä koko tutkimusprosessin aikana.

#### 4.3 Tutkimushenkilöt ja aineistonkeruu

Tutkielmaani varten hain osallistujiksi opettajia, jotka ovat tehneet joskus opetustyötä jossakin oppilaitoksessa, ja jotka ovat kohdanneet työssään haastavia tilanteita esimerkiksi oman turvallisuutensa, työkuormituksensa tai työyhteisössä esiintyneiden haastavien sosiaalisten suhteiden osalta. Aiheen arkaluontoisuuden vuoksi tarjosin mahdollisuuden kertoa kokemuksista anonyymisti kirjallisessa muodossa Webropol-verkkolomakkeen kautta. Tämän toivoin rohkaisevan osallistujia syvällisempään ja henkilökohtaisempaan tarinankerrontaan. Halutessaan selviytymiskokemuksista oli mahdollisuus kertoa myös haastattelun muodossa, koska joillekin puhuminen voi olla helpompaa ja luontevampaa kuin kirjoittaminen.

Keräsin tutkielman aineiston vuoden 2025 huhti-kesäkuun aikana. Tiedotteessa (Liite 1) esitin osallistumispyynnön, kerroin tutkimuksesta ja annoin ohjeet tarinan kirjoittamiseen joko Webropol-verkkolomakkeella (Liite 2) tai vaihtoehtoisesti puolistrukturoidun haastattelun muodossa (Liite 3). Korostin myös osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä sitä, että aineisto hävitetään tutkielman hyväksymisen jälkeen. Tiedotteessa oli mukana linkki verkkolomakkeeseen sekä yhteystietoni mahdollisia yhteydenottoja varten.

Webropol-verkkolomakkeen ensimmäisellä sivulla taustoitin tutkimusta tarkemmin, annoin ohjeet tarinan kirjoittamiseen ja kerroin, että lomakkeen lähettämällä osallistuja antaa suostumuksensa aineiston käyttöön. Lisäksi selitin, kuinka aineistoa käsitellään tietosuoja- ja tietoturvanäkökulmat huomioiden ja miten anonymiteetti suojataan koko tutkimusprosessin ajan. Lomakkeen toisella sivulla esitin yhden avoimen kysymyksen: *"Millaisia kokemuksia sinulla on haastavista tilanteista koulun arjessa?"* Vastaaja pystyi halutessaan hyödyntämään valmiita apukysymyksiä vastauksen jäsentelyssä. Kysymykset muotoilin resilienssiin (ks. Lipponen, 2020, 23–24) liittyvien teemojen (yksilön voimavarat, sosiaalinen tuki, ympäristö) ja luonteen vahvuuksiin liittyvän teorian mukaisesti (Peterson & Seligman, 2004, 13, 17–18, 23, 29–30). Tavoitteena oli kerätä aineistoa, jota voisin analysoida suhteessa teoriaan.

Samoja apukysymyksiä käytin myös haastattelun runkona, mutta haastateltava sai itse valita, kertooko hän haastavasta tilanteesta omin sanoin vai haluaako edetä puolistrukturoidun haastattelun avulla. Haastattelussa, kuten myös Webropol-verkkolomakkeessa apukysymykset muotoilin niin, että jokainen pystyi vastaamaan omien kokemustensa ja näkökulmiensa pohjalta. Haastattelu mahdollisti esittämään myös lisäkysymyksiä tilanteen mukaan varsinaisten kysymysten lisäksi. Näin sain tarkennettua tai syvennettyä vastauksia tarpeen mukaan. Haastattelutilanteessa pyrin kuitenkin olemaan itse mahdollisimman vähän äänessä, jotta haastateltavat saivat rauhassa kertoa kokemuksistaan haastavista tilanteista omalla tavallaan ja omin sanoin.

Ennen tiedotteen jakamista varmistin sen lopullisen muodon ohjaajani palautteen perusteella sekä testasin verkkolomakkeen toimivuuden testivastauksella. Tämän jälkeen julkaisin tiedotteen Suomen opettajien ja kasvattajien foorumi #SOKF-Facebook -ryhmässä (julkinen) sekä informoin tiedotteen julkaisusta myös lähipiiriäni ja tuntemiani opettajia. Vastausten vähäisyyden vuoksi julkaisin tiedotteen viikon kuluttua myös Luokanopettajien keskustelupalstassa (julkinen) ja VALOA-maahanmuuttajien valmistava opetus Facebook -ryhmässä (yksityinen). Lisäksi muistutin tutkielmastani uudelleen niitä opettajia, jotka olivat aiemmin lupautuneet välittämään tietoa ja lähettämään verkkolomakkeen linkkiä eteenpäin. Lopuksi kerroin tutkielmastani vielä muutamille läheisilleni, joilla oli kontakteja opettajiin. Tein verkkolomakkeeseen vielä joitakin muutoksia kentältä saadun palautteen pohjalta.

Webropol-verkkolomaketta avattiin 431 kertaa. Kirjallisia tarinoita palautui seitsemän. Vastausten pituus vaihteli 134 sanasta 946 sanaan (noin ½–3 sivua). Lisäksi kaksi osallistujaa ilmoittautui haastateltaviksi. Haastattelut toteutin Microsoft Teamsin kautta ääniyhteydellä ilman videokuvaa. Haastattelujen alussa kerroin vielä tallennuksesta ja varmistin haastateltavien suostumuksen. Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin. Haastattelut litteroin sanasta saan heti niiden jälkeen. Litterointivaiheessa jätin kuitenkin pois tutkimusongelmaan nähden toisteiset tai merkityksettömät täytesanat (esimerkiksi "että, että", "sit mä niinku, sit mä", "niinku", "tota"). Haastattelujen litteroidut versiot sisälsivät 1038–3795 sanaa (noin 3–8 sivua). Jätin Webropol-linkin avoimeksi vielä heinäkuun loppuun saakka toivoen saavani vielä joitakin myöhästyneitä vastauksia. Yhtään uutta vastausta ei kuitenkaan enää tullut.

#### 4.4 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja analyysi liittyvät tiiviisti toisiinsa. Koska tutkija on itse aktiivinen toimija, analyysi alkaa jo aineistoa kerättyä. Tutkijan ennakkotiedot ja uskomukset vaikuttavat väistämättä sekä aineiston keruuseen että analyysiin, siksi tutkijan on tunnistettava, mitä ennakkokäsityksiä hänellä on aiheesta. (Juuti & Puusa, 2020b, 143.) Juutin ja Puusan (2020b, 143) mukaan aineiston analyysi tähtää sen kuvaamiseen, tulkitsemiseen ja sen avulla pyritään myös syventämään ymmärrystä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Tämän tutkimuksen taustalla on ymmärrys siitä, että on mahdotonta ottaa täysin objektiivista asemaa tutkijana. Kuten Puusa ym. (2020, 226) toivat esiin, että narratiivisessa tutkimuksessa, joka nojaa konstruktionistiseen ajatteluun, ei pyritä löytämään yhtä objektiivista totuutta, vaan siinä tarkastellaan, miten todellisuus muotoutuu sosiaalisissa suhteissa luotujen merkitysten kautta. Narratiivisessa tutkimuksessa perusoletuksena on, että ilmiöillä on useita mahdollisia tulkintoja ja todellisuuksia, ei oikeita eikä vääriä, vaan joko hyvin perusteltuja tai puutteellisesti perusteltuja (Puusa ym., 2020, 223).

Narratiivisia analyysitapoja on monia ja valinta riippuu siitä, millaisiin tutkimuskysymyksiin halutaan vastauksia (Hänninen, 2018, 167). Narratiivista aineistoa voidaan tarkastella esimerkiksi joko narratiivien analyysin tai narratiivisen analyysin keinoin. Narratiivien analyysissä aineistoa esimerkiksi luokitellaan tai teemoitellaan, kun taas narratiivinen analyysi tuottaa uuden kertomuksen jo olemassa olevan aineiston pohjalta (Heikkinen, 2018, 153–154). Teemoittelussa (tai koodamisessa) on tarkoitus käydä aineisto systemaattisesti läpi ja pilkkoen sen osiin, jotta sitä olisi helpompi tulkita. (Eskola & Suoranta, 1998, 156.) Teemoittelussa pyritään Juhilan (2019b; 2019c) mukaan nostamaan aineistosta esiin tutkimusongelmaan liittyviä mahdollisesti usein toistuvia asiakokonaisuuksia, jotka sitten ryhmitellään merkityksellisiksi teemoiksi. Kiviniemi (2018, 69) esittää, että tutkimuksessa on tärkeää löytää aineistoa kannattava teemaattinen kokonaisuus, joten pyrkimyksenä on tässä tutkielmassa luontevahvuuksien teoreettisiin määritelmiin tukien löytää tutkimusongelmaan mahdollisimman selkeitä ja ymmärrettäviä havaintoja. Teeman tärkeys ei perustu pelkästään siihen, kuinka usein se esiintyy, vaan siihen, kuinka merkittävä se on sisällöllisesti. Laadullisessa analyysissä ratkaisevaa on siis se, miten hyvin teema auttaa vastaamaan tutkimuskysymykseen, siksi teeman tunnistaminen vaatii tutkijalta sekä tulkintaa että perustelua. (Braun & Clarke, 2006, 10.) Koodamisessa annetaan sanoille, lauseille tai tekstikappaleille nimiä tai tunnisteita, jotka kuvaavat tutkijan tulkinnan mukaisesti niiden sisältöä (Eskola & Suoranta, 1998, 156).

Tässä tutkielmassa tarkastelin aineistoa narratiivien analyysin keinoin, jossa keskityin teorialähtöiseen sisällönanalyysiin, luokitteluun ja teemoitteluun. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineiston luokittelu perustuu ennalta määriteltyihin käsitteisiin tai teoreettisiin oletuksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 127). Teemoittelun avulla pyrin tutkijana hahmottamaan erilaisia haastavia tilanteita ja millaisia ajattelu- ja toimintatapoja näihin eri tilanteisiin liittyy.

Laadullisessa tutkimuksessa empiirisen aineiston kautta syntyviä tuloksia verrataan lopuksi olemassa oleviin teorioihin ja tutkimuksiin (Juhila, 2019a). Tässä tutkielmassa aineisto koostui osallistujien omista tarinoista. Narratiivien analyysiä ohjasivat tutkielman tarkoitus ja tutkimuskysymys sekä VIA-luokittelumalli, joka tarjosi teoreettisen viitekehyksen luonteen vahvuuksien tarkastelulle resilienssitarinoissa. Tuloksia tulkitsin aineistosta näin ollen teoriaohjaavasti ja avoimesti hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti; luotettavasti, rehellisesti, vastuullisesti ja osallistujia arvostaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, 11).

Ennen tarinoihin tutustumista tallensin koko aineiston sen käsittelyä varten yliopiston tukemaan Word -tekstinkäsittelyohjelmaan henkilökohtaiseen levytilaan. Tallennuspaikka on yliopiston tietosuojaja- ja tietoturvaohjeiden mukainen eli se on varmuuskopioitu sekä suojattu käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Tallennuksen yhteydessä koodasin kirjoitetut tarinat T1 (tarina 1), T2 (tarina 2), T3 (tarina 3), T4 (tarina 4) T5 (tarina 5) T6 (tarina 6) ja T7 (tarina 7) sekä litteroidut haastattelut H1 (haastattelu 1) H2 (haastattelu 2). Tämän jälkeen aloitin aineistoon tutustumisen lukemalla kaikki tarinat läpi useaan kertaan saadakseni aineistosta kokonaiskuvan. Kuten Puusa (2020, 151) on todennut, on tärkeää tuntea aineisto perinpohjaisesti, sillä se miten hyvin aineiston tuntee, on suoraan verrannollinen analyysin laadun määrään. Siksi aineistoa kannattaa aluksi lukea läpi useasti. Aineiston analysoinnin aikana käytin muotoiluja (boldaus, alleviivaus, kursivointi, fonttivärit) helpottaakseni analyysiprosessia. Lisäksi muokkasin aineistoa esimerkiksi poistamalla täytesanoja sekä korjaamalla kirjoitusvirheet, jotta teksti olisi sisällöllisesti selkeämpää ja helpommin luettavaa. Varmistin tässä yhteydessä sen, että tehdyt korjaukset ovat niin pieniä, ettei alkuperäinen tarkoitus muuttunut.

Tarinoita lukiessani yhä uudelleen etsin samalla jo mahdollisia vihjeitä aineiston kategorisointia ajatellen, kuten Juuti & Puusa (2020b, 143) havainnollistivat. Aineiston lukemisen yhteydessä jaottelin ensin kaikki tarinat kolmeen tarinoiden sisällä oleviin kategorioihin: tarinan alkuun, keskikohtaan ja loppuun. Tavoitteena oli selkeyttää itselleni lukemista niin, että voisin helpommin tunnistaa tarinoiden sisälle kätkeytyviä yksilön kokemia syvällisempiä merkityksiä

ja erilaisia tunteita sekä tarkastella mahdollisia yhteyksiä tai eroavuuksia näiden kolmen kategorian välillä. Lisäksi loin alustavasti tarinan rakenteeseen liittyviä ja toisistaan erottavia merkintöjä tarinoiden eri elementeistä: haastavan tilanteen alustus/käännekohta (*kursivointi*), tilanteen kohtaaminen/konfliktin keskellä (**lihavointi**), ratkaisu/itsereflektio (alleviivaus).

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta tukee se, että raportoidaan aineistosta esimerkiksi suoria lainauksia ja analysoidaan niitä (Kiviniemi, 2018, 71). Vahvuuksien tulkinnassa hyödynsin Petersonin ja Seligmanin (2004, 23, 29–30) luonteenvahvuusteoriaa. Analyysin aikana kysyin aineistolta esimerkiksi: millaisia taitoja tekstissä ilmenee, millaisia valintoja mainitaan, millaisia tunteita, ajatteluprosesseja tai toimintaa liittyy selviytymistarinan eri vaiheisiin. Analyysin edetessä erottelin jokaisesta tarinasta kaikki ne sanat, lauseet tai kokonaiset virkkeet, joissa tulkitsin ilmenevän edes vähäisiäkin viittauksia mahdollisista luonteenvahvuuksista. Tarkastelin erityisesti sitä, miten vahvuudet ilmenevät. Yksilön kokonaisvaltaiseen käyttäytymiseen liittyvät monet tekijät. Käyttäytyminen voi olla esimerkiksi spontaania tilanteen mukaan tai se voi liittyä tietyn roolin ylläpitämiseen, kuten tässä opettajan rooliin. Mitä vapaammin yksilö voi toimia ilman ulkoisia paineita tai rajoituksia, sitä todennäköisemmin hänen todelliset piirteensä näkyvät hänen käyttäytymisessään. (Metsäpelto & Rantanen, 2015.) Tämä huomio oli tärkeä taustaoletus aineistoa tulkittaessa.

Tarinoita uudelleen ja uudelleen lukiessani pyrin tarkastelemaan tekstiä yhä analyyttisemmin ja löytämään tarinoista kaikki tutkimusongelmaan liittyvät oleelliset asiat, kuten Koski (2020, 163) esitti. Analysoinnin aikana kiinnitin erityistä huomiota siihen, mitä aineistosta esiin nousevat luonteenvahvuudet merkitsevät opettajille haastavissa tilanteissa ja miten opettaja pyrki ratkaisemaan haastavan tilanteen. Tällä tavalla pystyin tulkitsemaan tarinoista heidän toimintaansa kuvaavia keskeisiä merkityksiä.

Aineiston lukemisen ja niihin tehtyjen merkintöjen jälkeen loin Word-tekstinkäsittelysovelluksen avulla erilliset taulukkopohjat jokaiselle tarinalle Petersonin & Seligmanin (2004) luonteenvahvuuksien luokitteluun perustuen. Analyysiä selkeyttäen nimesin taulukoiden pääotsikoihin aineistosta tulkitsemani havainnot seuraavasti; ensimmäiseen sarakkeeseen havaittu ilmiö (taito, valinta, tunne, ajatus, toiminta), toiseen sarakkeeseen pelkistetty ilmaisu lauseesta tai kokonaisesta virkkeestä, kolmanteen sarakkeeseen ilmaisuun viittaava luonteenvahvuus ja viimeiseen sarakkeeseen luonteenvahvuuksien merkitykset opettajien toiminnassa. Taulukossa 2 näkyy esimerkki luokittelun toteuttamisideasta eli miten pilkoin jokaisen tarinan sisällön osiin

painottaen neljää edellä mainittua erillistä luokkaa (ilmiö, pelkistetty ilmaisu, luonteenvahvuus ja merkitys toiminnassa).

**Taulukko 2** Tarinasta yksi tulkitsemiä ilmiöt, luonteenvahvuudet ja niiden merkitykset

| Tarina 1 (T1)                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ilmiö (taito, valinta, tunne, ajatus, toiminta)                                                                                                                                                                           | Pelkistetty ilmaisu                                                                                                                                                                      | Luonteenvahvuus                                                                                            | Merkitys toiminnassa                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Taito: Pohtii lapsen tukemisen keinoja.<br>”Opettajana mietin, kuinka parhaiten tuen tällaisia lapsia. Mietin, mitkä toimintamallit auttavat heitä, ettei tulisi kiukkutilanteita.”                                       | -Ymmärtää tunne- ja käytäytymistarpeet.<br>-Pohtii toimintamalleja.<br>-Hakee uusia keinoja.<br>-Uskoo muutokseen.<br><br>-Punnitsee vaihtoehtoja.<br><br>-Jatkaa ratkaisujen etsimistä. | Sosiaalinen älykyys<br>Harkitsevaisuus<br>Utelaisuus<br>Toiveikkuus<br><br>Arviointikyky<br><br>Sinnikkyys | -Ymmärtää tunnetilan ja eri toimintamallien merkityksen.<br>-Pohtii harkitusti, mikä on lapselle parhaaksi.<br>-Lähtökohta on lapsen hyvinvointi, uskoo ratkaisun mahdollisuuteen.<br>-Tarkastelee omaa toimintaa ja etsii aktiivisesti toimivia keinoja.<br>-Ei luovuta, vaan pyrkii löytämään ratkaisuja. |
| Taito: Ennakoi ja ehkäisee haastavia tilanteita.<br>”Yleensä ennakoin tilanteita ja opettelen ”lukemaan” lapsia siten, että osaan jo toimia sopivalla tavalla ja onnistun ehkäisemään haastavien tilanteiden syntymisen.” | -Havaitsee lasten tunnetiloja ja tulkitsee toimintaa.<br>-Suunnittelee ja ennakoi.<br>-Hallitsee omaa toimintaa.<br>-Valitsee tilanteeseen sopivan toimintatavan.                        | Sosiaalinen älykyys<br>Harkitsevaisuus<br>Itsesääätely<br>Arviointikyky                                    | -Tunnistaa tunne- ja käyttäytymissignaaleja.<br>-Toimii ennakoivasti kokemusten ja harkinnan pohjalta hyvinvoinnin parantamiseksi.                                                                                                                                                                          |

Taulukoiden tekemisen yhteydessä pyrin tarkastelemaan aineistoa yhä analyttisemmin. Vertailin myös tarinoista tulkitsemiäni havaintoja keskenään, jotta löytäisin niistä mahdolliset yhtäläisyydet tai eroavuudet. Huomioni kiinnittyi erityisesti siihen, miten tutkittavat henkilöt kuvasivat itseään ja tilannetta sekä millaisia toimintatapoja heille rakentui haastavan tilanteen edessä. Tällä tavalla pystyin tunnistamaan toistuvia tilannekohtaisia merkityskategorioita, jotka tulkitsin kuvaavan sitä, millaiseen merkitykselliseen asemaan tutkittavat asettuivat kohdattaessa haastavan tilanteen. Tällaisten ”semanttisten roolien” erittelyn menetelmän on David Herman kehittänyt, jossa tarinoiden sisältöä koodataan sen mukaisesti, millaisena tutkittava henkilö tarinoissa näyttäytyy (Hänninen, 2018, 174). Vaihdoin lopuksi taulukoihin viimeiseen sarak-

keeseen sanojen ”merkitys toiminnassa” tilalle ”merkityskategoriat”. Taulukossa 3 näkyy esimerkki taulukon lopullisesta muodosta, jossa viimeiseen sarakkeeseen on muutettu sana ”merkityskategoriat”.

**Taulukko 3** Tarinassa yksi esiintyneet luontevahvuudet ja niiden merkityskategoriat

| Tarina 1 (T1)                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ilmiö</b> (taito, valinta, tunne, ajatus, toiminta)                                                                                                                                                                     | <b>Pelkistetty ilmaisu</b>                                                                                                                                                               | <b>Luontevahvuus</b>                                                                                        | <b>Merkityskategoriat:</b> 1. Ammatillinen ja johdonmukainen toimija 2. Sosiaalisten suhteiden rakentaja ja ylläpitäjä 3. Itsereflektoija 4. Moraalinen toimija 5. Tunnetaitaja                                                                                                                                       |
| Taito: Pohtii lapsen tukemisen keinoja.<br>”Opettajana mietin, kuinka parhaiten tuen tällaisia lapsia. Mietin, mitkä toimintamallit auttavat heitä, ettei tulisi kiukkutilanteita.”                                        | -Ymmärtää tunne- ja käytäytymistarpeet.<br>-Pohtii toimintamalleja.<br>-Hakee uusia keinoja.<br>-Uskoo muutokseen.<br><br>-Punnitsee vaihtoehtoja.<br><br>-Jatkaa ratkaisujen etsimistä. | Sosiaalinen älykyys<br>Harkitsevaisuus<br>Uteliaisuus<br>Toiveikkuus<br><br>Arviointikyky<br><br>Sinnikkyys | 2. Ymmärtää tunnetilan ja eri toimintamallien merkityksen.<br>1. Pohtii harkitusti, mikä on lapselle parhaaksi.<br>4. Lähtökohta on lapsen hyvinvointi, uskoo ratkaisun mahdollisuuteen.<br>3. Tarkastelee omaa toimintaa ja etsii aktiivisesti toimivia keinoja.<br>1. Ei luovuta, vaan pyrkii löytämään ratkaisuja. |
| Taito: Ennakoi ja ehkäisee haastavia tilanteita.<br>”Yleensä ennakkoin tilanteita ja opettelen ”lukemaan” lapsia siten, että osaan jo toimia sopivalla tavalla ja onnistun ehkäisemään haastavien tilanteiden syntymisen.” | -Havaitsee lasten tunnetiloja ja tulkitsee toimintaa.<br>-Suunnittelee ja ennakoi<br>-Hallitsee omaa toimintaa.<br>-Valitsee tilanteeseen sopivan toimintatavan.                         | Sosiaalinen älykyys<br>Harkitsevaisuus<br>Itsesäätely<br>Arviointikyky                                      | 2. Tunnistaa tunne- ja käyttäytymissignaaleja.<br>1. Toimii ennakoivasti kokemusten ja harkinnan pohjalta hyvinvoinnin parantamiseksi.                                                                                                                                                                                |

Kokonaisuudessaan pyrin analysoimaan tarinoita kussakin ajallisessa tarinakategorioissa tarkastellen etenemistä ja mahdollisia erilaisia toistuvia teemoja. Tekstien väriluokittelu muokautui koko ajan analyysiprosessin edetessä. Tein analyysin lopuksi vielä vertailutaulukon luontevahvuuksien esiintyvyydestä kaikissa tarinoissa ja miten vahvuudet eri tarinoissa korostuivat (ks. tutkimuksen tulokset, luku 5, s. 51, taulukko 4). Tällä tavoin pystyin tarkastelemaan myös sitä, mitkä VIA-luontevahvuudet nousivat tarinoissa yleisimmin esiin ja mitkä taas esiintyivät vähemmän.

## 5 Tutkimuksen tulokset

### 5.1 Luonteenvahvuudet opettajien resilienssitarinoissa

Tutkittavien tarinoissa luonteenvahvuuksia ilmeni monenlaisin tavoin. Yhdestä virkkeestä saatiin tulkita useita luonteenvahvuuksia, mutta ne esiintyivät kuitenkin vain harvoin tutkittavilla suorina mainintoina, kuten tarinoissa T3 ja H1 ilmeni **ystävällisyys, urheus ja huumori**.

*”Ystävälliset keinoni toimivat suurin piirtein...” (T3)*

*”Mul oli tämmönen rohkeus...” ”...ja meillä toimi huumori.” (H1)*

Luonteenvahvuudet ilmenivät tarinoissa enimmäkseen epäsuorasti piilevinä merkityksinä osana kertojan toimintaa, tunteita ja vuorovaikutusta.

*”En ollut ollenkaan ajatellut moittia tai olla kovasanainen, vaan ainoastaan keskustella tilanteesta ja kuunnella, mitä opiskelijalla on sanottavanaan, mutta hänen ulkoinen olemuksensa viestitti minulle vielä vahvemmin, että nyt minun on oltava hellä.” (T3)*

Tästä tunnistin ystävällisyyden vahvuuden. Ystävällisyys vahvuutena auttaa meitä toimimaan toisia kohtaan empaattisesti. Tällainen kohtaaminen rakentaa luottamusta ja samalla luo turvallisen ilmapiirin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, 209). H1 tarinasta esiin noussut urheuden vahvuus näyttäytyy siten, kuinka opettaja pysyy arvojensa ja oikeudenmukaisuuden puolella myös paineen alla (Peterson & Seligman, 2004, 214). Huumorin kautta taas opettaja voi keskittyä oppilaan tilan helpottamiseen, sosiaalisten siteiden edistämiseen ja mielialan kohottamiseen. Huumori oikein käytettynä on voimaa, joka edistää hyvinvointia. (Peterson & Seligman, 2004, 30, 530.)

Haastava tilanne nähtiin toisaalta myös mahdollisuutena, eikä pelkästään uhkana. Opettaja haluaa tukea oppilaita ja olla valmis kuuntelemaan heidän huoliaan.

*”Toki ison ryhmän kasassa pitäminen tuntui jokapäiväiseltä haasteelta, mutta otin sen mielellään vastaan, koska halusin onnistua luomaan luokassa turvallisen ja avoimen ilmapiirin, jossa oppilaat uskaltaisivat tulla kertomaan huolistaan.”*  
(H2)

Tästä tunnistin ystävällisyyden vahvuuden, mutta myös urheuden vahvuuden. Urheus näkyy siinä, että vaikka haaste oli suuri, opettaja otti sen vastaan eikä vältellyt vaikeuksia. Urheus nousee Ojasen (2007, 139) mukaan usein esille spontaanisesti jonkin tilanteen myötä, mutta se voi olla myös harkittua ja tyyntä.

Urheuden vahvuus näkyi myös T2 tarinassa, mutta tunnistin lisäksi tarinasta **rehellisyyden** ja **sosiaalisen älykkyyden**.

*”Vammat eivät olleet juurikaan fyysisiä, pääosin henkisiä. Niistä oli hyvä puhua kollegojen ja esihenkilöiden kanssa...”* (T2)

Opettaja kertoi tarinassaan puhuneen avoimesti omista kokemuksistaan ja tunteistaan kollegojen ja esihenkilöiden kanssa, mikä kertoo aitoudesta ja halusta olla oma itsensä. Rehellisyys luontevahvuutena tarkoittaa, että elät elämääsi rehellisesti ja aidosti eli olet teeskentelemätön (Seligman, 2011, 250–251). Henkisistä vammoista puhuminen puolestaan vaatii paljon rohkeutta, etenkin työyhteisössä. Urheus vahvuutena on vaikean tilanteen kohtaamista ja sillä on usein moraalinen ulottuvuus (Peterson & Seligman, 2004, 214). Urheus ei siis ole vain fyysistä tai henkistä kestävyyttä, vaan sitä, että yksilö toimii omien arvojensa mukaan, vaikka se olisikin vaikeaa. Sosiaalinen älykkyys korostuu taas siinä, kun opettaja on toiminut tilanteessa niin, että vuorovaikutus on hyväksi omalle hyvinvoinnille. Tämä osoittaa luottamusta ja kykyä käyttää ihmissuhteita palautumisen tukena. Sosiaalinen älykkyys korostaa ihmisten välistä merkitystä ja näkyy esimerkiksi siinä, miten hyvin ihminen osaa rakentaa luottamusta ja läheisyyttä (Peterson & Seligman, 2004, 299, 339).

Sosiaalinen älykkyys on lisäksi kykyä ymmärtää sekä omaa että muiden käyttäytymistä, tunteita ja motiiveja, ja toimia sen pohjalta tarkoituksenmukaisesti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa (Peterson & Seligman, 2004, 29, 299). Juuri tämän kaltainen sosiaalinen älykkyys nousi vahvasti jokaisen tutkittavan tarinoissa esille.

*”Opettajana mietin, kuinka parhaiten tuen tällaisia lapsia. Mietin, mitkä toimintamallit auttavat heitä, ettei tulisi kiukkutilanteita.” (T1)*

*”Halusin kuulla opiskelijaa ja ymmärtää häntä.” (T3)*

*”Ja tätä mä myös heille painotin, et mä olen täällä teitä varten. Et mä olen se joka on backuppina, et sattuu mitä tahansa, ensin mun luo ja sit mietitään strategiaa.” (H1)*

Useat opettajat kuvasivat myös, kuinka tärkeäksi he kokivat kollegiaalisen ja esihenkilön tuen erityisesti haastavissa tilanteissa. Kun vaikeina aikoina on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja saa ymmärrystä sekä käytännön neuvoja kollegoiltaan, se auttaa jaksamaan ja lievittämään erilaisia tunnemyrskyjä. Tämän ilmiön tulkitsin myös heijastavan sosiaalista älykkyyttä ja **kiitollisuutta**, vaikeuksiin ei tarvitse jäädä yksin. Petersonin ja Seligmanin (2004, 29, 299.) mukaan sosiaalinen älykkyys huomioi ihmisten välisten suhteiden merkityksen ja niiden moraalisien ulottuvuuden; sen avulla yksilö kykenee tunnistamaan sekä omat että toisten motiivit ja tunteet, mikä tukee sopeutumista erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Kiitollisuus puolestaan syntyy tavallisimmin silloin, kun ihminen kokee saaneensa jotakin hyvää toisen ihmisen toiminnan ansiosta (Peterson & Seligman, 2004, 554).

*”Minulla on hyviä työkavereita, joiden parissa mieli aina paranee ja lähdän useimmiten hyvällä mielellä kotiin huononkin työpäivän jälkeen.” (T1)*

*”Puhuin asiasta myös kollegoitteni kanssa. He kuuntelivat kiinnostuneena, koska tilanne on varsin tuttu monelle.” (T3)*

*”Onneksi minulla oli opettajakolleegeita, jotka tiesivät heti, mitä minun pitää tehdä. Myös rehtori on aina ollut ystävällinen ja rauhoitti jo sillä tilannetta hyvin.” (T4)*

*”Henkilökemiasta riippuen esimiehet (rehtorit, apulaisrehtorit) voivat antaa merkityksellistä tukea opettajalle, jos tilanne vaatii syvempää puimista.” (T5)*

*”Vaikka tilanne sujui lopulta hyvin, jälkikäteen huomasin kuitenkin, että kehoni oli hieman, sanoisinko pienessä shokkitilassa ja olikin todella tärkeää saada purkaa omia tunteitaan kollegoille. Se sai mieleni rauhoittumaan. Samalla sain kuulla heiltä omia kokemuksiaan, mielipiteitään ja myös ymmärrystään tilanteeseen.” (H2)*

Moniin haastaviin tilanteisiin ei löydy nopeita ratkaisuja, mutta niiden syntymistä voidaan usein ennakoida. Kun opettaja oppii ”lukemaan” lasta tai nuorta ja tunnistamaan heidän tunnetilojaan, pystyy hän myös ennaltaehkäisemään konflikteja. Tämä vaatii opettajalta herkkyyttä, aikaa ja kokemusta. Opettaja toimii tunnetilojen tulkkina ja tilanteiden säätelijänä eli tunnetaitojen ammattilaisena, usein aivan vaistonvaraisesti, mutta tietoisestikin. Tämä viestittää kykyä toimia ammatillisesti ja johdonmukaisesti lasten hyväksi.

*”Yleensä ennakkoin tilanteita ja opettelen ”lukemaan” lapsia siten, että osaan jo toimia sopivalla tavalla ja onnistun ehkäisemään haastavien tilanteiden syntymisen.” (T1)*

Tämän tulkitisin **näkökulmanottokyvyn** vahvuudeksi, perustuen Seligmanin & Petersonin (2004, 105–106) teoriaan, jonka mukaan näkökulmanottokyky syntyy tiedosta ja kokemuksesta, sekä niiden tarkoituksellisesta käytöstä hyvinvoinnin parantamiseksi.

Näkökulmanottokyky ilmeni tarinoissa myös vaikeiden kokemusten näkemisenä osana ammatitietistä kasvua ja haastavan tilanteen monimutkaisuuden ja herkkyyden ymmärtämisenä. Toisaalta taas tarinoissa tarkasteltiin kokemuksiaan pitkällä aikavälillä ymmärtäen ihmissuhteiden syvempää merkitystä.

*”Uskon, että haastavien tilanteiden - näiden kuvaamienikin - kautta muokkaan myös ammattietiikkaani.” (T2)*

*”Jos mietin vaikeita tilanteita ja niiden ratkaisua vuosien varrelta, koen monen niistä liittyvän myös siihen, minkälainen keskinäinen kunnioitus- ja arvostussuhde opettajan ja oppilaan välille syntyy.” (T7)*

Näkökulmanottokyky erottui lisäksi tilanteessa, jossa haastateltava näki, että joskus empatia voi viedä pidemmälle kuin kurin vaatiminen.

*”Mut mä ajattelin, että kokeillaampa tällaista et mä riemastuin, et ihanaa, sä oot tullu kouluun, ei mitään hätää, tuol on sun ryhmä, mee...” (H1)*

Haastavan tilanteen nopea rauhoittaminen ja hallinta viestittää **johtajuuden** taidoista, jota tarvitaan luottamuksen rakentamisessa. Johtajuuden vahvuus näkyi tarinoissa myös vastuunottamisena omista toimistaan ja päätöksistään sekä niiden vaikutuksista lapsiin. Johtajuuteen kuuluu itsensä johtamisen lisäksi myös toisista huolehtiminen ja vastuunotto. (Wenström, 2020.)

*”Ohjaaja tulee hakemaan minut apuun, kun oppilas juoksee isompien perässä nyrkit pystyssä ja huijaa heitä nyrkillä. Menen oppilaan ja oppilaiden väliin, oppilas lyö minua. Otan hänet kiinni, hän yrittää purra ja potkia. Sanon oppilaalle, että jos hän ei rauhoitu, viemme hänet sisälle.” (T2)*

**Reiluus** tarinoissa korostui enimmäkseen turvallisen oppimisilmapiirin luomisessa lapsille mutta myös tilanteiden oikeutettavuus ja vaihtoehtojen pohdinnoissa. Reiluus vahvuutena tarkoittaa Petersonin & Seligmanin (2004, 261) mukaan muiden kohtelua tasapuolisesti ilman, että henkilökohtaiset tunteet tai ennakkoluulot vaikuttavat päätöksiin.

*”Oliko meillä oikeus toimia niin kuin toimimme? Olisko meillä ollut muita vaihtoehtoja? Olisko tilanteisiin pitänyt resurssoida ihmisiä lisää ihmisiä?” (T2)*

*”En halunnut, että tilanne leviäisi käsiin tai laajenisi. Mitä voisin tehdä? Jokaisella on oikeus opetukseen ja turvalliseen ja positiiviseen oppimisympäristöön.” (T3)*

*”Pyrin aina kohtelevaan oppilaita tasavertaisesti ja se tarkoittaa sitä, että myös vaatimaan heiltä tietynlaista käyttäytymistä.” (T5)*

**Oppimisen ilo** vahvuutena ilmeni monissa tarinoissa reflektoinnin kautta, jonka vastaajat toteuttivat tilanteen jälkeen, usein kollegoiden kanssa tai itsenäisesti oman toiminnan kriittisen tarkastelun myötä. Kollegoilta saatu tuki antoi voimaa ja lisää varmuutta tulevaisuutta varten ja

auttoi näkemään työn merkityksen. Tutkimusten mukaan omista ongelmista keskusteleminen muiden ihmisten kanssa auttaa ymmärtämään asioiden uusia puolia (Uusiautti 2019, 68).

*”Jos koen epäonnistumista jonkun tilanteen hoitamisessa, pyrin miettimään, mitä voisin tehdä seuraavalla kerralla paremmin.” (T1)*

*”Sain kuitenkin tästä tapauksesta lisävarmuutta siihen, että voin luottaa itseeni myös haastavissa tilanteissa...” (T3)*

*”Kun haastavat tilanteet ja asiat saa mielestään pois, keskustelemalla muiden kollegoiden kanssa, ei niitä ajattele enää yhtä vahvasti myöhemmin, muuta kuin itselleen opettavaisena tarinana.” (H2)*

Oppimisen ilo näkyi myös koulutuksen hyödyntämisenä tukemaan käytännön toimissa ehkäisemään haastavien tilanteiden syntymistä. Oppimisen ilo vahvuutena ei ole ainoastaan uusien taitojen tai tietojen hankkimista vaan se myös näyttäytyy innostuneisuutena opittujen taitojen harjoittamisesta käytännössä (Peterson & Seligman, 2004, 29, 103; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, 155).

*”Voimavaroja tähän tilanteeseen sain [Koulutuksen nimi]-koulutuksista, joihin olin kahden edellisen vuoden aikana osallistunut (työnantajan tarjoama koulutus) väkivaltatilanteita varten.” ”Uskon, että haastavien tilanteiden - näiden kuvamienikin - kautta muokkaan myös ammattietiikkaani.” (T2)*

*”Mul on taustalla myös ilmaisutaidon ja puheviestinnän opettajan vuorovaikutus koulutus niin mä pystyin käyttämään näitä keinoja.” (H1)*

Tutkittavat kuvasivat resilienssitarinoissaan kokemuksia aivan haastavia tilanteita edeltävistä ajoista lähtien tai kokonaisvaltaisesti omaa elämäntilannettaan. Tarinoiden alussa ilmeni tutkittavien aikaisempi työkokemus sekä ymmärrys ”nuorten maailmasta” ja oppilaiden kesken vietetyistä ajoista ennen haastavia tilanteita. Tämä vahvisti sitä tietoa, että haastavasta tilanteesta selviytyminen on kokonaisvaltainen prosessi, johon liittyy vahvasti aikaisemmat elämäntapahumat, esimerkiksi aikaisemmat kokemukset, arvot ja myönteiset tunteet edesauttavat ihmistä

löytämään selviytymiskeinoja sekä palauttamaan voimavaroja (Feldt & Mäkikangas, 2009, 97–98).

*”Olen ollut unelma-ammattissani lukion opettajana jo yli 30 vuotta. Nuorempana välttin monilta haastavilta tilanteilta nähdäkseni sen avulla, että olin jokseenkin hyvin perillä nuorten kokemuspieristä ja saatoin ymmärtää heitä paremmin kuin iäkkäämmät kollegat. Omien lasteni kautta taas sain tietoa nuorten näkökulmasta, mikä auttoi ymmärtämään nuorten koulukokemuksia laajemmin ja myös kehittämään omaa opetustyötä.” (T3)*

Tästä tulkitsin oppimisen ilon sekä **uteliaisuuden** vahvuuden. Uteliaisuus ilmenee opettajan aktiivisena kiinnostuksenaan ymmärtää nuorten maailmaa syvemmin arjessa ja opetustyössä. Oppimisen ilo puolestaan näkyy hänen systemaattisessa pyrkimyksessään oppia nuorten ja omien lastensa kokemuksista sekä kehittää omaa osaamistaan ja opetustaan. Näin oppimisen ilo täydentää uteliaisuutta tarjoamalla konkreettisen, tavoitteellisemman tavan hyödyntää kiinnostusta uuden tiedon ja taitojen hankkimiseen. Kuten Peterson ja Seligman (2004, 29, 103) ilmaisivat, oppimisen ilo liittyy uteliaisuuden vahvuuteen, mutta menee vielä syvemmälle ja systemaattisemmin siihen mitä tietää.

**Vaativuutta** vahvuutena ei noussut tarinoissa esille kovinkaan usein. Vaativuutta on yleisesti ulkoinen piirre, joka näkyy pukeutumisessa tai elämäntavassa. Vaativuutta voi olla pinnallista, mutta todellinen vaativuutta ei tarkoita itseinhon tai häpeän tunnetta, vaan kykyä esittää itsensä totuudenmukaisesti. (Peterson & Seligman, 2004, 435–436.) Tulkintani mukaan vaativuutta voi olla sekä sisäistä että ulkoisesti havaittavaa vaativuutta, tämän vuoksi muutamassa tarinassa vaativuutta näyttäytyi sisäisenä itsensä arvioinnin sallimisena, sekä siinä, että ei aseta itseään kaiken tiedon yläpuolelle.

*”Aloitin kysymällä muun muassa, onko hänellä tylsää tunneillani. Kysyin myös, mitä voisin tehdä, että hän viihtyisi ja oppisi paremmin. Kysyin jopa, olenko tehnyt jotain, mikä on loukannut häntä, minkä vuoksi hän haluaa käyttäytyä näin.” (T3)*

Opettajat pitivät usein myös tärkeänä välittää nuorelle vahvaa tunnetta siitä, että he kunnioittavat, auttavat ja haluavat heidän parastaan. He luottavat siihen, että sekä oppilas että opettaja

kasvavat ja oppivat. Nämä kaikki tulkitsin **toiveikkuuden** vahvuuksiksi. Toivoa ylläpidettiin vaikeuksista huolimatta. Toiveikkuus vahvuutena antaa luottamusta siihen, että kohdatusta haasteesta on mahdollisuus selvitä (Uusiautti, 2019, 106).

*”Koen edelleen tärkeäksi, että lapsi pystyy opiskelemaan turvallisessa koulussa, jossa hän voi oppia kestäämään pettymyksiä ja toimimaan aikuisen antaman ohjeen mukaan.” (T2)*

*”Ensiarvoisen tärkeää on kuitenkin välittää nuorelle vahva tunne siitä, että olemme hänen puolellaan, kunnioitamme häntä, olemme auttamassa häntä ja haluamme hänen parastaan. Uskon, että silloin muutoksia voi syntyä.” (T3)*

Toiveikkuus lisäsi myös uskoa siitä, että omasta kokemuksesta voisi olla hyötyä myös muille eli oli edelleen motivoitunut tukemaan kollegoita haastavan tilanteen jälkeen.

*”Nyt kun minulla on jo enemmän kokemusta, niin yritän olla tukena nuoremmille työkavereille tällaisissa asioissa.” (T4)*

**Itsesäätely** vahvuutena näkyi tarinoissa enimmäkseen joustavuutena ja tiedostettuina tunne- ja toiminnansäätelyinä. Kuten Peterson & Seligman (2004, 442) esittivät, itsesäätely on kykyä hallita omia reaktioitaan ja tunteitaan, erityisesti äärimmäisiä impulsseja vastaan. Kun ihminen hallitsee omat tunteensa hyvin, hän pystyy olemaan aidosti myötätuntoinen myös muita kohtaan ja ymmärtää myös heidän tunteitaan (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, 108).

*”Minua tosiaan jännitti ennen keskustelua ja itse tilanteessa, mutta pysyin rauhallisena ja lempeänä.” (T3)*

*”Akuutissa tunti tai välituntitilanteessa, jossa oppilaan käyttäytyminen tekee tilanteesta haastavan, pyrin pysymään rauhallisena ja johdonmukaisena ja hakemaan aina paikalle toisen aikuisen ja saamaan oppilaan rauhoittumaan.” (T5)*

*”Hyvin usein haastavat opetustilanteet liittyvät siihen, että oppilaita on vaikea saada rauhoittumaan käsiteltävän asian äärelle. Voi olla, että koko muu ryhmä*

*on rauhallinen ja motivoinutkin, mutta jo muutama levoton oppilas saa levottoman tunnelman aikaiseksi. Tällöin opettajan koko energia kuluu siihen, että koittaa keksiä opetuksellisia keinoja keskittymisen avuksi.” ”Oma selviytymiskeino vaikeissa tilanteissa on luottamuksen rakentaminen, syvän katsekontaktin etsiminen, rauhallisen keskusteluyhteyden luominen ja jutustelu myös muissa kuin hankalien tilanteiden yhteydessä.” (T7)*

*”Pyrin ensisijaisesti rauhoittamaan tilannetta, kuuntelin vanhempien tuohtumuksen syytä, vastasin ja selvittelin asiaa rauhallisesti ja ymmärtäväisenä, vaikka omat tunteeni kuohuivatkin sisälläni.” (H2)*

Joskus tilanteet olivat kuitenkin niin nopeita, että oli haasteellista hallita omaa tunnetilaa.

*”Tiesin, miten omaa tunnetilaa voi rauhoittaa ja tilanteessa täytyy toimia niin, että vastapuolelle annetaan mahdollisuus rauhoittua myös ennen kiinnipittoa. Silti huomasin, että omaa tunnetilaa oli vaikea hallita ja kontrolloida.” (T2)*

Toisaalta itsesäätely näkyi myös tiettyinä rentoutena pitkän työuran jälkeen ja kyvyssä suhtautua rauhallisesti myös haastaviin tilanteisiin.

*”Mä laskin, että kokemus työvuosina, niin noin neljäkymmentä, huh huh... ja sitten kaikki se elämäkokemus, työkokemus mitä mulla oli, niin toi semmosen tietyn rentouden. Et äh, ei me nyt ihan pienestä viitsitä ruveta höpöttää.” (H1)*

**Sinnikkyys** näkyi jatkuvana työskentelynä oikeiden ratkaisujen löytämiseksi. Opettaja ei myöskään luovuta, vaikka tilanne on fyysisesti uhkaava. Sinnikkyys on kykyä saattaa asiat päätökseen ja jatkaa eteenpäin esteistä huolimatta. (Peterson & Seligman, 2004, 29). Sinnikäs näkee vastoinkäymiset mahdollisuutena uuden oppimiseen. Jotta sinnikkyys kehittyisi, on tärkeää, että saa uskoa oman toiminnan ja vaivannäön merkityksellisyyteen. (Wenström, 2020.)

*”Jos koen epäonnistumista jonkun tilanteen hoitamisessa, pyrin miettimään, mitä voisin tehdä seuraavalla kerralla paremmin.” (T1)*

*”Jälkimmäinen tilanne oli selvempi, oppilas käyttäytyi väkivaltaisesti muita oppilaita kohtaan, myös henkilökuntaa kohtaan, jolloin tilanteeseen oli reagoitava.”*  
(T2)

**Luovuus** ilmeni tarinoissa eri keinojen etsimisenä rauhoittakseen ryhmää ja lisätäkseen keskittymistä. Luovan henkilön ideat tai käyttäytymismallit täytyvät olla uusia ja omaperäisiä, mutta pelkkä omaperäisyys ei riitä, vaan luovuuden pitää olla hyödyllistä itselle ja samalla sen on myös annettava käytännössä merkitystä ja arvoa muillekin. Luovuuteen sisältyy taiteelliset saavutukset, mutta se ei rajoitu vain niihin. (Peterson & Seligman, 2004, 29, 95.)

*”Hyvin usein haastavat opetustilanteet liittyvät siihen, että oppilaita on vaikea saada rauhoittumaan käsiteltävän asian äärelle... Erilaiset toiminnalliset menetelmät auttavat tässä. Opin myös jo varhain esimerkiksi sen, että kävelemällä luokkatilassa opettaja kävelee rauhattomien ja liikettä kaipaavien puolesta ja saa siksi heidät pysymään aloillaan. Siksi kävelen ja liikun paljon opetustuokioiden aikana. Koitan myös opetustilanteissa huomioda erilaisten aistien tuoman hyödyn: näkö, kuulo, tunto, maku, haju. Mietin aina keinoja, miten eri tavoin aistikokemusten mahdollistaminen ja monipuolinen käyttö edesauttaisivat uuden oppimista ja saisivat nuoret (ja vanhat) kiinnostumaan uudesta asiasta.”* (T7)

Joskus haastavat tilanteet vaativat tietoista ja suunnitelmallista ennakkointia, jolloin **harkitsevaisuus** erottautui erityisen tärkeäksi vahvuudeksi. Esimerkiksi tarinassa T3 opettaja kuvasi miettineensä tarkasti, kuinka lähestyä oppilasta, joka aiheutti toistuvia ristiriitoja luokassa. Harkitsevaisuus on Petersonin ja Seligmanin (2004, 438–439) mukaan päätöksentekoa, jossa painotetaan pitkän aikavälin tavoitteita ja tekojen seurausten harkintaa. Se muistuttaa kriittistä ajattelua, mutta keskittyy erityisesti tulevien toimien ja niiden henkilökohtaisten seurausten arviointiin

*”Annoin opiskelijalle mahdollisuuden muuttaa käytöstään, mutta tarpeeksi suurta muutosta ei tapahtunut. Päätin keskustella hänen kanssaan kahden. Suunnittelin kaiken etukäteen mahdollisimman pitkälle, koska minuakin jännitti. En tiennyt, miten hieman arvaamaton opiskelija reagoisi keskusteluumme ja saisinko aikaan edistystä vain tulisiko takapakkia ja pahenisiko tilanne.”* (T3)

**Arviointikyky** ilmeni tarinoissa ennakkoluulottomuutena sekä kykynä tarkastella omaa toimintaa ja tilanteita kriittisesti ja objektiivisesti. Siihen kuuluu myös taito arvioida, mikä toimi ja miksi. Arviointikykyinen henkilö ei kyseenalaista kaikkea, vaan käyttää tätä ajattelutapaa erityisesti tilanteissa, jotka vaativat monimutkaista pohdintaa ja eri näkökulmien punnintaa (Peterson & Seligman, 2004, 29, 101).

*”Opettajana mietin, kuinka parhaiten tuen tällaisia lapsia. Mietin, mitkä toimintamallit auttavat heitä, ettei tulisi kiukkutilanteita.” (T1)*

*”Jälkeenpäin reflektoin tilannetta mielessäni...” ”Löysin - onneksi - tilanteeseen sopivat sanat ja lähestymistavan, mistä olen edelleen tosi iloinen...” ”Olen tietoinen siitä, että kaikki olisi voinut mennä pieleenkin, mikä olisi vaikuttanut todella ikävällä tavalla paitsi tuleviin oppitunteihin myös opintojaksoihin.” (T3)*

**Innokkuus, anteeksianto, ryhmätyötaidot ja rakkaus** nousivat tarinoissa esiin vain vähäisesti. Näiden vahvuuksien vähäinen esiintyminen saattaa liittyä siihen, että ne kytkeytyvät enemmän arjen vuorovaikutukseen kuin akuutteihin selviytymistilanteisiin, joita tarinat pääosin kuvasivat. Kuitenkin joissakin tarinoissa innokkuutta ilmeni erityisesti ilona edistymisestä, mikä motivoi ja vahvisti uskoa kehittymiseen. Innokkuudella Peterson ja Seligman (2004, 209) tarkoittavat intoa täynnä olemista ja innostuksen osoittamista mitä tahansa toimintaa kohtaan. Anteeksianto puolestaan ilmeni esimerkiksi kykynä kohdata ”syyllinen” myötätuntoisesti ja tukea häntä, vaikka tämä oli aiemmin aiheuttanut ongelmia. Kuten Wenström (2020.) ilmaisi, anteeksiantava ihminen osaa asettua toisen asemaan ja ymmärtää toisen tekemää virhettä. Ryhmätyötaidot näkyivät yhteistyössä oppilashuollon ja johdon kanssa. Ryhmätyötaidot vahvuutena on Petersonin ja Seligmanin (2004, 357) mukaan vastuuntuntoa ja yhteyttä yhteiseen hyvään, joka ulottuu henkilökohtaisten etujen ulkopuolelle. Rakkaus näyttäytyi enimmäkseen pedagogisena rakkautena, joka ilmeni syvänä välittämisenä oppilaiden hyvinvoinnista ja kasvusta. Rakkaus korostui sitoutumisena yksittäisen oppilaan tukemiseen vaikeuksista huolimatta, uskona tämän potentiaaliin sekä haluna edistää oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä. Rakkaus vahvuutena ei liity ainoastaan romanttiseen rakkauteen, vaan lisäksi myös ystävyys, vanhempien ja lasten rakkauden, mentorointisuhteet sekä emotionaaliset yhteydet työtovereiden tai joukkuetovereiden välillä (Peterson & Seligman, 2004, 293).

*”On tärkeää, että oppilasta kuullaan ja oppilas kuulee aikuisia rauhoituttuaan. Tällainen jälkipuintikeskustelu (meillä kasvatuskeskustelu) pidetään mielellään heti samana päivänä. Parhaimmillaan myös opettaja saa hyviä työkaluja tilanteista toipumiseen juuri näissä yhteisissä keskusteluissa. Henkilökemiasta riippuen esimiehet (rehtorit, apulaisrehtorit) voivat antaa merkityksellistä tukea opettajalle, jos tilanne vaatii syvempää puimista. Myös työterveyslääkärin ja -hoitajan keskusteluapu on mielestäni helposti saatavissa.” (T5)*

*”Niin siiton kirjoitettu joskus viimevuosituhannella, kakstuhattaluvun alussa joku kirjakin, minkä nimi on pedagoginen rakkaus. Ja se on mun mielestä tämmöstä välittämistä, aitoo välittämistä, rajoja ja rakkautta.” ”...mun kohdalla toimii tämä lämpö, lempeys ja tietynlainen jämäkkyys.” (H1)*

Aineistosta tunnistin kaiken kaikkiaan yhteensä 22 luonteenvahvuutta. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus sekä hengellisyys olivat ainoat vahvuudet, jotka eivät ilmenneet tutkittavien selviytymistarinoissa. Yhteenvedo kaikista aineistossa havaitsemistani luonteenvahvuuksista on esitetty taulukossa 4, jonka avulla on mahdollista tarkastella, kuinka eri vahvuudet jakautuivat tutkittavien selviytymistarinoissa. Jaottelin taulukossa luonteenvahvuuksien esiintyvyydet kolmeen luokkaan (vahva, kohtalainen ja heikko) sen perusteella, kuinka monessa yhdeksästä tarinasta kukin luonteenvahvuus ilmeni. Vahvassa esiintyvyydessä vahvuus ilmeni seitsemästä yhdeksään tarinassa, kohtalaisena neljästä kuuteen tarinassa ja heikkona yhdestä kolmeen tarinassa. Tämä jaottelu on tutkijan oma tulkinnallinen ratkaisu perustuen kolmiportaiseen luokiteluun (1–3, 4–6, 7–9).

**Taulukko 4** Yhteenvedo kaikkien tutkittavien tarinoista havaituista luonteenvahvuuksista

| <b>VIA-luonteenvahvuus</b> (tarinoiden määrä, joissa vahvuus näkyy) (korostuminen tarinoissa: vahva, kohtalainen, heikko) | <b>T1–T7, H1 ja H2</b> (Tarinat, joissa vahvuus näkyy) (vahvuuksien esiintyvyyden kerroin tarinoissa)                                          | <b>Tyypilliset ilmentymät</b>                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Sosiaalinen älykkyys</b> (9/9)<br>(Vahva -> korostui erityisesti yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa.)                  | <b>T1</b> (4x), <b>T2</b> (3x), <b>T3</b> (8x), <b>T4</b> (4x), <b>T5</b> (3x), <b>T6</b> (2x), <b>T7</b> (4x), <b>H1</b> (5x), <b>H2</b> (5x) | Empaattinen kuuntelu, turvallisen ilmapiirin rakentaminen.      |
| <b>Itsesäätely</b> (9/9)<br>(Vahva -> usein näkyi tunteiden hallintana.)                                                  | <b>T1</b> (3x), <b>T2</b> (1x), <b>T3</b> (2x), <b>T4</b> (1x), <b>T5</b> (1x), <b>T6</b> (1x), <b>T7</b> (2x), <b>H1</b> (2x), <b>H2</b> (4x) | Tunteiden tunnistaminen, rauhoittuminen, rajojen tiedostaminen. |

(jatkuu)

Taulukko 4 (jatkuu)

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Oppimisen ilo</b> (8/9)<br>(Vahva -> korostui oman toiminnan kriittisessä tarkastelussa ja haastavan tilanteen näkemisenä oppimisprosessina.)              | <b>T1</b> (1x), <b>T2</b> (2x), <b>T3</b> (2x), <b>T4</b> (1x), <b>T6</b> (1x), <b>T7</b> (2x), <b>H1</b> (2x), <b>H2</b> (1x) | Reflektioiva ajattelu ja halu kehittää itseään.                                                                            |
| <b>Näkökulmanottokyky</b> (7/9)<br>(Vahva -> syvälinen ymmärrys kehittyi myöhemmin reflektiossa.)                                                             | <b>T1</b> (1x), <b>T2</b> (2x), <b>T3</b> (1x), <b>T4</b> (1x), <b>T7</b> (2x), <b>H1</b> (1x), <b>H2</b> (2x)                 | Useiden näkökulmien ymmärtäminen, empaattinen suhtautuminen.                                                               |
| <b>Rehellisyys</b> (7/9)<br>(Vahva-> näkyi avoimuudessa ja rehellisyydessä itselleen ja muille)                                                               | <b>T1</b> (1x), <b>T2</b> (2x), <b>T3</b> (3x), <b>T4</b> (1x), <b>T6</b> (2x), <b>H1</b> (1x) <b>H2</b> (1x)                  | Aitous vuorovaikutuksessa.                                                                                                 |
| <b>Ystävällisyys</b> (7/9)<br>(Vahva-> näkyi erityisesti oppilasvuorovaikutuksessa.)                                                                          | <b>T1</b> (1x), <b>T3</b> (3x), <b>T4</b> (1x), <b>T6</b> (x1), <b>T7</b> (2x), <b>H1</b> (3x), <b>H2</b> (4x)                 | Myötätunto, välittäminen, tuki oppilaille.                                                                                 |
| <b>Reiluus</b> (6/9)<br>(Kohtalainen -> korostui vuorovaikutustilanteissa.)                                                                                   | <b>T2</b> (2x), <b>T3</b> (1x), <b>T5</b> (1x), <b>T7</b> (3x), <b>H1</b> (1x), <b>H2</b> (1x)                                 | Reilu kohtelu, kaikkien osapuolten kuuntelu.                                                                               |
| <b>Sinnikkyys</b> (6/9)<br>(Kohtalainen -> näkyi etenkin konfliktien ratkaisussa.)                                                                            | <b>T1</b> (4x), <b>T2</b> (1x), <b>T3</b> (2x), <b>T6</b> (1x), <b>T7</b> (1x), <b>H1</b> (1x)                                 | Jatkuva työskentely ratkaisujen eteen, yhteistyö.                                                                          |
| <b>Urheus</b> (6/9)<br>(Kohtalainen -> näkyi etenkin uusissa ja yllätyksellisissä tilanteissa.)                                                               | <b>T2</b> (3x), <b>T3</b> (1x), <b>T5</b> (1x), <b>T6</b> (1x), <b>H1</b> (1x), <b>H2</b> (2x)                                 | Uuden kohtaaminen, riskinotto, vaikeiden tilanteiden sietäminen.                                                           |
| <b>Toiveikkuus</b> (6/9)<br>(Kohtalainen -> näkyi uskossa myönteiseen muutokseen ja parempaan tulevaisuuteen.)                                                | <b>T1</b> (4x), <b>T2</b> (1x), <b>T3</b> (1x), <b>T4</b> (1x), <b>H1</b> (2x), <b>H2</b> (1x)                                 | Pyrkii kohti parempia toimintatapoja ja siirtää kokemuksiaan muille (toivon ja mahdollisuuksien ylläpitäminen).            |
| <b>Johtajuus</b> (5/9)<br>(Kohtalainen -> korostui tilanteiden johtamisessa.)                                                                                 | <b>T2</b> (1x), <b>T3</b> (2x), <b>T7</b> (1x), <b>H1</b> (2x), <b>H2</b> (2x)                                                 | Konfliktien hallinta, vastuunkanto, rauhoittaminen. Kollegiaalinen tuki, näkökulmien huomioiminen, tilannetaju.            |
| <b>Kiitollisuus</b> (5/9)<br>Kohtalainen -> näkyi ilona ja arvostuksena onnistumisen jälkeen.                                                                 | <b>T1</b> (2x), <b>T3</b> (1x), <b>T4</b> (1x), <b>T5</b> (1x), <b>H2</b> (1x)                                                 | Arvostaa vaikeasta tilanteesta selviytymistä ja iloitsee edistymisestä.                                                    |
| <b>Luovuus</b> (4/9)<br>Kohtalainen -> näkyi haluna kokeilla uusia menetelmiä ja mukauttaa niitä tilannekohtaisesti.                                          | <b>T1</b> (1x), <b>T3</b> (1x), <b>T7</b> (2x), <b>H1</b> (2x)                                                                 | Etsii erilaisia luovia ratkaisuja ja menetelmiä.                                                                           |
| <b>Harkitsevaisuus</b> (4/9)<br>Heikko -> Näkyi tavoitteellisessa ja etukäteen mietityssä toiminnassa.                                                        | <b>T1</b> (2x), <b>T3</b> (1x), <b>T4</b> (1x), <b>T7</b> (1x)                                                                 | Toimii suunnitelmallisesti ja harkiten.                                                                                    |
| <b>Uteliaisuus</b> (4/9)<br>Heikko -> näkyi kiinnostuksena oppilaita kohtaan ja uusien oppimisen ja tuen muotojen etsintänä uskoen ratkaisun mahdollisuuteen. | <b>T1</b> (1x), <b>T2</b> (1x), <b>T7</b> (1x), <b>H2</b> (1x)                                                                 | On aidosti kiinnostunut oppilaistaan ja pyrkii aktiivisesti etsimään yksilöllisiä keinoja oppimisen ja tuen edistämiseksi. |

(jatkuu)

Taulukko 4 (jatkuu)

|                                                                                                                                           |                                                |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Arviointikyky</b> (3/9)<br>Heikko -> korostui kykynä arvioida realistisesti omaa toimintaa ja voimavaroja.                             | <b>T1</b> (2x), <b>T3</b> (1x), <b>T5</b> (1x) | Hallitsee omien voimavarojen käytön ja reflektoi toimintaansa tarkoituksenmukaisesti.                                              |
| <b>Vaativuutta</b> (2/9)<br>Heikko -> näkyi oman rajallisuuden hyväksymisenä ja valmiutena tarkastella omaa toimintaansa avoimesti.       | <b>T3</b> (2x), <b>T4</b> (2x),                | Toiminnassa näkyy nöyrä ja oppimismyönteinen asenne.                                                                               |
| <b>Huumorintaju</b> (2/9)<br>Heikko -> näkyi huumorin käyttämisenä tunteiden ilmaisukeinoina ja jännityksen purkamiseksi.                 | <b>T7</b> (1x), <b>H1</b> (1x),                | Hyödyntää huumoria rakentavasti vuorovaikutuksessa.                                                                                |
| <b>Rakkaus</b> (2/9)<br>Heikko -> näkyi välittämisenä ja myönteisenä ihmissuhteena sekä vahvana emotionaalisen sitoutumisenä oppilaisiin. | <b>H1</b> (1x), <b>H2</b> (1x)                 | Luo turvallisia ja myönteisiä suhteita oppilaisiin. Toimintaa ohjaa vahva tunne siitä, että jokaisella oppilaalla on merkitystä.   |
| <b>Ryhmätyötaitot</b> (2/9)<br>Heikko -> näkyi moniammatillisena yhteistyönä ja yhteisöllisyyttä arvostavana.                             | <b>T5</b> (1x), <b>H2</b> (1x)                 | Arvostaa sujuvaa moniammatillista yhteistyötä.                                                                                     |
| <b>Anteeksiantavuus</b> (2/9)<br>Heikko -> näkyi ystävällisinä tekoina ja suhtautumisessa ongelmanaiheuttajaa kohtaan.                    | <b>T3</b> (1x), <b>T6</b> (1x)                 | Ei jää kiinni syyttelyyn, vaikka joku olisi aiheuttanut hankaluuksia. Kykenee suhtautumaan toiseen ystävällisesti ja rakentavasti. |
| <b>Innokkuus</b> (1/9)<br>Heikko -> korostui ilona ja tyytyväisyytenä työnsä tuloksista.                                                  | <b>T1</b> (1x)                                 | Kokee onnistumiset voimaannuttavina, mikä kannustaa jatkamaan ja kehittymään.                                                      |

Taulukon 4 laatimisen yhteydessä, huomioni kiinnittyi erityisesti niihin vahvuuksiin, jotka toistuivat useissa tarinoissa eri tilanteiden yhteydessä. Tulkitsin nämä vahvuudet mahdollisiksi tutkittavien ydinvahvuuksiksi. Kuten Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016, 78–79) tähdensivät, ydinvahvuudet heijastavat ihmisen persoonan ydintä. Ne ovat yksilöllisiä toimintatapoja, jotka tuntuvat omilta ja nousevat esiin luonnostaan sekä näkyvät monipuolisesti eri elämäntilanteissa. Esimerkiksi tarinassa T3 sosiaalinen älykkyys nousi esiin kahdeksan kertaa. Myös haastatteluissa H1 ja H2 sama vahvuus nousi esille viidesti sekä tarinoissa T1, T4 ja T7 neljä kertaa.

Lisäksi havaitsin, että selviytymistarinoiden eri vaiheissa korostuivat eri luontenvahvuudet. Haastavan tilanteen alkuvaiheessa tai käännekohdassa korostui erityisesti sosiaalinen älykkyys.

Tarinoiden keskivaiheilla, konfliktien ja vaikeuksien keskellä, nousivat esiin itsesääätely ja sinnikkyys. Tarinoiden loppuvaiheessa, tilanteen jo ratkettua, korostuivat puolestaan kiitollisuus ja oppimisen ilo. Tämä vaiheittainen luontenvahvuuksien esiintyminen toistui useimmissa tarinoissa, mikä viittaa siihen, että eri vahvuudet aktivoituvat selviytymisprosessin eri vaiheissa. Jo tarinoiden alkuvaiheista lähtien sosiaalinen älykkyys nousi esiin vahvasti. Se oli ainoa vahvuus, joka esiintyi kaikissa tarinoissa (9/9) ja kulki mukana lähes koko selviytymisprosessin ajan. Tämä kertoo opettajien työssä korostuvasta vuorovaikutuksen ja empatian merkityksestä. Myös itsesääätely oli läsnä kaikissa tarinoissa (9/9). Se näkyi tunteiden tunnistamisena sekä rauhoittumisen ja rajojen tiedostamisena. Lisäksi oppimisen ilo korostui lähes kaikilla (8/9), erityisesti oman toiminnan kriittisessä tarkastelussa ja haastavien tilanteiden näkemisessä osana oppimisprosessia. Myös näkökulmanottokyky -vahvuus (7/9) ilmeni selviytymistarinoissa suhteellisen vahvasti ja rehellisyys (7/9), joka näkyi avoimuudessa ja rehellisyydessä itselleen ja muille sekä ystävällisyys (7/9), joka näkyi erityisesti oppilasvuorovaikutuksessa. Opettajien resilienssinä nämä kaikki kuusi vahvuutta tulkitsin yhdessä ilmentävän kykyä pysyä rauhallisena, sopeutua haastaviin tilanteisiin ja ylläpitää turvallista avointa ja rehellistä oppimisympäristöä sekä kykyä hakea tukea, ratkoa lempeällä kädellä konflikteja ja kestää työn haasteita.

Kohtalaisina vahvuuksina tarinoissa esiintyivät reiluus (6/9), joka korostui ajattelutavoissa ja toiminnoissa, sinnikkyys (6/9), joka näkyi etenkin konfliktien ratkaisussa, urheus (6/9), joka korostui uusissa ja arvaamattomien tilanteiden kohtaamisissa, toiveikkuus (6/9), joka näkyi uskossa myönteiseen muutokseen ja parempaan tulevaisuuteen, johtajuus (5/9), joka näkyi niissä tarinoissa, joissa konfliktien hallinta vaati aktiivista ohjausta ja selvittämistä, kiitollisuus (5/9), joka korostui ilona ja arvostuksena onnistumisen jälkeen ja kollegoiden tuesta sekä luovuus (4/9), joka näkyi haluna kokeilla uusia menetelmiä ja mukauttaa niitä tilannekohtaisesti ja uteliaisuus (4/9), joka näkyi kiinnostuksena oppilaita kohtaan ja etsiessään uusia oppimisen ja tuen muotoja.

Vähiten esille nousseet vahvuudet olivat arviointikyky (3/9), joka korostui kykyä arvioida realistisesti omaa toimintaa ja voimavaroja, harkitsevaisuus (3/9), joka ilmeni tavoitteellisessa ja etukäteen mietityssä toiminnassa, vaatimattomuus (2/9), joka korostui oman rajallisuuden hyväksymisenä ja valmiutena tarkastella omaa toimintaansa avoimesti, huumori (2/9), joka näkyi huumorin käyttämisenä tunteiden ilmaisukeinoina ja jännityksen purkamiseksi, rakkaus (2/9), joka heijasti välittämistä ja myönteistä ihmissuhdetta sekä vahvaa emotionaalista sitoutumista

oppilaisiin, ryhmätyötaidot (2/9), joka korostui moniammatillisena yhteistyönä ja yhteisöllisyyttä arvostavana, anteeksianto (2/9), joka ilmeni ystävällisinä tekoina ja suhtautumisessa ongelmanaiheuttajaa kohtaan, inhimillisyys (1/9), joka näkyi herkkyytenä tunnistaa oppilaiden erilaiset lähtökohdat ja tunne-elämä sekä innokkuus (1/9), joka korostui ilona ja tyytyväisyytenä työnsä tuloksista.

## 5.2 Luonteenvahvuuksien merkitykset haastavissa tilanteissa selviytymisen kannalta

Tarinoista voi tunnistaa luonteenvahvuuksia viidessä erilaisessa merkityskategoriassa, jotka olivat 1. ammatillinen ja johdonmukainen toimija, 2. sosiaalisten suhteiden rakentaja ja ylläpitäjä, 3. itsereflektoija, 4. moraalinen toimija ja 5. tunnetaitaja. Joissakin merkityskategorioissa vahvuuksien päällekkäisyyksiä ilmeni, kuten esimerkiksi oppimisen ilo liittyi sekä ammatillisen ja johdonmukaisen toimijan rooliin, että reflektoijan rooliin. Seuraavaksi kuvaan aineistosta tunnistamani viisi merkityskategoriaa sekä niihin liittyvät luonteenvahvuudet ja merkitykset haastavista tilanteista selviytymisessä.

*1. Ammatillinen ja johdonmukainen toimija* -teema näkyi aineistossa siinä, miten opettajat kehittävät ammatillista identiteettiään kohdatessaan haastavia tilanteita. Toimijuutta tapahtui sosiaalisessa ympäristössä, joka toisinaan rajoitti ja toisinaan antoi mahdollisuuksia. Opettajat tekevät työssään valintoja, joilla on vaikutusta siihen, millaisina ammattilaisina he haluavat itseään nähdä. Ammatilliseen toimijuuteen tulkitsin liittyvän seuraavat luonteenvahvuudet: oppimisen ilo, uteliaisuus, luovuus, innokkuus, johtajuus, sinnikkyys ja näkökulmanottokyky.

**Oppimisen ilo** luonteenvahvuus ilmeni aineistossa koulutuksen hyödyntämisenä käytännön tueksi. **Uteliaisuus** taas näkyi kiinnostuksena oppilaita kohtaan ja uusien oppimisen ja tuen muotojen etsimisessä. **Luovuus** ilmeni haluna kokeilla uusia menetelmiä ja mukauttaa niitä tilannekohtaisesti. **Innokkuus** korostui onnistumisen kokemuksena, mikä kannustaa jatkamaan ja kehittymään. **Johtajuus** ilmeni erityisesti opettajien kykynä kantaa vastuu omista toimistaan, päätöksistään ja niiden vaikutuksista lapsiin ja ympäristöön. **Sinnikkyys** ilmeni jatkuvana toimintana, jopa paineen alla ja haastavien tilanteiden loppuunsaattamisena. **Näkökulmanottokyky** puolestaan ilmeni johdonmukaisena ja tarkoituksenmukaisena toimintana lapsen kehityksen tukemiseksi.

*"Se oli myös hauskaa kokeilla niitä käytännössä, et oonks mä työpöytäni ääressä miettiny ku mä oon miettinyt näitä esimerkkejä ja malleja ja muuta, nii toimiiks ne. Ja pystynks mä tekemään, niinku mä oon opettanut, pystyn, joo." (H1)*

*"Annoin opiskelijalle mahdollisuuden muuttaa käytöstään, mutta tarpeeksi suurta muutosta ei tapahtunut. Päätin keskustella hänen kanssaan kahden. Suunnittelin kaiken etukäteen mahdollisimman pitkälle..." (T3)*

**2. Sosiaalisten suhteiden rakentaja ja ylläpitäjä** -teema ilmeni aineistossa siinä, miten opettajat loivat ja vahvistivat vuorovaikutussuhteitaan haastavissa tilanteissa. Vuorovaikutusta tapahtuu koulun yhteisöllisessä ympäristössä, jossa ihmissuhteet voivat toimia sekä voimavarana että haasteena. Opettajien tekemät onnistuneet ratkaisut haastavissa tilanteissa ylläpitivät luottamusta ja rakensivat yhteistyötä. Sosiaalisten suhteiden rakentaja ja ylläpitäjä kategoriaan tulkitsin liittyvän seuraavat luonteenvahvuudet: sosiaalinen älykkyys, ystävällisyys, reiluus, ryhmätyötaidot, kiitollisuus ja huumorintaju.

**Sosiaalinen älykkyys** luonteenvahvuutena ilmeni aineistosta kykynä ymmärtää toisten tunteita ja motiiveja, sekä toimia vuorovaikutuksessa rakentavasti. **Ystävällisyys** ilmeni puolestaan lämpimänä, auttavana ja tukevana suhtautumisena muihin, etenkin lapsiin tai nuoriin. **Reiluus** luonteenvahvuus näkyi pyrkimyksenä kohdella kaikkia tasapuolisesti ja reilusti. **Ryhmätyötaidot** ilmenivät kykynä moniammatilliseen yhteistyöhön ja yhteisöllisyyden arvostuksena sekä **kiitollisuus** näkyi taas kollegiaalisen tuen merkityksellisyyden ymmärtämisenä, ja **huumorintaju** ilmeni positiivisen ilmapiirin luomisena ja suhteiden vahvistamisena.

*"En ollut ollenkaan ajatellut moittia tai olla kovasanainen, vaan ainoastaan keskustella tilanteesta ja kuunnella, mitä opiskelijalla on sanottavanaan, mutta hänen ulkoinen olemuksensa viestitti minulle vielä vahvemmin, että nyt minun on oltava hellä." (T3)*

*"Sain vielä viikonlopun jälkeen keskustella apulaisrehtorin kanssa ja mielestäni merkityksellistä oli se, että minua uskottiin ja minulle kerrottiin, että olin toiminut oikein ja kiitettiin, että olin toiminut niin ripeästi." (T5)*

*”Jos mietin vaikeita tilanteita ja niiden ratkaisua vuosien varrelta, koen monen niistä liittyvän myös siihen, minkälainen keskinäinen kunnioitus- ja arvostussuhde opettajan ja oppilaan välille syntyy.” (T7)*

**3. Itsereflektoija** -teema ilmeni siinä, miten opettajat arvioivat omaa toimintaansa ja kokemuksiaan haastavissa tilanteissa. Itsereflektion aikana opettaja tarkastelee omia valintojaan, tunteitaan ja toimintatapojaan. Opettajat tekevät omia pohdintojaan siitä, mikä heidän työssään toimii ja mikä vaatii muutosta. He refleктоivat ajatuksiaan sen mukaisesti, millaisiksi ammattilaisiksi he haluavat kasvaa ja kehittyä. Itsereflektoija kategoriaan tulkitsein liittyvän seuraavat luonteen vahvuudet: oppimisen ilo, näkökulmanottokyky, vaatimattomuus, itsesäätely, rehellisyys ja arviointikyky.

**Oppimisen ilo** luonteen vahvuus näkyi halukkuutena oppia oman toiminnan kriittisen tarkastelun myötä. **Näkökulmanottokyky** taas kykynä tarkastella omaa toimintaa objektiivisesti. **Vaativuus** ilmeni realistisena suhtautumisena omiin vahvuuksiin ja puutteisiin. **Itsesäätely** puolestaan kykynä hallita omia impulsseja ja tunteita. **Rehellisyys** luonteen vahvuus ilmeni halukkuutena kohdata totuudenmukaisesti oma toiminta ja sen vaikutuksia. **Arviointikyky** taas oman toiminnan tarkasteluna sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkityksen tunnistamisena jaksamisessa, että pystyy pitämään huolta itsestään suunnitelmallisesti ja tietoisesti.

*”Jos koen epäonnistumista jonkun tilanteen hoitamisessa, pyrin miettimään, mitä voisin tehdä seuraavalla kerralla paremmin.” (T1)*

*”Tiesin, miten omaa tunnetilaa voi rauhoittaa ja tilanteessa täytyy toimia niin, että vastapuolelle annetaan mahdollisuus rauhoittua myös ennen kiinnipitoa.” (T2)*

*”Jälkeenpäin reflektoin tilannetta mielessäni. Minua tosiaan jännitti ennen keskustelua ja itse tilanteessa, mutta pysyin rauhallisena ja lempeänä.” ”Sain kuitenkin tästä tapauksesta lisävarmuutta siihen, että voin luottaa itseeni...” (T3)*

*”Than luettelemattakin on selvää, että nukkuminen, ruokavalio, liikunta ja hyvät läheiset ihmissuhteet ovat korvaamaton apu ja konsti selviytymiseen melkein mistä tahansa, niin myös opetustyössä kohdatuista haastavista tilanteista.” (T5)*

**4. Moraalinen toimija** -teema ilmeni siinä, miten opettajat pohtivat ja tekivät ratkaisuja arvojen ja eettisten periaatteiden pohjalta haastavissa tilanteissa. Toiminta tapahtuu tilanteissa, jossa erilaiset näkemykset, odotukset ja velvollisuudet voivat olla ristiriidassa keskenään. Opettajat ottivat kantaa siihen, mikä heidän mielestään on oikeudenmukaista. He suuntaavat toimintaansa sen mukaan, millaisia arvoja he haluavat työssään ja ammatillisessa identiteetissään edustaa. Moraalinen toimija kategoriaan tulkitsin liittyvän seuraavat luonteenvahvuudet: reiluus, harkitsevaisuus, rakkaus, anteeksianto.

**Reiluus** luonteenvahvuus ilmeni toimimisena kaikkien lasten parhaaksi ilman puolueellisuutta. **Harkitsevaisuus** näkyi tavoitteellisessa ja etukäteen mietityssä toiminnassa. **Rakkaus** (pedagoginen rakkaus, välittäminen) taas sitoutuneena ja lämpimänä suhteena lapsiin. **Anteeksianto** puolestaan kykynä päästää irti katkeruudesta ja ymmärtää virheellisyyttä.

*”En halunnut, että tilanne leviäisi käsiin tai laajenisi...” ”Jokaisella on oikeus opetukseen ja turvalliseen ja positiiviseen oppimisympäristöön.” (T3)*

*”Pyrin aina kohtelevaan oppilaita tasavertaisesti ja se tarkoittaa sitä, että myös vaatimaan heiltä tietynlaista käyttäytymistä.” (T5)*

*”Kostin” olemalla hänelle koko lukuvuoden aivan tavattoman ystävällinen ja tarjoamalle hänelle apua ja tukea joka käänteessä.” (T6)*

*”Kaikki opetustilanteet ryhmän kanssa edellyttivät käsiteltävästä aiheesta riippuen sen tarkkaa miettimistä, mihin nämä kaksi oppilasta ensinnäkin luokkatilassa sijoitettaisiin ja missä he pystyivät parhaiten olemaan hommassa mukana. Missä he eivät aiheuttaisi myöskään liikaa haittaa mulle oppilaille: tätä oli pakko koko ajan myös miettiä.” (T7)*

*”Eniten oli huoli oppilaista. Ei lasten siis ole hyvä nähdä aikuisten käyttäytyvän noin. Meidän pitää näyttää esimerkillistä käyttäytymistä lapsille.” (H2)*

**5. Tunnetaitaja** -teema ilmeni siinä, miten opettajat tunnistivat, säätelivät ja ilmaisivat tunteitaan haastavissa tilanteissa. Tunnetyöskentely tapahtuu vuorovaikutuksessa niin itsensä kuin

muiden kanssa. Tunnetyöskentelyyn liittyi sekä kuuntelemista että tilanteeseen sopivaa reagointia. Opettajat tekivät tunteisiin liittyviä valintoja, joiden avulla he ylläpitivät rauhallisuutta, tukivat oppilaita ja kollegoita sekä vahvistivat myönteistä ja turvallista oppimisympäristöä. Tunnetaitaja kategoriaan tulkitsin liittyvän seuraavat luonteenvahvuudet: itsesäätely, toiveikkuus, kiitollisuus ja urheus.

**Itsesäätely** luonteenvahvuus näkyi kykynä hallita tunteita ja reagoida rakentavasti sekä toimia järkevästi uhkaavassakin tilanteessa. **Toiveikkuus** taas uskona parempaan tulevaisuuteen ja tilanteiden muuttumiseen. **Kiitollisuus** ilmeni myönteisen kokemuksen tunnistamisena, vaikka tilanne olisi ollut haastava. **Urheus** puolestaan uskalluksena kohdata vaikeita tilanteita ja tunteita avoimesti.

*”Minua tosiaan jännitti ennen keskustelua ja itse tilanteessa, mutta pysyin rauhallisena ja lempeänä.” (T3)*

*”Akuutissa tunti tai välituntitilanteessa, jossa oppilaan käyttäytyminen tekee tilanteesta haastavan, pyrin pysymään rauhallisena ja johdonmukaisena ja hakemaan aina paikalle toisen aikuisen ja saamaan oppilaan rauhoittumaan.” (T5)*

*”Olin todella hämmästynyt tilanteen hektisyydestä.” ”Ensimmäiseksi muistan säikähtäneeni tilanteessa ja pelkoa oli myös, että mitä ihmettä nyt tulee tapahtumaan, kun en tiennyt mitä vanhemmat seuraavaksi tekee. Ajattelin, että mitään muuta keinoa ei ole kuin pyrkiä ensimmäisenä vain rauhoittamaan tilanne ja kuunnella vanhempia.” (H2)*

Vaikka tunnetilat vaihtelivat tarinoissa hämmästyksestä, pelosta ja järkytyksestä helpotuksen ja tyytyväisyyden tunteeseen, kuitenkin erilaisia tunteita pystyttiin usein käsittelemään ja hallitsemaan hyvinkin haastavan tilanteen keskellä.

## 6 Pohdinta

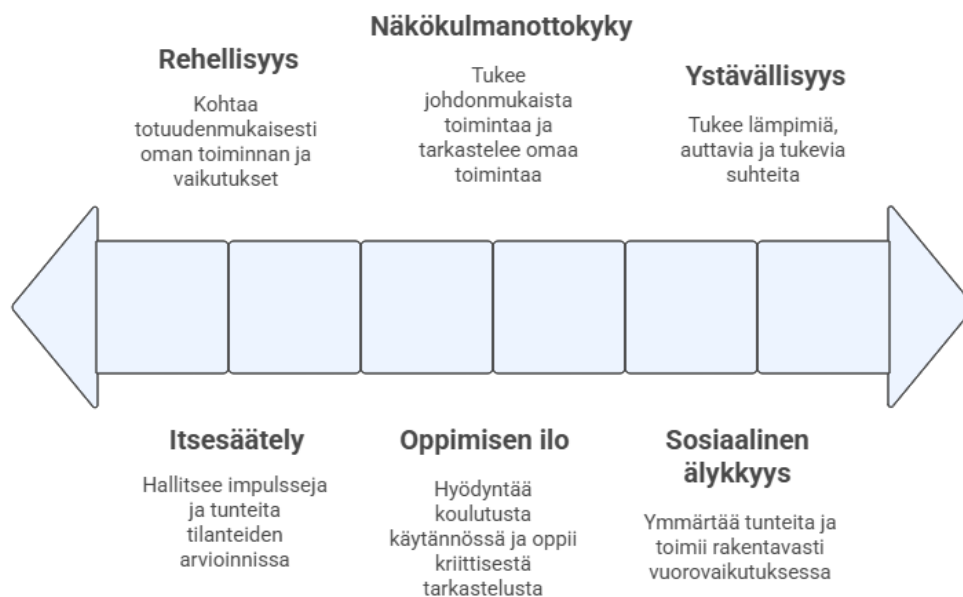
### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän tutkielman tavoitteena oli selvittää, millaisia luonteenvahvuuksia esiintyy opettajien resilienssitarinoissa ja millainen merkitys vahvuuksilla on haastavassa tilanteessa selviytymisen kannalta. Tutkittavat tekivät opetustyötä ala- ja yläasteissa sekä lukioissa. Opettajien kertomukset kuvastivat hyvin moninaisia tilanteita, joissa he kohtasivat haasteita, niin oppilaiden ja vanhempien, kuin myös kollegoiden kanssa. Tarinoista välittyi halua oppia, sopeutua ja kasvaa ammatillisesti sekä henkilökohtaisesti.

Tutkittavilta tulkitsemani luonteenvahvuudet vaihtelivat, mikä on ymmärrettävää, koska jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa ja tapansa kohdata haasteita. Kokonaisuudessaan vahvuuksia löytyi aineistosta 22. Ainoastaan kauneuden ja erinomaisuuden sekä hengellisyyden vahvuudet eivät nousseet esille. Tämä voi ehkä johtua siitä, että kyseiset vahvuudet liittyvät usein henkilökohtaisiin ulottuvuuksiin, joita ei välttämättä tuoda esiin kuvattaessa haastavia tilanteita. Lisäksi ne eivät näyttäytyä ensisijaisina selviytymiskeinoina ammatillisessa koulukontekstissa, jossa korostuvat enimmäkseen käytännölliset ja vuorovaikutteiset vahvuudet (Kauppi, 2015, 11).

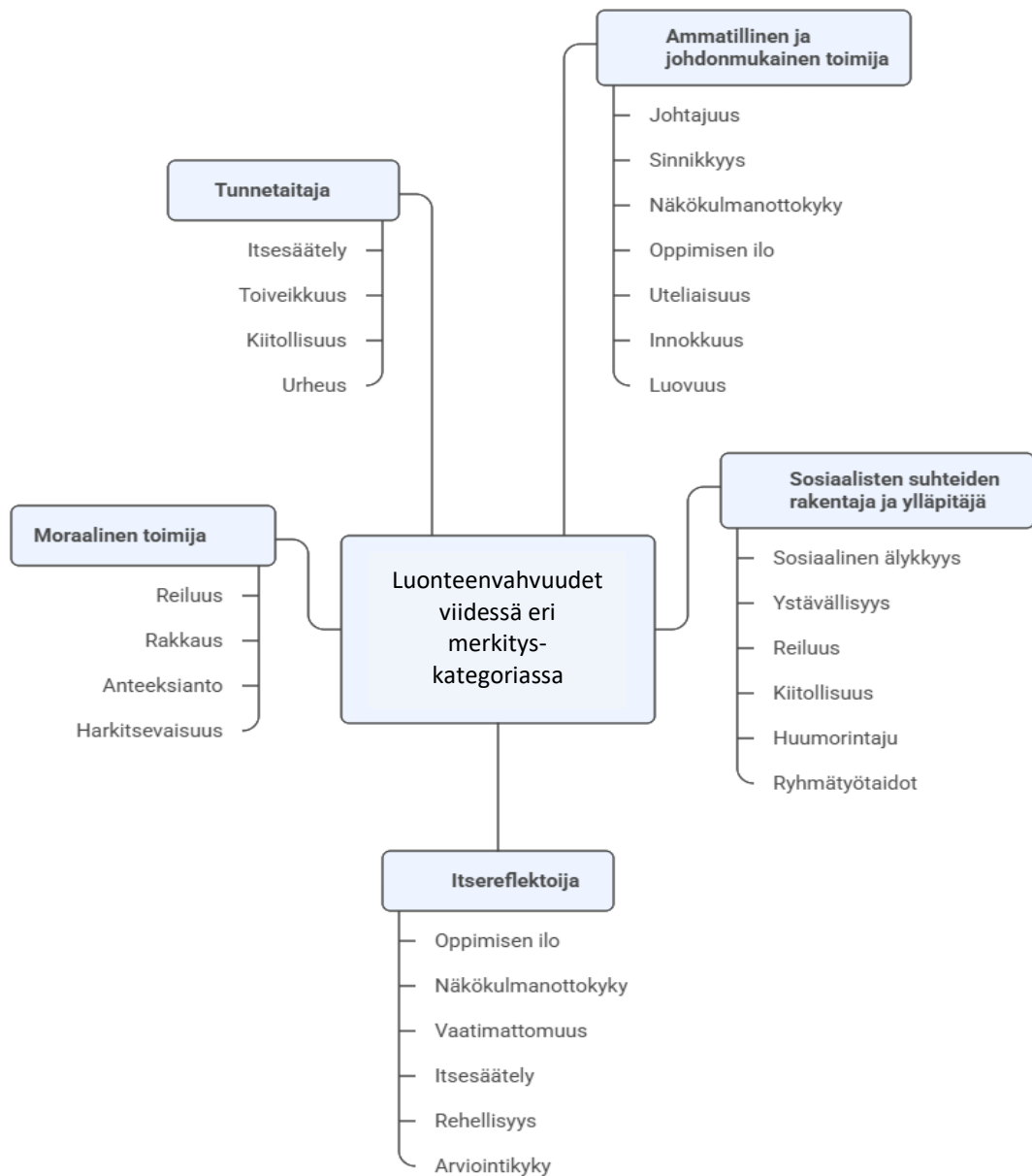
Vaikka tutkielman tavoitteena ei ollut löytää luonteenvahvuuksien käytöstä yhtenäisyyttä, tuloksista voi kuitenkin erottaa kuusi vahvuutta, jotka toistuivat useimmin. Ne toimivat sisäisinä resursseina, jotka auttoivat selviytymistä kuormittavissa tilanteissa. **Sosiaalinen älykkyys, itsesäätely, oppimisen ilo, näkökulmanottokyky, ystävällisyys ja rehellisyys** muodostivat aineistossa käytännönläheisen, vuorovaikutuksellisen ja reflektiivisen selviytymisen ytimen. Tämä näkyi vahvasti opettajien resilienssitarinoissa. **Näkökulmanottokyky** vahvuus auttoi johdonmukaiseen ja tarkoituksenmukaiseen toimintaan lapsen tai nuoren kehityksen tukemiseksi ja antoi eväitä tarkastella omaa toimintaa haasteiden edessä. **Oppimisen ilo** vahvuus tuki koulutuksen hyödyntämistä käytännössä, mutta se myös ilmeni halukkuutena oppia oman toiminnan kriittisen tarkastelun kautta. **Rehellisyys** vahvuutena tuki halukkuutta kohdata totuudenmukaisesti oma toiminta ja sen vaikutukset. Nämä vahvuudet viestittivät *ammatillista ja*

*johdonmukaista toimijuutta* sekä *itsereflektoinnin merkitystä*. **Sosiaalinen älykkyys** vahvisti kykyä ymmärtää toisten tunteita ja motiiveja, sekä toimia haasteellisessa vuorovaikutustilanteessa rakentavasti. **Ystävällisyys** vahvuutena vahvisti lämmintä ja auttavaa sekä tukevaa suhtautumista muihin, etenkin lapsiin tai nuoriin. Nämä vahvuudet rakensivat ja ylläpitivät *sosiaalisia suhteita* haastavissa tilanteissa. **Itsesäätely tunnetaitovahvuutena** auttoi hallitsemaan omia impulsseja ja tunteita haastavan tilanteen arvioinnissa. Näiden vahvuuksien kautta opettajat rakensivat ammatillista toimijuuttaan, ylläpitivät sosiaalisia suhteita ja harjoittivat itsereflektointia sekä tunnetaitoja. Kuvioon 1 on eritelty aineistosta eniten esiin nousseet opettajien resilienssiä tukeneet luonteenvahvuudet.



**Kuvio 1** Luonteenvahvuudet, jotka tukivat opettajien resilienssiä haastavissa tilanteissa

Aineistosta esiin nousseiden luonteenvahvuuksien kautta erottautui lisäksi viisi merkityskategoriaa. Kuviossa 2 on eritelty aineistosta löytyneet luonteenvahvuudet viidessä eri merkityskategoriassa (ammatillinen ja johdonmukainen toimija, sosiaalisten suhteiden rakentaja ja ylläpitäjä, itsereflektioija, moraalinen toimija ja tunnetaitaja). Tutkimustulosten esittämisessä kaavioina (kuvio 1 ja kuvio 2) olen hyödyntänyt tekoälypohjaista työkalua (Napkin AI). Kaavioiden tarkoituksena on tukea lukijaa aineistosta tehtyjen tulkintojen hahmottamisessa.



**Kuvio 2** Luonteenvahvuudet viidessä eri merkityskategoriassa

Aineistosta tunnistetut viisi merkityskategoriaa ja niihin liittyvät luonteenvahvuudet kuvaavat monenlaisia opettajien keinoja selviytyä vaikeista tilanteista. Merkityskategoriat osoittavat, että opettajien selviytyminen rakentuu taitojen, arvojen ja tunteiden keskinäisestä vuorovaikutuksesta sekä lisäksi selviytymistä tukee myönteinen vuorovaikutus yhteisön ja ympäristön kanssa. Tulkitsen tämän kokonaisuuden kuvastavan sitä, että selviytyminen ei pohjaudu pelkästään yksittäiseen vahvuuteen, vaan koko ihmisen inhimillisen ja ammatillisen luonteen kehittymiseen.

Koska kyseessä on opettajien kertomukset omasta työstään, luonteenvahvuuksia voidaan tarkastella myös suhteessa esimerkiksi opetuksen moniulotteiseen adaptoituun prosessimalliin (MAP-malliin). MAP-mallin mukaan opettajan toiminta rakentuu kognitiivisten ajattelutaitojen ja sosiaalisten taitojen sekä henkilökohtaisen suuntautumisten ja ammatillisen hyvinvoinnin kokonaisuudesta (Metsäpelto ym., 2022, 151–157). Tulkitsen luonteenvahvuuksien asettuvan tässä mallissa tutkielman tulosten mukaan seuraavasti; *Kognitiivisiin ajattelutaitoihin* liittyvät seuraavat vahvuudet, kuten oppimisen ilo, uteliaisuus, luovuus, innokkuus, johtajuus, sinnikkyys ja näkökulmanottokyky (ammatillinen ja johdonmukainen toimija) sekä lisäksi vaatimattomuus, itsesääätely, rehellisyys ja arviointikyky (itsereflektoija). *Sosiaalisiin taitoihin* puolestaan liittyvät sosiaalinen älykkyys, ystävällisyys, reiluus, ryhmätyötaidot, kiitollisuus ja huumorintaju (sosiaalisten suhteiden rakentaja ja ylläpitäjä). Henkilökohtaiseen suuntautumiseen (arvot) (ks. lisäksi esim. Tirri, 1999) liittyvät reiluus, harkitsevaisuus, rakkaus, anteeksianto (moraalinen toimija) ja *ammatilliseen hyvinvointiin* (henkinen taso) itsesääätely, toiveikkuus, kiitollisuus ja urheus (tunnetaitaja). Luonteenvahvuuksien tarkastelu osana opettajien osaamiseen ei kuitenkaan ollut tämän tutkielman tavoitteena, joten yksityiskohtaisempi tutkimus tästä näkökulmasta voisi olla jatkossa paikallaan.

Havaintojeni mukaan selviytymistarinoista tehdyt tulkintani luonteenvahvuuksista olivat aikaisempiin tutkimuksiin nähden sekä samankaltaiset että osin eriävät. Muun muassa Park (2004, 29–31) toi tutkimuksessaan esiin tiettyjä vahvuuksia, kuten esimerkiksi sosiaalinen älykkyys, itsesääätely ja toiveikkuus, jotka monien tutkimusten mukaan suojaavat masennusta ja stressiä vastaan. Lisäksi näkökulmanottokyky nostettiin Parkin (2004, 30) tutkimuksessa esille, viittaamaan Lazaruksen (1991) selviytymisteoriaan, jonka mukaan ihmisen yleinen elämäntyytyväisyys vaikuttaa siihen, miten hän arvioi ja tulkitsee yksittäisiä tapahtumia, kuten stressaavia tilanteita. Myös Martínez-Martín ja Ruch'n (2016) tutkimuksen tulokset tukevat osittain omia löydöksiäni, jonka mukaan kaikki muut luonteenvahvuudet paitsi teologiset vahvuudet (kiitollisuus ja hengellisyys) liittyivät positiivisesti resilienssiin. Erityisesti emotionaaliset ja pidättyväisyyteen liittyvät vahvuudet (vrt. tässä tutkielmassa rehellisyys ja itsesääätely) nousivat merkittäviksi resilienssin ennustajiksi. (Martínez-Martín & Ruch, 2016, 110.) Kuitenkin tutkielmani aineistossa poikkeuksena myös kiitollisuus nousi esiin, mikä tuo kiinnostavan lisän keskusteluun teologisten vahvuuksien ja resilienssin välisestä yhteydestä. Vaikka Martínez-Martín ja Ruchin (2016) tutkimuksessa kiitollisuus ei noussut esiin merkittävänä resilienssin ennustajana, oman tutkielmani aineistossa se korostui yllättävänkin keskeisenä teemana. Tämä voi viitata

siihen, että kiitollisuus tietyissä konteksteissa voi tukea yksilön selviytymistä ja myönteistä elämään suhtautumista. Se voi myös samalla osoittaa, että laadulliset menetelmät voivat tuoda näkyviin sellaisia merkityksiä ja sävyjä, joita kvantitatiivisen tutkimuksen keinoin ei aina välttämättä löydetä.

Myös Harzerin ja Ruchin (2015, 9–11) tutkimuksessa älylliset vahvuudet, kuten harkintakyky, luovuus ja uteliaisuus, auttoivat kehittämään ongelmanratkaisua ja valitsemaan onnistuneita selviytymisstrategioita. Ihmissuhdevahvuudet, kuten huumori ja ystävällisyys, puolestaan vähensivät vetäytymistä ja tukivat rentoutumista sosiaalisten suhteiden kautta. Lisäksi emotionaaliset vahvuudet, kuten rohkeus ja sinnikkyys, auttoivat kohtaamaan haasteita suoraan. Harzerin ja Ruchin (2015) havainto siitä, että ihmissuhde- ja emotionaaliset vahvuudet vähentävät vetäytymistä ja tukevat toimintaa paineen alla, vahvistui myös omissa löydöksissäni (vrt. sosiaalinen älykkyys, ystävällisyys ja oppimisen ilo). Erityisesti ihmissuhdevahvuudet voivat olla erityisen hyödyllisiä sosiaaliin vuorovaikutuksiin liittyvien stressitekijöiden myönteisessä käsittelyssä ja siksi niillä voi olla tärkeä merkitys opettajan työssä (Harzer & Ruch, 2015, 5).

Yllättävintä oli se, että rakkaus luontenvahvuutena ei tässä aineistokokonaisuudessa noussut esiin kuin vain muutamassa resilienssitarinassa. Petersonin ym. (2006, 17) mukaan rakkaus on kuitenkin selviytymisen kannalta merkittävin vahvuus, sillä se mahdollistaa toipumisen edistymisen. Osittain tätä eroa voisi selittää sillä, että heidän tutkimuksensa keskittyy posttraumaattiseen selviytymiseen, jossa rakkaus ja merkitykselliset ihmissuhteet mahdollistavat toipumisen. Tässä tutkimuksessa taas tarkastelun kohteena olivat opettajien resilienssitarinat, jossa opettajien kokemat haastavat tilanteet eivät välttämättä olleet traumaattisia. Tämän vuoksi rakkaus ei todennäköisesti näyttäytynyt aineistossa yhtä merkittävänä voimavarana, vaan selviytymisen mahdollistivat enimmäkseen sosiaaliset, kognitiiviset ja emotionaaliset vahvuudet, kuten sosiaalinen älykkyys, itsesäätely, ystävällisyys ja näkökulmanottokyky. Tämä huomio antaa mielenkiintoisen aiheen jatkotutkimukselle, jonka kautta voisi esimerkiksi tarkastella, miten rakkaus ja välittäminen linkittyvät opettajien resilienssiin.

Näiden havaintojen rinnalla on tärkeää huomioida, että vahvuuksien merkitys ei rajoitu pelkästään niiden tiedostamattomaan ilmenemiseen arjessa. Luontenvahvuudet ovat osana ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä. Siksi tutkielman tarkoituksena oli myös tuoda konkreettisesti näkyväksi vahvuuksien tunnistaminen. Haastavassa tilanteessa on hyvä ymmärtää itsessään olemissa olevat vahvuudet, joita käyttämällä voi edesauttaa selviytymistä. Kun yksilö omaa kyvyn

tunnistaa vahvuuksia ja nähdä miten niitä voisi vielä itsessään kehittää, hän voi tietoisemmin hyödyntää niitä stressaavissa ja kuormittavissa tilanteissa (Shogon ym., 2021, 158). Tietoinen vahvuuksien hyödyntäminen voi myös synnyttää uusia oppimiskokemuksia niiden merkityksestä eri toimintaympäristöissä.

Vaikka resilienssiä ja luonteenvahvuuksia on tutkittu paljon, varsinaisesti opettajien resilienssitarinoissa ilmenevistä luonteenvahvuuksista ei ole vielä olemassa riittävästi tietoa. Erityisesti konkreettisiin esimerkkitarinoihin perustuvaa tutkimusta luonteenvahvuuksista on tehty vähän. Tämän tutkielman tarkoituksena on osaltaan paikata tätä tutkimusaukkoa koulukontekstissa. Opettajien työssään kohtaamat haastavat tilanteet ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä, sillä niillä on suuri vaikutus opettajien työssä jaksamiseen, työviihtyvyyteen ja motivaatioon (Kauppi, 2015, 11–13).

Tutkielman tulokset voivat olla hyödyllisiä kaikille opetus- ja ohjaustyön parissa työskenteleville henkilöille. Ohjaavassa työssä on tärkeää tunnistaa sellaiset luonteenvahvuudet, jotka voivat tukea positiivisesti resilienssiä. Näiden tunnistaminen mahdollistaa joustavan, vahvuuksia tukevan vuorovaikutusilmapiirin rakentamisen. Tällainen tuki voi auttaa yksilöä tekemään parhaansa ja kohtaamaan haasteet sekä menestymään tulevaisuudessa. (Wahyudi & Partini, 2018, 22.) Luonteenvahvuudet ovat Harzerin ja Ruchin (2015, 1) mukaan koulutettavia henkilökohtaisia ominaisuuksia, ja siksi ne voivat toimia arvokkaina resursseina työperäisen stressin hallinnassa ja sen negatiivisten vaikutusten vähentämisessä. Jokaisella on kehitettävissä olevia vahvuuksia, ja tutkimuksen kautta voimme lisätä ymmärrystä siitä, miten niitä voidaan hyödyntää hyvinvoinnin tukena eri elämänalueilla (Uusiautti, 2019, 38).

Tällä tutkielmalla toivon lisäävän ymmärrystä luonteenvahvuuksien tunnistamisen ja hyödyntämisen merkityksestä niin työ- kuin arkielämässä. Vahvuuksien näkyviksi tekeminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen tarjoavat tärkeitä työkaluja opettajan työssäjaksamisen ja työhyvinvoinnin tukemiseksi. Positiivinen tieto vahvuuksista selviytymistarinoissa voi toimia suojaavana tekijänä tulevissa haastavissa tilanteissa. Jokainen tarina tarjoaa mallin, josta voi oppia. Samalla tarinat osoittavat, kuinka luonteenvahvuudet voivat tukea hyvinkin vaikuttavalla tavalla selviytymistä.

## 6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tässä tutkielmassa huomioin tutkimuksen toteuttamiseen kuuluvat eettiset periaatteet, kuten luottamuksellisuus, ihmisarvon oikeuden ja yksityisyyden kunnioitus (Eskola & Suoranta, 1998, 56). Aineistoa keräsin anonyymisti Webropol-lomakkeella, joka sisälsi yhden avoimen kysymyksen, Tutkimukseen sai osallistua myös haastattelun kautta. Halukkaille haastateltaville lähetin tutkielman tietosuojaselosteen. Tutkimustiedotteen (liite 1) kautta annoin osallistujille tietoa tutkimuksesta, erityisesti sen tavoitteesta ja korostin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta (Eskola & Suoranta, 1998, 56). Kerroin myös aineiston käytöstä ja säilyttämisestä sekä henkilötietojen käsittelystä, jossa erityisesti anonymiteetin säilyttäminen oli keskeisin periaate (Kuula, 2011, 75, 99).

Tutkielman tekijänä pyrin tarkastelemaan aineistoa objektiivisesti sekä tuomaan kaikki tutkimusten tulokset esiin rehellisesti, mitään muuttamatta ja viitaten kaikkiin käytettyihin lähteisiin. (Kuula, 2011, 23–24, 29, 69, 136.) Vaikka olen tehnyt tutkielman toteuttamiseen huolellisen suunnitelman, myönnän avoimesti sen, että tutkittavien toimintaa ei voi täysin selittää pelkästään sen perusteella, miten he ovat vastanneet heille esitettyihin kysymyksiin. Pohdin myös valmiiden kysymysten merkitystä tutkielman luotettavuuteen, ohjasivatko ne mahdollisesti tutkimushenkilöiden ajattelua. Koin kysymykset kuitenkin tarpeelliseksi, jotta tutkimusongelmaan saisi mahdollisimman kattavia vastauksia. Vahvuudet hahmottuvat yksilön arjessa tilanteen mukaan elävinä, vaihtuvina ilmiöinä. Tiedostan tutkijana myös Folkmanin ja Moskowitzin (2004) esittämän havainnon, jonka mukaan retrospektiivisen tiedon luotettavuus voi heikentää tutkimusta, kun tutkimushenkilöä on pyydetty muistelemaan jo mennyttä haastavaa tilannetta ja niihin liittyviä selviytymiskeinoja (Feld & Mälikangas, 2009, 101). Huomioin myös sen, että kun tutkittava ilmiö liittyy haastaviin kokemuksiin ja niiden merkityksellistämiseen, voi narratiivinen aineisto jäädä osin epätäydelliseksi (Androutsopoulou, 2021, 343). Tämä on tuottanut tutkielmalle omat haasteensa. Tutkijana olen pyrkinyt esiintymään neutraalina, luotettavana ja luontevana yhteistyökumppanina, jotta tutkittavat henkilöt rohkaistuivat kertomaan avoimesti kokemuksistaan. (Juuti & Puusa, 2020a, 14.) Tarinat, jotka käsittelevät selviytymistä tai toipumista, rakentuvat usein uudelleen. Tämä uudelleenmuotoutuminen voi auttaa jäsentämään kokemuksia ja ymmärtämään paremmin niiden eri vaiheita (Lipponen, 2020, 130).

Pohdin lisäksi aineistokeruumenetelmien (kyselylomake ja haastattelu) vaikutuksista resilienssitarinoiden sisältöön. Kysely- ja haastattelumenetelmillä kerätyissä tarinoissa voi esiintyä

eroja aineiston syvyyden, sisällön ja vuorovaikutteisuuden suhteen. Esimerkiksi kyselylomakkeella kirjoitetut vastaukset voivat olla harkitumpia ja ne myös saattavat jäädä pinnallisiksi, koska vastaaja miettii asioita yksin. Haastattelutilanteessa vuorovaikutustilanne tutkijan ja tutkittavan välillä voi puolestaan syventää aineistoa, kun tutkijalla on mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä. Haastattelutilanne on sosiaalinen vuorovaikutustilanne, mikä voi vaikuttaa siihen, mitä haastateltava haluaa kertoa. Näin ollen kysely- ja haastattelumenetelmät voivat antaa erityyppistä, mutta kuitenkin toisiaan täydentävää aineistoa.

Tutkielman rajoitteeksi voin todeta aineiston vähäisen määrän. Kun otos ei edusta laajempaa joukkoa, yleistysten sekä johtopäätösten tekemisessä on oltava varovainen. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena ei ole kuitenkaan tilastollisten yleistysten tekeminen, vaan kuvata jotakin ilmiötä tai ymmärtää yksilön toimintaa tietyssä kontekstissa sekä muodostaa teoreettisesti perusteltuja tulkintoja. (Eskola & Suoranta, 1998, 61). Tässä tutkielmassa tarkastelin opettajien resilienssitärinoista, miten heidän käyttäytymiseensä liittyvät ilmiöt muodostuvat luonteen vahvuuksiksi olemassa olevan teorian valossa. Tutkielman tulokset ovat rakentuneet resilienssitärinoista tutkijan omien tulkintojen kautta luonteen vahvuuksien teoriaan nojaten. Koska laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tulkintojensa kautta osa tutkimusprosessia, myös tässä tutkielmassa esitetyt luonteen vahvuuksien tunnistamiset ovat väistämättä sidoksissa tutkijan omaan ymmärrykseen luonteen vahvuuksien teoriasta.

### 6.3 Jatkotutkimusaiheita

Vaikka aineiston koko on pieni, tulokset avaavat kiinnostavia jatkotutkimusmahdollisuuksia. Jatkossa olisi tärkeää tutkia tarkemmin tässä tutkielmassa esiin noussutta kiinnostavaa havaintoa siitä, miksi rakkaus luonteen vahvuutena ei noussut esiin opettajien resilienssitärinoissa yhtä keskeisesti kuin Petersonin ym. (2006) posttraumaattista selviytymistä käsittelevässä tutkimuksessa. Jatkotutkimusaiheena voisi olla esimerkiksi se, millä tavoin rakkaus tai välittäminen kytkeytyy opettajien resilienssiin ja ammatilliseen identiteettiin erilaisissa konteksteissa. Luonteen vahvuuksia voitaisiin myös tarkastella suhteessa MAP-malliin, koska molemmissa korostuvat opettajan kokonaisvaltainen toiminta, jossa yhdistyvät niin ajattelun taidot, sosiaaliset suhteet kuin henkilökohtaiset arvot ja asenteet.

Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, esiintyykö sukupuolten välillä eroja luontevahvuuksien ilmenemisessä ja merkityksissä opettajien selviytymistarinoissa. Tällainen sukupuolten välinen tarkastelu voisi tuoda esiin, onko joillakin tietyillä vahvuuksilla erityistä merkitystä jommallekummalle sukupuolelle. Myös mahdollisten sukupuolten välisten erojen ymmärtäminen voi auttaa kehittämään koulutusta ja ohjausta paremmin esimerkiksi hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimusta voisi myös laajentaa koulukontekstin ulkopuolelle sekä toteuttaa pitkittäistutkimusta, jossa seurattaisiin esimerkiksi luontevahvuuksien harjoittamisen ja työkokemuksen karttumisen kautta tapahtuvaa kehittymistä selviytymisen näkökulmasta.

## Lähteet

Androutsopoulou, A. (2021). “My broken chrysalis”: Narrative processes in Woolf’s autobiographical writings of sexual trauma. *American Psychological Association*, 8(3), 343–358.

<http://dx.doi.org/10.1037/qup0000139>

Aspinwall L.G & Staudinger U.M. (2006). Ihmisen vahvuuksien psykologia: Kehittyvän tutkimuskentän kysymyksiä. Teoksessa L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger *Ihmisen vahvuuksien psykologia*. Helsinki: Edita.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research In Psychology* 3(2):77–101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

De la Fuente, J., Urien, B., Luis, EO, González-Torres, MC, Artuch-Garde, R., & Balaguer, A. (2022). The Proactive-Reactive Resilience as a Mediation Variable Between the Character Strength and the Flourishing in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 13:856558. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856558>

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Feldt, T., & Mäkikangas, A. (2009). Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. teoksessa R.-L. Metsäpelto, & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (Sivut 93–110). PS-kustannus.

Gustems, J. & Calderon, C. (2014). Character Strengths and Psychological Wellbeing among Students of Teacher Education. *International Journal of Educational Psychology*, 3 (3), 265–286. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1111738.pdf> (Luettu 11.1.2025).

Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. (2021). Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/> (Luettu 9.1.2025/2.7.2025).

Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. (2018). Resilience portfolios and poly-strengths: Identifying protective factors associated with thriving after adversity. *Psychology of Violence*, 8 (2), 172–183. <https://doi.org/10.1037/vio0000135>

Hawkins, J. D., Herrenkohl, T.I., Farrington, D.P., Brewer, D., Catalano, R. F., Harachi, T. W. & Cothorn, L. (2000). Predictors of Youth Violence. Juvenile Justice Bulletin. U.S. Department of Education. Washington, DC: *Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention*. <https://eric.ed.gov/?id=ED440196> (Luettu 19.2.2025).

Harzer, C. & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in psychology*, 6. (165). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00165>

Heikkinen, H. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. (e-Pub julkaisu).

Heikkinen, H. L. T. & Kaukko, M. (2023). Kerronnallinen näkökulma. Teoksessa H. L. T. Heikkinen & M. Kaukko (toim.) *Toimintatutkimus. Käytännön opas*. Tampere: Vastapaino.

Held, B. S. (2004). The Negative Side of Positive Psychology. *The Journal of humanistic psychology*, 44(1), 9–46. <https://doi.org/10.1177/0022167803259645>

Hänninen, W. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. (e-Pub julkaisu).

Hyvärinen, M. (2019). Kertomuksen tutkimus. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehukset/kertomuksen-tutkimus/> (Luettu 11.1.2025).

Juhila, K. (2019a). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> (Luettu 12.1.2025).

Juhila, K. (2019b). Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> (Luettu 12.1.2025).

Juhila, K. (2019c). Koodaaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> (Luettu 12.1.2025).

Juuti, P. & Puusa, A. (2020a). Johdanto. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Juuti, P. & Puusa, A. (2020b). Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Kabakci, Ö. F. & Ergene, T. (2024). The Role of Character Strengths in Positive Youth Development: Prediction of Resiliency, Subjective Well-Being, and Academic Achievement. *Turkish Journal of Counseling Psychology and Guidance*. 14 (75), 619–638. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3665287> (Luettu 10.2.2025).

Kauppi, T. (2015). *Opettaja kiusattuna. Peruskoulun opettajien kokemuksia vertaisraajat ylittävästä kiusaamisesta*. Jyväskylä Studies in Humanities. <https://jyx.jyu.fi/bitstreams/f3e2b139-e787-4b2c-ba5f-7abce3797327/download> (Luettu 8.10.2025).

Kielitoimiston sanakirja, (2024). Resilienssi. *Kotimaisten kielten keskus*. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/resilienssi> (Luettu 10.1.2025).

Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. (e-Pub julkaisu).

Knuuttila, S. (2012): "Selitykset". Teoksessa Aristoteles (2012) *Nikomakhoksen etiikka*. Suomentaja S. Knuuttila. Gaudeamus, Helsinki, 207–267.

Koski, L. (2020). Teksteistä teemoiksi. Dialoginen tematisointi. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Kotimaisten kielten keskus (Kotus). (2024). Resilienssi. *Kotimaisten kielten keskus*.  
<https://www.kotus.fi/haku?searchterms=resilienssi> (Luettu 10.1.2025).

Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino. (e-Pub julkaisu).

Kylliäinen, A. (2021). *Hyvän tekijät. Hyveet ja arvot yksilön ja yhteisön elämässä*. (Akateeminen väitöskirja, Helsingin yliopisto). Unigrafia. Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/864a7b64-c089-4899-a990-34d86fef0ffd/content> (Luettu 11.7.2025).

Lipponen, K. (2015). Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa*. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.

Lipponen, K., Litovaara, A. & Katajainen, A. (2016). *Voimaa. Hyvän elämän polku*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mahkonen, S. (2017). *Konfliktit kouluissa* (Uudistettu painos). Edita Publishing Oy. (e-Pub julkaisu).

McMahon, S.D., Anderman, E.M., Astor, R.A., Espelage, D.L., Martinez, A., Reddy, L.A., & Worrell, F.C. (2022). *Violence Against Educators and School Personnel: Crisis During*

COVID. Technical Report. *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/education-career/k12/violence-educators-technical-report.pdf> (Luettu 18.2.2025).

Mannermaa, K. (2018). *Työsuojelupäällikön käsikirja: turvallisuus ja hyvinvointi työkyvyn edistäjänä*. Helsinki: Alma Talent. (e-Pub julkaisu).

Mannström, L. & Virtanen, P. (2022). Positiivinen psykologia. Hyvinvointia tieteen näkökulmasta. Teoksessa T. Savikuja & A. Puustjärvi (toim.) *Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin*. Keuruu: PS-kustannus.

Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*. 12(2), 110–119.  
<http://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>

Metsäpelto, R.-L & Feldt, T. (2015). Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt. (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. (e-Pub julkaisu).

Metsäpelto, R., Poikkeus, A., Heikkilä, M., Husu, J., Laine, A., Lappalainen, K., . . . Suvi-lehto, P. (2022). A multidimensional adapted process model of teaching. *Educational assessment, evaluation and accountability*, 34(2), 143–172. <https://doi.org/10.1007/s11092-021-09373-9>

Metsäpelto, R.-L. & Rantanen, J. (2015). Persoonallisuuden piirteet ihmisten samanlaisuuden ja erilaisuuden kuvaajina. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt. (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. (e-Pub julkaisu).

Nevalainen, R., Tukiainen, M. & Myllymäki, R. (2021). *Resilienssi -Palaudu paremmaksi järjestelmäksi, organisaatioksi tai yhteiskunnaksi*. Karkkilan Painopalvelu Oy.

Niemiec, R. M. (2020). Six Functions of Character Strengths for Thriving at Times of Adversity and Opportunity: a Theoretical Perspective. *Applied Research Quality Life* Vol. 15, s.

551–572. <https://link-springer-com.ezproxy.ulapland.fi/content/pdf/10.1007/s11482-018-9692-2.pdf> (Luettu 19.2.2025).

Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Edita.

Ojanen, M. (2022). *Positiivinen psykologia* (1st ebook edition, [2., uudistettu painos]). SAGA Egmont. (e-Pub julkaisu).

Osborne, J. W. (2004). Identification with Academics and Violence in Schools Identification with Academics and Violence in Schools. Teoksessa E. R. Gerler. *Handbook of School Violence*. Taylor & Francis Group. ProQuest Ebook Central. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/ulapland-ebooks/detail.action?docID=1166405> (Luettu 19.2.2025).

Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25–39. <https://doi.org/10.1177/0002716203260078>

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association; Oxford University Press. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=279797> (Luettu 10.1.2025).

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2006). Greater Strengths of Character and Recovery from Illness. *Journal of Positive Psychology*, 1, 17–26. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760500372739>

Pietikäinen & Mäntynen (2019). *Uusi kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino.

Poijula, S. (2018). *Resilienssi, Muutosten kohtaamisen taito*. Helsinki: Kirjapaja.

Poijula, S. (2007). *Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen*. Helsinki: Kirjapaja.

Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Puusa, A., Hänninen, V. & Mönkkönen, K. (2020). Narratiivinen lähestymistapa organisaatio-tutkimuksessa. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Ruch, W., Martínez-Martí, ML., Proyer, RT & Harzer, C. (2014). The Character Strengths Rating Form (CSRF): Development and initial assessment of a 24-item rating scale to assess character strengths. *Personality and Individual Differences*. Vol 68, s. 53–58.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.042>

Ruishalme, O. & Saaristo, L. (2007). *Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Helsinki: Tammi.

Ryff, C. D. (2022). Positive Psychology: Looking Back and Looking Forward. *Frontiers in psychology*, 13, 840062. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840062>

Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. [https://pdfs.semanticscholar.org/6d8b/a92034df85cc932f8faea39507bd58f481c8.pdf?\\_ga=2.76485783.321690701.1668504021-2059832238.1646913321](https://pdfs.semanticscholar.org/6d8b/a92034df85cc932f8faea39507bd58f481c8.pdf?_ga=2.76485783.321690701.1668504021-2059832238.1646913321) (Luettu 10.1.2025).

Seligman, M. (2002). *Aito onnellisuus*. (suom. Markus Lång). Jyväskylä 2008: Gummerus Kirjapaino Oy.

Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Shogo, M., Koichiro, A., Shogo, K. & Chieko, K. (2021). Clarification of Characteristics of Character Strengths Utilized in Stressful Situation. *Open Journal of Social Sciences*, 9, 157–166. [https://www.scirp.org/pdf/jss\\_2021021014522622.pdf](https://www.scirp.org/pdf/jss_2021021014522622.pdf) (Luettu 11.1.2025).

Siljander, P. (2014). *Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen. Peruskäsitteet ja suuntaukset*. Tampere: Vastapaino.

Squire, C., Davis, M., Esin, C., Andrews, M., Harrison, B., Hyden L-C. & Hyden, M. (2014). *What is narrative research?* London; New York: Bloomsbury Publishing Plc.  
<https://doi.org/10.5040/9781472545220> (e-Pub julkaisu).

Suomisanakirja (2022). Resilienssi. *Suomisanakirja*. <https://www.suomisanakirja.fi> (Luettu 12.1.2025).

Suomalaisen työn liitto (2017). Tutkimus: Lähes 70 % suomalaistyöntekijöistä kokee, ettei heidän vahvuuksiaan tunnisteta riittävän hyvin. *Suomalaisen työn liitto*. ePressi.com.  
<https://www.epressi.com/tiedotteet/markkinointi/tutkimus-lahes-70-suomalaistyontekijoista-kokee-ettei-heidan-vahvuuksiaan-tunnisteta-riittavan-hyvin.html> (Luettu 8.2.2025).

Takala, M. (2019). *Psyykkisesti oireileva oppilas*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tirri, K. (1999). Teachers' Perceptions of Moral Dilemmas at School. *Journal of moral education*, 28(1), 31–47. <https://doi.org/10.1080/030572499103296>

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2*. Helsinki. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) (Luettu 31.7.2025).

Tynjälä, P. (2000). *Oppiminen tiedon rakentamisena. konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita*. Tampere: Tammerpaino Oy.

Työterveyslaitos (2024a). Työelämätiето. Kunta-alan työ ja työntekijöiden hyvinvointi. *Työterveyslaitos*. <https://www.tyoeelamatiето.fi/fi/etusivu/aineistot/kunta-alan-tyo-ja-tyontekijoiden-hyvinvointi/> (Luettu 5.9.2025).

Työterveyslaitos (2024b). Kunta-alan töissä ja työhyvinvoinnissa käänne parempaan muutosvuosien jälkeen. Ajankohtaista/Tiedote 10.12.2024. *Työterveyslaitos*. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/kunta-alan-toissa-ja-tyohyvinvoinnissa-kaanne-parempaan-muutosvuosien-jalkeen> (Luettu 7.2.2025).

Työterveyslaitos (2024c). Seurantatietoa kuntatyöntekijöiden työoloista ja hyvinvoinnista pandemian ja sote-uudistuksen jälkeen. Kunta10 -tutkimus. *Työterveyslaitos*. <https://www.ttl.fi/sites/default/files/2024-12/kunta10-paatulokset-2024-mediatilaisuus.pdf> (Luettu 7.2.2025).

Uusiautti, S. (2019). *Tunnista vahvuutesi ja menesty*. Helsinki: Kirjapaja.

Uusitalo-Malmivaara, L (2015a) Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L (2015b) Hyveet ja luonteenvahvuudet. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä. Näin ohjaat lasta tai nuorta löytämään luonteenvahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Van Zyl LE ja Salanova M (2022) Editorial: Facilitating the Third Wave of Positive Psychology: Perspectives on the Future of the Discipline. *Front. Psychol.* 13:963167. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.963167>

VIA Institute on Character. (2025a). Character Strengths. *Via institute on character*. <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via> (Luettu 7.2.2025).

VIA Institute on Character. (2025b). Researchers. *Via institute on character*. <https://www.viacharacter.org/research/conduct-a-study> (Luettu 7.2.2025).

Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Tammi. (e-Pub julkaisu).

Vuorinen, K., Erikivi, A., & Uusitalo-Malmivaara, L. (2018). A character strength intervention in 11 inclusive Finnish classrooms to promote social participation of students with special educational needs. *Journal of Research in Special Educational Needs*.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1471-3802.12423> (Luettu 11.1.2025).

Vuorinen, K., Hietajärvi, L., & Uusitalo, L. (2020). Students' usage of strengths and general happiness are connected via school-related factors". *Scandinavian Journal of Educational Research*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00313831.2020.1755361?journalCode=csje20> (Luettu 11.1.2025).

Vuorinen, K., Uusitalo, L., & Pessi, A.B. (2020). Nourishing compassionate behavior in Finnish kindergarten head teachers. Exploring the outcomes of a compassion training intervention. *Early Childhood Education Journal*. [https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-020-01058-0?wt\\_mc=Internal.Event.1.SEM.ArticleAuthorOnlineFirst](https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-020-01058-0?wt_mc=Internal.Event.1.SEM.ArticleAuthorOnlineFirst) (Luettu 11.1.2025).

Wagner, L. & Ruch W. (2023). Displaying character strengths in behavior is related to well-being and achievement at school: Evidence from between- and within-person analyses. *The Journal of Positive Psychology*, 18(3), 460–480.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2109196>

Wahyudi, A. & Partini, S. (2018). Factors Affecting Individual Resilience. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 173. Atlantis Press.

<https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.6>

Wei, C., Su, J., Zhao, J., Ding, K. & Kong, F. (2024). Strength Use and Well-Being at Work among Teachers: The Mediating Role of Basic Need Satisfaction. *Behavioral Sciences*, 14, 95. <https://doi.org/10.3390/bs14020095>

Wenström, S. (2020). *Positiivinen johtaminen. Johda paremmin opetus- ja kasvatusalalla*.

Osa 3. Positiivinen johtaja. Kappale 9. Positiivisen johtajan hyveet ja luonteenvahvuudet. Jyväskylä: PS-kustannus. (e-Pub julkaisu).

Wenström S. (2022). *Kaikilla vahvuuksilla*. Opas laajan vahvuusnäkömyksen käyttöön opetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yeager J. M., Fisher, S. & Shearon, D. N. (2011). *SMART Strengths - Building Character, Resilience and Relationships in Youth*. New York: Kravis Publishing. <https://archive.org/details/smartstrengthspa0000yeag/page/64/mode/2up?view=theater> (Luettu 10.1.2025).

Yle Uutiset. (2024). Tutkimus: Entistä useampi opettaja tai kasvatusalan työntekijä kohtaa työssään väkivaltaa. *Artikkelit*. Julkaistu 10.12.2024, Hanna Juopperi. <https://yle.fi/a/74-20130059> (Luettu 9.1.2025).

# Liitteet

## Liite1 Tiedote

Arvoisat opettajat!

Opettajan työssä tulee joskus vastaan haastavia tilanteita, joissa on pystyttävä reagoimaan nopeasti ja sopeutumaan muutoksiin. Kutsun Teitä ystävällisesti osallistumaan tutkimukseen ja kirjoittamaan omista kokemuksistanne näihin hetkiin liittyen. Millaisia erityisiä haasteita olette kohdanneet työssänne ja millä keinoin olette niistä selvinneet?

Olen Pirjo Piippolainen yleisen kasvatustieteen opiskelija Lapin yliopistossa ja teen pro gradu -tutkielmaa luontenvahvuuksista ja niiden merkityksestä opettajien kokemuksissa. Tavoitteena on selvittää, millaisia vahvuuksia selviytymistarinoissa ilmenee ja millainen merkitys vahvuuksilla on haastavassa tilanteessa selviytymisen kannalta. Osallistumalla tutkimukseen autatte saamaan arvokasta ja käytännönläheistä tietoa. Jokainen kokemus on tärkeä!

Voit kirjoittaa tarinan anonymisti verkkolomakkeelle, joka on saatavilla Webropolin kautta osoitteessa: [\[linkki lomakkeelle\]](#). Lomakkeen yhteydessä on tarkemmat ohjeet tarinan kirjoittamiselle. Älä säikähdä sanaa ”tarina”, voit esittää ajatuksesi millä tahansa muodolla, kunhan tuot esille ne tekijät, jotka ovat mielestäsi tärkeimpiä oman selviytymisesi kannalta (Webropol-linkkiä voi jakaa myös omissa verkostoissasi). Voit vaihtoehtoisesti kertoa kokemuksistasi myös haastattelussa. Haastatteluun voi ilmoittautua sähköpostitse osoitteeseen [\[tutkielman tekijän sähköpostiosoite\]](#) mielellään 30.4.2025 mennessä. Haastattelun ajankohta voidaan sopia joustavasti aikataulusi mukaan. Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin 30–60 minuuttia. Haastattelu tallennetaan aineiston litterointia varten.

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Voit halutessasi keskeyttää osallistumisen milloin vain ilman, että siitä aiheutuu sinulle mitään seurauksia. Kaikki aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Anonymiteetti tulee säilymään koko tutkimuksen ajan. Kerätty aineisto säilytetään siihen saakka, kun tutkielma on hyväksytty. Aineisto hävitetään tutkielman hyväksymisen jälkeen asianmukaisesti eikä sitä anneta ulkopuolisille.

Lisätietoa pro gradu -tutkielmastani löytyy Webropol-lomakkeen aloitussivulta. Jos sinulla on kysyttävää tarinan kirjoittamiseen, haastatteluihin tai tutkielmaan liittyen, vastaan mielelläni.

Osallistumisestasi etukäteen kiittäen ja suuresti arvostaen

Pirjo Piippolainen

## **Liite 2 Webropol -verkkolomake**

Arvoisa opettaja!

Lämpimät kiitokseni mielenkiinnostasi.

Olen Pirjo Piippolainen yleisen kasvatustieteen opiskelija Lapin yliopistossa ja teen pro gradu -tutkielmaa luontevahvuuksista ja niiden merkityksestä opettajien kokemuksissa haastavista tilanteista selviytymisessä. Kyselyyn voivat vastata kaikki opetustyötä jossakin oppilaitoksissa joskus tehneet.

Tavoitteena on selvittää, millaisia vahvuuksia selviytymistarinoissa ilmenee ja millainen merkitys vahvuuksilla on haastavassa tilanteessa selviytymisen kannalta. Osallistumalla tutkimukseen autat saamaan arvokasta ja käytännönläheistä tietoa. Jokainen kokemus on tärkeä!

Haastavien tilanteiden aiheuttajia voivat olla esimerkiksi oppilaiden tai heidän huoltajien uhkaavat/loukkaavat käytökset, väkivalta (henkinen/fyysinen) tai muut työn kuormittavuutta lisäävät tekijät, kuten työn vaatimukset tai vaikeat sosiaaliset suhteet työyhteisössä. Tilanne on voinut olla hetkellinen tai pitkäaikainen.

Aihe on tärkeä ja ilmiönä yhteiskunnallinen. Opettajat kohtaavat opetustyössään yhä enemmän haastavia tilanteita, jotka vaikuttavat merkittävästi työssä jaksamiseen, työviihtyvyyteen ja -motivaatioon. Vahvuuksien näkyväksi tuominen ja niiden merkityksen ymmärtäminen tarjoavat tärkeitä työkaluja työssäjaksamisen ja työhyvinvoinnin tukemiseksi.

Tutkimuslomake sisältää yhden avoimen kysymyksen, johon voit vastata vapaasti tuoden omia ajatuksiasi ja tunteitasi koetusta haastavasta tilanteesta esiin. Vastaukseen kuluva aika riippuu siitä, kuinka syvällisesti aiheesta kirjoitat. Lomakkeella ei kysytä henkilötietoja, eikä vastaajan henkilöllisyys tallennu missään vaiheessa.

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Voit halutessasi keskeyttää osallistumisen milloin vain ilman, että siitä aiheutuu sinulle mitään seurauksia. Kaikki aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Anonymiteetti tulee säilymään koko tutkimuksen ajan eikä vastauksia voi liittää henkilötietoihin. Vastauksen lähettämällä annat suostumuksen käyttää vastaustasi osana tutkielmaa.

Olen erittäin kiitollinen, kun haluat jakaa tarinasi siitä, millaisia haastavia tilanteita olet joutunut käymään läpi ja miten niistä olet selvinnyt.

Kirjoitusprosessi alkaa kohdatusta haasteesta. Selviytymisen mittarina on oma kokemus toipumisesta, ymmärrys itsestä ja voimavaroista. Kirjoittamisen avuksi voit halutessasi käyttää valmiita kysymyksiä. Tarina voi olla niin pitkä kuin haluat ja se saa olla täysin vapaamuotoinen.

Kyselyn voi palauttaa 15.6. mennessä.

Mikäli tutkielmaani liittyen herää kysymyksiä, vastaan niihin mielelläni.

Vastaustasi etukäteen kiittäen ja suuresti arvostaen

Pirjo Piippolainen

Tässä on tarinaan johdattavia kysymyksiä (Voit myös halutessasi kertoa työkokemuksesi vuosina). Muistele mahdollisuuksien mukaan koko tapahtuman kaari:

Millaista elämäsi oli ennen haastavaa tilannetta? Millaista haasteellista tai stressaavaa tilannetta/tilanteita olet läpikäynyt? Missä kontekstissa ja milloin tilanne tapahtui? Mitä tapahtui ennen tilannetta, tilanteessa ja tilanteen jälkeen? Kuka/Ketkä olivat mukana tilanteessa? Miten kuvailisit tilannetta/Millaisena koit haastavan tilanteen? Mikä teki tilanteesta haastavan sinulle? Mitä keinoja (strategioita/ajattelutapoja) käytit selviytyäksesi haasteellisesta tilanteesta? Mikä tilanteesta selviämässä oli olennaista? Mitkä tekijät auttoivat eteenpäin? Mikä oli haasteellista? Mistä sait voimavaroja?/Mitä voimavaroja sinulla oli käytettävissä? Miten kuvailisit tun-

teitäs tilanteen aikana/tilanteen jälkeen? Millaisena koit ympäristön ilmapiirin/tuen? Miten kuvailisit toimintaasi? Mitä olisit tehnyt toisin? Miten tilanne lopulta ratkesi? Miten näit itsesi tilanteen jälkeen/Miten tilanne on vaikuttanut sinuun?/Mitä tilanne on merkinnyt sinulle? Millainen oli/on suhtautumisesi ihmisiin tai elämään, esimerkiksi arvot, asenteet ja niiden merkitykset ennen tilannetta/tilanteen jälkeen. Mitä opit tilanteesta? Miten voisit soveltaa aiempia selviytymiskeinojasi uudessa tilanteessa? Millainen elämäntilanteesi on nyt?

1. Millaisia kokemuksia sinulla on haastavista tilanteista koulun arjessa? (Voit hyödyntää yllä olevia apukysymyksiä vastauksessasi.)

### **Liite 3 Kysymysrunko haastattelua varten**

Työkokemus vuosina (vapaaehtoinen).

Aluksi: Millaista työsi/elämäsi oli ennen haastavaa tilannetta?

Millaisesta haasteellisesta tilanteesta haluaisit kertoa? (tavoitteena olisi muistella mahdollisuuksien mukaan koko tapahtuman kaari)

- Milloin tilanne tapahtui?
- Kuka/Ketkä olivat mukana tilanteessa?
- Mitä tapahtui (ennen tilannetta, tilanteessa ja tilanteen jälkeen)

Millaisena koit haastavan tilanteen? (Mikä tilanteessa oli haasteellista?)

Miten kuvailisit tunteitasi tilanteen aikana/tilanteen jälkeen?

Millaisena koit ympäristön ilmapiirin (/tuen)?

Miten kuvailisit toimintaasi?

- Mitä keinoja (strategioita/ajattelutapoja) käytit selviytyäksesi haasteellisesta tilanteesta?
- Mikä tilanteesta selviämisessä oli olennaista? Mitkä tekijät auttoivat eteenpäin?
- Mistä sait voimavaroja?

Miten tilanne lopulta ratkesi? Miten näit itsesi tilanteen jälkeen

Mitä tilanne on merkinnyt sinulle? Mitä opit tilanteesta?

Mitä olisit tehnyt toisin?

Miten voisit soveltaa aiempia selviytymiskeinojasi uudessa tilanteessa?

Millainen oli/on suhtautumisesi ihmisiin tai elämään (esimerkiksi arvot, asenteet ja niiden merkitykset) ennen tilannetta/tilanteen jälkeen.

Lopuksi: Millainen elämäntilanteesi on nyt?