

”Vahvuutemme ovat voimavaramme, jolla tulemme työtämme tekemään”

Liikuntaharrastusten kautta koettujen luontevahvuuksien näyttäytyminen opiskeluissa

Pro gradu- tutkielma
Miikka Pekkala & Ville Vanhanen
Kasvatustieteiden tiedekunta
Luokanopettajan koulutusohjelma
Lapin yliopisto
2018

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Vahvuutemme ovat voimavaramme, jolla tulemme työtämme tekemään”
Liikuntaharrastusten kautta saatujen luonteenvahvuuksien näyttäytyminen opiskeluissa

Tekijät: Miikka Pekkala & Ville Vanhanen

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede/luokanopettaja

Työn laji: Pro gradu –työ Laudaturtyö ___ Lisensiaatintyö ___

Sivumäärä: 78 + 1 liite

Vuosi: 2018

Tiivistelmä:

Tutkielmamme tavoitteena on selvittää mahdollisimman laajasti, millaisia erilaisia luonteenvahvuuksia opiskelijat ovat omien liikuntaharrastustensa kautta saaneet ja miten he ovat kokeneet näiden luonteenvahvuuksien vaikuttaneen opiskeluun. Lisäksi tutkimme yliopiston roolia opiskelijoiden luonteenvahvuuksien tukemisessa ja kehittämisessä. Keräsimme aineiston Webropol-kyselyllä ja kyselyyn vastasi 48 luokanopettajaopiskelijaa. Analysoimme tutkimuksen fenomenografisen tutkimusotteen mukaisesti aineistolähtöisesti. Muodostimme tuloksista vertikaalisia kuvauskategorioita ja sen lisäksi määrällisiä kuvaajia luonteenvahvuuksien ilmenemisestä.

Tutkimustuloksissa opiskelijoiden vastauksista nousee esille selkeästi se, että luonteenvahvuuksien positiivisilla sekä negatiivisilla vaikutuksilla on merkitystä opiskeluun. Lähtökohtaisesti suurin osa opiskelijoista koki omien luonteenvahvuuksiensa vaikuttaneen positiivisesti opiskeluun, mutta myös negatiivisia vaikutuksia ilmeni. Yleisimpiä luonteenvahvuuksia oli muun muassa sinnikkyys, ryhmätyötaidot ja itsensäätely. Vastauksissa enemmistö opiskelijoista ilmaisi kokevansa tarpeelliseksi saada enemmän tukea yliopistolta luonteenvahvuuksien tukemisessa ja kehittämisessä.

Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että liikuntaharrastusten kautta koetut luonteenvahvuudet vaikuttavat opiskeluun. Kaikki ennakkoon annetut luonteenvahvuudet myös esiintyivät ainakin kertaalleen vastauksissa. Luonteenvahvuuksien nähtiin myös vaikuttavan erilaisissa oppimistilanteissa eri tyyppisesti. Tulosten perusteella luonteenvahvuuksien merkitystä opiskeluun ei voida vähätellä, vaan niiden merkitys esimerkiksi opinnoista suoriutumiseen ja selviytymiseen on suuri.

Avainsanat: Liikuntaharrastus, luonteenvahvuudet, opiskelu, fenomenografia

Muita tietoja-

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4
2 Minäkuvan rakennuspalikoita – liikunta ja luontevahvuudet	7
2.1 Liikuntaharrastus elämässä sekä identiteetin ja luontevahvuuksien rakentajana	8
2.2 Luontevahvuus ihmisen voimavarana	10
3 Tutkimuksen toteutus	15
3.1 Tutkimuskysymykset	15
3.2 Fenomenografinen tutkimusote	16
3.3 Kysely opiskelijoille	18
3.4 Fenomenografinen analyysi	20
3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	23
4 Opiskelijoiden koetut luontevahvuudet opiskeluun liikuntaharrastuksista	25
4.1 Opiskelijoiden ensisijaisten liikuntaharrastusten kartoittaminen sekä luontevahvuudet	26
4.2 Luontevahvuuksien positiivinen ja negatiivinen näyttäytyminen opiskelussa	38
4.2.1 Vahvuuksien näyttäytyminen ryhmätöissä	40
4.2.2 Vahvuuksien näyttäytyminen yksin opiskelussa	44
4.2.3 Vahvuuksien näyttäytyminen luennoilla	47
4.2.4 Vahvuuksien näyttäytyminen kotona opiskelussa	48
4.2.5 Vahvuuksien näyttäytyminen tenteissä	50
4.2.6 Vahvuuksien näyttäytyminen esseetehtävissä	53
4.3 Yliopiston rooli vahvuuksien tukijana ja kehittäjänä	54
5 Pohdinta	60
5.1 Luontevahvuudet, liikunta ja minäkuva	61
5.2 Luontevahvuudet opiskelussa	64
5.3 Yliopisto nyt ja tulevaisuudessa	68
LÄHTEET	71
LIITTEET	79
Liite 1. Kysymyslomake.....	79

1 Johdanto

Tutkimme pro gradu -tutkielmassamme luokanopettajaopiskelijoiden kokemia vahvuuksia, jotka on saatu liikuntaharrastusten kautta. Tutkimuksemme paikallistuu kasvatustieteen tutkimuskenttään, koska tutkimus kohdistuu luontevahvuuksiin, joka on kasvatuspsykologian keskeinen sisältöalue. Tutkimus kohdistuu kasvatusalan opiskelijoihin ja heidän opinahjoon. Tarkoituksena on tutkia mahdollisimman laajasti erilaisten liikuntaharrastuksia omaavien opiskelijoiden kokemuksia liikunnasta saaduista vahvuuksista ja niiden hyödyntämistä opiskelussa. Pyrimme löytämään mahdollisia yhtäläisyyksiä luontevahvuuksien ja liikuntaharrastusten välillä sekä selvitämme sitä, millaisia vallitsevia luontevahvuuksia yksilöliikunta ja ryhmäliikunta on tarjonnut. Liikuntamuotojen erottelu antaa tutkimukselle enemmän laajuutta ja sisältöä sekä auttaa tuomaan esille mahdollisia eroavaisuuksia yksilö- ja ryhmäliikuntaharrastuneisuuden kautta koettujen ja saatujen vahvuuksien välillä.

Tutkimme myös sitä, miten opiskelijat kokevat yliopiston tukeneen ja auttaneen heitä kehittämään omia vahvuuksiaan ja tutkimme sitä, millaisia mahdollisia ongelmia ja haasteita tämä on tuottanut ja tuonut esille. Haasteelliseksi tutkimuksen tekemisen kannalta osoittautui aiheeseen linkittyneiden aikaisempien tutkimusten vähäisyys. Tutkimuksia ja teoksia liittyen liikuntaan ja voimavaroihin löytyy kyllä paljon, mutta suoraan luontevahvuuksien ja liikunnan yhteydestä on tehty vähän tutkimusta.

Vahvuudet koetaan usein hyvin yksilöllisesti, jokainen ihminen muodostaa omat vahvuutensa usein omien kokemusten kautta. Tässä tutkimuksessa käsittelemme liikuntaharrastusten kautta koettuja vahvuuksia yksilön näkökulmasta, riippumatta siitä harrastaako hän yksilö- tai ryhmäliikuntaa. Lähdimme selvittämään, kuinka opiskelijat näitä vahvuuksia käyttävät hyödyksi heidän opiskeluissaan. Hyvin usein koetaan ennakkoletuksena yksilöliikuntaa harrastavien vahvuudeksi esimerkiksi sinnikkyys, kun taas ryhmäliikuntaa harrastavien osalta oletuksena on taito toimia ryhmässä sekä sosiaalisuus. Tunnistimme edellä mainitut oletukset tutkimusta aloittaessa ja pyrimme kysymysten asettelussa välttämään minkäänlaisia olettamuksia. Ilman oletusten tiedostamis

ta tutkimuksen alussa, tutkimus olisi voinut lähteä suuntautumaan vastakkaiseen suuntaan siitä, mikä pohjimmainen ajatus tutkimuksen alussa oli eli pyrkimys neutraalisuuteen.

Harrastukset ovat meille molemmille olleet tärkeä asia koko tähänastisen elämän aikana ja ne ovat vieneet suuren osan vapaa-ajastamme niin lapsena, nuorena kuin nykyäänkin. Harrastukset tarjoavat mahdollisuuden toteuttaa itseään ja joissain tapauksessa voivat toimia irtiottona arjesta. Liikunta ja harrastukset auttavat meitä jaksamaan ja pitämään mielen virkeänä, liikunnalla on vaikutuksia meidän fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen. Meidän molempien harrastustausta on joukkuelajien parista ja siksi haluammekin tutkia monipuolisesti, millaisia vahvuuksia muunlaiset harrastukset ovat opiskelijoille antaneet. Molempien meidän opiskelema kasvatustiede ja erityisesti luokanopettajakoulutus itsessään pyrkii ohjaamaan meitä hyödyntämään tiedostamattaankin omia vahvuksiamme erilaisissa oppimis- ja harjoitustilanteissa. Meitä kannustetaan olemaan erilaisia sekä huomioimaan toisia, ymmärtämään kuinka opettajapersoonia on monenlaisia ja kuinka kukaan meistä ei ole samanlainen.

Meille ryhmäliikuntaharrastukset ovat tarjonneet erilaisia vuorovaikutustilanteita ja erilaisten persoonien kanssa toimimista. Tämä on auttanut meitä kehittämään esimerkiksi omia ryhmä- ja vuorovaikutustaitojamme, jotka näyttelevät isoa roolia opettajan työssä. Harrastukset tarjoavat lähtökohtaisesti positiivisia elämäkokemuksia. (UKK-instituutti 2018.) Pois voidaan lukea yleisimmät negatiiviset asiat, kuten välineiden rikkoontumiset tai fyysiset loukkaantumiset ja näin ollen ne vaikuttavat myönteisellä tavalla elämään. Tämän vuoksi haluammekin tutkimuksessa panostaa vahvuuksien selvittämiseen, koska yleisesti vahvuudet nähdään positiivisinä asioina.

Tutkimuksen tarkoituksena on myös tuoda esille se, miten näitä vahvuuksia tuodaan opiskelussa esille, tuetaanko niitä vai ei ja miten opiskelija pääsee hyödyntämään omia vahvuuksiaan oman tieteenalansa opiskelussa. Tutkimuksen pohjalta voidaan siis tehdä johtopäätöksiä ja esittää mahdollisia kehityskohtia, mikäli esille nousee puutteita ja vajavaisuutta opiskelijoiden vahvuuksien tukemisessa tai hyödyntämisessä opiskelussa.

Aihe on ajankohtainen, sillä viimeisimpien koulutyytyväisyyskyselyiden mukaan esimerkiksi peruskoulussa oppilaiden koulutyytyväisyys on laskussa. Lisäksi yliopistossa opiskelijoiden oma jaksaminen on noussut esille keskusteluissa. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden jaksaminen on laskussa ja psyykinen oireilu on lisääntynyt (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2016). Luonteenvahvuuksien hyödyntäminen ja omien muiden vahvuuksien huomioiminen opiskelussa voi auttaa ratkaisemaan ja kääntämään koulutyytyväisyyttä ja kouluviihtyvyyttä uudelleen nousuun. Tarvittavia korjauksia sekä muutoksia on jo suunniteltu ja pantu täytäntöön. Yliopistot ovat määritelleet strategioissaan muun muassa laadukkaan opetuksen, jonka avulla opiskelijat saavat korkealaatuista asiantuntijuutta. Lisäksi on pyritty tarjoamaan monipuolisia ja joustavia oppimisympäristöjä, jotka tukevat oppimista. (Murtonen 2017, 18.)

Tutkimuksemme alussa esittelemme tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet sekä avaamme tutkimuksen teoreettista taustaa. Tämän jälkeen kerromme tutkimuksen toteuttamisesta, jossa pohjustamme aiheita sekä tuomme esille tutkimuksen pääkysymyksen sekä alakysymykset, joihin pyrimme vastaamaan tutkimuksessa. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville, millaisia luonteenvahvuuksia luokanopettajaopiskelijat ovat kokeneet saaneensa liikuntaharrastuksesta ja miten tietynlaiset luonteenvahvuudet näyttyvät eri opiskelutilanteissa.

Tutkimuksessa käytämme fenomenografista tutkimusotetta, jonka kuvaamme luvussa 3. Samassa luvussa esittelemme myös aineiston keräämisen ja fenomenografisen analyysin vaiheet sekä avaamme tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä tutkimusmetodin näkökulmasta. Tutkielman lopussa teemme yhteenvedon koko tutkimuksen luotettavuudesta. Tutkimuksen kolmannessa luvussa lähdemme analysoimaan ja tarkastelemaan kyselyllä kerättyjä tutkimustuloksia. Tutkimuksen neljäs ja viides luku käsittää tutkimuksen pohdinnan ja yhteenvedon.

2 Minäkuvan rakennuspalikoita – liikunta ja luontevahvuudet

Itsensä tunteminen ja käsitys omista kyvyistä on tärkeää terveen minäkuvan rakentamisessa. Oman arvostuksen lisäksi ihmisen minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttaa ympäristön antama palaute ja tuki. (Aro, Järviluoma, Mäntylä, Mäntynen, Määttä & Paananen 2014, 15.) Minäkäsitys, eli minäkuva, muovautuu kehityksen ja kokemusten myötä. Minäkäsityksessä yksilö määrittelee ja luokittelee itsensä. Minäkäsitykseen voidaan katsoa sisältyvän kaikki yksilön itseensä kohdistamat ajatukset ja tunteet. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2010, 362-363.) Terveellä minäkuvalla voidaan nähdä olevan suora yhteys esimerkiksi kognitiiviseen taitojen kehittymiseen. (Aro ym. 2014, 10.) Omien luontevahvuuksien tiedostaminen ja niiden hyödyntäminen opiskelussa auttaa saamaan oppimistilanteista enemmän irti, koska silloin yksilö säätelee omia toimintojaan parhaalla näkemällään tavalla. Luontevahvuuksien hyödyntäminen opiskelun lisäksi auttaa ihmistä vahvistamaan sosiaalisia suhteita ympärillään. Luontevahvuuksien tiedostaminen ja niiden hyödyntäminen ei koske pelkästään opiskeluaikaa, vaan elämässä tulee myöhemminkin eteen tilanteita, missä omien luontevahvuuksien hyödyntämisestä on hyötyä (Perttula, 2015).

Koulua, niin perus- kuin korkeakoulua, voidaan pitää oppilaiden ja opiskelijan työpaikana. Se on heidän sen hetkisen elämänvaiheen yksi pääalueista ja painopisteistä, johon he suuntaavat omat voimavaransa. Sen seurauksena on haluttu alkaa panostamaan esimerkiksi peruskouluissa oppilaiden tyytyväisyyteen ja viihtyvyyteen, samoin kuin aikuisilla työpaikoillaan. Kouluhuvinvoinnista löytyy vahvaa näyttöä, esimerkiksi Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskuksen teettämässä kouluterveydenhuollon tutkimuksessa (Kouluterveydenhuolto 2002) siitä, kuinka myönteiset tunteet ja koulutyytyväisyys edistävät hyvinvointia, kouluviihtyvyyttä ja koulumenestystä. Opetus on mielekästä ja merkityksellistä, kun se huomioi kasvuympäristön, vahvuudet, mielenkiinnon kohteet ja oppimisvalmiudet. Koulutyö voi sytyttää sisäistä paloa, kun oppilas kokee itsensä erityiseksi, huomaa oman potentiaalinsa ja löytää omat vahvuutensa. (Leskisenoja 2017, 14-15.)

Paljon siis puhutaan kouluviihtyvyydestä ja oppilaiden työmoraalista ja jaksamisesta kouluissa. Tähän samaan yhteyteen voidaan linkittää myös korkeakouluopiskelijat. Opiskelijat kokevat opintojensa aikana ahdistusta ja riittämättömyyden tunteita useista eri syistä (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2016). Korkeakouluopiskelijoiden vahvuuksien tukeminen lisää samalla tavalla myönteisiä opiskelukokemuksia ja koulutyytyväisyyttä, samoin kuin tukee koulumenestystä. Positiiviset kokemukset ja tunteet lisäävät aktiivisuutta verrattuna kielteisiin. Ne edistävät oppimista, suunnitelmallisuutta, kestävyyttä sekä hyvinvointia. (Ojanen 2007, 45.) Korkeakouluopiskelijoiden vahvuuksien tukemisesta löytyy myös tutkimustietoa. Lounsbury, Fisher, Levy, Welsh, (2009) tutkimus antaa esimerkiksi viitteitä siitä, että yksilöiden vahvuuksilla on vaikutusta opintomenestykseen. Opiskelijat, joilla oli korkea itsesäätelykyky, suorittivat opintojaan sinnikkäämmin ja käyttivät objektiivisia analyysejä sekä kriittistä ajattelua, toisin kuin opiskelijat, joiden itsesäätelykyky ei ollut yhtä vahva (Lounsbury 2009, 61-64). Myönteiset oppimiskokemukset nähdään usein voimaannuttavana ja vahvistavana tekijänä. Luontevahvuudet nähdään usein positiivissävytteisesti ja niiden vahvistaminen opiskelussa voi lisätä myönteisiä oppimiskokemuksia opiskelijoiden keskuudessa ja olla samalla kauaskantoisia vaikutuksia, esimerkiksi opiskelijan työidentiteetin rakentamisessa.

2.1 Liikuntaharrastus elämässä sekä identiteetin ja luontevahvuuksien rakentajana

Sana liikunta on juurtunut suomalaisten yleiseen ja arkiseen käyttöön urheilun ja liikunnan edistäjän Lauri “Tahko” Pihkalan ansiosta. Alkujaan käytetty termi on ollut muotoa *liikunto*, mutta ajan myötä muuttunut muotoon *liikunta*. Käsitteenä liikunta on harvinaisen laaja ja moninainen käsite. Urheilulajien harrastaminen kuvaa vain pientä osaa liikunnasta ja suomenkielinen käsite “liikunta” on harvinaisen, jollaista ei muualla maailmassa tavata. (Vuori 2005, 18). Esimerkiksi englannin kielessä, liikunta kääntyy monen erilaiseen muotoon, kuten “sport”, “physical activity” ja “exercise, joilla kaikilla on eri tarkoitus (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 17). Liikunta on yksinkertaisimmillaan selitettynä tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, jonka seurauksena tapahtuu liikettä ja liikkumista. Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt liikunnan

(physical activity) seuraavanlaisesti: “tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, lihastointia, joka aikaansaa energiankulutuksen kasvua” (World Health Organization 2018).

Harrastus sanana pohjautuu sanasta harras, joka on germaaninen laina ja alkuperäiseltä tarkoitukseltaan tarkoittanut “kovaa” (Metsämuuronen 1995, 16). Suomen kielen sanakirjan määritelmän mukaan harras on “sydämeästään johonkin antautunut”, “antaumuksellinen”, “innokas”, “uuttera”, “syvä” ja “vakaa” (Kotimaisten kielten keskus 2018). Määritelmä kuvastaa hyvin harrastuksen pääpiirteitä. Harrastus on ihmiselle jokin asia, jota hän toteuttaa sekä suorittaa sydämeästään ja antaumuksella. Harrastukseen liittyy vahvasti yksilön oma kiinnostus ja vapaaehtoisuus, joten harrastus ja harrastaminen rajoittuu toimintoihin, jotka eivät ole osa henkilön päivittäisiä velvollisuuksia tai toimeentulon hankintaa (Telama 1970, 2).

Ikäpolvien välillä on eroja siinä, kuinka käsite liikunta ymmärretään. Nuorten kohdalla liikunta ja sen harrastaminen linkitetään lähes aina ohjattuun harrastustoimintaan, kun taas aikuiset nähdään arki- ja hyötyliikunnan harrastajina. Myös harrastusmuodoissa on eroavaisuuksia. Aikuisväestön liikuntaharrastaminen painottuu enemmän perinteisiin kestävyyttä vaativiin ulkoilumuotoihin, kun taas lasten ja nuorten liikuntaharrastaminen kohdistuu uusiin lajeihin sekä sisäliikuntaan (Vuori 2005, 627).

Liikuntaharrastus on henkilön vapaa-ajalla tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Liikuntaa harrastaakseen vaaditaan energiaa, kun liikunta vastaavasti kuluttaa energiaa (Vuori 2005, 618). Vapaa-ajalla harrastettava liikunta jaotellaan yleensä kolmeen kategoriaan: järjestettyä, omaehtoista tai arkiliikuntaa (Laakso 1986, 89). Järjestetty liikunta tapahtuu seurojen ja koulujen järjestämänä ja omaehtoinen liikunta taas näiden instanssien ulkopuolella. Omaehtoisen liikunnan esimerkkejä ovat pihapelit ja leikit kodin ympäristössä ystävien kanssa. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 32.) Liikuntaharrastukset voidaan siis tiivistettynä jaotella yleisesti kahteen eri kategoriaan, organisoituun, eli jonkin seuran, yhdistyksen tai kerhon järjestämään toimintaa tai omaehtoista toimintaa, joka tapahtuu yksilön omalla vapaa-ajalla. Liikuntaharrastus on usein säännöllistä toimintaa, jonka taustalla on yksilön oma tahto fyysistä toimintaa kohtaan ja joka antaa henkilölle niin henkistä kuin fyysistä mielihyvää sekä toistuvasti tapahtuvaa toimintaa.

Liikuntaharrastuksella on tarkoitus ylläpitää, edesauttaa ja lisätä toimintakykyä arjessa (Hirvensalo 2002, 15-23).

Henning Eichberg (2004, 9) mainitsee urheilulla, jonka tässä yhteydessä näemme synonyymina liikuntaharrastus-käsitteelle, olevan identiteetin rakentamisen kannalta sosiaalisia ja psykologisia ulottuvuuksia. Ei ole olemassa vain yhtä universaalialia liikuntamuotoa, joka määrittelee sen, millainen fyysinen toiminta katsotaan liikunnaksi. Liikuntakulttuureissa on ristiriitaisuuksia ja eroavaisuuksia, jotka kuvaavat erilaisten liikuntaidentiteettien rakentumista. Helpoiten se on havaittavissa esimerkiksi siitä, kun tarkastellaan eri maiden kansallisurheilulajeja keskenään. Suomalaiseen liikuntakulttuuriin vaikuttaa esimerkiksi pesäpallo, kun taas Espanjassa jalkapallo. Liikunta- ja urheilumuotojen erilaisuudet suosivat erilaisia ideologioita (Eichberg 2004, 12-14, 18). Urheilulla on oma tärkeä merkitys meille suomalaisille oman suomalaiskansallisen ja yksilöiden identiteetin rakentumisessa. (Tähtinen & Nevala 2010, 3) Liikunta linkittyy täten vahvasti identiteetin rakentumiseen. Tämän tiedon pohjalta lähdemme syventämään tätä annettua tietoa ja tutkimaan liikunnan kautta rakennetun identiteetin sekä koettujen luontevahvuuksien näyttäytymistä ja hyödyntämistä opiskelussa.

2.2 Luontevahvuus ihmisen voimavarana

Koetut luontevahvuudet rakentuvat aiemmin koetuista asioista. Liikuntaharrastuksen parissa koettu luontevahvuus linkittyy aikaisempiin liikuntakokemuksiin, kuten koulu liikuntaan ja omatoimisiin peleihin ja leikkeihin. Liikunnassa eri ominaisuuksien kokeminen luontevahvuuksina on osa henkilön minäkäsitystä. Oman kyvykkyyden ja voimavarojen tunnistaminen vahvistaa yksilön minäkäsitystä. Kokemus on aina yksilön omakohtainen tulkinta tilanteesta, joka on vastavuoroisessa vaikutuksessa ympäristön kanssa. Kokemus voidaan nähdä yksinkertaisesti objektin ja subjektin välisenä suhteena (Kotkavirta 2002, 15). Tässä tutkimuksessa subjekti on opiskelija ja objektina toimii liikuntaharrastus. Liikuntaharrastukset tarjoavat jatkuvasti kokemuksia, joissa ihminen käyttää luontevahvuuksiaan hyväksi. Tällaisten kokemusten kokeminen vahvistaa yksilön käsitystä omasta kyvykkyydestä sekä voimavaroista.

Elävien olentojen kokemuksia ei voida ymmärtää irrallaan ympäristöstä, vaan kokemus on aina sidottu ympärillä oleviin olosuhteisiin. Elämisen puitteissa tapahtuva kokeminen nähdään aktiivisena vuorovaikutuksena ympäristön kanssa. Ympärillä tapahtuvat asiat vaikuttavat elävään olentoon ja elollisen olennon toiminta taas vaikuttaa vastavuoroisesti ympäristöön, eli eletään vuorovaikutuksessa. Tällainen vuorovaikutus ei ole hetkellistä, vaan se on kokoaikaisesti käynnissä. (Alhanen 2013, 52.) Kokemusta ohjaava tekijä on tilanne (situation), jossa kokemus on koettu, ja tilanteen välitön ainutlaatuisuus (qualitative immediacy) on lopputulos vuorovaikutuksessa olleiden osapuolien kokonaisuudesta. Ihminen on koko elämänsä ajan vuorovaikutuksessa sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristönsä kanssa, ne ohjaavatkin hyvin pitkälti kokemuksia. Lapsuuden ajan ihminen on riippuvainen omasta sosiaalisesta ympäristöstä ja tämä vaikuttaa vahvasti siihen, mitä koetaan. (Alhanen 2013, 54.) Esimerkiksi vanhempien negatiivinen asenne koulua ja opiskelua kohtaan ohjaa lapsen kokemuksia koulusta sekä opiskelusta.

Kun puhumme esimerkiksi vahvuuksien syntymisestä kokemusten kautta, tarvitaan siihen aina vertailukohde omaan toimintaan verrannollisista kokemuksista, esimerkiksi liikunnasta ja urheilusuorituksesta. Vertailu toiseen suoritukseen ja kokemus oman suorittamisen hyvydestä ja paremmuudesta antavat suorittajalle kokemuksen omasta vahvuudesta. Yksilö voi verrata, esimerkiksi omaa 100m juoksun tulostaan toisen tulokseen ja tehdä päätelmiä siinä, missä hänen omat vahvuutensa ovat. Onko yksilön vahvuus lähtö, juoksun keskivaihe, vaiko loppuvaihe? Vertailemalla mahdollisia aikaisempia tuloksia ja muita kilpailijoita ja katsomalla, esimerkiksi videolta omaa suoritustaan, löytää juoksija usein omat vahvuutensa, jotka pistävät videolla silmään. Samalla yksilö myös huomioi omia heikkouksiaan ja lähtee omien vahvuksiensa kautta kehittämään niitä.

Onnellisuus ja hyvinvointi ovat länsimaisessa nykykulttuurissa merkittäviä arvoja (Leskisenoja 2017, 35). Viime vuosien aikana kasvatuksen kentälle on noussut termi positiivinen pedagogiikka, jolla tarkoitetaan pedagogista suuntausta, joka pohjautuu positiivisen psykologian viitekehykseen. Positiivinen psykologia on taas psykologian osa-alue, joka tutkii sitä, mikä tekee elämästä elämän arvoista ja mistä hyvä elämä ja hyvinvointi muodostuvat. (Lankinen 2015, 13.) Positiivinen pedagogiikka ei ole sidoksissa esimer-

kiksi kouluissa oppiaineeseen, vaan sitä voidaan toteuttaa niin erilaisissa kasvatusympäristöissä, kuin esimerkiksi kotona. Keskiössä on yksilön luontevahvuuksien ja myönteisten tunteiden tunnistaminen sekä lopulta niiden hyödyntäminen. (Lankinen 2015, 43-44.) Positiivisen pedagogiikan avulla ihminen voi harjoittaa omia kykyjään, havaita myönteisiä tuntemuksia ja positiivisia asioita omasta elämästään sekä näin lisätä myönteisiä kokemuksia arkeensa ja kouluun. Tavoitteena ei kuitenkaan ole pelkkien myönteisten tunteiden täyttämä kouluarki. Positiivisen pedagogiikan tarkoituksena ei ole ohjata oppilasta, esimerkiksi jatkuvasti hymyilemään ja olemaan koko ajan onnellisia, vaan sen ideana on muodostaa kestävä näkemys elämän merkityksellisyydestä ja arvoista. (Leskisenoja 2017, 12.)

Tarkoituksenamme on tutkia, millainen rooli ja merkitys luontevahvuuksilla on opiskelussa: Kuinka positiivisen pedagogiikan suuntauksen avulla niin alakouluissa kuin muissakin koulutusasteilla voitaisiin opetella tunnistamaan ja käyttämään yksilöiden luontevahvuuksia sekä sitä, kuinka yksilöt tunnistavat omat luontevahvuutensa sekä opettelevat käyttämään niitä. Pääpaino tutkimuksessamme on korkeakouluopiskelijoiden luontevahvuuksissa ja kuinka he niitä hyödyntävät. Yleisellä tasolla tutkimuksessa esille nousevat keinot ja se miten luontevahvuuksia tuetaan voidaan kuitenkin hyödyntää myös muilla koulutusasteilla, kuten alakoulussa.

Mutta mitä on vahvuus? Ihmisen vahvuuksien määrittäminen nähdään usein vaikeana. Vahvuuden käsite vaihtelee suuresti kulttuurin sisällä ja kulttuurista toiseen. Kysymys siitä, mitkä ovat tärkeitä ihmisen vahvuuksia todennäköisesti synnyttää erimielisyyksiä (Aspinwall & Staudinger 2006, 29). Päätämmekö esimerkiksi, mitkä ominaisuudet edustavat vahvuutta, mitkä taas mukautumis- ja sopeutumiskykyä tai toimintakykyä? (Aspinwall & Staudinger 2006, 22.) Ihmisen vahvuuksia käsiteltäessä ja tutkittaessa on käytettävänä apuna normatiivisia kysymyksiä, esimerkiksi kenen näkökulma ratkaisee sen, mikä on hyvää ja mikä tarkoituksenmukaisinta. Ovatko käyttämämme osoittimet subjektiivisia vaiko objektiivisia? (Aspinwall & Staudinger 2006, 22-23.)

Ihmisen vahvuuksien määrittelyssä on tärkeää sisällyttää mahdollisuus ylittää annetut henkilökohtaiset sekä sosiaaliset olosuhteet ja parantaa niitä. On tärkeää, että määritel-

mässä oman ja toisen hyvän tasapainottamisessa ei liitetä ihmisen vahvuuksia liian läheisesti annettuihin olosuhteisiin. Oman ja muiden hyvän välisen tasapainon saavuttamista ei voi arvioida absoluuttisen kriteerin perusteella. (Aspinwall & Staudinger 2006, 23.) Emme voi siis vertailla minkään absoluuttisen mittarin avulla sitä, kuka on viisaampi tai kenen luonteenvahvuuksiin kuuluva sinnikkyys on parempaa. Usein monet yritykset ymmärtää sekä tunnistaa ihmisen vahvuuksia on keskittynyt yksilötason piirteisiin, kuten älyyn, optimismiin tai egon sinnikkyyteen. (Aspinwall & Staudinger 2006, 24.) Nämä piirteet voidaan usein kuvata myös yksilön luonteenvahvuuksina tai luonteenpiirteinä. Hallitsevat luonteenpiirteet voidaan usein nähdä yksilön luonteenvahvuuksina. Voidaan myös puhua ydinvahvuuksista, jotka vahvuuksina tuovat ihmisen parhaat puolet esiin. (Malmivaara & Vuorinen 2017, 39.)

Ihmisen vahvuuksien tutkimisessa ja yrityksessä määritellä vahvuuksia, on ratkaisevan tärkeää tunnustaa asiayhteyttä koskevat riippuvuudet. Hyödyllistä on korostaa, että vaikka vahvuudet havaitaan ja mitataan yksilöissä, monien ihmisten vahvuuksien ilmenemiseen ja kehittymiseen liittyy vuorovaikutus ympäristön ja henkilöiden välillä. (Aspinwall & Staudinger 2006, 27.) Sosiaalinen vuorovaikutus voidaan nähdä luonteenvahvuutena, joka näyttelee esimerkiksi suurta roolia opettajan ammatissa, jossa opettajalta vaaditaan toimivaa vuorovaikutusta ja taitoa sosiaaliseen kanssakäymiseen lasten, kuin myös toisten opettajien ja alojen ammattilaisten kanssa. Tämä vahvuus tuleeekin juuri aiemmin mainitun henkilökontekstin yhteydessä esille.

Kautta soveltavan psykologian historian ja useiden eri paradigmojen tutkimuksiin osallistuvien vahvuudet on huomioitu voimavaroina tai "kompetenssina". Esimerkiksi kasvatopsykologiassa on tutkittu huolellisesti lasten luovuutta ja lahjakkuutta, sekä lopuksi psykoterapiassa ja kliinisissä puitteissa on tutkittu kykyjä, pystyvyysuskoa, itseriittoisuutta, itsensä toteuttamista ja muita yksilön vahvuuksia teoreettisista näkökulmista. (Fernandez-Ballesteros 2006, 139.)

Lasten luovuuteen ja lahjakkuuteen linkitettyjä vahvuuksia, samoin kuin muidenkin ihmisten vahvuudet, voidaan luokitella kahden tyyppisiin vahvuuksiin: (a) psykologisiin ja b) eettisiin tai moraalisiin. Psykologisilla vahvuuksilla ja ominaisuuksilla tarkoitetaan

niitä, joilla on tietoteoriallisesti ja menetelmäopillisesti tieteellinen status. Eettiset ja moraaliset ominaisuudet jäävät filosofisten, yhteiskunnallisten tai uskonnollisten keskustelujen piiriin. Vahvuudet voidaan luokitella myös kolmelle eri tasolle, subjektiivinen taso, yksilötaso ja ryhmätaso. Ensimmäistä ryhmää voidaan pitää homogeenisenä, jotka viittaavat myönteisiin kokemuksiin, esimerkiksi toivoon ja optimismiin. Toinen ryhmä keskittyy ja sisältää moraalisia hyveitä, kuten rohkeus ja henkisyys, joita myös opiskelijoiden keskuudessa esiintyy sekä tieteellisiä kognitiivisia ominaisuuksia, kuten lahjakkuus ja viisaus. Lopuksi ryhmätasolla luokiteltuja vahvuuksia voidaan pitää kansalaishyveinä, eikä niitä voi hyväksyä, ennen kuin vahvuuksien teoreettinen käsite on yhdistetty kohteessa havaittaviin ja mitattaviin ominaisuuksiin. Tutkimuksemme kannalta oleellista näiden luokittelujen pohjalta on keskittyä yksilö- ja ryhmätasoon, sillä niiden kautta esille nousseet vahvuudet linkittyvät vahvasti luonteeseen ja sitä kautta tutkimuksemme aihepiiriin, opiskeluun. (Fernandez-Ballesteros 2006, 142-143.)

Opiskelussa olennaisia ihmisen ominaisuuksia, jotka voivat vaihdella tieteenalasta riippuen, ovat esimerkiksi ihmissuhdetaidot ja niiden kautta esille tulevat luonteenpiirteet sekä vuorovaikutustaidot muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa. Olennaista näissä ominaisuuksissa on kyky säädellä tunteita sekä selviytyä tehokkaasti, jolloin ne ovat olennaisia vahvuuksia ja joiden avulla päästään parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Ihmisen kyky säädellä omia emotionaalisia ja fysiologisia tiloja sekä ulkoista käyttäytymistä liitetään sopeutumiseen ja sosiaaliseen osaamiseen (Eisenberg & Ota Wang 2006, 130).

3 Tutkimuksen toteutus

3.1 Tutkimuskysymykset

Tällä tutkimuksella pyrimme löytämään vastauksia siihen, millaisia luontevahvuuksia opiskelija kokee saaneensa harrastamastaan liikuntaharrastuksesta ja miten merkittäväksi hän kokee luontevahvuudet opiskelussa.

Tutkimuksellamme pyrimme löytämään vastauksia siihen hyödyntääkö opiskelijat luontevahvuuksia opiskelussa ja vastaamaan tutkimuskysymykseen: **Miten liikuntaharrastusten kautta saadut luontevahvuudet näyttäytyvät opiskeluissa?**

Tämä kysymys toimii tutkimuksessa pääkysymyksenä. Opiskelijoiden koettujen luontevahvuuksien linkittyminen opiskeluun avaa mahdollisuuden tutkia sitä, miten näitä luontevahvuuksia tuetaan vai tuetaanko ollenkaan, miten ne ovat osa opiskelua ja kuinka luontevahvuudet vaikuttavat opiskelijan identiteettiin.

Valitsimme luontevahvuudet tähän tutkimukseen Lotta Uusitalo-Malmivaaran ja Kaisa Vuorisen tekemästä kirjasta Huomaa hyvä! - Vahvuusvariksen bongausopas. Vaikka kyseisen oppaan sisältö on lähtökohtaisesti suunniteltu varhaiskasvatus -ja kouluikäisille, ei sen soveltamisessa ole ikärajoitteita, sillä valitut luontevahvuudet pohjautuvat Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin luomaan VIA-luokitteluun.

Tutkimuksen alakysymykset ovat:

- **Miten opiskelija hyödyntää luontevahvuuksiaan opiskelussa?**
- **Miten opiskelijoiden luontevahvuuksia tuetaan opiskelussa?**

3.2 Fenomenografinen tutkimusote

Tutkimuksemme tavoitteena on tarkastella sitä, kuinka opiskelijat hyödyntävät omia liikuntaharrastuksen kautta koettuja luontevahvuuksiaan opiskelussa fenomenografisen tutkimusotteen kautta. Pyrimme löytämään vastauksia kysymyksiin siitä, miten ryhmäliikuntaa harrastavat kokevat vahvuusikseen eri luontevahvuuksia verrattuna yksilöliikuntaa harrastaviin ja kuinka he hyödyntävät omia vahvuuksiaan opiskelussa. Tutkielman tarkoitus on tarkastella laadullisen tutkimuksen avulla liikuntaharrastuksen kautta koettuja vahvuuksia ja ilmiötä opiskeluun.

Fenomenografia on empiirinen tutkimusote, joka on laadullisesti suuntautunut (Järvinen & Järvinen 2004, 83). Fenomenografia tutkii erityisesti ihmisten käsityksiä asioista. Siinä korostetaan ajattelun sisältöä sekä ihmisen omaa merkityksenantoprosessia tiedon muodostamisessa. Ihmisellä kokemuksen ja vuorovaikutuksen kautta saatu informaatio muodostaa mielessä ajatusrakenteita (skeemoja, konstruktteja) (Ahonen 1994, 133; Niikko 2003, 9). Ihmisten käsitykset samoista asioista voivat olla hyvin erilaisia, niihin vaikuttaa mm. ihmisten kokemukset, sukupuoli tai koulutustausta (Metsämuuronen 2001, 22). Tärkeää fenomenografisen tutkimuksen aineiston keruussa onkin kysymyksenasettelun avoimuus, tällä pyritään takaamaan erilaisten käsitysten esille tuleminen (Huusko & Paloniemi 2006, 164). Ihmiset voivat ymmärtää saman laadullisen ilmiön eri tavoin, yhden ihmisen muistikuva jostain tapahtumasta voi laadullisesti poiketa toisen ihmisen muisti- tai mielikuvasta (Gröhn & Jussila 1992, 10). Tämän seurauksena tilanteesta syntyy reflektio, joka taas voi johtaa ihmisen oppimaan uutta (Gröhn & Jussila 1992, 25). Tutkimuksessamme ilmiö painottuu ihmisten erilaisiin liikuntaharrastusten kautta koettuihin käsityksiin ja kokemuksiin omista luontevahvuuksista, jotka sitä kautta heijastuvat opiskeluun.

Sana fenomenografia tulee kreikankielen sanoista *fainomen* (ilmiö) ja *graphein* (kuvata, merkitä, kirjoittaa, mitata) (Uljens 1989, 11). Fenomenografisen tutkimusotteen kehittyä lähti käyntiin 1970-luvun lopussa Ference Martonin tutkimusryhmässä Göteborgin yliopistossa (Järvinen & Järvinen, 83). Fenomenografian lähtökohta on tutkia, kuinka tutkittavat henkilöt kuvaavat ja ymmärtävät jotain tiettyä ilmiötä. Sen tarkoitus ei kui-

tenkaan sinänsä ole tutkia havainnointi- ja tutkimusprosesseja, eikä jonkin asian syvälistä olemusta, vaan sen tarkoituksena on tutkia yksilön omia käsityksiä ilmiötä kohtaan. Sen kautta oppiminen otetaan syvempään tarkasteluun, jolloin tarkastellaan yksilön omia tapoja kokea oppimistehtäviä. Tarkoituksena on myös kuvata ja tunnistaa laadullisia vaihteluita, jotka koskevat ihmisen kokemuksia todellisuudesta. (Järvinen & Järvinen 2004, 83; Niikko 2003,10-11.) Tutkimuksessa oleellista onkin niin sanottu näkökulman valinta. Fenomenografia on kiinnostunut toisen asteen näkökulmasta. Näkökulmassa orientoidutaan ihmisten ajatuksiin ja käsityksiin ympäröivästä maailmasta kuin myös heidän käsityksiin siitä, miten näiden tietojen pohjalta muodostamme päätelmiä asioista. Fenomenografisessa tutkimuksessa käsitys antaa merkityksen ilmiölle. Käsityksen muodostuvat tietoisuudessa todellisuutta koskevien kokemusten kautta, niiden kautta tulee esille yksilön ja yhteisön ominaiset piirteet. (Huusko & Paloniemi 2006. 164.) Fenomenografisessa tutkimuksessa käsitys sana voidaankin usein kääntää kokemukseksi (Järvinen & Järvinen 2004, 83).

Fenomenografiassa korostetaan subjektin toiminnan riippuvuutta toiminnan kohteesta. Tutkimuksen kannalta tämä korostuu subjektin eli opiskelijan toiminnan tarkastelua toiminnan kohdetta, eli liikuntaharrastusten kautta saatuja luontevahvuuksia kohtaan. Fenomenografian perusta on pedagogisessa yliopisto-opiskelijoita koskevassa oppimistutkimuksessa. Siinä tutkija myös tutkii toisen ihmisen kokemuksista syntyneitä käsityksiä. (Niikko 2003, 10-11, 22.)

Tutkimuksessa ilmiönä toimii opiskelu ja sitä koskevat käsitykset omia luontevahvuuksia hyödyntäen. Tutkimusotteessa kiinnostus asetetaan kuvaamaan kokemuksen vaihtelua (Niikko 2003, 23). Pyrkimyksenä on tuoda esille kokonaiskäsitys siitä, miten eri liikuntaharrastusmuodot vaikuttavat vahvuuksien tiedostamiseen ja niiden hyödyntämiseen. Tutkimuksen, kuten Huuskon & Paloniemen (2006) artikkelissa mainitaan ”peruslähtökohta on pyrkimys systemaattiseen kuvaukseen yli yksilöiden: käsityksistä ei pyritä tuomaan yksilötason kuvauksia, vaan tarkoitus on saada selville käsitysten eroja tietyissä ryhmissä.”

Yksilötason kuvaukset tulevat tutkimusten tulosten tarkastelussa esille, mutta pyrimme säilyttämään ja muodostamaan suuremman kuvan siitä, miten ja millaisia luontevahvuuksia opiskelijat käyttävät hyväkseen opiskeluissa. Eroavuuksia tarkastellaan eri liikuntamuotojen kautta. Tarkastelemme aluksi mitä sosiaalisia luontevahvuuksia eri liikuntaharrastukset ovat tarjonneet opiskelijoille. Lopuksi käymme läpi tuloksissa esille nousseita asioita liittyen luontevahvuuksien hyödyntämiseen ja niiden tukemiseen korkeakouluopiskelussa.

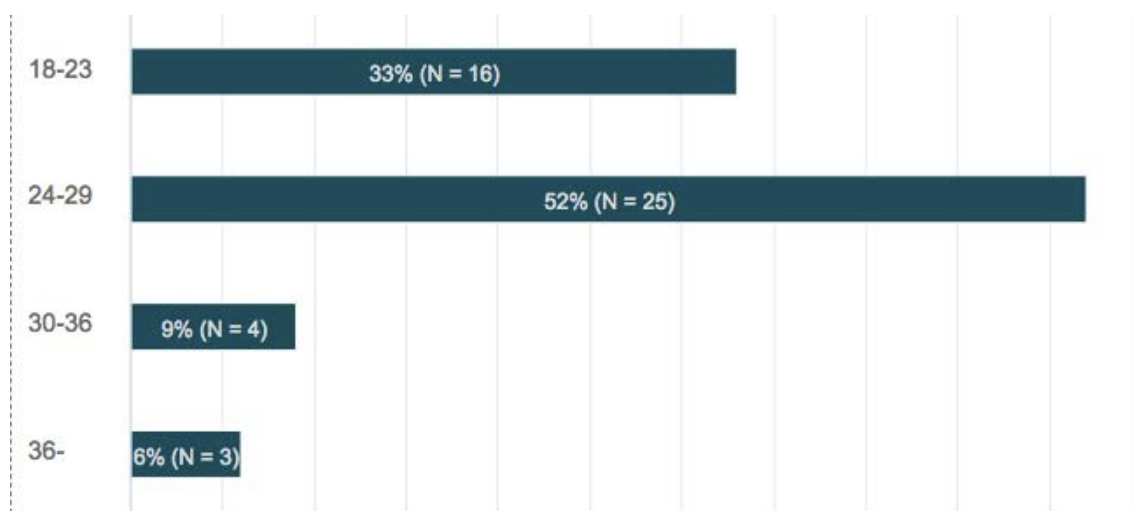
3.3 Kysely opiskelijoille

Tämän tutkimuksen aineiston keräsimme Webropol -kyselyllä ja lähetimme kyselylomakkeen (liite 1) sähköpostilla. Kyselylomakkeen valitseminen aineiston keräämiseen takasi riittävän kattavat vastausmäärät, jolloin tutkimustulokset ovat luotettavampia ja selviä havaintoja on löydettävissä. Itsessään kysely sopii tilanteisiin missä tiedusteltavaa asiaa on melko vähän, mutta vastaajia on paljon (Järvinen & Järvinen 2004, 147). Kyselylomakkeemme oli muodoltaan puolistrukturoitu, siellä esiintyy kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä strukturoituja kysymyksiä, sekä kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä avoimia kysymyksiä. Strukturoitujen kysymysten tarkoitus tutkimuksessa on taustoittaa kysymyksiä, sekä lihavoittaa tutkimusta. (Metsämuuronen 2001, 14-15)

Kyselyssä tulee kiinnittää erityistä huomiota strukturoitujen kysymysten muotoiluun. On vaikea ennakoida, kuinka monella erilaisella tavalla vastaajat voivat käsittää tietyn kysymyksen ja täten vastata siihen, jolloin liiallinen vaihtelu voi johtaa tuloksien piläämiseen. (Järvinen & Järvinen 2004, 148.) Kysymykset kyselylomakkeessa rakensimme siten, että vastaukset on mahdollista sekä litteroida kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan että kategorisoida laskemalla kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan.

Lähetimme kyselyn alkuvuodesta 2018 sähköpostilla 421:lle luokanopettajaopiskelijalle, jotka ovat aloittaneet opiskelunsa Lapin yliopistossa vuosien 2013-2017 aikana. Näistä opiskelijoista tavoitimme lopulta 407 opiskelijaa ja heistä kyselyyn vastasi 48, näin ollen vastausprosentiksi muodostui 11,8%.

Vastaajista 16 oli miespuolisia (33,33%) ja 32 naispuolisia (66,67%). Kyselyssä oli myös mahdollisuus jättää sukupuoli määrittelemättä, mutta kyseistä vaihtoehtoa ei valittu kertaakaan. Vastaajien ikärakenne oli seuraavanlainen: eniten vastauksia tuli 24-29 vuotiailta opiskelijoilta toiseksi eniten tuli 18-23 vuotiailta ja vähiten vastauksia tuli 30-36 vuotiailta ja sitä vanhemmilta. Vastaajien ikä- ja sukupuolijakauma (kuvio 1) kuvastaa mielestämme hyvin luokanopettajaopiskelijoiden ikä- ja sukupuolijakaumaa Lapin yliopistossa.



Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma

Kyselylomakkeen alussa pyysimme vastaajia määrittelemään heidän liikuntaharrastuksensa. Luokittelimme ja annoimme ennakkoon vastaajille luontevahvuuksia, jotka pohjautuvat Petersonin ja Seligmanin VIA-luokitteluun, joista vastaajat valitsevat sitten heille sopivat luontevahvuudet. Näiden vahvuuksien pohjalta vastaajat pohtivat ja vastasivat kyselyn jatkokysymyksiin. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole lähteä määrittelemään, mikä on parempi tai mikä huonompi luontevahvuus opiskelussa, vaan kiinnitämme enemmän huomiota siihen, millaisia luontevahvuuksia esiintyy. Lisäksi selvitimme, että tuetaanko luontevahvuuksia korkeakouluissa, miten opiskelijat kokevat omat luontevahvuutensa hyödyksi opiskelussa ja miten he liikuntaharrastusten kautta

ovat nämä luontevahvuudet kokeneet ja saaneet. Tutkimuksen rakenne ja kysymykset tukevat näin ollen fenomenografista tutkimussuuntausta. Fenomenografiassa ei tehdä väitelauseita, jotka kuvaisivat todellisuutta vaan sen tarkoituksena on kuvata todellisuuden ilmiöitä ihmisten omien käsitysten kautta (Huusko & Paloniemi 2006, 165).

Syy miksi valitsimme tutkimukseemme kyselylomakkeen emmekä haastattelua, perustui ajatukseemme ja tarkoitukseemme kartoittaa sekä kerätä suurempi määrä vastauksia luokanopettajaopiskelijoiden kokemista luontevahvuuksista opiskelussa ja niiden hyödyntämisestä. Suuremman vastausmäärän ansioista on myös helpompi tehdä mahdollisia jatkosuunnitelmia ja muutoksia esimerkiksi siitä, pitäisikö jatkossa opettajan koulutuslaitosten kiinnittää enemmän huomiota yksilöiden luontevahvuuksiin sekä niiden kehittämiseen.

Kyselyä ja haastattelua verrattaessa kysely on parempi siinä mielessä, että vastaaja saa itse määrittää, milloin kyselyyn vastaa. Toisaalta kyselyn ongelmana on, että usein siihen voi vastata vain kerran ja näin ollen tutkija ei välttämättä voi tarkistaa onko vastaaja ymmärtänyt kyselyn kaikkia kysymyksiä toisin kuin haastattelussa. Kysely voi myös koskea kokonaista tutkittavaa joukkoa mikä tässä tapauksessa olisi opiskelijoita, mutta kyselyssä se voi koskea myös vain osaa siitä eli tässä tutkimuksessa luokanopettajaopiskelijoita. (Järvinen & Järvinen 2004, 174.)

3.4 Fenomenografinen analyysi

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista tarkastella ja käänellä ilmiötä monelta eri kantilta. Aineistolle on ominaista monitasaisuus, moniosaisuus ja ilmaisullinen rikkaus. (Alasuutari 1999, 83-85.) Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysoinnin tarkoitus on tiivistämisen kautta selkeyttää hajanaiselta vaikuttava aineisto ilman minkäänlaisen tiedon katoamista sekä jäsenellä aineistosta esiin nousevia teemoja, jotka ovat tutkimuksen keskeisen ilmiön kannalta merkityksellisiä. (Eskola & Suoranta 1998, 137.) Analysoinnin kautta ymmärretään ja saadaan käsitys tutkittavan ilmiön ja asiayhteyden välisestä suhteesta. Laadullista analyysiä tehtäessä tutkijalta edellytetään samaan aikaan teoreettisen lähtökohdan mielessä pitämistä, kuin myös aineistosta ilmenevien ilmaisujen lukemista niiden yhteyksiä vasten. (Ahonen 1994, 143-144.)

Fenomenografinen analyysi noudattelee laadullisen eli kvalitatiivisen ihmistieteen ominaisia piirteitä eikä sille ole määritelty yhtä ja oikeaa menettelytapaa. Fenomenografiassa analyysissä kaikki lähtee liikkeelle aineistosta eikä se täten pohjautu mihinkään valmiiseen metodiin. (Uljens 1989, 44.) Fenomenografisen tutkimuksen analyysi tehdään toistuvia menettelytapoja käyttäen haastatteluista tai muista tuotetuista teksteistä. Fenomenografiassa analyysimenetelmää on täysin mahdoton erottaa analysoinnin kohteena olevasta aineistosta, sillä aineiston sisältö on liitetty yhteen analyysin kanssa. (Niikko 2003; 32, 34)

Eskola ja Suoranta (1998, 62) ovat todenneet, että aineisto on silloin riittävä, kun vastaukset rupeavat toistamaan samaa. Puhutaan niin sanotusta kylläntymisestä. Tällöin tutkija on siinä tilanteessa missä hän ei enää löydä aineistosta mitään tutkimusongelman kannalta merkittävää tietoa. Tämän tutkimuksen osalta 48 vastaajan tuottama aineisto oli riittävä, koska vastauksissa alkoi esiintyä toisintoa samoista asioista.

Alla on esitelty fenomenografisen analyysin vaiheet, joiden mukaan tutkimuksen analyysivaihe on toteutettu (Niikko 2003):

1. Huolellinen tutustuminen aineistoon
2. Merkitysyksiköiden etsiminen
3. Merkitysyksiköiden ryhmittely
4. Kuvauskategoriat ja kuvauskategoriajärjestelmä: tulosalue

Aineiston pelkistämisessä eli redusoinnissa aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta kaikki epäolennainen pois joko tiivistämällä tai pilkkomalla aineisto osiin. Aineistoa ei lähtökohtaisesti karsita lainkaan, vaan se järjestellään ainoastaan uudestaan. (Eskola 2010, 190.) Esiin nousevat ilmaukset värikoodataan ja näin ollen merkitysyksiköt saadaan eroteltua toisistaan. Aloitimme tämän analysoinnin vaiheen lukemalla tarkkaan läpi kaikki vastaukset, joita olimme saaneet. Värikoodauksen jälkeen lähdimme karsimaan epäolennaisia vastauksia pois. Jokaisen vastauksen kohdalla keskustelimme sen merkityksellisyydestä tutkimuksen kannalta ja peilasimme niitä tutkimuskysymykseen.

Loppujen loppuksi vain muutama vastaus jouduttiin jättämään ulkopuolelle niiden merkityksättömyyden takia.

Aineiston ryhmittelyssä eli klusteroinnissa esiin nousseet ilmaukset, eli tässä tapauksessa värikoodatut vastaukset, käytiin tarkasti läpi ja niiden joukosta pyrittiin löytämään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kertovia merkitysyksiköitä (Niikko 2003, 34). Merkitysyksiköt ryhmiteltiin sekä yhdistettiin samankaltaisuuksien mukaan luokiksi, jotka nimettiin kuvaamaan luokan sisältöä kysymysten pohjalta. Näin ollen analysoinnissa saavutettiin vaihe, jolloin kategoriat alkoivat muodostumaan (taulukko 1).

Taulukko 1. Analyysin toinen ja kolmas vaihe (klusterointi).

Kategoria	Luokka	Kategorian kuvaus / ilmaisu
Vahvuuden positiivinen näyttäytyminen	26. Ryhmätyö	"Joukkueurheilussa opitut ryhmätyötaidot ovat auttaneet toimimaan sosiaalisissa opiskelutilanteissa. Urheilu on myös opettanut periksiantamattomuutta, mistä on ollut apua opiskelutilanteissa joissa paineet kasaantuvat." V27
	27. Yksin opiskelu	"Pitkäjänteisellä työskentelyllä (sinnikyyden avulla) saadaan tavoiteltua tulosta aikaan. Itsesäätely auttaa hahmottamaan, onko oma väsymys vain laiskuutta vai olisiko oikeasti hyvä pitää pieni tauko opiskelusta." V11
	28. Luennot	"Kynnys osallistua keskusteluun ryhmätehtävissä ja luennoilla on maldaltunut huomattavasti." V12
	29. Kotona opiskelu	"Tunnen itseni: omat rajani sekä vahvuuteni eli osaan opiskella itselle parhaalla mahdollisella tavalla" V30
	30. Tentti	"Erityisesti tentissä, mutta myös yksin opiskellessa, suureen rooliin nousevat sinnikkyys ja toiveikkuus. Ajatuksena se, että kun suoritan tehtävän vain sinnikkäästi loppuun ja toiveikkuuden näkökulmasta aion onnistua parhaimmallani tavalla, selviän tentistä tai tehtävästä." V3
	31. Essee-tehtävä	"Kotona opiskeltaessa itsesäätely, harkitsevaisuus, innokkuus, sinnikkyys ja oppimisen ilo nousevat esiin. Esseiden ja tenttien parissa pätee samat kuin kotona opiskeluun." V9

Aineiston viimeinen analysointivaihe on teoreettisten käsitteiden luominen, eli abstrahointi (taulukko 2). Abstrahoinnin tarkoitus on muodostaa teoreettisia käsitteitä vali-

koidun aineiston pohjalta. Käsitteellistämistä eli luokkien yhdistelemistä tehdään niin pitkälle kuin se aineiston sisällön mukaan vaan on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111-114.) Viimeisessä analysointivaiheessa etenimme suppeista kategorioista kohti laajempia teemoja. Yleensä analysoinnin viimeinen vaihe on vahvasti aineistojoh-toista ja se elää analysoinnin ajan, mutta tässä tapauksessa tutkimuskysymykset ja niiden asettelu ohjasivat analysoinnin suuntaa.

Taulukko 2. Analyysin viimeinen vaihe.

	Kategoria	Luokka
Yliopiston rooli vahvuuksien huomi- oimisessa opiskeluissa	Luontevahvuuksien huomioimi- nen opiskeluissa	38. Huomioidaan
		39. Ei huomioida
	Luontevahvuuksien kehittäminen	40. Näen tarpeelli- sena
		41. En näe tar- peellisena

3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Yksinkertaistaen tutkimuksen luotettavuudella ja eettisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa noudatetaan hyviä tieteellisiä menettelytapoja jotka ovat peräisin tutki-museettiselta neuvottelukunnalta. Vaikka perimmäinen vastuu tutkimuksesta on tutkijal-la itsellään, on tutkijayhteisön vastuulla, että tutkimuksia tehtäessä noudatetaan tutkijoi-den välillä vallitsevaa sosiaalista sopimusta siitä, mitä ja millaista pidetään nykyään tieteellisenä tutkimuksena. (Kuula 2006, 34-35.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus rakentuu eri lailla, kuin mitä kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Kvalitatiivisen tutkimuksen analyysia ja luotettavuuden arviointia on vaikea erottaa toisistaan, kun taas kvantitatiivisen tutkimuksen vaiheet ovat jyrkästi erotettavissa. Laadullisen tutkimuksen ominaisuuksia on, että tutkijan on mahdollista kulkea vapaammin aineiston analyysin, tulkintojen ja tekstin välillä. (Eskola & Suoranta 1998, 208.) Tämän myötä laadullisen tutkimuksen reliabiliteetin mittaaminen, eli miten luotettavasti tutkimus voidaan toistaa, on haasteellista.

Fenomenografisen tutkimuksessa puhutaan löytämisen prosessista, ei niinkään puolustamisen prosessista, jossa toistettavuus toimii kriteerinä. Pyrkiminen absoluuttiseen totuuteen ei ole fenomenografisessa tutkimuksessa tarkoitus, vaan tutkimuksen luotettavuus määräytyy aineiston ja johtopäätösten validiteetin mukaan. Koska laadullisen tutkimuksen tavoite ei ole tuloksien yleistettävyyden ja toistettavuuden, ei tutkimuksessa ole tarpeellista ottaa kohteeksi suuria ihmisryhmiä (Ahonen 1994, 152). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus on täysin tutkijan näytön ja hänen arviointinsa varassa.

Ahosen (1994, 152) mukaan fenomenografisessa tutkimuksessa luotettavuus perustuu työn aitouteen ja relevanssiin, eli validiteettiin. Aitoudella tarkoitetaan sitä, että aineisto ja johtopäätökset (kategoriat) vastaavat tutkittavan ajatuksia. Relevanssilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen aineisto ja johtopäätökset (kategoriat) liittyvät tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin. Lisäksi tutkimusten yhteydessä puhutaan reliabiliteetistä ja validiteetistä. Reliabiliteetin ja validiteetin käsitteillä kuvataan yleisesti tutkimusmenetelmien luotettavuutta. Kyseiset käsitteet ovat peräisin määrällisen tutkimuksen alalta ja näin ollen niihin kohdistuu myös kritiikkiä, kun kyseessä on laadullisen tutkimuksen luotettavuus (Tuomi & Sarajärvi 2002, 130-133). Käsitteiden sisältö on kuitenkin määritelty tutkimusmuodoissa eri lailla, joka asettaa haasteita eri tutkimusotteilla tehtyjen tutkimusten luotettavuuden tarkastelua (Kananen 2014, 147).

Eettiset kysymykset ovat kasvatustieteellisen tutkimuksen parissa varsin vakiintunut keskustelun osa-alue nykypäivänä. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan asia oli vielä toisenlainen vuosituhannen vaihteessa, jolloin eettiset kysymykset kasvatustieteen alalla olivat nousemassa vasta pinnalle. Tutkimus työnä koostuu suuresta määrästä pieniä ja

suuria kysymyksiä, joihin ei ole olemassa aukotonta ja kaiken kattavaa säännöstöä. Tällöin tutkijan itse on tehtävä ratkaisut ja tunnistaa eettisten kysymysten problematiikka, joka johtaa kohti eettisesti asiallista tutkimusta. (Eskola & Suoranta 1998, 52.)

Laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkeihin kuuluu, että tiedonhankintakeinot ovat erityyppisiä vapaamuotoisia. Vapauden ja monipuolisuuden johdosta tuleekin korostaa tutkimuseettisiä kysymyksiä ja tutkijan omaa moraalialueita. Tutkijan institutionaalinen asema tuo vastuun, joka eroaa arjen suhteista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125). Tutkijalla ja tutkimuksen kohteena olevalla ei saa olla riippuvuussuhdetta, esimerkiksi opettaja - oppilas, koska tällainen suhde voi vaikuttaa tiedon antamisen vapaaehtoisuuteen. Tässä tutkimuksessa kohteena oli toiset luokanopettajaopiskelijat, jolloin suhde voidaan nähdä tasavertaisena ja ilman mitään alistamisen tunnusmerkkejä (Eskola & Suoranta 1998, 55).

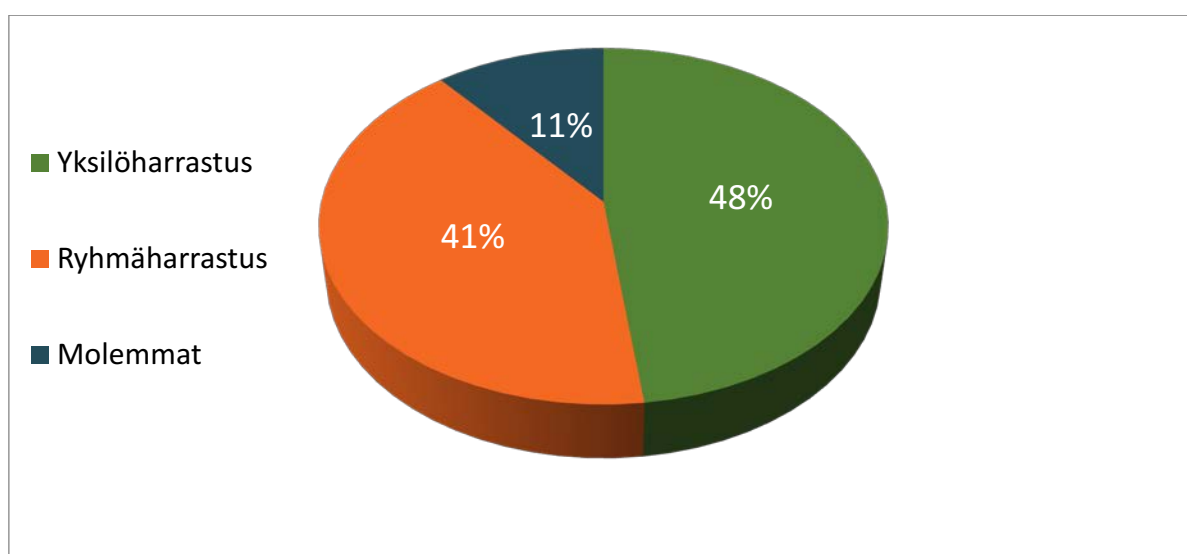
Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkimuksen eettiset kysymykset jaetaan tiedon hankinnan ja tiedon käytön välillä (Eskola & Suoranta 1998, 52). Tässä pro gradu - tutkielmassa tiedon hankkiminen perustui täysin haastateltavien vapaaehtoisuuteen. Täten tiedonhankintaa suoritettaessa emme kohdanneet kasvatustieteellisessä tutkimuksessa yleisesti esiintyvien tutkimuslupien ja sitä kautta lasten yksityisyyteen liittyviä haasteita. Tutkimukseen vastanneille opiskelijoille informoitiin kirjallisesti, että kaikki aineisto käsitellään täysin anonymisti, vaikka aineisto ei lähtökohtaisesti sisältäisikään arkaluontoista sisältöä. Tämän tarkoituksena oli saada vastaajien luottamus siihen, että tieteellisen tutkimuksen periaatteita noudatetaan (Kuula 2006, 130-131).

4 Opiskelijoiden koetut luontevahvuudet opiskeluun liikuntaharrastuksista

Tässä luvussa käsittelemme tutkimustuloksia analyysimme pohjalta. Lukujen tarkoituksena on avata tutkimuksessa esille nousseita asioita suhteessa tutkimuksen pääkysymykseen sekä alakysymykseen (kts. luku 3.1)

4.1 Opiskelijoiden ensisijaisten liikuntaharrastusten kartoittaminen sekä luontevahvuudet

Tutkimustulosten ensimmäinen kappale käsittelee opiskelijoiden luontevahvuuksien sekä liikuntaharrastusten kartoittamista. Tutkimuksen ensimmäisessä kysymyksessä keräsimme tietoa opiskelijoiden liikuntaharrastuksista. (kts. liite 1). Vastaajat käyttivät apunaan kyselyn muissa kysymyksissä juuri valitsemaansa liikuntaharrastustaan. Kategorisoimme harrastukset sekä yksilö- että ryhmäliikunnaksi. Annoimme vastaajille mahdollisuuden valita halutessaan molemmat liikuntamuodot, jos heillä on molempiin kategorioihin kuuluva harrastus tai, jos he kokivat haluavansa valita molemmat. Mahdollisuus valita molemmat vaihtoehdot poisti vastaajilta valinnan vaikeuden, jos heillä on molempiin kategorioihin kuuluva harrastus. Vastaajista kuusi valitsi molemmat liikuntamuodot, ja loput 42 valitsivat vain toisen. Liikuntaharrastusten valinnat ja niiden prosentuaaliset jakautumiset on nähtävissä seuraavassa kuviossa 2.



	N	Prosentti
Yksilöharrastus	26	48%
Ryhmäharrastus	22	41%
Molemmat	6	11%

Kuvio 2. Harrastusmuoto ja lukumäärät.

Tutkimuksen teemoittelun mukaan tulososion ensimmäinen kappale käsittelee sekä edellä mainittua liikuntaharrastusten kartoittamista että liikuntaharrastuksen kautta saatuja luontevahvuuksia. Luontevahvuuksia on monenlaisia ja jokainen itsessään määrittää omat luontevahvuutensa. Jokaisella meistä löytyy luontevahvuuksia, mutta yleensä 3-7 niistä on ydinvahvuuksia. Ydinvahvuuksien käyttäminen on yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin sekä luontevahvuuksia kehittämiseen. (Lankinen 2015, 30.)

Kyselyssä luokittelimme eri luontevahvuuksia Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin luoman VIA (Values In Action) -luokittelun pohjalta. Tähän luokitteluun kuuluu kuusi hyvealuetta, joihin lukeutuu 24 eri luontevahvuutta. VIA-luokittelu ja luontevahvuudet ovat merkityksellisiä, esimerkiksi positiivisen pedagogiikan toteuttamisessa. Positiivisen pedagogiikan ajatusmalli ja ideologia luontevahvuuksien tukemisesta tukee tutkimuksen tarkoitusta siitä, miten opiskelijat ovat kokeneet omat luontevahvuutensa liikuntaharrastusten kautta ja miten he rakentavat omaa identiteettiään. Lisäksi näemme tarpeellisena asiana tutkia sitä, tuetaanko luontevahvuuksia tarpeeksi ja hyödyntävätkö opiskelijat niitä korkeakouluopiskelussa. Käytämme tutkimuksen tukena positiivisen pedagogiikan ideologiaa. Tarkoituksena ei siis ole tarkastella tutkimusta pelkästään positiivisen pedagogiikan kautta.

Positiivinen pedagogiikka itsessään on nykymuodossaan varsin nuori yhtäältä kasvatustieteen ja toisaalta psykologian sovellusalue ja tieteenhaara, sitä tukeva empiirinen tutkimusaineisto on vasta rajallinen (Leskisenoja 2017, 11). Positiivinen pedagogiikka keskittyy pääsääntöisesti tieteelliseen tutkimukseen ihmisen vahvuuksista ja onnellisuudesta (Carr 2004, 17). Positiivisen psykologian osa-alueisiin nähdään kuuluvaksi onnellisuus, englannin kielen sana ”*flow*”, toivo ja optimismi, tunneälykyys, lahjakkuus, luovuus ja viisaus, positiiviset luonteenpiirteet ja motiivit, positiivinen minä, positiiviset suhteet ja positiiviset muutokset. Sen moninaisesta tutkimuskentästä löytyvät ne välineet, joiden avulla voimme parantaa hyvinvointiamme, puhjeta inhimilliseen kukoistukseen ja elää täysillä onnellista ja menestyksestä elämää. (Leskisenoja 2017, 33.) Positiivinen pedagogiikka onkin rakennettu positiivisen psykologian pohjalta ja se pyrkii noudattamaan positiivisen psykologian tuomia suuntaviivoja.

Vastausten tarkastelussa jokainen luonteenvahvuus on luokiteltu kuuluvaksi tiettyyn VIA-luokittelun hyvealueeseen, joihin jokaiseen kuuluu 3-5 eri luonteenvahvuutta, ja jonka esitämme taulukkomuodossa (taulukko 3). Määrittelemme myös, kuinka monta kertaa tietty luonteenvahvuus on valittu. Tyypittelyssä ja tässä tapauksessa vastausten laskemisessa ei ole kyse kvantitatiivisesta analyysistä ja määrällisillä suhteilla perustelemista. Taulukon avulla on helppo osoittaa ja esitellä aineisto, johon taas laadullinen analyysi perustuu. (Alasuutari 1999, 193.)

Taulukko 3. VIA-hyvealueet.

Hyve	Luonteenvahvuus	N	% vastaajista
I Viisaus ja tieto: tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet	1. Luovuus	9	19%
	2. Uteliaisuus	5	10%
	3. Arviointikyky	16	33%
	4. Oppimisen ilo	18	38%
	5. Näkökulmanottokyky	11	23%
II Rohkeus: emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen sisäistä tai ulkoista vastarintaa kohdattaessa	6. Rohkeus	16	33%
	7. Sinnikkyys	41	85%
	8. Rehellisyys	7	15%
	9. Innokkuus	15	31%
III Inhimillisyyttä: sosiaaliset kyvyt, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävyyteen	10. Rakkaus	1	2%
	11. Ystävällisyys	10	21%
	12. Sosiaalinen älykkyys	6	13%
IV Oikeudenmukaisuus: taidot, joita tarvitaan yhteisössä elämisessä	13. Ryhmätyötaidot	26	54%
	14. Reiluus	14	29%
	15. Johtajuus	13	27%

V Kohtuullisuus: kyky vastustaa liioittele- lua ja ylenpalttisuutta	16. Anteeksiantavuus	8	17%
	17. Vaatimattomuus	7	15%
	18. Harkitsevaisuus	10	21%
	19. Itsesääteily	22	46%
VI Henkisyys: kyky antaa ilmiölle laa- jempaa merkitystä, transsendenssi (itsen ylittävyys)	20. Kauneuden arvostus	3	6%
	21. Kiitollisuus	7	15%
	22. Toiveikkuus	11	23%
	23. Huumorintaju	10	21%
	24. Hengellisyys	1	2%

Pääpaino tutkimuksessa oli opiskelijoiden liikuntaharrastusten kautta saatujen luonteen-
vahvuuksien kartoittamisessa ja määrittelyssä. Liikuntaharrastuksen kartoittaminen tut-
kimuksen ensimmäisenä kysymyksenä antoi vastaajalle suuntaviivat ja idean siitä mihin
he tulevat tutkimuksessa vastaamaan. Luonteenvahvuudet itsessään antavat kuvan sekä
näyttelevät suurta roolia opiskelijan oman identiteetin rakentajana.

Vastaajille annetuista 24 luonteenvahvuudesta sekä ylimääräisestä vaihtoehdosta, jossa
he itse pystyivät määrittämään sellaisen oman luonteenvahvuuden, jota ei löytynyt näi-
den 24 valmiiksi määritetyn luonteenvahvuuden joukosta, vastaajat valitsivat eri luon-
teenvahvuuksia 299 kertaa. Jokaisella vastaajalla oli mahdollisuus valita yksi tai useam-
pi vaihtoehto.

Ensimmäiseen VIA-luokitteluun kuuluvaan hyvealueeseen koostuu viisauden ja tiedon
luonteenvahvuuksista. Tähän hyvealueeseen kuuluu sellaiset luonteenvahvuudet jotka
kategorian kuvauksen mukaisesti hankkivat tietoa, sekä tiedon käyttöön liittyvät kogni-
tiiviset vahvuudet. Viisaus nähdään usein päähyveenä, jonka avulla muut hyveet toteu-
tuvat. Se näkyy tiedon kanssa kognitiivisten vahvuuksien hankinta ja käyttönä hyvän
elämän tavoittelussa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 15.) Viisauden ja tiedon
hyvealueeseen kuuluvista viidestä vahvuudesta (kts. taulukko 3) vastaajat valitsivat
vahvuudet vastauksissaan 48 kertaa. Tämän hyvealueen luonteenvahvuuksista ei löyty-
nyt suuria poikkeamia vastausmääriä tutkittaessa. Valittujen vastausten määrät sijoittui-

vat keskimääräisesti, kaikki luontevahvuudet mukaan luettuna yleisimpien esiintyvien luontevahvuuksien joukkoon.

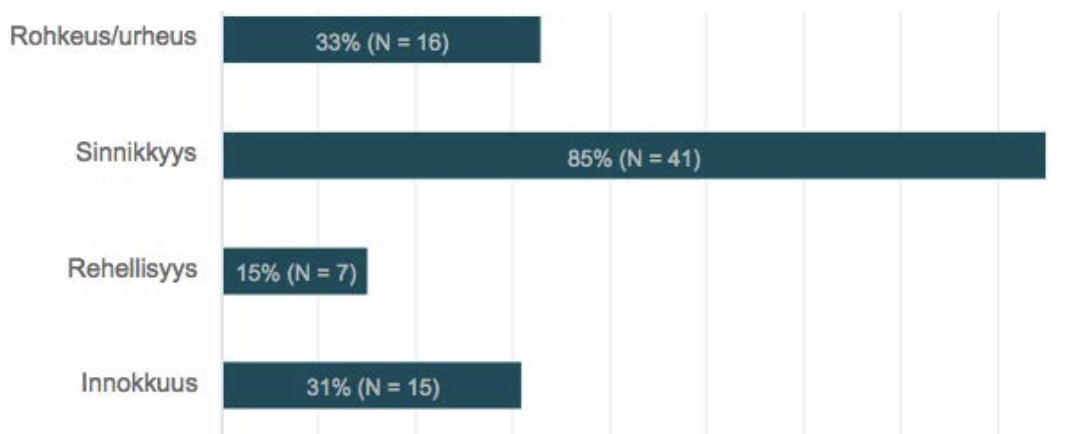


Kuvio 3. Viisauden ja tiedon hyvealueen luontevahvuuksien valinnat.

Toiseen hyvealueeseen kuuluvat sellaiset luontevahvuudet, jotka edistävät rohkeutta (kuvio 4). Ne ilmenevät sellaisina vahvuuksina, joiden avulla saavuttaa tavoitteita sisäisesti tai ulkoisesti riippumatta siitä, kokeeko ihminen vastoinkäymisiä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 15). Rohkeuden hyvealueeseen kuuluvista neljästä luontevahvuudesta vastaajat valitsivat vahvuudet 79 kertaa: 16 kertaa rohkeuden/urheuden, 41 kertaa sinnikkyuden, seitsemän kertaa rehellisyyden ja 15 kertaa innokkuuden. Sinnikkyys oli kaikki vahvuudet mukaan laskettuna eniten valintoja saanut luontevahvuus, vastaajista 85,42% valitsi vastatessaan sinnikkyuden vahvuudeksi. Tästä voidaan tehdä se johtopäätös, riippumatta liikuntaharrastuksen muodosta, sinnikkyys koetaan sellaisena luontevahvuutena, jota liikuntaharrastukset tarjoavat opiskelijoille opiskeluun autuaan ja jonka avulla opiskeluista suoriudutaan.

Tämä hyvealue keräsi vastaajien keskuudessa eniten valintoja, mihin vaikuttaa sinnikkyuden valinta niin monen eri vastaajan vastauksissa. Kuitenkin kaikki nämä luontev-

vahvuudet ovat sellaisia, joita opiskelija tarvitsee opinnoissaan ja joita useimmat liikuntaharrastukset tarjoavat. Liikunta ja innokkuus esimerkiksi voidaan nähdä kulkevan käsi kädessä, sillä eihän kukaan jaksaa lähteä harjoittelemaan tai liikkumaan, jos ei ole sisäistä motivaatiota ja halua tehdä asiaa. Sama ideologia pätee myös opiskeluun, innokkuus auttaa jaksamaan ja vie opiskelijaa eteenpäin opinnoissaan. Motivaation ja sitä kautta innokkuuden puute näkyy usein opinnoissa melko suoranaisesti. Ihmisen kaikki toiminta ja tekeminen perustuu lähtökohtaisesti ilon kokemiseen (Uusautti & Määttä 2016, 22). Ilon ja sitä kautta innokkuuden saaminen on perusta sekä liikunnalle ja opinnoissa menestymiselle.



Kuvio 4. Rohkeuden hyvealueen luonteenvahvuudet ja valinnat.

Kolmannen hyvealueen luonteenvahvuudet kuvastavat ihmisen inhimillisyyttä (kuvio 5). Se käsittää vahvuuksia jotka liittyvät ihmisen omiin ihmissuhteisiin, ja ilmenee esimerkiksi huolehtimisena tai ystäväystymisenä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 15). Inhimillisyyden hyvealueeseen kuuluvat kolme luonteenvahvuutta valittiin vastaajien vastauksissa 17 kertaa. Yhden kerran rakkaus, 10 kertaa ystävällisyys ja kuusi kertaa sosiaalinen älykkyys. Tähän hyvealueeseen kuuluvat luonteenvahvuudet saivat yhteistuloksissa vähiten valintoja ja tämä voi johtua siitä, että luonteenvahvuuksia kyseisessä hyvealueessa on vain kolme, kun taas muissa luonteenvahvuuksia saattaa olla enemmän.

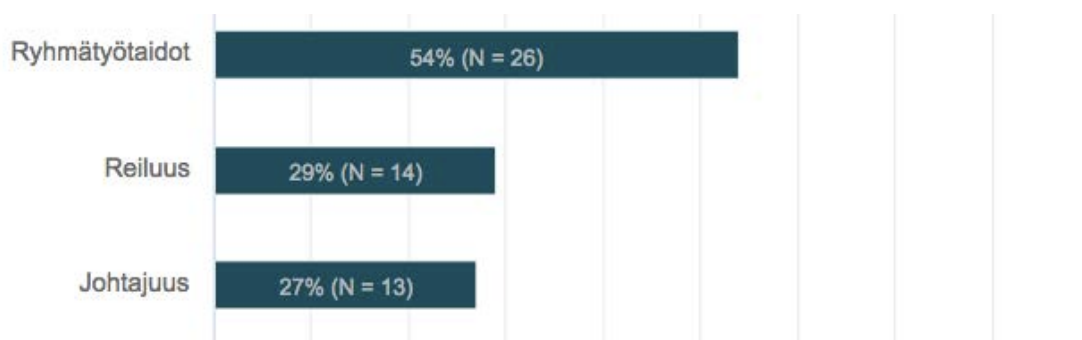
Kuitenkin valintojen määrä poikkesi muista siinä, että rakkauden ei nähty valintojen perusteella vaikuttavat lähes ollenkaan opiskeluun, sekä yleisesti ajatellen opiskelijalle ja varsinkin luokanopettajaopiskelijalle tärkeä luonteenvahvuus sosiaalinen älykkyys valittiin niin harvoin. Luokanopettajalta kuitenkin vaaditaan taitoa tulla toimeen erilais- ten ihmisten ja persoonien kanssa, jossa sosiaalinen älykkyys näyttelee suurta roolia. Lasten kasvu ja oppiminen tapahtuvat esimerkiksi vuorovaikutuksessa, missä vahvista- va ja positiivinen opettaja - oppilas -suhde on molemminpuolisen hyvinvoinnin lähtö- piste (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 17). Toimiva opettaja – oppilas suhde vaatii näin ollen opettajalta sosiaalista älykkyyttä. Sosiaalisen älykkyuden voidaan myös nähdä oletetusti ilmenevän tai ainakin tulevan esille ryhmäliikunnoissa, missä ihminen on tekemisissä erilaisten persoonien kanssa.



Kuvio 5. Inhimillisyyden hyvealue ja luonteenvahvuuksien valinnat.

Neljäs hyvealue kuvastaa oikeudenmukaisuuden luonteenvahvuuksia (kuvio 6). Oikeu- denmukaisuus on inhimillisyyttä sekä ihmissuhteisiin liittyvää taitoa. Se kuvaa ja toteu- tuu inhimillisyyden hyvettä enemmän yksilön ja yhteisön välisissä suhteissa. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 15.) Tämän hyvealueen luonteenvahvuuksista vastaajat valitsivat vastauksissaan 53 kertaa. 26 kertaa ryhmätyötaidot, 14 kertaa reiluuden ja 13 kertaa johtajuuden. Vaikka kyseiseen hyvealueeseen kuului vain kolme eri luonteen- vahvuutta, saivat nämä vahvuudet määrällisesti suhteutettuna muihin enemmistön valin- toja. Kaikki kolme luonteenvahvuutta näyttelevät suurta roolia opiskelussa ja varsinkin luokanopettajaopinnoissa.

Ryhmäyötaidot kuuluvat olennaiselta osaltaan luokanopettajan arkeen, se voidaan heijastaa osaltaan myös sosiaaliseen älykkyyteen ajatusten perusteella. Näiden kahden luonteen vahvuuden välinen kuilu valinnoissa johtuu mahdollisesti siitä, että vastatesaansa opiskelija ei välttämättä ole osannut yhdistää sosiaalista älykkyyttä opettajan työhön samalla tavalla kuin ryhmäyötaitoja. Toinen vaihtoehto on, että vastaaja ei ole kokenut saaneensa liikuntaharrastuksesta samalla tavalla sosiaalista älykkyyttä kuin ryhmäyötaitoja oli kyseessä sitten yksilö- tai ryhmäliikunta. Kaiken kaikkiaan nämä kolme oikeudenmukaisuuden hyve alueeseen kuuluvaa luonteen vahvuutta näyttävät suurta roolia opinnoissa ja niiden hyödyntäminen on oleellista opinnoista suoriutumisessa.



Kuvio 6. Oikeudenmukaisuuden hyvealue ja luonteen vahvuuksien valinnat.

Viidennen hyvealueeseen kuuluvat luonteen vahvuudet jotka sisältyvät kohtuullisuuden hyveeseen (kuvio 7). Se suojaa yksilöä esimerkiksi vihalta ja ylimielisyydeltä. Hyve hillitsee yksilön toimintaa enemmän kuin lakkauttaa sen, hyve nähdäänkin usein passiivisuutena ja pidättäytyväisyytenä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 15.) Vastauksissa kohtuullisuuden hyvealueisiin kuuluvia luonteen vahvuuksia valittiin vastauksissa 47 kertaa. Anteeksiantavuus kahdeksan kertaa, vaatimattomuus seitsemän kertaa, harkitsevaisuus 10 kertaa ja itsesäätely 22 kertaa. Eniten vastauksia tähän hyvealueeseen kerännyt itsesäätely on varmasti jokaisella ihmisellä tullut elämässään jossain kohtaamaan vastaan. Joskus on maltettava pysyä paikallaan tai ylipäätään säädellä omaa toimintaa oman jaksamisen perusteella.

Liikunnassa ja opiskelussa itsesäätely näyttelee suurta roolia, omaa kehoa on kuunneltava liikuntaa ajatellessa. Esimerkiksi levon ja unen tarve on välttämätöntä omalle jaksamiselle. Vanhempi tutkija ja työterveyslääkäri Mikael Sallinen mainitsee esimerkiksi artikkelissaan (2006) unen vähenemisen vaikuttavan ihmisen valppauteen ja luovuuteen. Riittävän levon avulla välttyään loukkaantumisilta tai muilta itseään rasittavilta asioilta. Itsesäätelyn opettelu ja sisäistäminen on tärkeää yksilön oman jaksamisen ja toiminnan kannalta, liikunta tarjoaa tähän oivan mahdollisuuden. Liikunnan kautta saatu itsesäätely kuvastuu samalla tavalla opiskeluun missä oma jaksaminen on jokaisen kohdalla varmasti koetuksella. Silloin on hyvä jäsenellä omaa toimintaa sen mukaan, onko esimerkiksi parempi siirtää jokin koulutehtävä päivää myöhemmäksi kuin se, että väsyneenä rasittaa itseään enemmän ja tekee huonoa jälkeä esimerkiksi esseen parissa.



Kuvio 7. Kohtuullisuuden hyvealue ja luonteenvahvuuksien valinnat.

Kuudes ja viimeinen hyvealue on henkisyys (kuvio 8). Henkisyiden hyveet sisältävät luonteenvahvuuksia, joiden tarkoitus on korostaa yhteyttä laajempaan, inhimillisyyden ylittävään maailmankaikkeuteen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 15). Henkisyiden hyvealueeseen kuuluvia eri luonteenvahvuuksia vastaajat valitsivat vastauksiinsa yhteensä 32 kertaa. Kolme kertaa kauneuden arvostuksen, seitsemän kertaa kiittolisuuden, 11 kertaa toiveikkuuden, 10 kertaa huumorintajun ja kerran hengellisyyden. Tämän hyvealueen luonteenvahvuudet eivät vastauksissa näytelleet lähtökohtaisesti

enemmistöä tai tehnyt suurta poikkeamaa muihin vahvuuksiin nähden, pois lukien hengellisyys, joka rakkauden tavoin löytyi vain yhdestä vastauksesta.



Kuvio 8. Henkisyiden hyvealue ja luontevahvuuksien valinnat.

Luontevahvuusvalintoja tarkastellessa sukupuolella ei ollut suuria vaikutuksia sille, millaisia vahvuuksia vastaajat olivat valinneet. Erot valintojen määrässä oli tarkasteltavissa muutamien prosenttiyksiköiden heitoilla. Sekä naisten että miesten keskuudessa liikuntaharrastusten tarjoamista luontevahvuuksista vallitsevimpia vahvuuksia oli juuri sinnikkyys, itsesääteily ja ryhmätyötaidot. Muuten vahvuudet jakautuivat suhteellisen tasaisesti. Erot liikuntamuodoissa ilmeni kuitenkin siten, että miehillä enemmistö harrasti ryhmäliikuntaa, jonka kautta omat luontevahvuudet tulivat esille, kun taas naisilla enemmistö harrasti yksilöliikuntaa.

Kaikki edellä mainitut VIA-taulukoinnin luontevahvuudet voidaan nähdä osana ihmisen ja tässä tapauksessa myös opiskelijan oman identiteetin ja minäkuvan rakentajina. Identiteetti muokkautuu ja muovautuu ihmisen oman toiminnan kautta esimerkiksi juuri opiskelussa. Mikko Saastamoinen viittaa identiteettiä ja ihmiseen minuutta koskien kirjoituksessaan (2006, 174) Thomas Johanssonin teokseen *Social Psychology and Modernity* seuraavasti: “Minä on objekti, sitä tarkastellaan, reflektoidaan ja muutetaan. Jokaisen kyky tarkastella itseään muiden silmien näkökulmasta on identiteetin rakentumisen

keskeisin edellytys.” Identiteetti vaikuttaa suuresti meidän toimintaamme ja luontevahvuudet näyttelevät suurta roolia yksilöiden toiminnassa.

Usein identiteettiä on pidetty niin itsestään selvänä, ettei sitä erikseen ole ryhdytty määrittelemään (Eteläpelto, Collin & Saarinen 2007, 96). Eteläpellon, Collinin ja Saarisen (2007, 96) kirjassa todetaan identiteetistä seuraavaa: “Se on ymmärretty yksilön persoonallista ja sosiaalista todellisuutta välittäväksi ilmiöksi, joka rakentuu hänen ainutkertaisesta suhteestaan yhteiskunnan ja yhteisön sosiaaliseen ja kulttuuriseen maisemaan.” Identiteetti käsittää sen millaiseksi ihminen käsittää itsensä. Identiteettiä tarkastellessa ensisijainen kysymys on “Kuka minä olen” ja tämän ympärille identiteetti myös rakentuu (Suomen mielenterveysseura). “Kuka minä olen” -kysymys tulee jokaisella ihmisellä eteen. Se on esimerkiksi vaikuttavana tekijänä sille, millaisena opiskelijat näkevät itsensä ja sen miksi he juuri ovat valinneet elämässään sen koulutustien tai tutkinnon mitä he opiskelevat. Millainen merkitys ryhmätyötaidoilla on esimerkiksi opettajaidentiteetin rakentamisessa ja käyttäytymisessä? Millaisen roolin se luo opettajalle tai miten se vaikuttaa opettajan työskentelyyn? On kuitenkin olemassa epäilyksiä siitä johtaako identiteetti itsessään suoraan käyttäytymiseen (Jenkins 2008, 5).

Jokainen itsessään muodostaa oman käsityksensä omasta identiteetistään, ihminen rakentaa omaa identiteettiään jo aikaisemmin mainitun “Kuka minä olen” pohjalta. Eteläpellon, Collinin ja Saarisen (2007, 97) mukaan identiteetti rakentuu yksilön ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta ja riippuvuussuhteesta. Lisäksi identiteetti muotoutuu ja muokkautuu jatkuvasti (Hall 1999, 23). Se on enemmänkin jotain, mikä muotoutuu aikaa myöten tiedostamattomissa prosesseissa, kuin jotain, mikä sijaitisi syntyvässä tietoisuudessa (Hall 1999, 39). Tavallisesta lähtöpisteestä katsottuna identiteetti on ihmisen kapasiteettia tietämään kuka on kuka ja mikä on mikä. Tämä sisältää tiedon siitä keitä me olemme ja keitä toiset ovat.

Tuloksissa opiskelijoiden valitsemat luontevahvuudet kietoutuvat heidän oman identiteettinsä ympärille. Samoin kuin luontevahvuudet, on myös identiteetti mukautuvainen eli se muuttuu ja muokkautuu ihmisen erilaisten vuorovaikutusten kokemusten sekä omien luontevahvuuksien kautta. Yhtä samanlaista identiteettiä ei ole olemassa, vaan jokaisella ihmisellä on omanlaisensa identiteetti. Sitä muokataan ja muovataan jatkuvasti.

ti, jotkin osat siitä voivat olla pysyviä, mutta osa siitä on liikkeessä muovautuen uuteen muotoon. Liikuntaharrastus itsessään antaa harrastajalle jo tietynlaisia luontevahvuuksia ja sitä kautta identiteetin. Eri liikuntaharrastusten kautta muodostetut identiteetit vaihtelevat sekä vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee harrastuksen vaikuttavan hänen olemukseensa.

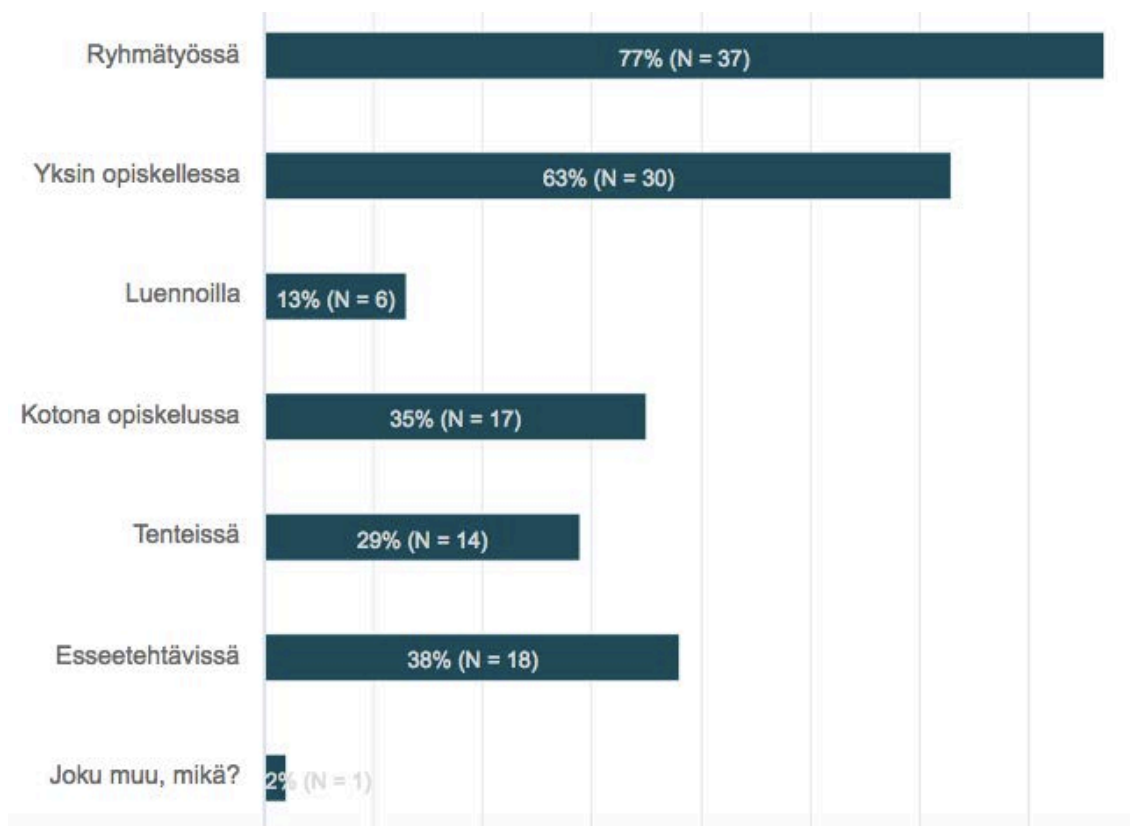
Liikuntaharrastusten kautta esille nousseet luontevahvuudet voidaan nähdä siis vaikuttavan opiskelijan identiteetin rakentajina. Luontevahvuuksien piirteet vaihtelevat ryhmissä esille nousevista sosiaalisista vahvuuksista omatoimisiin yksilöllisiin koettuihin vahvuuksiin, jotka nousevat esille itsenäisessä työskentelyssä. Samoin kuin luontevahvuuksien vaihtelu ja niiden toiminta keskenään, voidaan myös identiteetti jaotella tarkemmin sosiaaliseen- ja minä identiteettiin. Nämä identiteetit ovat kytköksissä toisiinsa ja voidaan puhua biologisin termein symbioosista, missä identiteetit vaikuttavat toisiinsa ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Sosiaalinen identiteetti rakentuu minä- identiteetin ympärille ja se kehittyy sosiaalisten kanssakäymisten kautta. Mikko Saastamoinen (2006) tiivistääkin sosiaalisen identiteetin seuraavasti: “Sosiaalinen identiteetti merkitsee samaistumista erilaisiin sosiaalisiin yhteisöihin tai ryhmiin, sekä johdonmukaisuutta erilaisissa sosiaalisissa rooleissa toimittaessa.”

Identiteetin rakentumisen ja ihmisen kasvun ja kehityksen yhteydessä puhutaankin nykyisin mieluusti yksilöllisestä minä-projektista (Eteläpelto, Collin & Saarinen 2007, 97). Ihmisen minuuden määrittelyssä voidaan erotella kolme tekijää: materiaalisen, sosiaalisen ja henkisen minän. Sosiaalinen minä on se puoli minuudesta, jonka määrittelyyn vaikuttaa toiset. Se on tilannekohtainen eli se mukautuu läsnä olevien toisten mukaan. Siihen liittyy myös itseä koskevat arvostukset ja häpeän tunteet. (Eteläpelto, Collin & Saarinen 2007, 99.) Minä-projekti heijastuu tuloksissa esille nousseisiin opiskelijoiden liikuntaharrastusten kautta koettuihin luontevahvuuksiin. Luontevahvuudet ovat osa opiskelijaidentiteetin ja sitä kautta opettajaidentiteetin rakentamisen peruspilareita ja ne ovat osa opiskelijan minuutta. Opiskelussa hyödynnettävien luontevahvuuksien voidaan nähdä olevan kytköksiä siihen, millaisen opettajaidentiteetin opiskelija rakentaa tulevaisuutta ajatellen ja millaisen minäkuvan opiskelija luo. Länsimaisessa kulttuurissa minuus ymmärretäänkin yksilöllisenä projektina, jossa yksilön itse on sitä

työstettävä. Se rakentuu monessa suhteessa yksilön omien erilaisten valintojen kautta, minuutta ei siis suoriltaan ole annettu (Saastamoinen 2006, 171).

4.2 Luontenvahvuuksien positiivinen ja negatiivinen näyttäytyminen opiskelussa

Tämä tulososion luku käsittelee kyselylomakkeen kysymyksiä 3-5 (kts. liite 1), joissa paneudutaan opiskelijoiden luontenvahvuuksien näyttäytymiseen eri opiskelutilanteissa, niin positiivisesta kuin negatiivisesta näkökulmasta. Kappaleen alaluvut on jaoteltu käsittelemään aina yhtä erilaista oppimistilannetta ja niissä avataan opiskelijoiden vahvuuksien näyttäytymistä kyseisessä tilanteessa. Kyselyyn vastaajalla oli mahdollisuus valita seitsemästä eri vaihtoehdosta itselleen ja omalle luontenvahvuudelleen sopivin tilanne. Vastausten määrää ei rajoitettu, vaan vastaajalle annettiin vapaat kädet valita vaihtoehdoista omille vahvuuksilleen sopivimman tilanteet tai tilanteet missä he ovat huomanneet omien vahvuksiensa tulleen sille. Nämä eri tilanteet ja valintojen määrät on nähtävissä seuraavassa kuvaajassa (kuvio 9).



Kuvio 9. Luontenvahvuuksien esiintyminen eri oppimistilanteissa.

Luontevahvuudet sekä erilaiset myönteiset voimavarat eivät pelkästään kuulu tietyille ihmisille. Ne kuuluvat kaikille. On perusteltu ja todettu, että yksilön vahvuuksina pidetyt ominaisuudet helpottavat yksilön selviytymistä monin eri keinoin. Onnistumisen, ilon, kyvykkyyden ja arvostuksen tunteet ja kokemukset edesauttavat onnellisen elämän edellytyksiä. Ihmisen huono kohtelu voi toisaalta johtaa vahvistuvaan ilkeyteen, itsekkyyteen, pelokkuuteen, alistuneisuuteen, itsekeskeisyyteen ja puolustautuvaisuuteen. Opettajat sekä kasvattajat voivat esimerkiksi omilla toimillaan tukea ja kehittää ihmisen ja lapsen hyvien puolien löytämisestä ja vahvistamisesta. (Määttä & Uusitalo 2008, 7) Samoin kuin opettajilla ja kasvattajilla, on liikunnalla samanlaisia vaikutuksia luontevahvuuksien tukemisessa ja kehittämisessä.

Luontevahvuudet voidaan myös nähdä opiskelijan pääomina ja kuten aiemmin on mainittu opiskelijan identiteetin rakentajana. Pääoma yhdistetään usein suoraan taloustieteeseen ja yritysmaailmaan ja siellä puhuttuihin pääomiin. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole puhua vahvuuksista pelkästään pääomien kautta, vaan hyödynnämme niiden näkökulmia tulosten tarkastelussa samoin kuin hyödynnämme positiivisen pedagogiikan antamia suuntaviivoja. Emme siis tuo pääomaa esille taloustieteellisestä näkökannasta, vaan yhdistämme sen opiskeluun ja opiskelijoiden koettuihin luontevahvuuksiin ja käsittelemme pääomia kasvatustieteellisestä näkökannasta. Puhumme mm. kulttuurisesta pääomasta ja sitä kautta sen alle kytkeytyvistä pääomista.

Pääomien luokittelu voidaan nähdä portaittaisesti etenevänä, missä pääomat ovat yleinen nimitys ja joka jaetaan sitten muihin pääomiin, kuten kulttuuriseen pääomaan. Kulttuurisella pääomalla tarkoitetaan ihmisen kykyä käyttää tietoa, taitoa, älyä tai omia kokemuksiaan hyödyksi ja keinoksi menestyä yhteiskunnassa. Kulttuurinen pääoma on yksi Pierre Bourdieun kehittämistä sosiaalisen vuorovaikutuksen rakennetta kuvaavasta termeistä, sitä käyttämällä ja kartoittamalla ihminen saavuttaa toimintamahdollisuuksia yhteiskunnassa (Bourdieu 1986, 18). Kulttuuriseen pääomaan linkittyy sosiaalinen pääoma ja jonka alle rakentuu tämänkin tutkimuksen kannalta olennainen inhimillinen pääoma. Inhimillistä pääomaa voidaan kuvata aineettomana tai henkisenä pääomana.

Inhimillinen pääoma liitetään usein kasvatukseen ja oppimiskykyyn, sillä inhimillisen pääoman avulla lisätään tietoa ja taitoja. Inhimillinen pääoma on kaikista tärkein vara modernissa tietoyhteiskunnassa. Jatkuva oppiminen on välttämättömyys nopeasti muuttuvassa globaalissa ympäristössä ja ylempi koulutusaste ei niinkään määrittele yksilön ja yhteiskunnan pitkän aikavälin kohtaloa. Aikaisin kouluissa opitut perustiedot ovat olennainen kestävä vara, joka muodostaa perusrakenteen yhteiskunnan tietämykselle. Kouluissa muodostettu tietopohja tarjoaa kestävä perustan, jonka avulla erikoistumisen voi rakentaa myöhemmin (Wössman 2002, 1). Ihmisen oppimisen, kasvamisen sekä tiedon ja taidon lisääminen edellyttää ihmiseltä hänen omien vahvuksiensa hyödyntämistä.

Inhimillisen pääoman mittaaminen ja sen määrän ilmaiseminen on hankalaa ja vaikeaa samoin kuin luontevahvuuksien. Kouluissa esimerkiksi voidaan ilmaista henkisen pääoman kasvua kouluvuosien määrällä, mutta ongelmana on se, että vuosi koulussa ei kasvata inhimillisen pääoman määrää tasaisesti riippumatta siitä onko kouluvuosi ihmisen ensimmäinen vai seitsemästoista. Toisekseen vuosi koulussa ei kasvata inhimillistä pääomaa tasaisesti riippumatta koulutuksen laadusta ja paikasta. Inhimillisen pääoman kasvun voidaan katsoa siis riippuvan yksilön omasta taidosta vastaanottaa ärsykeitä, joista hän ammentaa tietoa ja taitoa inhimillistä pääomaa kohtaan. (Wössman 2002, 21.)

Muuttuvat tilanteet ja ympäristöt vaativat sen, että mukaudumme sen muuttuessa ja hyödynnämme omia, esimerkiksi kulttuuripääoman ja sen alle kytkeytyvien pääomien kautta ammennettuja vahvuksiamme eri tilanteissa. Kulttuurinen pääoma onkin isompi kokonaisuus ihmisen sosiaalisesta ja aineettomasta pääomasta, joka tässä tutkimuksemme kuvastaa opiskelijoiden luontevahvuuksia ja niiden hyödyntämistä opiskelussa

4.2.1 Vahvuuksien näyttäytyminen ryhmätöissä

Tässä tulososiossa lähemme ottamaan tarkasteluun opiskelijoiden luontevahvuuksien näyttäytymisen ryhmätöissä ja työskentelyssä niin positiiviselta kuin negatiiviselta kannalta. Opiskelijat kokivat omat luontevahvuutensa vastauksissa useammin positiiv-

visemmiksi kuin negatiivisiksi ryhmätilanteissa. Ryhmätilanteen omien luontevahvuuksien näyttäytymisessä kyselyssä valittiin 37 kertaa, mikä oli määrällisesti ja prosentuaalisesti eniten kaikki tilanteen mukaan luettuna. Vastauksissa nousi esille erityisesti ryhmäliikunnan ja joukkueurheilun merkitys omien ryhmätyötaitojen positiivisena kehittäjänä ja kuinka ne ovat antaneet opiskelijoille valmiuksia toimia kyseisissä tilanteissa. Ryhmäliikunta ja joukkueurheilu voidaan yhdistää sosiaaliseen pääomaan. Sosiaalista pääoma voidaan kuvata yhteiskunnallisena ilmiönä, johon voi törmätä esimerkiksi ihmisen asioidessa kaupassa tai hänen lukiessaan lehteä. Se yhdistetään sosiaalisiin verkostoihin, normeihin ja luottamukseen, kuten ryhmäliikuntaan tai joukkueurheiluun, sen avulla yhteisön jäsenten yhteistoimintaa edistetään sekä hyödynnetään resursseja, sekä on toimintojen yhteensovittamista. Sosiaalinen pääoma on yksi viime 90-luvun lopun ja 2000-luvun alun yhteiskuntatieteiden muotiteemoista (Eteläpelto, Collin & Saarinen 2007, 44). Tiivistettynä sosiaalisen pääoma voidaan sanoa olevan aineetonta hyödykettä jota ihminen käyttää omassa toiminnassaan hyödyksi. Keskiössä ovat yksilöiden väliset sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset instituution yksilöiden toimintaa suuntaa antavina vakiintuneina käytäntöinä.

"Joukkueurheilussa opitut ryhmätyötaidot ovat auttaneet toimimaan sosiaalisissa opiskelutilanteissa. Urheilu on myös opettanut periksiantamattomuutta, mistä on ollut apua opiskelutilanteissa joissa paineet kasaantuvat." (V27)

"Ryhmässä toimiminen on luontevaa ja helppoa suurimmilta osin pitkän joukkueharrastus uran ansiosta. Joukkueessa toimimisesta olen oppinut ottamaan muut huomioon sekä saanut johtamisen taitoja. Nämä näkyvät erityisesti ryhmätyöskentelyssä muille tilan antamisena ja rohkeasti keskustelemisena." (V34)

"Erityisesti muiden kanssa toimimisessa koen, että harrastukseni on vaikuttanut positiivisesti. Joukkueessa ollaan niin tiiviisti

erilaisten ihmisten kanssa, joten siinä oppii antamaan tilaa muille ja huomioimaan heitä.” (V8)

Näissä tapauksissa vastaajat olivat valinneet omiksi luonteenvahvuuksikseen usein ryhmätyötaidot ja sinnikkyyden. Ryhmätyötaidot vaativat ihmiseltä kykyä käyttää omia kulttuurisia pääomiaan, tietojaan, taitojaan, älyään tai omia kokemuksiaan hyödyksi ja keinoksi menestyä yhteiskunnassa sekä opiskelussa. Kulttuurinen pääoman on yksi Pierre Bourdieun kehittämistä sosiaalisen vuorovaikutuksen rakennetta kuvaavasta termeistä. Sitä käyttämällä ja kartoittamalla ihminen saavuttaa toimintamahdollisuuksia yhteiskunnassa. Kulttuuri pääoman määrittelyssä kuitenkin olennaista on pyrkimys siihen, että kulttuuripääoman sisältöä ei ole ennakolta lyöty lukkoon. Määritelmä jättää auki mahdollisuuden, että kulttuuripääomana toimivat asiat voivat vaihdella kulttuurista ja ajankohdasta toiseen. (Purhonen 2014, 19.) Kulttuuripääoma kehittyy sosiaalisen taustan, koulutuksen ja vertaiskanssakäymisen vaikutuksesta, se on perusluonteeltaan “yleismaailmallinen”, mutta sen tarkempi sisältö vaihtelee ja muuntuu eri yhteiskunnan kentillä (Purhonen 2014, 20). Ihminen käyttää siis omaa kulttuurisia pääomiaan hyödyksi erilaisissa tilanteissa ja muuttaa sitä vaihtuvien tilanteiden mukaan, eli samalla hän hyödyntää omia luonteenvahvuuksia.

Vaikka ryhmätyötaidot nousevat luonnollisesti esille käsiteltäessä sitä mitkä luonteenvahvuudet näyttelevät suurinta roolia, sen toiminnan kannalta nousi vastauksissa myös esille muidenkin luonteenvahvuuksien merkitys ryhmässä toimimisen edistämiseksi ja parantamiseksi.

“Vaikka olen yksilölajin edustaja, ei mitään lajia kuitenkaan harrasteta yksin ja kaikki yhdessä toimiminen on auttanut minua kehittämään itseäni olemaan reilumpi, anteeksiantavaisempi ja ystävällisempi. Nämä taidot näyttäytyvät ryhmätyöskentelyssä. Erilaisten ihmisten kanssa toimiminen(urheileminen) on opettanut ottamaan muut huomioon, kannustamaan muita sekä ym-

märtämään sen, että kaikki eivät tule samanlaisista lähtökohdista.” (V40)

Ryhmässä jäsenet tarvitsevat toisiaan saavuttaakseen asetetut tavoitteet, se myös vaatii ryhmältä positiivista vuorovaikutusta ja kanssakäymistä (Repo-Kaarento 2007, 37). Näin ollen anteeksiantavuus ja ystävällisyys voidaankin siis nähdä ryhmässä toimimisen yksinä perusedellytyksinä. Nämä luontevahvuudet tukevat ryhmätyötaitoja ja edesauttavat sitä, että jokainen huomioidaan tasapuolisesti eikä ketään syytellä virheistä, vaan mahdolliset virheet voidaan käydä rakentavasti läpi yhdessä ja miettiä mahdollisia muutoksia. Eli puhutaan luontevahvuuksien sosiaalisesta pääomasta, koska ystävällisyys ja anteeksiantavuus antavat yksilölle perusedellytykset muiden kanssa toimimiseen sekä näyttäytyy yksilön kykynä empatiaan.

Ryhmässä toimiminen ja ryhmätoiminnan onnistuminen vaatii jokaisen huomioonottamista ja sitä, että jokaisen mielipiteitä sekä ajatuksia huomioidaan. Kuitenkin ryhmätoiminta ei aina suju ja luontevahvuudet saattavat näyttäytyä negatiivisessa valossa toiminnan kannalta, jossa ne eivät aina edesauta ryhmän toimintaa. Negatiiviset kokemukset ja luontevahvuuksien negatiivinen vaikutus ryhmätoimintaan nousi myös esille vastauksissa.

”Ystävällisyys voi näyttäytyä liikana kiltteytenä ja omalla kohdallani tämä on näkynyt muun muassa siinä, että en ole sanonut ryhmätyöskentelytilanteissa, jos olen kokenut, että joku ei osallistu työntekoon tarpeeksi, vaan olen itse tehnyt toiselle kuuluvat tehtävät.” (V41)

”Stressaannun helposti, koska en halua jättää tehtäviä roikkumaan. Ystävällisyys on taas näkynyt muutaman kerran sinisilmäisyytenä: kun sama opiskelijakaveri sluibailee tehtävästä toi-

seen muiden siivellä. Monesti halunnut uskoa siihen, että hän on skarpannut, mutta saanut aina pettyä.”(V10)

Luontevahvuuksien negatiivinen näyttäytyminen ryhmätöissä voitiin vastauksien perusteella yhdistää useaan kertaan ystävällisyyteen. Vastauksissa nousi esille liiallinen sinisilmäisyys ja ystävällisyys tilanteissa, jossa on monenlaisia ja monen tyyppisiä persoonia. Tämä voi korreloitua juurikin vastaajien edellä mainituissa kommentteissa. Ryhmätöissä joukosta löytyy usein ihmisiä jotka sanalla sanoen käyttävät muiden ystävällisyyttä hyödyksi siinä, että he sysäävät vastuun ja tehtävän tekemisen toisten harteille eivätkä itse kanna vastuuta tehtävästä ja tätä kautta saavat tehtävän tai kurssin suoritettua. Vastuu kuitenkin tarkoittaa omien ja muiden tarpeiden huolehtimista (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 19). Eli se voi olla yksilön oman vastuun pakoilua, laiskuutta tai jokin muu selittämätön syy, kuten toive siitä, että ilman hänen panostaan tehtävä saadaan tehtyä muiden sitä huomaamatta. Selitystä tämän tyyppiselle käytökselle ei vastauksissakaan noussut esille. Ystävällisyys ei tällaisissa tilanteissa tule nähdä heikkoutena, vaan juurikin vahvuutena. Ystävällisyyden avulla voi ilmaista omat kokemukset ja mielipiteet siitä, jos toinen ihminen pakoilee omaa vastuutaan. Ei siis käännetä selkää heikkoudelle, vaan tehdään korjausliikkeitä osaamisen terävöittämiseksi (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 19). Terävöittämisen ja ystävällisyyden avulla voidaan saada toiset yksilöt tekemään oman osuutensa tehtävästä ja samalla takaamaan sen, että oppimisen ja tehtävän osaamisen maksimaalinen kapasiteetti tulee saavutettua.

4.2.2 Vahvuuksien näyttäytyminen yksin opiskelussa

Yksin opiskelun ja luontevahvuuksien yhdistämisessä vastauksissa suurin yksittäinen luontevahvuus oli sinnikkyys. Vastaajat, jotka olivat valinneet omien tilanteen vahvuuksien näyttäytymisessä yksin opiskelun, oli myös valinnut usein luontevahvuudekseen sinnikkyuden ja itsesäätelyn. Vastaajista 93% oli tässä yhdistelmässä valinnut luontevahvuudekseen sinnikkyuden ja 60% itsesäätelyn. Kuten kategorian kuvauksessa, sinnikkyys nähtiin myös muissakin vastauksissa vaikuttavat positiivisesti tulosten

saavuttamiseen ja tavoitteiden onnistumiseen. Luontevahvuuksien yhteisvaikutus nähtiin myös edesauttavan esimerkiksi opinnoissa menestymiseen.

"Pitkäjänteisellä työskentelyllä (sinnikkyiden avulla) saadaan tavoiteltua tulosta aikaan. Itsesäätely auttaa hahmottamaan, onko oma väsymys vain laiskuutta vai olisiko oikeasti hyvä pitää pieni tauko opiskelusta." (V11)

"Sinnikkyys näkyy erityisesti yksin opiskelussa. Esimerkkinä esseen deadline on huomenna, etkä ole aloittanutkaan, mutta koska palautuspäivä on huomenna niin sinnikkäästi se essee kirjoitetaan vuorokaudessa ja palautetaan ajallaan. Sinnikäs toiminta herättää myös toiveikkuuden, ahkera työ palkitaan." (V7)

"Opiskelu vaatii itseohjautuvuutta, sinnikkyyttä ja omien aikataulujen ja tavoitteiden aikatauluttamista. Pettymyksiin ja vastoinkäymisiin on osattava suhtautua huumorilla, ja opittava virheistä. Tähän liittyvät myös anteeksiantavuus ja itsesäätely." (V35)

Sinnikkyys, kuten muutkin luontevahvuudet yleensäkin, nähdään voimaannuttavina ja niiden avulla pystytään saavuttamaan haluttuja tuloksia esimerkiksi opiskelussa tai niiden avulla kyetään selviämään elämässä eteen tulevista vaikeista tilanteista. Vahvuudet eivät siis pelkästään ole elämän huippuhetkiä varten, ne ovat voimavara myös vaikeina hetkinä. Omien luontevahvuuksien tunteminen auttaa katsomaan tulevaisuuteen toiveikkaana ja myönteisenä. Niiden avulla on helpompi suunnistaa elämässä, sekä löytää luottoa siihen että vaikeuksia kohdatessa omat luontevahvuudet ovat ydinreservinä ja tukena. Se vahvistaa uskoa mahdollisuuksiin ja auttaa todenmukaisten tavoitteiden asettamisessa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 23.)

“Juoksusta kehittynyt sinnikkyys on saanut minut opiskelemaan ahkerammin ja toiveikkuus aikojen parantuessa on saanut myös toiveikkuutta opinnoissa menestymiseen.” (V29)

Vastauksesta on tulkittavissa se, kuinka oma toiveikkuus vahvuutena lisää opiskeluintoa ja sitä kautta luo uskoa opinnoissa menestymiseen. Opiskeluinnolla kuvataan samalla myös opiskelumotivaatiota, joka taas vaikuttaa yhdellä kertaa oppimiseen, opiskelun sujuvuuteen ja omaan hyvinvointiin (Suomen ylioppilaskuntien liitto ry 2011-2014, 4).

Vastauksissa onkin selkeästi huomattavissa jo aiemmin mainittu ajatus siitä, miten omien luontevahvuuksien kautta opinnoista suoriutuminen helpottuu tai ainakin auttaa siinä ja mikä merkitys opiskeluinnolla on. Oli kyse sitten yksin opiskelusta tai jostain muusta. Nämäkin luontevahvuudet ja niiden esiintyminen yksin opiskelussa on osa ihmisen oman kulttuurisen pääoman hyödyntämistä. Tasapainon löytäminen ja omien vahvuuksien näyttäytyminen yksin opiskelussa koettiin myös vastauksissa välillä haasteellisena, kuten seuraavan kategorian kuvauksen vastauksen mukaisesti.

"Joskus harkitsen selvältä tuntuvia asioita liian pitkälle ja silloin kuormitan vain itseäni. Joskus vahvuudet ovat ristiriidassa. Alun innokkuuden saattaa tyrmätä liiallinen arviointi ja harkitsevuus." (V19)

Itsensä kuormittaminen ja liiallinen sinnikkyys voi usein johtaa juuri edellä mainitussa vastauksessa sen hetkiseen motivaation puutteeseen tai tehtävästä suoriutumisen vaikeutumiseen. Omien luontevahvuuksien negatiivinen heijastuminen voi johtaa juuri opiskelumotivaation puutteeseen ja opiskeluinnon lopahtamiseen. Suomen ylioppilaskuntien liitto ry:n teettämän Kyky-projektin ja Helsingin Yliopiston professorin Katariina Salmela-Aron mukaan vain noin joka kolmas yliopisto-opiskelija kokee opiskeluintoa. Oman itsesäätelyn ja itseohjautuvuuden hyödyntäminen auttaa usein näissä tapauksissa ja kuten toisessa vastauksessa tuleekin ilmi, siirtää tehtävä vaikka myöhemmäksi. Autonomia on esimerkiksi itseohjautuvuusteorian mukaisesti yksi ihmisen perustarpeista.

Sen avulla saadaan sytytetyksi ihmisen sisäinen motivaatio (Leskisenoja 2017, 146). Autonomiaa koetaan, kun yksilöllä on vapaus valita ja päättää omista tekemisistään. Autonomia sisältää vapaavalintaisuutta, sisäistä ohjautuvuutta ja omaa kiinnostusta kohdetta kohtaan. (Patall, Dent, Oyer & Wynn 2013, 15.)

4.2.3 Vahvuuksien näyttäytyminen luennoilla

Samoin kuin ryhmätyöskentelyssä, myös luennoilla pätee samat sosiaalisen pääoman lait ja joihin törmää. Luennoilla opiskelijoilta voidaan vaatia keskinäistä vuorovaikutusta esimerkiksi keskustelun tai muun toiminnan kautta, joka taas edistää juuri heidän toimintaa ryhmässä ja yhteisössä. Luennot ovat lähtökohtaisesti oppitilanteena sellaisia missä oppiminen usein lähtee liikkeelle muusta kuin itsestään, tässä tapauksessa luennoitsijasta, jonka tehtävänä on motivoida ja innostaa kuuntelija oppimaan.

"Kynnys osallistua keskusteluun ryhmätehtävissä ja luennoilla on madaltunut huomattavasti." (V12)

Luontevahvuuksia esille tuovana oppimistilanteena luennot oli kyselyn vaihtoehdoista vastauksissa valittu kuusi kertaa (12,5%). Samalla luennot myös keräsivät vähiten valintoja vastausvaihtoehdoista. Myös vastaajat, jotka kokivat omien luontevahvuuksien tulevan esille luennoilla, harrastivat suurin osa yksilöliikuntaa (83,33%) mikä antaa osviittaa ja tukea sille, että luennot itsessään eivät ainakaan vuorovaikutuksellisesti aina tarjoa mahdollisuutta omien vahvuuksien näyttäytymiseen, vaan vahvuuksien näyttäytyminen tapahtuu enemmän yksilöllisesti. Tämä voi johtua jo edellä mainitusta seikasta, kuinka luennot itsessään ovat melko yksisuuntainen ja -kanavainen oppimistilanne, missä oppiminen on paljon kiinni luennoitsijasta, joka omalla toiminnallaan tarjoaa ammennettavan tiedon kuuntelijalle. Opiskelija on näin vastaanottajan roolissa, jonka tehtävä on yleensä kuunnella ja tehdä mahdollisia muistiinpanoja, jolloin se ei välttämättä itsessään tarvitse tai ei tarjoa keinoa tuoda omia luontevahvuuksiaan esille toisin kuin muut tutkimuksen oppimistilanteet.

Luentojen rooli oppimistilanteena ei näin ollen tarjonnut tutkimuksen tuloksiin merkittävästi havainnoitavaa dataa ja tietoa. Vastauksissa ei esimerkiksi noussut esille yhtäkään negatiivista tilannetta tai kokemusta sille, missä vastaajat olisivat kokeneet omien vahvuuksiensa näyttäytyneen negatiivisessa valossa luennoilla.

4.2.4 Vahvuuksien näyttäytyminen kotona opiskelussa

Kotona opiskelu ja itsenäinen työskentely ilman muiden läsnäoloa vaatii ihmiseltä omien luontevahvuuksien hyödyntämistä ja erityisesti sinnikkyyttä, pitkäjänteisyyttä sekä itsenäisyyttä. Kotona opiskeltaessa vaarana on muiden mielekkäämpien virikkeiden läsnäolo ja houkutus. Tämä saattaa johtaa usein siihen, että koulutehtäviä siirretään ja jätetään tekemättä, koska muut asiat koetaan sillä hetkellä miellyttävämpänä. Yliopisto opiskelulla voidaankin katsoa olevan leimaava ominaisuus ja vaikutus itsenäisyyteen. Itsenäisyys tuo vastuuta, antaa mahdollisuuden oman toiminnan hallinnalle, joka taas toisaalta voi johtaa myös epävarmuuteen, stressiin ja vieraantuneisuuteen. (Luukkonen & Liuska 2000, 99.) Kotona opiskelu vaatii yksilöltä itsensä tuntemista, positiivisten voimavarojen ja erityisesti omien luontevahvuuksien hyödyntämistä, näin voidaan välttyä aiemmin mainituilta ongelmilta. Opiskelijalta vaaditaan sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Vastauksissa nousikin esille useaan kertaan se, kuinka kotona opiskelu vaatii juuri oman kehon kuuntelemista ja kuinka sinnikkyydellä pääsee pitkälle. Vastaukset, joissa omien luontevahvuuksien esiintyminen tapahtui kotona opiskelussa, oli yksilöliikunnat keskiössä. Voidaan siis sanoa ainakin tämän tutkimuksen perusteella, että kotona opiskelu samoin kuin yksin opiskelulla ja yksilöliikunnalla ja sen kautta saaduilla luontevahvuuksilla on yhteys. Vallitsevana luontevahvuutenakin näissä tapauksissa oli juuri sinnikkyys, mikä oli valittu 41 kertaa, joka oli 85,42% kyseisessä oppimistilanteessa ilmenevistä luontevahvuuksista.

"Tunnen itseni: omat rajani sekä vahvuuteni eli osaan opiskella itselle parhaalla mahdollisella tavalla" (V30)

“Yksin opiskellessa välillä vaaditaan sinnikkyyttä, jotta jaksaa tehdä tarvittavat tehtävät ja lukea tenttiin.”(V5)

“Sinnikkyys ja itsesäätely näkyy siinä, että saan aina järjestettyä aikaa opiskelulle/koulutehtäville, vaikka aikatauluni on usein hyvin kiireinen.” (V1)

Yksin ja kotona opiskelua voidaan hyvin usein verrata toisiinsa. Ne noudattelevat usein samoja piirteitä. Kuten jälkimmäisessä vastauksessa on mainittu, koulutehtävät ja opiskelu vaativat yksilöltä oman ajan järjestelemistä, eli samalla hän reflektoi omaa toimintaa. Esimerkiksi oppimisen tutkijat ovat moneen kertaan demonstroineet reflektoinnin tärkeyttä oppimisessa, jonka avulla on mahdollista saavuttaa syvällisempi ymmärrys (Sawyer 2005, 12). Oli kyse sitten kotona opiskelusta tai muuten yksin opiskelusta, jokainen ihminen tarvitsee tueksi muita ihmisiä. Ilman muiden palautetta ja tukea itsereflektiotakin on vaikeampi toteuttaa. Oma perhe on esimerkiksi yksi potentiaalinen tuen tarjoaja ja samalla se on yksi sosiaalisen pääoman lähteistä. Perhe ei itsessään ole kuitenkaan automaattisesti kyseisen pääoman lähde, vaan pääoman kartuttamiseksi vaatii se yksilöltä investointia ja kuulumista perheen sisällä. Juuri nämä mukana olot kääntyvät jatkuviksi sosiaalisen vuorovaikutuksen sarjoiksi, jotka kartuttavat yksilön sosiaalista pääomaa ja näin ollen toimii myös sosiaalisena harjoituksena. (Alanen & Siisiäinen 2011, 96.) Nämä sosiaaliset harjoitukset ja pääoman kartuttamiset auttavat myös opiskelijaa selviämään ja suoriutumaan vaadittavista koulutehtävistä. Perheen tuki on erityisen tärkeää, kun esimerkiksi vaikeina hetkinä saa tukea ja kannustusta läheisiltä ihmisiltä, jonka voi sitten kääntää voimavaraksi opiskeluun. Samalla tämä tuki ja saatu palaute, kuten keneltä muulta tahansa, auttaa yksilöä reflektoimaan omaa toimintaa. Juuri kyky itsereflektioon näyttäytyy kotona opiskelu kategorian negatiivisten kokemusten kuvauksessa, kuinka onnistuessaan se auttaa tasapainottamaan omaa toimintaa.

"Sinnikkyys voi mennä joskus yli. Joskus voisi jaksamisen kannalta olla fiksumpaa olla hakkaamatta päätä seinään jonkin koulutehtävän osalta ja tehdä sen loppuun joskus vähän myöhemmin." (V26)

Se, että esimerkiksi oma luontevahvuus nähdään negatiivisessa valossa tietyssä oppimistilanteessa kuten tässä tapauksessa kotona opiskelussa, ei se kuitenkaan aina tarkoita pelkästään huonoa. Yksilön kyky havainnoida ja reflektoida omaa toimintaansa auttaa häntä jakamaan omaa kuormitustaan ja samalla ylläpitämään opiskelumotivaatiota sekä oppimismotivaatiota. Oppimismotivaatioon liittyy usein aina konteksti. Oppiminen tapahtuu aina jossain tilanteessa ja jokainen opiskelija tekee omat tulkintansa tilanteesta. Tulkinnan taustalla on aiemmat kokemukset, odotukset, uskomukset, tarpeet ja tavoitteet. (Veermans 2017, 94.) Eli opiskelija itse määrittelee omien tulkintojensa avulla sen, millainen oppimismotivaatio hänellä sillä hetkellä on. Onko kannattavampaa siirtää opiskelua kotona myöhemmäksi tai muuhun paikkaan, jotta oppimisesta saa enemmän irti? Oppimismotivaation kontekstit suuntaavatkin juuri opiskelijan toimintaa siihen, kuinka tilannetta lähestytään, miten siihen sitoudutaan ja suoritetaan loppuun. Oppimisen kannalta onkin tärkeää tavoitteiden asettaminen sekä niiden saavuttaminen. (Veermans 2017, 94-97.)

4.2.5 Vahvuuksien näyttäytyminen tenteissä

Mikä motivoi opiskelijoita siihen, että he pakottavat itsensä suoriutumaan tai stressaamaan siitä, että he saavat parhaan mahdollisen arvosanan esimerkiksi tenteistä? Opiskelijan yksilölliseen motivaatioperustaan voidaan linkittää kuuluvaksi tavoitteiden asettaminen ja orientoituminen oppimistilanteeseen. Tavoitteena voi olla uuden asian oppiminen tai kurssin suorittaminen. Nämä vaikuttavat opiskelijan asennoitumiseen uutta opittavaa asiaa tai tehtävää kohtaan ja siihen millainen motivaatio opittavaa asiaa kohtaan hänellä on. Tätä ilmiötä voidaan kuvata käytännössä tavoiteorientaatioksi tai motivaationaalisen orientaation käsitteellä. (Veermans 2017, 98.)

"Välillä on raskasta, kun tuntuu, että kaikesta pitäisi saada hyvä arvosana." (V5)

Tavoitteellisuus ja hyviin arvosanoihin tähtääminen on perusteltua, onhan niillä vaikutusta omaan opettajuuteen ja siihen miten asiat hallitsee ja on sisäistänyt. Jotkut saattavat jopa katsoa työhaastatteluissa haastateltavan arvosanoja, jos pitää valita kahden muuten tasavertaisen välillä. Kuitenkaan täysin varmaa vastausta sille miksi esimerkiksi tenttiarvosanoista otetaan liikaa paineita tai koetaan se raskaaksi, kun pitää saada mahdollisimman hyvä arvosana. Yhtä mahdollista syytä voidaan katsoa välttämisorientaation kautta. Se kuvaa sellaisen opiskelijan tavoitteita, joka ei halua tuoda esille omaa osaamattomuuttaan. Hänellä saattaa olla myös aikaisempia epäonnistumisen kokemuksia, mikä laukaisee välittämisorientaation. (Veermans 2017, 99.) Tällöin opiskelija pakottaa itsensä käytännössä ulkoa opetteluun, joka ei itsessään takaa sitä, että opiskelija enää suorituksen jälkeen muistaisi asioita.

Lähestymistapoja on kuitenkin monia ja omat luonteenvahvuudet voivat olla yksi selittävä syy sille, miksi tenteistä stressataan ja pakotetaan suoriutumaan mahdollisimman hyvin. Vastauksissa nousikin esille myös toisenlainen näkökanta liittyen omiin luonteenvahvuuksiin ja tenteistä suoriutumiseen.

"Erityisesti tentissä, mutta myös yksin opiskellessa, suureen rooliin nousevat sinnikkyys ja toiveikkuus. Ajatuksena se, että kun suoritan tehtävän vain sinnikkäästi loppuun ja toiveikkuuden näkökulmasta aion onnistua parhaimmallani tavalla, selviän tentistä tai tehtävästä." (V3)

Vastauksessa on havaittavissa se, kuinka toiveikkuuden ja ajattelun perusteella tenteistä kykenee suoriutumaan, kun vain tekee parhaansa. Aina itse arvosanalla ei välttämättä ole väliä vaan sillä, että kokee itse tehneensä parhaansa. Ei kuitenkaan pidä tyytyä liian

vähään, vaan itseltä tulee vaatia tarpeeksi, ei pidä mennä sieltä missä aita on matalin. Vastaajan vastauksessa kuvastuu selkeästi ajatus tehtäväorientaatiosta. Opiskelija lähestyy tehtävää innokkaasti ja paneutuu siihen. Samalla hän kykenee säätelemään omat tavoitetasot, eikä koe ulkopuolista negatiivista palautetta epäonnistumiseksi, vaan pyrkii sitä kautta tekemään tehtävän paremmin loppuun (Veermans 2017, 100). Tehtäväorientaatio pitää myös sisällään sen, että opiskelija osaa hyödyntää omia luontevahvuuksiaan, kun hän lähestyy tehtävää. Vastaajan toiveikkuus ja sinnikkyys luovat uskoa siihen, että tehtävästä suoriutuu mallikkaasti. Vastaajien antamissa vastauksissa ei myöskään ollut eroja liikuntamuotojen välillä. 18 vastaajasta, jotka olivat valinneet omien luontevahvuuksien tulevan esille esimerkiksi tenttitilanteesta. Puolet, eli yhdeksän, harrashti ryhmäliikuntaa ja toiset yhdeksän yksilöliikuntaa. Vahvimmin tähän oppimistilanteeseen linkittyneet luontevahvuudet vastaajien vastauksissa olivat sinnikkyys, oppimisen ilo ja itsesäätely.

“Yksilöharrastukseni golf taas on tuonut myös itselle uusia vahvuuksia kuten rauhallisuus ja sinnikkyys. Näistä on mahdollisesti ollut eniten hyötyä tentteihin valmistautumisessa ja itsenäisessä opiskelussa.” (V20)

Vastaajien vastauksissa, ei pelkästään edellisessä esille nostetussa vastauksessa koskien tenttitilannetta, vaan muissakin tutkimuksen oppimistilanteissa liikunnan koetaan auttavan ja vahvistavan vahvasti opiskelijan itsesäätelyä. Niin tentit kuin muutkin tilanteet vaativat opiskelijalta tätä. Keino taidokkaaseen oppimiseen vaatii itsesäätelyvaihteita. Niiden avulla opiskelija kykenee ohjaamaan omaa oppimistaan ja opiskeluaan. Se ei tarkoita pelkästään yksittäistä kykyä tai pysyvää persoonallisuuden piirrettä, vaan sen tarkoituksena on viitata opiskelutoimintaa ohjaaviin mielen sisäisiin (psykkisiin) taitoihin ja vaiheisiin. (Kaukiainen & Tuominen 2017, 123) Tentit, samoin kuin erilaiset muut erilaiset kurssien suoritusmuodot yliopisto-opintojen aikana, vaativat opiskelijalta mukautumiskykyä ja omien itsesäätelyprosessien hyödyntämistä.

4.2.6 Vahvuuksien näyttäytyminen esseetehtävissä

Esseetehtävät näyttelivät melko samanlaista roolia opiskelijoiden keskuudessa ja vastauksissa, missä eri orientaatiomallit näyttelivät omaa rooliaan. Kyse on kuitenkin samoin kuin tenteissä tehtävien suoriutumisesta ja kurssin suorittamisesta. Liikunnan kautta opituista ja koetuista luontevahvuuksista itsesäätely ja sinnikkyys esiintyivät tilanteissa opiskelijoiden kokemana eniten, siis samoin kuin tenttitilanteissa.

“Tunnen omat vahvuuteni ja osaan tunnistaa erilaisia tunteitani ja esim. "rauhoitella" itseäni haastavissa tilanteissa esim. kun on paljon tehtäviä tehtävänä tai stressiä. Harrastukseni on opettanut, että asioiden ja oppimisen eteen tulee tehdä töitä ja tämä sinnikkyys on ollut suureksi avuksi myös opiskelussa.” (V37)

Pääsääntöisesti vastauksissa ei koettu omien luontevahvuuksien vaikuttavan negatiivisesti essee -ja tenttitilanteisiin. Muutamissa vastauksissa oli kuitenkin havaittavissa, kuinka liiallinen sinnikkyys, itsesäätely ja ankaruus itseään kohtaan näyttäytyi pienimuotoisena negatiivisena vaikutuksena oppimistilanteissa. Opiskelijan omalla tavoite- ja motivaatio-orientaatiolla voidaan nähdä olevan myös vaikutus tähän, jotka ilmenevät alla olevissa vastauksissa.

“Ehkä pienoinen armottomuus itseään kohtaan vaivaa monesti, sillä on tottunut harjoittelemaan aina täysillä ja keskittymään omaan lajiinsa. Opiskelussa, jossa pitäisi kyetä suorittamaan ja opiskelemaan montaa ainetta yhtä aikaa, ei ole aina mahdollisuutta panostaa yhteen aineeseen/kurssiin niin paljon kuin haluaisi vaan tulee tehdä kompromisseja se suhteen mikä on itselleen kaikkein tärkeintä eli mihin haluaa panostaa ja mihin taas haluaa keskittyä vähemmän. Ei ole siis tottunut menemään siitä,

mistä aita on matalin ja se tekee opiskelusta välillä hieman stressaavaa, kun aina haluaa onnistua ja suoriutua mahdollisimman hyvin.” (V48)

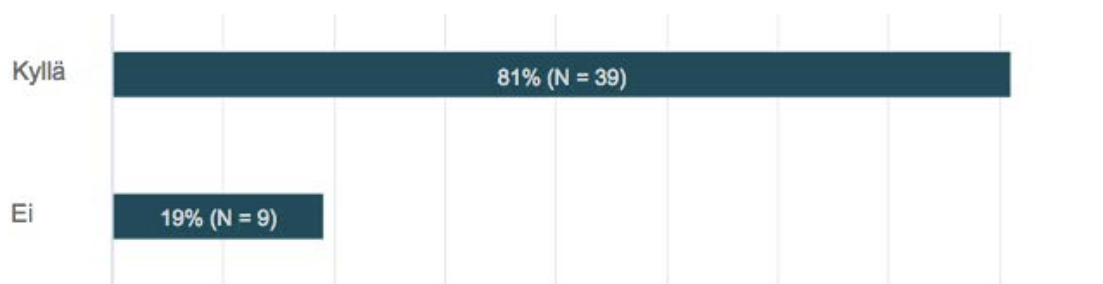
“Välillä liika toiveikkuus tai relaaminen aiheuttaa epäjohtomukaisuutta opiskeluun ja liian vahva itsesäätely saattaa vaikeuttaa opintopolkuani.” (V15)

4.3 Yliopiston rooli vahvuuksien tukijana ja kehittäjänä

Yliopisto-opiskelu ja sen aloittaminen tuo mukanaan monia uusia muutoksia ihmisten elämään. Opiskelu itsessään poikkeaa muista aiemmista opiskeluista ja kouluista, kuten lukiosta, se tuo mukanaan usein uuden elämäntilanteen. Muutto toiselle paikkakunnalla, oma itsenäistyminen ja irtaantuminen vanhempien ja kodin luota. Kun nämä kaikki asiat tapahtuvat samanaikaisesti ja jotka itsessään vaativat aikaa ja energiaa, voi se näkyä esimerkiksi opiskelun hitaassa käynnistymisessä. Heti alun alkaen esimerkiksi opiskelun vaikeuksiin puuttuminen voisi olla ratkaisu pitkittyneiden opiskeluaikojen lyhentämiseen. (Luukkonen & Liuska 2000, 41.) Tässä tulososiossa tarkastellaan yliopiston roolia esimerkiksi siinä, kuinka se tukee opiskelijoiden luontevahvuuksia opinnoissa ja miten luontevahvuuksia tuetaan ja miten se voisi edesauttaa opinnoissa edistymiseen sekä käynnistymiseen. Kappale käsittelee kyselyn kysymyksiä kuusi ja seitsemän. (kts. liite 1)

“Opiskelijat ovat ja saavat olla erilaisia. Yliopisto tarjoaa esimerkiksi valinnanmahdollisuuksia opiskeluun, joten se mahdollistaa eri luontevahvuuksien ilmenemisen. Lo opinnoissa kannustetaan oman opettajuuden kehittämiseen, ja uskon niiden perustavan omiin vahvuuksiin.” (V22)

Näin kirjoitti yksi vastaajista, kun kyselylomakkeessa kysyttiin, huomioidaanko opiskelijoiden luonteenvahvuuksia yliopistossa ja esimerkiksi luokanopettajakoulutuksessa. 2000-luvun strategioissaan yliopistot ovat määritelleet yhdeksi tavoitteeksi laadukkaan opetuksen, josta opiskelija saa korkeatasoista asiantuntijuutta. Oppimisen tueksi on pyritty tarjoamaan parhaalla mahdollisella tavalla erilaisia oppimisympäristöjä. Kun opetuksen halutaan olevan laadultaan yhä parempaa ja parempaa, ovat opetukseen varatut resurssit vähentyneet ja opiskelijamäärät nousseet. (Murtonen 2017, 18) Opiskelijamäärien kasvu ja resurssien niukkuus voivat olla osasyynä sille, miksi esimerkiksi tämän tutkimuksen tuloksissa ja vastauksissa opiskelijat ilmaisivat selkeästi kantansa siitä, kuinka heidän mielestään, tässä tapauksessa luonteenvahvuuksiin, ei esimerkiksi kiinnitetä tarpeeksi huomiota tai niitä ei kehitetä tarpeeksi. Vastauskohdissa enemmistö vastaajista ilmaisi sen, kuinka heidän mielestään luonteenvahvuuksia ei huomioida tarpeeksi tai ollenkaan, vastausmäärät ovat nähtävissä alla olevasta kuviosta (kuvio 10).



Kuvio 10. Vastaukset sille, pitäisikö luonteenvahvuuksia huomioida enemmän.

“Mielestäni ei tarpeeksi. Opiskelussa tulisi huomioida se, että jokainen oppija on erilainen. Toinen tarvitsee oppiakseen vuorovaikutusta ja keskustelua, kun taas toiselle riittää asioista luennointi ja kirjoittaminen. Se, että opiskelussa mennään yhä enemmän kohti massaluentoja ja isoja ryhmiä, heikentää vuoro-

vaikutusta ja keskustelua vaativien opiskelijoiden oppimista.”
(V18)

“Liian vähän. Pitäisi olla useampia tapoja esimerkiksi suorittaa tenttejä mm. käytäntö/essee/kirjatentti jne. Saisi itse valita, mikä tapa on itselle paras. Lisäksi opiskelun tulisi olla vieläkin monipuolisempaa eli välillä ryhmätöitä, välillä yksilötyöskentelyä jne. Välillä myös aikatauluihin tarvitsisi enemmän joustavuutta.” (V4)

Monipuolistuneet opiskelija-aineokset, resurssipulat ja rajallinen kapasiteetti voivat olla yksi selittävä syy esimerkiksi sille, miksi opinnoissa ei huomioida luonteenvahvuuksia tarpeeksi ja miksi opiskelijat näin kokevat. Opettajat joutuvatkin mm. kohtaamaan monenlaisia opetukseen liittyviä haasteita kaikkien muiden tehtävien ohella. (Murtonen 2017, 18.) Myös opettajien määrä suhteutettuna opiskelijamääriin voidaan nähdä olevan yksi syy sille, miksi opiskelijoiden yksilöllinen huomioiminen jää vähemmälle. Yksi vastaaja nosti esille oppilaantuntemuksen, kuinka esimerkiksi peruskoulussa sen mahdollistuminen on helpompaa, koska opettaja kohtaa samat oppilaat päivittäin ja ohjattavien määrä on pienempi. Muilla koulutusasteilla yksilön luonteenvahvuuksien huomioiminen koettiin vähäiseksi tai olemattomaksi.

“Olemattomasti. Ala-asteella opettaja tuntee oppilaan tarkemmin, jolloin tämä mahdollistuu. Lukio ja yliopistotasolla yksilön luonteenvahvuudet jää hyödyntämättä.” (V6)

Rajallisten resurssien ja suurten opiskelijamäärien seurauksena opiskelijoiden yksilöllinen huomioiminen jää vähemmälle ja toisaalta yliopisto painottaa opiskelijoiden omaa itsenäisyyttä. Yliopisto-opettajien asiantuntijuuttakaan on turha lähteä kiistämään. Opiskelijoiden oppimisprosessien tukeminen vaatii kuitenkin opettajalta perustiedot

siitä, mitä oppiminen on ja miten asiantuntijuus kehittyy (Murtonen 2017, 23). Syyt sille, miksi opiskelijoiden luonteenvahvuuksien yksilöllistä huomioimista ei vastaajien mielestä tapahdu, jää tutkimustuloksissa vielä pimentoon ja antaa mahdollisuuden esimerkiksi jatkotutkimukselle. Yksi vaihtoehto millä luonteenvahvuuksiin voitaisiin kiinnittää enemmän huomioita olisi hyödyntää koulutuksessa positiivisen pedagogiikan suuntaviivoja.

Positiiviseen pedagogiikkaan kuuluu eri työskentelyprosesseja, joiden päämääränä on myönteisen mielialan vahvistaminen ja jotka etenevät askeleittain. Tämän uuden pedagogiikan ja psykologian osa-alueen ajatuksen myötä peruskoulut ovat esimerkiksi alkaneet panostaa oppilaiden luonteenvahvuuksien, taitojen, kuten tunnetaitojen, myönteisen toiminnan ja hyvinvoinnin kehittämiseen. (Leskisenoja 2017, 42.) Prosessin ensimmäisessä vaiheessa on luonteenvahvuuksien tunnistamista ja käyttämistä. Tämän ensimmäisen prosessin tarkoituksena on, että ihminen valitsee omalle työskentelylleen tavoitteen, jossa hän sitten noudattaa edellä mainittua prosessin vaihetta. Prosessin viimeisessä vaiheessa, suunnitellaan harjoitetta, vahvuuksia havainnoidaan ja ohjataan tunnistamaan myönteisiä hetkiä, tunteita sekä luonteenvahvuuksia (Lankinen 2015, 43). Voitaisiko siis tätä pedagogiikkaa hyödyntää enemmän myös yliopisto-opinnoissa? Takaisiko se parempia oppimistuloksia ja auttaisiko se yliopistoja saavuttamaan 2000-luvulla asetettuja strategioita ja niiden tavoitteita?

Tutkimuksen ja tulososion tarkoituksena ei ole ollut etsiä puutteita yliopisto-opetuksesta tai löytää moitittavaa. Tutkimuskyselyn perusteella opiskelijat selkeästi ilmaisivat oman tyytymättömyytensä yksilön luonteenvahvuuksien tukemiseen. 48 vastaajasta 39 koki tarpeellisenä sen, että luonteenvahvuuksien kehittämiseen kiinnitettäisiin enemmän huomiota opetuksessa (kts. kuvio 10). Vastaajat perustelivat tätä muun muassa yksilön minuuden eli identiteetin vahvistamisella sekä tulevaisuutta silmällä pitäen.

“Tämän voisi nähdä vaikuttavan opiskelijan minäkuvaan ja itse-tuntoon positiivisesti, mikä puolestaan vaikuttaa positiivisesti myös henkiseen jaksamiseen kokonaisuutena. Tällä puolestaan

voisi nähdä olevan jonkinasteinen yhteiskunnallinen vaikutus myös.” (V2)

“Nykyään työelämässä korostuvat erilaiset luontevahvuudet, kuten sinnikkyys ja ryhmätyötaidot. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että opiskelijoita tuettaisiin näihin ja autettaisiin käyttämään omia vahvuuksiaan hyväksi.” (V13)

“Vahvuutemme ovat voimavaramme, joilla tulemme työtämme tekemään. Olisi hyvä, että niihin ja niiden hyödyntämiseen kiinnitettäisiin huomiota.” (V46)

Luokanopettajakoulutus itsessään kuitenkin opettaa ja kehittää ilman erillistä kurssia tai ohjausta opiskelijoita ryhmätyötaitoihin. Kurssit ovat esimerkiksi suurelta osin rakenteeltaan sellaisia, joissa opiskelijan tulee kyetä toimimaan erilaisten persoonien ja ryhmien kanssa ja joiden avulla hän samalla opettelee omien ryhmätyötaitojen kehittämistä. Yliopiston ohjauksen tarkoituksena on esimerkiksi lisätä opiskelijan itsesäätelytaitoja sekä kehittää heitä kohti itsenäistä toimijaa. Ohjauksissa on kiinnitetty huomiota siihen, miten opiskelija saavuttaa syvällistä oppimista ja asioiden perusteellista ymmärtämistä ja itsesäätelytaitojen kehittymiseen. (Murtonen 2017, 225-227.) Vaikka itsesäätelytaito kuuluu itsessään luontevahvuuksiin, ei ohjauksissa kuitenkaan itsessään kiinnitetä niinkään huomiota muihin luontevahvuuksiin tai näin ei ainakaan vastauksissa asiaa koettu. Ehkä yksi syy tälle on myös opiskelijoiden ikä ja se, että aikuisiässä omien luontevahvuuksien löytäminen ja niiden hyödyntäminen paljolti itsestä kiinni. Tämä asia tuli myös ilmi yhdessä vastauksessa.

“En koe sen välttämättä olevan koulun tehtävä, tässä ollaan kuitenkin jo siinä iässä, että omat vahvuudet ja heikkoudet on var-

maan jokaisella jollain tasolla selvillä, joten niiden kehittämisenkin lähtee yksilöstä itsestä.” (V14)

On ymmärrettävää, että yksilöllinen ohjaus ja huomion kiinnittäminen luontevahvuuksiin ja niiden kehittämiseen vaatii resursseja ja aikaa. Ottaen huomioon yliopistojen resurssit ja kapasiteetit missä yhdellä opettajalla voi kerralla olla opetettavaan jopa sata opiskelijaa, on mahdotonta antaa jokaiselle opiskelijalle niin perinpohjaista ja yksilöllistä ohjausta missä opettaja on tutustunut opiskelijan yksilöllisiin luontevahvuuksiin. Ehkä ajatus luontevahvuuksien yksilöllisestä ohjauksesta ja niiden tukemisesta voisi tulevaisuudessa olla asia mihin yliopistot kiinnittäisivät huomiota tai jakaisivat resurssejaan. Vastaajat näkivätkin nykytilanteessa luontevahvuuksien kehittämisen olevan liian haasteellista, mahdollisesti sen takia, ettei siihen aikaisemmin ole kiinnitetty huomiota?

“Voisi olla hyvä mutta veisi liikaa resursseja.” (V21)

“Ymmärrän että se olisi todella haastavaa.” (V17)

5 Pohdinta

Asetettujen tutkimuskysymysten perusteella, koemme saaneemme sen, mitä lähdimme alun perin tutkimaan. Tutkimuskysymykseen ”miten liikuntaharrastusten kautta saadut luonteenvahvuudet näyttäytyvät opiskeluissa?” saimme kattavaa tietoa luonteenvahvuuksien roolista ja merkityksistä opiskelussa sekä miten opiskelijat kokevat yliopiston tukeneen heidän luonteenvahvuuksiaan. Eri luonteenvahvuuksien hyödyntämistä eri oppimistilanteissa esiintyi paljon. Yksi vallitseva luonteenvahvuus, jonka opiskelijat kokivat vaikuttaneen oppimiseen ja oppimistilanteisiin, oli sinnikkyys. Sinnikkyys esiintyi tai tuli valituksi luonteenvahvuudeksi lähes kaikilla. Opiskelijat myös kokivat tarpeelliseksi saada enemmän tukea yliopistolta heidän luonteenvahvuuksien kehittämisessä ja niiden hyödyntämisessä. Koemme siis löytäneemme vastaukset annettuihin tutkimuskysymyksiin ja näin ollen tämä tukee tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta vahvistaa se, että me tutkimuksen tekijöinä olemme kasvatusalalle suuntautuneita ja tutkimus kohdistui niin sanotusti kollegoihin. Oman alan sisäpuolelta tuleva tutkimusta ohjasi tietysti tutkimuksen suuntaa ja sitä mihin tarkoitukseen tutkimus on suunnattu. Tutkimusta on mahdollista käyttää esimerkiksi hyödyksi tulevaisuudessa, kun mietitään, miten luokanopettajakoulutusta tai opiskelijoiden oppimista voitaisiin jatkossa kehittää. Meidän omat kokemukset ajasta luokanopettajakoulutuksessa tukee myös luotettavuutta. Tutkimus olisi todennäköisesti tai ainakin tulokset olleet erilaisia, jos tutkimuksen olisi toteuttanut tutkija, jolla ei ole kasvatustieteellistä tietoa ja näkemystä tai ei ole kiinnostunut aiheesta. Tilanteessa jo itse tutkimuksen aloittamisessa voisi luoda harmaita pilviä tutkimuksen luotettavuuden ylle. Meidän oma tutkija positiomme tukee tutkimuksen luotettavuutta omien aikaisempien kokemustemme ja tiedon kautta, toisin kuin tilanteessa missä kokemusta ei olisi.

Työnjaollisesti olemme jakaneet tutkimusta tehdessämme eri työvaiheet keskenämme. Tämä ei kuitenkaan ole tarkoittanut sitä, ettemmekö olisi olleet tietoisia ja ymmärtäneet, mitä toinen tekee. Olemme keskustelleet ja käyneet yhdessä läpi kaikki kirjoitetut tekstit ja pohtineet yhdessä, mitä pitäisi lisätä tai täyttääkö tuottamamme sisältö tieteellisen

tutkimuksen vaatimukset. Luotettavuus ei näin ollen ole kärsinyt, vaikka toinen on keskittynyt toiseen osaan tutkimusta kuin toinen.

Tutkimuksen aineiston luotettavuutta tarkasteltaessa voidaan todeta, että kerätty aineisto oli riittävä. Fenomenografisen analyysin yksi luotettavuuden osatekijä on kylläntymisen eli saturaatio ja se saavutettiin. Vastaajien määrä (48) oli riittävä siihen, että aineisto rupesi toistamaan itseään, eikä uutta tietoa enää syntynyt. (Eskola & Suoranta 1998, 62.) Kylläntymisen seurauksena voimme sanoa fenomenografisen tutkimusmetodin ja analyysin valinnan olleen tutkimuksen kannalta oikea ja näin ollen se tukee tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen kyselylomake ja kysymykset oli luotu sen mukaan, että sillä pyrittiin mahdollisimman laajaan ja kattavaan informaatioon ilman vastaajien kylästäymistä. Saatujen vastausten ja palautteiden perusteella koimme onnistuneemme tässä ja näin ollen kysely itsessään tukee saatua aineistoa. Edellä mainittujen perusteiden perusteella voimme sanoa tutkimuksen luotettavuuden täyttävän tieteellisen tutkimuksen määritelmät.

5.1 Luontevahvuudet, liikunta ja minäkuva

Tutkimuksemme tarkoituksena on ollut lähteä selvittämään sitä, millaisia luontevahvuuksia opiskelijat ovat kokeneet saaneensa omien liikuntaharrastusten kautta opiskeluun. Miten luontevahvuudet heillä näyttäytyvät opiskelussa sekä miten ja millainen rooli yliopistolla on luontevahvuuksien kehittämisessä ja tukemisessa. Koimme saaneemme sellaiset tulokset, joiden pohjalta on tehtävissä johtopäätöksiä siitä, millaista roolia ja millainen asema luontevahvuuksilla on opiskelijoiden opiskelussa ja miten liikunta heitä on siinä auttanut. Tutkimus jättää kuitenkin mahdollisuuden jatkotutkimuksille, sekä kysymyksille siitä, kuinka jatkossa entistä enemmän voitaisiin esimerkiksi yliopiston puolelta tukea luontevahvuuksia sekä niiden tunnistamista ja kehittämistä. Opiskelijoiden yksilöllinen näkemys siitä, millainen rooli liikunnan kautta saaduilla luontevahvuuksilla ja niiden hyödyntämisellä opiskelussa voisi tutkia myös syvällisemmin, esimerkiksi keräämällä aineistoa yksilöhaastatteluilla, kyselylomakkeen sijaan. Haastattelun ideana on kerätä mahdollisimman paljon tietoa ja se tarjoaa mahdollisuuden käydä keskustelua haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajarvi 2012, 73.)

Tämän tutkimuksen tuloksissa esille nousseet asiat ja kommentit antavat jo hyvää osviittaa siitä, millaista roolia ja asemaa luontevahvuudet näyttävät opiskelijan elämässä ja opinnoissa ja millainen rooli liikunnalla tähän on ollut.

Liikunta tarjoaa ihmiselle keinon irtautua arjesta, unohtaa arkiaskareet, lievittää stressiä ja tarjota mielihyvää. Liikunta edistää yleisesti ihmisen hyvinvointia. Vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu paljon, lukuisat tutkimukset ovat myös osoittaneet vaikutusten olevan positiivisia molempien osalta (Ojanen 2001, 100-107). Liikunta auttaa meitä jaksamaan paremmin arjessa, itse olemme ainakin huomanneet liikunnalla olevan vaikutusta unenlaatuun ja erityisesti nukahtamiseen illalla. Kun päivän aikana ei ole saanut purettua liiallista energiamäärää mitenkään, on hyvin vaikea usein saada unta iltaisin ja aamulla väsyttää entistä enemmän. Unenlaatu ja riittävä lepo vaikuttavat myös liikunnasta palautumiseen ja aivojen toimintaan. Opiskelua ja oppimista ajatellen juuri lepo ja uni ovat erityisen tärkeitä jaksamisen kannalta (Härmä & Sallinen 2004, 59).

Omien opiskeluvuosiemme aikana on tullut eteen tilanteita, jossa unta ja lepoa ei ole saanut riittävästi, joka on suoraan heijastunut omaan jaksamiseen esimerkiksi koulutehtävien parissa. Vastapainona on tilanteet missä liikunta, riittävä uni ja lepo ovat saaneet mielen virkeäksi ja opiskelu on sujunut paremmin. Liikunnan merkitys ihmisille, meille itsellemme, on isoin syy sille, miksi olemme valinneet liikunnan yhdeksi osatekijäksi tähän tutkimukseen.

Liikunta itsessään toimii yhtenä keinona omien identiteettiemme ja minäkuvien rakentajana. Identiteetin ja minäkuvan kautta löydämme ja havaitsemme omia vahvuuksiamme, joita käytämme esimerkiksi hyödyksi juuri opiskelussa. Ihmisen persoonallisuuden vaikuttavista tekijöistä liikunta vaikuttaa kolmeen viidestä niin sanotusta suuresta persoonallisuuden piirteestä, psyykkiseen tasapainoon, vastuuntuntoon ja sosiaalisuuteen (Ojanen 2001, 104). Tutkimuksen kyselyssä useat vastaajat ilmaisivatkin liikunnalla olevat vaikutuksia heidän persoonallisuuteen ja sitä kautta oman identiteetin rakentamisessa. Joukkuelajit esimerkiksi nostettiin esille vuorovaikutuksen ja sosiaalisuuden tukijana ja sitä, että sen kautta he ovat huomanneet itsessään erilaisia luontevahvuuksia.

Yhdeksi liikunnan perusarvoihin kuuluu henkiset arvot. Ne edesauttavat ihmisen inhimillistä kasvua ja henkistä kasvua, eli auttavat ihmistä rakkaudessa, ystävydessä, inhimillisyydessä ja älykkyydessä (Heikkinen & Vuori 1980, 285). Kaikki nämä arvot ovat oleellisia osatekijöitä ihmisen identiteetin ja minäkuvan luomisessa ja samalla ihmisen omia luontevahvuuksia.

Liikunnan avulla ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Yksilön ympäristöön kohdistama toiminta on toisaalta myös ihmisen toimeentulon välttämättömyyksiensä hankkimista. Ne palvelevat ihmisen tunne-elämää ja hänen persoonallisuuden kehittymistä (Heikkinen & Vuori 1980, 72). Vuorovaikutus ympäristön kanssa takaa ihmiselle ainutlaatuisia ja henkilökohtaisia kokemuksia. Kaikki me koemme asiat eri tavoin ja teemme omia harkintoja ja päätöksiä omien kokemustemme kautta. Kokemukset ovatkin juuri suuressa roolissa oman identiteettimme ja luontevahvuusiemme luoja. Kokemukset opettavat ja auttavat meitä huomaamaan asioita, mitä emme ehkä aikaisemmin ole huomanneet ja jotka ilmenevät vasta myöhemmin. Juuri nämä liikunnan kautta hankitut kokemukset heijastuvat suoraan tutkimuksessa asetettuihin kysymyksiin siitä, miten liikuntaharrastuksen kautta hankitut kokemukset ovat vaikuttaneet opiskelijoiden luontevahvuuksiin ja niiden hyödyntämiseen opiskelussa. Tutkimuksen tuloksissa ja avoimissa vastauksissa juuri nämä kokemukset, esimerkiksi ryhmäliikunnoissa ovat auttaneet opiskelijoita toimimaan ryhmässä ja samalla auttaneet heitä huomaan omiksi luontevahvuusikseen ryhmätyötaitot, joka on rinnastettavissa opiskelijan sosiaaliseen minäkuvaan.

Tutkimuksen perusteella voimme todeta liikuntaharrastusten tarjoavan monimuotoisen kirjjon luontevahvuuksiin. Se ilmenee tuloksissa esille nousseista valintojen määrästä koskien luontevahvuuksia. Onko liikunta itsessään pelkästään auttanut yksilöä huomaamaan omaa luontevahvuuttaan ei voida suoraan todeta. Liikuntaharrastus itsessään on voinut vahvistaa kuitenkin tätä vahvuutta ja vahvuus on voinut tulla jo yksilön aikaisemmassa elämässä esille. Tiettyjen liikuntaharrastusten ja luontevahvuuksien välillä voidaan nähdä myös yhteys. Liikuntaharrastuksen ja luontevahvuuden vaikutuksia toisiinsa on myös tämän tutkimuksen perusteella hyvä lähteä miettimään. Vaikuttavatko molemmat toisiinsa, vai toinen toiseen? Tukeeko esimerkiksi ryhmätyötaito luon-

teenvahvuutena omaa ryhmäliikuntaharrastusta ja tukeeko toisaalta ryhmäliikunta yksilön ryhmätyötaitojen kehittymistä? Tutkimus antaa kuitenkin osviittaa sille, että esimerkiksi ryhmätyötaitoilla ja ryhmäliikuntaharrastuksella on yhteys. Tässä voisi olla mahdollisuus uudelle tutkimukselle ja tulevaisuudessa lähteä syventämään tutkimusta entistään esimerkiksi lähtemällä tutkimaan kaikkien näiden kolmen muuttujan vaikutuksia toisiinsa.

5.2 Luonteenvahvuudet opiskelussa

Luonteenvahvuudet itsessään kumpuavat usein kokemuksista ja liikunta on yksi toimintamuoto, joka näitä kokemuksia tarjoaa, niin myönteisessä kuin negatiivisessa valossa. Tutkimustuloksissa kokemuksia luonteenvahvuuksien aiheuttamista negatiivisista ja positiivisista tilanteista myös ilmeni. Kokemukset näyttelevät kuitenkin merkittävää osaa ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheissa. Myönteisen mielialan vahvistamisen ja positiivisten kokemusten lisäksi negatiivisilla kokemuksilla ja vastoinkäymisillä on tärkeä merkitys ihmisten elämässä. Negatiiviset kokemukset ja tapahtumat kasvattavat ja vahvistavat ihmistä, kuten Leskisenoja (2017) kirjassaan mainitsee: “Ne ovat oppimisen kokemuksia ja tilanteita, joista voi kummuta ainutlaatuisia henkistä vahvuutta ja sitkeyttä.”

Usein negatiiviset kokemukset nähdään siinä valossa, kuinka ne haittaavat tai “vahingoittavat” ihmistä eivätkä tarjoa mitään hyvää. Mahdollisuuksien näkeminen jää takalalle. Se mitä on tarjolla, kuten negatiiviset kokemukset muun muassa opettavat ja vahvistavat ihmisen luonnetta, auttavat yksilöä rakentamaan omaa identiteettiään. Niiden avulla opitaan ja kuten vanha sanontakin kuuluu: “virheistä oppii”. Virheet nähdään usein negatiivissävyyteisesti, vaikka ne tarjoavatkin paljon mahdollisuuksia. Ihminen pyrkii lähtökohtaisesti olemaan toistamatta jo tehtyä virhettä ja voi lähteä muokkaamaan omaa toimintaansa ja käyttäytymistä tehdyn virheen mukaan. Ehkä olennainen, kehittymisen ja oman toiminnan muokkaamisen kannalta, tulosten perusteella havaittava asia on opiskelijoiden kyky itsereflektioon. Sen kautta opiskelijat ovat kykeneväisiä juuri edellä mainittuihin asioihin ja kykenevät hyödyntämään omia luonteenvahvuuksiaan opiskelussa.

Tutkimuksessa on jo aikaisemmin mainittu luonteenvahvuuksilla olevan viitteitä opiskelijan opintomenestykseen ja opiskelukykyyn. Tämä avaa mahdollisuuden jatkotutkimusaiheeseen, jossa tutkittaisiin opintomenestyksen ja luonteenvahvuuksien välistä yhteyttä. Opiskelukykyyn vaikuttaa ihmisen omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus-toiminta ja opiskeluympäristö. Tutkimuksen kannalta ja luonteenvahvuuksien yhteydestä opiskelukykyyn kahtena tärkeimpänä tekijänä voidaan sanoa vaikuttavan yksilön omat opiskelutaidot ja voimavarat. Voimavaroihin sisältyy yksilön oma persoonallisuus ja identiteetti. Persoonallisuus ja identiteetti ovat taas vahvasti linkittyneitä luonteenvahvuuksiin ja sitä kautta opiskelukykyyn. Koska persoonallisuus ja identiteetti nähdään voimavaroina, on luonteenvahvuus yksi vahvistava tekijä opiskelukykyyn.

Opiskelutaidoilla ja luonteenvahvuuksilla voidaan myös nähdä olevan yhteys. Opiskelutaitoihin kuuluu mm. opiskelutekniikka, opiskelutyyli ja -tavat sekä opiskeluorientaatio. Erityisesti opiskelutyyli ja -tavat voidaan katsoa linkittyvän vahvasti ihmisen omiin luonteenvahvuuksiin. Opiskelijaprofiileja ja -persoonia on monenlaisia, jokainen meistä muodostaa oman tyylinsä sekä tapansa opiskella jossa joko tietoisesti tai tiedostamattomasti käytetään hyväkseen omia identiteettimme rakennuksen yhteydessä esille nousseita vahvuuksiaan. Näitä vahvuuksia hyödynnämme juuri opiskelutaitojen kehittämisessä ja hyödyntämisessä. Omien luonteenvahvuuksien tunnistaminen, arvioiminen sekä kehittäminen vaatii toiminnan tarkastelua ja pohdintaa, taitoa ja kykyä itsereflektioon. Alla olevassa kuviossa 11 on vielä nähtävissä, miten ja mistä opiskelukyky rakentuu



Kuvio 11. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö: opiskelukyvyyn rakentuminen

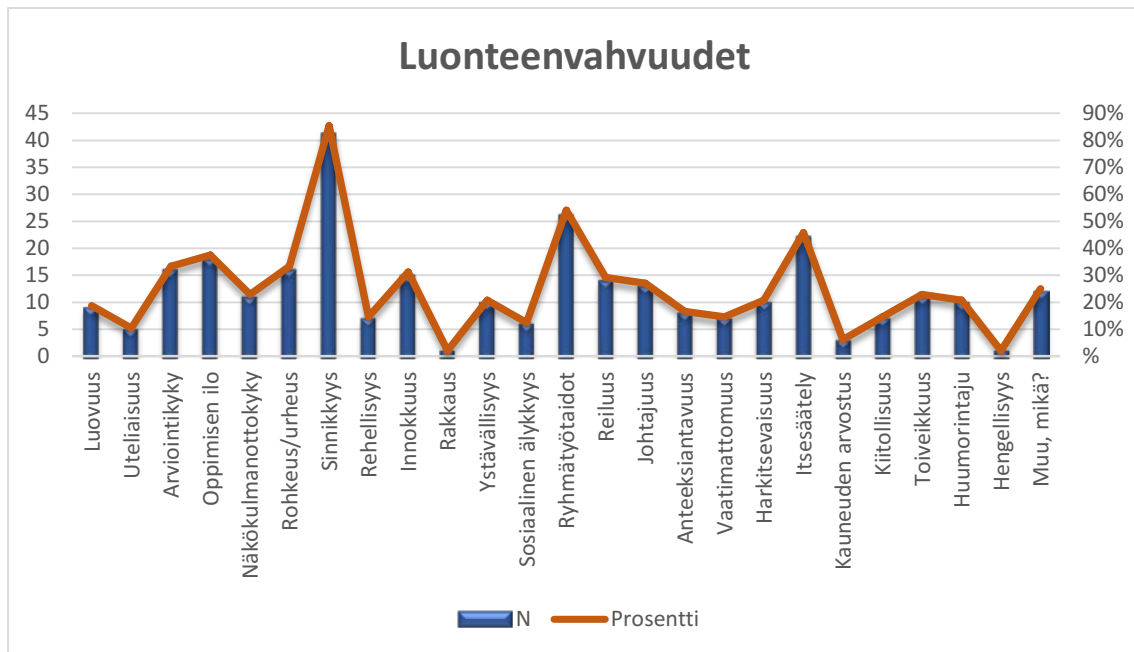
Vuonna 2016 julkaistu Pisa 2015- vertailu osoittaa Suomen olevan edelleen yksi menestyvimmistä maista koulumenestyksen suhteen. Uusi huolenaihe on kuitenkin Suomen romahdus kouluviihtyvyydessä. Suomi sijoittui Pisa-vertailussa viihtyvyyden osalta sijalle kuusikymmentä kuudenkymmenenviiden maan joukossa. Vuoden 2013 kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat koulu-uupumuksen lisääntyneen lähivuosina. Tutkimuksessa mainitsimme kouluviihtyvyydellä olevan yhteys koulumenestykseen, ja näiden tuoreimpien tulosten perusteella voidaan olettaa koulumenestyksen laskevan tulevaisuudessa, jos sama kaava jatkuu.

Kouluinnostus johtaa myös myöhemmässä elämässä työinnostukseen. Koulu on tärkeä kehitysympäristö nuorelle ja motivaatio on keskiössä selittämässä koulumenestystä ja hyvinvointia. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 281-282) Myönteisten opiskelukokemusten tarjoaminen varmuudella nostaisi tätä laskussa olevaa kouluviihtyvyyttä. Voitaishiin viihtyvyyttä ja myönteisiä opiskelukokemuksia esimerkiksi lisätä sillä, että pyrittäisiin entistä enemmän tuomaan esille opiskelijan tai oppilaan omia luontevahvuuksia ja vahvistaa heitä käyttämään sekä löytämään näitä vahvuuksia. Koulu- ja opiskeleinnostus kuitenkin viittaa ihmisen myönteiseen suhtautumiseen koulunkäyntiin ja opiskeleluun (Uusitalo-Malmivaara 2014, 282). Tutkimustuloksissa osoitetaan kuitenkin se, että esimerkiksi tämän tutkimuksen vastaajista suurin osa kokisi tarpeellisen luontevah-

vuuksien kehittämistä aikaisempaa enemmän. Voisiko tällä olla vaikutuksia myös kasvavaan opiskelumenestykseen? Luonteenvahvuuksilla on osoitettavissa tämän tutkimuksen perusteella olevan esimerkiksi juuri vaikutus opiskelijoiden opiskelukykyyn.

Tutkimustulosten pohjalta luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa löytyi monenlaisia eri luonteenvahvuuksia ja niiden ilmenemismuotoja, jotka oli poimittu VIA-luokittelun pohjalta. Jokainen VIA-luokittelun luonteenvahvuus tuli ainakin kertaalleen valituksi mikä tarkoittaa jo 24 eri luonteenvahvuutta, minkä lisäksi opiskelijat määrittelivät luokittelun ulkopuolelta vielä 12 kertaa eri luonteenvahvuuden mitä annatussa luokittelussa ei vielä ollut.

Yhteenvedon luokanopettajaopiskelijoiden luonteenvahvuuksista voidaan tulosten perusteella sanoa, että vallitsevina vahvuuksina näyttäisi olevan sinnikkyys, ryhmätyötaidot ja itsesäätely.



Kuvio 12. Luonteenvahvuuksien valinnat määrällisesti ja prosentuaalisesti.

Vaikka nämä kolme luonteenvahvuutta olivat selkeästi nostettavissa esille ja joiden valinnat toistuvat kerta toisensa jälkeen, ei voida vähätellä muidenkaan luonteenvahvuuk-

sien vaikutusta ja merkitystä opiskeluun. Ehkä se, että näitä luontevahvuuksia esiintyi niin paljon erilaisia, kertoo myös luokanopettajakoulutuksen tarkoituksesta, periaatteista ja valintakriteereistä. Tarkoituksena ei ole etsiä opiskelijoita, jotka kaikki sopisivat samaan muottiin, vaan ihmisiä, persoonia, joiden poikkeavat luonteet tarjoavat sen opettajien kirjon, mitä koulut ja erityisesti lapset tarvitsevat kasvaakseen ja kehittyäkseen kel-po kansalaisiksi.

Luontevahvuudet ovat osa myös tulevaa opettajapersoonaa ja opettajaidentiteettiä ja joiden pohjalta rakennamme omaa opetustamme ja kasvatusnäkemyksiä ja ne ovat voineet vaikuttaa siihen miksi on aikoinaan hakenut luokanopettajakoulutukseen. Luontevahvuudet eivät kuitenkaan aina näyttäydy positiivisena, vaan ne saattavat ilmentyä myös negatiivisessa valossa, tällöin tilanteen ja oman toiminnan tarkastelu auttaa meitä oppimaan, kehittymään ja kehittämään itseämme paremmiksi. Epäonnistumiset ja negatiiviset kokemukset kuuluvat jokaisen elämään, niiden avulla opimme uutta. Luontevahvuudet ovat voimavara ja ne vastaavat keskeisiin psykologisiin perustarpeisiin, niiden avulla meillä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin (Uusitalo-Malmivaara 2014, 283).

5.3 Yliopisto nyt ja tulevaisuudessa

Tutkimuksen tuloksia tarkastellessa nähdään, että liikuntaharrastus antaa todella paljon erilaisia kokemuksia siitä, millaisia luontevahvuuksia yksilö kokee omaavansa ja kuinka vahvuudet esiintyvät opiskelussa. Kun aloitimme tutkimuksen tekemisen, emme olleet täysin varmoja mitä ja millaisia tuloksia tutkimusaihe meille tulisi antamaan. Tulokset antavat kuitenkin ymmärtää, että luontevahvuudet ja niiden kehittäminen tulisi ottaa suurempaan huomioon yliopistoissa.

Kun mietitään opiskelujen aloittamista yliopistossa, niin jokaisen opiskelijan kohdalla voidaan nähdä samanlainen kaava ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana. Perehdytykset ja orientoivat kurssit alkavat jokaisella tiedekunnalla. Näillä kyseisillä kursseilla näkisimme luontevana omien luontevahvuuksien tunnistamista vaativia tehtäviä ja/tai töitä positiiviseen pedagogiikkaan nojautuen. Heti opiskelujen alussa omien luon-

teenvahvuuksien tunnistaminen edesauttaisi pääsemistä paremmin kiinni akateemisiin opintoihin ja auttaisi myös tulevaisuudessa esimerkiksi luokanopettajaa omassa ammatissa. Uskomme, että positiivisten ja kannustavien opettajien työn seurauksena saadaan positiivisia oppilaita, jotka omaavat riittävät ongelmanratkaisukeinot ja asenteen tulevaisuudessa.

Nykyisellään luokanopettajakoulutuksen sisältöön kuuluu vahvasti fyysinen hyvinvointi, toisin sanoen liikunta, eri muodoissa. Peruskurssien lisäksi tarjontaa on esimerkiksi luonto- ja seikkailuliikunnasta. Olisikin suotavaa, jos yliopistot alkaisivat tarjoamaan fyysisen hyvinvoinnin ohella avaimia ja keinoja henkisen hyvinvoinnin ja terveen itsetuntemuksen lisäämiseksi. Esimerkiksi luontokasvatuspainoitteisen luokanopettajakoulutukseen olisi luontevaa integroida tällainen lisä. Monet tutkimukset ovatkin tulleet siihen tulokseen, että luonnossa liikkuminen parantaa niin fyysistä kuin henkistä hyvinvointia suurissa määrin ja on suhteellisen edullinen keino lisätä hyvinvointia (Ojala & Tyrväinen 2015).

Yliopistojen niukat resurssit varsinkin ihmistieteiden parissa eivät mahdollista kaikkea, mutta entä jos tiettyjä asioita hiottaisiin niin, että resursseja saataisiin keskitettyä enemmän opiskelujen aloittamisen ajankohdalle? Yksilöllinen opastus ja ohjaaminen on resursseja sitovaa työtä, mutta esimerkiksi monipuolistamalla kurssien suoritustapoja voitaisiin ohjata vapautuneita resursseja yksilölliseen ohjaamiseen.

Luokanopettajakoulutuksen hienoja puolia on se, että jokainen opiskelija pääsee suorittamaan melkein joka vuosi opetusharjoittelun. Koska opetusharjoittelu on lähimpänä oikean työn tekemistä mitä opiskelujen aikana sattuu olemaan, olisi harjoitteluiden aikana erinomainen mahdollisuus tunnistaa, vahvistaa ja käyttää jokaisen opiskelijan omia luonteenvahvuuksia oman opettajuuden kehittämisessä. Tämänhetkisessä tilanteessa näiden vahvuuksien vahvistaminen ja kehittäminen on kiinni omasta ohjaavasta lehtorista, kuinka hän itse asian kokee ja näkee. Harjoitteluiden aikana on kuitenkin yksilöä kohden paremmin resursseja käytössä (esimerkiksi lehtori ja didaktikko), kun verrataan normaaliin kurssityöskentelyyn yliopistolla. Luonteenvahvuuksien kehittämiseksi olisi tarvetta, mutta mistä sen aloittaa? Lähestymistapoja asiaa kohtaan on monia,

mutta meidän ja haastateltujen opiskelijoiden puolesta toivomme, että jostain edes lähdeittäisiin liikkeelle.

Tutkimuksen perusteella voimme sanoa luontevahvuuksilla olevan yhteys kouluviihtyvyyteen, joka taas vaikuttaa koulumenestykseen. Kuitenkin erityisesti tutkimuksessa edellä esitettyjen perusteluiden pohjalta kouluviihtyvyys on laskussa kouluissa, mutta siihen on kuitenkin pyritty löytämään ratkaisuja ja tekemään muutoksia. Kun peruskouluissa on jo puututtu tähän seikkaan, niin miksi ei myös yliopistoissa? Yliopistot pyrkivät kuitenkin takaamaan kouluviihtyvyyttä. Voitaisiinko asiaa parantaa edelleen juuri esimerkiksi tukemalla ja kehittämällä opiskelijoiden yksilöllisiä luontevahvuuksia, jos on osoitettavissa, että se on yhteydessä kouluviihtyvyyteen ja koulumenestykseen. Tämän tutkimuksen aikana mielipiteemme on vahvistunut siitä, että panostamalla positiivisiin asioihin, kuten luontevahvuuksiin, saisimme kouluviihtyvyyttä nostettua. Antamalla aikaa ja opettamalla enemmän positiivisia asioita, voidaan saavuttaa mielekäs ja valoisa tulevaisuus kouluissa. Saataisiinko näin ollen koulumenestykseen ja sitä kautta myös ehkä opintojen etenemiseen tehtyä muutoksia ja parannuksia, jos hieman keskityttäisiin luontevahvuuksiin? Meidän mielestä kyllä!

LÄHTEET

Ahonen, Sirkka 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Leena Syrjälä, Sirkka

Ahonen, Eija Syrjäläinen & Seppo Saari (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä OY, 113–160.

Alanen, L., Siisiäinen, M., University of Jyväskylä & Institute for Educational Research. 2011. Fields and capitals: Constructing local life. Jyväskylä: University of Jyväskylä, Institute for Educational Research.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uud. p. Tampere: Vastapaino.

Alhanen, K. 2013. John Deweyn kokemusfilosofia. Helsinki: Gaudeamus.

Aro, T. & Vehniäinen, J. 2014. Oppilaan minäkuva ja luottamus omaan kykyihän. 1. p. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Aspinwall, L. G., Staudinger, U. M. 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia: kehittyvän tutkimuskentän kysymyksiä. Toimittanut Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. Helsinki: Edita, 21-33.

Bourdieu, P. 1986. The forms of capital. In: Richardson, J., Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. Westport, CT: Greenwood: 241–58.

Carr, A. 2004. Positive psychology: The science of happiness and human strengths. Hove ; New York: Brunner-Routledge.

Eisenberg, N. Ota Wang, V. 2006. Sosiaalisen ympäristön kehitykselliset ja kulttuuriset panokset. Teoksessa Ihmisen vahvuuksien psykologia. Toimittanut Aspinwall, L. G. & Staudinger U. M. Helsinki: Edita, 124-135.

Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat - Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola J. & Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 179-203.

Eskola, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eteläpelto, A, Saarinen, J & Collin, K. 2007. Työ, identiteetti ja oppiminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Fernandez-Ballesteros, R. 2006. Valo ja pimeys vahvuuksien psykologiassa: esimerkkinä psykogerontologia. Teoksessa Ihmisen vahvuuksien psykologia. Toimittanut Aspinwall, L. G. & Staudinger U. M. Helsinki: Edita, 136-152.

Gröhn, T. & Jussila, J. 1992. Laadullisia lähestymistapoja koulutuksen tutkimuksessa. Helsinki: Yliopistopaino.

Hall, S., Lehtonen, M. & Herkman, J. 1999. Identiteetti. Tampere: Vastapaino.

Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. ja Lyyra M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Liikunta & Tiede 45 (6), 31–37.

Heikkinen, E. & Vuori, I. 1980. Liikunta ja terveys. Hki: Tammi.

Hirvensalo, M. 2002. Liikuntaharrastus iäkkäänä: Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2010. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37 (2), 162-173. (Luettu 6.2.2018)

Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni - hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.

Ilmanen, K, Eichberg, H., Heinonen, H., Itkonen, H., Karimäki, A., Koski, P., . . . Vuolle, P. 2004. Pelit ja kentät: Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Itäpuisto, M., Kuusela, P., Korhonen, P., Valkonen, S., Pirskanen, H., Rautio, P. & Saastamoinen, M. 2006. Minuus ja identiteetti: Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma. [Tampere]: Tampere University Press : Taju [jakaja].

Jenkins, R. 2008. *Social identity*. 3rd ed. London ; New York: Routledge.

Järvinen, P. & Järvinen, A. 2004. Tutkimustyön metodeista. [Uud. p.]. Tampere: Opin-
pajan kirja.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kotimaisten kielten keskus (Kotus). 2018. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>

Kotkavirta, J. 2002. Kokemuksen ehdot ja hahmot: Kritik der reinen Vernunft ja Phänomenologie des Geistes. Teoksessa Kokemus. Toimittanut Haaparanta L. & Oesch E. Tampere: Tampereen yliopistopaino, 15-36

Kouluterveydenhuolto 2002: Opas kouluterveydenhuololle, peruskouluille ja kunnille. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus : Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Kunttu K., Pesonen T. & Saari J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa Näin suomalaiset liikkuvat. Toimittanut Vuolle, P. Telama, R. & 75 Laakso, L. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos, 87-100.

Lankinen, M. 2015. Rauta: Myönteisen mielialan vahvistamiseen. Helsinki: Terapeda.

Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Juva. PS-kustannus.

Lounsbury, J.W., Fisher, L.A., Levy, J.J. and Welsh, D.P., 2009. An Investigation of Character Strengths in Relation to the Academic Success of College Students. Individual Differences Research, 7(1). (Luettu 5.2.2018)

Luukkonen, J., Liuska, H., Merenheimo, J., Annala, H., Viitala, T., Kronqvist, E., . . . Tervo, S. 2000. Yliopisto-opiskelu ja opiskelijan työ. Oulu: Oulun yliopisto.

Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen: Sitoutuminen, motivaatio ja coping : teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.

Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 2. tark. p. Helsinki: International Methelp.

Miles, M. B. & Huberman, A. M. 1984. Qualitative data analysis: A sourcebook of new methods. Beverly Hills: Sage.

Murtonen, M., Murtonen, M., Palonen, T., Mikkilä-Erdmann, M., Veermans, M., Iiskala, T., . . . Nori, H. 2017. Opettajana yliopistolla: Korkeakoulupedagogiikan perusteet. Tampere: Vastapaino.

Määttä, K., Uusitalo, T., Kangas, S., Kyrö-Ämmälä, O., Määttä, K., Lakkala, S., . . . Uusitalo, T. 2008. Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus : Tiede- ja taidekirjakauppa Tila [jakaja]

Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. [Joensuu]: Joensuun yliopisto.

Ojala, A., Tyrväinen L. 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Mielenterveyslehti 3/2015

Ojanen, M. 2001. Liiku oikein - voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.

Patall, E. A., Dent, A. L., Oyer, M., & Wynn, S. R. (2013). Student autonomy and course value: The unique and cumulative roles of various teacher practices. *Motivation and Emotion*, 37(1), 14-32.

Perttula, M. 2015. Vahvuuksien varassa. *Tehy*, 7, 37-40.

Purhonen, S. 2014. Suomalainen maku: Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Tallinna. Tallinna Raamatutrukikoja OU.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä: Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Sallinen, M. Stressin ja unen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin. *Työterveyslääkäri* 24.3 2006: 20-23. (Luettu 24.4.2018)

SAWYER, R. Keith (ed.). *The Cambridge handbook of the learning sciences*. Cambridge University Press, 2005.

Suomen mielenterveysseura, Identiteetti - Kuka minä olen?, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>, viitattu 16.2.2018.

Suomen ylioppilaskuntien liitto (SYL) ry. Innolla opiskelukykyä. Kyky-projekti. 2011-2014 (Luettu 11.5.2018)

Telama, R. 1970. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset, kuvaileva osa. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tähtinen, J & Nevala, A. 2010. Liikunnan ja urheilun muuttuvat merkitykset. Kasvatus & aika, 4(2). (Luettu 31.1.2018)

UKK-instituutti. 2018. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 28.6.2017

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

Uljens, M. 1989. Fenomenografi: Forskning om uppfattningar. Lund: Studentlitteratur

Uusiautti, S. 2016. The basics of caring research. Rotterdam: Sense publishers.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L., Majaniemi, I. & Kokko, E. 2017. Huomaa hyvä!: Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuolle, P. Telama, R. & Laakso. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Näin suomalaiset liikkuvat. Toimittanut Vuolle, P. Telama, R. & 75 Laakso, L. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos, 15-26

Vuori I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa liikuntalääketiede. Toimittanut Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. Helsinki Duodecim, 16-29.

Vuori I. 2005. Suomalaisten liikunta. Teoksessa liikuntalääketiede. Toimittanut Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. Helsinki Duodecim, 618-627.

World Health Organization. 2018. Health Topics. Physical activity. Viitattu 16.1.2018
http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

Woßmann, L. 2002. Schooling and quality of human capital. Germany. Speinger-Verlag
Berlin Heidelberg New York

LIITTEET

Liite 1. Kysymyslomake

Vahvuuksia liikuntaharrastuksesta?



Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa liikuntaharrastuksista saatuja luontevahvuuksia opiskeluihin.

Ensisijainen liikuntaharrastuksesi *

Valitse ja kirjoita alle ensisijainen liikuntaharrastuksesi. Voit myös halutessasi valita molemmat harrastusmuodot.

- Yksilöharrastus, mikä?
- Ryhmäharrastus, mikä?

Seuraava →

Mitä luontevahvuuksia koet saaneesi opiskeluun liikuntaharrastuksestasi? Valitse alla olevista vaihtoehdoista yksi tai useampi. *

Vahvuudet ovat niitä taitoja, joiden avulla onnistumme, yllämme parhaimpamme ja saavutamme tavoitteita!

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Luovuus | <input type="checkbox"/> Uteliaisuus | <input type="checkbox"/> Arviointikyky |
| <input type="checkbox"/> Oppimisen ilo | <input type="checkbox"/> Näkökulmanottokyky | <input type="checkbox"/> Rohkeus/urheus |
| <input type="checkbox"/> Sinnikkyys | <input type="checkbox"/> Rehellisyys | <input type="checkbox"/> Innokkuus |
| <input type="checkbox"/> Rakkaus | <input type="checkbox"/> Ystävällisyys | <input type="checkbox"/> Sosiaalinen älykyys |
| <input type="checkbox"/> Ryhmätyötaidot | <input type="checkbox"/> Reiluus | <input type="checkbox"/> Johtajuus |
| <input type="checkbox"/> Anteeksiantavuus | <input type="checkbox"/> Vaatimattomuus | <input type="checkbox"/> Harkitsevaisuus |
| <input type="checkbox"/> Itsesäätely | <input type="checkbox"/> Kauneuden arvostus | <input type="checkbox"/> Kiitollisuus |
| <input type="checkbox"/> Toiveikkuus | <input type="checkbox"/> Huumorintaju | <input type="checkbox"/> Hengellisyys |
| <input type="checkbox"/> Muu, mikä?
<input type="text"/> | | |

Miten ja kuinka paljon opiskelijoiden yksilöllisiä luontevahvuuksia huomioidaan opiskeluissa? Kerro ajatuksistasi lyhyesti. *

Näetkö tarpeellisena, että luontevahvuuksien kehittämiseen kiinnitettäisiin enemmän huomiota opiskelujen aikana? Perustele vastauksesi lyhyesti. *

- Kyllä
- Ei

Olet melkein valmis! Vastaa vielä muutamaan alla olevaan tarkentavaan kysymyksen.

Sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- En halua määrittää

Ikä *

- 18-23
- 24-29
- 30-36
- 36-

Vapaaehtoinen arvonta! Lisää sähköpostiosoitteesi alla olevaan laatikkoon ja osallistut 20€:n S-ryhmän lahjakortin arvontaan.

Sähköposti

Millaisissa opiskelutilanteissa luontevahvuutesi tulevat esiin? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Ryhmätyössä
 - Yksin opiskellessa
 - Luennoilla
 - Kotona opiskelussa
 - Tenteissä
 - Esseetehtävissä
 - Joku muu, mikä?
-

Kerro lyhyesti miten ylläolevat luontevahvuutesi tulevat esiin opiskelussa ja kuinka ne näyttäytyvät valitsemissasi eri tilanteissa? *

Vahvuudet nähdään usein positiiivisena asiana, näetkö omien vahuuksien vaikuttaneen koskaan negatiivisesti opiskeluun? Kerro lyhyesti. *