

VAHVUUDET VOIMAKSI

Vahvuustyöskentelymalli korkeakouluopiskelijan henkisen hyvinvoinnin tukena



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomikoulutus, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

2021

Anniina Salo

Tekijä	Anniina Salo	Vuosi 2021
Työn nimi	Vahvuudet voimaksi – Vahvuustyöskentelymalli korkeakouluopiskelijan henkisen hyvinvoinnin tukena	
Ohjaaja	Jana Vyborna-Turunen	

TIIVISTELMÄ

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä luotiin vahvuustyöskentelymalli. Vahvuustyöskentelymallia tutkittiin seuraavien kysymysten avulla: Millainen on toimiva vahvuustyöskentelymalli korkeakoulukontekstissa sekä millaisia kokemuksia korkeakouluopiskelijat saivat vahvuustyöskentelystä. Tutkimus toteutettiin VOIMA-hankkeelle, jonka tarkoituksena on tukea Hämeen ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helian opiskelijoiden hyvinvointia korona-aikana. Tämä opinnäytetyö rajautui koskemaan vain Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoita.

Opinnäytetyön taustalla on nuorten lisääntyneet henkisen hyvinvoinnin haasteet. Tietoperustassa käsitellään korkeakouluopiskelijoiden henkistä hyvinvointia, itsetuntemusta, työelämävalmiuksia sekä positiivista psykologiaa ja sen mahdollisuuksia vaikuttaa myönteisesti henkiseen hyvinvointiin.

Tutkimuksen toiminnallinen osuus koostui vahvuustyöskentelymallin kehittämisprosessista. Vahvuustyöskentelymallia suunniteltiin ja testattiin VOIMA-hankkeen työntekijöiden, Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointituutorien sekä opiskelijoiden kanssa. Näissä tapaamisissa syntyi opinnäytetyön aineisto. Aineisto analysoitiin teemoittelulla.

Vahvuuksien tunnistamisen todettiin olevan prosessi, ja siksi vahvuustyöskentely korkeakoulussa olisi hyödyllisintä pilkkoa pieniksi kokonaisuuksiksi opintojen ajalle. Yhteenvetona tuloksista voidaan todeta, että toimiva vahvuustyöskentely korkeakoulukontekstissa koostuu lyhyistä kertatoteutuksista pienissä, mieluiten tutuissa ryhmissä ja työskentelyllä on osallistava sekä keskusteleva luonne. Vahvuustyöskentely tuotti kokemuksina eniten opiskelijoissa itsereflektiota, monimuotoisuuden ymmärrystä ja hyväksyntää sekä tunteina uteliaisuutta, innostuneisuutta, hyväksyntää ja kunnioitusta.

Avainsanat Henkinen hyvinvointi, itsetuntemus, korkeakouluopiskelija, luontevahvuudet, työelämävalmiudet

Sivut 43 sivua ja liitteitä 12 sivua

Author	Anniina Salo	Year 2021
Subject	Power from strengths - A strengths-based model to support the mental well-being of higher education students	
Supervisor	Jana Vyborna-Turunen	

ABSTRACT

A strength-based working model for higher education students was the outcome of this thesis. The model was created by exploring what kind of strength-based activity works in a higher education context and what kind of experiences students gained from the strength based working. The thesis is practice-based and made for the VOIMA project, which aims at enhancing the well-being of students during COVID-19. The target group of this thesis consisted of students at Häme University of Applied Sciences, HAMK.

The phenomenon behind the thesis is increased challenges in the mental well-being of young people. The theoretical background deals with higher education students' mental health, self-knowledge and skills for work life. Positive psychology and its potential positive effects on mental well-being are also discussed.

The practical part of the thesis consisted of the development process of the strength-based working model. The model was designed and tested in meetings with the VOIMA project workers and the well-being tutors and students at HAMK. The data for the thesis were collected during the meetings and analyzed by thematizing.

Finding one's strengths was found to be a process, and thus the strength-based working in a higher education context works best when broken into small entities along the entire duration of the studies. The results show that functional strength-based working in higher education consists of short separate sessions, implemented in small, preferably familiar, groups and the working is participatory as well as conversational. The strength-based working produced experiences of self-reflection, understanding and acceptance of diversity in most students. It also raised feelings of curiosity, enthusiasm, acceptance and respect.

Keywords Higher education student, mental well-being, self-knowledge, character strength, work life skills

Pages 43 pages and appendices 12 pages

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tietoperusta	3
2.1	Korkeakouluopiskelijoiden henkinen hyvinvointi.....	3
2.1.1	Opiskelija-assistentti hyvinvoinnin tukena poikkeusoloissa	5
2.1.2	Korkeakouluopiskelijan itsetuntemus työelämävalmiutena	6
2.2	Positiivinen psykologia ja luontevahvuuksien tunnistaminen henkisen hyvinvoinnin edistämisen keinoina	8
3	Toiminnallisena osuutena vahvuustyöskentelymallin kehittäminen.....	11
3.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	12
3.2	Opinnäytetyön menetelmät	12
3.3	Vahvuustyöskentelymallin suunnittelu ja toteutus.....	13
3.3.1	Mallin suunnittelu VOIMA-hankkeen kanssa.....	14
3.3.2	Mallin suunnittelu ja kokeilu hyvinvointituutoreiden kanssa.....	14
3.3.3	Mallin kokeilu HAMKin opiskelijoiden kanssa	18
3.4	Vahvuustyöskentelymallin rakenne ja sisältö.....	19
4	Tutkimuksellinen osuus	20
4.1	Aineiston hankinta.....	21
4.2	Aineiston analyysi.....	21
4.2.1	Vahvuustyöskentelyn kokemukset	23
4.2.2	Vahvuustyöskentelyn käytännön toteutus.....	25
4.3	Johtopäätökset.....	28
5	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	32
6	Pohdinta.....	33
	Lähteet.....	38

Kuvat, taulukot ja kaavat

Kuva 1 Opinnäytetyön prosessikartta vaiheittain

Kuva 2 VIA-luontevahvuudet jaoteltuina

Kuva 3 Vahvuustyöskentelypajan mainos.

Kuva 4 Aineiston analyysin ensimmäinen pääteema ja syntyneet ylä- ja alateemat.

Kuva 5 Aineiston analyysin toinen pääteema ja syntyneet ylä- ja alateemat.

Liitteet

- Liite 1 Vahvuustyöskentelymalli PowerPoint
- Liite 2 Vahvuustyöskentelymallin ohjetiedosto
- Liite 3 Aineistonhallintasuunnitelma

1 Johdanto

Sitran (2019) julkaisemassa Megatrendi 2020 -katsauksessa kerrotaan, että elämme maailmanlaajuisesti jatkuvassa muutoksessa ja epävarmuudessa. Tapahtuu elämässämme nyt tai tulevaisuudessa mitä tahansa, haluaisimme silti elää merkityksellistä ja onnellista elämää. Tarkasteluun tulisikin ottaa sellaisia hyvinvoinnin keinoja, jotka olisivat mahdollisimman riippumattomia siitä, mitä ympärillämme tapahtuu.

Keväällä 2020 levisi maailmanlaajuinen koronapandemia. Se loi elämäämme äkillisen muutoksen ja isoja arjen haasteita, mikä on näkynyt erityisesti nuorten hyvinvoinnissa. Koronapandemian aiheuttama poikkeustila muutti myös korkeakoulujen opiskelijärjestelyitä. Koronapandemian vaikutukset näkyvät korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyspalvelujen kysynnän kasvuna. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021; YTHS, 2020) Vaikka koronapandemia on lisännyt opiskelijoiden henkistä kuormitusta, on se samalla kuitenkin madaltanut kynnystä ottaa esille mielenterveyden ongelmia. Tämä näkyy alle 30-vuotiaiden nuorten lisääntyneinä yhteydenottoina MIELI ry:n Kriisipuhelimeen. (Mieli ry, 2021).

Koronan seurauksena opetus- ja kulttuuriministeriö on päättänyt tukea korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia erityisavustuksilla. Näillä avustuksilla voidaan tarjota esimerkiksi ohjausta, tukea itseohjautuvuuteen ja kehittää erilaisia tukitoimintoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021) Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama VOIMA-hanke. Hanke toteutetaan aikavälillä 1.1.2021—30.6.2022. Voimaa, valoa ja vertaistukea korkeakouluopiskelijoille -hankeen tarkoituksena on tukea Hämeen ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helian opiskelijoiden hyvinvointia korona-aikana tarjoamalla muun muassa ohjausta opiskeluhyvinvoinnin edistämiseen. VOIMA-hanke koostuu neljästä eri osa-alueesta, jotka ovat tunnemittarin käyttöönotto, vertaistuki, hyvinvoinnin edistäminen ja webinaarisarjan toteutus. Tämä opinnäytetyö liittyy VOIMA-hankeen Hyvinvoinnin edistämisen osa-alueeseen. Hyvinvoinnin edistämällä tarkoitetaan opiskelijoille suunnattua matalan kynnyksen toimintaa, jota järjestää hankkeeseen palkattu asiantuntija. Hankkeen tarkoitus on myös osallistaa opiskelijakunnat tukipalveluiden kehittämiseen. (HAMK, 2021a) Opinnäytetyö rajautuu koskemaan vain Hämeen

ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Käytännössä opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttaminen koettiin helpommaksi, kun tutkimus rajattiin vain yhden ammattikorkeakoulun opiskelijoihin.

Opinnäytetyön lähtökohtana toimii tekijän kiinnostus ihmisen henkistä hyvinvointia kohtaan sekä siihen, miten positiivinen psykologia voi vaikuttaa ihmisen henkiseen hyvinvointiin.

Mielenkiinto hyvinvoinnin edistämiseen johdatti minut työtehtävään opiskelija-assistentiksi keväällä 2021 Hämeen ammattikorkeakoululle. Työtehtävä jatkui myös syksyllä 2021. Työ opiskelija-assistenttina oli alustavaa perehtymistä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin.

Tämän opinnäytetyön avulla pyritään muutokseen ja käytänteiden parantamiseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat: millainen on toimiva vahvuustyöskentelymalli korkeakoulukontekstissa sekä millaisia kokemuksia korkeakouluopiskelijat saivat vahvuustyöskentelystä. Opinnäytetyö on toiminallinen opinnäytetyö ja tarkoituksena on luoda vahvuustyöskentelymalli (Liite 1), jota voidaan käyttää omien vahvuuksien tunnistamisessa. Vahvuustyöskentelymalli suunnitellaan ja kehitetään yhdessä VOIMA-hankkeen työntekijöiden, Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointituutorien ja opiskelijoiden kanssa. Hyvinvointituutorit ovat osa VOIMA-hanketta. Lisäksi vahvuustyöskentelyä kokeillaan työpajassa Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Teoreettisena viitekehystenä vahvuustyöskentelymallissa käytetään positiivista psykologiaa ja pääasiassa professori Martin Seligmanin sekä dosentti Lotta Uusitalo-Malmivaaran teorioita.

2 Opinnäytetyön tietoperusta

Tässä luvussa esitellään, mitä korkeakouluopiskelijoiden henkisestä hyvinvoinnista jo tiedetään, mitkä ajankohtaiset aiheet siihen vaikuttavat, mitä henkinen hyvinvointi tässä opinnäytetyössä tarkoittaa ja miksi korkeakouluopiskelijan henkiseen hyvinvointiin on kannattavaa panostaa. Lisäksi perustellaan aiheajaukset ja selitetään opinnäytetyön keskeiset käsitteet. Aiempia tutkimuksia hyödynnetään valintojen perusteluina.

2.1 Korkeakouluopiskelijoiden henkinen hyvinvointi

Korkeakouluopiskelijalla tarkoitetaan opiskelijaa, joka suorittaa joko yliopistolain (558/2009) 7 §:ssä tai ammattikorkeakoululain (932/2014) 11 §:ssä tarkoitettua alemmaa tai ylempää korkeakoulututkintoa (Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019 § 2). Henkinen hyvinvointi määritellään tilaksi, jossa ihminen on tietoinen kyvyistään, pystyy kohtaamaan ja selviytymään arjen normaaleista haasteista. Lisäksi henkisesti hyvinvoiva ihminen kokee merkityksellisyyttä sekä kykyä vaikuttaa ympäristöönsä. Henkinen hyvinvointi kuvaa yksilön ajattelu-, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä sitä, kuinka mielekkääksi elämän kokee. (WHO, 2018)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) on mitannut valtakunnallisesti korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ennen vuotta 2021 Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksella (KOTT). Vuonna 2021 KOTT-tutkimuksesta vastaa yhdessä THL sekä Kela. KOTT-tutkimusta käytetään mittaamaan korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, niihin yhteydessä olevia tekijöitä, opiskelukykyä sekä opiskelun tuen tarvetta. KOTT-tutkimuksen avulla saadaan ajankohtaista tietoa opiskelijoiden terveyspalvelujen arviointia ja kehittämistä varten. (THL, 2021)

Tässä kohtaa on aiheellista tarkastella, millaista korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi on viime vuosina ollut sekä millaisena erityisesti henkinen hyvinvointi on näyttäytynyt valtakunnallisten tutkimusten perusteella. Ennen vuotta 2021 KOTT-tutkimuksen tulos löytyy vuodelta 2016. YTHS:n toteuttaman Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2016 mukaan merkittävin tulos on, että masennus ja ahdistuneisuushäiriöt ovat lähes kolminkertaistuneet vuodesta 2000. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja

hyvinvointitutkimus toteutetaan säännöllisesti. Tuoreinta tutkimustulosta käsitellään seuraavassa luvussa 2.1.1. (YTHS, 2016) Koronapandemian aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi korkeakouluopiskelijoiden pandemia-ajan hyvinvointi on syytä ottaa tarkasteluun erikseen. Myös ennen korona-aikaa mediassa ei ole voinut olla huomaamatta otsikoita huolestumisesta opiskelijoiden hyvinvoinnista.

Vuonna 2018 tutkintotavoitteisen koulutuksen korkea-asteen opiskelijoiden määrä oli noin 300 000 (Tilastokeskus, 2020). Tästä syystä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin panostaminen on tärkeää myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Nuorten hyvinvoinnin voidaan katsoa peilaavan tulevaisuutta ja sitä, millä voimavaroilla yhteiskuntaa tulevaisuudessa pyöritetään. Niin tutkimustulokset kuin mediainformaatio antavat selvää näyttöä siitä, että tukea ja apua nuorten henkisen hyvinvoinnin edistämiseen tarvitaan. Uusitalo-Malmivaaran (2014, s. 65) mukaan mahdollisuudet hyvinvoinnille ovat paremmat kuin milloinkaan, mutta silti mielenterveyden ongelmat eivät ole vähentyneet. Toimintatapoja on muutettava nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Missä hyvinvointitaitoja sitten opitaan? Lantelan (2021, s. 53) väitöskirjatutkimus tuo esiin nuorten hyvin eri-arvoisen aseman, verrattaessa nuorten hyvinvointia ja sen oppimisen lähtökohtia. On selvää, että kotikasvatuksessa luodaan perusta lapsen ja nuoren taidoille pitää huolta itsestään ja hyvinvoinnistaan. Hyvinvoinnin opettaminen ei kuitenkaan ole ollut osa opetussuunnitelmia. Tulevaisuuden nuorten hyvinvointitaidoissa koulu onkin oleellinen yhteisö, jolla on mahdollisuus tasoittaa nuorten kotikasvatuksen eroja (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017/2018, ss. 17, 28–29). Pitkällä tähtäimellä yhteiskunta voi osaltaan vaikuttaa perheiden kasvatustapoihin ja hyvinvointitaitoihin, mutta se on haastavaa ja pysyvät muutokset vievät paljon aikaa.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tehtävänä on edistää korkeakouluopiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä. Vuoden 2021 alusta myös ammattikorkeakouluopiskelijat ovat kuuluneet YTHS:n palvelujen piiriin. (YTHS, 2020b) Palveluita ja tukea korkeakouluopiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarjoavat YTHS:n lisäksi esimerkiksi Nyyti ry ja opiskelijakunnat. Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä järjestö, jota Veikkaus tukee tuotoillaan. Opiskelijakunnat puolestaan ovat opiskelijoiden etuja valvovia julkisoikeudellisia yhdistyksiä.

(Nyyti, n.d.; Samok, 2021) Onkin aiheellista miettiä, kuka tai mikä taho on käytännössä lähimpänä opiskelijan arkea. Vastaavatko hyvinvointipalvelut opiskelijoiden tarpeita, miten kysyntä ja tarjonta todellisuudessa kohtaavat sekä kuinka ketterästi opiskelijoiden muuttuviin hyvinvoinnillisiin tarpeisiin pystytään missäkin organisaatiossa reagoimaan?

2.1.1 Opiskelija-assistentti hyvinvoinnin tukena poikkeusoloissa

Merkittävä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttanut ajankohtainen tekijä viimeisen puolentoista vuoden aikana on ollut koronapandemia ja sen aiheuttamat poikkeusolot. Tämä aiheutti äkillisiä muutoksia opiskelijajärjestelyihin. Koko maailmaa koskettanut kriisi vauhditti entisestään pohdintaa nuorten hyvinvoinnin tilasta nyt ja tulevaisuudessa.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos julkaisi kesäkuussa 2021 Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen ennakkotulokset. Tutkimus koski 18–34-vuotiaita perustutkinto-opiskelijoita ammattikorkeakouluista ja yliopistoista. Tutkimus käsittää tietoa poikkeusoloista eli koronan vaikutuksista korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. Päähavainnot koskivat korkeakouluopiskelijoiden opintojen työmäärää, opintojen koettua vaikeutta, yksinäisyyden tunnetta, taloudellista tilannetta ja päihteiden käyttöä. Opiskelun koetaan vaikeutuneen ja yksinäisyyden lisääntyneen. (THL, 2021) Keväällä 2021 toteutetun IRO Research Oy:n Tuhat suomalaista -tutkimuksen mukaan apua mielenterveyteen tarvitsivat etenkin naiset ja 18–34-vuotiaat nuoret aikuiset. (Mieli ry, 2021)

Koronapandemia ja sen aiheuttamat poikkeusolot saivat aikaan huolen opiskelijoiden hyvinvoinnista ja laittoi liikkeelle erilaista opiskelijoiden hyvinvointia tukevaa ja edistävää toimintaa. Yksi merkittävä huoli oli se, että opiskelijoita oli hankala tavoittaa. Keväällä 2021 Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalanopiskelijoista rekrytoitiin kaksi opiskelija-assistenttia. Opiskelija-assistentille ei ole olemassa virallista määritelmää. Tässä opinnäytetyössä opiskelija-assistentilla tarkoitetaan opiskelijaa, jolla on työsopimus kouluunsa. Opiskelija-assistenttien tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa hyvinvointia tukevaa toimintaa Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveydenhoitoalan opiskelijoille.

Kuka voisi ymmärtää opiskelijaa paremmin kuin toinen opiskelija, samastuminen vertaiseen on helpompaa. Opiskelija-assistenttina organisoitu toiminta tarjoaa mahdollisuuden yhdessä tekemiseen, kokemiseen ja pohdintaan. Toiminnan vahvuutena on nopea reagoitukyky esille tuleviin toiveisiin ja tarpeisiin.

Opiskelija-assistentit loivat keväällä 2021 Google Forms -kyselyn HAMKin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Kyselyn avulla haluttiin kartoittaa opiskelijoiden toiveita sen suhteen, millaisesta opiskelijoiden hyvinvointia tukevasta toiminnasta opiskelijat olivat kiinnostuneita. Kyselyyn saatiin vastauksia lähes 50 opiskelijalta, joista 63 % toivoi kasvatusten tapahtuvaa toimintaa. Esiin nousi myös toive erilaisista ulkona tapahtuvista tapaamisista.

Opiskelija-assistentin työ on vaikuttanut lupaavalta ja tarve toiminnalle on ollut selkeä. Myös kiinnostusta järjestettyä toimintaa kohtaan on ilmennyt opiskelijoiden puolelta. Kuitenkin tähän mennessä opiskelija-assistenttien näkökulmasta oleellimmat havainnot ovat olleet opiskelijoiden vaikea tavoittaminen ja mukaan toimintaan saaminen.

2.1.2 Korkeakouluopiskelijan itsetuntemus työelämävalmiutena

Tämä luku toimii yhtenä perusteena sille, miksi korkeakouluopiskelijan itsetuntemusta olisi hyvä kehittää. Käsitteenä työelämävalmiudet ei ole yksiselitteinen. Se voi tarkoittaa esimerkiksi työnhakutaitoja, itsetuntemusta, esimies-alaistaitoja, asennetta, projektinhallintataitoja tai vuorovaikutustaitoja. (Nykänen, 2016) Opinnäytetyö käsittelee korkeakouluopiskelijan vahvuuksia, ja siksi työelämävalmiuksista tarkastellaan vain itsetuntemusta. Työelämävalmiudet ei tässä tutkimuksessa kuvaa tietyssä ammatissa tarvittavia taitoja.

Itsetuntemuksella tarkoitetaan ymmärrystä ja hyväksyntää siitä, millainen on, miten ajattelee, tuntee ja kuinka toimii. Se on kykyä havaita omia vahvuuksia sekä erottaa omat ja toisen luonteenominaisuudet toisistaan. Oman elämänkaarivaiheen hahmottaminen, elämänhistorian hyväksyminen ja niiden vaikutusten ymmärtäminen liittyvät myös itsetuntemukseen. Hyvä itsetuntemus auttaa pitämään jalat maassa elämän myötämässä ja selviytymään sujuvammin vastoinkäymisistä. Itsetuntemus vaikuttaa itsetuntoon, jolla

puolestaan tarkoitetaan itsensä arvostusta ja käsitystä omasta arvosta. (Mieli ry, 2021) Hyvä itsetunto vaikuttaa myönteisesti onnellisuuteen sekä koulutuksen tasoon, ja sitä pidetään mielen hyvinvoinnin yhtenä lähtökohtana (Kiviruusu, 2017, s. 6).

Nikkanen (2021) tutki suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia pro gradu -työssään, jossa tarkastelun alla olivat elintaso ja fyysinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi sekä itsensä toteuttaminen ja autonomia. Tutkimusaineistona käytettiin Opiskelijabarometri 2012 -aineistoa. Pro gradun mukaan epävarmuutta opiskeltavan alan sopivuudesta kokee joka kymmenes ja opintojen keskeyttämisestä on harkinnut joka kuudes korkeakouluopiskelija. (Nikkanen, 2021, s. 51) Opiskeltavan tutkinnon sopivuus ja mielekkäisyys vaikuttavat oleellisesti opiskelijan hyvinvointiin sekä motivaatioon, joita tarvitaan opintojen edistymiseen ja loppuun saattamiseen. Hyvä itsetunto ja minäkäsitys nostavat opiskelumotivaatiota ja johtavat varmemmin työelämään (Sandberg, 2016, s. 225).

Sitran (2019) julkaisema Megatrendit 2020 -katsaus kertoo, mitkä globaalit ilmiöt ovat tärkeitä tarkastelun kohteita lähivuosina. Ekologisen jälleenrakennuksen kiireellisyys, digitalisaation vallan voimistuminen, väestön ikärakenteen muutos, talouden suunnan epävarmuus ja teknologian leviäminen tulevat muuttamaan maapalloa ja ihmiskunnan tulevaisuutta. Tulevaisuus on meistä jokaisen käsissä ja on riippuvainen tämän hetken valinnoista. Seuraavat kymmenen vuotta tulevat olemaan kriittisiä. (Forsman-Härkönen, 2020)

Futuristi Perttu Pölönen (2018) huomauttaa, että esimerkiksi sosiaali- ja vuorovaikutustaidoissa ihminen voi olla konetta parempi. Pölönen (2019) ennustaa, että tulevaisuuden työelämässä itsetuntemus tulee olemaan tärkeä taito, joka johdattaa ihmistä eteenpäin muutoksista huolimatta. Korona-aika on muistuttanut koko maailmaa elämän epävarmuudesta. Työtä, jota teemme tänään, ei välttämättä enää huomenna tarvita. Jos siinä emme voi vaikuttaa siihen, mitä huomina tuo tullessaan, ainoa mihin voimme vaikuttaa on oma itsemme ja kyky vastaanottaa huomina. Ympäristömme on muuttuva, ihminen on oppiva ja kehittyvä. Aki Hintsa muistuttaa kirjassaan Voittamisen anatomia: ”Vahva minuus ei voi perustua kokonaan johonkin, mikä voidaan ottaa pois” (Saari, 2015, s. 90).

Itsetuntemusta kasvattamalla ihminen pystyy sopeutumaan helpommin elämässä vastaan

tuleviin muutoksiin, kun identiteetti pohjautuu yksilön todellisiin ominaisuuksiin eikä titteliin, esimerkiksi ammattinimikkeeseen. (Pölönen, 2018)

Nuorten tulevaisuusraportti 2021 -tutkimuksen mukaan koululla on keskeinen asema työelämätaitojen opettamisessa. (Talous ja nuoret TAT, 2021) Ammattikorkeakoulussa yksi keskeinen päämäärä on opiskelijoiden työelämävalmiuksien edistäminen (Myllykoski-Laine ym., 2020, s. 178). Ammattikorkeakoulun tehtävänä on antaa muun muassa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin sekä tukea opiskelijan ammatillista kasvua. (Ammattikorkeakoululaki 932/2014 § 4) Myös Hämeen ammattikorkeakoulun strategian mukaan opetussuunnitelmassa ja pedagogiikassa on huomioitava työelämälähtöisyys (HAMK, n.d.). Sairauspoissaolot mielenterveyssyistä ovat yleistyneet merkittävästi viime vuosina. (Kansaneläkelaitos, 2020) Kasvatuspsykologian professori Kirsti Lonka Helsingin yliopistosta korostaa eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisussa (2020, s. 169), kuinka merkittävää olisi tukea opiskelijoiden työllistymistä sekä toteuttaa ennaltaehkäiseviä toimia mielenterveysongelmien ehkäisemiseksi.

Yksilön vahvuuksien tunnistamisen hyödyistä työelämässä löytyy paljon tutkimuksia. Seuraavissa tutkimuksissa käy ilmi, miten työntekijän vahvuuksien tukeminen lisäsi innostusta ja miten vahvuuksien käyttö oli positiivisesti yhteydessä työhön sitoutumiseen sekä työtehoon. Wenström (2020, ss. 5–6) osoitti, että jos organisaatio edistää mahdollisuuksia työn ja henkilökohtaisen kehityksen tukemiseen, yksilön vahvuuksien hyödyntämiseen, vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön, innostusta on mahdollista voimistaa. Van Woerkomin ym. (2015, s. 7) mukaan työntekijän vahvuuksien tukeminen sekä niiden hyödyntäminen oli merkittävästi yhteydessä työhön sitoutumiseen sekä työn tuottavuuteen.

2.2 Positiivinen psykologia ja luontevahvuuksien tunnistaminen henkisen hyvinvoinnin edistämisen keinoina

Positiivinen psykologia tutkii kaikkea sitä, mikä lisää ihmisen hyvinvointia. Hyvinvointiin liittyy niin kokemus siitä, miltä elämä tuntuu sekä miten kyvykkäitä olemme elämässämme toimimaan. (Ojanen, 2014, s. 10) Positiivisen psykologian tarkoitus ei ole ajatella kaikesta

positiivisesti, kieltää ikäviä asioita tai kertoa mitä yksilön tulisi tehdä, vaan kuvailla esimerkiksi optimistisuuden seurauksia (Seligman, 2008, ss. 157–158)

Mielenterveydestä puhutaan paljon ja tarkastelun alla ovat usein ihmisten ongelmat ja puutteet. Positiivisen psykologian isähahmo Martin Seligman (2008) kertoo, kuinka psykologia on viimeisen puolen vuosisadan aikana keskittynyt paljolti mielensairauksien tutkimiseen. Positiivinen psykologia onkin syntynyt vastapainoksi puute- ja ongelmakeskeisyydelle, sillä yksilön henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ongelma- ja puutekeskeisyys eivät ole kyenneet kasvattamaan ihmisen inhimillistä kukoistusta (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017/2018, s. 17). Kasvatustieteen tohtori Erja Sandberg (2020) painottaa, että positiivisen psykologian tärkein lause on: ”Se, mihin keskityt, se kasvaa ja kehittyy”.

Henkistä hyvinvointia voi oppia, ja yksi tapa edistää hyvinvointia on luonteen kehittäminen. Hyvä luonne johtaa todennäköisemmin hyvinvointiin. Hyvällä luonteella tarkoitetaan moraalisesti arvokkaita luonteenpiirteitä. Luonteenpiirteet ovat siis arvostettuja niiden itsensä takia, eikä niiden tuottaman hyödyn vuoksi. Nämä moraalisesti arvostetut luonteenpiirteet ovat sellaisia positiivisia taitoja, jotka ilmenevät yksilön ajatuksissa, tunteissa ja käytöksessä. Hyveiksi kutsutaan yleisesti arvostettuja ihmisen ominaisuuksia, joita on kansainvälisesti psykologiassa tunnustettu kuusi. Luonteenvahvuudet puolestaan ovat hyveiden ilmenemismuotoja, joita yhteensä on nimetty 24. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017/2018, ss. 27, 33) Esimerkiksi oikeudenmukaisuuden hyve voi ilmetä ryhmätyötaitojen, reilouden tai johtajuuden luonteenvahvuuksina. Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen voi toimia riskejä suojaavana tekijänä (Hotulainen ym., 2014, s. 272).

Yksi positiivisen psykologian keskeinen tutkimuskohde on ihmisen luonteenvahvuudet. Nämä ovat ihmisen myönteisiä piirteitä, joita jokainen voi itsessään tunnistaa ja kehittää. (Uusiautti, 2019, Johdanto-luku, yhdeksäs kappale) Luonne kuuluu osana persoonallisuuteen ja on perimän, kokemusten ja kasvatuksen tulos. Luonteenvahvuudet näkyvät niin ajatuksissa, tunteissa kuin käyttäytymisessäkin ja ovat kaikki samanarvoisia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017/2018, s. 28–29) Luonteenvahvuuden näkyminen yksilössä ei heikennä toisia ihmisiä, eivätkä luonteenvahvuudet kulu käyttämällä. (Uusitalo-Malmivaara,

2014, s. 66) Omat vahvuutensa tunnistamalla ja niitä hyödyntämällä vaikuttaa niin omaan kuin ympäristönsä hyvinvointiin. Luontevahvuudet eivät kuitenkaan ole sama asia kuin kyvyt ja lahjakkuudet. Lahjakkuus on synnynnäinen ominaisuus, mitä ei kaikilla ole. Lahjakkuus, esimerkiksi musikaalisuus, ei täysin ole opittavissa. 24 luontevahvuutta puolestaan löytyy lähes kaikilta eri suhteissa, ja niitä voi oppia ja kehittää. (Uusiautti, 2019, Johdanto-luku, yhdeksäs kappale) Hyveitä ja luontevahvuuksia on havainnollistettu luvun 3.3.2 kuvassa (Kuva 2): VIA-luontevahvuudet.

Löydettyjen lähteiden mukaan ei Suomessa ole kovin paljon tutkittu luontevahvuuksia korkeakoulukontekstissa. Pekkala & Vanhanen (2018, s. 2) ovat kuitenkin tutkineet korkeakouluopiskelijoiden luontevahvuuksia pro gradussaan. He selvittivät tutkimuksessaan opiskelijoiden liikuntaharrastusten kautta saatuja luontevahvuuksia ja niiden koettua vaikutusta opiskeluun. Tutkimuksen tuloksissa kerrotaan, kuinka luontevahvuuksien merkitys on mittava tarkasteltaessa opinnoissa suoriutumista ja selviytymistä.

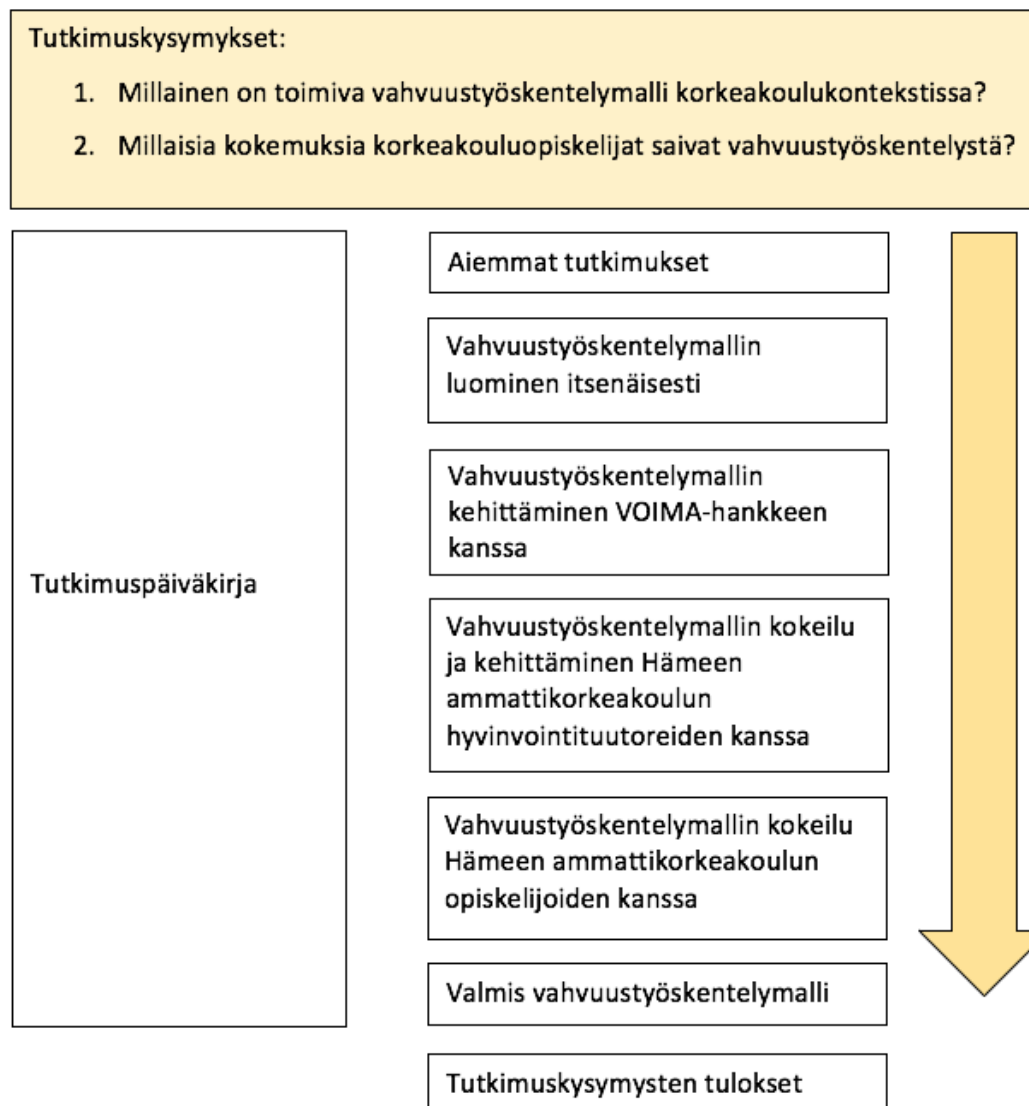
Vahvuusperustaisen pedagogiikan käyttöä varhaiskasvatuksessa sekä kouluikäisillä on tutkittu jo jonkin verran. Vahvuuksien arviointi on melko uusi lähestymistapa verrattuna puutekeskeiseen arviointiin. Viime aikoina vahvuusperustainen arviointi on saanut kannatusta yhä enemmän. Kasvuyhteisöllisyyskoulun indikaattorit -hankkeen (2015–2017) tulosten mukaan oppilaan omien vahvuksiensa tunnistaminen on positiivisesti yhteydessä opintojen sujumiseen sekä onnellisuuteen. (Juote & Räsänen, 2015–2017, s. 4)

Luontevahvuuksien tunnistaminen ja sen tuoma hyöty on tullut esiin myös Greusin (2020) pro gradussa sekä Sandbergin (2016) väitöskirjassa. Sandbergin (2016) väitöskirjan mukaan vahvuusperustaiset tukitoimet ovat merkityksellisiä positiivisen itsetunnon ja minäkäsityksen kehityksessä. Sandberg (2016) tutki väitöskirjassaan opetus-, sosiaali- ja terveystoimen tutkimuotoja ja niiden koettua vaikutusta ADHD-perheessä. Tuloksissa hän esitti, että yhteiskunnassa tulisi tukea ADHD-oireisen vahvuuksia muun muassa elämänhallinnan ja yhteiskunnassa selviytymisen edistämiseksi. (Sandberg, 2016, ss. 225 ja 243) Greusin tutkimus (2020) puolestaan painottaa, että kouluissa tulisi kiinnittää huomiota erityisesti monipuoliseen vahvuusopetukseen ja nostaa esille myös akateemisten taitojen ulkopuolisia vahvuuksia.

3 Toiminnallisena osuutena vahvuustyöskentelymallin kehittäminen

Tässä luvussa kerrotaan opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta vaiheittain, esitellään toiminnallisen osuuden tavoite ja tarkoitus sekä se, miksi, miten ja missä työtä hyödynnetään. Lisäksi kuvataan tietoperustan ja tavoitteen yhteys sekä perustellaan käytettyjen menetelmien valinta. Luvussa esitellään myös vahvuustyöskentelymallin (Liite 1) rakennetta, sisältöä ja visuaalista ilmettä. Opinnäytetyön prosessin havainnollistamiseksi luotiin prosessikartta (Kuva 1), jossa kerrotaan tutkimuskysymykset sekä kuvataan opinnäytetyön vaiheet ylhäältä alas.

Kuva 1 Opinnäytetyön prosessikartta vaiheittain.



3.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millainen on toimiva vahvuustyöskentelymalli korkeakoulukontekstissa sekä tuottaa tietoa vahvuustyöskentelyn kokemuksista.

Tavoitteena oli myös innostaa opiskelijoita luontevahvuuksien tunnistamiseen sekä lisätä opiskelijoiden ymmärrystä luontevahvuuksien tunnistamisen ja käyttämisen hyödyistä.

Pitkällä tähtäimellä tavoitteena voidaan pitää korkeakouluopiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin edistämistä itsetuntemuksen lisäämisen kautta.

Tarkoituksena oli luoda vahvuustyöskentelymalli, jonka avulla korkeakouluopiskelijat voivat tunnistaa luontevahvuuksiaan ja saada työkaluja vahvuuksien hyödyntämiseen ja kehittämiseen. Pyrkimyksenä oli luoda vahvuustyöskentelymallista sellainen, että sen avulla myös aiheeseen perehtymätön pystyy ohjaamaan työskentelyä. Vahvuustyöskentelypajojen toteuttamista on tarkoitus jatkaa VOIMA-hankkeessa opinnäytetyön valmistuttua.

3.2 Opinnäytetyön menetelmät

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja lähestymistapana tässä tutkimuksessa käytettiin toimintatutkimusta. Toimintatutkimusta kuvataan lähestymistapana, jossa käytännön kehittäminen ja tutkimus yhdistyvät. Pyrkimyksenä on käytänteiden parantaminen. Tutkija on tutkittavan yhteisön aktiivinen osallistuja tehden muutosinterventioita eli muutokseen pyrkiviä väliintuloja. Toimintatutkimus on sosiaalinen prosessi ja koska koulu on sosiaalinen yhteisö tätä tutkimustapaa onkin luonnollista hyödyntää. Huomioon täytyy ottaa tutkijan ja tutkittavien suhde sekä se, että toimintatutkija tarkastelee tilanteita aina omasta näkökulmastaan. (Heikkinen, 2018, ss. 215–216, 225)

Opinnäytetyö aloitettiin katsauksella aikaisempiin tutkimuksiin. Ensin tarkasteltiin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin nykytilaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä pohdittiin hyvinvointitaitojen oppimisympäristöjä. Sen jälkeen tarkastelu siirrettiin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tulevaisuuteen ja siihen, millaisia työelämätaitoja jatkossa tullaan tarvitsemaan sekä mikä on itsetuntemuksen merkitys tulevaisuudessa.

Tämän jälkeen tutkimuksessa siirryttiin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttamiseen. Toiminnallisena osuutena opinnäytetyössä toimi vahvuustyöskentelymallin toteutusprosessi. Ensin opinnäytetyön tekijä suunnitteli alustavan vahvuustyöskentelymallin. Malli suunniteltiin sillä perusteella, millainen työskentely tekijää itseään innostaa, millainen toimintatapa saa pysymään keskittyneenä sekä millainen esitystapa koetaan toimivaksi tässä työskentelyssä. Vahvuustyöskentelymallin esityspohjaksi valittiin PowerPoint, koska se on yksinkertainen esitysmuoto. PowerPoint-esitystä on myös helppo muokata jatkossa, sillä vahvuustyöskentelyä on suunniteltu hyödynnettäväksi myöhemmin VOIMA-hankkeessa. Vahvuustyöskentelymallin kehittäminen jatkui alustavan vahvuustyöskentelymallin esittelyllä opinnäytetyön toimeksiantajalle.

Opinnäytetyöntekijä jatkoi suunnittelua ja kokeilua Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointituutoreiden kanssa kahden tunnin mittaisella tapaamisella. Hyvinvointituutoreiden osallistuminen oli vapaaehtoista. Hyvinvointituutoreiden tapaaminen äänitettiin, jotta ohjaajana opinnäyttyöntekijä pystyi keskittymään vahvuustyöskentelyn ohjaamiseen, mutta silti palaamaan esille nousseisiin kommentteihin, kysymyksiin ja ideoihin. Tapaamisessa käytettiin myös osallistuvaa havainnointia. Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan tilannetta, jossa tutkija on fyysisesti paikalla tutkittavassa tilanteessa sekä osallistuu myös itse toimintaan (Kananen, 2014, s. 80).

Lisäksi opinnäytetyöprosessin ajan opinnäytetyön tekijä on kirjoittanut tutkimuspäiväkirjaa, johon on dokumentoitu lähdemateriaalia, opinnäytetyöprosessin tapahtumia sekä omaa pohdintaa ja havaintoja. Tutkimuspäiväkirjana on toiminut Word-tiedosto. Tiedostoa on ollut helppo päivittää ja pitää selkeänä kokonaisuutena.

3.3 Vahvuustyöskentelymallin suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön tuotoksena suunniteltiin vahvuustyöskentelymalli, joka koottiin PowerPoint-esitykseksi. Lisäksi vahvuustyöskentelystä luotiin erillinen ohjetiedosto (Liite 2) vahvuustyöskentelyn toiminnan ohjaajalle. Vahvuustyöskentelyä suunniteltiin ja kokeiltiin yhteistyössä VOIMA-hankkeen työntekijöiden, Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointituutoreiden sekä opiskelijoiden kanssa.

3.3.1 Mallin suunnittelu VOIMA-hankkeen kanssa

Syyskuun lopulla 27.9.2021 opinnäytetyön tekijä tapasi VOIMA-hankkeen kolme työntekijää Teams-palaverissa ja esitteli heille alustavaa suunnitelmaa toteutettavasta vahvuustyöskentelystä. VOIMA-hankkeen työntekijät kokivat yleisesti vahvuustyöskentelymallin pohjan rakenteeltaan selkeäksi ja innostavaksi kokonaisuudeksi. He pitivät myös vahvuustyöskentelymallin visuaalista ilmettä mielenkiintoisena.

Toimeksiantaja antoi silti muutamia kehitysehdotuksia mallin rakenteesta sekä sisällöstä. VOIMA-hankkeen työntekijät muun muassa kehittivät panostamaan siihen tietoon, miten opiskelija voi hyödyntää luonteenvahvuuksiaan jatkossa, työpajan jälkeen. Vahvuustyöskentelymalliin yhtenä tehtävänä kuuluu VIA-luonteenvahvuustesti. Testi on Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin luoma luonteenvahvuustesti netissä, joka määrittelee testin tekijän luonteenvahvuudet kyselyn vastausten perusteella. Toimeksiantaja varmisti VIA-testin tekoon liittyviä teknisiä asioita, kuten voiko testin tehdä sekä kännykällä että tietokoneella. He myös kehittivät korostamaan, että VIA-testi on yksi testi muiden joukossa, jonka tuloksiin kannattaa suhtautua kriittisesti.

Toimeksiantaja tiedusteli lisäksi perusteluja vahvuustyöskentelymallin eri osille ja hyväksyivät tutkijan perustelut. Ehdotusten pohjalta vahvuustyöskentelymalliin tehtiin tarvittavia muokkauksia. Ensimmäisen vahvuustyöskentelypajan ajankohdaksi päätettiin torstai 14.10.2021. Työpajaan varattiin aikaa kaksi tuntia.

3.3.2 Mallin suunnittelu ja kokeilu hyvinvointituutoreiden kanssa

Keskiviikkona 18.8.2021 VOIMA-hanke esittäytyi Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaalialan tuutoreille ja sai rekrytoitua heistä viisi hyvinvointituutoria. Tuutorilla tarkoitetaan opiskelijaa, jonka tehtävänä on ohjata ja auttaa uusia opiskelijoita kiinnittymään opiskelijayhteisöön sekä opintoihin (Nytyi ry, n.d.). VOIMA-hankkeeseen rekrytoitiin ensimmäiset Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointituutorit. Hyvinvointituutorin roolia ja tehtäväkuvaa ei ole virallisesti määritelty hankkeessa. Heidän tehtävänään kuitenkin on yhteisöllisten opiskelijoille suunnattujen tapahtumien järjestäminen. Hämeen

ammattikorkeakoulun hyvinvointituutorit aloittivat tehtävässä toimimisen syyskuun 2021 puolivälissä.

Opinnäytetyön tekijän alustavana suunnitelmana oli tavata Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointituutoreita 3–4 kertaa sekä suunnitella ja kokeilla vahvuustyöskentelyä vain heidän kanssaan. Toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun jälkeen tapaamiskerrat päädyttiin kuitenkin supistamaan yhteen kertaan hyvinvointituutoreiden työmäärän hallitsemiseksi.

Tapaaminen Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointituutoreiden kanssa sovittiin keskiviikolle 6.10.2021. Tapaamisen alussa kerrottiin, että luottamuksellista tietoa ei kerätä ja että osallistuminen on vapaaehtoista. Tapaamisessa opinnäytetyön tekijä ohjasi hyvinvointituutoreille vahvuustyöskentelyn suunnittelemansa PowerPoint-esityksen avulla. Ohjauksessa käytiin läpi vahvuustyöskentelymallin teoria ja tehtävät. Tämän jälkeen mallia muokattiin hyvinvointituutoreiden palautteen perusteella. Osallistujina oli neljä hyvinvointituutoria sekä yksi VOIMA-hankkeessa työskentelevä tutkimusharjoittelija. Tapaamiseen oli varattu kaksi tuntia aikaa. Tapaamisen tarkoituksena oli kehittää vahvuustyöskentelymallia sekä innostaa hyvinvointituutoreita omien vahvuuksien tunnistamiseen sekä vahvuuksien huomaamiseen myös muissa.

Hyvinvointituutoreiden tapaaminen äänitettiin, sillä vahvuustyöskentelyä ohjatessa olisi ollut hankala tehdä muistiinpanoja samanaikaisesti. Tapaamisen aluksi kaikilta hyvinvointituutoreilta kysyttiin suostumus käyttää äänitettyä materiaalia sekä tapaamisessa syntyviä kirjallisia tuotoksia opinnäytetyössä. Alussa opinnäytetyöntekijä vielä korosti, että myös hän on tutkijana oppimassa ja kehittämässä, eikä tarkoitus ole esitellä valmista vahvuustyöskentelymallia. Lisäksi muistutettiin, että esityksen aikana saa kysyä ja pohtia ääneen.

Vahvuustyöskentely ohjattiin PowerPoint -esityksen avulla ja ohjaaja piti kirjaa siitä, kuinka kauan kuhunkin osioon aikaa kuluu. Esityksen aikana annettiin palautetta sekä joitain kehitysehdotuksia. Lisäksi palautteenantoon ja mallin muokkaamiseen oli varattu aikaa työskentelyn päätteeksi. Esityksen alussa katsottiin Opetusalan ammattijärjestön video, joka sai aikaan keskustelua sekä laitto liikkeelle vahvuuksien tunnistamisen toisissa osallistujissa.

Suomi Areenassa julkaistussa videossa OAJ:n puheenjohtajan haastateltavana on tutkija ja futuristi Perttu Pölönen, joka kertoo näkemyksiään siitä, miten koulutuksen pitäisi valmistaa opiskelijoita kohtaamaan tulevaisuus (Opetusalan ammattijärjestö, 2018).

Hyvinvointituutorit kuvasivat videota mielenkiintoiseksi, ajatuksia herättäväksi ja sisältöä hyvin perustelluksi. Heidän mukaansa video keräsi ajatukset kasaan. Tuutorit myös heti huomasivat, miten heissä jokaisessa on erilaisia vahvuuksia, mutta ymmärsivät sen positiivisen merkityksen ryhmässä työskennellessä.

Seuraavaksi esiteltiin, miksi vahvuuksia kannattaa tunnistaa itsessään ja opetella hyödyntämään. Tämän jälkeen, ennen luontevahvuuksiin perehtymistä, hyvinvointituutoreita pyydettiin pohtimaan, kuinka hyvin he vahvuutensa tuntevat ja nimeämään kolme vahvuuttaan. Tämän tehtävän tarkoituksena oli selvittää, miten he todellisuudessa tuntevat luontevahvuutensa. Lisäksi alkutehtävänä oli muistella positiivinen ja haastava tilanne ja miettiä, mitä tilanteissa tapahtui ja miten haastavasta tilanteesta selvisi. Kaikki hyvinvointituutorit saivat kirjoitettua kolme ajattelemaansa vahvuuttaan sekä positiivisen ja haastavan tilanteen. Tehtävän tehtyään hyvinvointituutorit halusivat jakaa kaikki vähintään yhden tilanteen muiden kanssa.

Tämän jälkeen kerrottiin lyhyesti positiivisesta psykologiasta, luontevahvuuksista ja VIA-luontevahvuustestistä, jonka jälkeen oli vuorossa kaksi tehtävää. Tarkoituksena ensimmäisessä tehtävässä oli nimetä ja kirjoittaa ylös 24:stä esitellystä VIA-luontevahvuudesta (Kuva 2) kolme omaa ja kolme kaverin ydinvahvuutta. Hyvinvointituutorit kokivat tuntevansa toisensa niin hyvin, että pystyivät nimeämään myös vieruskaverin vahvuuksia. Toisena tehtävänä tehtiin VIA-luontevahvuustesti internetissä, minkä tarkoituksena oli auttaa löytämään itsestään sellaisia vahvuuksia, joita ei ehkä aiemmin ole osannut ajatella. Varsinaiseen testiin pääseminen vei hetken aikaa, sillä jotkin sivuston suomenkieliset käännökset eivät olleet selkeästi ymmärrettävissä, lisäksi jotkut testin käännökset aiheuttivat huvitusta. Joitain kysymyksiä hyvinvointituutorit pohtivat myös ääneen. Yksi hyvinvointituutori kuvaili testiä tyhmyystestinä, kun huomasi, että testissä kysytään samaa asiaa useampaan kertaan, mutta eri tavalla.

Kuva 2 VIA-luonteenvahvuudet jaoteltuina.

VIA-luonteenvahvuudet		
6 Hyvettä 24 Luonteenvahvuutta		
		
<u>Viisaus ja tieto</u>	<u>Inhimillisuus</u>	<u>Kohtuullisuus</u>
1. Luovuus	10. Rakkaus	16. Anteeksiantavuus
2. Uteliaisuus	11. Ystävällisyys	17. Vaatimattomuus
3. Arviointikyky	12. Sosiaalinen älykkyys	18. Harkitsevaisuus
4. Oppimisen ilo		19. Itsesäätely
5. Näkökulmanottokyky		
<u>Rohkeus</u>	<u>Oikeudenmukaisuus</u>	<u>Henkisyys</u>
6. Rohkeus	13. Ryhmätyötaidot	20. Kauneuden arvostus
7. Sinnikkyyys	14. Reiluus	21. Kiitollisuus
8. Rehellisyys	15. Johtajuus	22. Toiveikkuus
9. Innostus		23. Huumorintaju
		24. Hengellisyys

Testin jälkeen tarkasteltiin tuloksia ja verrattiin niitä itse nimettyihin luonteenvahvuuksiin. Hyvinvointituutorit pohtivat itsearviointin haastavuutta. Miten erottaa se, minkälainen todellisuudessa on siitä, minkälainen haluaisi olla. He ehdottivat, että testin voisi lisäksi tehdä joku itselle hyvin läheinen ihminen, jolloin tulokseen saattaisi saada luotettavuutta. Hyvinvointituutorit pohtivat myös, että itsessään tunnistaa ehkä helpommin heikkouksia ja että tiedostamattaan saattaa tunnistaa tai jättää tunnistamatta joitain ominaisuuksiaan.

Lopuksi esiteltiin, miten vahvuuksia voi hyödyntää jatkossa arjessaan sekä kerättiin palautetta vahvuustyöskentelytyöskentelystä ja PowerPoint -esityksestä. Yksi hyvinvointituutoreista kertoi, että pitää aihetta tärkeänä, koki rakenteen hyväksi sekä tekemisen ja kuuntelemisen suhteen sopivaksi. Toinen hyvinvointituutori piti keskustelusta, kaipasi enemmän keskustelun mahdollisuutta ja työskentelyyn osallistamista. Hän piti PowerPoint -esitystä helposti luettavana ja tekstin määrää kohtuullisena. Ajallisesti hyvinvointituutorit pitivät työskentelyä sopivan mittaisena, mutta ehdottivat lyhyttä taukoa johonkin väliin. Koko työskentelyn ajan tunnelma oli rento, ja jokainen osallistuja uskalsi ottaa puheenvuoron.

Hyvinvointituutorit huomauttivat, että keskustelun heräämiseen kannattaa varata tarpeeksi aikaa, jos vahvuustyöskentelyyn osallistujat eivät tunne toisiaan. Lisäksi he ehdottivat, että tehtäväosioissa ohjaaja voisi kertoa, kuinka paljon aikaa kunkin tehtävän tekemiseen on varattu. He olivat yhteisesti sitä mieltä, että osallistava työskentely innostaa ja että tämä vahvuustyöskentely toimii paremmin lähitoteutuksena.

3.3.3 Mallin kokeilu HAMKin opiskelijoiden kanssa

Kun vahvuustyöskentelymallia oli suunniteltu toimeksiantajan ja Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointituutoreiden kanssa, organisoitiin avoin työpaja Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoille vahvuustyöskentelymallin kokeilemiseksi.

Vahvuustyöskentelypajan toteuttamista varten luotiin mainos (Kuva 3), jossa kerrottiin muutamalla sanalla työpajan sisällöstä ja toteutustavasta. Mainoksesta pyrittiin luomaan innostava ja nopeasti luettava. Mainoksen avulla työpajaa markkinoitiin Hämeen ammattikorkeakoulun viestintäsovellus Yammerissa, suoraan Hämeen ammattikorkeakoulun tuutoreille, sote-alan opiskelijoiden hyvinvointia tukevalla Hengähdyshetki-nimisellä Instagram-tilillä sekä opinnäytetyöntekijän omassa opinnäytetyöryhmässä.

Vahvuustyöskentelypajaan pyydettiin ilmoittautumaan ennakkoon. Ensimmäisen kerran työpajaa mainostettiin 1,5 viikkoa ennen toteutusta.

Kuva 3 Vahvuustyöskentelypajan mainos.



VAHVUUDET VOIMAKSI

Vahvuustyöskentelypaja

To 14.10 klo 14 - 16

Tyyne Vi-S-401

"Vahvuuksilla kohti tavoitteita"

- Löydä luontevahvuutesi
- Opi hyödyntämään ja kehittämään vahvuuksiasi

Osallistu liveinä tai etänä!

Ilmoittaudu ennakkoon osoitteeseen:
anniina.el.salo@student.hamk.fi

Työpaja järjestettiin melko nopealla aikataululla, ja lopulta torstain 14.10. työpajaan ei ilmoittautunut yhtään osallistujaa. Tämä jälkeen vahvuustyöskentely yritettiin järjestää opinnäytetyöntekijän opinnäytetyöryhmän kanssa, mutta useamman ihmisen kanssa aikataulujen yhteensovittaminen osoittautui hyvin hankalaksi. Tämän jälkeen erästä hyvinvointituutoria pyydettiin tiedustelemaan suoraan oman vuosikurssinsa WhatsApp-ryhmästä, löytyisikö sieltä vähintään neljä vahvuustyöskentelystä kiinnostunutta, joiden kanssa yhteinen ajankohta vahvuustyöskentelyn kokeilemiseksi voitaisiin sopia. Vahvuustyöskentelyn kokeilua ehdotettiin etätoteutuksena, jolloin mahdollisimman monella olisi helppo päästä osallistumaan. Nopeasti saatiin neljä kiinnostunutta opiskelijaa.

Vahvuustyöskentelypaja toteutettiin 1.11.2021 etätoteutuksena Teams-tapaamisessa. Lopulta työpajaan osallistui neljä Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijaa eri vuosikursseilta. Vahvuustyöskentelyn PowerPoint -esitys sekä työskentelyn ohjaus muuntuivat hyvin myös etätöskentelyyn. Kuitenkin vuorovaikutus ja havainnointi osallistujien ja ohjaajan välillä jäi vain puheenvuorojen varaan, sillä esitystilassa ei ollut mahdollisuutta pitää kamerayhteyttä osallistujiin samanaikaisesti. Tähän työpajaan aikaa kului jopa hieman yli kaksi tuntia, vaikka esityksen materiaali ja pituus olivat samat kuin hyvinvointituutoreiden kanssa.

3.4 Vahvuustyöskentelymallin rakenne ja sisältö

Tässä luvussa esitellään suunnittelutapaamisissa muokkautunut lopullinen vahvuustyöskentelymalli, sen rakenne ja sisältö. Vahvuustyöskentelymalli koostuu 16 diasta, jotka sisältävät sekä tekstiä että kuvia. Vahvuustyöskentelymallin PowerPoint -esityksen tekstejä tiivistettiin niin, että katsojan on helpompi hahmottaa yksittäisen dian ydin. Diojen tekstikoot muokattiin yhtä suuriksi ja mahdollisimman suureksi luettavuuden varmistamiseksi. PowerPoint -esityksestä haluttiin tehdä myös visuaalisesti mielenkiintoinen sekä innostusta herättävä. Jokaiseen diaan liitettiin sama taustakuva esityksen yhdenmukaistamiseksi. Lisäksi jokainen dia sisälsi myös yhden aiheeseen liittyvän kuvan aihealueiden erottelemiseksi ja katsojan huomion ylläpitämiseksi. Diojen sisältö pyrittiin silti pitämään selkeänä.

Vahvuustyöskentelymalli alkaa sisällysluettelolla, josta käy ilmi eri työskentelyvaiheet sekä aihekokonaisuudet. Ensimmäiseksi aiheeseen johdattelee lyhyt video, joka toimii yhtenä perusteluna vahvuustyöskentelylle. Videossa suomalainen futuristi ja kirjailija Perttu Pölönen pohtii, miltä tulevaisuus näyttää ja millaisia taitoja tulevaisuuden työelämässä tullaan tarvitsemaan. Videon jälkeen on tarkoitus keskustella lyhyesti sen herättämistä ajatuksista sekä tehdä omien vahvuuksien alkupohdinta. Seuraavaksi osallistujat perehdytetään lyhyesti positiiviseen psykologiaan, luontenvahvuuksiin sekä esitellään VIA-hanke ja -kysely. Kun on käyty läpi se, mitä luontenvahvuuksilla tarkoitetaan, on tehtävänä tunnistaa omia ja toisen vahvuuksia. Tämän jälkeen osallistujat luovat VIA-vahvuusprofiilin sekä tekevät vahvuuskyselyn itsenäisesti joko kännykällä tai tietokoneella. Kyselyn jälkeen käydään läpi tuloksia ja reflektoidaan yhdessä sen herättämiä ajatuksia. Lopuksi tarkastellaan keinoja vahvuuksien hyödyntämiseen arjessa ja pohditaan, miksi vahvuuksia on hyvä myös kehittää. Vahvuustyöskentelymallin on tarkoitus olla helposti muokattavissa opiskelijoilta ilmenneiden tarpeiden ja toiveiden mukaan myös jatkossa.

Työskentelyn ohjaajalle luotiin oma ohjetiedosto Word-alustalle, jossa selitetään vahvuustyöskentelymallin dioissa esiintyvät asiat tarkemmin. Ohjetiedosto sisältää tiedot alkuvalmisteluista, diojen tarkemmat tekstit, aikataulun sekä muut työskentelyssä huomioitavat seikat. Ohjetiedosto pyrittiin rakentamaan niin, että sen avulla on helppo ohjata, vaikka ei olisi erityisen perehtynyt positiiviseen psykologiaan ja luontenvahvuuksiin. Ohjaaja voi halutessaan tulostaa ohjetiedoston ohjaamisen helpottamiseksi.

4 Tutkimuksellinen osuus

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus. Ensin käydään läpi tutkimuskysymykset, jonka jälkeen kuvataan, miten aineisto kerättiin ja analysoitiin sekä perustellaan valitut menetelmät. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millainen on toimiva vahvuustyöskentelymalli korkeakoulukontekstissa?
2. Millaisia kokemuksia korkeakouluopiskelijat saivat vahvuustyöskentelystä?

4.1 Aineiston hankinta

Aineiston hankinta tapahtui prosessina. Aineisto koostuu päiväkirjamuistiinpanoista, joita saatiin pääasiallisesti vahvuustyöskentelymallin sekä työpajan suunnittelu- ja kokeilutapaamisissa kolmena eri kertana. Vahvuustyöskentelymallia ja työpajaa suunniteltiin VOIMA-hankkeen työtekijöiden, hyvinvointituutoreiden ja Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Aineistona näissä tapaamisissa syntyi äänitallenne, kirjoitettua tekstiä sekä tutkijan omia havaintoja, jotka tallentuivat tutkimuspäiväkirjaan.

Vahvuustyöskentelymallia suunniteltiin kerran VOIMA-hankeen työtekijöiden kanssa, kerran hyvinvointituutoreiden kanssa ja kerran Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Jokaisen tapaamisen jälkeen tehtiin päiväkirjamuistiinpanot kyseisestä tapaamisesta. Päiväkirjaan kirjattiin tapaamisessa tehdyt havainnot. Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointituutoreiden tapaaminen äänitettiin. Tallenne mahdollisti tilanteeseen palaamisen sekä tilanteen uudelleen analysoinnin.

4.2 Aineiston analyysi

Analyysin määrittely ei ole yksiselitteistä, sillä eri tutkijat määrittelevät analyysin eri lailla. Joidenkin mukaan analyysi koostuu tutkimusprosessin kaikista eri vaiheista yhteensä. (Kananen, 2014, s. 104) Tietoa kerättiin ja analysoitiin opinnäytetyöni monissa eri vaiheissa, sillä toimintatutkimuksessa aineiston hankinta, analyysi ja toiminnan muutos tapahtuvan yhtä aikaa. Eloranta ym. (2017) puhuvat kehittämisen syklistä. Yhdessä suunniteltua toimintaa havainnoidaan, analysoidaan ja reflektoidaan, jonka pohjalta muokataan ja kehitetään jälleen uutta toimintaa. Kehittämisen sykli jatkuu, kunnes päästään asetettuun tavoitteeseen. (Eloranta ym., 2017, s. 40)

Aineistoa kerättiin koko opinnäytetyöprosessin ajan vahvuustyöskentelymallin kehittämiseksi kirjaamalla havaintoja tutkimuspäiväkirjaan, joiden pohjalta työskentelymallia muokattiin. Kun varsinainen toiminnallinen osuus oli saatu päätökseen, tehtiin aineistosta loppuanalyysi. Yhteismitallistettavaa aineistoa oli tutkimuspäiväkirja ja äänitallenne. Analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua. Teemoittelussa aineistosta etsitään tutkimuskysymysten kannalta oleellisia ilmauksia. Tämän jälkeen samankaltaiset ilmaukset

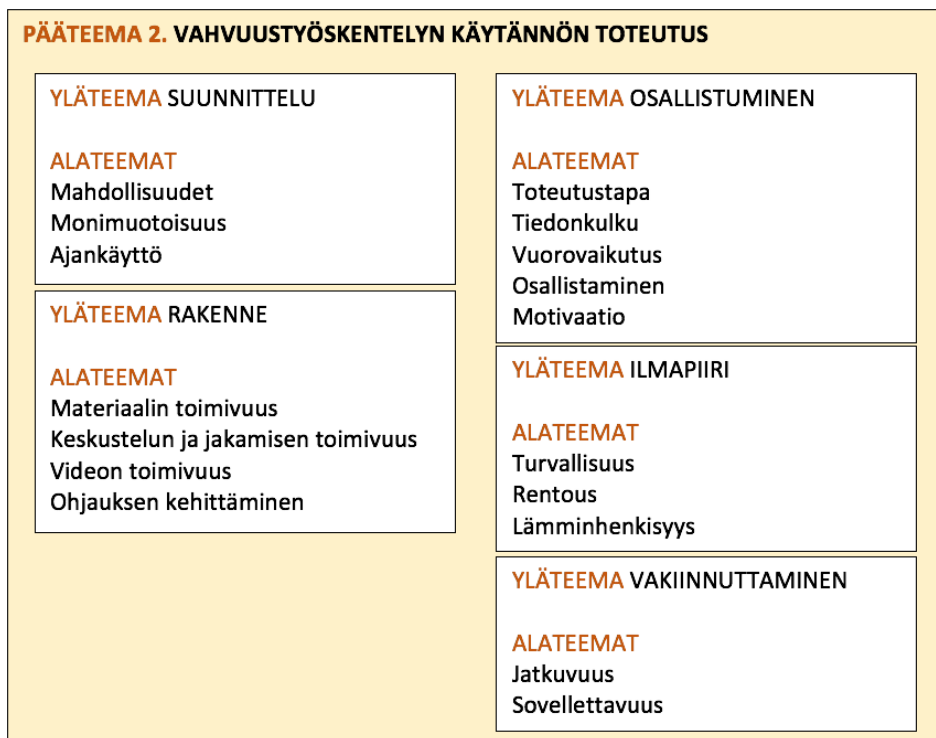
yhdistetään teemoiksi ja nimetään teemat tutkittavan ilmiön mukaan. Saman tyyppiset alateemat yhdistetään yläteemoiksi. (Puusa ym., 2020) Analyysissä on huomioitava, että aineiston laajuuden ja monimuotoisuuden takia esiintyneistä teemoista on mahdotonta esittää tarkkoja lukumääriä. Tutkimusaineiston analyysi aloitettiin poimimalla aineistosta oleellinen sisältö. Tällä sisällöllä tarkoitetaan aineistossa esiintyneitä ilmauksia ja havaintoja. Sisältö jaettiin erillisille paperilapuille ja ryhmiteltiin teemojen mukaan. Teemat jaettiin pää-, ylä- ja alateemoihin. Pääteemat jaettiin tutkimuskysymysten perusteella. Pääteemojen alle muodostui useampia yläteemoja, joihin alateemat jakautuvat.

Analysoinnissa puhutaan opiskelijoista, joilla tarkoitetaan sekä hyvinvointituutoreita että työpajaan osallistuneita Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Pääteemoiksi muodostuivat vahvuustyöskentelyn kokemukset (Kuva 4) ja käytännön toteutus (Kuva 5). Alapuolella olevissa kuvissa havainnollistetaan analyysin tulokset. Yläteemat ovat pääteemojen alla satunnaisessa järjestyksessä. Kaikki alateemat on järjestetty niin, että ylimpänä luettelossa esiintyy ne havainnot, joita havaittiin eniten.

Kuva 4 Aineiston analyysin ensimmäinen pääteema ja syntyneet ylä- ja alateemat.



Kuva 5 Aineiston analyysin toinen pääteema ja syntyneet ylä- ja alateemat.



4.2.1 Vahvuustyöskentelyn kokemukset

Pääteema kokemukset jakautuu kolmeen yläteemaan, joita ovat itsereflektio, tunteet ja monimuotoisuus. Eniten vahvuustyöskentelyn kokemuksissa esiintyi itsereflektiota ja havaintoja tunteista. Vahvuustyöskentely sai opiskelijoissa aikaan itsereflektiota, mikä ilmeni eri elämän roolien ymmärryksenä, ajatusten heräämisenä, omien ajatusmallien kyseenalaistamisena, näkökulmanvaihtona, kokemuksina vahvuuksien tunnistamisen vaikeudesta, vahvuusaiheen tärkeyden ymmärryksenä sekä ymmärryksenä yksilön kasvusta ajan kuluessa.

Paljon tuli sellaista, mitä ei aiemmin ole ajatellut, mutta pisti nyt ajattelemaan

Aloin pohtia, mitä näytän itsestäni muille

Sitä onkin hyvä itse pohtia miksi vahvuudet eroavat ja kuinka tätä tietoa voi hyödyntää vaikkapa äitinä, puolisona jne,

Itsessään tunnistaa ehkä heikkoudet helpommin

On vaikea erottaa se, millainen on ja millainen haluaisi olla

Jäi mieleen se, kun sanoit että testin voi tehdä uudestaan ja katsoa miten muuttuneet, onko samat arvot

Vahvuustyöskentelyn aikana havaittiin myös useita tunteita opiskelijoiden käytöksessä. Työskentelyssä ilmeni tunteina empatiaa, rakkautta, iloa, huvittuneisuutta, innostuneisuutta, uteliaisuutta, hyväksyntää, kunnioitusta ja kiitollisuutta. Lisäksi havaittavissa oli myös pitkästyneisyyttä, turhautuneisuutta sekä arkuutta.

Uteliaisuus ja innostuneisuus ilmenivät tarkentavina kysymyksinä sekä haluna jakaa heränneitä ajatuksia. Hyväksyntä ja kunnioitus esiintyvät toisten kuunteluna, läsnäolona, kehumisena ja yhteistyönä. Opiskelijat osoittivat empatiaa kertomalla samaistuvansa toisiin opiskelijoihin elein, ilmein ja sanoin. Rakkautta osoitettiin huolenpitona toisista opiskelijoista. Iloa ja huvittuneisuutta ilmeni opiskelijoiden lukiessa VIA-testin joitain kankeita suomennoksia, joille he yhdessä nauroivat, käytöksessä ilmeni myös oppimisen iloa. Kiitollisuutta opiskelijat osoittivat kiittämällä elein, ilmein ja sanoin vahvuustyöskentelyn järjestäjää sekä toisia opiskelijoita saamistaan kehuista. Pitkästyminen näkyi erään opiskelijan käytöksessä haukotteluna sekä toisen opiskelijan ehdotuksena siitä, että vahvuustyöskentelyä voisi jakaa useammalle päivälle. Lisäksi työskentelyn loppupuolella pitkästyminen voidaan nähdä myös, etteivät jotkut opiskelijat jaksaneet enää vastata kysymyksiin tai kommentoida samoin kuin työskentelyn alussa. Turhautuneisuutta havaittiin VIA-testin kysymysten parissa, kun opiskelijat kokivat, että vastaaminen kysymyksiin ei ollut yksiselitteistä ja helppoa. Arkuutta havaittiin joidenkin opiskelijoiden hiljaisuutena.

Monimuotoisuus, millä tässä kohtaa tarkoitetaan erilaisuuden huomaamista ja hyväksymistä, ilmeni muun muassa vahvuuksien itsenäisenä tunnistamisena ja jakamisena toisissa opiskelijoissa. Monimuotoisuus ilmeni myös opiskelijoiden omina oivalluksina erilaisten vahvuuksien tärkeydestä tulevaisuuden kannalta.

--mut erityisesti meidänkin porukka opiskellaan samaa alaa, ollaan hyvinvointituutoreita, tuutoreita, mutta samaan aikaan meillä on tietokoneälyä, meillä on urheilullista, taiteellista sit kun on kaikkea tällstä erilaista, me tuetaan toisiamme niin hyvin koska sit taas jokainen antaa oman

näkemyksensä ja kootaan siitä aina uus käsitys ja niinkun yhteistyöstä niin se on tosi tärkeä--

Monimuotoisuutta tarvitaan työssä

Kone ei voi korvata kaikkea

4.2.2 Vahvuustyöskentelyn käytännön toteutus

Toisena pääteemana käytännön toteutus jakautuu viiteen yläteemaan, joita ovat suunnittelu, rakenne, osallistuminen, ilmapiiri sekä vakiinnuttaminen. Eniten vahvuustyöskentelyn käytännön toteutuksesta havaintoja saatiin liittyen rakenteeseen ja osallistumiseen. Ensimmäisenä vahvuustyöskentelyn käytännön toteutuksen yläteemana esitellään suunnittelu. Vahvuustyöskentelymallin suunnittelusta ja sen onnistumisesta tehtiin havaintoja useassa toiminnallisen osuuden vaiheessa. Havainnot liittyivät mahdollisuuksiin, monimuotoisuuteen sekä ajankäyttöön. Kun vahvuustyöskentelyn muoto rajattiin jo alussa PowerPoint -esitykseen, se sulki osakseen pois vahvuustyöskentelyn toteuttamisen toisenlaiset mahdollisuudet ja rajoitti tutkijan sekä hyvinvointituutoreiden luovaa ajattelua. Kun vahvuustyöskentelymalli rakennettiin pääosin opinnäytetyöntekijän toimesta, suunnittelun lähtökohdat olivat yksipuoliset ja monimuotoisen suunnittelun mahdollisuuden jäivät toteutumatta. Lisäksi havaintoja tehtiin ajankäytöstä. Kokonaan uuden työskentelymallin suunnitteluun käytetty aika oli lyhyehkö, sillä vahvuustyöskentelymallin käytännön kokeiluja ehti toteutua vain kaksi.

Vahvuustyöskentelyn käytännön toteutuksen yläteemana osallistumisesta saatiin monenlaista tietoa. Merkittävä havainto oli, että opiskelijoita oli haastava saada osallistumaan työpajatyöskentelyyn. Suurin osa osallistujista piti lähitoteutusta toimivampana toteutustapana. Esille nostettiin myös idea työskentelyn pilkkomisesta useammalle päivälle, sitä ehdotettiin sisällytettäväksi moduuleihin, niin että aiheeseen palattaisiin esimerkiksi viikoittain. Tiedonkulussa havaittiin haasteita. Se ilmeni opiskelijoiden tavoittamattomuutena ja hankaluutena järjestää useammalle opiskelijalle sopivaa ajankohtaa vahvuustyöskentelyn toteuttamiseksi. Vuorovaikutuksen havaittiin toimivan paremmin, kun työskentelyyn osallistujat olivat tuttuja toisilleen. Lisäksi etuna

vuorovaikutuksen toimivuudessa oli työpajaan osallistuneiden pieni määrä. Myös motivaation voidaan nähdä vaikuttavan osallistumiseen. Se saattoi näkyä pienenä osallistujamääränä.

Vahvuustyöskentelyn rakenteessa koettiin toimivaksi käytetty materiaali ja työskentelyn kulku. Nämä ilmenivät osallistujien käytöksessä keskittymiskyynä sekä palautteina työskentelyn lopussa.

Tykkäsin, taustaa hyvin, sopivasti tekemistä ja kuuntelemista

Kun on teoriaa ja välissä osallistavaa, se saa pysymään keskittyneenä

Myös se kertoo jotain, että ei tule mieleen kehitettävää

Työskentelyyn osallistamista pidettiin tärkeänä. Se ilmeni opiskelijoiden käytöksessä keskittymiskyynä innokkuutena keskustella ja tehdä tehtäviä. Lisäksi osallistamisen tärkeydestä mainittiin erikseen palautteessa. Keskustelua sekä ajatusten jakamista kaivattiin jopa vielä enemmän.

Keskustelulle kannattaa varata aikaa varsinkin, jos osallistajat eivät tunne toisiaan

Sellainen mitä vielä jollain tapaa enemmän kaipaa vois olla semmonen yleinen keskustelu tai joku sellanen, että on se mahdollisuus vaikka vieruskaverin kanssa miettiä

Vahvuustyöskentelyn alkupuolella esitettiin OAJ:n video, jota pidettiin myös toimivana sisältönä. Videon jälkeen opiskelijoiden oli selkeästi helppo kertoa heränneitä ajatuksia ja he jakoivat niitä innokkaina.

--keräsi hyvin omat ajatukset kasaan, puki ajatukset sanoiksi

Mielenkiintoisia ajatuksia ja videossa Pölönen perusteli hyvin ajatuksensa

Ohjauksen kehittämiseen esitettiin myös ideoita. Opiskelijat mainitsivat, että pohdinta- sekä tehtäväosioissa ohjaaja voisi mainita, kuinka paljon aikaa kuhunkin osioon on varattu.

Neljäntenä yläteemana vahvuustyöskentelyn käytännöntoteutuksessa on ilmapiiri. Osakseen ilmapiiristä kertoo myös vahvuustyöskentelyssä havaitut tunteet, jotka esiteltiin ensimmäisen pääteeman alla. Työpajassa rento ja lämmin ilmapiiri selkeästi edisti keskustelua. Ilmapiiristä saatiin myös erikseen palautetta.

Ohjaaja onnistui luomaan turvallisen ilmapiirin, jolloin uuden oppiminen ja uuden äärellä oleminen onnistuu

Ohjasit hyvin ja rakastavasti

Viimeiseksi vahvuustyöskentelyn käytännöntoteutuksen yläteemaksi muodostui vakiinnuttaminen. Tämä esiintyi opiskelijoiden pohdintana vahvuustyöskentelyn juurruttamisesta käytäntöön. He ymmärsivät, että vahvuuksien tunnistaminen olisi hyödyllistä jo lapsuudessa. Esille nousi myös vahvuustyöskentelyn soveltaminen korkeakoulussa opiskeltavasta alasta riippumatta.

Koulun tehtävä on sivistää ja sivistys muuttuu ajan kuluessa

Heräsi ajatus, että olisi hyvä, jos jo varhaiskasvatuksessa tai peruskoulussa aloitettaisiin vahvuustyöskentely

Myös tradenomi puolella pystyisi tätä käyttämään

Vahvuustyöskentelyn pääteemojen, kokemusten ja käytännön toteutuksen, lisäksi tutkija kiinnitti huomiota myös siihen, kuinka hyvin luonteenvahvuuksia osataan nimetä ennen aiheeseen perehtymistä. Osa opiskelijoista osasi nimetä jo alkupohdinnassa selkeitä luonteenvahvuuksiaan. Osa heistä kuvasi vahvuuksiaan kuitenkin laajempina kokonaisuuksina.

Luovuus

Olen taitava sosiaalisesti

Taidan monenlaista asiaa (taide, liikunta tms)

Monesti otan tilanteen haltuun (vedän, johdan...)

Opiskelijoiden VIA-vahvuustestin tulokset erosivat myös alkupohdinnan itse nimeämistään vahvuuksista. Myös opiskelijoiden itse nimeämät vahvuudet erosivat niistä vahvuuksista, joita opiskelijat nimesivät toisistaan. Myös opinnäytetyöntekijä itse korkeakouluopiskelijana ja tutkijana on pohtinut vahvuuksiaan koko opinnäytetyöprosessin ajan. Vahvuuksia tutkija on tarkastellut ja tunnistanut niin itsenäisesti, läheisten ihmisten kanssa sekä vahvuustestien avulla. Esimerkiksi kolme kertaa VIA-vahvuustestin tehtyään tutkija sai joka kerta hieman erilaisen tuloksen. Tutkijan verratessa itse tunnistamiaan vahvuuksia läheisten nimeämiin vahvuuksiin hänestä, ovat tulokset erilaiset.

4.3 Johtopäätökset

Alun perin ajatus oli tutkia, miten vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen voivat edistää korkeakouluopiskelijan henkistä hyvinvointia. Tutkimuksen tietoperustaan perehdyttyä löydettiin selvää tutkimusnäyttöä vahvuuksien tunnistamisen hyödyistä. Näistä voidaan päätellä, että vahvuuksien tunnistamisella ja hyödyntämisellä on useita korkeakouluopiskelijoiden henkistä hyvinvointia edistäviä tekijöitä.

Ammattikorkeakoulun yhtenä tärkeänä tavoitteena on opiskelijoiden työelämävalmiuksien lisääminen (Ammattikorkeakoululaki 932/2014 § 4). Tietoperustan merkittävin havainto on, että vahvuuksien tunnistamisella ja niiden käyttöön saattamisella voidaan lisätä korkeakouluopiskelijan työelämävalmiuksia (Sandberg, 2016, ss. 225 ja 243; Pölönen, 2019). Kun omia vahvuuksiaan tunnistaa ja oppii hyödyntämään, työllistymiseen liittyvä henkinen kuormitus vähentyy. Tämän seurauksena löytää todennäköisemmin itselleen merkityksellisen ja mieleisen työn, jolloin henkinen hyvinvointi paranee. Myös Sitran (2016, s. 16) Uuden työn valmiudet ja reitit työelämään -tutkimuksessa 74 % vastanneista koki oman osaamisen tunnistamisen olevan merkityksellinen ominaisuus työn saannin ja työelämässä pysymisen kannalta kymmenen vuoden kuluttua. Korkeakouluopiskelijan työelämävalmiuksien edistämiseksi, voidaan vahvuustyöskentely nähdä perusteluna

toteuttaa korkeakoulussa. Toki luontevahvuuksien tunnistaminen on eduksi myös muilla elämän osa-alueilla kuin vain opiskelu- tai työelämässä.

Kuten Sitran (2019) Megatrendit 2020 -katsaus todistaa, maailma muuttuu kiihtyvällä tahdilla. Itsetuntemuksen lisäämistä voidaan pitää sellaisena hyvinvoinnin edistämisen keinona, minkä tehoa ei heikennä ympärillämme alati muuttuva maailma. Tulevaisuuden työelämässä korostuvat sellaiset työelämän taidot, jotka ovat riippumattomia alasta ja ammatista (Halonen ym., 2020, Osaamisidentiteetti ja tulevaisuuden työelämä- luku, ensimmäinen kappale). World Economic forumin (2020) The Future of Jobs Report 2020 -raportin perusteella tärkeimpiä taitoja vuoteen 2025 mennessä työnantajien näkökulmasta ovat kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisukyky sekä itsensä johtamisen taidot.

Tämä tutkimus tuotti tietoa vahvuustyöskentelymallin käytännön toteutuksesta sekä osallistujien kokemuksista. Vastauksia saatiin muun muassa siihen, miten ja millaisella kokoonpanolla uutta toimintamallia kannattaa lähteä suunnittelemaan, miten vahvuustyöskentelyyn saadaan osallistujia, millaiset vahvuustyöskentelyn rakenteelliset osat toimivat, millainen on otollinen ilmapiiri vahvuustyöskentelylle sekä miten vahvuustyöskentelyä saataisiin vakiinnutettua. Lisäksi vahvuustyöskentelyyn osallistuneilta opiskelijoilta saatiin tietoa työskentelyn kokemuksista. Vastauksia saatiin siihen, millaista toimintaa vahvuustyöskentely sai opiskelijoissa aikaan sekä siihen, millaisia tunteita vahvuustyöskentelyssä esiintyi.

Vahvuustyöskentelyn käytännön toteutuksesta voidaan päätellä, että uutta toimintamallia on hyödyllisintä suunnitella ja rakentaa yhdessä ihmisten kanssa, joilla on monenlaista osaamista ja erilaisia vahvuuksia. Käytännössä toimivan ja innovatiivisen mallin suunnittelu kannattaa aloittaa ajatuksesta, että kaikki on mahdollista. Tämä toimintatapa edesauttaa täysin uusien ajatusmallien syntyä. Ongelmien ratkaisemiseksi Pölönen (2019, Ongelmanratkaisutaidot ja sopeutumiskyky- luku, Kotiläksy kappale) kehottaa avarakatseisuuteen ja monipuolisuuteen, lisäksi hän kannustaa hulluttelemaan ideoilla ja hakeutumaan myös oman alan ulkopuolisten ihmisten seuraan. Tähän tietoperustaan vedoten voidaan todeta, että vahvuustyöskentelymallia sekä työpajaa suunniteltiin melko kapeakatseisesti tutkijan itse asettamalla itselleen rajoitteita. Ajankäytöllisesti täysin uuden toimintamallin suunnitteluun ja kokeiluun täytyy varata aikaa enemmän kuin yksi kuukausi.

Opinnäytetyön tekijän kokemuksista opinnäytetyöprosessin aikana sekä toiminnallisessa osuudessa tehdyistä havainnoista voidaan päätellä, että luontevahvuuksien tunnistaminen ei ole yksiselitteistä, siihen kuluu aikaa ja vaivaa. Luontevahvuuksien tunnistaminen on siis prosessi, eikä niitä ole mahdollista tunnistaa luotettavasti yhdellä kerralla. Lisäksi luontevahvuudet ovat muuttuvia, joten tämän perusteella omien luontevahvuuksien tarkasteluun tulisi palata säännöllisesti, mikäli haluaa pysyä tietoisena vahvuuksistaan. Sitä luotettavampaa tietoa luontevahvuuksistaan saa, mitä useammin niitä tarkastelee.

Vahvuuksien tunnistamisen prosessimaisen luonteen takia vahvuustyöskentely korkeakoulussa olisi hyödyllisintä pilkkoa koko opintojen ajalle pieniksi kokonaisuuksiksi. Yhtenä ehdotuksena korkeakoulusektorille voidaan esittää, että vahvuustyöskentely toteutuisi vahvuuskeskeisenä lähestymistapana opiskelijan arjessa. Vahvuustyöskentely voisi soveltua esimerkiksi osaksi opiskelijoiden pienryhmänohjaustuokioita. Näissä säännöllisissä tapaamisissa opiskelijat tulevat tutuiksi ja ryhmien koko on suhteessa pieni, mikä koettiin myönteiseksi myös tässä tutkimuksessa. Opinnäytetyön tekijän kolmen vuoden kokemuksen perusteella pienryhmäohjauksiin useimmat opiskelijat lähtökohtaisesti osallistuvat. Työelämää ja siihen valmistautumista ajatellen voidaan vahvuustyöskentely nähdä myös osana opinto-ohjaajan antamaa tukea. Hämeen ammattikorkeakoulussa opintoihin on mahdollista saada sekä etukäteen suunniteltua ohjausta että tilanteen mukaista henkilökohtaista ohjausta (HAMK, 2021b). Vahvuustyöskentely opinto-ohjaajan kanssa voisi toteutua niin ryhmissä kuin yksilötapaamisissakin. KOTT-tutkimuksen 2016 perusteella opiskeltavasta alasta epävarmuutta koki lähes yksi neljäsosa tutkimukseen vastanneista (Kunttu ym. 2016, s. 69). Tämä voidaan nähdä perusteluna sille, miksi omien vahvuuksien tunnistaminen tulisi olla osana opiskeluarkea koko korkeakouluopintojen ajan ja parhaimmassa tapauksessa jo ennen sitä.

Vahvuustyöskentelyyn osallistumisesta todetaan, että on löydettävä joku opiskelijoita motivoiva tekijä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella kahden tunnin mittainen työskentely, sisältäen kaiken tähän vahvuustyöskentelyyn suunnitellun materiaalin, koettiin osin liian pitkänä ja raskaana. Soveltuvampana toteutuksena voisi toimia useammat lyhyet, esimerkiksi tunnin tai puolen tunnin mittaiset tuokiot. Lisäksi toimivampana nähtiin lähitoteutus sekä pienet työskentelyryhmät. Työskentelyn voidaan nähdä olevan hedelmällisempää, jos työskentelyyn osallistujat ovat jollain tasolla tuttuja toisilleen. Lisäksi

tämän tutkimuksen perusteella korkeakoulussa toimivaan vahvuustyöskentelymalliin rakenteellisesti sisältyy enemmän opiskelijoita osallistavaa toimintaa ja keskustelua kuin luentomaista kuuntelua. Uuteen aiheeseen perehdyttäessä työskentelyn alussa toimii ajatuksia herättelevä osuus, tässä tapauksessa lyhyt video. Toimivassa vahvuustyöskentelyssä ilmapiirin tulisi olla rento ja turvallinen. Lopuksi vahvuustyöskentelyn käytännön toteutuksesta voidaan tärkeänä nostaa esiin työskentelyn jatkuvuuden varmistaminen.

Nikkasen (2021, s. 50) pro gradun tuloksissa lähes puolet tutkimukseen osallistuneista korkeakouluopiskelijoista koki yksinäisyyttä ja joka viides kaipasi keskustelutukea. Myös KOTT-tutkimuksen 2021 ennakkotulosten mukaan yksinäisyys oli lisääntynyt ja opinnot vaikeutuneet (THL, 2021). Tästä heikosta sosiaalisesta hyvinvoinnista voidaan päätellä, että yhteyttä toisiin opiskelijoihin kaivataan ja yhteinen keskustelu nähdään tärkeänä. Yhteisöllinen ja osallistava ote on hyvä pitää mielessä vahvuustyöskentelyn jatkokehityksessä.

VOIMA-hankkeen osalta voidaan nähdä useita vahvuustyöskentelyn toteutuksen mahdollisuuksia. Vahvuustyöskentely voisi toteutua esimerkiksi hyvinvointituutoreiden organisoimina lyhyinä vahvuustyöskentelytuokioina, joissa voitaisi hyödyntää tämän vahvuustyöskentelyn materiaalin osia ja jättää enemmän aikaa yhteiselle keskustelulle ja pohdinnalle. Lyhyinä kertatoteutuksina vahvuustyöskentelyä olisi myös helpompi toteuttaa osana opiskeluarkea. Kun lyhyemmissä tuokiossa keskustelulle jää enemmän aikaa, ohjaajan tulee muistaa kannustaa reflektointiin esimerkiksi oman pohdinnan ja lisäkysymysten avulla. VOIMA-hankkeen yksi tarkoitus on osallistaa myös opiskelijakunnat tukipalveluiden kehittämiseen (HAMK, 2021a). Opiskelijoiden haalaritapahtumat ovat usein suosittuja, joten miksi vahvuustyöskentelyä ei voisi yhdistää myös niihin. Vahvuustyöskentelyn ei tarvitse olla vakavaa. Tämän tutkimuksen tuloksissa todettiin rennon ja turvallisen ilmapiirin olevan osa toimivaa vahvuustyöskentelyn käytännön toteutusta. Lisäksi vahvuustyöskentelyä ja -ajattelua voidaan nähdä sovellettavaksi myös korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisen median kanaviin pieninä tietoisuuksina tai herättelevinä kysymyksinä.

Tämä tutkimus etsi vastausta myös opiskelijoiden kokemuksiin vahvuustyöskentelystä. Tulosten perusteella vahvuustyöskentely edisti itsereflektiota ja sai aikaan

monimuotoisuuden hyväksymistä sekä sen arvon ymmärrystä. Eniten vahvuustyöskentely herätti uteliaisuuden ja innostuneisuuden sekä hyväksynnän ja kunnioituksen tunteita. Osa Kasvuyhteisöllisyyskoulun indikaattorit -hankkeen (2015–2017) tuloksista ovat yhteneväisiä tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Hankkeessa vahvuustyöskentely sai peruskoulun oppilaissa aikaan innostuksen lisääntymistä, oppimisen iloa sekä erilaisuuden hyväksymistä. (Juote & Räsänen, 2015–2017, s. 4) Osa hankkeen tuloksista oli sellaisia, joita ei tämän opinnäytetyön lyhyellä aikavälillä pystytty vielä havaitsemaan.

5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan tutkimuksen kaikissa vaiheissa noudatettavia toimintatapoja kuten rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, n.d.). Opinnäytetyöprosessin alussa luotu aineistohallintasuunnitelma (Liite 3) on osa tutkimuksen eettistä toimintaa. Aineistohallintasuunnitelmassa kerrotaan opinnäytetyössä kerättävän tutkimusaineiston käsittelystä ja säilyttämisestä opinnäytetyöprosessin aikana ja sen jälkeen. Aineistohallintasuunnitelmalla varmistetaan tutkimusaineiston asianmukainen keräys, säilytys ja tuhoaminen.

Vaatumuksena tieteelliselle työlle on, että tutkimuksen tuloksiin voidaan luottaa. Sopivaa tutkimusmenetelmää hyödyntämällä varmistetaan tutkimuksen validiteetti eli tutkimuksen pätevyys. Kuitenkin voidaan pohtia, miten määritellään se, mikä menetelmä on missäkin tilanteessa sopiva ja oikea. Reliabiliteetti puolestaan kuvaa tutkimuksen toistettavuutta, sitä että toistettaessa tutkimus, päädytään samoihin tuloksiin. Luotettavuuden arvioinnista tekee haasteellisen toimintatutkimuksen luonne. Kun toimintatutkimuksessa pyritään muutokseen, tuottaa tämä tavoite ongelmia tutkimuksen validiteettiin ja reliabiliteettiin. Toimintatutkimuksessa tutkitaan käytäntöä, ja käytäntö on jatkuvassa muutoksessa. Lisäksi ihminen tulkitsee todellisuutta aina omalla tavallaan. Tästä syystä toimintatutkimusta on esimerkiksi vaikea toistaa. (Kananen, 2014, ss. 125–127) Tutkimusmenetelmänä oli toimintatutkimus ja aineistonkeruu tapahtui prosessina, missä tutkija havainnoi ja dokumentoi tapahtumia tutkimuspäiväkirjaan. Tutkimuksen validiteettia voidaan tarkastella sillä, miten tutkija onnistui havainnoimaan vahvuustyöskentelymallin toimivuutta sekä osallistujien kokemuksia. Lähtökohtana tulosten luotettavuuden arvioinnissa on tarkka dokumentaatio (Kananen, 2014, s. 134). Vaikka tässä toimintatutkimuksessa pidettiin

tutkimuspäiväkirjaa, täytyy huomioon ottaa, että päiväkirjaan tehdyt dokumentoinnit eivät milloinkaan voi olla liian tarkkoja. Dokumentointi on ollut osin myös tutkijan muistin varassa. Aineistonkeruun sekä saadun aineiston monimuotoisuuden takia tätä toimintatutkimusta on vaikea toistaa yksityiskohtaisesti. Näin toimintatutkimuksen luotettavuuden ongelmallisuus ilmenee tässä tutkimuksessa.

Opinnäytetyön tekijä on hyödyntänyt Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n (2020) opiskelijan muistilistaa opinnäytetyön eettisistä ohjeista. Opinnäytetyön tekijä on solminut tarvittavat sopimukset opinnäytetyön ohjaajan sekä toimeksiantajan kanssa. Tässä tutkimuksessa tutkimusaiheeseen ja tietoperustaan perehdyttiin tarkasti ja siihen käytettiin aikaa. Lähteitä hyödynnettiin monipuolisesti, niitä tarkasteltiin kriittisesti ja ne merkittiin tutkimukseen asianmukaisella tavalla. Tutkimuksen toiminnallisessa osuudessa huomioitiin työskentelyyn osallistuneiden opiskelijoiden yksityisyys ja esitettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Tässä tutkimuksessa ei ollut tarpeellista kerätä osallistujien nimiä, ikää tai sukupuolta, eikä arkaluonteista aineistoa syntynyt.

6 Pohdinta

Pyrkimyksenä opinnäytetyön tekijällä on herätellä lukijaa sekä koulutussektoria huomaamaan vahvuuskeskeisyyden merkitys ja se, mitä vahvuuksiin, yksilön hyviin puoliin ja onnistumisiin keskittymisellä voidaan saada aikaan ja mihin se voi parhaimmillaan johtaa. Tällä tavalla voitaisi panostaa oman toimijuuden vahvistumiseen, voimaantumiseen sekä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyön taustalla, merkittävänä ilmiönä nähdään opiskelijoiden yleistyneet mielenterveysongelmat, joita myös koronapandemian aiheuttamat poikkeusolot ovat lisänneet. Näihin mielenterveydenhaasteisiin ei puute- ja ongelmakeskeisellä lähestymistavalla ole löydetty ratkaisuja. Tutkijan tavoitteena on nostaa esiin vahvuuskeskeistä lähestymistapaa mielenterveysongelmia ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä.

Löydettyjen lähteiden mukaan Suomessa ei kovin paljon ole tutkittu juuri korkeakouluopiskelijoiden kykyä tunnistaa ja hyödyntää luontevahvuuksiaan. Kouluikä on hyvin otollinen aika ehkäistä vakavia elämän ongelmia (Durlak ym., 2011). Tämä voi olla syy, miksi tutkimukset ovat keskittyneet enemmän lasten vahvuuksien tutkimukseen. Vielä

muutama vuosikymmen sitten ei vahvuuksien tunnistamisen tärkeyttä ole varmasti ymmärretty samoin kuin nykyään. Siksi tärkeää olisi, että myös nuorten aikuisten itsetuntemusta ja vahvuuksien tunnistamista tuettaisiin enemmän. Kuitenkin on paljon tutkimusnäyttöä siitä, miten yleisesti vahvuuksien tunnistaminen on yhteydessä hyvinvointiin. Jatkotutkimuksena ehdotetaan tarkasteluun sitä, miten vahvuustyöskentelyä voitaisi käyttää jatkossa korkeakouluopiskelijan hyvinvoinnin tukena sekä millä toimenpiteillä vahvuustyöskentely saataisi osaksi korkeakouluopiskelijan arkea.

Tämän tutkimuksen alussa haasteita tutkijalle tuotti aiheen rajaus. Liian laaja tutkimuskysymys vaikeutti tutkimuksen etenemistä. Kun kysymys ei ollut tarkka, aikaa kului paljon tietoperustan tutkimiseen sekä tutkimusmenetelmien pohtimiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana tutkija koki ajoittain huolta tutkimuksen edistymisestä, sillä ensimmäiseksi tutkimukseksi toimintatutkimus tuntui haastavalta. Kun aineistonkeruu tapahtui prosessina, sitä oli vaikeampi hahmottaa ja käsitellä.

Pääasiallisesti aineistonkeruu tapahtui vahvuustyöskentelymallin sekä työpajan suunnittelu- ja kokeilutapaamisissa kolmena eri kertana. Paljon pohdintaa tutkijassa herätti hyvinvointituutoreiden tapaaminen. Kun vahvuustyöskentelymallia oli kokeiltu hyvinvointituutoreiden kanssa pohdittiin, oliko malli hyvinvointituutoreiden näkökulmasta liian valmiin oloinen muokattavaksi. Nostiko liian valmiin näköinen työ kynnystä ehdottaa muokkauksia tai oliko heidän ylipäättään vaikea ajatella, miten muulla tavalla mallin voisi toteuttaa. Kun esitellään valmiinnäköinen työ, voi ulkopuolisten olla vaikea puuttua toisen tekemään tuotokseen. Toisaalta aika mallin suunnittelulle ja kokeilulle hyvinvointituutoreiden kanssa oli rajallinen, eikä hyvää mallia rakenneta yhdellä kerralla. Myöhemmin saatiinkin idea, että ennen tutkijan suunnitteleman mallin esittelyä, hyvinvointituutoreiden kanssa olisi voitu toteuttaa niin kutsuttu pikasuunnittelu. Tarkoituksena pikasuunnittelussa olisi ollut vahvuustyöskentelyn suunnittelu esimerkiksi yhdessä tunnissa. Ajatus olisi ollut se, että uudet ideat olisivat tulleet esiin mahdollisimman spontaanisti ja avoimesti ilman ajatusten rajautumista valmiiseen mallipohjaan. Tällä tavalla vahvuustyöskentelymalli olisi voinut saada aivan uudenlaisen muodon. Vahvuustyöskentelymallin suunnittelun toimintatapa saattoi siis rajoittaa kokonaan uusien ideoiden ja käytännössä toimivan mallin syntyä.

Vahvuustyöskentelyä kokeiltiin myös Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa työpajassa. Pajan toteuttaminen tuotti kuitenkin haasteita. Kun suunniteltuun vahvuustyöskentelypajaan torstaille 14.10.2021 ei ilmoittautunut yhtäkään osallistujaa, täytyi arvioida opinnäytetyön aikataulua sekä toimintamahdollisuuksia. Tässä kohtaa on hyvä pohtia, miksi opiskelijoita oli haastava saada osallistumaan vahvuustyöskentelypajaan. Yhtenä syynä voidaan pitää sitä, että toteutus järjestettiin nopealla aikataululla ja tieto ei ehtinyt tavoittaa opiskelijoita. Vähäistä osallistumista voi selittää myös se, että elämme jatkuvassa tietotulvassa ja varmasti suurin osa opiskelijan energiasta kuluu pakollisten tehtävien tekoon, opiskeluarjesta suoriutumiseen puhumattakaan opiskelijan muusta elämästä. Yksinkertaisesti voimavaroja kaiken tiedon ja mahdollisuuksien rekisteröimiseen tai muistamiseen ei ole, vaikka ne lähtökohtaisesti olisivatkin mielenkiintoisia.

Kun ylipäänsä järjestetään jotakin uutta, tietoisuuden leviämiseen ja toiminnan vakiinnuttamiseen menee oma aikansa. Tutkijan toimiessa myös opiskelija-assistenttina opiskelijoiden hyvinvointia tukevaa toimintaa järjestäen on havaittu, että opiskelijoita on vaikea tavoittaa ja saada osallistumaan heille järjestettyyn toimintaan. On siis pohdittava sellaisia keinoja, joissa kynnys vahvuustyöskentelyyn osallistumiseen olisi mahdollisimman matala. Tarvitaan tietoa siitä, millaisiin tilanteisiin opiskelijat ovat osallistuneet, mikä heitä motivoi ja innostaa.

Aineiston analysointi tuntui vaikealta aineiston monimuotoisuuden takia. Lisäksi analysointi teemoittelun avulla tehtiin ehkä tarpeettoman tarkasti poimimalla yksittäisiä opiskelijoiden sanomia lauseita. Toimeksiantajan palautteen mukaan lisääntynyt aika olisi voinut syventää analyysia. Tutkimuskysymykset rajautuivat vielä tutkimustulosten analysoinnin jälkeen. Tuloksia tarkastellessa huomattiin, että vastauksia saatiin selkeästi kahteen kysymykseen. Tässä kohtaa kokonaisuus ja tutkimuksen tarkoitus selkeytyivät tutkijalle, mikä helpotti tutkimuksen loppuun saattamista.

Analysoinnin tuloksissa täytyy ottaa huomioon, että suurin osa vahvuustyöskentelyyn osallistuneista opiskelijoista oli sosiaalialan opiskelijoita ja osa lisäksi myös hyvinvointituutoreita. Se, millainen työskentelytapa soveltuu sosiaalialan opiskelijoille, ei välttämättä toimi yhtä hyvin jonkun toisen alan opiskelijoiden kanssa. Lähtökohtaisesti voidaan myös ajatella, että hyvinvointituutorit ovat innostuneita ja kiinnostuneita

hyvinvointiin liittyvästä toiminnasta. Tämä saattoi näkyä tutkimuksen tuloksissa esimerkiksi innostuneisuuden korostumisena. Vahvuustyöskentelyssä havaittiin kokemuksina myös tunteita. Huomioon täytyy ottaa, että vain osa tunnekokemuksista on ulospäin näkyviä, eikä kaikkia osallistujien tunteita voitu huomata. Ylipäättään toisena tutkimuskysymyksenä kokemuksia tutkittaessa, soveltuvampana aineistonkeruumenetelmänä olisi tämän kysymyksen kohdalla toiminut myös kirjallinen palautelomake, minkä avulla kokemuksista olisi saatettu saada monipuolisempaa ja luotettavampaa tietoa.

Itse vahvuustyöskentelymallista, sen muodosta ja sisällöstä herää tutkijalle edelleen paljon pohdintaa ja ideoita. Mallin rakennetta ja ulkoasua olisi voinut hioa loputtomiin, mutta oleellisinta kuitenkin on, että malli rakentuu selkeäksi kokonaisuudeksi, sisältää oleellisen perustiedon aiheesta sekä yksinkertaisia tehtäviä. Vahvuustyöskentelymallia voi myöhemmin soveltaa myös osissa, vaikka alun perin työskentely on suunniteltu kahden tunnin mittaiseksi kokonaisuudeksi. Vaikka tämän opinnäytetyön tuotoksena luotu vahvuustyöskentelymalli (Liite 1) ei tämänhetkisessä korkeakoulukäytännössä ehkä ole toimivin työskentelytapa, toimii se silti hyvänä pohjana ja lähtökohtana jatkokehitystä varten.

Toimintatutkimuksessa kehittämisen sykliä on tarkoitus jatkaa, kunnes haluttu tavoite on saavutettu (Eloranta ym., 2017, s. 40). Tässä tutkimuksessa kehittämisen sykli jäi hieman kesken aikataulun rajallisuuden vuoksi. Saadun palautteen perusteella VOIMA-hanke koki suunnitellun mallin kuitenkin hyödylliseksi ja sovellettavaksi jatkokäyttäjien tarpeeseen. Toimeksiantajan mukaan mahdollisesti HAMKOn tulevat hyvinvointituutorit voivat myöhemmin hyödyntää mallia tai sen osia omassa tehtävässään korkeakouluopiskelijoiden vertaistuen antajina.

Opinnäytetyöprosessin ajan tutkija toimi kolmessa eri roolissa. Hän lukeutui opiskelijaksi, tutkijaksi sekä työntekijäksi korkeakoulussaan. Opinnäytetyöntekijän olikin usein kiinnitettävä huomiota siihen, etteivät eri roolit ja tehtävät sekoitu keskenään. Vaikka työ opiskelija-assistenttina oli opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemista, mikä aiheena myös tähän tutkimukseen liittyy, huomioon täytyi ottaa varsinaisen aineistonkeruun rajautuminen niille sovittuihin tapaamisiin. Toki näiden eri roolien voidaan nähdä myös tukeneen toisiaan, mikä ilmeni syvempänä ymmärryksenä tutkittavasta aiheesta ja sen taustasta.

Kaukko & Kiilakosi (2018, s. 258) huomauttavat toimintatutkimuksen olevan loppujen lopuksi tutkijan pohdintaa omista intresseistään, asemastaan sekä identiteetistään. Opinnäytetyön yhtenä lähtökohtana toimi opinnäytetyön tekijän oma kiinnostus ihmisen henkistä hyvinvointia kohtaan sekä mielenkiinto selvittää, millainen mahdollisuus positiivisella psykologialla on vaikuttaa ihmisten henkiseen hyvinvointiin. Optimismista on muodostunut tutkijan elämää kannatteleva voimavara. Kun on löytänyt elämää johdattavan ”flown”, oman elämänsä teeman, on halu tehdä töitä sen ylläpitämisen eteen ja auttaa myös muita tavoittamaan saman.

Tämän opinnäytetyön pitkän tähtäimen tavoitteena voidaan pitää korkeakouluopiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin edistämistä itsetuntemuksen lisäämisen kautta. Tähän tavoitteeseen ei kuitenkaan voida päästä yhdellä opinnäytetyöllä, mutta mahdollista on kylvää muutoksen siemen. Kaiken kaikkiaan tutkimusprosessi kirkasti opinnäytetyöntekijän omia suunnitelmia tulevaa työelämää kohtaan ja kasvatti työelämävalmiuksia. Useista haasteista huolimatta opinnäytetyöprosessi oli hyvin opettavainen, edisti opinnäytetyöntekijän ammatillista kasvua ja lisäsi itsevarmuutta.

Lähteet

- Aarnos, E., Eskola, J., Hakala, J., Heikkinen, H., Kiviniemi, K., Lätti, J., Niiko, A., Perkkilä, P., Ropo, E., Saarela, M., Saloviita, T., Syrjälä, L., Valli, R., Wallin, A., Vastamäki, J., Vilkkä, H., Virtanen, S., Åhlberg, M. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. PS-kustannus.
- Ammattikorkeakoululaki 932/2014. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932#P11>
- Arene ry. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development* 82 (1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta (2020). *Koronapandemian hyvät ja huonot seuraukset lyhyellä ja pitkällä aikavälillä*. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 1/2020. https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_1+2020.pdf
- Eloranta, S., Hautala, T., Kinos, S. & Salonen, K. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulu.
- Forsman-Härkönen, G. (14.1.2020). *Sitran megatrendit 2020-luvulle julkistettu – nämä kuusi asiaa tulevat vaikuttamaan jokaiseen yritykseen*. Ahjo-blogi. <https://ahjocomms.fi/sitran-megatrendit-2020-luvulle-julkistettu-nama-kuusi-asiaa-tulevat-vaikuttamaan-jokaiseen-yritykseen/>
- Greus, E., (2020). *Mielenterveyden suojaavat ja riskitekijät Tämä elämä -hankkeessa mukana olleiden yläkoulunuorten kokemuksissa*. [pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202003241613>
- Halonen, L., Grekula, M. & Wenström, S. (2020). Miten ohjaan tulevaisuuden työelämään? Työkaluja opiskelijan osaamisidentiteetin rakentumisen tueksi. *ePooki*, 11/2020. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202003253856>

- HAMK. (n.d.). *Strategia*. Haettu 19.7.2021 osoitteesta <https://www.hamk.fi/tietoa-hamkista/strategia/>
- HAMK. (2021a). *Projektit. Voimaa, valoa ja vertaistukea korkeakouluopiskelijoille – VOIMA. Hämeen ammattikorkeakoulu*. <https://www.hamk.fi/projektit/voimaa-valoa-ja-vertaistukea-korkeakouluopiskelijoille-voima/#perustiedot>
- HAMK. (2021b). *Opintojen ohjaus*. Haettu 1.12.2021 <https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opintojen-ohjaus/>
- Hotulainen, R., Lappalainen, K. & Sointu, E. (2014). Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (ss.233–248). PS-kustannus.
- Kananen, J. (2014). *Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä?* Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kaukko, M., Kiilakoski, T. (2018). Tutkimus on toimintaa. Teoksessa Kiilakoski, T. & Honkatukia, P. (toim.), *Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä* (ss. 243-260). Vastapaino.
- Kela. (2020). *Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä*. <https://www.kela.fi/-/mielenterveyden-hairioista-johtuvien-sairauspoissaolojen-kasvu-jatkuu-jyrkkana>
- Kiviruusu, O. (2017). *Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26 vuoden seurantatutkimus*. [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-2580-4>
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. YTHS. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf
- Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190695>

- Lantela, L. (2021). *Nuorten hyvinvointioppimisen tukeminen kompleksisessa toimintaympäristössä* (Acta electronica Universitatis Lapponiensis nro 315) [väitöskirja, Lapin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-271-9>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). *Korona-aika kuormittaa nuorten aikuisten hyvinvointia*. <https://mieli.fi/fi/korona-aika-kuormittaa-nuorten-aikuisten-hyvinvointia>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). *MIELI ry lisää kriisipuhelin- päivystäjien määrää kesällä – koronahuolet näkyvät edelleen soitoissa*. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/mieli-ry-lisaa-kriisipuhelin-paivystajien-maaraa-kesalla-koronahuolet-nakyvat-edelleen-soitoissa?publisherId=1863&releaseId=69912866>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). *Tutustu itseesi*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>
- Myllykoski-Laine, S., Nikander, L. & Postareff, L. (2020). *Ammattikorkeakouluopiskelijoiden työelämävalmiudet ja oppimisen lähestymistavat*. Teoksessa K. Mäki (toim.) *Oppiva asiantuntija vai asiantuntijaksi opiskeleva? Korkeakouluopiskelijoiden työelämävalmiuksien kehittäminen*. <https://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/file/2020-12/oppiva-asiantuntija-web.pdf>
- Nikkanen, I. (2021). *Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi*. [Pro gradu – tutkielma, Turun yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102165078>
- Nykänen, M. (2016). *Mitkä työelämävalmiudet?* Haettu 25.11.2021 <https://www.ttl.fi/blogi/mitka-tyoelamavalmiudet/>
- Nyyti ry. (n.d.). *Nyyti ry*. <https://www.nyyti.fi/>
- Nyyti ry. (n.d.). *Vinkkejä ja ohjeita tuutorille*. <https://www.nyyti.fi/vinkkeja-tuutorille/>
- Ojanen, M. (2014). *Positiivinen psykologia*. Edita.
- Opetusalan ammattijärjestö. (1.8.2018). *Perttu Pölönen: Kouluihin tarvitaan kysymysten vallankumous* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8A6CW2rP67w>
- Pekkala, M & Vanhanen, V. (2018). *”Vahvuutemme ovat voimavaramme, jolla tulemme työtämme tekemään” Liikuntaharrastusten kautta koettujen luonteenvahvuuksien*

näyttäytyminen opiskeluissa. [pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto].

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201809131333>

Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. [E-kirja]. Gaudeamus.

Pölonen, P. (2019). *Tulevaisuuden lukujärjestys*. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Räsänen, J. & Juote, A. (2015–2017). *Kasvuyhteisöllisyyskoulun indikaattorit -hanke*.

Tiivistelmä tuloksista.

https://bin.yhdistysavain.fi/1586371/eSjLA9SgQmreDLO8mv2h0QE9LL/OKM_tulosraportti.pdf

Saari, O. (2015). *Aki Hintsa. Voittamisen anatomia*. WSOY

Samok. (2021). *Opiskelijakunnat*. <https://samok.fi/opiskelijalle/opiskelijakunnat/>

Sandberg, E. (2016). *ADHD-perheessä – Opetus-, sosiaali- ja terveystoimen tukimuodot ja niiden koettu vaikutus*. (Tutkimuksia 393). [Väitöskirja, Helsingin Yliopisto].

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-2115-8>

Sandberg, E. (14.9.2020). *Vahvuudet esiin valmennuksessa* [video]. YouTube. Haettu

1.9.2021 <https://www.youtube.com/watch?v=2SNOdT3TpyY>

Seligman, Martin E. P. (2008). *Aito onnellisuus – Positiivisen psykologian keinoin uuteen elämään*. Art House.

Sitra. (2019). *Tässä ne nyt ovat: 20-luvun tärkeimmät kehityskulut*. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. <https://www.sitra.fi/uutiset/tassa-ne-nyt-ovat-20-luvun-tarkeimmat-kehityskulut/>

Sitra. (2016). *Uuden työn valmiudet ja reitit työelämään -tutkimus*. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto.

https://www.hrmpartners.fi/content/uploads/2016/06/Uuden_tyo%CC%88n_valmiudet_Sitra.pdf

- Talous ja nuoret TAT. (24.5.2021). *TAT Nuorten tulevaisuusraportti 2021-tutkimuksen julkistuswebinaari* [video]. Mediaserver.
https://www.mediaserver.fi/video/tulevaisuusraportti/10001/_7qt_w
- THL. (2021). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT)*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->
- THL. (2021). *Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin. KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT_koronan_vaikutukset_kesa2021.pdf/890a7281-478e-b9e5-3e6a-1ae551304ab9?t=1623831946015
- Tilastokeskus. (2020). *Oppilaitosten opiskelijat ja tutkinnot 2019*.
https://tilastokeskus.fi/til/opiskt/2019/opiskt_2019_2020-11-26_fi.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (n.d.). *Hyvä tieteellinen käytäntö*. Haettu 16.11.2021
<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Uusiautti, S. (2019). *Tunnista vahvuutesi ja menesty*. Kirjapaja.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). *Positiivisen psykologian voima*. Ps-Kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2018). *Huomaa hyvä! : näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. [äänikirja]. Helsinki Celia. (Alkuperäinen teos julkaistu 2017)
- Valtioneuvosto. (2021). *Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, ohjausta ja opintojen etenemistä tuetaan erityisavustuksilla*. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/korkeakouluopiskelijoiden-hyvinvointia-ohjausta-ja-opintojen-etenemista-tuetaan-erityisavustuksilla>
- Wenström, S. (2020). *Enthusiasm as a driving force in vocational education and training (VET) teachers' work. – Defining positive organization and positive leadership in VET* (Acta electronica Universitatis Lapponiensis 269) [väitöskirja, Lapin yliopisto].
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-185-9>

WHO. (2018). *Mental health: strengthening our response*. World Health Organisation.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

van Woerkom, M., Oerlemans, W. & Bakker, A. B. (2015). *Strengths use and work engagement: a weekly diary study*. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 10/2015. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2015.1089862>

World Economic forum. (2020). *The Future of Jobs Report 2020. Key findings*.

<https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/digest>

YTHS. (2016). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Yhteenveto*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/4189-Yhteenveto_KOTT2016.pdf

YTHS. (2020a). *Osavuosisikatsaus. Poikkeusajan merkintöjä*. Ylioppilaiden

terveydenhoitosäätiö. https://www.yths.fi/app/uploads/2020/10/YTHS_Osavuosikatsaus-2020.pdf

YTHS. (2020b). *Korkeakouluopiskelijat yhdenvertaisten palveluiden piiriin 1.1.2021*.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.


<https://www.yths.fi/ajankohtaista/2020/korkeakouluopiskelijat-yhdenvertaisten-palveluiden-piiriin-1-1-2021/>

Liite 1: Vahvuustyöskentelymalli (PowerPoint-esitys)



Vahvuustyöskentelymalli – Kesto n.2h

- 1. Aloitusvaihe**
 - Video – OAJ & Perttu Pölönen
 - Miksi luontevahvuuksia on hyödyllistä tunnistaa ja hyödyntää?
 - Vahvuuksien alkupohdinta
 - Mitä ovat positiivinen psykologia ja luontevahvuudet?
- 2. Toimintavaihe**
 - Top 3 tehtävä
 - VIA-luontevahvuustesti
- 3. Päätösvaihe**
 - Tulosten tarkastelu
 - Miten voin hyödyntää vahvuuksia jatkossa?



Kuva Pixabay

2

Video OAJ – Opetusalan Ammattijärjestö

9 min

Futuristi, kirjailija Perttu Pölönen:

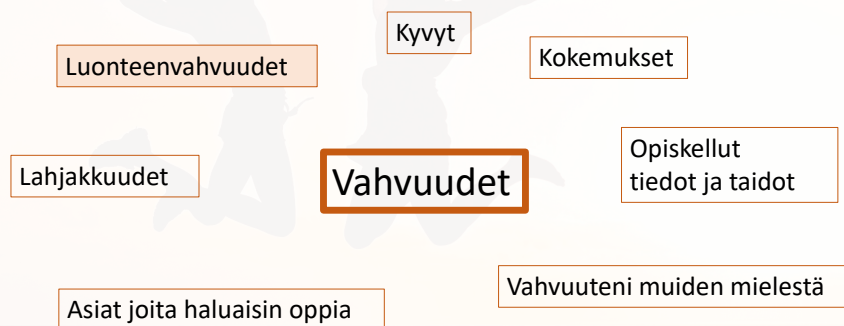
”Kouluihin tarvitaan kysymysten vallankumous”

<https://www.youtube.com/watch?v=8A6CW2rP67w>



3

Luontevahvuudet yksi vahvuuksien osa-alue



4

Miksi vahvuuksien tunnistaminen on hyödyllistä?

(Lähde: Positiivisen psykologian voima, Uusitalo-Malmivaara, 2014)

Esim.

- Hyvinvointi lisääntyy
- Saavuttaa unelmiaan todennäköisemmin
- Helpompi selviytyä elämän haasteista
- Vaikutus myös ympäristön hyvinvointiin



Kuva Pixabay

”Tikapuut kohti tavoitteita”

5

Alkupohdinta

1. Miten koet tuntevasi vahvuutesi?

Listaa kolme luonteenvahvuuttasi



Kuva Pixbay

6

Alkupohdinta

2. Muistele tilanne, minkä olet kokenut erityisen positiivisena hetkenä. Mitä silloin tapahtui?

Missä tilanteessa toteutui ainakin yksi näistä:

- Olit parhaimillasi
- Olit energinen
- Olit ylpeä itsestäsi
- Koit innostusta
- Koit onnistumista
- Nautit lapsena..



Kuva Pixbay

3. Muistele joku haastava/ikävä tilanne, miten siitä selvisit?

7

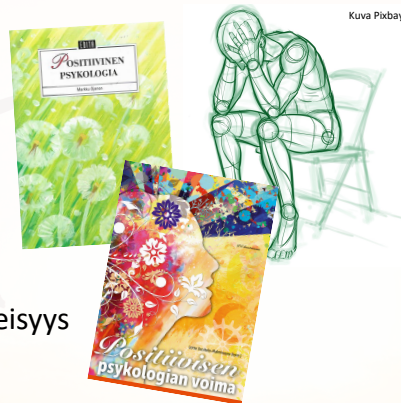
Positiivinen psykologia

(Lähde: Positiivisen psykologian voima, Uusitalo-Malmivaara, 2014)

Markku Ojanen, Positiivinen psykologia, 2014

Lotta Uusitalo-Malmivaara, Positiivisen psykologian voima, 2014

- Psykologiassa ennen ongelma- ja puutekeskeisyys
- Nousussa vahvuuskeskeinen lähestymistapa
- Positiivinen psykologia tutkii kaikkea sitä, mikä lisää ihmisen hyvinvointia



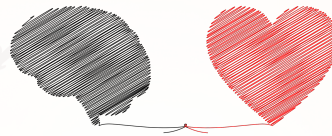
Kuva Pixbay

8

Luonteenvahvuudet

(Lähde: Positiivisen psykologian voima, Uusitalo-Malmivaara, 2014)

Kuva Pixbay

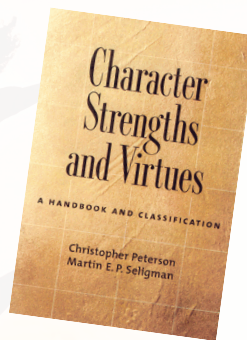


- Positiivisen psykologian keskeinen tutkimuskohde
- Myönteinen piirre, joita voidaan tunnistaa, oppia ja kehittää
- Käyttö ei sorra muita, ei kulu
- Näkyy ajatuksissa, tunteissa ja käytöksessä
- Eri asia kun kyvyt ja lahjakkuudet

9

VIA (Values in Action)

(Lähde: Peterson, C., Seligman, M. (2004).
Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford university press.)



- Kehittäjät Peterson & Seligman
- VIA-hanke
- VIA-luonteenvahvuuskysely
 - 6 hyvettä (yleisesti arvokas luonteenpiirre)
 - 24 vahvuutta (hyveen ilmenemismuoto)
 - Luonteenvahvuuskysely on ilmainen

10

VIA- luonteenvahvuudet



6 hyvettä (yleisesti arvokas luonteenpiirre)
24 luonteenvahvuutta (hyveen ilmenemismuoto)

Viisaus ja tieto

1. Luovuus
2. Uteliaisuus
3. Arviointikyky
4. Oppimisen ilo
5. Näkökulmanottokyky

Rohkeus

6. Rohkeus
7. Sinnikkyys
8. Rehellisyys
9. Innostus

Inhimillisuus

10. Rakkaus
11. Ystävällisyys
12. Sosiaalinen älykyys

Oikeudenmukaisuus

13. Ryhmätyötaidot
14. Reiluus
15. Johtajuus

Kohtuullisuus

16. Anteeksiantavuus
17. Vaatimattomuus
18. Harkitsevaisuus
19. Itsesätely

Henkisyys

20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
21. Kiitollisuus
22. Toiveikkuus
23. Huumorintaju
24. Hengellisyys

11

Tehtävä Top 3

4. Nimeä listasta omat top 3 luontevahvuuttasi

1. 2. 3.

5. Pyydä opiskelukaveria nimeämään sinun top 3 luontevahvuuttasi

1. 2. 3.



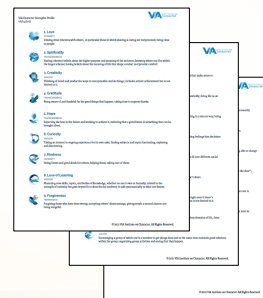
12

VIA- kysely

15 - 30 min

- Omien vahvuksien löytäminen
- Testistä ei voi tulla "huonoa tulosta"

<https://www.viacharacter.org/survey/surveys/takesurvey>



13

Pohdinta

- Oliko tulos odotettu vai tuliko yllätyksiä?
- Voit olla myös eri mieltä tulosten kanssa
- Palaa alkupohdintaan ja top 3-tehtävään



14

Miten hyödyntää vahvuuksia jatkossa?

1. Pyrkimällä tilanteisiin, joissa pääset käyttämään vahvuksiasi
 2. Havaitsemalla tilanteita, joissa käytit vahvuksiasi
- Onnistumisia -> mitä vahvuuksia käytit
- Haasteita -> mitä vahvuutta käyttämällä selvisit
3. Sisäinen puhe vahvuuskeskeiseksi
 4. Huomaa vahvuuksia toisissa, jaa

(Lotta Uusitalo-Malmivaara
& Kaisa Vuorinen, 2018)



(Sanna Wenström,
2022)

15

Palaute

- Mitä ajatuksia, kokemuksia, tunteita vahvuustyöskentely herätti?
- Millainen tämä työskentelytapa oli?
- Miten kehittäisit?



16

Liite 2: Vahvuustyöskentelymallin ohjetiedosto

Vahvuustyöskentely 2 h – ohje

Varattu Kokonaisaika	n. 2 h
Osioihin varattu aika	
○ Aloitusvaihe	n. 40 min
○ Toimintavaihe	n. 30 min (sis. 5 min tauko)
○ Päätösvaihe	n. 30 min

Huomioitavaa

- Lähi-, hybridi- tai etätoteutuksena
- Tarvitaan: nettiyhteys, tietokone, laturi, valkokangas/iso näyttö, paperia ja kyniä
- Testaa äänen kuuluvuus
- Power point-esityksessä jokaisen dian numero näkyy myös esitystilassa, oikeassa alakulmassa
- VIA- kyselyn tekemiseen sopii joko tietokone tai kännykkä
- Jos huomaat, että aikaa kuluu johonkin osioon enemmän, mitä on suunniteltu, leikkaa välistä ja lopeta kuten suunniteltu.
- Innosta keskusteluun, se on arvokasta
- Tuosta tarpeen mukaan tämä ohje

ALUKSI: Jaa paperi ja kynä jokaiselle

Dia 1. Otsikko

Dia 2. Rakenne

Koostuu kolmesta vaiheesta, välissä pidetään tauko

Aloitusvaihe

Dia 3. Video - Perttu Pölönen 9min

Video johdattelee aiheeseen ja perustelee, miksi itsetuntemusta on hyvä lisätä.

Pölönen kertoo: Koulutuksen pitää valmistaa oppijoita kohtaamaan tulevaisuus ja sen tuomat muutokset – ja myös osallistumaan muutoksiin. Kaiken kaikkiaan koulutuksessa pitäisi vahvistaa sellaisia taitoja, joissa kone ei koskaan voi olla parempi kuin ihminen. (Pölönen, 2018)

Keskustelu yhdessä tai vieruskaverin kanssa (riippuen ryhmäkoosta):

Videon jälkeen, kysy mitä ajatuksia heräsi?

Olitteko sama vai eri mieltä?

Dia 4. Luontevahvuudet yksi vahvuuksien osa-alue

- Tässä työskentelyssä tarkastellaan vain yhtä osa-aluetta

Dia 5. Miksi?

- Elämäntyytyväisyys ja hyvinvointi lisääntyy eri elämän osa-alueilla (opiskelussa, työssä, kotona, vapaa-ajalla)
- Luontevahvuudet ovat kuin ”tikapuut” kohti tavoitteita
- Helpompi selviytyä elämän haasteista eli resilienssi kasvaa
 - Uuden oppiminen, päätöksenteko helpottuu
- Yksilön hyvinvointi vaikuttaa myös yhteisön hyvinvointiin

Dia 6–7. Alkupohdinta n.10 min

- Ennen kun perehdytään enempää vahvuuksiin, listaa kolme vahvuuttasi, joita ajattelet sinulta löytyvän
- Valitse positiivinen ja haastava tilanne (yksi tai useampi)
- Kirjoita ylös lyhyesti tai pidä mielessä
- Voi kysyä haluaako joku jakaa ylös kirjoittamiaan tilanteita

Dia 8. Positiivinen psykologia

- Psykologiassa aiemmin keskitytty enemmän mielensairauksien tutkimukseen, ongelma- ja puutekeskeisyyteen.
- Nousussa vahvuuskeskeinen lähestymistapa, sillä ongelma- ja puutekeskeisyys ei ole kyennyt kasvattamaan ihmisen inhimillistä kukoistusta.
- Positiivinen psykologia tutkii kaikkea sitä, mikä lisää ihmisen hyvinvointia
- Ei keskity vain positiiviseen!
- Kirjat: esimerkkejä suomalaisista positiivisen psykologian perusteoksista

Markku Ojanen, Positiivinen psykologia, 2014

Lotta Uusitalo-Malmivaara, Positiivisen psykologian voima, 2014

Dia 9. Luontevahvuudet

- Yksi positiivisen psykologian keskeinen tutkimuskohde on ihmisen vahvuudet
- Vahvuudet määritellään jokaisen ihmisen tavoitettavissa oleviksi myönteisiksi piirteiksi, joita voidaan tunnistaa, oppia ja kehittää.
- Luontevahvuuden näkyminen ei heikennä ketään muuta, luontevahvuudet eivät kulu
- Luontevahvuudet näkyvät ihmisen ajatuksissa, tunteissa ja käytöksessä
- Eivät ole sama asia kuin kyvyt ja lahjakkuudet. Lahjakuus on synnynnäinen ominaisuus, mitä ei kaikilla ole. Lahjakuus, esimerkiksi musikaalisuus, ei täysin ole opittavissa.

Dia 10. VIA (Values in Action = arvot toiminnassa)

Tästä vain lyhyesti

Kehittäneet Christopher Peterson ja Martin Seligman. Seligmania pidetään positiivisen psykologian isähahmona, siksi valittu tähän.

VIA-hanke

- VIA eli Values in Action –hanketta käytetään vahvuuksien tunnistamisen ja hyödyntämisen perustana positiivisessa psykologiassa.

VIA-luonteenvahvuuskysely

- Peterson ja Seligman ovat kehittäneet VIA- luonteenvahvuusmittarin, jonka avulla voidaan tunnistaa yksilön ydinvahvuuksia.
- Kansainvälisesti psykologiassa on tunnistettu kuusi hyvettä, joihin kaikki 24 vahvuutta luokitellaan.
- Nämä 24 vahvuutta eivät riipu esim. sukupuolesta, kansallisuudesta tai sosiaalisesta statuksesta.
- VIA- luonteenvahvuuskysely on ilmaiseksi kaikkien tehtävissä.

Kirja – Character Strengths and Virtues

- Positiivisen psykologian perusteos, uraauurtava käsikirja ihmisen vahvuuksista ja hyveistä
- Kirjassa esitellään VIA-hanke, jota käytetään vahvuuksien tunnistamisen ja hyödyntämisen perustana positiivisessa psykologiassa
- Kirjailijat: Christopher Peterson, Martin Seligman

Dia 11. VIA- luonteenvahvuudet

- Kaikki 24 luonteenvahvuutta jaoteltuina 6 hyveeseen
- Hyve tarkoittaa yleisesti arvostettua ominaisuutta
- Luonteenvahvuus tarkoittaa sitä, miten hyve ilmenee käytännössä
- Esim. viisauden hyve voi ilmetä luovuutena tai uteliaisuutena
- Mikään vahvuus ei ole parempi kuin joku toinen
- Kaikki ovat samanarvoisia

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 40 min

Toimintavaihe

Dia 12. Tehtävä top 3 5 min

- Valitse listasta ja kirjoita ylös halutessasi
- Ensin omat top vahvuudet
- Kaverin top vahvuudet, jos tuntevat toisensa

----- TAUKO n. 5 min-----

Dia 13. VIA-kysely netissä 15–20 min

Jos iso ryhmä: Kun jokainen tekee VIA-kyselyä, täytyy tila olla rauhallinen, kun testi tehty valmiit poistuvat luokasta tarvittaessa, jotta **työskentelyrauha** säilyy

- Luontevahvuuksien tunnistaminen on **prosessi**, eikä niitä ole mahdollista tunnistaa luotettavasti yhdellä kerralla
- Luontevahvuudet ovat **muuttuvia**
- Sitä luotettavampaa tietoa luontevahvuuksistaan saa, mitä useammin niitä tarkastelee
- Luontevahvuuksia voi opetella tunnistamaan itse tai käyttää apuna testejä
- Korosta, VIA-kysely on yksi kysely muiden joukossa, ei ole aukoton
- **VIA-testin tarkoitus**, tässä vahvuustyöskentelyssä, **on auttaa löytämään sellaisia vahvuuksia, joita ei ehkä aiemmin ole osannut ajatella**
- Testistä ei voi tulla ”huonoa tulosta” kaikki ovat vahvuuksiasi
- Kärkipäässä ovat ydinvahvuudet (n. 5 ensimmäistä), jotka ovat kaikista omimpia ja tuovat parhaat puolesi esiin
- Kyselyn tehdäkseen pitää kirjautua sisään
- On olemassa testi aikuisille ja testi nuorille (n. 100 kysymystä)
- Tehdään aikuisten testi
- Tuloksena pdf-tiedosto, jossa 24 vahvuutta järjestyksessä
- Testin voi tehdä uudestaan vaikka heti
- **Kerro käytettävä aika n.15-20 min**, sillä kysymyksiä saatetaan pohtia pitkään (tietokoneella näkyy kuinka monta % tehty, kännykässä ei)
- VIA- kyselyn tekemiseen sopii joko tietokone tai kännykkä
- Suomenkielistä versiota tehdessä, jotkut **suomennokset voivat olla hassuja**, mutta pitäisi olla ymmärrettävissä
- On havaittu, että suomennoksissa saattaa olla eroja, riippuen teetkö tietokoneella vai kännykällä

OPASTA:

www.viacharacter.org

Klikkaa yläpalkista kieli → testiin pääsee kohdasta ”**osallistu ilmaiseen kyselyyn**” → klikkaa uudestaan kieli sivun keskiosasta → klikkaa ”**tee testi**” tai ”**tee todistaja**”

Huom! VIA-testin jälkeen saattaa tulla ehdotus Health- osiosta, johon ei välttämättä tarvitse vastata.

Päätösvaihe

Dia 14. Pohdinta

Pohdintaa yhdessä tai vieruskaverin kanssa

- Oliko tulos odotettu vai tuliko yllätyksiä?
- Voit olla myös eri mieltä!
- Löytyikö tuloksissa samoja ydinvahvuuksia, joita sinä itse ja kaverisi listasitte?
 - Jaa kirjoittamasi kaverin vahvuudet
- Voitte myös palata alkupohdintaan, mitä eri vahvuuksia tilanteissa käytit?

Dia 15. Vahvuuksien hyödyntäminen

- Havaitsemalla tilanteita, joissa käytit vahvuuksiasi
- Pyrkimällä tilanteisiin, joissa pääset käyttämään vahvuuksiasi (opiskelussa, työssä, kotona, vapaa-ajalla)
 - Pohdi arjen onnistumisia -> mitä vahvuuksia käytit
 - Pohdi arjen haasteita -> mitä vahvuutta käyttämällä selvisit
 - Kiinnittämällä huomiota siihen, miten puhut itsellesi.
 - Ongelma- ja puutekeskeisestä vahvuuskeskeiseksi
Esim. jos haastava tehtävä koulussa
 - Huomaa vahvuuksia toisissa ja sano ääneen (koulussa, työssä, kotona, vapaa-ajalla)

Kirja esimerkit:

- Lotta Uusitalo-Malmivaara & Kaisa Vuorinen, 2018, Huomaa hyvä!: näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa
- Sanna Wenström, 2022, Kaikilla vahvuuksilla – Opas laajan vahvuusnäkökuvan käyttöönottoon opetuksessa

Dia 16. Palaute

- Mitä ajatuksia ja kokemuksia vahvuustyöskentely herätti?
- Jotain uutta?
- Jäikö joku mietityttämään?
- Miten kehittäisit työskentelyä?

Liite 3: Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma

LIITE
AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma

Opinnäytetyön nimi: VAHVUUDET VOIMAKSI - Vahvuustyöskentelymalli korkeakouluopiskelijan hyvinvoinnin tukena

Opinnäytetyön tekijä: Anniina Salo, SOSOP18

Opinnäytetyösuunnitelman yhteydessä laaditaan aineistohallintasuunnitelma, jossa kerrotaan opinnäytetyössä kerättävän tutkimusaineiston käsittelystä ja säilyttämisestä opinnäytetyöprosessin aikana ja sen jälkeen. Aineistohallintasuunnitelmalla varmistetaan tutkimusaineiston asianmukainen keräys, säilytys ja tuhoaminen. Jos suunnitelmaan tulee muutoksia, ne päivitetään ja lopullinen aineistohallintasuunnitelma tallennetaan valmiin opinnäytetyön liitteeksi.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja aineiston hankinta tapahtui prosessina. Aineisto koostuu päiväkirjamuistiinpanoista, joita saatiin pääasiallisesti vahvuustyöskentelymallin sekä työpajan suunnittelu- ja kokeilutapaamisissa kolmena eri kertana. Vahvuustyöskentelymallia ja työpajaa suunniteltiin VOIMA-hankkeen työntekijöiden, hyvinvointituutoreiden ja Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Aineistona näissä tapaamisissa syntyi äänitallenne, kirjoitettua tekstiä sekä tutkijan omia havaintoja, jotka tallentuivat tutkimuspäiväkirjaan.

Opinnäytetyötä varten kerättiin Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointituutoreiden puhelinnumeroita. Näitä tietoja kerättiin, jotta hyvinvointituutoreihin voitiin olla yhteydessä tarvittaessa, esimerkiksi tapaamisten sopimiseksi. Kerätyt yhteystiedot ja viestit poistetaan opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyöprosessin aikana opinnäytetyötä ja aineistoa säilytetään opiskelijan henkilökohtaisen tietokoneen kovalevyllä, lisäksi muistitikulla ja opiskelijan henkilökohtaisessa OneDrivessa. Päiväkirjamuistiinpanoja ja muistitikkaa säilytetään lukitussa tilassa. Aineistoa pääsee käsittelemään vain opiskelija itse. Aineistoa ei säilytetä jatkokäyttöä varten. Aineisto tuhoetaan HAMKin ohjeita noudattaen.