



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Uppoutuminen

Positiivisen psykologian keinoin hyvinvointia ohjaukseen, 5 op

# Luonteenvahvuudet

- Luonteenvahvuuksien avulla voidaan vahvistaa jokaista PERMA-teorian osa-aluetta.
- Luonteenvahvuuksia on 24 ja ne pohjautuvat kuuteen hyveeseen.
- Luonteenvahvuudet ovat maailmanlaajuisia, sisäisesti motivoivia, positiivisia ja moraalisesti arvostettuja luonteenpiirteitä, jotka sisältävät myös arvoja.
- Kaikki luonteenvahvuudet ovat samanarvoisia. Ne ovat myös taitoja, joita pystyy harjoittelemaan.





# VIA-luokittelun hyveet ja luonteenvahvuudet

<b>I Viisaus ja tieto kognitiiviset vahvuudet</b>	<b>II Rohkeus emotionaaliset vahvuudet</b>	<b>III Inhimillisyys sosiaaliset kyvyt</b>
1. Luovuus 2. Uteliaisuus 3. Arviointikyky 4. Oppimisen ilo 5. Näkökulmanottokyky	6. Urheus 7. Sinnikkyys 8. Rehellisyys 9. Innokkuus	10. Rakkaus 11. Ystävällisyys 12. Sosiaalinen älykkyyt
<b>IV Oikeudenmukaisuus yhteisössä elämisessä tarvittavat taidot</b>	<b>V Kohtuullisuus kyky vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta</b>	<b>VI Henkisyys kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä</b>
13. Ryhmätyötaidot 14. Reiluus 15. Johtajuus	16. Anteeksiantavuus 17. Vaatimattomuus 18. Harkitsevaisuus 19. Itsesäätely	20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus 21. Kiitollisuus 22. Toiveikkuus 23. Huumorintaju 24. Hengellisyys

# VIA-testi

- VIA-testillä voidaan selvittää omat ydinluonteenvahvuudet (1-7), tukivahvuudet (8-19) ja kasvuvahvuudet (20-24).
- Jokaisella oma, ainutlaatuinen vahvuuskombinaatio
- Yhdinluonteenvahvuuksia kannattaa tarkastella kolmen E:n kautta
  1. Essential: Tuntuuko vahvuus luontevalta osalta omaa olemustasi ja identiteettiäsi?
  2. Effortless: Tuntuuko vahvuuden käyttö helpolta ja vaivattomalta? Uppoudutko ja saavutatko flow'n tunteen vahvuutta käyttäessäsi?
  3. Energizing: Innostutko ja motivoitutko vahvuuden käytöstä? Saatko vahvuuden käyttämisestä energiaa?

# Luontevahvuuksien hyödyt

- Lisää myönteisiä tunteita, omistautumista ja uppoutumista
- Edistää hyvää suoriutumista ja uuden oppimista, esim. myönteiset vaikutukset koulunkäyntiin
- Vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta
- Parantaa ihmissuhteita
- Tukevat psykologisia perustarpeita
- Kokemus ihmisenä kasvamisesta ja itsensä toteuttamisesta
- Vahvistavat resilienssiä





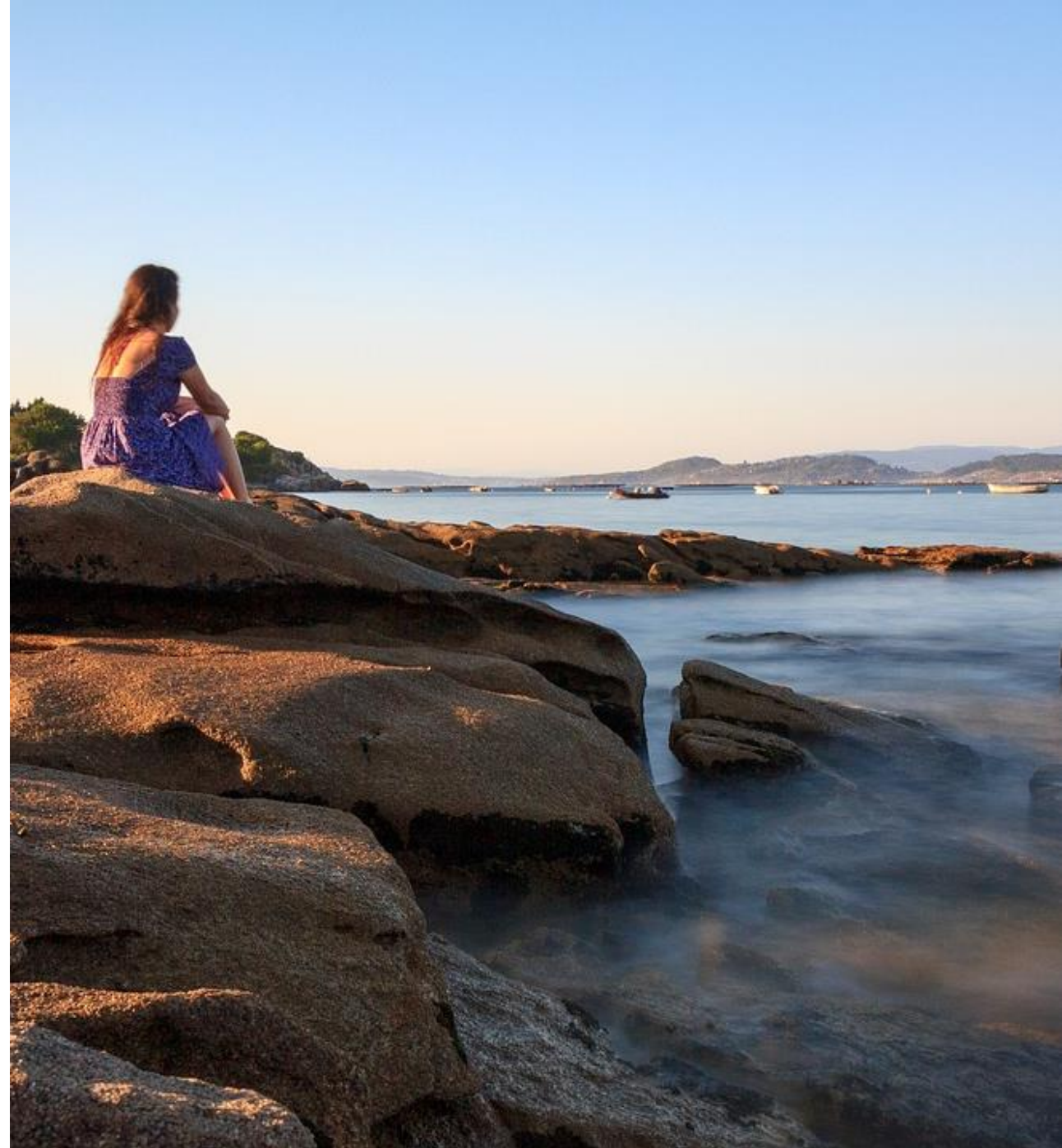
## **PYSÄHDY JA POHDI**

**Millaisia luonteenvahvuuksia tunnistat itsessäsi?  
Entä jossakin sinulle tärkeässä ihmisessä?**

# Mindfulness

- Mindfulness tarkoittaa tietoisista hyväksyvää läsnäoloa tässä hetkessä. Se kuvaa tietynlaista **mielenlaatua**, jota voidaan kehittää missä ja milloin tahansa, myös meditaatioharjoituksen avulla.
- Kestoa tärkeämpää on harjoitteiden toistuvuus
- Miksi? Terveysasiat, uteliaisuus ja kiinnostus, henkilökohtainen kehittyminen, työ, halu harjoitella taitojen opettamista

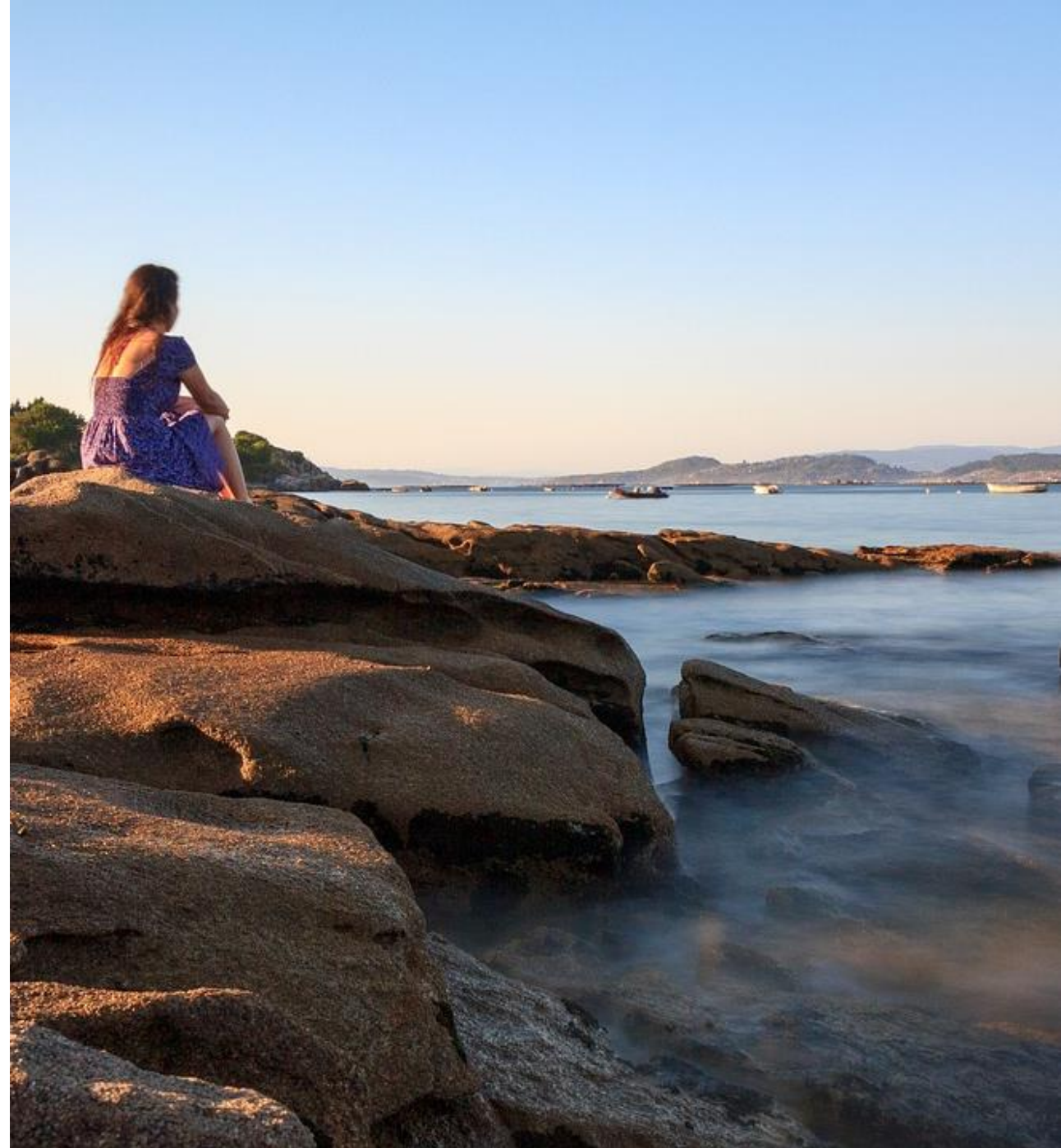
Birtwell ym. 2018; Kabat-Zin 2017



# Mindfulness

- Muodollinen mindfulness- tai meditaatioharjoitteet
  - esim. kehomeditaatio, istumameditaatio, tietoinen hengitys
- Epämuodollinen mindfulness
  - esim. osana arkea kuten hampaiden harjaaminen, syöminen, suihkussa käyminen, keskustelu toisen ihmisen kanssa

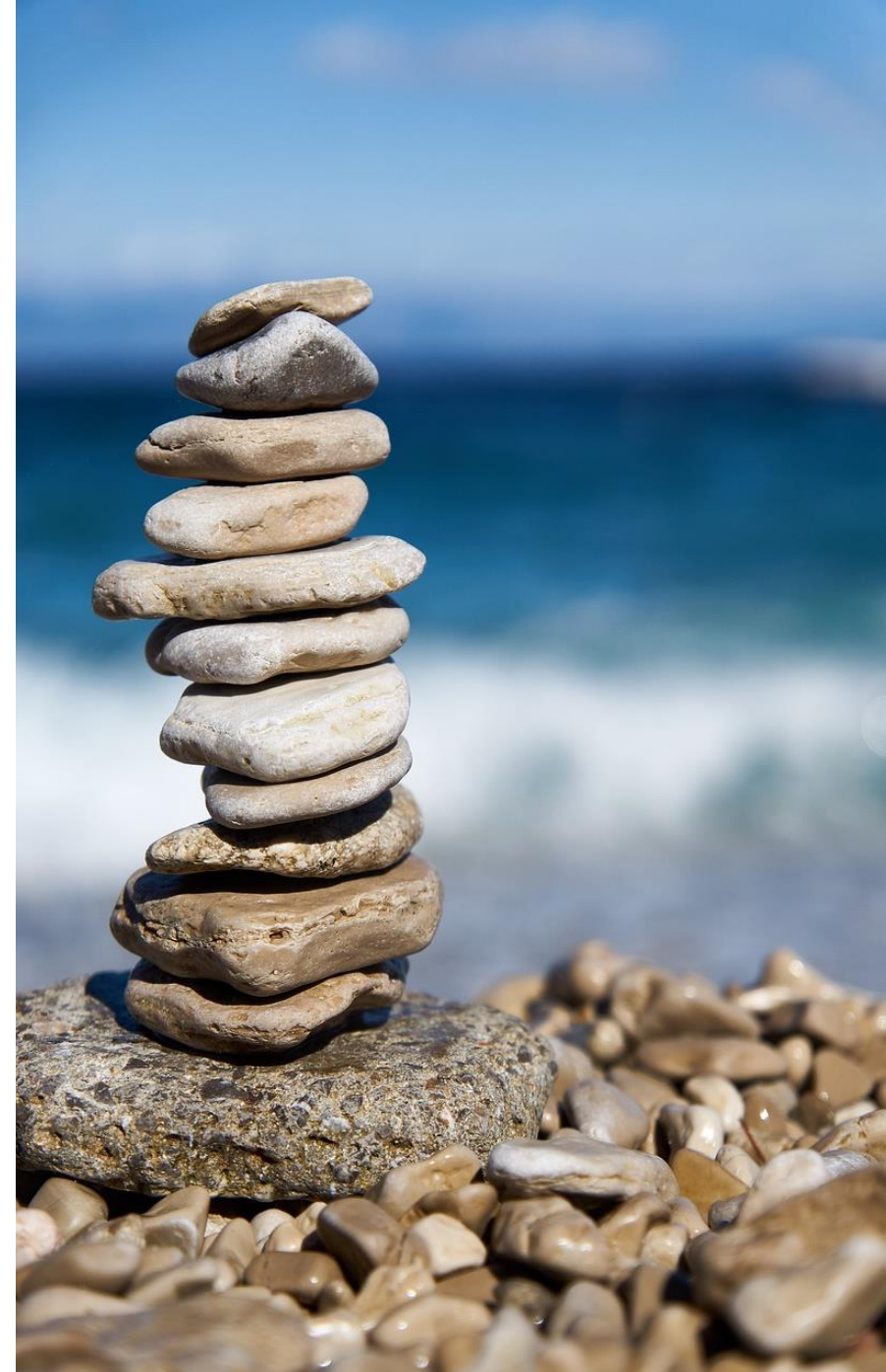
Birtwell ym. 2018; Kabat-Zin 2017



# Mindfulnessin hyödyt

- Myönteiset vaikutukset mielen hyvinvointiin
- Helpotusta sairauksiin ja niistä paranemiseen
- Ajattelun avartuminen, läsnäolon kokemukset, parempi tunteiden säätely
- Tukea käyttäytymisen säätelyyn

Birtwell ym. 2018; Greeson ym. 2009; Raevuori 2016





# Mindfulnessin harjoittelua tukevat toimet

- Käytännön resurssit
- Aika/rutiini
- Muiden tuki
- Asenteet ja uskomukset



*"Kallisarvoisin lahja,  
jonka voimme toiselle  
antaa, on läsnäolomme.  
Kun tietoinen läsnäolo  
ympäröi rakkaitamme,  
he kukoistavat kuin  
kukat."*

Thich Nhat Hanh

