

VIA Character Strengths –testiohjeet **/Erja Sandberg KT, EO**

VIA on tieteelliseen tutkimukseen pohjaava luontevahvuustesti. Se on verkossa vapaasti ja maksutta saatavilla. Voit käyttää sitä opiskelijoidesi tai ohjattaviesi ja koko työyhteisön vahvuuksien kartoitukseen.

Testiin kannattaa varata aikaa ainakin oppitunnin verran opiskelijan iästä ja tasosta riippuen. Nuorempien tai erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa testi voidaan tehdä useassakin osassa. Moni opiskelija kaipaa myös aikuisen apua päästäkseen alkuun ja jossain kohtaa testiä. Sinun on hyvä olla siis lähettävillä ja saatavilla kun teetät testiä.

Testi antaa jokaiselle vastaajalle 24 erilaista persoonan puolta omassa järjestyksessä. Siten tässä ei ole oikeita tai vääriä tuloksia, on vain yksilöllisiä tuloksia. Mikäli haluatte uusia testin esimerkiksi seuraavana vuonna, aiemmat testitulokset löytyvät tekemänne käyttäjätunnuksen takaa.

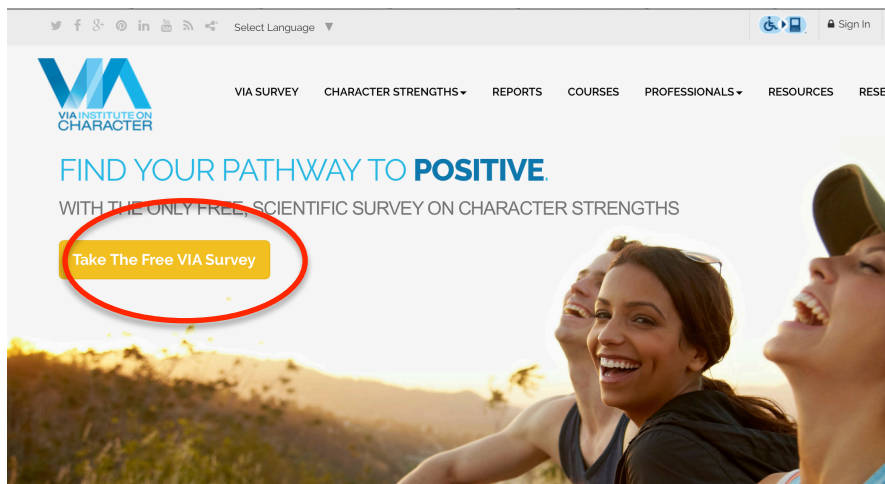
Jokaisella henkilöllä on luonteeseen pohjaavia vahvuuksia, joita noin 5 ovat *ydinvahvuuksia*. Lisäksi meillä on *voimavahvuuksia*, joihin kuuluvat esimerkiksi **sinnikkyys** ja **itsesäätelytaidot**. Edellisten ohella **myötätunto** auttaa meitä voimaan hyvin sosiaalisissa suhteissa. Voimavahvuuksista käytetään termejä ”mahdollistajat” tai ”sankarivahvuudet”. Tämän lisäksi on piilossa olevia vahvuuksia, jotka eivät ole aktiivisessa käytössä. Ne ovat uusia mahdollisuuksia toiminnassamme, tiedostamattomia tai kehitettäviä vahvuuksia. Usein ihailemme niitä toisissa ihmisissä. Joudumme ponnistelemaan enemmän käyttääksemme näitä *kasvuvahvuuksia*.

Testin voi tehdä tietokoneella, padilla tai tabletilla. Testi toimii myös mobiilissa selaimella, mutta vastaaminen ei ole puhelimen kautta mielekästä näytön pienen koon takia. Eri internetselaimissa voi olla eroja testin ulkoasuun (esim. missä sijaitsevat vastausvaihtoehdot kysymyksiin). Pääpiirteittäin pitäisi kuitenkin toimia kaikissa.

Aloitetaan luontevahvuustesti:

1. Mene osoitteeseen www.viacharacter.org

2. Valitse etusivulta kohta Take The Free VIA Survey



3. Täytä testin rekisteröitymislomake (ei velvoita muuhun).

Why take the VIA Survey?

- ✔ It's positive, free and scientifically validated.
- ✔ It takes less than 15 minutes. If you log out before you have completed the survey, your answers will be saved so you can log back in and complete it at any time.
- ✔ It's private and confidential. We only require the personal information that is necessary to provide your complete results. (See our [privacy policy](#))
- ✔ Available for Adults and Youth (ages 10-17).
- ✔ Available in multiple languages (see [list](#)).
- ✔ Results create personalized in-depth reports that help you lead a happier, more engaged and satisfying life!

REGISTER to get started.

suomi

eria sandberg

eria.sandberg@helsinki.fi

.....

Gender Date of Birth

Male Female Other

Mon Year

I want to take

VIA Survey (Adult) VIA Survey (Youth - Ages 10-17)

[More information >](#) [More information >](#)

I would like to receive the VIA newsletter with tips, stories and practices on applying character strengths to help me flourish in my life and work! We do not share our email lists. See our [Privacy Policy](#).

I have read and understand the [Terms & Conditions](#) of this agreement.

En ole robotti reCAPTCHA Tietosuojalauseke

REGISTER

Already have an account? Sign in here.

(Forgot your password?)

Email Password

erja.sandberg@hel Login

- Valitse millä kielellä haluat testin (huomaa, että voit myöhemmin käyttää tätä esimerkiksi maahanmuuttajien kanssa heidän omalla äidinkielellään).
- Täytä etunimi ja sukunimi. Ilmoita sähköposti, mihin saat testitulokset.
- Määrittele salasanasi VIA-sivustolle pääset myöhemmin tarkastelemaan testiä tai jatkamaan vastaamista kysymyksiin.
- Sukupuoli- ja syntymäaikatietoja käytetään vain tieteelliseen tilastointiin. Täytä ne.
- Huomaa, että jos olet jatkossa työskentelemässä lasten tai nuorten kanssa, heille on oma lyhyempi testiversionsa Via Survey Youth (sisältää 96 kysymystä).
Nyt valitsemme kuitenkin aikuisen testin. Ruksaa **VIA Survey Adult**.
- Lopuksi voit vielä valita, haluatko uutiskirjeen VIA-instituutista. Viimeisessä kohdassa tulee hyväksyä säännöt. Ja klikata kohtaa "En ole robotti"
- **Register**-kohdasta pääset eteenpäin.

Huom! Jos olet jo aiemmin rekisteröitynyt sivuille, voit kirjautua rekisteröinnin alapuolelta (vaaleansinisestä) kohdasta: **Already have an account? Sign in here**.

Täytä tällöin vain sähköpostiosoitteesi ja rekisteröinnissä antamasi salasana.

Seuraavaksi pääset testin kysymyksiin.

4. Vastaa jokaiseen kysymykseen ajatuksella.

	minuun erittäin hyvin	minuun suurimmaksi osaksi	minuun jossain määrin	Sopii minuun vähän	Ei sovi minuun ollenkaan
Kykenen sopeutumaan tilanteeseen kuin tilanteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En koskaan epäoi ilmaista epäsuositusta mielipidettä julkisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskon että rehellisyys on luottamuksen perusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poikkean suunnitelmistani piristääkseni ihmisiä, jotka näyttävät apeilta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohtelen kaikkia ihmisiä tasavertaisesti riippumatta keitä he ovat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksi vahvuuskistani on auttaa ihmisiä työskentelemään hyvin yhdessä, vaikka heillä olisi omat erimielisyytensä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen erittäin kurinalainen ihminen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelen aina ennen kuin puhun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen syvästi nähdessäni kauniita asioita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Jokaisessa kysymyksessä on 5 vastausvaihtoehtoa. Väittämä sopii minuun erittäin hyvin – sopii minuun suurimmaksi osaksi – sopii minuun jossain määrin – sopii minuun vähän – ei sovi minuun ollenkaan. Klikkaa hiirellä sitä ympyrää, joka sopii parhaiten luonteeseesi.
- Sivun alareunassa Next page-painikkeella pääset jatkamaan seuraavalle sivulle. Kysymyksiä on aikuisten testissä 120 eli useampi sivu.
- Jos jätät vastaamatta johonkin kysymykseen, ohjelma huomauttaa siitä eikä päästä eteenpäin seuraavalle sivulle ennen kuin kaikki kohdat on vastattu.
- Sivun alareunassa on sininen palkki, mistä voit havainnoida paljonko testiä on tehty.

5. Kun olet vastanut kaikkiin kysymyksiin, saat tulossivun.

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

VIA SURVEY CHARACTER STRENGTHS REPORTS COURSES PROFESSIONALS RESOURCES RESEARCH ABOUT

Congratulations!
You've completed the first step in discovering your unique character strengths and beginning your journey towards greater well-being and happiness.

Your Character Strengths Profile [Get Your Full Report](#) [Download Character Strengths Profile Report](#)

GREATEST STRENGTH

Rank	Strength	Icon
1	Henkisyys	🔥
2	Sinnikkyys	🦅
3	Luovuus	🌱
4	Rehellisyys	🦁
5	Arviointikyky	🗣️
6	Harkitsevaisuus	🧠

YOUR TOP CHARACTER STRENGTH IS
HENKISYYS
Your beliefs shape your actions and are a source of comfort to you.
[Share on Facebook](#)

Your personal profile is based on the scientifically validated VIA Survey and shows the rank order of your strengths according to the VIA Classification, created by...

- Vasemmassa reunassa on listan ensimmäinen vahvuus (top character strength), ”ykkösvahvuutesi”, ylläolevassa kuvassa se on henkisyys.
- Keskellä ovat allekkain numerojärjestyksessä (1-24) persoonan vahvat puolesi siten, että viisi ensimmäistä kohtaa ovat ydinvahvuuksiasi, eli vahvimpia puoliasi. Mitä alemmas listaa katsotaan, löydät piilossa olevia vahvuuksia tai kehitettäviä vahvuuksia. Listan viimeiset kohdat voidaan siis laskea puoliksi, joissa et ole parhaimmillasi, tai joista et niin välitä.
- Jokaisessa vahvuudessa listassa on vasemmalla värillinen pieni kolmio. Väri symboloi vahvuuksien luokittelua (kuva alla). Jokainen vahvuus kuuluu yhteen hyveeseen (yläkategoriassa), joita ovat viisaus, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys.

Core Virtues

● WISDOM
 ● COURAGE
 ● HUMANITY
 ● JUSTICE
 ● TEMPERANCE
 ● TRANSCENDENCE

Each character strength falls under one of these six broad virtue categories which are universal across cultures and nations. To learn more about how your strengths map across these categories purchase your in-depth VIA Pro Report.

- Oikeassa yläreunassa on kohta **Download Character Strengths Profile Report**. Klikkaa sitä niin saat vahvuuslistauksesi pdf-tiedostomuotoon. Voit tallentaa pdf:n koneellesi tai vaikka oppilaitoksen pilvipalveluihin. Lataa vastaukset tikulle/pilveen.
- Huom! Oikeassa yläreunassa on myös kohta (keltaisella pohjalla) **Get your full report**. Tämän maksullisen lisäominaisuuden kautta saat vielä enemmän tietoa vahvuuksistasi. Emme käytä nyt sitä.

6. Nyt sinulla on pdf-tiedosto vahvuuksistasi. Tarkastellaan niitä hieman.

Mikä on sinun ykkösvahvuutesi? Oletko samaa mieltä itse, että se on vahva puolesi?

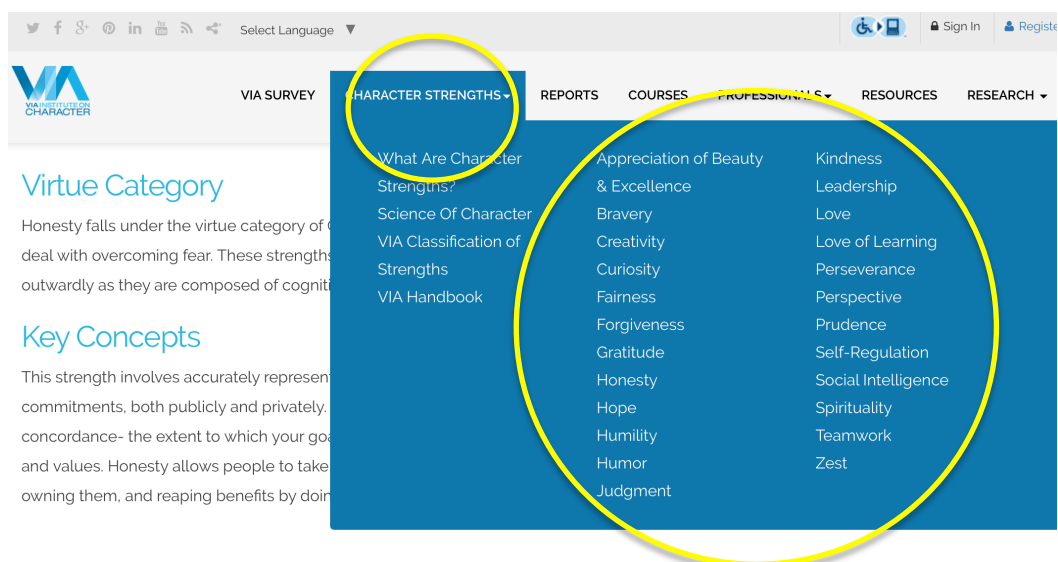
Tarkastele mihin hyveiden alle ydinvahvuutesi kuuluvat (alla vielä jaoteltuna suomeksi ja englanniksi). Onko ydinvahvuuksiasi tietyn hyveen alla vai jakautuvatko ne eri osioihin?

1. **Viisaus:** luovuus, uteliaisuus, avarakatseisuus, oppimisen ilo, näkökulmanottokyky
2. **Rohkeus:** urheus, sinnikkyys, totuudellisuus, into
3. **Inhimillisyys:** rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys
4. **Oikeudenmukaisuus:** ryhmätyötaidot, reiluus, johtajuus

Entä miten voimavahvuudet sinnikkyys ja itsesääteily sijoittuvat testituloksissasi? Oletko mielestäsi sinnikäs esimerkiksi vaikean työtehtävän äärellä?

Pystytkö säätelemään itseäsi, omia tunteitasi ja toimintaasi monenlaisissa tilanteissa? Maltatko mielesi vai sanotko hermostuksissasi asioita, mitä myöhemmin kadut?

7. VIA:n etusivun ylävalikosta kohdassa Character Strengths on luettelona kaikki vahvuudet (englanniksi). Etsi valikosta kaikki ydinvahvuutesi.



Tutustu jokaisen ydinvahvuutesi esittelysivuun (ks. kuva)

Sivun yläosassa on vasemmalla motto, sopiiko se sinuun? Oikealla puolella on muutama keino, millä voit vahvistaa tai vielä kehittää tätä vahvuutta. Löytäisitkö tästä työkaluja opiskelijoille / ohjattaville arkeesi / töihin ?

Huomaa myös alempana sivulla vahvuuteen sopivia lauluja ja elokuvia. Löydätkö niistä mieluisiasi?

Gratitude
ABOUT

If Gratitude is your top strength you are aware of the good things that happen to you, and you never take them for granted. Your friends and family members know that you are a grateful person because you always take the time to express thanks.

Take The Free VIA Survey

Virtue Category

Gratitude falls under the virtue category of Transcendence. Transcendence describes strengths that provide a broad sense of connection to something higher in meaning and purpose than ourselves.

Key Concepts

There are two types of gratitude:

- Benefit-triggered gratitude-the state that follows when a desired benefit is received from a benefactor.
- Generalized gratitude-the state resulting from awareness and appreciation of what is valuable and meaningful to yourself.

There are two stages of gratitude:

Video on Building Gratitude

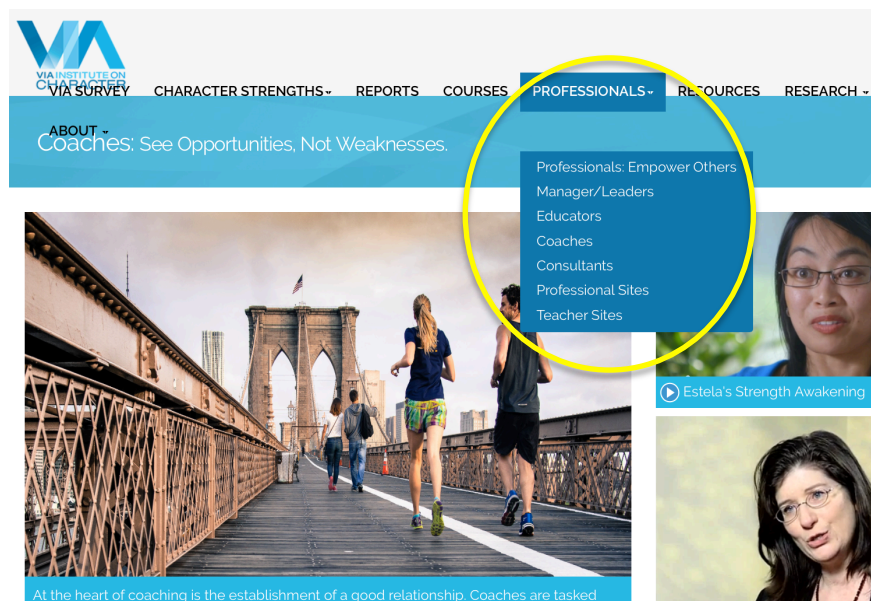
Dr. Sonja Lyubomirsky on Building Gratitude

8. Valitse myös muutama kasvuvahvuus/kehitettävä vahvuus, joita et ehkä tällä hetkellä koe vahvuudeksesi.

Tutustu myös niihin esittelysivulla. Mitä mieltä olet näihin vahvuuksiin kuuluvasta motosta, musiikkikappaleista tai elokuvista?

Pohdi miten listan kehitettäviä vahvuuksia voisi vahvistaa?

9. VIAN pääsivulla on myös valikko Professionals. Tutustu olisiko täällä sinulle ammattilaisena tai vanhempana sellaista lisätietoa, jota voisit hyödyntää työssäsi tai kotona.



10. Tee lopuksi jälkeen nuorten testi ja vertaa tuloksia aikuisten testiin.

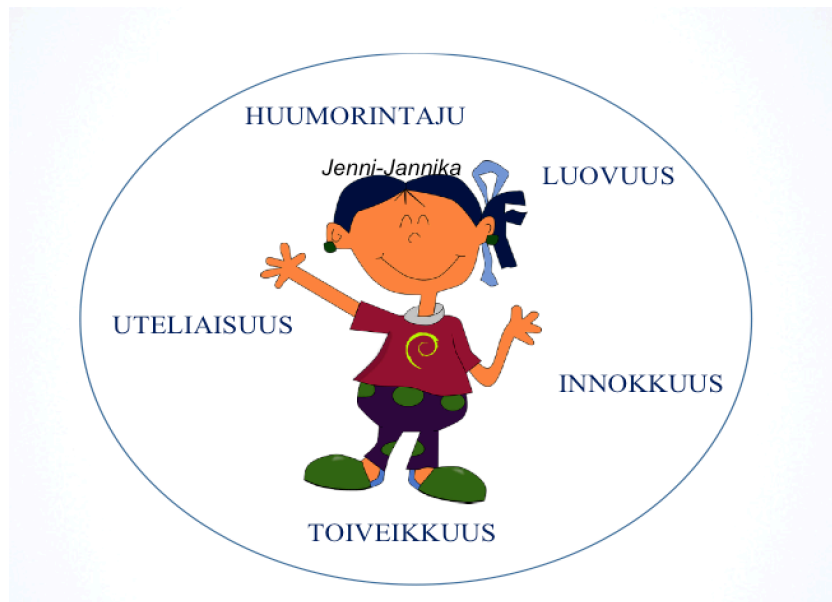
Mitä havaintoja teit nuorten kysymyksistä verrattuna aikuisten kysymyksistä? Koska on paikallaan käyttää tätä testiä?

Vinkkejä jatsoon:

Lähivahvuuksien vyöhyke

Toteuta jokaiselle opiskelijallesi/ohjattavallesi henkilökohtainen lähivahvuuksien vyöhyke. Ajatuksena on, että vahvuustestin jälkeen nuori oppii sanallistamaan hyvät puolensa. Vyöhykkeeseen tulee mukaan ydinvahvuudet (5 ensimmäistä listasta).

Lasten kanssa tehtävän voi tehdä piirtäen/valokuvan kanssa, nuorille tai aikuisille kannattaa pohtia sopiva ja mukava toteuttamistapa kuten esimerkiksi videointi, kirjoitelma tai vaikka näytelmä. Myös osa nuorista haluaa visuaalisesti nähdä vahvat puolensa. Alla esimerkki toteutuksesta:



Positiivinen CV tai vahvuuksien portfolio

Nuorten kanssa monesti harjoitellaan työhakemusten ja ansioluetteloiden kirjoittamista ja myös työhaastattelutilannetta. Aloilla, joissa tulee olla opiskelu- tai työpaikkaa hakiessa osaamisnäytteitä, tehdään usein portfolio. Näihin voidaan lisätä myös hyvin nuoren vahvat puolet. Sitä on hyvä harjoitella.

Ota mukaan nuoren yksilölliset vahvuudet CV:n kirjoittamiseen tai portfolion laadintaan. Tehkää aluksi vahvuustesti. Keskustele tämän jälkeen nuoren vahvuuksista ja miettikää yhdessä miten ydinvahvuudet saisi konkreetisti esiteltyä esimerkkeinä ansioluettelossa, portfolioissa tai työhaastattelussa. Kuinka vahvuudet näkyvät luonteessa, osaamisessa tai toiminnassa? Nuoren täytyy siis oppia sanallistamaan ja mahdollisesti myös kuvallistamaan portfolioon vahvat puolensa ja myös kirjoittamaan ne ytimekkäästi.

Vahvuuksien kunniakirja

Vahvuuksia saadaan ryhmässä näkyväksi esimerkiksi jokaiselle henkilökohtaisesti tehtävällä kunniakirjalla.

Jokainen lapsi tai nuori nimeää toisistaan ainakin yhden vahvuuden. Tämä voi tapahtua keskustelun jälkeen tai ensin spontaanisti nimetään vahvuudet ja keskustellaan niistä vasta sen jälkeen.

Tämän jälkeen ryhmässä koostetaan jokaisesta opiskelijasta vahvuuksien kunniakirja. Samalla voidaan keskustella erilaisten ihmisten erilaisuudesta ja erilaisista hyvistä puolista.

Miten jokaisen persoonan yksilöllisyyttä voisi hyödyntää ryhmätasolla tai itsenäisissä tehtävissä?

Tieni minuksi

Mikäli sinulla on tilanne, ettei opiskelija/ohjattava tiedä mitä haluaisi tai kokee olevansa jotenkin heikko tai huono (heikentynyt itsetunto tai negatiivinen käsitys itsestä tai osaamisestaan), voitte yhdessä tarkastella hänen elämäänsä aikajanatyypillisesti vahvuuksien kautta.

Voitte merkitä janalle mitkä ovat henkilön ikimuistoisimmat hetket? Onko ollut suuria onnistumisia, entä hankalia paikkoja? Millaisilla vahvuuksilla hän on kehittynyt eteenpäin, selviytynyt vaikeista hetkistä? Onko luonteessa tietty puoli näkyvissä, jonka henkilö ottaa käyttöön hankalassa tilanteessa? (esim. sinnikkyys, rohkeus).

Näin opitaan pohtimaan ja sanoittamaan (tai myös kirjoittamaan) oman persoonan hyviä puolia ja nähdään niiden voima selviytymisessä, omassa elämässä. Entä miten hän näkee tulevaisuutensa, mitä vahvuuksia tarvitaan, miten opiskelija kehittyy, mihin suuntaan hän haluaa olla kulkemassa?

Vahvuuksien tarina

Tehkää lasten tai nuorten kanssa ikätasoisesti tarina, jossa pääosassa ovat vahvuudet, jotka voivat olla omat vahvuudet tai vaikka päähenkilölle keksityt vahvuudet (esimerkiksi millainen halaisin olla). Pienemmillä lapsilla varsinkin mielikuvituksen kautta voi luoda uuden persoonan.

Tarinan voi kirjoittaa myös sellaisesta näkökulmasta millainen lapsi olisi, jos hän kehittäisi tiettyjä vahvuuksiaan.

Jos on kyseessä pieni lapsi, lapsi voi kertoa ja kuvittaa tarinan, aikuinen kirjoittaa. Isommat voivat kirjoittaa itsekin. Kun tarina on valmis, se esitellään muille. Keskustelkaa lopuksi ryhmässä vahvuuksista ja kuinka tarina ”heräisi eloon”.

Henkilökohtainen vahvuussuunnitelma

Tehdään nuorten kanssa ensin VIA-testi. Tarkastellaan tuloksia, pohditaan vahvuuksien järjestystä. Onko siellä jokin persoonan osa-alue, jota nuori ei koe vahvuudekseen?

Valitaan listasta nuoren kanssa kehitettäviä vahvuuksia ja kirjataan ne vahvuussuunnitelmaan. Etsitään ja sanoitetaan keinoja, miten niitä voidaan kehittää (esim. via-testisivuston vinkkejä vahvuuksittain) nuoren ikä, tilanne ja kehitystaso huomioiden.

Sovitaan ajankohta kun tarkastellaan suunnitelman etenemistä. Ollaanko päästy eteenpäin. Miltä vahvuuksien ajattelu ja työstäminen tuntuu nuoresta?

Huom! Mikäli nuorella on hyvin negatiivinen kuva itsestään tai osaamisestaan, kannattaa keskittyä vain vahvoihin puoliin, jolla saataisiin ksitystä itsestään positiivisemmaksi.

Opettajan / ohjaajan / tiimin vahvuudet ja niiden merkitys työnteossa

Myös työyhteisössä tulee olla tietoinen eri henkilöiden vahvuuksista. Ohjeista VIA-vahvuustesti kollegoille, työparille, opettajille, työyhteisölle tai tiimille.

Keskustelkaa erilaisista vahvuuksistanne ja myös kehitettävistä puolista. Miten nämä näyttäytyvät työnteossa?

Sanoittakaa vahvoja puolianne ja tuokaa myös ilmi onko jotain sellaista mikä tuntuu hankalalta ja haluaisitte siihen toisiltanne apua.

Kiitos!

Erja.sandberg@helsinki.fi
p. 050-5646063