

TEKSTI PIA VILANEN JA TUULA KIURU-AHVONEN KUVA DREAMSTIME

# Vahvuusalueelta innostusta työhön

POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN MUKAAN OLEMME SITÄ  
TEHOKKAAMPIA JA TULOKSELLISEMPIÄ, MITÄ ENEMMÄN  
TOIMIMME VAHVUUSALUEELLAMME. SILLOIN OLEMME  
ENERGISIÄ MYÖS KIIREEN JA HAASTEIDEN KESKELLÄ.

**P**ositiivinen psykologia on viime aikoina jatkuvasti vahvistanut asemaansa ja tuonut uutta ajattelua sekä psykologian tutkimukseen että myös käytännön työelämään, sen kehittämiseen ja tutkimukseen. Positiivinen psykologia keskittyy tutkimaan ihmisen hyvinvointia, positiivisia persoonallisuuden piirteitä ja vahvuuksia. Painopisteinä ovat tällöin ihmisen myönteiset ominaisuudet, voimavarat ja valmiudet; toisinaan keskitytään yksilön vahvuuksiin ja voimavaroihin heikkouksien ja puutteiden tarkastelun sijaan.

Kun ihminen käyttää vahvuuksiaan työssään, hän on energinen, tavoitteellinen ja ko-

kee voivansa hyvin. Olemme käytännön valmennus- ja työnohjaustyössä Luotaimessa nähneet, että pelkästään kehittämiskohteisiin paneutumalla yksittäinen työntekijä, johtaja tai työyhteisö ei saa parastaan esiin. Vahvuuksia näkemällä ja ääneen lausumalla ne voimistuvat ja lisäävät keskinäistä luottamusta, tiimityötä, myönteistä vuorovaikutusta, tyytyväisyyttä sekä uskoa tulevaan.

Pulmallisissakin tilanteissa kannattaa panostaa arvostaviin silmälaseihin: haluan nähdä ihmisissä vahvuuksia ja hyviä tarkoituspäriä. Negatiiviset ajatukset ja tunteet ovat meille luonnostaan voimakkaita ja huomiota vieviä. Negatiivisuus lisää pessimismisiä ja saa meidät ylireagoimaan. Ar-

vostavien silmälasien käyttäminen vaatii hieman vaivannäköä. Vaiva kuitenkin kannattaa, koska silloin saadaan helpommin käännettyä huomio tavoitteisiin sekä lisättyä yhteisöllisyyden ja arvostuksen tunnetta.

## SELIGMANIN JALANJÄLJISSÄ

**MARTIN SELIGMAN**, Pennsylvanian yliopiston psykologian professori ja Positiivisen psykologian tutkimusverkoston johtaja, lähti 1990-luvun loppupuolella kääntämään psykologista ajattelua diagnoosi- ja ongelmakeskeisyydestä kohti hyvinvointia edistävää ajattelua, joka ponnistaa yksilön vahvuuksista ja voimavaroista.

Martin Seligman jakaa positiivisen psykologian keskeisimmät huomiot kolmeen tasoon.

Kun ihminen käyttää vahvuksiaan työssään, hän on energinen, tavoitteellinen ja kokee voivansa hyvin.

## Vahvuuksia näkemällä ja ääneen lausumalla ne voimistuvat.

työorganisaatiot ovat jääneet positiivisessa psykologiassa vähemmälle huomiolle.

Joka tapauksessa on niin, että työpaikkoja voidaan kehittää siihen suuntaan, että niissä on hyvä tehdä työtä ja että ne mahdollistavat myös työntekijöiden kukoistuksen. Sama asia on huomattu myös tulevaisuuden opetussuunnitelmissa: oppilaan vahvuksien löytyminen ja niihin keskittyminen parantaa oppimisen iloa, pystyvyyden kokemusta ja oppimistuloksia.

### MITÄ VAHVUUKSET OVAT?

Vahvuudet ovat kullekin yksilölle luontaisia ja tunnusomaisia kykyjä, taitoja ja toimintatapoja. Mielenkiintoiseksi vahvuudet tekee myös se, että ne ovat tahdonalaisia, moraalisia ominaisuuksia, joita ihminen voi itse kehittää – vahvuus vahvistuu harjoittelemalla. Vahvuuksia voi myös hankkia lisää ja kehittää tekemällä työssään ja elämässään valintoja, joiden kautta vahvuuttaan pääsee käyttämään ja harjoittamaan. Vahvuuksien käyttö saa ne kukoistamaan.

Vahvuudet ja lahjakkuudet voidaan sekoittaa, vaikka ne ovatkin eri asioita. Seligmanin mukaan vahvuudet ovat moraalisia ominaisuuksia, vastaavasti lahjakkuudet ovat ei-moraalisia ja myötäsyntyisiä. Vahvuuksia ovat esimerkiksi urhoollisuus, sinnikkyys ja ystävällisyys, joita voi vahvistaa omilla valinnoillaan; lahjakkuuksia ovat muun muassa absoluuttinen musiikkikorva tai huippunopea juoksukyky.

Martin Seligman kehitti yhteistyössä tutkimuskumppaneidensa kanssa VIA-vahvuuskyselyn (The Values in Action). VIA-testissä on määritelty kuusi hyvettä ja sekä niiden sisällä yhteensä 24 vahvuutta. Hyveet ovat viisaus ja tieto, rohkeus, rakkaus ja inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus sekä henkisyys ja transsendenssi.

Seligmanin mukaan jokaisella ihmisellä on useita ominaisvahvuuksia (luontevahvuuksia), jotka ihminen myös osittain itse tiedostaa itsellään olevan, ja joita hän voi käyttää päivittäin niin työssä kuin vapaa-aikana. Ominaisvahvuuksien käyttö tuottaa iloa ja energiaa.

### VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

Vahvuuksista on hankala puhua, jos niitä ei osata tunnistaa ja nimetä. Vahvuuksien käyttö lisääntyy, kun siihen kannustetaan ja rohkaistaan ja ajattelua käännetään puutteista ja heikkouksista siihen, mikä on toimivaa, vahvaa ja mahdollista.

Arkisessa työelämässä saamme jatkuvasti sekä itsestämme että ympäristöstämme signaaleja ja vihjeitä, jotka auttavat meitä tunnistamaan omia vahvuksiamme. Vahvuuksien käyttämiseen liittyvät elinvoima ja energia. Kun puhumme vahvuksistamme tai vahvuusalueellamme olevasta teemasta, olemme itsevarmoja ja aitoja, puheestamme kuulee innostuksen ja käytämme vivahteikasta kieltä.

Voimme tunnistaa omia vahvuksiamme myös huomioimalla, mikä on kiinnostanut jo lapsena, mikä tuntuu edelleen motivoivalta, mikä tuntuu helpolta tai mihin kiinnität luonnostasi huomiota. Vahvuuksissa oppiminen on nopeampaa ja vahvuuksien mukaan toimiminen innostaa. Samalla kun huomaamme vahvuuksia toisissa ihmisissä, lisäämme myös omaa hyvinvointiamme. Vahvuuksia näkemällä ja ääneen lausumalla ne voimistuvat.

### VAHVUUKSIEN HYÖDYT TYÖSSÄ

Mitä enemmän toimimme vahvuusalueellamme, sitä tehokkaampia ja tuloksellisempia olemme. Lisäksi nautimme työstämme, koemme sen merkitykselliseksi, tunnemme itsemme energiseksi myös kiireen ja haasteiden keskellä.

Työterveyslaitos kuvaa artikkelissaan Positiivinen työpsykologia muun muassa sitä, mikä ihmisiä kannattelee työssä ja mikä tekee työstä mielekkään. Olennaista on, että ei tyydytä kartoittamaan riskitekijöitä ja altistumisia, oireita ja uupumusta vaan myös ja ennen kaikkea asioita, jotka tekevät työstä mielekkästä ja auttavat nauttimaan työstä myös kiireessä sekä toistuvissa muutoksissa ja epävarmuudessa. ■

*Artikkeli perustuu luento, jonka työyhteisövalmentaja Tuula Kiuru-Ahvonon piti Proviisoriyhdistyksen ProMentor-ohjelman väliseminaarissa Espoossa 2. syyskuuta. Artikkelin kirjoittajat ovat Luotain Consulting Oy:n perustaja, toimitusjohtaja, työyhteisö- ja esimiesvalmentaja, ratkaisukeskeinen työnohjaaja STOrY, johdon työnohjaaja Master-CSLE®, mindfulness-ohjaaja Pia Vilanen sekä työyhteisö- ja esimiesvalmentaja VTm, ratkaisukeskeinen työnohjaaja STOrY, mindfulness-ohjaaja Tuula Kiuru-Ahvonon. Luotain Consulting Oy on vuonna 2007 perustettu työn ja henkilöstön kehittämiseen erikoistunut yritys.*

Jokaisen subjektiivisella kokemustasolla ovat muun muassa koettu hyvinvointi ja tyytyväisyys, toivo, optimismi ja onnellisuus. Toisella tasolla ovat kunkin yksilölliset ominaisuudet ja voimavarat, kuten kyky rakastaa ja välittää, rohkeus ja anteeksiantaminen, viisaus sekä resilienssi eli kyky palautua elämänkriiseissä. Kolmannen tason muodostavat ympäristössä olevat positiiviset organisaatiot ja instituutiot, jotka auttavat ja antavat tukea ihmisiä matkalla kohti hyvää elämää.

Työelämän tutkimuksessa positiivinen psykologia keskittyy muun muassa olosuhteisiin ja prosesseihin, jotka vaikuttavat ihmisten, ryhmien ja organisaatioiden kukoistukseen ja optimaaliseen toimintaan. Tosin vielä nykyään