

*Kivilehto, M., L. Lahti, T. Pitkänen, E. Pitkäsalo & M. Tervola (toim.) 2024. Tutkimuksellisia siltoja rakentamassa. Vetenskapliga brobyggen. Building bridges through research. AFinLAn vuosikirja 2024. Suomen soveltavan kielitieteen yhdistyksen julkaisuja n:o 81. Jyväskylä. s. 256–280.*

**Mia Scotson**

Jyväskylän yliopisto

## **Luonteenvahvuuksien hyödyntäminen aikuisten suomen kielen oppimisessa**

### **Nostot**

- Suomen kielen aikuisoppijat pitivät luonteenvahvuusharjoitusta kiinnostavana ja uusia näkökulmia avaavana.
- Osa vahvuuksista oli helppo yhdistää suomen oppimiseen, kun taas joitain vahvuuksia oli vaikea hyödyntää kielenoppimisessa.
- Onnistunut vahvuustyöskentely edellyttää käsitteiden määrittelyä, esimerkkejä vahvuuksien käytöstä sekä ohjausta vahvuuksien tunnistamiseen ja soveltamiseen.



VERTAISARVIOITU  
KOLLEGIALT GRANSKAD  
PEER-REVIEWED  
[www.tsv.fi/tunnus](http://www.tsv.fi/tunnus)

## Abstract

In this article, I will explore how to utilize character strengths in Finnish language learning. This study relies on VIA strengths inventory (Peterson & Seligman 2004). I will examine which character strengths adult Finnish learners utilize and how character strengths are related to learning Finnish, as well as participants' beliefs regarding character strength intervention. The data of this qualitative study consist of an online questionnaire (n=32), individual and group info meetings online (n=21), character strengths intervention (n=8) and final interviews (n=4). The data were analyzed using content analysis. The results indicate that while some strengths are easily applicable to learning Finnish, others prove challenging to employ in language learning. Furthermore, the findings suggest that while participants found the character strength exercise interesting and enlightening, they expressed a desire for examples demonstrating the application of strengths, along with guidance on identifying and utilizing them.

**Keywords:** Finnish language learning, positive psychology, character strengths, VIA strengths inventory

**Asiasanat:** suomen kielen oppiminen, positiivinen psykologia, luonteenvahvuudet, VIA-vahvuuskysely

## 1 Johdanto

Ihmisten hyvinvointiin ja onnellisuuteen keskittyvä positiivinen psykologia on viime vuosina vakiinnuttanut asemansa valtavirtapsykologiassa, ja sitä on sovellettu eri tieteenaloilla – myös kielenoppimisen kontekstissa. Positiivisen psykologian juuret ulottuvat antiikin filosofiaan ja humanistiseen psykologiaan, jonka edustaja Maslow käytti jo vuonna 1954 termiä positiivinen psykologia. Varsinaisen alkunsa tutkimukseen perustuvana tieteenalana positiivinen psykologia sai 1990-luvun loppupuolella, kun eräät psykologian tutkijat, esimerkiksi Martin Seligman, Barbara Fredrickson ja Mihály Csíkszentmihályi, alkoivat korostaa tarvetta keskittyä positiivisiin tunteisiin ja mielen hyvinvointiin vastareaktion perinteisen psykologian ongelma- ja sairauskeskeisyydelle. Keskeisenä ajatuksena oli, että hyvinvoinnin saavuttamiseen ei riitä ainoastaan pahoinvoinnin poistaminen, vaan hyvinvointia tulee vahvistaa eri tavoin. Suomalaisessa psykologisessa tutkimuksessa positiivinen psykologia on jäänyt marginaaliin, mutta sitä on hyödynnetty muun muassa terapiasuuntauksissa, työhyvinvointitutkimuksissa sekä monissa kasvatusalan konteksteissa, esimerkiksi erityispedagogiikassa.

Positiivisen psykologian tutkimukset kohdistuivat alun perin ensinnäkin myönteisiin tunteisiin, toiseksi hyveisiin ja luonteenvahvuuksiin ja kolmanneksi myönteisiin instituutioihin (Seligman ym. 2005: 410). Näistä soveltavassa kielitieteessä on hyödynnetty ennen kaikkea myönteisten tunteiden tutkimusta, joka onkin noussut suosituksi tutkimuskohteeksi kuluneen kymmenen vuoden aikana kielenoppimisen kontekstissa; lukuisissa tutkimuksissa on todettu myönteisten tunteiden edistävän kielenoppimista (ks. esim. Dewaele & Li 2018; Scotson 2019, 2020). Tässä artikkelissa tutkin positiivisen psykologian toista tutkimusaluetta eli luonteenvahvuuksia, joita

ei ole Gregersenin ym. (2021) tutkimusta lukuun ottamatta tarkasteltu kielenoppimisessa. Luonteenvahvuudet painottuvat muun muassa positiivisessa pedagogiikassa, joka on yksi positiivisen psykologian suuntaus. Vahvuuslähtöistä opetusta on tutkittu Suomessa perusasteella (Vuorinen 2022), mutta ei aikuisopetuksessa.

Vaikka positiivisen psykologian ansiosta ihmisten onnellisuuteen, hyvinvointiin ja hyvään elämään keskittynyt tutkimus on lisääntynyt monilla eri tieteenaloilla, positiivista psykologiaa on kritisoitu muun muassa tyrannimaisesta positiivisesta asenteesta (ks. esim. Held 2004: 12) tai toksisesta positiivisuudesta. On kuitenkin tarpeen erottaa tutkimukseen perustuva positiivinen psykologia populaarista positiivisesta ajattelutavasta, jossa pelkän myönteisen ajattelun uskotaan ratkaisevan vakavat ongelmat. Lisäksi positiivisen psykologian historiassa voidaan tunnistaa kolme aaltoa, joista ensimmäinen on keskittynyt nimenomaan onnellisuuteen ja myönteisiin tunteisiin, mutta jo toisessa aallossa, noin vuodesta 2010 lähtien, on painotettu tunnekokemusten ristiriitaisuutta: hyvinvointiin kuuluvat myös kielteiset tunteet ja vaikeat kokemukset. Kuluneen kymmenen vuoden aikana syntyneessä kolmannessa aallossa on kiinnitetty entistä enemmän huomiota kokemusten kompleksisuuteen. (Lomas ym. 2021; Lomas & Ivtzan 2015; Wissing 2022.)

Positiivisessa psykologiassa hyvinvointia pyritään edistämään erilaisin tutkimustietoon perustuvien harjoitusten, joiden tavoitteena on myönteisten tunteiden vahvistaminen, vahvuuksien tunnistaminen, resilienssin parantaminen sekä toimijuuden tukeminen (ks. esim. Martin ym. 2014; Seligman 2011; Sin & Lyubomirsky 2009). Vahvuusharjoitusten tarkoituksena on muun muassa oman potentiaalini löytäminen, itsetunnon parantaminen ja kokonaisvaltainen hyvinvoinnin edistäminen, sillä käytäessään vahvuuksiaan ihminen voi henkisesti paremmin. Sin ja Lyubomirsky (2009) selvittivät meta-analyysissään positiivisen psykologian interventioiden vaikuttavuutta. Aineistonaan heillä oli joukko kvantitatiivisia tutkimuksia, joista 49:ssä he tarkastelivat interventioiden vaikutusta hyvinvointiin. He löysivätkin 47 tutkimuksesta näyttöä niiden hyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta. Interventioiden vaikutusta masennuksen oireisiin he tarkastelivat puolestaan 25 tutkimuksessa, joista 20:ssä tuli esiin, että positiivisen psykologian interventiot hoitivat myös masennuksen oireita. (Sin & Lyubomirsky 2009: 477.) Ensimmäisen aallon positiivinen psykologia käyttää laajoja aineistoja ja interventio-tutkimusta, joiden avulla se pyrkii määrällisesti osoittamaan, että harjoitus vaikuttaa esimerkiksi osallistujien hyvinvointiin. MacIntyre ym. (2019: 7–8) kuitenkin arvioivat, että kvantitatiivista tutkimusta on tarpeen täydentää monimenetelmällisellä tutkimuksella, joka kuuluu erityisesti soveltavan kielitieteen traditioon. Positiivisen psykologian toisessa ja ennen kaikkea kolmannessa aallossa tutkimusmenetelmät ovatkin monipuolistuneet, monitieteisyys on lisääntynyt ja tutkimusalueet ovat laajentuneet huomioimaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi erilaiset sosiokulttuuriset kontekstit ja käynnissä olevat taloudelliset, poliittiset ja ekologiset muutokset (Lomas ym. 2021; Wissing 2022).

Tässä artikkelissa keskityn selvittämään vahvuuslähtöistä lähestymistapaa kielenoppimiseen laadullisesti. En pyri mittaamaan luonteenvahvuusharjoituksen vaikuttavuutta määrällisesti vaan olen kiinnostunut ennen kaikkea prosessista eli siitä, miten vahvuuksia

on mahdollista hyödyntää kielenoppimisen tukena. Tutkimuksen osallistujat ovat suomen kielen aikuisoppijoita, joista suurin osa opiskelee suomea työn ohessa reaaliaikaisessa etäopetuksessa. Tutkimukseni tavoitteena on lisätä tietoa luonteenvahvuuksista sekä kerätä suomen oppijoiden ja opettajien tueksi esimerkkejä ydinvahvuuksien eli yksilölle kaikkein ominaisimpien vahvuuksien käytöstä, sillä luonteenvahvuuksia ei ole aiemmin tutkittu suomen kielen oppimisessa. Lisäksi tavoitteena on pohtia vahvuustyöskentelyn edellytyksiä kielen oppimisen kontekstissa. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä luonteenvahvuuksia suomen kielen aikuisoppijat hyödynsivät oppiakseen suomea?
2. Miten osallistujat käyttivät ydinvahvuuksiaan suomen kielen oppimisessa?
3. Millaisia käsityksiä osallistujilla oli luonteenvahvuusharjoituksesta?

Artikkelini rakentuu siten, että aluksi esittelen positiivisen psykologian luonteenvahvuusajattelun lähtökohdat ja VIA-kyselyn, minkä jälkeen tarkastelen vahvuusajattelua soveltavan kielen tutkimuksen näkökulmasta. Kolmannessa luvussa kerron, miten tutkimus on toteutettu. Tulokset raportoin niin, että luvussa 4.1 vastaan ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseen eli selvitän, mitä luonteenvahvuuksia osallistujat hyödynsivät, sekä annan käytännön esimerkkejä vahvuuksien käyttämisestä suomen kielen oppimisessa. Luvussa 4.2 analysoin osallistujien käsityksiä luonteenvahvuusharjoituksesta ja ydinvahvuuksista eli vastaan kolmanteen tutkimuskysymykseen. Lopuksi pohdin tulosten valossa vahvuustyöskentelyn edellytyksiä.

## 2 Luonteenvahvuudet

Positiivinen psykologia on nostanut tarkastelun keskiöön jo antiikin Kreikan filosofiasta tutut hyveet ja luonteenvahvuudet. Vahvuusnäkökulma on positiivisessa psykologiassa keskeinen ja perustuu Aristoteleen moraalifilosofiaan, jonka mukaan ihmisen pyrkimys on käyttäytyä hyveellisesti ja kehittää luonteensa hyvyyttä. Hyvä luonne ilmenee luonteenvahvuuksina, kuten oppimisen ilona, oikeudenmukaisuutena tai ystävällisyytenä, ja luonteenvahvuuksien käyttämisen ajatellaan olevan hyveiden toteuttamista käytännössä. Aristoteleen ajatuksia mukaillen ihminen saavuttaa eudaimonisen onnellisuuden, kun hän harjoittaa hyveitään ja käyttää luonteenvahvuuksiaan. (Peterson & Seligman 2004: 47; Uusitalo-Malmivaara 2014.)

### 2.1 VIA-projekti

Vahvuustyöskentelyn taustalla on positiivisen psykologian ajatus, jonka mukaan ongelmien ja puutteiden korjaaminen ei lisää hyvinvointia, mutta vahvuuksien kautta hyvinvointi lisääntyy ongelmista huolimatta. Käytetyin ja tutkituin työkalu vahvuustyöskentelyyn on

VIA-kysely, joka perustuu Petersonin ja Seligmanin (2004) hankkeeseen Values in Action (VIA) eli hyveet toiminnassa. Hankkeen tavoitteena oli luoda mielenterveyden käsikirja (Manual of the Sanities) ja tunnistaa universaaleja itsenäisiä ominaisuuksia, joita voisi nimittää luonteenvahvuuksiksi (Peterson & Seligman 2004: 4). Projekti alkoi vuosituhanen alussa mittavalla kirjallisuuskatsauksella, joka kattoi luonteenvahvuuksia ja hyveitä käsittelevää materiaalia aina antiikin Kreikasta nykypäivän populaarikulttuuriin (Peterson & Seligman 2004). VIA-projektin piirissä luonteenvahvuudet määriteltiin persoonallisuuden piirteiksi, joihin sisältyy moraalinen näkökulma (Peterson & Seligman 2004: 13).

VIA-luokittelu koostuu kolmesta hierarkkisesta tasosta, jotka ovat hyveet, luonteenvahvuudet ja tilanteiset teemat. Luokittelu perustuu kuuteen hyveeseen, jotka ovat viisaus, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys. Käytännössä hyveet ilmenevät luonteenvahvuuksina, joita on kaikkiaan 24. Tilanteinen teema on luonteenvahvuuden ilmentymä jossain tietyssä kontekstissa. Esimerkiksi viisaus on hyve, oppimisen ilo puolestaan luonteenvahvuus, jonka tilanteinen teema näkyy siinä, että uutta tietoa omaksuessa kokee nautintoa. (Peterson & Seligman 2004: 13–14.) Peterson ja Seligman (2004: 18) määrittivät kymmenen kriteeriä, jotka luonteenvahvuuksien tuli täyttää kokonaan tai riittävän suurelta osin. Esimerkiksi luonteenvahvuutta käyttäessään ihminen voi kokea täyttymystä, ja jokainen luonteenvahvuus on moraalisesti arvokas, vaikka se ei tuottaisi välitöntä hyötyä, sillä hyöty syntyy subjektiivisen hyvinvoinnin eli onnellisuuden lisääntymisen kautta (Peterson & Seligman 2004: 17–28). VIA-luokittelun kuusi hyvettä ja 24 luonteenvahvuutta on esitetty suomeksi ja englanniksi taulukossa 1. Olen käyttänyt samoja käsitteitä kuin VIA-kyselyn suomennetussa versiossa (ks. Uusitalo-Malmivaara 2014).

TAULUKKO 1. VIA-luokittelun hyveet ja luonteenvahvuudet pohjautuen Petersonin ja Seligmanin (2004) esitykseen.

<p><b>VIISAUS</b> luovuus (creativity) uteliaisuus (curiosity) arviointikyky (judgment) oppimisen ilo (love of learning) näkökulmanottokyky (perspective)</p>	<p><b>ROHKEUS</b> urheus (bravery) sinnikkyys (perseverance) rehellisyys (honesty) innokkuus (zest)</p>	<p><b>INHIMILLISYYS</b> rakkaus (love) ystävällisyys (kindness) sosiaalinen älykkyys (social intelligence)</p>
<p><b>OIKEUDENMUKAISUUS</b> ryhmätyö (teamwork) reiluus (fairness) johtajuus (leadership)</p>	<p><b>KOHTUULLISUUS</b> anteeksiantavuus (forgiveness) nöyryys (humility) harkitsevaisuus (prudence) itsesäätely (self-regulation)</p>	<p><b>HENKISYYS (TRANSENDENSSI)</b> kauneuden ja erinomaisuuden arvostus (appreciation of beauty and excellence) kiitollisuus (gratitude) toiveikkuus (hope) huumori (humor) henkisyys (spirituality)</p>

Hyvinvoinnin kannalta luonteenvahvuuksista keskeisimpiä ovat ydinvahvuudet, joita jokaisella henkilöllä ajatellaan olevan noin viisi. Ydinvahvuudet tuntuvat aidosti omilta, ja niiden käyttö herättää innostusta, iloa ja virkistymistä uupumuksen sijaan. Ihminen myös oppii nopeasti harjoittaessaan ydinvahvuuttaan (Peterson & Seligman 2004: 18). VIA-hankkeen pohjalta kehitetyn VIA-luonteenvahvuusmittarin tarkoituksena on auttaa henkilöä tunnistamaan ydinvahvuutensa. VIA-kyselyssä on 120 väittämää, joita vastaaja arvioi viisiportaisella Likert-asteikolla (kuvaa minua hyvin – ei kuvaa minua lainkaan). Kyselyn voi tehdä maksutta VIA Institute of character -sivustolla, ja vastausten perusteella saa luonteenvahvuusprofiilin, jossa esitetään järjestyksessä kaikki 24 luonteenvahvuutta selityksineen. VIA-luonteenvahvuusmittarin tarkoituksena on auttaa ihmistä tunnistamaan ydinvahvuutensa, joiden harjoittaminen on erityisen palkitsevaa. Sivuston mukaan VIA-kysely on käännetty 42 kielelle ja kyselyn on tehnyt yli 30 miljoonaa ihmistä maailmanlaajuisesti. Tutkimusten perusteella kulttuurieroja on hyvin vähän (ks. esim. McGrath 2015: 3). VIA on tutkituin luonteenvahvuuksia käsittelevä malli, ja siitä on saatavilla suomeksi sekä aikuisille että lapsille suunnattu sovellus.

Vaikka VIA-mittaria on käytetty lukuisissa tutkimuksissa, sitä on myös arvosteltu. On kiistelty esimerkiksi siitä, minkä hyveiden alle 24 luonteenvahvuutta oikeastaan kuuluvat ja ovatko luonteenvahvuudet rinnastettavissa persoonallisuuspiirteisiin (Bretherton & Niemiec 2018: 317–318). Biswas-Diener ym. (2011) painottavatkin vahvuuksien dynaamisuutta. Sen sijaan, että vahvuuksia käsiteltäisiin muuttumattomina sisäisinä piirteinä, niitä pitäisi lähestyä dynaamisina ja kontekstisidonnaisina ominaisuuksina. Vaikka vahvuudet ovat melko pysyviä, tilanteiden ja elämänvaiheiden muuttuessa uusia vahvuuksia voi nousta esiin ja aiemmat vahvuudet voivat jäädä taka-alalle. Siten eri tilanteissa ja eri positioissa tulee näkyviin erilaisia vahvuuksia. (Biswas-Diener ym. 2011: 115.)

## 2.2 Luonteenvahvuudet ja kielenoppiminen

Kielenopetuksessa on perinteisesti keskitytty puutteiden korjaamiseen ja ongelmien tunnistamiseen ja ratkaisemiseen, kun taas positiivisen psykologian näkökulmasta tulisi paneutua vahvuuksien vahvistamiseen ja onnistumisten optimointiin (MacIntyre ym. 2019: 8). Kuten Dewaele ym. (2019: 5) huomauttavat, on hedelmällisempää panostaa oppijan vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin, vaikka kielenoppimisessa on tärkeää tunnistaa myös ongelmakohdat. Mercerin (2018: 23–24) mukaan luonteenvahvuudet ja hyvinvointi edistävät oppimista ja vaikutus on vastavuoroinen; erityisesti maahan muuttaneilla valtakielen oppiminen lisää hyvinvointia monin eri tavoin. VIA-hankkeessa nimetyt luonteenvahvuudet liittyvät läheisesti muihin oppimista edistäviin ominaisuuksiin, joita ovat muun muassa itsesääätelytaidot, motivaatio ja resilienssi eli se, miten oppija jaksaa ponnistella kohdatessaan haasteita (MacIntyre ym. 2019: 1; Uusitalo-Malmivaara 2014). Useiden tutkimusten perusteella luonteenvahvuuksista

erityisesti oppimisen ilo ja sinnikkyys ovat yhteydessä hyviin oppimistuloksiin (Wagner ym. 2020: 8).

Positiivisen psykologian interventiot tähtäävät hyvinvoinnin parantamiseen eri tavoin. Kielenoppimisen kontekstissa positiivisen psykologian interventioita on hyödynnetty aiemmin, kun on tutkittu kielenoppimisen yhteyttä kiitollisuuteen ja optimismiin (Gregersen ym. 2014), empatiaan (Gregersen ym. 2020) sekä kiitollisuuteen ja huumoriin (Gregersen ym. 2016). Tutkimusten perusteella positiivisen psykologian interventioiden vaikutukset ovat moninaiset ja riippuvat paljolti yksilöstä ja kontekstista. Myös luonteenvahvuuksien vahvistamiseen on kehitetty erilaisia harjoituksia, joista parhaiten toimivaksi on todettu luonteenvahvuuksien käyttäminen uudella tavalla (Seligman ym. 2005: 416). Harjoituksessa osallistujat tekivät ensin VIA-kyselyn, jonka perusteella he saivat selville viisi ydinvahvuuttaan. Tehtävänä oli valita yksi vahvuus, jota piti käyttää uudella tavalla joka päivä viikon ajan. Seligmanin ym. (2005: 415–418) seurantatutkimuksen perusteella harjoitus vähensi huomattavasti masennusta ja lisäsi merkittävästi onnellisuutta niiden kuuden kuukauden aikana, jolloin osallistujat (n=66) sitä tekivät.

Luonteenvahvuuksien hyödyntämistä kielenoppimisessa on käsitelty Gregersenin ym. (2021) tapaustutkimuksessa, jossa sovellettiin Seligmanin ym. (2005) harjoitusta ydinvahvuuksien käyttämisestä uudella tavalla. Gregersenin ym. (2021) tutkimuksen oli tarkoitus olla kvantitatiivinen interventiotutkimus vahvuusharjoitusten vaikutuksesta ahdistukseen, joka ilmenee vieraalla kielellä kirjoittamisen yhteydessä. Tutkimuksen osallistujat olivat yliopisto-opiskelijoita englannin kielen kurssilla Arabiemiraateissa, ja tutkimus koostui kahdesta osasta: Aluksi osallistujat (n=45) täyttivät kirjoittamiseen liittyvää ahdistusta mittaavan kyselyn sekä VIA-kyselyn, jonka perusteella he selvittivät ydinvahvuutensa. Tämän jälkeen heidän tehtävänä oli Seligmanin ym. (2005) harjoitusta mukaillen kehittää kolmen viikon ajan uusia tapoja käyttää vahvuuksiaan kirjoitustehtäviä tehdessään. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kvantitatiivisesti, vähensikö vahvuuksien käyttäminen uudella tavalla kirjoittamiseen liittyvää ahdistusta ja paransiko se kirjoittamissuoritusta. Tutkimuksen aineisto muodostui VIA-kyselyn lisäksi ahdistuskyselystä ennen ja jälkeen intervention, erilaisista kirjoitustehtävistä sekä tutkimuksen jälkeisestä reflektiosta. (Gregersen ym. 2021.)

Gregersenin ym. (2021: 22) tutkimustuloksista selviää, että vaikka koeryhmällä todettiin tutkimuksen jälkeisessä kyselyssä paljon positiivisia tunteita, tutkimuksessa ei saavutettu tilastollisesti merkitsevää eroa koeryhmän ja kontrolliryhmän välillä. Sin ja Lyubomirsky (2009: 482–483) tähdentävät, etteivät kaikki harjoitukset toimi kaikilla yksilöillä ja kaikissa tilanteissa, sillä sama harjoitus voi joidenkin mielestä olla hyödyllinen, toisten mielestä taas pitkästyttävä. Lyubomirskyn ja Layousin (2013) mukaan harjoituksen tehokkuuteen vaikuttavat ensinnäkin harjoituksen ominaisuudet, toiseksi harjoituksen tekijän erityispiirteet, kolmanneksi harjoituksen soveltuvuus henkilölle sekä neljänneksi tilanteen sopivuus. Gregersenin ym. (2021) tutkimuksessa koe- ja kontrolliryhmät koottiin kolmen englannin kurssin opiskelijoista,

mutta osallistujien motivaatiota, erityispiirteitä tai harjoituksen sopivuutta henkilölle ei tutkimuksessa selvennetty. Gregersenin ym. (2021: 29) mukaan tuloksista on pääteltävissä, että positiivisen psykologian interventio voi vähentää ahdistusta joillain oppijoilla, mutta ei kaikilla.

Koska ryhmätason tulokset harvoin heijastavat yksilöiden kokemuksia, Gregersen ym. (2021) päätyivät keskittymään yhteen osallistujaan, jonka ahdistuksen taso laski eniten. Tutkijat perustelivat tapaustutkimusta sillä, että aineiston analysoiminen yksilötasolla voi paljastaa prosessista eli harjoituksen hyödyntämisestä yksityiskohtia, jotka eivät ilmene, jos johtopäätöksiä tehdään suuren osallistujajoukon tuloksista. Tapaustutkimuksen tulosten perusteella oppija voi hyötyä merkittävästi vahvuusharjoituksesta, jos harjoitus sopii sekä osallistujan persoonaan että kontekstiin. Kun osallistuja hyödynsi kirjoitusprosessissa vahvuuksiaan, esimerkiksi luovuuttaan, hän koki olevansa optimistinen ja tyytyväinen. Osallistuja oppi myös laajentamaan vahvuuksiaan muille elämänalueille, mikä sai hänet tuntemaan itsensä voimakkaammaksi ja tuottavammaksi. (Gregersen ym. 2021.)

Vahvuusharjoitusten perimmäinen tarkoitus on hyvinvoinnin edistäminen, sillä lukuisten tutkimusten perusteella ihminen voi henkisesti paremmin käyttäessään vahvuuksiaan (esim. Seligman 2011). Tässä tutkimuksessa en kuitenkaan mittaa kvantitatiivisesti mahdollista hyvinvoinnin lisääntymistä, vaan tutkimukseni on laadullinen, sillä olen Gregersenin ym. (2021) tavoin kiinnostunut prosessista ja siitä, mitä osallistajat ajattelivat vahvuusharjoituksesta. Interventioiden vaikutukset ovat moninaiset ja riippuvat paljon yksilöstä ja kontekstista, ja laadullisella tarkastelulla tavoitellaan rikkaampaa ja syvällisempää tietoa kuin kvantitatiivisin menetelmin.

### 3 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen aineiston hankin keväällä 2023 etäopetuksessa opiskelevilta suomen kielen aikuisoppijoilta, joista suurin osa opiskeli suomea omaehtoisesti työn ohessa 8–16 oppituntia viikossa. Esittelin tutkimusta englanniksi ja suomeksi pääkaupunkiseudulla sijaitsevassa aikuisoppilaitoksessa seitsemässä eri ryhmässä, minkä jälkeen halukkaat osallistajat täyttivät VIA-kyselyn. Tähdensin ohjeistuksessa, että VIA-kyselyä täyttäessä on tarkoitus pohtia vahvuuksia yleisesti eikä vain suomen kielen oppimisen näkökulmasta. Lisäksi painotin, että tutkimushaastattelut tehdään suomeksi tai englanniksi, joten osallistumisen edellytyksenä on riittävä kielitaito jommassakummassa kielessä. Kyselylomakkeessa oli selitetty suomeksi ja englanniksi osallistumisen vapaaehtoisuus, tietojen luottamuksellinen käsittely ja säilyttäminen, osallistujien anonymiteetti sekä osallistujan oikeus keskeyttää tutkimus. Selostin samat asiat myös suullisesti. Osallistajat ilmaisivat halukkuutensa osallistua tutkimukseen lähettämällä kyselylomakkeen minulle.



Aineisto koostuu ensinnäkin sähköisestä kyselystä, jossa osallistujat (n=32) ilmoittivat taustatietonsa eli sukupuolensa, ikänsä, äidinkielen, koulutuksensa, työmarkkina-asemansa ja englannin kielen taitonsa sekä nimesivät VIA-kyselyyn perustuvat ydinvahvuutensa. Lisäksi pyysin heitä kertomaan esimerkkien avulla, miten he käyttävät ydinvahvuuksiaan suomen kielen oppimiseen. Valitsin VIA-kyselyn, koska se on laajasti käytetty, se on käännetty useille kielille ja sitä on hyödynnetty lukuisissa tutkimuksissa. VIA-testin ja kyselyn tarkoituksena oli auttaa osallistujia tiedostamaan omat ydinvahvuutensa ja herättää miettimään, miten vahvuuksia voi hyödyntää suomen kielen oppimisessa.

Sähköiseen kyselyyn vastanneiden osallistujien (n=32) suomen kielen taito oli Eurooppalaisen viitekehyksen taitotasolla A2–B1, eli kielitaito vaihteli peruskielitaidon alkuvaiheesta sujuvaan peruskielitaitoon. Edustettuna oli yhteensä 20 äidinkieltä. Suurimmat kieliryhmät olivat englanti, joka oli neljän osallistujan äidinkieli, sekä espanja, kiina ja ukraina, joista kutakin puhui äidinkielenään kolme osallistujaa. Kaikkien osallistujien englannin kielen taito oli vähintään keskitasoa. Osallistujista 27 oli korkeakoulutettuja ja 24:llä oli työpaikka; naisia oli 18 ja miehiä 14, eikä muita sukupuolimerkintöjä ollut. Osallistujista 20–29-vuotiaita oli 6, 30–39-vuotiaita 16 ja yli 40-vuotiaita 10.

Lähetin kaikille kyselyyn vastanneille (n=32) sähköpostilla pyynnön osallistua etätapaamiseen, jonka tarkoituksena oli keskustella tutkimuksen aineistona toimivasta luontevahvuusharjoituksesta. Toteutin etänä 12 yksilötapaamista ja kolme ryhmätapaamista, joihin osallistui yhteensä yhdeksän henkilöä. Keskustelimme etätapaamisiin osallistuneiden (n=21) kanssa ydinvahvuuksista, ja annoin ohjeet luontevahvuusharjoituksen tekemiseen. Luontevahvuusharjoituksessa, jonka pohjana oli Seligmanin ym. (2005) harjoitus, osallistujat tarkkailivat viikon ajan käyttämiään luontevahvuuksia suomen kielen oppimisessa. Pyysin osallistujia kertomaan suomeksi tai englanniksi suomen kielen opiskeluun tai suomen kielen käyttämiseen (puhuminen, kirjoittaminen, kuunteleminen, lukeminen) liittyviä kokemuksia, joissa osallistuja käytti jotain ydinvahvuuttaan. Ohjeistuksena oli lähettää minulle seitsemän päivän aikana päivittäin yksi viesti sähköpostilla, pikaviestisovelluksella tai sähköisellä lomakkeella. Osallistujien viestit saivat olla monimediaisia eli sisältää tekstiä, kuvia, videota tai ääntä. Etätapaamisten 21 osallistujasta vain 8 lähetti aineistoa, jossa raportoi ydinvahvuksiensa käytöstä suomen kielen opiskelussa ja käyttämisessä. Luontevahvuusharjoituksen aineisto koostuu osallistujien (n=8) sähköisistä viesteistä. Vaikka ohjeituksessa annettiin mahdollisuus tuottaa monimediaista materiaalia, kaikki tuottivat materiaalia yksinomaan kirjallisesti. Loppuhaastattelut (osallistujia n=4) toteutin yksilöhaastatteluna etänä tai puhelimitse noin kaksi viikkoa luontevahvuusharjoituksen jälkeen. Lisäksi lähetin tutkimuksen keskeyttäneille (osallistujia n=2) sähköisen kyselyn.

Tutkimusmenetelmänäni sovelsin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Ensin litteroin aineiston ja sen jälkeen luin aineiston useaan otteeseen johdonmukaisen ja huolellisen

luokittelun takaamiseksi. Etsin aineistosta kaikki esimerkit, jotka kertoivat jonkin VIA-kyselyn vahvuuden käytöstä suomen kielen oppimisessa. Ryhmittelin vahvuuksien käytöstä kertovat esimerkit kunkin vahvuuden alle ja laskin, kuinka moni osallistuja oli antanut yhden tai useampia esimerkkejä kyseisestä vahvuudesta. Suurin osa esimerkeistä oli yhdistetty suoraan johonkin luonteenvahvuuteen, ja ne olivat yksiselitteisesti kategorisoitavissa. Joissain yksittäisissä esimerkeissä luonteenvahvuutta ei ollut suoraan nimetty, mutta se oli selvästi tulkittavissa, kuten huumorin alle luokittamani esimerkki: "I tried to have fun during the lessons as I have spent the whole day working" (12M, kysely). Muutama vastaus oli kuitenkin monitulkintainen eikä sinällään sopinut minkään VIA-kyselyn vahvuuden alle, esimerkiksi "Luen Kuhmoisten sanomat" (21N, kysely). Jätin nämä vastaukset analyysin ulkopuolelle.

Seuraavaksi laskin, kuinka moni osallistuja oli kertonut esimerkkejä kustakin vahvuudesta. Kyselyvastauksista selvisi osallistujien ydinvahvuudet, ja laskin jokaisen vahvuuden osalta, kuinka monella osallistujalla kukin vahvuus oli ydinvahvuutena; esimerkiksi rakkaus oli ydinvahvuutena seitsemällä osallistujalla. Laskin kunkin vahvuuden omaksi ydinvahvuudekseen nimenneiden osallistujien määrän sekä esimerkkejä antaneiden osallistujien määrän. Tämän jälkeen erittelin tarkemmin, mikä oli ominaista kunkin vahvuuden käyttök kontekstille. Vastatakseni kolmanteen tutkimuskysymykseen, jossa selvitin, millaisia käsityksiä osallistujilla oli luonteenvahvuusharjoituksesta, värikoodasin koko aineiston ja etsin kohdat, joissa oppijat kertoivat käsityksiään VIA-kyselystä, ydinvahvuuksistaan sekä luonteenvahvuusharjoituksesta. Tulosten esittelyä varten olen identifoinut esimerkit antamalla jokaiselle osallistujalle numerotunnisteen (1–32) sekä sukupuolta indikoivan tunnisteen N=nainen ja M=mies. Muita sukupuolimerkintöjä ei ollut. Olen myös merkinnyt, mistä aineistosta esimerkki on peräisin.

## 4 Tutkimuksen tulokset

### 4.1 Esimerkkejä luonteenvahvuuksien käyttämisestä

Osallistujat (n=32) antoivat esimerkkejä ydinvahvuuksiensa käytöstä suomen kielen oppimiseen liittyen sähköisessä kyselyssä, etänä järjestetyissä infoissa, päiväkirjoissaan, yksilöllisissä loppuhaastatteluissa sekä tutkimuksen keskeyttäneille lähetetyssä kyselyssä. Oheisesta taulukosta ilmenee, kuinka moni osallistuja antoi yhden tai useampia esimerkkejä kyseisen vahvuuden käytöstä ja kuinka monella samainen vahvuus oli ydinvahvuutena VIA-kyselyn perusteella.

TAULUKKO 2. Esimerkin antaneet osallistajat ja osallistajat, joilla vahvuus ydinvahvuutena.

<b>vahvuus</b>	<b>esimerkin antaneet osallistajat</b>	<b>osallistajat, joilla vahvuus ydinvahvuutena kyselyssä</b>
<b>sinnikkyys</b>	12	8
<b>uteliaisuus</b>	11	12
<b>rehellisyys</b>	10	25
<b>oppimisen ilo</b>	9	20
<b>ystävällisyys</b>	9	15
<b>ryhmätyö</b>	8	12
<b>luovuus</b>	7	9
<b>kiitollisuus</b>	6	9
<b>huumori</b>	5	5
<b>henkisyys</b>	5	8
<b>toiveikkuus</b>	4	5
<b>rakkaus</b>	3	7
<b>innokkuus</b>	3	3
<b>itsesäätely</b>	3	4
<b>sosiaalinen älykyys</b>	3	5
<b>kauneuden ja erinomaisuuden arvostus</b>	2	5
<b>urheus</b>	2	7
<b>reiluus</b>	2	11
<b>johtajuus</b>	1	2
<b>nöyryys</b>	1	2
<b>harkitsevaisuus</b>	1	2
<b>näkökulmanottokyky</b>	1	4
<b>arviointikyky</b>	1	7
<b>anteeksiantavuus</b>	0	4

Vahvuudet taulukossa 2 on järjestetty sen mukaan, miten moni vastaaja antoi niistä esimerkkejä: ensimmäisenä on sinnikkyys, jonka käytöstä 12 osallistujaa antoi esi-

merkkejä, kun taas viimeisestä eli anteeksiantavuudesta ei annettu esimerkkejä lainkaan. Kun tarkastellaan esimerkin antaneiden suhdetta osallistujiin, joilla vahvuus oli ydinvahvuutena, suhteellisesti eniten esimerkkejä annettiin sinnikkydestä, joista antoi esimerkin myös viisi sellaista osallistujaa, joilla vahvuus ei ollut ydinvahvuutena. Taulukosta 2 ilmenee, että muita luonteenvahvuuksia, joista osallistujat antoivat suhteessa eniten esimerkkejä, olivat huumori, innokkuus, uteliaisuus, toiveikkuus, luovuus ja itsesääätely. Sen sijaan suhteellisesti vähiten esimerkkejä mainittiin anteeksiantavuudesta, arviointikyvystä, reiluudesta, näkökulmanottokyvystä ja urheudesta (ks. taulukko 2).

Seuraavaksi käsittelen kaikkia 24 luonteenvahvuutta siten, että olen jakanut vahvuudet kolmeen kategoriaan sen perusteella, kuinka moni osallistuja on antanut esimerkkejä vahvuuden käytöstä. Luvussa 4.2.1 esittelen aineistossa usein esiintyneet vahvuudet eli vahvuudet, joista 9–12 osallistujaa antoi esimerkkejä. Luvussa 4.2.2 käsittelen aineistossa melko usein esiintyneet vahvuudet, joista kustakin 4–8 osallistujaa kertoi esimerkkejä ja luvussa 4.2.3 puolestaan aineistossa harvoin esiintyneet vahvuudet, joista jokaisesta esimerkkejä mainitsi 0–3 osallistujaa.

#### 4.1.1 Usein esiintyneet vahvuudet

Useimmin mainitut vahvuudet tämän tutkimuksen aineistossa olivat **sinnikkyys, uteliaisuus, rehellisyys, oppimisen ilo ja ystävällisyys**. Useimmin suomen kielen oppimiseen liitetty vahvuus oli sinnikkyys, jonka kahdeksan osallistujaa oli ilmoittanut ydinvahvuudekseen, mutta jonka käytöstä peräti 12 osallistujaa kertoi esimerkkejä (ks. taulukko 2); toisin sanoen omasta sinnikkyystään osallistujien oli helppo löytää esimerkkejä suomen oppimisesta. Sinnikkyydestä puhuttaessa monissa esimerkeissä tuli esiin suomen kielen vaikeus, kuten esimerkissä 1. Suurimmalla osalla osallistujista oli työpaikka, ja he hyödynsivät sinnikkyyttään jaksakseen käydä suomen kursseilla töiden ohessa eivätkä jättäneet kurssia kesken vaikeuksista ja aikatauluhaasteista huolimatta. Sinnikkyys vahvuutena ilmeni myös kielenkäyttötilanteissa, kuten esimerkissä 2. Osallistujien vastauksissa sinnikkyydessä oli kyse juuri siitä, että oppija pyrki kohtaamistaan vaikeuksista huolimatta kohti tavoittelemaansa päämäärää.

- (1) Finnish argualby is a challenging language so i definetely need perseverance to continue course after course. (13M, kysely)
- (2) As it is a difficult language, I often make mistakes in the speaking and oral parts, I move forward though despite the difficulties. (16M, kysely)

Toinen keskeinen ja monesti suomen oppimiseen liitetty vahvuus oli uteliaisuus. Osallistujat kertoivat uteliaisuuden ilmenevän siten, että oppija halusi tietää lisää suomen kielestä, opittujen asioiden taustoista tai soveltamisesta. Esimerkiksi eräässä kyselyvastauksessa osallistuja kertoi, että uteliaisuus on auttanut häntä tutkimaan

kielioppia ja sanastoa ja syventymään niihin kurssin ulkopuolella (16M, kysely). Uteliaisuuden todettiin näkyvän luokkatilanteessa niin, että opettajalta kysyttiin tarkennuksia opetettaviin asioihin. Kurssin ulkopuolella uteliaisuus ilmeni siten, että oppijat hankkivat lisätietoa itsenäisesti esimerkiksi hakukoneiden avulla tai uutisia lukemalla. Eräs osallistuja kertoi kokevansa haastavaksi suomen puhekielen ymmärtämisen ja pohti, että voisi hyödyntää uteliaisuuttaan kuuntelemalla suomalaisten puhetta junassa (esimerkki 3).

- (3) I can try to learn more how the ways the Finnish people speaking, alright, so I will have to actually hear from people when I am on the train go to work when they talk to the phone. (20M, info)

Osallistujat kuvailivat uteliaisuuden liittyvän suomen oppimiseen siten, että he olivat kiinnostuneita Suomesta, suomalaisesta yhteiskunnasta ja ihmisistä, jolloin suomen kielen osaaminen mahdollisti ympäröivän yhteiskunnan tai suomenkielisen mediasällön ymmärtämisen. Uteliaisuus ei siis kohdistunut kieleen itseensä, vaan kieli nähtiin välineenä oppia ympäröivästä yhteiskunnasta.

Osallistujien listaamissa ydinvahvuuksissa esiintyi useimmin rehellisyys (25 osallistujalla, taulukko 2), mutta vain kymmenen osallistujaa kertoi esimerkkejä siitä, miten rehellisyys ilmeni suomen kielen oppimisessa. Yksi osallistuja mainitsi, ettei hän osannut sanoa esimerkkejä rehellisyydestä (1N, kysely). Osallistujat opiskelivat etäopetuksessa, jossa opettajan on lähiopetukseen verrattuna vaikeampi valvoa apuvälineiden käyttöä esimerkiksi testitilanteissa. Kaksi osallistujaa otti esiin sen, miten he nojasivat rehellisyyteensä eivätkä käyttäneet kokeita tai tehtäviä tehdessään apuvälineitä, esimerkiksi käännösohjelmiä. Suomen kielen kurssilla rehellisyys ilmeni myös siten, että osallistujat ilmaisivat vastaavansa rehellisesti kurssipalautteeseen tai kysymyksiin tunnilla, esimerkiksi ilmoittavansa, jos eivät ymmärtäneet opetettua asiaa. Rehellisyys ilmeni myös luokan ulkopuolisissa puhetilanteissa, sillä osallistujat kertoivat harjoittavansa rehellisyyttään, kun he keskustelivat suomalaisten ihmisten kanssa. Esimerkistä 4 käy ilmi, että osallistuja kokee rehellisyyden auttaneen häntä parempaan kanssakäymiseen suomalaisten kanssa.

- (4) I can say that this honesty has sent me to have better communication with the Finnish people. (10M, loppuhaastattelu)

Oppimisen ilo liitettiin aineistossa ennen kaikkea sisäiseen motivaatioon, kuten esimerkissä 5. Kun oppija on sisäisesti motivoitunut, hän ei opiskele suomea ulkoisen tavoitteen, esimerkiksi työpaikan vuoksi, vaan koska oppiminen itsessään tuo mielihyvää. Eräs osallistuja kertoi, että hänellä on työpaikka Suomessa kansainvälisessä yrityksessä eikä hän juurikaan tarvitse suomea töissä, mutta hän nauttii suomen opiskelusta (10M, päiväkirja). Oppimisen ilo ilmeni myös siten, että eräs vastaaja

kertoi syventävänsä oppimistaan etsimällä lisätietoa opiskeltavista asioista kurssin ulkopuolella (12M, päiväkirja). Esimerkissä 6 vastaaja kuvaili käyttävänsä oppimisen iloa vaikeista hetkistä selviämiseen.

- (5) I enjoy lessons; I like to play around in the tasks if I can, just learning new things that I'm interested in feels good on its own. (18N, kysely)
- (6) However, I must continue, as I love continuous learning, and I realize that one day all the puzzles of this language will be solved. (3N, päiväkirja)

Useat ystävällisyydestä esimerkkejä antaneet osallistujat kertoivat vastauksissaan ystävällisyydestä opiskelukavereita kohtaan. He muun muassa kertoivat auttaneensa kavereita pienryhmässä ja selittäneensä sanoja tai tunnilla opetettuja asioita. Yksi osallistuja tosin totesi, että opiskelukavereiden lisäksi hän yritti olla lempeä itselleen ja ystävällinen opettajalle (18N, kysely), eli hänellä ystävällisyys liittyi myös itsemyötätuntoon ja opettajan huomioimiseen. Monet vastaajat mainitsivat hyödyntäneensä ystävällisyyttä jutellessaan suomeksi kurssin ulkopuolella ystävien, työkavereiden, naapureiden tai asiakaspalvelijoiden kanssa. Esimerkistä 7 ilmenee tarkemmin, kuinka ystävällisyys auttoi oppimaan suomea.

- (7) Actually, kindness has allow me to approach more people in the job, or in the gym for helping and as a results usually some communication in the Finnish language happens between us. It also has helped me to make some Finnish friends, which can help me for faster learning of the Finnish language. (10M, päiväkirja)

Osallistuja käytti vahvuuttaan vuorovaikutukseen ja ihmissuhteiden luomiseen, minkä ansiosta hänen suomen kielen taitonsa oli kehittynyt. Eräs opiskelija osoitti ystävällisyyttään kirjoittamalla suomalaiselle ystävälleen sähköpostin englannin sijaan suomeksi (4N, päiväkirja).

#### 4.1.2 Melko usein esiintyneet vahvuudet

Melko usein aineistossa ilmenneet vahvuudet olivat **ryhmätyö, luovuus, kiitollisuus, huumori, henkisyys ja toiveikkuus**. Ryhmätyötaidot ilmenivät ennen kaikkea puhetilanteissa, ja useimmat esimerkit liittyivät ryhmätyöskentelyyn suomen kielen kurssilla, kuten esimerkissä 8. Esimerkistä on nähtävissä, miten vahvuudet kietoutuvat toisiinsa. Useissa tilanteissa oppijat tunnistivat käyttäneensä useampia vahvuuksia, kuten tässä tapauksessa oppimisen iloa ja ryhmätyötä. Esimerkissä 9 ryhmätyötaidot kytkeytyivät suomen kielen käyttämiseen työympäristössä, ja myös tässä esimerkissä osallistuja nimesi kaksi vahvuuttaan, eli hän hyödynsi kuvailemassaan tilanteessa ryhmätyön lisäksi ystävällisyyttä.

- (8) Today I used my love to learn and team strengths during my Finnish course. I try to explain my colleagues couple of tricks that I have to put in practice what we are learning nowadays. (12M, päiväkirja)
- (9) I used my kindness and teamwork character strengths to help coworker in translation and explanation to other coworkers. (23N, päiväkirja)

Tutkimusaineistossa luovuuden käytöstä kielenoppimisessa puhuttiin yleisellä tasolla, eli osallistujat totesivat lyhyesti yrittäneensä löytää uusia tai itselleen sopivia tapoja oppia suomea, mutta aineistossa oli myös tarkempia kuvauksia luovuuden käytöstä. Eräs osallistuja sanoi kehittäneensä kielitaitoaan suomalaisten laulujen avulla (26N, kysely), ja esimerkissä 10 osallistuja kertoo lukevansa lastenkirjoja, jotta hän oppisi sanastoa ja sanojen taivutusta. Esimerkistä 11 ilmenee, kuinka osallistuja hyödynsi luovaa kirjoittamista oppimisen tukena. Luovuus tuli esiin myös suomenkielisessä vuorovaikutuksessa, kuten esimerkistä 12 ilmenee. Tässä osallistuja käytti luovasti olemassa olevaa suomen kielen sanavarastoaan ja jatkoi suomen käyttämistä ilmaisuvaikeuksistaan huolimatta.

- (10) I went to the library and sat in the children's stories section and read an easy story supported by pictures. Perhaps that helps me understand words and their changes according to their location in an integrated text. (3N, päiväkirja.)
- (11) I wrote detective stories using expressions and words from my learnings. (16M, kysely)
- (12) There were stuff it was difficult to say in Finnish and could easily change the language, but I tried to continue talking Finnish finding words that I know to express what I wanted to say. (27M, päiväkirja)

Kiitollisuus ilmeni siten, että osallistujat kertoivat olevansa kiitollisia opettajalleen. Eräs vastaaja tarkensi olevansa kiitollinen, koska on oppinut opettajalta paljon (14N, päiväkirja). Osallistujat myös ilmaisivat kiitollisuutensa mahdollisuudesta opiskella suomea, ja yksi vastaaja mainitsi haluavansa oppia suomea, koska oli kiitollinen siitä, että voi asua Suomessa (27M, info).

Viisi osallistujaa ilmoitti ydinvahvuudekseen huumorin (ks. taulukko 2), ja he kaikki antoivat esimerkkejä siitä, miten huumori vahvuutena voi edesauttaa suomen kielen oppimista. Näyttää siis siltä, että huumorista on luontevaa keksiä esimerkkejä. Osallistujat selostivat hyödyntäneensä huumoria suomenkielisessä vuorovaikutuksessa ja kertoneensa esimerkiksi vitsejä suomeksi. Eräs osallistuja kuvaili päiväkirjassaan yrittäneensä puhua suomea vitsailemalla tyttärensä ystävälle päiväkodissa (12M, päiväkirja). Osallistujat kertoivat käyttäneensä huumoria vahvuutena siten, että he olivat valmiita nauramaan itselleen ja omille virheilleen. Esimerkissä 13 osallistuja havainnollistaa, kuinka vitsailu edesauttoi kielen oppimista.

- (13) I find that many Finns respond positively when I joke about my ability with the language in Finnish, and it doubles as a good way to practice. (9M, päiväkirja)

Suomen kielen kurssilla huumorin kerrottiin ilmenneen niin, että oppija keksi hauskoja vastauksia opettajan kysymyksiin tai yritti muuten pitää hauskaa kurssilla raskaan työpäivän jälkeen.

Henkisyys liittyi suomen oppimiseen eri tavoin. Erään osallistujan käsitys henkisyys- ja menestymisen suhteesta oli hyvin suora, sillä hän kirjoitti kyselyssä uskovansa, että todellinen menestys tulee Allahilta (25M, kysely). Toinen osallistuja mainitsi, että henkisyys oli auttanut häntä selviämään vaikeista hetkistä (10M, info). Esimerkissä 14 osallistuja tulkitsee henkisyys- ja toiveikkouden vaistoksi. Esimerkeissä 14 ja 15 henkisyys ja toiveikkuus ovat yhteydessä toisiinsa. Toiveikkuus esiintyi toiveissa oppia suomen kieli sujuvasti, mutta toisaalta kieli nähtiin välineenä toiveiden saavuttamiseen tulevaisuudessa, kuten esimerkiksi 15 havainnollistetaan.

- (14) I trust my instincts, I believe that one day I will speak Finnish fluently. (32N, kysely)  
 (15) I hope to be a leader, I improve in my job and for that I really need Finnish language. (10M, loppuhaastattelu)

#### 4.1.3 Harvoin esiintyneet vahvuudet

Tässä alaluvussa käsitellään vahvuuksia, joiden käytöstä osallistujat antoivat esimerkkejä vain harvoin. **Itsesäätelystä, rakkaudesta, sosiaalisesta älykkyydestä ja innokkuudesta** antoi kustakin esimerkkejä kolme henkilöä (ks. taulukko 2). Itsesäätelyn hyödyntäminen ilmeni siten, että eräs opiskelija kertoi, ettei hän mene kurssille ollessaan todella väsynyt (21N, kysely), ja toinen osallistuja totesi, että hän käyttää itsekkyyttä oppiakseen uusia sanoja ja tehdäksään harjoituksia (32N, kysely). Rakkaus vahvuutena ilmeni osallistujien vastauksissa esimerkiksi siten, että suomalaisista sukujuurista johtuva rakkaus kieleen ja kulttuuriin motivoi suomen opiskeluun. Yksi osallistuja totesi, ettei ollut varma, miten rakkaus on myötävaikuttanut oppimiseen (1N, kysely). Esimerkissä 16 rakkaus ilmenee pyrkimyksenä puhua rakkaille ystäville suomea.

- (16) I have very good Finnish friends -- I make the effort to speak to them in Finnish as much as possible, because it's sort of easier for them. (9M, loppuhaastattelu)  
 (17) I suppose my ability to listen to others & make connections has allowed me to form relationships easier, in which I end up able to practice my Finnish more. (9M, kysely)

Sosiaalinen älykkyys liittyi aineistossa vuorovaikutukseen ihmisten kanssa, mikä mahdollisti kielen käyttämisen, kuten esimerkki 17 osoittaa. Innokkuuden hyödyntämistä vahvuutena eräs osallistuja selitti siten, että hän oppii eniten silloin, kun hän nauttii oppimisesta (25M, kysely).



**Kauneuden ja erinomaisuuden arvostuksesta, urheudesta ja reiludesta** tuli kustakin esimerkkejä kahdelta osallistujalta (ks. taulukko 2). Esimerkissä 18 vastaaja kertoo käyttäneensä kauneuden ja erinomaisuuden arvostusta, kun hän antoi naapurilleen kukkia naistenpäivänä. Tässä esimerkissä yhdistyy kahden vahvuuden yhtäaikainen käyttö, koska osallistuja tulkitsee käyttävänsä samaan aikaan myös ystävällisyyttä.

- (18) I bought tulips for her on women's day. I used kindness and appreciation of beauty & excellence, when I congratulated her in Finnish. (23N, päiväkirja)

Urheus liittyi suomen kielen oppimiseen suomenkielissä vuorovaikutustilanteissa siten, että oppija käytti rohkeasti suomea eikä pelännyt virheitään (esimerkki 19).

- (19) Mä oon rohkea että en mä pelkää että mä teen niinku virheet kun mä puhun. Sitten mä puhun rohkeasti siinä ihmisten kanssa. (15M, info)

Reiluus oli ydinvahvuutena peräti 11 osallistujalla, mutta vain kaksi osallistujaa antoi siitä esimerkin (ks. taulukko 2), eli reiluus on vaikeasti yhdistettävissä suomen kielen opiskeluun tai käyttämiseen. Yksi osallistuja kirjoitti päiväkirjassaan, ettei hän keksi reiludesta yhtään esimerkkiä (23N, päiväkirja). Toinen kahdesta esimerkin maininneesta selitti päiväkirjassaan reiluuden ilmenevän siten, että hän antoi kurssilla mahdollisuuden osallistua ryhmätehtäviin erityisesti sellaisille opiskelijoille, joilla oli vaikeuksia kurssilla (14N, päiväkirja). Tällöin reiluus mahdollisesti vaikutti positiivisesti opiskeluilmaperiin ja yhteishenkeen ja edisti siten oppimista välillisesti.

Vahvuuksista vähiten esimerkkejä keräsivät **arviointikyky, näkökulmanotto-kyky, harkitsevuus, nöyryys ja johtajuus**, joista kustakin vain yksi osallistuja kertoi esimerkin, sekä **anteeksiantavuus**, josta ei ollut yhtään esimerkkiä (ks. taulukko 2). Erityisesti arviointikyvyn yhteyttä suomen oppimiseen oli vaikea tunnistaa. Ainoan esimerkin (20) antanut osallistuja oli itsekin kielenopettaja.

- (20) Even though I easily see the merit in everything we do in class, I do apply a professional judgement sometimes. (18N, kysely)

Kyseisellä osallistujalla oli ammattinsa ansiosta valmiuksia reflektoida paitsi saamaansa opetusta, myös omaa oppimistaan, ja hän antoi myös harkitsevaisuudesta ainoan esimerkin, jossa kertoi miettivänsä asioita rauhassa ja analysoivansa aina omaa oppimisprosessiaan.

Näkökulmanotto-kyky liittyi yhden vastaajan mukaan suomen oppimiseen siten, että hän vertasi aiemmin oppimiaan kieliä suomeen (esimerkki 21). Oppija siis hyödynsi kielivarantoaan suomen kielen oppimisessa. Eräs osallistuja mainitsi päiväkirjassaan, ettei osannut antaa esimerkkiä näkökulmanotto-kyvystä (14N, päiväkirja).

- (21) I have learnt different languages so I tried to use the previous learnt to compare with Finnish. (12M, kysely)

Nöyryys näkyi yhden osallistujan mukaan suomen kurssilla niin, että hän myönsi useimpien ystäviensä olevan häntä parempia (25M, kysely). Johtajuus vahvuutena ilmeni puolestaan siten, että osallistuja kertoi omaksuneensa johtajan roolin ryhmätyötilanteissa, mikä vaati suomen kielen käyttämistä (esimerkki 22).

- (22) The natural instinct to take charge in that situation then basically forced me to use more Finnish. (9M, loppuhaastattelu)

Anteeksiantavuus oli ydinvahvuutena neljällä osallistujalla, mutta yksikään osallistuja ei antanut sen käytöstä esimerkkejä (ks. taulukko 2). Eräs osallistuja mainitsi päiväkirjassaan, ettei osannut ajatella mitään yhteyttä anteeksiantavuuden ja suomen kielen oppimisen välillä (14N, päiväkirja).

## 4.2 Osallistujien käsityksiä luonteen vahvuusharjoituksesta

Tapasin kaikki luonteen vahvuusharjoituksesta ja tutkimusaineiston tuottamisesta kiinnostuneet suomen kielen oppijat etänä 12 yksilöhaastattelussa ja kolmessa ryhmähaastattelussa, joissa keskustelimme ydinvahvuuksista ja luonteen vahvuusharjoituksesta. Kaikki etätapaamisiin osallistuneet (n=21) pitivät saamaansa VIA-kyselyn tulosta todenmukaisena ja kokivat ydinvahvuksiensa kuvaavan itseään, kuten esimerkissä 23.

- (23) I think that it really sounds like me. (31N, info)

Yksi osallistuja kuitenkin kummasteli sinnikkyiden puuttumista omista ydinvahvuuksistaan (9M, info), ja muutama kiinnitti huomiota vahvuuksien esiintymisjärjestykseen. Esimerkiksi eräs osallistuja ihmetteli sitä, että rehellisyys nousi hänen ensimmäiseksi vahvuudekseen (23N, info). Monet osallistajat totesivat pitävänsä luonteen vahvuusharjoitusta kiinnostavana. Yksi oppijoista tosin koki epävarmuutta, sillä hänen mielestään kielenoppimisessa oli helpompaa ja relevantimpaa hyödyntää sinnikkyyttä kuin esimerkiksi ystävällisyyttä. (27M, info).

Ensimmäisen etätapaamisen 21 osallistujasta vain kahdeksan raportoi vahvuuksien käyttöönsä. Keskeytykset johtuivat ennen kaikkea aikapulasta ja kahdella osallistujalla mielen hyvinvoinnin haasteista. Psyykkisten ongelmien vuoksi tutkimuksen keskeyttänyt osallistuja totesi palautekyselyssä, että hänelle oli kuitenkin merkityksellistä puhua vahvuuksista eikä heikkouksista (esimerkki 24), ja hän kertoi oppineensa harjoituksen ansiosta korostamaan vahvuuksiaan heikkouksien sijaan. Toinen osallistuja, joka

keskeytti tutkimuksen ajanpuutteen vuoksi, totesi palautekyselyssä, että pelkästään ohjeiden lukeminen auttoi häntä (esimerkki 25).

- (24) When I talked with you in video call and expressed my weaknesses you mentioned that we were there to talk about our strengths, that was very meaningful. (7M, palautekysely)
- (25) Vaikka en osallistunut siihen mutta luin sen ohjeet, ja on tärkeä ja autta paljon. (15M, palautekysely)

Luontevahvuusharjoitukseen osallistuneista yksilöllinen loppuhaastattelu järjestyi lopulta vain neljän osallistujan kanssa. Haastattelusta kieltäytyneet osallistujat vetosivat aikatauluhaasteisiin, ja osa jätti vastaamatta viesteihin. Loppuhaastattelussa olleet osallistujat (n=4) pitivät luontevahvuusharjoitusta ennen kaikkea kiinnostavana, mutta myös jokseenkin vaikeana tai aikaa vievänä. Kaikki miettivät ensimmäistä kertaa suomen kielen oppimista tästä näkökulmasta ja kertoivat pohtimisen vaativan aikaa, jota oli joskus vaikea löytää. Esimerkissä 26 osallistuja toteaa ajatustensa selkiytyneen, kun hän pohti asiaa ja kirjoitti vastauksensa. Vaikeus orientoitua luontevahvuusharjoitukseen saattoi johtua siitä, että harjoitus tarjosi uuden näkökulman, joka muutti käsitystä kielenoppimisesta.

- (26) It's quite interesting, it did take a minute or two to sort of think of how my characteristics or personality traits did actually connect into how I acted or responded with trying to learn Finnish. In some ways it was very difficult to make the correlation and in other ways when actively thinking about it and trying to write the e-mail and response to you, it's like it did become much more clearer. (9M, loppuhaastattelu)

Esimerkissä 27 osallistuja kertoo, että harjoitus oli hieman vaikea, koska hänen piti ensin miettiä, mitä käsitteet tarkoittavat, ja sen jälkeen tunnistaa ja nimetä vahvuudet eri tilanteissa.

- (27) For example some situation like talking with neighbour and in that moment, what I was saying was it some kind of using humor or this is only just some kind of to be honest, or to be kind. (23N, loppuhaastattelu)

Kaikki osallistujat kaipasivat lisää esimerkkejä luontevahvuuksien käytöstä suomen kielen oppimisen kontekstissa sekä enemmän ohjausta vahvuuksien tunnistamiseen ja käyttämiseen valmiiden esimerkkien avulla tai etätapaamisissa. Esimerkeistä 28 ja 29 käy ilmi, että osallistujat kaipasivat ideoita ja ehdotuksia siitä, miten toteuttaa vahvuuksia käytännössä.

- (28) Maybe you can put some suggestions for the people how to put them practice (27M, loppuhaastattelu)

- (29) I think it would be beneficial to have those examples and just just a little nudge to say, well, here's some potential ideas. (9M, loppuhaastattelu)

Vaikka vastaajat eivät saaneet kaipaamaansa ohjausta luonteen vahvuusharjoituksen aikana, he kuitenkin kokivat, että harjoituksesta oli heille hyötyä monin tavoin. Harjoitus laajensi käsitystä omasta itsestä ja ennen kaikkea käsitystä kielenoppimisesta. Osallistujat kertoivat, etteivät he olleet koskaan ajatelleet kielenoppimista persoonallisuuden näkökulmasta, eivätkä sitä, että persoonallisuudella olisi vaikutusta kielenoppimiseen. Harjoitus myös opetti itsetuntemusta ja auttoi arvioimaan omia oppimisen tapoja (esimerkki 30).

- (30) Then using that idea to actually think more about how I found learning other things or other subjects and recognising especially actually in the language course lately with different methods of teaching and different methods of learning I do notice and learn more. OK, what works for me and what doesn't work for me. (9M, loppuhaastattelu)

Luonteen vahvuusharjoitus teki näkyväksi oppituntien ulkopuolella tapahtuvan kielenoppimisen, kuten esimerkiksi 31 ilmenee. Kun oppija luonteen vahvuusharjoitusta tehdessään kiinnitti huomionsa kaikkeen kurssin ulkopuoliseen suomen kielen käyttöön, hän huomasi harjoittelevansa kieltä enemmän kuin oli aiemmin ajatellut. Osallistujat olivat sitä mieltä, että harjoitus mahdollisesti lisäsi suomen kielen käyttämistä (esimerkki 32).

- (31) That helped me a lot to realize about the Finnish that I'm using in a regular basis in the day-to-day, even if it's not in the class, so outside the lessons -- I practice it more than I thought. (27M, loppuhaastattelu)
- (32) I'm not sure it's related to this exercise or not, but nowadays I'm using Finnish language a lot. (10M, loppuhaastattelu)

Positiivisessa psykologiassa myönteisiin asioihin keskittyminen on keskeistä, ja esimerkiksi 33 ilmeneekin, kuinka luonteen vahvuuksien pohtiminen auttoi suuntaamaan huomion onnistumisiin.

- (33) The idea of being supportive and care and kindness is just being, it's a bit cliché, but being kind to yourself for a moment. You say, OK, you didn't get everything right there, but you got the most of it. (9M, loppuhaastattelu.)

Itsemyötätunto on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin, eikä vahvuuksia, kuten ystävällisyyttä ja rakkautta, tarvitse kohdistaa vain kanssaihmiin, vaan lempeyttä ja armollisuutta voi tuntea myös itseään kohtaan, kuten esimerkin 33 kertonut opiskelija. Osallistujat ajattelivat, että vahvuuksia oli mahdollista hyödyntää, kun he kohtasivat vaikeuksia suomen kielen oppimisessa. Erityisesti sinnikkyyttä pidettiin tärkeänä vahvuutena kiperissä tilanteissa.

## 5 Pohdinta

Tässä artikkelissa tutkin luonteen vahvuuksien hyödyntämistä aikuisten suomen kielen oppimisessa. Sinnikkyys, uteliaisuus ja oppimisen ilo ovat luonteen vahvuuksia, jotka on luontevaa yhdistää kielenoppimiseen, mikä näkyi tässä aineistossa, sillä useat osallistujat antoivat niiden käytöstä esimerkkejä. Rehellisyyden ja ystävällisyyden yhteys suomen oppimiseen ei ole yhtä selvä, mutta lähes yhtä monta osallistujaa antoi näistäkin esimerkkejä. Sen sijaan anteeksiantavuus, arviointikyky, näkökulmanottokyky ja urheus oli aineiston perusteella vaikeampi liittää suomen oppimiseen. Tulosten perusteella vahvuuksia hyödynnettiin sekä suomen kielen kurssilla että kurssin ulkopuolella. Kaikki kielitaidon osa-alueet olivat edustettuina, mutta esimerkeissä painottui ennen kaikkea suomeksi puhuminen.

Tulokset osoittavat, että menestyksellisen vahvuustyöskentelyn edellytyksenä on käsitteiden määrittelemisen: vaikka luonteen vahvuudet selitetään VIA-kyselystä saatavassa yhteenvedossa, on perusteltua käydä keskustelua siitä, miten ihmiset käyttäytymisessä ymmärtävät eri vahvuudet, esimerkiksi urheuden tai nöyryyden. Vahvuuksien soveltaminen edellyttää niiden nimeämistä ja tunnistamista eri tilanteissa (ks. esim. Niemiec 2018; Yeager ym. 2011). Aineistoesimerkeistä ilmeni, että samaa vahvuutta voi hyödyntää monin eri tavoin, ja eri tilanteissa voi esiintyä samanaikaisesti useita vahvuuksia, joiden tunnistaminen vaatii harjoittelua ja oman toiminnan reflektointia. Samantyyppiset vahvuudet, esimerkiksi oppimisen ilo ja uteliaisuus, esiintyvät usein yhdessä, ja niiden yhtäaikainen hyödyntäminen on hedelmällistä (ks. Yeager ym. 2011).

Positiivisen psykologian harjoituksia voi toteuttaa täysin itsenäisesti, osittain ohjatusti tai kokonaan ohjatusti muun muassa terapiassa. Tulosten mukaan osallistujat pitivät luonteen vahvuuksien hyödyntämistä suomen kielen oppimisen kontekstissa kiinnostavana ja uusia näkökulmia avaavana, mutta sekä osallistujien että tutkijan keskeinen huomio oli, että onnistunut vahvuustyöskentely edellyttää ohjausta. Kaikki neljä luonteen vahvuusharjoituksen tehnyttä osallistujaa kaipasivat esimerkkejä ja tukea vahvuuksien tunnistamiseen ja soveltamiseen. Luvun 4.1 esimerkkien yhtenä tarkoituksena onkin herättää ajatuksia ja oivalluksia vahvuustyöskentelyyn sekä oppijoille että opettajille. On kuitenkin syytä kiinnittää huomiota siihen, etteivät valmiiksi annetut esimerkit ohjaa vahvuuksien pohtimista liikaa tiettyyn suuntaan. Jokaisen oppijan kielenoppimiskonteksti on erilainen, ja antoisinta olisikin miettiä ohjatusti esimerkkejä vahvuuksien käytöstä konkreettisissa tilanteissa.

Kuten alaluvussa 2.2 totesin, Gregersenin ym. (2021) interventiotutkimuksessa ei tullut tilastollisesti merkitseviä tuloksia. Oman aineistoni valossa Gregersenin ym. (2021) tutkimuksen tuloksiin saattoi vaikuttaa se, ettei vahvuuksien tunnistamista käytännön toiminnassa huomioitu ja ohjattu riittävästi, eli osallistujat eivät välttämättä tunnistanee vahvuuksiaan omassa toiminnassaan eivätkä siksi pystyneet soveltamaan niitä uudella tavalla kirjoitustehtävässä. Myös omassa tutkimuksessani monilla osal-

listujilla oli vaikeuksia tunnistaa ja soveltaa vahvuuksiaan suomen kielen oppimisen kontekstissa. Oivaltamista voi edesauttaa pohtimalla, miten vahvuudet ilmenevät muilla elämänalueilla käytännön toiminnassa ja olisiko sieltä löydettävissä yhtymäkohtia suomen oppimiseen. Voi myös miettiä, onko itsellä niin sanottuja kadotettuja vahvuuksia eli sellaisia vahvuuksia, joita ei ole hyödyntänyt pitkään aikaan, mutta jotka tuntuvat omilta ja merkityksellisiltä. Tärkeää on ymmärtää vahvuuksien dynaaminen luonne (Biswas-Diener ym. 2011). Vahvuuksien dynaamisuudesta kertoo se, että VIA-kyselyn tulos ei ole muuttumaton, vaan ydinvahvuudet voivat eri kyselykerroilla vaihdella. Kun vahvuuksia harjoittaa, ne kehittyvät ja vahvistuvat – siksi vahvuuksia pitäisikin houkutella esiin ja käyttää tietoisesti eri tilanteissa.

Ydinvahvuudet edistävät hyvinvointia, sillä niiden käyttö on jo itsessään energisoivaa ja palkitsevaa (Petersen & Seligman 2004: 18). Jos ydinvahvuuksia pystyy hyödyntämään suomen kielen oppimisessa, hyöty kasvaa, sillä valtakielen osaaminen lisää hyvinvointia ja osallisuutta. Kuten tuloksista ilmenee, vahvuudet auttavat vaikeista tilanteista selviämiseen: muun muassa huumorin avulla epäonnistumiset oli usein mahdollista kääntää onnistumisiksi. Vahvuuksien hyödyntäminen vaikeissa tilanteissa oli myös Gregersenin ym. (2021) tutkimuksen lähtökohtana, sillä siinä haettiin luonteenvahvuusinterventiosta apua ahdistukseen. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää säädellä vahvuuksien käyttämistä ja hyödyntää eri vahvuuksia tasapainoisesti. Grant ja Schwartz (2011) kuvaavat vahvuuksien optimaalista käyttöä siten, että liian vähäinen mutta myös liiallinen käyttö heikentävät toimijuutta ja hyvinvointia. Toisaalta ihminen menettää paljon potentiaaliaan, jos hän ei käytä ydinvahvuuksiaan, mutta toisaalta mikä tahansa vahvuus muuttuu heikkoudeksi, kun sen käyttöä ylikorostetaan toisten vahvuuksien kustannuksella. Omassa tutkimusaineistossani ei tullut suoraan ilmi esimerkkejä vahvuuksien liiasta käytöstä, mutta suurin osa osallistujista opiskeli suomea työn ohessa, jolloin oppimisen ilo, uteliaisuus tai sinnikkyys voisivat liikaa käytettyinä periaatteessa aiheuttaa ajankäytön haasteita ja jopa uupumusta.

Tässä tutkimuksessa ongelmana oli tutkimuksen keskeyttäneiden suuri osuus aineistonkeruun eri vaiheissa. Vaikka kaikki osallistajat (n=32) olivat vapaaehtoisia ja kiinnostuneita aiheesta, loppuhaastatteluihin saakka jatkoi vain neljä osallistujaa. Keskeyttämisen syiksi mainittiin ennen kaikkea aikapula, ja myös loppuhaastattelussa olleet totesivat harjoituksen tekemisen ja vahvuuksien pohtimisen vaativan aikaa. Vahvuustyöskentelyssä onkin ohjauksen lisäksi olennaista harjoitusten vaivattomuus ja selkeys.

Käytin tutkimuksessa validoitua VIA-luonteenvahvuusmittaria, joka on kehitetty auttamaan ydinvahvuuksien tunnistamisessa ja vahvistamisessa. Biswas-Dienerin (2011) mukaan testien nimeämät vahvuudet ovat tekijöiden määritelmiä, ja ihmisellä on lukemattomia muita vahvuuksia, minkä vuoksi on syytä muistaa, että VIA-kysely on vain yksi työkalu vahvuustyöskentelyyn ja vahvuuksia voi käsitellä monin eri tavoin. VIA-kyselyyn vastaaminen antaa kuitenkin hyvän lähtökohdan vahvuuksien pohtimiseen, jota voi edelleen laajentaa ohjattuihin ryhmäkeskusteluihin sekä luonteenvahvuusharjoituksiin, esimerkiksi vahvuuspäiväkirjan pitämiseen. Mikäli

vahvuustyöskentely toteutetaan ryhmässä, kannattaa huomioida, että jokaisella oppijalla on omat ydinvahvuutensa ja yksilölliset tilanteensa, joissa vahvuuksia käyttää, minkä takia vahvuuksien pohtimisen ja reflektoinnin pitäisi aina lähteä oppijan omista tarpeista ja tavoitteista. Vahvuuksien käsittely yhteisesti opetusryhmässä voi kuitenkin lisätä yhteenkuuluvuutta, sillä yhteistyö helpottuu, kun toisten vahvuudet huomataan ja tunnetaan (ks. Yeager ym. 2011). Myös opettajan näkökulmasta oppijoiden vahvuuksien tunnistaminen auttaa opetuksen käytänteiden suunnittelussa ja oppijoiden ymmärtämisessä.

Vahvuustyöskentely oppijoiden kanssa edellyttää opettajalta paitsi kiinnostusta luontenvahvuuksiin ja ymmärrystä luontenvahvuuksien merkityksestä, myös omiin luontenvahvuuksiin tutustumista. Vahvuuksien käsittely opetuksessa on luontevaa, jos opettaja on itse reflektoinut omia vahvuuksiaan. Lisäksi omien luontenvahvuuksien tunnistaminen ja käyttö edistävät työhön sitoutumista ja merkityksellisyyttä ja voivat toimia jopa työuupumusta ehkäisevänä tekijänä (ks. Peterson & Seligman 2004; Seligman 2011). Vaikka kieltenopettajien hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi opetuksen laatuun ja oppijoiden saavutuksiin, kieltenopettajien henkistä hyvinvointia on alettu tutkia vasta viime vuosina (Talbot & Mercer 2018). Seuraavaksi tarvitaankin tutkimusta siitä, millaisia käsityksiä ja kokemuksia kieltenopettajilla on luontenvahvuusharjoitusten hyödyntämisestä omassa opetustyössään ja vahvuustyöskentelyn merkityksestä opettajien työhyvinvointiin.

## Kirjallisuus

- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B. & Minhas, G. 2011. A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (2), 106–118. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545429>
- Bretherton, R. & Niemiec, R. M. 2018. Character strengths as critique: The power of positive psychology to humanise the workplace. Teoksessa N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (toim.) *The Routledge international handbook of critical positive psychology*, 315–336. London: Routledge.
- Dewaele, J., Chen, X., Padilla, A. M. & Lake, J. 2019. The flowering of positive psychology in foreign language teaching and acquisition research. *Frontiers in Psychology*, 10, 2128. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02128>
- Dewaele, J.-M. & Li, C. 2018. Editorial of the special issue “Emotions in SLA”. *Studies in Second Language Learning and Teaching* 8 (1), 15–19. <https://doi.org/10.14746/ssllt.2018.8.1.1>
- Grant, A. M. & Schwartz, B. 2011. Too much of a good thing: the challenge and opportunity of the inverted U. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (1), 61–76. <https://doi.org/10.1177/1745691610393523>
- Gregersen, T., MacIntyre, P. D. & Buck, R. 2021. Using character strengths to address English writing anxiety. *Theory and Practice of Second Language Acquisition*, 7 (2), 11–35. <https://doi.org/10.31261/TAPSLA.8431>
- Gregersen, T., MacIntyre, P. D., Finegan, K. H., Talbot, K. & Claman, S. 2014. Examining emotional intelligence within the context of positive psychology interventions. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 4 (2), 327–353. <https://doi.org/10.14746/ssllt.2014.4.2.8>
- Gregersen, T., MacIntyre, P. D. & Macmillan, N. 2020. Dealing with the emotions of teaching abroad: searching for silver linings in a difficult context. Teoksessa C. Gkonou, J.-M. Dewaele, & J. King (toim.) *The emotional rollercoaster of language teaching*, 228–246. Bristol, UK: Multilingual Matters.
- Held, B. S. 2004. The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (1), 9–46. <https://doi.org/10.1177/0022167803259645>
- Lomas, T. & Ivtzan, I. 2015. Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies* 7, 1753–1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G. & Kern, M. L. 2021. Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660–674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Lyubomirsky, S. & Layous, K. 2013. How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science* 22 (1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- MacIntyre, P.D., Gregersen, T. & Mercer, S. 2019. Setting an agenda for positive psychology in SLA: theory, practice, and research. *The Modern Language Journal*, 103 (1), 262–274. <https://doi.org/10.1111/modl.12544>
- Martin, J., Slaney, K. L., Sugarman, J. & Schueller, S. 2014. *Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*. New Jersey: John Wiley and Sons.
- McGrath, R. E. 2015. Character strengths in 75 nations: an update. *The Journal of Positive Psychology*, 10 (1), 41–52. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888580>
- Mercer, S. 2018. Psychology for language learning: spare a thought for the teacher. *Language Teaching*, 51 (4), 504–525. <https://doi.org/10.1017/S0261444817000258>
- Niemiec, R. M. 2018. *Character strengths interventions: a field-guide for practitioners*. Boston: Hogrefe.



- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004. *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Scotson, M. 2019. Suomen kielen käyttämiseen liittyvät tunteet, käsitykset ja toimijuus. *Apples – Journal of Applied Language Studies*, 13 (3), 107–129. <https://doi.org/10.17011/apples/urn.201910224568>
- Scotson, M. 2020. *Korkeakoulutetut kotoutujat suomen kielen käyttäjinä: Toimijuus, tunteet ja käsitykset*. JYU Dissertations 271. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8259-1>
- Seligman, M. E. P. 2011. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. 2005. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. 2009. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Talbot, K. & Mercer, S. 2018. Exploring university ESL/EFL teachers' emotional well-being and emotional regulation in the United States, Japan and Austria. *Chinese Journal of Applied Linguistics*, 41 (4), 410–432. <https://doi.org/10.1515/cjal-2018-0031>
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa J. Hakanen, J. Hilppö, R. Hotulainen, R., E. Lahti, K. Lappalainen, K. Lipponen & M. Niemivirta (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- VIA Institute of character -sivusto: <https://www.viacharacter.org/> [Luettu 1.2.2024.]
- Vuorinen, K. 2022. *Character strength interventions: introducing, developing, and studying character strength teaching in Finnish education*. Helsinki: University of Helsinki.
- Wagner L., Vogelsanger-Holenstein, M., Wepf H. & Willibald, R. 2020. Character strengths are related to students' achievement, flow experiences, and enjoyment in teacher-centered learning, individual, and group work beyond cognitive ability. *Frontiers in Psychology*, 11, 1324. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01324>
- Wissing, M. P. 2022. Beyond the "third wave of positive psychology": challenges and opportunities for future research. *Frontiers in Psychology*, 12, 795067. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.795067>
- Yeager, J., Fisher, S. & Shearon, D. 2011. *Smart strengths*. New York: Kravis Publishing.