

BERNSTEIN iModes

Vahvuuksiesi käyttäminen haastavina aikoina:

Lyhyt opas vahvuuksien löytämiseen tarkoitettujen kyselylomakkeiden käyttöön

Tohtori David P. Bernstein

Mikä on terve aikuinen puoli?

Meillä kaikilla on ”Terve aikuinen” - puoli, se puoli itsestämme, joka auttaa meitä toimimaan ja täyttämään tarpeemme terveellisillä, sopeutuvilla tavoilla. Kenenkään terve aikuinen -puoli ei toimi täydellisesti. Se voi olla erityisen vaikeaa, kun kohtaamme vaikeita tai epätavallisia olosuhteita. Ajatuksena on tunnistaa ja arvostaa vahvuksiamme, ominaisuuksia, jotka muodostavat oman terve aikuinen puolemme, ja ryhtyä pieniin toimiin niiden hyödyntämiseksi tarpeidemme täyttämiseksi. Näin toimit paremmin ja tunnet olosi paremmaksi.

Miten löydän omia vahvuksiani näiden kahden kyselylomakkeen avulla?

Olen kehittänyt kaksi kyselylomaketta, joiden avulla löydät vahvuutesi: *Bernstein Strengths Scale (BSS)* ja *Bernstein List of 48 Strengths (BLS)*. BSS lomakkeen avulla arvioit omia henkilökohtaisia ominaisuuksiasi. BLS:llä on useita vahvuuksia kuvaavia adjektiiveja. Kyseisessä lomakkeessa ympyröi ne, jotka parhaiten kuvaavat itseäsi. Voit täyttää ja vertailla molempia tuloksia, koska ne tarjoavat täydentäviä tapoja arvioida vahvuuksiasi. Käyttämällä niitä yhdessä, ne voivat antaa sinulle enemmän monipuolista tietoa omista vahvuuksistasi.

Mitkä ovat ”terveen aikuisen” 16 vahvuutta?

Terveen aikuisen 16 vahvuutta ovat positiivisia ominaisuuksia tai vahvuuksia, joiden avulla voimme sopeutua ihmisen olemassaolon haasteisiin. Monet teoreetikot ovat kuvailleet minää (Self) tai persoonallisuutta dynaamiseksi järjestelmäksi, joiden avulla suoritetaan useita elämäntehtäviä: henkilökohtaisen identiteetin tunteen saavuttaminen, emotionaalisen itsesääntelyn ylläpitäminen (mukaan lukien itsetunto), emotionaalinen yhteys muiden ihmisten kanssa ja selviäminen elämisen monimutkaisuudessa eri ihmisryhmissä. Tässä mielessä minä (self) on kehittynyt, koska meidän perusluonteemme sosiaalisina eläiminä, jossa kohtaamme emotionaalisia ja fyysisiä tarpeita, edellyttää meitä sopeutumaan monimutkaisiin sosiaalisiin ympäristöihin.

Tutkittuani laajasti terveän aikuisen toimintaa ja psyykkistä hyvinvointia koskevaa kirjallisuutta olen kehittänyt terveän aikuisen neljän tekijän/faktorin (eli ulotteisen) mallin, joka sisältää seuraavat erityiset vahvuudet:

Faktori 1 - Itseohjautuvuus: (5 vahvuutta) – Asettaa tavoitteet omaan elämäänsä

1. Identiteetti - Selkeä tunne itsestä, ominaisuuksista, jotka tekevät hänestä yksilön
2. Itse reflektio - Pystyy katsomaan itseään, tutkii omia tunteitaan, uskomuksiaan ja käyttäytymistään
3. Itseluottamus - uskoo itseensä, luottaa kykyihinsä, vahvuuksiinsa ja arviointeihinsa
4. Assertiivisuus – Puolustaa itseään, oikeuksiaan, tarpeitaan ja uskomuksiaan
5. Mielikuvitus - On luova ja kekseliäs, voi käyttää omaa mieltään tutkiakseen ongelmia ja ratkaisuja, voi kuvata tulevia skenaarioita

Faktori 2 - Itsesäätely (5 vahvuutta) - Säätelee tunteita, impulsseja, ajatuksia ja käyttäytymistä

6. Tunnetasapaino - Pysyy keskittyneenä, pitää tunteet tasapainossa, toipuu nopeasti emotionaalisen triggeröitymisen jälkeen
7. Resilienssi (Selviytymiskyvykyys) – Käsittelee stressiä ja vaikeuksia; taipuu, mutta ei katkea ja palaa ennalleen
8. Itsekontrollointi - Pysähtyy ja ajattelee ennen kuin toimii, voi lykätä välittömiä toiveita ja käsitellä turhautumista
9. Itsehoito - Huolehtii omasta emotionaalisesta ja fyysisestä terveydestä ja hyvinvoinnista
10. Todellisuuden testaus - Tarkistaa, että ajatukset, tunteet ja käsitykset ovat todellisia, objektiivisia ja järkeviä

Faktori 3 – Yhteys (4 vahvuutta) – merkitykselliset, keskinäiset suhteet

11. Empatia - Tuntee ja ymmärtää, mitä muut ihmiset tuntevat; voi kokea asioita toisen henkilön näkökulmasta
12. Myötätunto - Haluaa helpottaa muiden ihmisten kärsimystä; osoittaa ystävällisyyttä, välittämistä ja halukkuutta auttaa muita; ohjaa myötätuntoa itseään kohtaan
13. Huumori - Leikkisä, hauska, hauskaa rakastava; kertoo vitsejä ja nauraa muiden kanssa; arvostaa järjetöntä itsessään, muissa ihmisissä ja elämässä.
14. Vastuu – Luotettava, uskottava, turvallinen; ottaa roolinsa ja velvollisuutensa vakavasti

Faktori 4 – Transsendenssi (2 vahvuutta) – Pyrkii korkeampiin tarkoituksiin tai merkityksiin elämässä ja ihmissuhteissa

15. Kiitollisuus - Kiitollinen, onnellinen siitä, mitä saa, arvostaa asioita, eikä ota niitä itsestään selvyytenä
16. Viisaus – etsii totuutta, tietoa, elämän opetus; osoittaa hyvää harkintaa; oppii kokemuksesta

Miten 16 vahvuutta liittyy ”terve aikuinen” määritelmän 4 tekijään?

Kunkin faktorin erityiset vahvuudet vaikuttavat kyseisen faktorin kokonaisvahvuuteen. Esimerkiksi 1. faktorissa on viisi vahvuutta. Jokainen näistä vahvuuksista voi auttaa sinua pyrkimyksissäsi elämäsi tavoitteiden suhteen. Mitä enemmän vahvuuksia sinulla on ja mitä enemmän niitä käytät, sitä

paremmin löydät suuntasi elämässä. Tämä ei tarkoita, että tarvitset niitä kaikkia, tai edes useampia näistä vahvuuksista löytääksesi oman suuntasi. Jopa vain yksi näistä vahvuuksista voi auttaa sinua.

Useimmilla ihmisillä on vahvuuksia, jotka ovat suurempia joillakin alueilla kuin toisilla. Se on normaalia. Kehitämme vahvuksiamme, jotka perustuvat moniin tekijöihin: geeneihin, kasvatukseen, kohtaamiimme haasteisiin sekä sosiaalisiin tukiin ja roolimalleihin, joita meillä on elämässämme ja niin edelleen.

On melko yleistä todeta, että olemme kehittyneempiä tietyillä aloilla kuin toisilla. Tarkoituksena on lähestyä asiaa "lasi on puoliksi täynnä" ajatuksella, jolloin ymmärrämme ja arvostamme niitä vahvuuksia, mitä meillä jo on ja voimme ottaa ne käyttöön kohdataksemme ja tyydyttääksemme välittömät tarpeemme.

Kuinka voin hyödyntää niitä vahvuuksia, joita minulla on, jotta tarpeeni voidaan kohdata ja mahdollisesti tyydyttää?

Vahvuuksien rakentamisessa auttaa, jos aloittaa niillä vahvuuksilla, joita meillä jo on. Useimmilla meistä on vahvuuksia, joita emme useinkaan käytä. Jos voit ottaa käyttöön nämä vahvuudet, ne voivat auttaa sinua vastoinikäymisissä. Voimme myös rakentaa uusia vahvuuksia alueilla, jotka eivät ole kehittyneet, se on kuitenkin pitkä prosessi. Esimerkiksi vastoinikäymisissä nämä vahvuuksien väliset yhteydet voivat auttaa meitä.

Ehkä sinun vahvuuksiasi ovat huumori, empatia ja myötätunto. Voi kuitenkin olla, että joskus ehkä unohdat tai et hae muiden ihmisten tukea, vaikka tarvitsisit sitä. Ehkä olet sellainen henkilö, joka on hyvä muiden ihmisten auttamisessa (esim. ehkä olet hyvä kuuntelija), mutta et osaa helposti pyytää apua itse.

Ota vahvuutesi käyttöön pienillä askelilla

Aloita pienestä. Ensimmäinen askel on tulla tietoiseksi siitä, mitä tarvitset, kuten esimerkiksi yhteyden tarve. Kuvittele sitten pieniä keinoja, joiden avulla voit saada tarpeesi tyydytetyksi. Ehkä sinulla on vanhoja ystäviä, joihin et ole ollut yhteydessä pitkään aikaan. Tai tapasit äskettäin jonkun, joka vaikuttaa mielenkiintoiselta. Ota sitten pieni askel siihen suuntaan tarpeesi tyydyttämiseksi. Jos askel tuntuu liian pelottavalta ottaa, aloita helpommasta tai muuta iso askel muutamaan pienempään. Muista vahvuutesi. Jos olet huumorintajuinen, empaattinen tai myötätuntoinen, muut ihmiset vastaavat näihin ominaisuuksiin. Se voi auttaa sinua tuntemaan itseluottamusta, kun siirryt kohti suuntaa, jossa yhteyden tarpeesi täyttyvät.

Ajattele positiivisia ominaisuuksiasi "Vahvuuksien saarina". Kun sinulla on tarve, kuten yhteyden tarve, voit vieraila "Vahvuuksien saarilla", saarilla missä henkilökohtaiset vahvuutesi ovat. Saaret on paikka, jossa voit täydentää ja vahvistaa itseäsi. Vierailu "vahvuuksien saarilla" on kielikuva. Se muistuttaa meitä siitä, että meillä on usein vahvuuksia, joita emme käytä. Jos vieraillet "Vahvuuksien saarilla" joka päivä, se tarkoittaa, että teet jotain pientä vahvistaaksesi itseäsi joka päivä. Ottaen pieniä askeleita käyttäen vahvuuksiasi, kohdataksesi ja tyydyttääksesi tarpeesi.

Onnea matkasi kanssa!