



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

## IDENTIFIERA DINA KARAKTÄRSSTYRKOR

### Varför?

Forskare inom positiv psykologi har identifierat hos individen 24 karaktärsstyrkor som ordnar under sex universella dygder: visdom, mod, humanitet, rättvisa, måttfullhet och andlighet. Varje människa har i princip alla karaktärsstyrkor, men graden av dem varierar. Individerna använder också sina karaktärsstyrkor på mycket olika sätt. Alla karaktärsstyrkor kan utvecklas och är sinsemellan likvärdiga.

Att identifiera, använda och utveckla karaktärsstyrkorna hjälper dig att möta utmaningar och leva ett gott liv. Det är också nyttigt att identifiera sina egna styrkor med tanke på karriärplanering och jobsökning. Ur karriärplaneringssynpunkt är det bra att du är medveten om dina styrkor, eftersom du då kan rikta in dig på en sådan karriär där du trivs, kan vara dig själv och kan dra nytta av dina starka sidor. I en jobsökningssituation är arbetsgivaren inte bara intresserad av din kompetens och erfarenhet, utan också av hurdan du är som person och hurdant handlingsätt som är utmärkande för dig i olika situationer.

Med den här uppgiften kan du identifiera de karaktärsstyrkor som är utmärkande för dig, antingen genom självvärdering eller genom ett VIA-test (Values in Action) för karaktärsstyrkor, och hitta kopplingar mellan dem och ditt liv.

### Hur?

Du kan identifiera dina karaktärsstyrkor genom a) självvärdering utifrån ett VIA-test eller genom b) ett avgiftsfritt VIA-test på webben som utvecklats av forskare inom positiv psykologi. VIA-testet på webben kräver registrering och testresultaten används i forskning inom ämnet.

- a) **Självvärdering:** Läs de korta beskrivningarna nedan för alla 24 karaktärsstyrkor. Välj och skriv ner 5 karaktärsdrag som du upplever som de starkaste och mest utmärkande för dig själv (s.k. signature strengths)
- b) **VIA-test på webben:** Om du vill ha en forskares bedömning av dina styrkor, gör [ett VIA Character Strengths Profile-test](#). Testet är gratis, kräver registrering och kan även göras på svenska och finska. Efter att du har gjort testet kan du ladda ner en rapport om dina styrkor.



## Karaktärsstyrkor

1. NYFIKENHET: Du är nyfiken på allt. Du ställer alltid många frågor och tycker att alla ämnen är fascinerande. Du gillar att utforska och upptäcka nytt.
2. KUNSKAPSTÖRST: Du älskar att lära dig nya saker både i klassrummet och på egen hand. Du har alltid gillat skolan, läsning, museer och alla andra platser där du kan inhämta kunskap.
3. OMDÖME: Det är viktigt för dig att noggrant överväga och granska saker från olika håll. Du drar inga förhastade slutsatser. Du litar bara på solida belägg när du fattar beslut. Du kan ompröva din åsikt.
4. KREATIVITET: Du tänker ofta på hur saker skulle kunna utföras på ett nytt sätt. Du nöjer dig aldrig med att utföra något som förut om det finns ett bättre sätt.
5. SOCIAL INTELLIGENS: Du är medveten om andra personers motiv och känslor. Du vet hur du ska handla i olika sociala situationer och hur man får andra att känna sig avslappnade.
6. PERSPEKTIVFÖRMÅGA: Även om du kanske inte själv märker det, anser andra att du är klok. Din förmåga att granska saker från olika synvinklar uppskattas, och andra ber dig om råd. Ditt sätt att se på världen känns vettigt både för andra och för dig själv.
7. MOD: Du är en modig person som inte ryggat tillbaka inför hot, utmaningar, svårigheter eller smärta. Du talar för det som är rätt, även om du stöter på motstånd. Du följer din övertygelse.
8. UTHÅLLIGHET/IHÄRDIGHET: Du jobbar hårt för att slutföra det du påbörjat.
9. ÄRLIGHET: Du är en ärlig person. Det du säger är sant, och du lever ditt liv ärligt och uppriktigt. Du har fötterna på jorden och är rättfram. Du är "äkta".
10. VÄNLIGHET: Du är snäll och generös mot andra och har aldrig för bråttom för att göra någon en tjänst. Du njuter av att göra bra saker även för människor som du inte känner så väl.
11. KÄRLEK: Du värdesätter nära relationer, särskilt när ni ömsesidigt delar på allt och hyser omsorg för varandra. De människor som står dig närmast anser likafullt att du står dem närmast.
12. GRUPPARBETE: Du passar utmärkt i grupp. Du är en pålitlig och engagerad lagkamrat, du gör alltid ditt och arbetar hårt för gruppens bästa.
13. RÄTTRÅDIGHET: Rättvis behandling av alla människor är en varaktig princip för dig. Dina beslut om andra människor påverkas inte av dina känslor. Du ger alla en chans.



14. LEDARSKAP: Du är utmärkt på uppgifter som kräver ledarskap. Du uppmuntrar gruppen att utföra sina uppgifter och bevarar harmonin genom att skapa en känsla av att alla blir uppmärksammade. Du är bra på att organisera uppgifter och se till att saker och ting blir gjorda.
15. SJÄLVBEHÄRSKNING: Du kan medvetet reglera vad du känner och gör. Du är disciplinerad. Du är den som kontrollerar dina begär och känslor, inte tvärtom.
16. EFTERTÄNKSAMHET: Du är en försiktig person och gör genomtänkta val. Du varken säger eller gör saker som du kan ångra senare.
17. ÖDMJUKHET: Du söker inte uppmärksamhet, utan låter dina prestationer tala för sig. Du tycker inte att du är exceptionell. Andra ser och uppskattar din blygsamhet.
18. UPPSKATTNING AV SKÖNHET OCH STORHET: Du ser och uppskattar skönhet, storhet och skicklighet inom alla livsområden, till exempel i naturen, konsten, matematiken, vetenskapen och vardagen.
19. TACKSAMHET: Du är medveten om det goda omkring dig och tar det inte för givet. Dina vänner och familjemedlemmar vet att du är tacksam, eftersom du tar dig tid att visa din tacksamhet.
20. HOPP: Du förväntar dig det bästa av framtiden och arbetar för det också. Du tror att du kan kontrollera framtiden.
21. ANDLIGHET: Du har en stark och enhetlig syn på universums högre syfte och betydelse.
22. FÖRLÅTELSE: Du förlåter dem som har behandlat dig fel. Du ger alltid folk en andra chans. Din ledande princip är nåd och inte hämnd.
23. HUMOR: Du gillar skratt och skoj. Det är viktigt för dig att få andra att le. Du försöker se den ljusa sidan i allt.
24. ENTUSIASM: Du närmar dig allt du gör med entusiasm och energi. Du gör aldrig något halvdant. Livet är ett äventyr för dig.

## Tilläggsuppgift

- **Om du gjorde ett VIA-test om karaktärsstyrkor på webben:** Reflektera först över i vilken utsträckning VIA-testets resultat motsvarar din egen uppfattning om dina karaktärsstyrkor. Känns de kärnstyrkor (signature strengths) som nämns i resultatet som ditt rätta jag? Om inte, hur skulle du beskriva dina styrkor istället?



- Begrunda oavsett vilket test du gjort:
  - I vilka situationer har du använt en eller flera av dina kärnstyrkor (styrka nr 1–5) under den senaste veckan?
  - Vilka kopplingar ser du mellan ditt område och dina kärnstyrkor? Vilka kopplingar ser du mellan dina arbetsrelaterade önskemål och dina kärnstyrkor?
  - Rätt mängd av rätt styrka på rätt plats är en god regel för hur man ska använda sina styrkor. I vilka situationer eller roller i samband med dina studier och/eller ditt arbete kan du använda dina kärnstyrkor tillräckligt mycket redan nu? I vilka roller eller situationer märker du att du använder dina kärnstyrkor för litet eller för mycket?
  - Vilka andra karaktärsstyrkor borde du medvetet använda mer av i dina studier och/eller i ditt arbete? Tänk på konkreta situationer där dessa styrkor skulle vara till hjälp.
  - Tänk på någon du respekterar och vars handlingssätt du känner till. Vilka karaktärsstyrkor kan du identifiera i den här personens beteende? Hur använder personen dem i praktiken?

Källa: (Parafraaserat) Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! – Näin autat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa.