



Karppinen Elli-Noora

Positiivinen pedagogiikka ja nuorten kouluhyvinvointi

Kandidaatin tutkielma / Bachelor's Thesis
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Erityispedagogiikka / Special Education
2020

Kandidaatin tutkielman tavoitteena on selvittää, millainen vaikutus positiivisella pedagogiikalla on nuorten kouluhyvinvointiin.

Tutkielma toteutetaan narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus kokoaa yhteen aiemman tutkimustiedon ja kirjallisuuden, luoden niistä ytimekkään yhteenvedon. Tämän kirjallisuuskatsauksen myötä lukijan on mahdollista saada kokonaiskuva positiivisesta pedagogiikasta ja nuorten kouluhyvinvoinnista tutkimuskysymysten johdolla.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen valossa käsitellään positiivisen pedagogiikan historiaa ja keskeisimpiä piirteitä. Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiivisen psykologiaan. Siihen liittyy olennaisesti PERMA-hyvinvointiteoria ja ihmisen luontevahvuudet. Toisen tutkimuskysymyksen myötä tarkastellaan positiivisen pedagogiikan vaikutuksia nuorten kouluhyvinvointiin. Tutkimuskysymykseen liittyen teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään nuoruuden psykologista kehitystä, sekä perehdytään kouluhyvinvointiin ja sen tämän päivän tilaan Suomessa nuorten osalta.

Positiivinen pedagogiikka ja nuorten kouluhyvinvointi tutkielman aiheina ovat hyvin ajankohtaisia. Kasvatustieteellistä keskustelua seuratessa voidaan huomata, että positiivinen pedagogiikka on viime vuosina alkanut esiintymään julkaisuissa yhä useammin, ja sen myönteisistä vaikutuksista on saatu runsaasti tietoa. Nuorten koulu-uupumus etenkin tyttöjen osalta on viime vuosina lisääntynyt dramaattisesti, minkä vuoksi koulu-uupumuksen ja muuhun kouluun liittyvän pahoinvoinnin ehkäisyyn tulee kiinnittää jatkossa erityistä huomiota.

Avainsanat: positiivinen pedagogiikka, positiivinen psykologia, PERMA-teoria, luontevahvuudet, nuoruus, kouluhyvinvointi

University of Oulu
Faculty of Education
Positive pedagogy and school well-being of adolescents (Elli-Noora Karppinen)
Bachelor's Thesis, 36 pages
May 2020

The aim of this bachelor's thesis is to find out what effects positive pedagogy has on the school well-being of adolescents.

This thesis is implemented as a narrative literature review. The narrative literature review brings together the previous research data and literature by creating a concise summary of them. By this literature review, it is possible for the reader to get an overall picture of positive pedagogy and the school well-being of adolescents under the guidance of the research questions.

The history and key features of positive pedagogy are explored in the light of the first research question. Positive pedagogy is based on positive psychology. The well-being theory (PERMA) and character strengths are essentially related to positive pedagogy. The second research question examines the effects of positive pedagogy on the well-being of adolescents at school. In assessing this question, this thesis takes a deeper look in the psychological development of youth and examines school well-being and its current state among adolescents in Finland.

Positive pedagogy and the school well-being of adolescents can be seen as very topical issues. By following the educational debate, it can be noticed that positive pedagogy has started to appear more and more often in publications in recent years, and there are many indications of its positive effects. Adolescent's school fatigue, especially among girls, has increased dramatically in recent years. That's why special attention for well-being must be paid to prevent school fatigue and other school-related mental issues in the future.

Keywords: positive pedagogy, positive psychology, PERMA-theory, character strengths, adolescence, well-being of school

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Tutkielman tausta	7
2.1	Tutkielman kulku ja rakenne.....	7
2.2	Tutkimusmenetelmä.....	8
2.3	Tutkimuskysymykset ja tutkielman tarkoitus	10
3	Teoreettinen viitekehys	11
3.1	Positiivinen psykologia.....	11
3.1.1	<i>PERMA-hyvinvointiteoria</i>	<i>13</i>
3.1.2	<i>Luonteenvahvuudet.....</i>	<i>14</i>
3.2	Nuoruus kehityksellisenä ajanjaksona	15
3.3	Kouluhyvinvointi	17
3.3.1	<i>Nuorten kouluhyvinvoinnin tila.....</i>	<i>20</i>
4	Positiivinen pedagogiikka	22
5	Positiivisen pedagogiikan vaikutus nuorten kouluhyvinvointiin	26
6	Johtopäätökset	29
7	Pohdinta.....	31
	Lähteet.....	33

oppilaiden minäkuvien myönteisestä kehityksestä, joten aihe on ajankohtainen ja yhteiskunnallisestikin merkittävä. Hyvinvoinnin edistämistä tutkiva positiivinen psykologia ja siihen pohjautuva kasvatustilafilosofia ovat tieteenaloina vielä suhteellisen uusia, millä voidaan myöskin perustella lisätutkimuksen tarvetta. Nuoruus on erityinen ikävaihe, johon kuuluvat suuret muutokset fyysisellä, emotionaalaisella sekä sosiaalisella tasolla (Nurmi ym. 2014). Tutkimuksissa on havaittu suomalaisten nuorten kouluhyvinvoinnin osalta puutteita (esim. Bradshaw & Richardson 2009), minkä vuoksi on tarpeen kiinnittää enemmän huomiota nuorten kouluhyvinvointiin, sekä pohtia keinoja, joilla sitä voidaan tukea. Tämän tutkielman myötä tarkastellaan, voisiko positiivisesta pedagogiikasta olla apua nuorten kouluhyvinvoinnin ja sitä myötä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä toimii positiivinen psykologia, nuoruus kehityksellisenä ajanjaksona sekä kouluhyvinvointi. Positiiviseen psykologiaan liittyen tutustutaan PERMA-hyvinvointiteoriaan¹ ja määrittelen luonteenvahvuudet. Lisäksi tarkastellaan, millainen nuorten kouluhyvinvoinnin tila on Suomessa tällä hetkellä sekä verrattuna muuhun Eurooppaan. Teoriaosuuden jälkeen vastataan tutkimuskysymyksiin, esitellään johtopäätökset sekä pohditaan niitä. Lopuksi mietitään jatkotutkimusaiheita.

¹ PERMA-teorian mukaan yksilön hyvinvointi koostuu viidestä elementistä: myönteiset tunteet (Positive emotions), sitoutuminen (Engagement), ihmissuhteet (Relationships), merkityksellisyys (Meaning) sekä saavuttaminen (Accomplishment). Elementtien ensimmäisistä kirjaimista muodostuu hyvinvointiteorian nimi. (Seligman 2011.) Tarkemmin PERMA-teoriasta luvussa 3.1.1.

2 Tutkielman tausta

Ahtola (2016) kirjoittaa koulun merkityksestä hyvinvoinnin tukemisessa. Käsitys hyvinvoinnin ja mielenterveyden arvosta on parantunut. Opiskeluhoitolaki ja perusopetuslaki painottavat nykyään koulun merkitystä myös hyvinvoinnin rakentajana. Koulun kautta tavoitetaan käytännössä jokainen suomalainen nuori, mikä tekee suomalaisesta koulutusjärjestelmästä yhden tehokkaimmista mielenterveysongelmien ennaltaehkäisijästä. Nuoret oppivat jokaisessa kohtaamassaan vuorovaikutussuhteessa- ja tilanteessa, minkä vuoksi kaikki sanat, katseet ja kohtaamiset ovat merkityksellisiä. Jokainen nuorten kanssa työskentelevä aikuinen vaikuttaa siis väistämättä nuorten hyvinvointiin, ja opettajan voidaan todeta kasvattavan sekä tekemisillään että tekemättä jättämisillään. Opettajankoulutus painottuu ja valmistaa pääasiassa aineenhallintaan ja didaktiikkaan, mutta opettajan on myös tärkeää ymmärtää, kuinka lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia tuetaan. Koulun tehtävänä on ennen muuta kasvattaa nuoria yhteiskunnan jäsenyyteen ja vaikuttaa tuleviin sukupolviin myönteisesti. (Ahtola, 2016.)

Tutkielma etenee seuraavaksi kuvailemalla tutkielman kulkua ja rakennetta sekä tutkimusmenetelmää. Lisäksi esitellään tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tarkoitus. Tutkimuskysymysten jälkeen tuodaan esille tutkielman teoreettinen viitekehys, minkä jälkeen vastaukset tutkimuskysymyksiin esitetään erillisissä kappaleissa 4 ja 5.

2.1 Tutkielman kulku ja rakenne

Tutkielma toteutettiin laadullisella tutkimusotteella, ja sen tekemiseen sovellettiin kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä metodologiaa sekä rakennetta. Tutkimuksen aiheen valinta on usein kirjoittajan tärkeimpiä, mutta myös haastavampia tehtäviä. Ennestään tuttu aihealue tuo etuja tutkimuksen tekemiseen, koska tällöin kirjoittaja on oletettavasti paremmin selvillä aihealueen lisätutkimuksen tarpeista. Tutkimuksen teko on myös kiinnostavaa silloin, kun tutkimus liittyy kirjoittajan jokapäiväiseen elämään ja ajatteluun. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 66-75.) Tämän tutkielman teko aloitettiin aiheen valinnalla, johon vaikuttivat suurimmilta osin arkielämästä kummunnut mielenkiinto, aiheen ajankohtaisuus sekä ammatillisen kehityksen mahdollisuus aiheen tiimoilta. Tutkielma voi lisätä jokaisen positiivisesta pedagogiikasta tai nuorten kouluhyvinvoinnista kiinnostuneen ymmärrystä aiheesta.

Aiheen valinnan jälkeen lähdettiin etsimään oleellisinta tieteellistä kirjallisuutta, sekä aiheeseen liittyviä tärkeimpiä tutkimuksia ja julkaisuja. Perehtymällä kirjallisuuteen voitiin rajata aihetta

ja muodostaa alustavat tutkimuskysymykset. Metsämuurosen (2011) mukaan aiempi tutkimusta koskeva kirjallisuus on korvaamattoman hyödyllistä tutkijalle. Keskeisiä tiedon hankintaväyliä ovat akateemiset kirjastot, julkaisusarjat sekä tieteelliset aikakauslehdet, unohtamatta internetiä. (Metsämuuronen, 2011, s. 28.) Lähdekirjallisuutta ja tieteellisiä artikkeleita kerättiin Oula-Finna, Ebsco ja Google Scholar – tietokannoista. Lisäksi hyödynnettiin Oulun yliopiston kirjaston ja Kajaanin kaupunginkirjaston julkaisukantoja. Hakusanoina käytettiin esimerkiksi käsitteitä *positive education* ja *psychology, adolescents, youth, development, well-being in school, positiivinen pedagogiikka* ja *psykologia, nuoruus, murrosikä, kouluhyvinvointi* sekä näiden hakusanojen yhdistelmiä. Päteviksi todettujen teosten ja julkaisujen lähdeluetteloista löydettiin lisää lähdemateriaalia. Tutkielman teon aikana koittaneen poikkeusajan vuoksi kirjastojen ollessa suljettuina joidenkin teosten käsiin saaminen kävi mahdottomaksi, mutta verkon tietokantoja pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti.

Tutkittavaa aihetta tulee rajata, jotta voidaan löytää kiinnostava ongelma. Tutkimusongelmaa saadaan täsmennettyä tutkimuskysymyksillä. Tutkittavan kysymyksen avulla voidaan ratkaista ongelma, tuottaa uutta tutkimusta, lisätä teoretietoa tai tehostaa oppimista. Hyvä tutkimuskysymys on selkeästi muotoiltu ja tuottaa informaatiota. Mikäli tutkittavasta aihepiiristä on runsaasti aiempaa tutkimusta, voidaan tarkastella ilmiöiden välistä yhteyttä. (Metsämuuronen, 2011, s. 23-25.) Oleellisten, uusimpien lähteiden perusteella tutkielman aihe rajattiin koskemaan positiivista pedagogiikkaa ja nuorten kouluhyvinvointia. Aiempaa tutkimustietoa aihepiiristä löytyi riittävästi, joten oli mahdollista ryhtyä tutkimaan nimenomaan positiivisen pedagogiikan ja nuorten kouluhyvinvoinnin välistä yhteyttä alustavien tutkimuskysymysten avulla. Tutkimuskysymykset muotoutuivat lopullisiin uomiinsa tutkielman edetessä.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä kirjoittaja muodostaa oleellisen kirjallisuuden perusteella kirjallisuuskatsauksen keskeiset käsitteet. Kirjoittajan tulee arvioida kriittisesti valitsemaansa aineistoa sekä rakentaa teoreettinen osio siten, että erilaiset näkökulmat tulevat esiin. (Tuomi & Sarajarvi, 2018.) Teoriapohjan luomiseksi on kirjallisuuden avulla oleellista määrittellä keskeiset käsitteet mahdollisimman yksiselitteisesti, jotta lukija tietää, mitä tutkitaan (Metsämuuronen, 2011, s. 38; Tuomi & Sarajarvi, 2018).

2.2 Tutkimusmenetelmä

Salminen (2011) tuo julkaisussaan esille Baumeisterin ja Learyn (1997) perusteluja kirjallisuuskatsauksen tekemiselle. Kerrotaan, että kirjallisuuskatsauksen ensisijainen tarkoitus on kehittää

jo olemassa olevaa teoriaa, sekä luoda uutta. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan lisäksi arvioida teorioita, sekä koota kokonaiskuva tutkittavasta aihepiiristä. Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa teorian kehityskulun käsittelemisen ja ongelmien havaitsemisen. (Salminen, 2011, s. 3.)

Tutkielma toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Salminen (2011) toteaa julkaisussaan, että kirjallisuuskatsaus on tutkimustekniikka, jossa muodostetaan jo tehdyistä tutkimuksista uusi tutkielma kokoamalla tuloksia yhteen. Kirjallisuuskatsauksen teko edellyttää järjestelmällistä ja järkipäistä tiedonhankintaa. (Salminen, 2011, s. 1.) Tarkemmin määriteltynä tämä tutkielma tehtiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena narratiivisella otteella. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen olennainen piirre on laajan kuvan antaminen käsiteltävästä aiheesta. Lisäksi narratiivinen kirjallisuuskatsaus mahdollistaa historian ja kehityskulun käsittelemisen. Toteuttamistapana toimii narratiivinen yleiskatsaus, jossa on käytetty runsasta aineistoa, mutta yhteenveto on tehty ytimekkäästi ja johdonmukaisesti. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus pyrkii helppolukaiseen lopputulokseen, johon on koottu tiivistäen ajantasaisia tutkimustuloksia. (Salminen, 2011, s. 6-7.)

2.3 Tutkimuskysymykset ja tutkielman tarkoitus

Tämän tutkielman tarkoituksena on tarkastella positiivista pedagogiikkaa, nuorten kouluhyvinvointia sekä niiden yhteyttä. Tutkimuskysymysten vastauksia pohjustetaan teoriaosuudella, jossa käsitellään aiheisiin liittyvää kirjallisuutta kokonaiskuvan luomiseksi. Tutkielman tavoitteena on selvittää, mitä tutkimukset kertovat positiivisen pedagogiikan mahdollisista vaikutuksista nuorten kouluhyvinvointiin.

Tutkimuskysymykset ovat

1. Mitä on positiivinen pedagogiikka?
2. Millainen vaikutus positiivisella pedagogiikalla on nuorten kouluhyvinvointiin?

3 Teoreettinen viitekehys

Teoreettinen viitekehys on tutkimuksen teoriapohja, jossa osoitetaan tutkimuksen yhteys olennaisimpiin jo olemassa oleviin teorioihin sekä aikaisempiin tutkimuksiin. Tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva aikaisemmista tutkimuksista ja käsitteistä, sekä johdattaa lukija tutkimuksen aihepiiriin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Seuraavaksi käsitellään positiivisen psykologian teoriaa ja positiivisen kasvatuksen ohjenuorana toimivaa Martin Seligmanin (2011) kehittämää PERMA-hyvinvointiteoriaa. Lisäksi luotellaan luontevahvuudet ja tarkastellaan, miten ne ilmenevät. Nuoruuden kehitystä tarkastellaan omassa kappaleessaan, minkä jälkeen paneudutaan kouluhyvinvointiin ja sen tilaan nuorten osalta.

3.1 Positiivinen psykologia

Psykologia on tieteenalana alkujaan keskittynyt asioiden korjaamiseen. Toisen maailmansodan jälkeen se kehittyi suuntaan, jossa painopiste oli mielenterveyden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja parantamisessa. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 5.) Ennen vuosituhannen vaihtumista psykologian tutkimukset ovat osoittaneet, ettei vauriokeskeisellä lähestymisellä ole kyetty ennaltaehkäisemään haasteita, kuten nuorten masennusta, päihteidenkäyttöä tai muita mielenterveyden ongelmia (Uusitalo-Malmivaara, 2015, s. 18). Positiivinen psykologia on 2000-luvun taitteessa alkunsa saanut psykologian osa-alue. Se tutkii niitä asioita, jotka ovat ihmiselämässä hyvin ja saavat sekä yksilöt, että yhteisön kukoistamaan. Positiivisessa psykologiassa ei keskitytä huonojen asioiden korjaamiseen, vaan hyvien ominaisuuksien, olosuhteiden ja tekijöiden kehittämiseen. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 5; Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 15-16.)

Positiivisen psykologian juuret ovat kuitenkin jo antiikin ajassa, kun aikansa suuri filosofi Aristoteles (n. 300 eaa.) tarkasteli opetuksissaan hyveitä ja onnellisuutta. Nykypäivänä hyveen ajatellaan olevan yksilölle ja ympäristölle hyödyllinen ominaisuus, joka muodostuu luontevahvuuksista. Hyveajattelua ilmenee miltei jokaisessa tunnetussa uskonnossa ja kulttuurissa. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, s. 64.) Lukuisat maailmamme opetukset ja filosofiat kehottavat ihmisiä elämään hyvin ja toisiaan kunnioittaen. Aristoteles painotti, etteivät onni ja elämäntarkoitus löydy laittamalla oma nautinto etusijalle, vaan anteliaisuuden, rakkauden ja myötätunnon

kautta. Myös tämän päivän tiede on alkanut viimein antamaan tunnustusta samankaltaisille tutkimustuloksille tarkastellessaan hyvän, onnellisen elämän perusteita. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 14.) Arvostettu onnellisuuden tutkija ja positiivisen psykologian edelläkävijä, Martin Seligman haastoi vuosituhaten vaihteessa psykologit tutkimaan onnellisuutta, sekä hyvän ja merkityksellisen elämän perusteita. Tätä myöten syntyi uusi tutkijayhteisö, jonka työn ansiosta kehittyi uusi psykologian tutkimussuuntaus. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 25.) Seligmanin (2008) mukaan positiivisen psykologian kolme tärkeintä tutkimuskohdetta ovat myönteisten tunteiden, myönteisten ominaisuuksien, kuten vahvuuksien, hyveiden ja kykyjen, sekä myönteisten instituutioiden, kuten positiivisen koulun tutkimus ja tarkastelu (Seligman, 2008, s. 11).

Positiivinen psykologia tarkastelee ihmisen eheyden edellytyksiä, sekä vahvuuksia ja kykyjä, joiden avulla selvittää elämän ongelmista (Uusitalo-Malmivaara, 2015, s. 19; Ojanen, 2007, s.10). Lisäksi se tarkastelee, mitä ovat ne keinot, ja millaisia ovat ne ympäristöt sekä instituutiot, joilla voidaan edistää ihmisen hyvinvointia. Populääripsykologiassa positiivinen psykologia mielletään herkästi positiiviseksi ajatteluksi, optimismiksi, mutta tosiasiasa se sisältyy positiiviseen psykologiaan vain tutkimuksien osoittaessa positiivisen ajattelun edistävän ihmisten hyvinvointia. (Ojanen, 2007, s. 10-12.) Myönteiset tunnetilat edistävät kykyä luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Sosiaaliset kontaktit taas parantavat hermotoimintaa ja sen myötä fyysistä terveyttä, joka puolestaan vahvistaa entisestään myönteisiä tunteita. Lisäksi myönteiset tunnetilat vahvistavat oppimista, motivaatiota ja energisyyttä. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, s. 22-23.) Vaikka positiivinen psykologia tarkastelee elämän myönteisiä puolia, se ei silti unohda negatiivisten asioiden, vastoinkäymisten ja haastavien tilanteiden olemassaoloa. Positiivinen psykologia antaa keinoja, joiden avulla voi sekä kasvattaa resilienssiä, että edistää inhimillistä kasvua vaikeita kokemuksia kohdatessa ja käsitellessä. Resilienssi tarkoittaa kognitiivisia kykyjä ja joustavuutta, joiden ansiosta ihmisen on mahdollista palautua ennalleen vaikeiden hetkien ja tapahtumien jälkeen (Charney & Southwick, 2012, s. 6). Elämän haasteet ja kipeät kokemukset usein antavat mahdollisuuden henkisellet kasvulle, ymmärryksen lisääntymiselle ja eheytykselle. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 16-17.)

Usein ajatellaan, että onnellisuuteen ja hyvinvointiin ei voi itse vaikuttaa, vaan ihminen on onnellinen, mikäli niin sattuu käymään. Positiivinen psykologia tieteenä tuottaa uutta tietoa hyvinvointiin johtavista harjoitteista ja arjen käytännöistä. Siinä missä terveystiede on todistanut, että terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta edistävät fyysistä terveyttämme, positiivisen psykologian tutkimus on osoittanut esimerkiksi läheisten ihmissuhteiden ja hyvän tekemisen edistävän psyykkistä terveyttämme. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 24.)

3.1.1 PERMA-hyvinvointiteoria

Seligmanin (2011) mukaan positiivisen psykologian keskeisenä teemana toimii hyvinvointi. Hyvinvoinnin mittaamisessa tärkein indikaattori on kukoistus (engl. flourish), jonka edistämiseen positiivinen psykologia pyrkii sekä yksilö- että yhteisötasolla. Kukoistus tarkoittaa Kielitoimiston sanakirjan mukaan elinvoimaisuutta, voimakkuutta, erinomaista menestystä ja korkealla tasolla olemista (Sähköinen Kielitoimiston sanakirja, 2008). Aikaisemmin Seligman ajatteli onnellisuuden olevan merkityksellisin positiivisen psykologian tavoite, jota mitatessa tarkasteltiin elämäntyytyväisyyttä, mutta päätyi sittemmin keskittymään nimenomaan hyvinvointiin. Hyvinvointi on kuin sää; yksi ominaisuus ei määritä sitä kokonaisuudessaan, vaan useilla elementeillä on siihen vaikutusta. Seligman määritteli hyvinvoinnin indikaattoreiksi kuusi elementtiä, joiden pohjalta muodostui hyvinvointiteoria PERMA. PERMA-teoria on yksi tunnetuimmista ja arvostetuimmista positiivisen psykologian teorioista. (Seligman, 2011.) Sen voidaan todeta antavan kehyksen positiiviselle kasvatukselle (Leskisenoja, 2017, s. 48). PERMA lyhenne koostuu sanoista *positive emotions* eli myönteiset tunteet, *engagement* eli uppoutuminen ja läsnäolo, *relationships* eli ihmissuhteet, *meaning* eli merkityksellisyys sekä *accomplishment* eli saavuttaminen.

PERMA-teorian jokainen osatekijä saa aikaan onnellisuutta ja hyvinvointia, eli toisin sanoen jokainen elementti on yksi hyvinvoinnin rakennuspalikka. On todennäköistä, että mitä enemmän näitä elementtejä voidaan opettaa lapsille ja nuorille, sitä enemmän hyvinvointia syntyy. Niissä instituutioissa, joissa näitä osatekijöitä vahvistetaan, kasvaa suurella todennäköisyydellä paremmin voivia yksilöitä. PERMA-teoria soveltuu kouluympäristöön erittäin hyvin, koska se tarjoaa kasvattajalle selkeän, konkreettisen ja kattavan rungon hyvinvointiopetuksen suunnitteluun ja toteutukseen. (Leskisenoja, 2017, s. 48-49.) On tarpeellista huomioda, että jo yhdenkin osatekijän vahvistaminen tuottaa positiivisia tuloksia hyvinvoinnin saralla. PERMA-teoriasta on myös kehitetty paremmin lapsille ja nuorille soveltuva EPOCH-teoria, jonka sisällöt ovat kutakuinkin samat, mutta koostuu nuoremmalle väestölle paremmin soveltuvista sanoista. Tässä tutkielmassa kuitenkin keskitytään alkuperäiseen PERMA-teoriaan, koska se esiintyi useammin lähdekirjallisuudessa. Positiivisen pedagogiikan tutkimukset kertovat, että yhdessä luontevahvuuksien kanssa PERMA-teorian sisällöt edistävät hyvinvointia ja onnellisuutta. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 96-98.)

3.1.2 Luonteenvahvuudet

Petersonin ja Seligmanin (2004) mukaan luonteenvahvuudet ovat ihmisyyden peruskallio, ja vahvuusvaikutteinen toiminta edistää merkittävästi psykologisesti hyvää elämää. Tarkastelemalla ihmisen luonnetta juuri luonteenvahvuuksien kautta, mahdollistuu sitä myöten hyvään elämään johtavien tekijöiden tutkiminen. Luonteenvahvuudet ovat yksilöllisiä eroavaisuuksia, jotka ilmenevät erillään toisistaan. Niiden ajatellaan olevan vakaita ja määriteltyjä, mutta silti kehittyviä ominaisuuksia, joita arvostetaan niiden itsensä vuoksi. Luonteenvahvuudet näkyvät tunteissa, ajatuksissa sekä käytöksessä, ja ne tukevat ihmisen hyvinvointia. (Peterson & Seligman, 2004, s. 4-30; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, s. 32.) Peterson ja Seligman (2004) ovat määritelleet 24 luonteenvahvuutta, jotka rajautuvat kuuteen hyvealueeseen. Tätä kokonaisuutta kutsutaan VIA-luokitteluksi (Values in Action).

Hyve	Luonteenvahvuus
I Viisaus ja tieto Kognitiiviset vahvuudet, jotka liittyvät tiedon hankkimiseen ja käyttöön, sekä mahdollistavat muiden hyveiden toteutumisen.	1. Luovuus 2. Uteliaisuus 3. Arviointikyky 4. Oppimisen ilo 5. Näkökulmanottokyky
II Rohkeus Emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen kohdatessa ulkoista tai sisäistä vastarintaa.	6. Rohkeus (urheus) 7. Sinnikkyys 8. Rehellisyys 9. Innostus
III Inhimillisyys Sosiaaliset vahvuudet, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen sekä ystäväystymiseen, ja jotka liittyvät ihmissuhteisiin.	10. Rakkaus 11. Ystävällisyys 12. Sosiaalinen älykkyys
IV Oikeudenmukaisuus Vahvuudet, joita tarvitaan yhteisössä elämisessä, ja jotka toteutuvat yksilön ja yhteisön välisessä suhteessa.	13. Ryhmäytötaidot 14. Reiluus 15. Johtajuus

<p>V Kohtuullisuus</p> <p>Vahvuudet, joiden avulla suojaudutaan ääri-tunteilta, kuten vihalta, ylimielisyydeltä ja lyhytaikaiselta mielihyvältä.</p>	<p>16. Anteeksiantavuus</p> <p>17. Vaatimattomuus</p> <p>18. Harkitsevuus</p> <p>19. Itsesäätely</p>
<p>VI Henkisyys</p> <p>Vahvuudet, jotka korostavat yhteyttä laajempaan, ihmisyyden ylittävään maailmankaikkeuteen.</p>	<p>20. Kauneuden arvostus</p> <p>21. Kiitollisuus</p> <p>22. Toiveikkuus</p> <p>23. Huumorintaju</p> <p>24. Hengellisyys</p>

Taulukko 1. Hyveet ja luontevahvuuksien luokittelu (mukaillen Peterson & Seligman, 2004; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017).

Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2017) mukaan positiivisen luonnekasvatuksen, eli vahvuusperustaisen toiminnan tarkoituksena on edistää yksilön persoonallista potentiaalia. Luontevahvuuksien tunnistamista voidaan kutsua myös hyvän diagnosoimiseksi. Tunnistamalla vahvuuksia luodaan lapsille ja nuorille väylä kehittää itseluottamusta ja saada onnistumisen kokemuksia, sekä autetaan heitä ymmärtämään paremmin itseään ja löytämään parhaita puoliaan. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, s. 36.) Myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2014) tuodaan esiin perusopetuksen tehtävänä ohjata oppilaita löytämään vahvuutensa ja rakentamaan tulevaisuutta oppimisen keinoin (Opetushallitus, 2014, s. 18). Luontevahvuudet ovat osa identiteettiä ja tuntuvat ”omalta itseltämme”. Niitä tulee tunnistaa, hyödyntää ja vahvistaa etenkin nuoruusiässä, jotta ne pysyvät mukana myös aikuisuuteen siirtyessä. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 17-26.)

3.2 Nuoruus kehityksellisenä ajanjaksona

Nuoruuden ajatellaan olevan siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen. Lisäksi se on historiallisesti muuttuva ajanjakso; tänä päivänä nuoruusikä alkaa entistä aiemmin jo toisen ikävuosikymmenen alkuvuosina, ja se saattaa kestää jopa kaksi vuosikymmentä. Nuoruuden kehitys koostuu ainakin neljästä osa-alueesta: fysiologiset muutokset, ajattelutaitojen kehitys, sosiaalisen kentän laajentuminen ja sosiaaliskulttuurisen ympäristön muutokset. Nuoruuden aikana

tehtävät valinnat vaikuttavat aikuisuuden elämänpolkuun. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2014.) Nuoruuden aika on rajallista ja se muuttuu väistämättä, yleensä erilaisten siirtymien kautta, vaiheittain aikuisuudeksi (Juvonen, 2015, s. 26). Nuoruudessa kuitenkin luodaan jo pohjaa aikuisuuden elämäntaidoille, mielenterveydelle ja hyvinvoinnille (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 9). Yläkoulun aika on nuorille niin psyykkisesti kuin fyysisestikin intensiivistä kasvun ja kehityksen aikaa, jolloin muutokset ovat voimakkaita. Psyykkiset muutokset nuoruudessa suuntautuvat ajattelun, tunne-elämän, käyttäytymisen ja ihmissuhteiden saralle. Nuorten mahdollisuudet tyydyttää keskeisiä tarpeitaan vaikuttavat pääsääntöisesti heidän hyvinvointinsa rakentumiseen. (Janhunen, 2013, s. 76.)

Nuoruusikä on kaikin puolin erittäin merkityksellistä itsensä rakentamisen aikaa, jolloin koko fyysinen olemus muuttuu, sekä minäkuvan ja identiteetin muodostuminen käynnistyy (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 9). Nurmen ja kollegoiden (2014) mukaan kokemukset ja tietolisiäntyvät ihmisen elämänloppuun saakka, mutta ajattelun muodot kehittyvät kuitenkin muotoonsa merkittävältä osin jo varhaisnuoruudessa. Tällöin ajattelu muuttuu aikaisempaa abstraktimmaksi, se tapahtuu yleisemmällä tasolla ja suuntautuu tulevaisuuteen, mitkä selittävät nuoren minäkuvan, maailmankuvan ja moraalien muutoksia kehityksessä. Ajattelun kehittymisen myötä nuorella on mahdollisuus luoda kuva itsestä aktiivisena toimijana. Nuoruudessa tehdään tärkeitä tulevaisuuteen vaikuttavia päätöksiä, jotka liittyvät koulutukseen, ammatinvalintaan ja ihmissuhteisiin. (Nurmi ym., 2014.)

Nurmi ja kollegat (2014) esittelevät teoksessaan professori Robert Havighurstin (1948) kehitystehtäväteorian, jonka mukaan nuoruuden kehitystehtäviä, normatiivisia odotuksia ovat sukupuoli-identiteetin omaksuminen, uusien ihmissuhteiden luominen, kouluttautuminen ja työelämään suuntaaminen, valmistautuminen vanhemmuuteen sekä tietyn ideologian omaksuminen. Teorian mukaan näiden kehitystehtävien onnistuminen luo pohjaa nuoren hyvinvoinnille sekä myönteiselle kehitykselle. Vanhemmilla ja heidän kasvatuskäytännöillään on yhteys nuoren ajattelu- ja toimintatapoihin. Nuoret omaksuvat yhtä lailla myöskin kavereilta ja muista sosiaalisista piireistä ajatuksia sekä toimintamalleja. Nuoret kuitenkin ohjaavat myös itse aktiivisena toimijana ympäristön ja sosiaalisten suhteiden vuorovaikutusta, mikä suuntaa heidän kasvuaan ja kehitystään. (Nurmi ym., 2014.) Nuoruuden kehitystehtävät koskevat erityisesti sisäistä kypsyyttä sekä itsensä hyväksymistä (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 9).

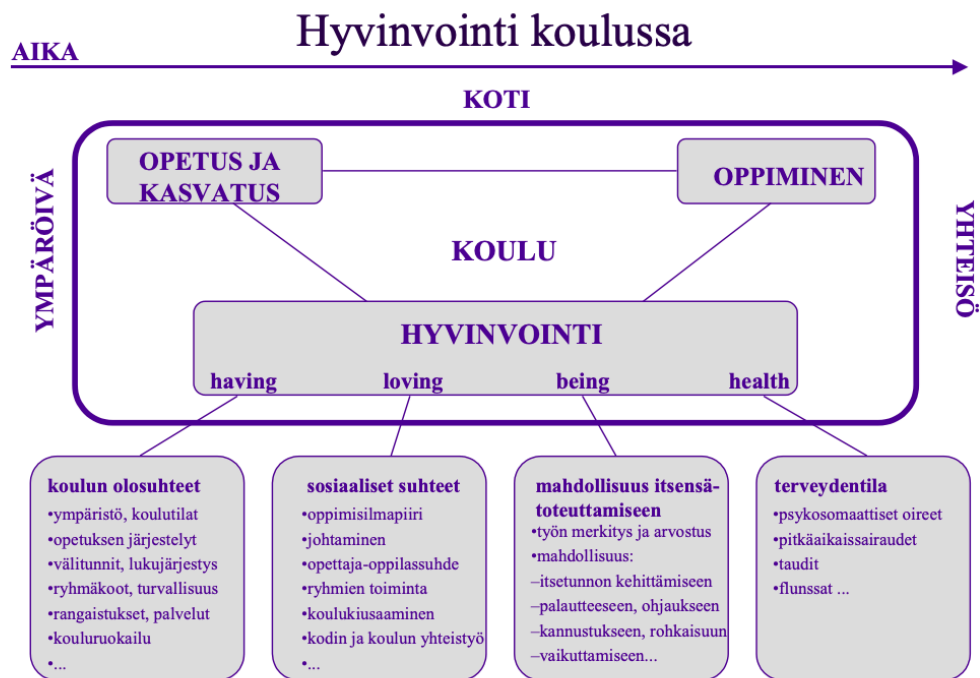
Edellä mainitut muuttuvat kehitystehtävät, puberteetti, ajattelun kehitys ja sosiaalisten suhteiden muutokset luovat nuoren psykososiaalisen kehityksen pohjan. Ihminen kohtaa nuoruudessaan mahdollisuuksia ja haasteita, jotka vaikuttavat tämän päätöksiin ja valintoihin. Lisäksi elämänsuuntaa ohjaavat tavoitteet ammatinvalinnan saralla, harrastukset ja sosiaaliset piirit. Nuoruusiässä identiteetti kehittyy sen mukaan, millaisen kuvan ja käsityksen nuori itsestään muodostaa. Identiteetin muodostumiseen vaikuttavat ne roolit ja asemat, joihin nuori yhteisössään päätyy sekä palautteet, joita nuori toiminnastaan, ulkonäöstään tai koulu- ja urheilumenestyksestään saa. (Nurmi ym., 2014.) Nuoruuteen kuuluu itsenäistymisen halu, mihin voi liittyä elämys- ja mielihyvähakuisuutta sekä impulsiivista, kapinoivaa käytöstä. Aikuisten tulee silti pystyä näkemään nuorten vahvuuksia ja hienoja luonteenominaisuuksia, jotka saattavat paikoitellen piiloutua nuoruuden kuohunnan ja rajojen hakemisen taakse. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 10.)

3.3 Kouluhyvinvointi

Perusopetuslaissa (2 §) mainitaan opetuksen tavoitteeksi oppilaiden kasvun tukeminen ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen, sekä elämän kannalta tarpeellisten tietojen ja taitojen tarjoaminen. Janhusen (2013) mukaan tämä tarkoittaa, että tavoitteena on oppilaiden kasvun tukeminen, jotta heistä kasvaa tasapainoisia ja terveen itsetunnon omaavia ihmisiä, sekä oppilaiden psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen terveyden sekä hyvinvoinnin edistäminen (Janhunen, 2013, s. 11). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2014) lasten kokonaisvaltainen kasvu ja hyvinvointi nousevat kantaviksi teemoiksi. Perusopetuksen tehtävinä on tukea yksilöiden terveyttä ja hyvinvointia yhdessä kotien kanssa, sekä edistää yhteiskunnallista hyvinvointia. Tavoitteena on tuottaa oppilaille ymmärrystä itsensä ja muiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistävästä sekä sitä haittaavista tekijöistä. (Opetushallitus, 2014, s. 16-20.) Kouluhyvinvointi voidaan nähdä monen tekijän summana, jonka muodostavat fyysinen ympäristö ja kouluarjen vuorovaikutussuhteet yhdessä rakenteellisten olosuhteiden kanssa (Harinen & Halme, 2012, s. 65). Leskisenojan (2017) mukaan opetussuunnitelmassa painotetaan oppilaiden hyvinvoinnin tukemista, mutta se ei kuitenkaan tuo ilmi, kuinka tukeminen käytännössä voidaan toteuttaa (Leskisenoja, 2017, s. 49).

Konun (2002) laatiman koulun hyvinvointimallin (kuvio 1.) mukaan hyvinvointi, kasvatus, opetus ja oppiminen ovat yhteydessä toisiinsa. Hyvinvointi voidaan jakaa neljään aihealueeseen; koulun olosuhteisiin, sosiaalisiin suhteisiin, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin sekä

terveydentilaan. Mallin mukaan kasvatus- ja opetustoiminta vaikuttavat jokaiseen kouluhyvinvoinnin osa-alueeseen. (Konu, 2002, s. 43-44.)



Kuvio 1. Koulun hyvinvointimalli (Konu, 2002, s. 44).

Sosiaaliin suhteisiin liitetään esimerkiksi opettaja-oppilassuhde, suhteet koulutovereihin, kiusaaminen, koulun ja kodin välinen yhteistyö sekä ryhmädynamiikka (Konu, 2002, s. 44-45). Kouluhyvinvoinnin keskeisessä asemassa ovat kaverisuhteet sekä muut ihmissuhteet, kuten opettaja-oppilassuhde. Kaverisuhteilla voi olla sekä myönteisiä että heikentäviä vaikutuksia hyvinvointiin. Hyvien kaverisuhteiden myötä kouluun on mukava tulla ja siellä viihtyy paremmin. Kavereiden kanssa vietetään aikaa sekä jaetaan ilot ja surut, mutta kavereilta voi myös omaksua negatiivisia käyttäytymismalleja tai koulunkäyntiä haittaavia elämäntapoja, kuten tupakointi. Kaverisuhteisiin liittyy usein myös yksinäisyyden pelko, johon taas liittyy syrjityksi ja kiusatuksi tuleminen pelko. Yksinäisyys ja kiusatuksi tuleminen vaikuttavat erittäin negatiivisesti kouluhyvinvointiin, sekä nuoruuden muihin kehitystehtäviin, kuten identiteetin, tunne-elämän ja sosiaalisten suhteiden kehittymiseen. (Janhunen, 2013, s. 94-96.)

Opettajan merkitys nuoren kouluhyvinvoinnin kannalta on tärkeä (Janhunen, 2013, s. 96; Leskisenoja, 2016, s. 210). Opettaja toimii esimerkkinä ja hänen kasvatus- ja opetustoimintansa vaikuttavat siihen, miten oppilas ylipäättään koulunkäynnin kokee. Nämä kokemukset koulusta heijastelevat myös nuoren myöhemmissä elämänvaiheissa myönteisinä tai kielteisinä tekijöinä.

Parhaimmassa tilanteessa opettaja voi suhtautumisellaan tukea oppilaan minäkuvan muodostumista ja käsityksiä itsestä oppijana, edistää kaverisuhteita koulussa sekä antaa eväitä tulevaisuuden elämään. Nuoret toivovat opettajan olevan johdonmukainen, positiivinen ja kannustava. (Janhunen, 2013, s. 96-97.) Kun opettaja edustaa yllämainittuja piirteitä, on sillä vaikutusta oppilaan itsensä toteuttamiseen. Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen pitää sisällään oppilaan kokemukset omasta merkityksellisyydestä, pystyvyydestä ja osallisuudesta, jotka ilmenevät omien kykyjen mukaisen palautteen, kannustuksen ja rohkaisun saamisena. (Konu, 2002, s. 45-46.) Nuorten näkökulmasta positiivinen ja kannustava kouluilmapiiri auttaa jaksamaan ja yrittämään. Hyvä kouluilmapiiri lisää motivoitumista, synnyttää myönteisen tunneilmaston ja sosiaalisen vuorovaikutuksen, mikä mahdollistaa arjen aidon kohtaamisen. (Janhunen, 2013, s. 96.)

Kouluhyvinvointia edistää merkittävästi kodin ja perheen muodostama lähiturvaverkko. Kotoa saatava tuki ja turva toimivat suojaavina ja ennaltaehkäisevinä tekijöinä kouluarjen sujumisessa. Nuorten mukaan vanhemmilta saama tuki ja välittäminen näkyy arjessa osoittamalla kiinnostusta ja kyselemällä. (Janhunen, 2013, s. 94.) On kiistatta vanhempien vastuulla turvata lasten ja nuorten tasapainoinen kasvu ja kehitys. Vanhempien onnistumiset ja epäonnistumiset kasvun ja kehityksen turvaamisessa heijastuvat lasten ja nuorten koulunkäyntiin sekä yleiseen hyvinvointiin. On kuitenkin tästä huolimatta ymmärrettävä, että vanhemmuudessa kohdataan vaikeita ja ennalta-arvaamattomia tilanteita, eikä kaikilla vanhemmilla ole yhtä hyvät lähtökohdat lastensa huolehtimiseen. Koulun sosiaalipoliittinen rooli lasten ja nuorten hyvinvoinnissa on saanut lisää painoa muuttuvan yhteiskuntamme myötä. On tarpeen tarkastella koulun merkitystä myös nuorten myöhemmän hyvinvoinnin kannalta. (Janhunen, 2013, s. 12.) Erityisen tärkeää onkin kodin ja koulun välinen yhteistyö sekä keskusteluyhteys, jotka ovat ratkaisevassa asemassa oppilaiden koulunkäynnin tukemisessa. Toimiva yhteistyö pitää vanhemmat tietoisina lapsensa koulutyöstä ja se voi myös edistää opettajan työssäjaksamista. (Janhunen, 2013, s. 95; Leskisenoja, 2016, s. 213.)

Kouluhyvinvointiin vaikuttavat myös opiskelu- ja fyysinen ympäristö sekä koulurakennus. Esimerkiksi turvalliset ja terveelliset fyysiset ympäristöt, toimivat jakso- ja lukujärjestykset sekä ryhmäkoot edistävät kouluhyvinvointia. Myös oppilaan terveydentila vaikuttaa kouluhyvinvointiin. Terveydentila käsitetään tässä yhteydessä yksilön fyysisenä ja psyykkisenä terveytenä, jolloin sairauksien poissaolo ilmentää terveyttä. (Konu, 2002, s. 46.) Oppilaiden on hyvä päästä säännöllisesti tapaamaan terveydenhoitajaa, vaikei varsinaista tarvetta sillä hetkellä olisikaan.

Ikävaiheet tuovat mukanaan kysymyksiä, pohtimista ja tarpeita, joihin tarvitaan keskustelu- ja kuunteluapua. (Janhunen, 2013, s. 98.)

3.3.1 Nuorten kouluhyvinvoinnin tila

Suomi on ollut viimeisimpien PISA-tulosten (Programme for International Student Assessment) mukaan toistuvasti kärkimaita oppilaiden osaamistasojen suhteen (OECD, 2018, s. 6-8), minkä vuoksi suomalaisesta peruskoulusta on oltu ylpeitä. Menestyminen akateemisen osaamisen saralla ei kuitenkaan ole suoraan verrattavissa oppilaiden kouluhyvinvointiin. Eurooppalaisten lasten ja nuorten hyvinvointitutkimus toi ilmi subjektiivisen kouluhyvinvoinnin olevan Suomessa alhaisinta tasoa vertailumaiden suhteen. Hyvinvoinnin jakautuminen eri osa-alueiden välillä oli epätasaista, ja subjektiivisen elämäntyytyväisyyden sekä terveyden osalta suomalaiset lapset ja nuoret kuitenkin sijoittuivat tilastojen kärkipäähän. (Bradshaw & Richardson, 2009, s. 327-328.) Yhä useammat nuoret ovat kokeneet koulun merkityksettömäksi paikaksi, sekä koulunkäynnin olevan entistä vähemmän nautinnollista tai arvokasta (Salmela-Aro, 2017, s. 340-342).

Suomalaisnuoret ovat tutkimusten mukaan saaneet nousevia lukuja koulu-uupumuksen, ahdistuneisuuden ja muun henkisen pahoinvoinnin saralla. 2000-luvun Kouluterveyskyselyiden ja Salmela-Aron (2017) tutkimuksen perusteella etenkin tyttöjen runsaasti lisääntynyt ahdistuneisuus ja koulu-uupumus herättävät huolta kouluhyvinvoinnin suhteen. Tyttöjen koulu-uupumus on lisääntynyt vuosien 2015-2017 välillä jopa 30 prosenttia. (Luopa ym., 2014, s. 33-34; Salmela-Aro, 2017, s. 338.) Koulunkäyntiin liittyvät muutokset ja vaatimukset aiheuttavat uupumusta koulun suhteen. On havaittavissa, että koulukonteksti ei vastaa nuorten kehityksellisiin tarpeisiin. Useat nuoret hukkuvat vaatimuksiin, mikä lisää kyynisyyttä koulua kohtaan ja johtaa lopulta koulu-uupumukseen. Etenkin koulutuksellisissa siirtymävaiheissa tulisi huolehtia nuorten valmiuksista kouluun sitoutumisen edistämiseksi. (Salmela-Aro, 2017, s. 346-347.)

Opetushallituksen raportin (Kämppi ym. 2012) mukaan oppilaiden koulukokemukset muuttuvat kielteisemmiksi iän myötä. Menneen vuosikymmenen taitteessa 9.luokkalaisista pojista 13 prosenttia ja tytöistä 7 prosenttia ei pitänyt koulusta lainkaan. Muihin Pohjoismaihin verrattuna Suomessa koulunkäynnistä pidettiin selvästi vähiten. (Kämppi ym., 2012, s. 22, 112.) Vuoden 2012 PISA-tulosten perusteella 15-vuotiaista suomalaisnuorista noin 65 prosenttia piti koulunkäynnistä. Verrattuna muihin OECD-maihin tämä tulos oli alhaisinta tasoa. (OECD, 2013, s.

21.) Miltei samoihin lukemiin päästiin myös uusimman Kouluterveyskyselyn (2019) perusteella. Yläkoululaisista vain noin puolet kertoi pitävänsä koulunkäynnistä. Oli selkeästi havaittavissa, että alakouluikäiset nauttivat koulunkäynnistä enemmän, kuin yläkoululaiset ja toisen asteen opiskelijat. Tutkimus osoitti tyttöjen kokemusten heikosta terveydentilasta yleistyneen viime vuosina. Elämäntyytyväisyydessä muutoksia ei juuri havaittu, ja nuoret vaikuttivat olevan suhteellisen tyytyväisiä elämäänsä (n. 75%). (Helakorpi & Ikonen, 2019, s. 1-3.)

Nuorisotutkimusseura, opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Unicef päättivät toteuttaa laajan kokonaisanalyysin suomalaisten peruskoululaisten kouluhyvinvointia koskien vuonna 2012. Kokonaisanalyysin taustalla vaikutti useammassa kansainvälisissä vertailuissa esille tullut suomalaisten peruskoululaisten heikohko kouluviihtyvyys erinomaisista oppimistuloksista huolimatta. (Harinen & Halme, 2012, s. 4, 9.) Harisen ja Halmeen (2012) mukaan kouluhyvinvoinnin edistämiseksi opettajien ja oppilaiden välisiin suhteisiin tulee panostaa tulevaisuudessa enemmän ja järjestelmällisemmin. Sukupolvierot jättävät oppilaat tunnetasolla erilleen opettajista, mikä johtaa oppilaiden keskinäiseen välien selvittelyyn, ja heikentää turvallisen oppimisympäristön luomista. Suositellaan, että YK:n lapsen oikeuksien sopimusta² käytetään selkeämmin ohjaavana periaatteena koulumaailmassa. Koulusta tulisi myös yleisessä keskustelussa puhua positiivisemmin, jotta koulusta voitaisiin ryhtyä tuottamaan myönteisempiä mielikuvia. Oppilaiden osallisuutta on myös edistettävä konkreettisoin toimin sekä ottamalla oppilaiden toiveita huomioon, esimerkiksi kouluympäristöä suunniteltaessa. (Harinen & Halme, 2012, s. 71-72.)

² YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen yleisperiaatteita ovat mm. yhdenvertaisuusperiaate, Lapsen edun ensisijaisuus -periaate (artikla 3.), Lapsen oikeus kehittyä mahdollisimman täysimääräisesti -periaate (artikla 29.) ja Lapsen oikeus tulla kuulluksi -periaate (artikla 12.). (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista, 1991, s. 7, 11, 22; Harinen & Halme, 2012, s. 71.)

4 Positiivinen pedagogiikka

Tässä luvussa vastataan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, joka tarkastelee positiivista pedagogiikkaa. Positiivisen psykologian tutkimuksen ja interventioiden keskittyessä aikuisten hyvinvointiin sekä onnellisuuteen, positiivinen pedagogiikka (engl. Positive Education) tutkii kouluyhteisön hyvinvoinnin ja oppimisen edistämistä. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 25.) Kasvatustieteellinen tutkimus usein liittyy oppimista ja hyvinvointia heikentävien tekijöiden tarkasteluun, kun taas positiivinen pedagogiikka tutkii niitä toimintoja, jotka saavat lapset ja nuoret kukoistamaan. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 26.) Tuomalla yhteen positiivisen psykologian tiede sekä parhaat opettamisen keinot, jotka saavat yksilöt ja kouluyhteisön voimaan hyvin, määrittyy positiivinen pedagogiikka (Meek, 2015, s. 28).

Norrish (2013) tutkijoineen määrittelee positiivisen pedagogiikan tavoitteeksi kukoistuksen eli henkisen hyvinvoinnin kehittämisen. Henkinen hyvinvointi ilmenee koulussa useilla tasoilla. Oppilaat voivat kukoistaa onnistuessaan koulutehtävissä tai ihmissuhteissa, kun taas opettajat voivat henkisesti hyvin kokiessaan myönteisiä tunteita työpäivän aikana tai tuntiessaan työnsä arvokkaaksi. Luokkien ja koko kouluyhteisön henkinen hyvinvointi lisääntyy, kun kaikki tuntevat vahvaa osallisuutta ja sitoutumista. (Norrish ym., 2013, s. 148-149.) Positiivinen pedagogiikka on siis positiiviseen psykologiaan ja hyvinvointitutkimuksiin perustuva kasvatustieteellinen filosofia, jonka ensisijainen tavoite on auttaa lapsia ja nuoria oppimaan paremmin, sekä edistää heidän hyvinvointiaan (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 14). Tarkastellessa oppilaiden fyysiseen ja henkiseen terveyteen vaikuttamista, nousee koulu vaikutusympäristönä keskiöön, minkä vuoksi koulujen tulee sitoutua hyvinvoinnin edistämiseen ja ravitsevan ympäristön luomiseen. Nuorten kannalta kukoistukseen keskittyminen koulussa on erityisen tärkeää, koska murrosikä on keskeinen kehitysvaihe, jolla on vaikutuksia koko yksilön elinkaareen. (Norrish ym., 2013, s. 149.)

Positiivisen pedagogiikan voidaan myös ajatella tarkoittavan positiivisen psykologian soveltamista opetus- ja kasvatustoimintaan. Leskisenoja (2017) kiteyttää positiivisen pedagogiikan tähtäävän perinteisten tietojen ja taitojen opettamisen rinnalla oppilaiden luonteenvahvuuksien ja hyvinvointitaitojen edistämiseen. Tämän taustalla on ajatus siitä, että koulu on ympäristö, jossa oppilaat hankkivat vahvuuksia, hyveitä sekä taitoja saavuttaakseen hyvän ja onnellisen elämän. Positiivisen pedagogiikan tarkoituksena ei ole tavoitella ainoastaan myönteisiä tunteita, vaan sen avulla voidaan selviytyä lasten ja nuorten kasvuprosessiin kuuluvista negatiivisista kokemuksista, haasteista ja vastoinkäymisistä. Tärkeää onkin löytää tasapaino negatiivisten ja

positiivisten kokemusten välillä. On todettu, että yhtä negatiivista kokemusta kohtaan tulisi keke vähintään kolme myönteistä tunnetta, jotta ihminen saavuttaisi tasapainotilan, sekä resilienssi, eli kyky selvitä vastoinkäymisistä, kehittyisi. (Leskisenoja, 2017, s. 8-12.)

Norrishin ja kollegoiden (2013) mukaan kukoistavaan kasvatukseen tarvitaan PERMA-hyvinvointiteorian kuusi elementtiä (myönteiset tunteet, sitoutuminen, sosiaaliset suhteet, merkityksellisyys ja saavuttaminen) sekä luontevahvuuksia. Opettajat ”elävät todeksi” positiivisen pedagogiikan sisältöjä tekemällä positiivisen psykologian harjoituksia ensin itse, kokien ne toimiviksi. Jotta kasvattaja on pystyvä opettamaan nuorille laaja-alaisia hyvinvointitaitoja, tulee tällä itsellään olla oma hyvinvoinnin kehittämisen prosessi käynnissä. Kun opettaja omaksuu positiivisen pedagogiikan asenteen, mahdollistuu sen soveltaminen ja opettaminen. (Norrish ym., 2013, s. 150; Avola & Pentikäinen, 2019, s. 58.) Puhuttaessa laaja-alaisista hyvinvointitaidoista tarkoitetaan taitojen joukkoa, joita tarvitaan elämän varrella sen jokaisella osa-alueella. Laaja-alaiset hyvinvointitaidot ovat siis elämäntaitoja, joiden avulla on mahdollista elää hyvää, onnellista ja merkityksellistä elämää. Nämä taidot helpottavat haasteista ja vaikeuksista selviytymistä, sekä edistävät hyvinvointia psyykkisellä, fyysisellä, sosiaalisella ja emotionaalilla tasolla. Hyvinvointitaidot ovat apuna siis elämän vaikeissa hetkissä, mutta vahvistavat hyvinvointia silloinkin, kun kaikki on ihan hyvin. Erityisesti näiden taitojen avulla voidaan kasvattaa resilienssiä ja psyykkistä joustavuutta. Koulussa on mahdollista opettaa, oppia ja vahvistaa hyvinvointitaitoja. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 13-14.)

Positiivinen pedagogiikka vaatii kasvattajalta erityistä huomiota hyviin asioihin. Ihmisen on helppo itse huomata virheet, epäonnistumiset ja heikkoudet, niin lasten kuin aikuisten. Ihminen on biologisesti kehittynyt menestyväksi lajiksi sen niin kutsutun negatiivisen vinouman myötä. Negatiivinen vinouma tarkoittaa sitä, että ihmisellä on luontaisesti erinomainen kyky huomata vaaralliset, uhkaavat ja ongelmalliset haasteet. Sen kyvyn myötä olemme selvinneet maapallolla näin pitkään kuolematta sukupuuttoon. Positiivisen pedagogiikan avulla voidaankin nimenomaan oppia huomaamaan ja sanoittamaan positiivisia asioita, onnistumisia ja vahvuuksia. Koulun arjessa positiivisen pedagogiikan kasvatustilfilosofia näkyy ensi sijassa opettajan omassa läsnäolossa ja hyvinvoinnissa, minkä lisäksi tarvitaan käytännön harjoitteita oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseksi. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 33-36.) Kun koulun kulttuuri on hyvinvointia edistävää, ja hyvinvointitaitoja opetetaan niin selkeinä sisältöinä kuin integroituna opetussuunnitelmaan ja muihin oppiaineisiin, positiivinen kasvatustil on mahdollista (Norrish ym., 2013, s. 151).

Nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan siis konkreettista hyvinvoinnin opettamista. Positiivisen pedagogiikan aihealueita voidaan opettaa pitämällä hyvinvointiin ja elämäntaitoihin liittyviä oppimiskokonaisuuksia. Oppimiskokonaisuudet pitävät sisällään positiivisen psykologian teoriaa ja hyvinvointiharjoitteita. Lisäksi positiivinen pedagogiikka näkyy koulutyössä opettajan hyvää huomaavan asenteen sekä palautteen muodossa. Positiivisen pedagogiikan sisältöjä on mahdollista sisällyttää myös muihin oppiaineisiin; esimerkiksi kielten opiskelussa voi hyödyntää positiivisen pedagogiikan sisältöjä kirjoitelmien aiheina. Myös pienillä teoilla, kuten aamuisella pohdiskelulla liittyen edellisen päivän hyviin asioihin ja onnistumisiin saadaan luotua oppimista edistävää myönteistä ilmapiiriä koululuokkaan. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 55-57.) Positiivista pedagogiikkaa voi siis yksinkertaisimmillaan harjoittaa luomalla tehtävänantoja liittyen hyvinvointiin ja luontevahvuuksiin, tai tuomalla koulupäivään hyvinvointiharjoituksia (Norrish ym., 2013, s. 151).

Avola (2017) on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut positiivisen pedagogiikan aihealueiden ja POPS 2014:n sisällöllisiä yhtäläisyyksiä. Jotta yhtäläisyyksien tarkastelu tuli mahdolliseksi, positiivisen pedagogiikan lähdeaineiston perusteella muodostettiin YHO-malli, joka jakaa positiivisen pedagogiikan sisällöt kolmeen pääsisältöön; ympäristö, hyvinvointi ja oppiminen. Ympäristöön liittyvät ulottuvuudet tarkastelevat millaiseen vuorovaikutukseen, tavoitteisiin ja asenteisiin kukoistavassa koulussa tulee kiinnittää huomiota. Hyvinvointiin kytkeytyvät sisällöt luonnehtivat sitä, millaisilla sisällöillä ja toimilla voidaan kasvattaa kouluyhteisön hyvinvointia. Oppimiseen syventyvät asiasisällöt kuvaavat sitä, kuinka suhtautua oppimiseen, tietoon, oppilaisiin sekä oppimisen seurantaan positiivisen pedagogiikan mukaisesti. Jokainen näistä suurista aihealueista on vuorovaikutuksessa keskenään, ja positiivinen pedagogiikka tulee ymmärtää suurempana kokonaisuutena, kuin yksittäisinä osina. (Avola, 2017, s. 43.) Sisällönanalyysin tuloksena positiivisen pedagogiikan ja POPS 2014:n väliltä löytyi selkeää sisällöllistä yhtäläisyyttä. Tutkimuksen mukaan YHO-mallin pääluokan ympäristön ja POPS 2014:n välillä yhtäläisyys on voimakasta, mutta hyvinvoinnin aihealueen suhteen yhtäläisyys oli heikkoa. Vahvimpana sisällöllinen yhtäläisyys näkyi vuorovaikutuksen, sosiaalisten taitojen ja myönteisen ympäristön aihealueilla, kun taas vähäistä yhtäläisyyttä oli vahvuuksien, läsnäolotaitojen ja tunnetaitojen aihealueilla. (Avola, 2017, s. 80.)

Positiivista pedagogiikkaa saatetaan kritisoida pelkäsi positiiviseksi hömpäksi tai jopa pakko-positiivisuudeksi. Avola ja Pentikäinen (2019) kirjoittavat asian olevan melkein päinvastoin. Positiivisen pedagogiikan edistämät hyvinvointitaidot sekä elämäntaitotaidot ovat miltei tärkeimmässä roolissa puhuttaessa ennaltaehkäisevistä mielenterveystaidoista. Heidän mukaansa

jokaisen kohtaamista elämän kolhuista voi toipua nopeammin ja vaivattomammin hyvinvointitaitojen, kuten läsnäolotaitojen, onnellisuustaitojen sekä ihmissuhdetaitojen avulla. Läsnäolotaitojen avulla ihminen voi vähentää stressiä pysähtymällä ajoissa, ja kiitollisuusharjoitukset voivat helpottaa muuten harmaata arkea. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 18.) On myös todettava, että suomalaisessa yhteiskunnassa on pitkään vallinnut ajatus, jonka mukaan paras tekemisen tulos on mahdollista saavuttaa tekemällä lujasti töitä hampaat irvessä ja niska hiessä. Sen vuoksi ajatukset myönteisyydestä ja hyvinvointitaidoista voivat tuntua pelkältä hömpältä. Tulee kuitenkin ymmärtää, että positiiviseen psykologiaan ja sen sovelluksiin kohdistuva kritiikki on tarpeellista, jotta tiede voi kehittyä. Samalla tavalla kritiikkiä on aina kohdistunut kaikkea muutakin tiedettä, erityisesti ihmistieteitä kohtaan. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 37.)

5 Positiivisen pedagogiikan vaikutus nuorten kouluhyvinvointiin

Seuraavaksi vastataan toiseen tutkimuskysymykseen, joka tarkastelee positiivisen pedagogiikan vaikutusta nuorten kouluhyvinvointiin. Koululla on mahdollisuus vaikuttaa nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 18). Kun puhutaan kouluhyvinvoinnista (Konu, 2002, ks. kuvio 1.), keskitytään silloin koulun sisällä ilmeneviin nuoren sosiaalisiin suhteisiin, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin, oppimisympäristöön, sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveydentilaan. On todettava, että nuoren kohdalla kouluhyvinvointi ja kokonaisvaltainen hyvinvointi kytkeytyvät toisiinsa koulun ollessa ympäristö, jossa suurin osa ajasta kuluu. Koulussa solmitaan ystävyys-suhteita, jotka ulottuvat usein vapaa-ajalle. Panostamalla nuorten hyvinvoinnin edistämiseen, voidaan myös vaikuttaa heidän akateemisten taitojen ja valmiuksien kehittymiseen positiivisesti. Hyvinvoiva nuori ennustaa myönteistä koulukäyttäytymistä, sitoutuu kouluun paremmin ja kykenee solmimaan hyviä ihmissuhteita. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 19.) Tutkimukset ovat antaneet myönteisiä merkkejä siitä, että positiivisen pedagogiikan sovellukset edistävät oppilaiden hyvinvointia, ja niillä on myös lukuisia muita hyviä vaikutuksia kouluun liittyvissä asioissa (Norrish & Vella-Brodick 2009; Proctor ym. 2011; Leskisenoja 2016; Vuorinen ym. 2019). Positiivisen pedagogiikan avulla voidaan rohkaista nuoria myös ennakoimaan terveyden hyvinvoinnin suhteen (Meek, 2015, s. 30).

Positiivinen pedagogiikka ei keskity tarjoamaan yhtä tiettyä lähestymistapaa hyvinvoinnin edistämiseen, vaan se auttaa nuorta tunnistamaan asioita, jotka tekevät tämän elämästä miellyttävän, kiinnostavan ja merkityksellisen. Toisin sanoen, kun nuori pystyy löytämään elämästään merkityksellisiä asioita ja tunnistamaan omat luontevahvuutensa, sekä olemaan kiitollinen menneestä ja toiveikas tulevaisuuden suhteen, tämän hyvinvointi paranee ja resilienssi kehittyy. Näiden aitojen ominaisuuksien vaaliminen nuorten elämässä on tärkeää, koska he käyvät läpi suuria, joustavuutta vaativia muutoksia matkalla aikuisuuteen. (Norrish & Vella-Brodick, 2009, s. 276.)

Positiivisen pedagogiikan interventioihin pohjautuvan tutkimuksen (Leskisenoja, 2016, s. 208) mukaan PERMA-teoria tarjoaa erinomaisen lähestymistavan oppilaiden ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämiseen. Panostamalla hyvinvointiin edistetään samalla oppilaiden koulumenestystä ja oppimista, oppimismotivaatiota, myönteistä käyttäytymistä, myönteisiä ihmissuhteita, kannustavan ilmapiirin kehittymistä sekä koko koulun henkilökunnan jaksamista. Leskisenojan (2016, s. 209) mukaan kouluviihtyvyyden alhaiseen tasoon voitaisiin vaikuttaa myönteisesti opettaja-oppilassuhteen kehittämällä. Opettaja-oppilassuhteen laatu vaikuttaa

suoraan siihen, kuinka oppilaat suhtautuvat koulunkäyntiin. Positiivinen opettaja välittää aidosti, hymyilee, on ymmärtäväinen, kannustaa ja edistää oppilaisen myönteisyyttä omalla olemuksellaan. Oppilaiden kokemukset ja näkemykset ovat osoittaneet, että opettajalla on suurin merkitys kouluviihtyvyyteen, koulusta pitämiseen ja koulun ilmapiiriin, eli kouluhyvinvointia olennaisesti synnyttäviin piirteisiin (Leskisenoja, 2016, s. 208-209; Janhunen, 2013, s. 62-64; Konu, 2002, s. 46).

Oppilaiden hyvinvointia voidaan tukea myös positiiviselle pedagogiikalle tyypillisen ratkaisukeskeisyyden näkökulman opettamisella. Ratkaisukeskeisyydessä tarkoituksena on ongelmien syiden pohtimisen sijaan keskittyä siihen, mitä ongelmille voidaan tehdä, eli mietitään toivottuja tavoitteita sekä ratkaisuja. Ratkaisukeskeisyyden asenteessa korostuvat myönteisyys, joustavuus ja arvostus. Ihmisten biologisen ongelmakeskeisyyden vuoksi on luontaisesti haastavampaa käsitellä ongelmia aivojen ns. ratkaisukeskeisillä ja luovia ratkaisuja tuottavilla osilla, jotka ongelmia kohdatessa edistäisivät luovuutta, sekä laaja-alaista ajattelua. Yksinkertaisimmillaan koulussa ratkaisukeskeisyyttä voidaan tuoda käytäntöön muuttamalla kiellot ratkaisukeskeiseen muotoon, esimerkiksi ”Älä kiroile – puhu ystävällisesti kaikille”. (Avola ym., 2019, s. 66-71.)

Onnellisuus ja hyvinvointi ovat asioita, joita vanhemmat yleensä erityisesti lapsilleen toivovat. Nuoret voivat kertoa voivansa hyvin ja olevansa onnellisia, mutta se ei välttämättä tarkoita, että he kukoistavat. (Proctor ym., 2011, s. 377.) Tuoreimman Kouluterveyskyselyn (Helakorpi & Ikonen 2019) raportin mukaan etenkin tytöt kokevat yhä useammin terveydentilansa keskivertoa huonommaksi, ja yksi neljästä nuoresta kertoi olevansa tyytymätön elämäänsä. Tarvitaan siis lisää ymmärrystä siitä, kuinka voidaan auttaa heitä, jotka tarvitsevat hyvinvoinnin kohentamista. Proctorin ja kollegoiden (2011) interventiotutkimus osoitti vahvuusperustaisen opetuksen lisänneen nuorten elämäntyytyväisyyttä merkittävästi. Lisäksi nuorten itsetunnon havaittiin parantuneen. Luonteenvahvuuksiin keskittyvän opetuksen sisällyttäminen opetussuunnitelmaan, esimerkiksi vahvuusharjoituksia sisältävien oppimateriaalien muodossa, lisäisi elämäntyytyväisyyttä nuorten keskuudessa. (Proctor ym., 2011, s. 377-388.)

Positiiviseen pedagogiikkaan pohjautuvan vahvuusperustaisen opetuksen hyötyjä tarkasteleva interventiotutkimus (Vuorinen, Erikivi & Uusitalo-Malmivaara, 2019, s. 55) edustaa käsitystä hyvinvoinnin ja oppimisen myönteisestä yhteydestä, sekä luonteenvahvuuksien hyödyntämisen edistävästä vaikutuksesta näihin kumpaankin. Vahvuusperustainen opetus vaikuttaa positiivisesti vuorovaikutussuhteisiin, mikä osaltaan edistää kouluhyvinvointia. Omien vahvuuksien

löytämällä, niiden tunnistamisella ja käyttämisellä on valtavasti hyötyjä nuoren elämään (Leskisenoja, 2016, s. 212). Luontevahvuudet kasvattavat itsetuntoa ja antavat hyvän perustan terveen identiteetin kehittymiselle, mikä on yksi nuoruuden tärkeistä kehitystehtävistä (Havighurst 1948). Vahvuusperustainen opetus antaa mahdollisuuden onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksiin myös niille, joiden menestyminen tiedollisissa oppimäärissä on heikompaa. Sen tarjoamat välineet ja työkalut luovat nuorelle mahdollisuuden läheisten ihmissuhteiden luomiseen, tavoitteiden saavutukseen sekä resilienssin vahvistamiseen. Kouluhyvinvointia- ja viihtyvyyttä voidaan lisätä tuomalla koulutyön keskiöön oppilaan vahvuudet. Vahvuudet voivat toimia hyvinvoinnin resurssina, jotka tekevät koulunkäynnistä mielekkäämpää ja menestyksellisempää. Vahvuusperustainen opetus toimii myös ennaltaehkäisevänä toimintona oppilaiden hyvinvoinnin järkkymiselle, kun he voivat välttyä haasteilta ja vaikeuksilta hyödyntämällä omia luontevahvuuksiaan. (Leskisenoja, 2016, s. 212-213.)

Kun nuori tuntee voivansa toteuttaa itseään, hänen kouluhyvinvointinsa lisääntyy (Konu, 2002, ks. kuvio 1.) Itsensä toteuttaminen pitää sisällään oman pystyvyyden ja merkityksellisyyden kokemuksia, jotka vahvistavat itsetuntoa. Positiiviselle pedagogiikalle ominainen hyvinvointiin keskittyvä koulutyöskentely mahdollistaa menestyksekkään ja palkitsevan koulupolun. PERMA-teorian kuuden elementin vahvistaminen edistää tutkitusti hyvinvointia ja kukoistamista. Myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyyden kokeminen, tavoitteiden saavuttaminen ja vahvuuksien hyödyntäminen vaikuttavat positiivisesti oppimistuloksiin. (Leskisenoja, 2016, s. 215). Kuten tutkimukset ovat osoittaneet, nuorten hyvinvointia ja kouluviihtyvyyttä edistäviä opetusmenetelmiä tarvitaan (Bradshaw & Richardson 2009; Kämppi ym. 2012; Luopa ym. 2014; Salmela-Aro 2017; Helakorpi & Ikonen 2019). PERMA-hyvinvointiteorian (Seligman 2011) käyttäminen opetuksen suunnittelun ja toteutuksen lähtökohtana sekä vahvuusperustainen (Peterson & Seligman 2004) opetus tukevat nuoren osaamista, vahvuuksia sekä itseluottamusta. Lisäksi ne antavat merkityksellisiä onnistumisen kokemuksia. Nuoret tarvitsevat aikuisilta mallia ja opettajat voivat toimia heidän tukenaan etenkin silloin, kun koulusta saatava tuki ei riitä. Turvalliset aikuiset antavat nuorille vahvistusta heidän taitoihinsa ja onnistumisiinsa liittyen, sekä pyrkivät ohjaamaan heitä hyvälle elämänpolulle kohti tulevaisuutta. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 160-162.)

6 Johtopäätökset

Tässä tutkielmassa pyrittiin selvittämään kirjallisuuden ja tutkimusten perusteella, millainen vaikutus positiivisella pedagogiikalla on nuorten kouluhyvinvointiin. Tässä luvussa tuodaan esille keskeisimmät asiat tutkimuskysymysten vastauksista, sekä peilataan niitä tutkielman teoreettiseen viitekehykseen.

Teoriaosuudessa käsiteltiin nuoruuden kehitystä ja nuorten kouluhyvinvointia. Nuoruus on ainutlaatuinen kehityksellinen ajanjakso ihmisen elämässä, johon kuuluu erilaisia kehitystehtäviä, kuten identiteetin kehittäminen, ihmissuhteiden luominen sekä opintoihin ja työelämään liittyvien valintojen teko (Nurmi ym. 2014). Tutkimusten mukaan nuorten hyvinvoinnin tukemiseen tulee kiinnittää huomiota. Hyvinvointiin panostamalla voidaan ennaltaehkäistä ahdistuneisuutta ja koulu-uupumusta, jotka ovat huolestuttavasti lisääntyneet etenkin nuorilla tytöillä (esim. Luopa ym. 2014; Salmela-Aro 2017; Helakorpi & Ikonen 2019). Olennainen osa nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia on kouluhyvinvointi, koska nuoret viettävät suurimman osan ajastaan koulussa. Koulun kautta tavoitetaan miltei jokainen nuori, mikä kertoo myös koulujen suuresta vaikutusmahdollisuudesta. Suomen kouluhyvinvoinnin taso suhteessa muuhun Eurooppaan on alhainen. Nuorten kouluhyvinvointia lisäävät myönteinen oppimisilmapiiri, hyvät ihmissuhteet sekä kotoa saatava tuki. Lisäksi opettajalla on erityinen merkitys kouluhyvinvointiin. (Konu 2002; Bradshaw & Richardson 2009; Harinen & Halme 2012; Janhunen 2013.) Toisen tutkimuskysymyksen vastauksen perusteella voitiin havaita, että positiivisella pedagogiikalla on edistäviä vaikutuksia nuorten kouluhyvinvointiin.

Positiivinen pedagogiikka on kasvatustieteiden filosofia, joka ammentaa aatteensa positiivisen psykologian teoriasta (esim. Norrish ym. 2013; Leskisenoja 2017; Avola & Pentikäinen 2019). Positiivinen psykologia tarkastelee ihmiselämän hyviä asioita, kuten myönteisiä tunteita ja ominaisuuksia (esim. Ojanen 2007; Seligman 2008). Positiivinen pedagogiikka tutkii kouluyhteisöjen hyvinvoinnin ja oppimisen edistämistä. Sen tavoitteena on yksilöiden ja koko kouluyhteisön kukoistus. Kukoistus on henkistä hyvinvointia ja se ilmenee useilla eri tasoilla kouluympäristössä. (Norrish ym. 2013.) Positiivisen pedagogiikan ohjenuorana usein toimii teoriaosuudessa esitelty PERMA-hyvinvointiteoria (Seligman 2011), jonka mukaan hyvinvoinnin voidaan nähdä koostuvan kuudesta elementistä; myönteiset tunteet, sitoutuminen, sosiaaliset suhteet, merkityksellisyys ja saavuttaminen. Toteuttamalla opetus niin, että panostetaan oppimäärien ohella näihin hyvinvoinnin elementteihin, edistetään sekä hyvinvointia että oppimista (esim. Leskisenoja 2016).

Positiivinen psykologia ja pedagogiikka ovat keskittyneet erityisesti ihmisen luontevahvuuksiin. Teoreettisessa viitekehyksessä esitellyn VIA-luokittelun (Peterson & Seligman 2004) mukaan ihmisellä on 24 erilaista luontevahvuutta, jotka kuuluvat kuuteen eri hyvealueeseen. Ihmisen luontevahvuudet ovat aitoja ominaisuuksia, joita on mahdollista kehittää ja voimistaa, ja jotka tukevat hyvinvointia. (esim. Peterson & Seligman 2004; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että luontevahvuuksia korostava vahvuusperustainen opetus on lisännyt oppilaiden hyvinvointia sekä oppimista merkittävästi (esim. Norrish & Vella-Brodick 2009; Proctor ym. 2011; Vuorinen ym. 2019). Lähtökohtana positiiviselle pedagogiikalle toimii opettaja, jonka hyvinvoinnin ja läsnäolon kautta kasvatustilanne ilmenee (Norrish ym. 2013; Avola & Pentikäinen 2019). Lisäksi hyvinvointitaitoja tulee opettaa selkeinä sisältöinä sekä integroituna muihin oppiaineisiin. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2014) ja positiivisen pedagogiikan aihealueiden välillä on havaittu sisällöllisiä yhtäläisyyksiä (Avola 2017), kuten kantavana teemana hyvinvoinnin tukeminen. Opetussuunnitelma ei kuitenkaan tuo ilmi konkreettisia toimia, joilla toteuttaa hyvinvoinnin edistämistä (Leskisenoja 2017).

7 Pohdinta

Kandidaatintutkielman aihe positiivinen pedagogiikka on tällä hetkellä suhteellisen paljon näkyvissä opetusalojen mediassa, yliopistojen kurssi- ja koulutustarjonnassa sekä yleisessä kasvatustieteellisessä keskustelussa. Kun tutkielman työstäminen aloitettiin, oletuksena oli, että kirjallisuutta ja tutkimustietoa on helposti ja riittävästi saatavilla. Tutkielman aiheeksi valikoitui suhteellisen laaja aihealue, johon liittyy paljon erilaisia piirteitä ja näkökulmia. Haasteellisinta kirjallisuuskatsauksen teossa oli rajata lähdeaineistosta tutkielman kannalta olennaisimmat aiheet, mutta siinä onnistuttiin keskittymällä uusimpiin aineistoihin ja pysymällä tarkoin asiassa. Lähteiden luotettavuus varmistettiin käyttämällä tutkielmassa vertaisarvioituja akateemisissa lehdissä julkaistuja artikkeleita. Painetun kirjallisuuden osalta valittiin tietokirjatyyliset teokset, joiden kirjoittajina toimii arvostettuja alan tekijöitä. Tutkielmassa haluttiin tuoda esiin erityisesti suomalaista tutkimusta positiivisesta pedagogiikasta. Tutkielman eettisyys varmistettiin käyttämällä kirjallisuuskatsauksen teossa hyvää tieteellistä käytäntöä (Tenk, 2020), jonka mukaan tutkijan tulee olla työssään rehellinen, huolellinen ja tarkka. Muita tutkijoita kunnioitettiin asianmukaisilla lähdeviitteillä.

Tässä tutkielmassa haluttiin selvittää tutkimusten valossa, millainen vaikutus positiivisella pedagogiikalla on nuorten kouluhyvinvointiin. Keskeisimpänä tuloksena voidaan todeta, että positiivinen pedagogiikka sovelluksineen voi edistää nuorten kouluhyvinvointia. Lähtökohtana sekä positiivisen pedagogiikan toteutumiselle että kouluhyvinvoinnille toimii opettajan aito läsnäolo ja myönteinen vuorovaikutussuhde oppilaisiin. Kouluhyvinvointia edistää nuoren myönteinen käsitys itsestä oppijana ja ihmisenä. Positiiviselle pedagogiikalle ominainen vahvuusperustainen opetus kehittää hyvinvointia ja oppimista. PERMA-hyvinvointiteoria antaa erinomaiset raamit hyvinvointiopetuksen suunnittelulle ja toteutukselle. Myös opetussuunnitelmassa painotetaan samoja asioita, kuin positiivisessa pedagogiikassa. Kaiken kaikkiaan kouluhyvinvoinnin ja positiivisen pedagogiikan ilmiöillä on paljon sisällöllisiä yhtäläisyyksiä. Henkilökohtaisella tasolla tutkielman teko osoitti, että hyvän huomaava, ratkaisukeskeinen asenne niin työelämässä kuin arjessa tukee kirjoittajan ja tämän läheisten hyvinvointia.

Tätä tutkielmaa tehdessä koko maailma kohtasi vakavan pandemian, kun Kiinasta lähtöisin oleva koronavirus levittäytyi hurjaa vauhtia eri maanosiin. Koronaviruksen aiheuttama tauti COVID-19 aiheuttaa vakavia hengitystieinfektioita ja keuhkokuumeita (Anttila, 2020). Suomi otti maaliskuussa 2020 käyttöön historiallisen valmiuslain, jonka tarkoituksena on suojata kan-

saa poikkeusoloissa. Ihmisten matkustamista rajoitettiin, sekä koulut, kirjastot ja ravintolat suljettiin pääosin. Edellisen kerran Suomessa poikkeuslainsäädäntö on ollut voimassa sotien aikaan. Tällaisen haastavan, epävarman ja uuden tilanteen äärellä ihmiset tarvitsevat valtavasti toivoa ja henkistä voimaa, joiden avulla selvitä vaikeasta tilanteesta. Tarvitaan positiivisen psykologian tarjoamia tietoja, taitoja ja työkaluja, joilla voidaan lisätä psyykkistä joustavuutta ja resilienssiä, sekä edistää mielen kykyä säilyä eheänä ja toipumiskykyisenä elämän kriisikohdassa (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 29). Kriisihetkellä päättäjät pohtivat päivittäin ratkaisukeskeisesti seuraavia toimenpiteitä, joiden hyötyjä ja haittoja täytyy punnita erittäin tarkasti. Positiiviseen psykologiaan liittyvän ratkaisukeskeisyyden asenteeseen kuuluu tulevaisuuteen, toimiviin ratkaisuihin sekä voimavaroihin keskittyminen (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 65). Tämän poikkeuksellisen viruspandemian vuoksi tutkielman aiheen koettiin tulleen entistä ajankohtaisemmaksi.

Tämän kirjallisuuskatsauksen myötä jatkotutkimus voisi liittyä tarkemmin johonkin tiettyyn positiivisen pedagogiikan osa-alueeseen. Jatkotutkimus voisi syventyä tarkemmin luontevahvuuksiin ja vahvuusperustaiseen opetukseen. Olisi myös mielenkiintoista tarkastella positiivisen pedagogiikan hyötyjä erityisopetuksessa. Tutkimus voisi tarkastella, miten vahvuusperustainen opetus edistää oppimista heidän kohdallaan, jotka tarvitsevat tukea etenkin matematiikassa. Voidaan todeta, että yläluokilla monet nuoret ovat jo pudonneet matkasta matematiikan suhteen. Olisi kuitenkin erityisen tärkeää tulevaisuuden kannalta, että jokainen nuori osaisi ydinasiat matematiikasta sujuvasti. Kokemusten mukaan nuorten esteenä on usein omien matemaattisten taitojen epäileminen, eikä itseluottamusta löydy tarpeeksi. Tutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi tapaustutkimuksena joko yhdelle nuorelle tai haastatteleamalla erityisopettajia, jotka ovat hyödyntäneet vahvuusperustaista opetusta matemaattisten oppimisvaikeuksien tukemisessa.

Lähteet

- Ahtola, A. 2016. Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Teoksessa A. Ahtola (toim.) *Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Avola, P. 2017. Positiivinen pedagogiikka opetussuunnitelmassa: Positiivisen pedagogiikan aihealueiden ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 sisällölliset yhtäläisyydet. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. *Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. Espoo: BEEhappy Publishing.
- Bradshaw, J. & Richardson, D. 2009. An Index of Child Well-Being in Europe. *Child Indicators Research* 2 (3), 319–351.
- Charney, D. S. & Southwick, S. M. 2012. *Resilience : The Science Of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Janhunen, K-M. 2013. Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.
- Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat käytänteet koulun edistäjinä. Lapin yliopisto. Väitöskirja.
- Leskisenoja, E. 2017. *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Meek, S. 2015. Introduction. Teoksessa J. Norrish, (toim.) *Positive Education*. The Geelong Grammar School Journey. United Kingdom : Oxford University Press.
- Metsämuuronen, J. 2011. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: Methelp cop. E-kirja.
- Norrish, J. & Vella-Brodrick, D. 2009. Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here? *Australian Psychologist* 44 (4), 270–278.
- Norrish, J., Williams, P., O'Connor, M. & Robinson, J. 2013. An applied framework for Positive Education. *International Journal of Wellbeing* 3 (2), 147–161.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus: Jyväskylä. E-kirja.

- Ojanen, M. 2007. *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.
- Peterson, C. & Seligman, M. 2004. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. E-kirja. New York: Oxford University Press.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A., Maltby, J., Eades, J. & Linley, A. 2011. Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology* 6 (5), 377–388.
- Salmela-Aro, K. 2017. Dark and bright sides of thriving – school burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology* 14 (3), 337–349.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive psychology. An introduction. *American Psychologist* 55 (1).
- Seligman, M. E. P. 2008. *Aito onnellisuus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Seligman, M. E. P. 2011. *Flourish. A visionary understanding of happiness and well-being*. E-kirja. New York: Free Press.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja.
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2015. Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus, 63-85.
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2015. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus, 18-30.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vuorinen, K., Erikivi, A. & Uusitalo-Malmivaara, L. 2019. A character strength intervention in 11 inclusive Finnish classrooms to promote social participation of students with special educational needs. *Journal of Research in Special Educational Needs* 19 (1), 45 – 57.

Verkkolähteet

- Anttila, V-J. 2020. Uusi koronavirus (COVID-19). Terveyskirjasto Duodecim. Haettu 23.3.2020 osoitteesta: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01257
- Harinen, P. & Halme, J. 2012. Hyvä, paha koulu – Kouluhyvinvointia hakemassa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura: verkkojulkaisuja 56. Haettu 5.4.2020 osoitteesta: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/Hyva_paha_koulu.pdf

- Helakorpi, S. & Ikonen, R. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. Tilastoraportti 33/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 20.2.2020 osoitteesta: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Juvonen, T. 2015. Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen – Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura: Verkkojulkaisuja 116. Haettu 8.4.2020 osoitteesta: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/sosiaalisesti_kontrolloitu.pdf
- Kielitoimiston sanakirja. Verkkojulkaisu. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy 2020. Haettu 29.4.2020 osoitteesta: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>
- Korkeakivi, R. 19.6.2019. Positiivinen pedagogiikka nostaa esille lapsen vahvuudet. OAJ. Uutinen. Haettu 22.4.2020 osoitteesta: <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2019/positiivinen-pedagogiikka-nostaa-esille-lapsen-vahvuudet-suomiareena/>
- Kämppi, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J. & Kannas, L. 2012. Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutoksen Suomessa ja Pohjoismaissa 1994-2010 – WHO-koululaistutkimus (HBCS-Study). Opetushallitus: Koulutuksen seurantaraportit 2012:8. Haettu 5.4.2020 osoitteesta: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38405/Koulukokemusten_kansainvalista_vertailua_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 – Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 4.4.2020 osoitteesta: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116692/URN_ISBN_978-952-302-280-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- OECD: The Organization for Economic Co-operation and Development. 2013. PISA 2012 Results in Focus: What 15-year-olds know and what they can do with what they know. Paris: OECD Publishing. Haettu 28.4.2020 osoitteesta: <https://www.oecd.org/pisa/keyfindings/pisa-2012-results-overview.pdf>
- OECD: The Organization for Economic Co-operation and Development. 2018. PISA 2018 Insights and Interpretations. Paris: OECD Publishing. Haettu 4.4.2020 osoitteesta: <https://www.oecd.org/pisa/PISA%202018%20Insights%20and%20Interpretations%20FINAL%20PDF.pdf>

- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Haettu 8.4.2020 osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Perusopetuslaki 628/1998. Haettu 2.4.2020 osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L1>
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Haettu osoitteesta: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Turtola, K. 17.1.2020. ”Itse voi paremmin kun ei koko ajan urputa” – Riihimäellä kehutaan nuoria joka päivä. Yle. Uutinen. Haettu 22.4.2020 osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-11150346>
- Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta. Hyvä tieteellinen käytäntö. Haettu 22.4.2020 osoitteesta: <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>
- Vähäsarja, S. 14.8.2018. Lasten hyvien puolien korostaminen muutti koulutyötä – nyt myönteistä otetta kokeillaan yläkoulussa. Yle. Uutinen. Haettu 22.4.2020 osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-10350338>
- YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. 1991. Haettu 28.4.2020 osoitteesta: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf