



Kesti Mervi

Positiivinen pedagogiikka- Miksi?

Kandidaatin tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma, Varhaiskasvatus

2018

Tutkielmani käsittelee tieteelliseen kirjallisuuteen perustuvaa tietoa positiivisesta pedagogiikasta. Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiiviseen psykologiaan ja aluksi tutkielmani käsittelee positiivisen psykologian teorioita, mitä positiivinen psykologia on ja mistä positiivinen psykologia on saanut alkunsa. Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka ajatellaan usein olevan positiivista ajattelua ja optimismia, mutta se ei ole pelkästään sitä. Tutkielmani positio on tuottaa tiivistetyssä muodossa positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan tietämystä.

Positiivisella psykologialla on useita lähtökohtia. Sillä on biologinen pohja, useita tutkittuja teorioita ihmisen onnellisuudesta, itseohjautuvuusteoria, ihmisen perustarpeiden tyydyttämisen ehto ja sen vaikutus ihmisen mieleen ja hyvinvointiin sekä antiikin traditioihin perustuva hyvän elämän tulkinta. Tutkielmani käsittelee aluksi hieman näitä, jotta lukija tiedostaa, mistä positiivinen pedagogiikka on saanut alkunsa.

Varhaiskasvattajat ja opettajat haluavat tehdä kaikkensa lasten ja nuorten hyvinvoinnin eteen, ja positiivisen pedagogiikan käyttö on mitä parhainta tukea lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Sen vuoksi olen valinnut tämän aiheen ja toivon, että aihevalintani puhuttelisi kaikkien kasvattajien keskuudessa. Toivon, että lukijalle avautuisi positiivisen pedagogiikan systemaattinen ja järjestelmällinen toiminta, jotta se hyödyntäisi lasta, nuorta, kasvattajaa ja koko yhteisöä.

Avainsanat: positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka, hyve, luonteenvahvuudet, onnellisuus

Sisältö

1. JOHDANTO	2
2. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	4
2.1 Tutkimuskysymys perusteluineen ja tutkimuksen keskeiset käsitteet.....	5
2.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä.....	5
3. POSITIIVINEN PSYKOLOGIA POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN TAUSTANA	7
3.1 Biologinen pohja.....	8
3.2 Onnellisuus positiivisessa psykologiassa.....	9
3.3 Antiikin traditioihin perustuva hyvän elämän tulkinta.....	13
3.4 Positiivisen psykologian kritiikki.....	13
4. POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA- MIKSI?	15
4.1 Hyveet ja luontevahvuudet.....	19
4.2 Vuorovaikutustaitojen merkitys.....	21
4.3 Positiivisen pedagogiikan avaimia käytännön työhön.....	23
5. LOPPUTARKASTELU JA PÄÄTELMÄT	27
5.1 Tutkimustulosten tarkastelua.....	27
5.2 Tutkielman eettisyys ja luotettavuus.....	28
6. POHDINTA	29
LÄHTEET	

1. JOHDANTO

Tutkimukseni aihe on Positiivinen pedagogiikka- Miksi? Tämä aihe on ollut usein mieles-
säni työskennellessäni erityislasten kanssa. Haluan tutkia positiivista pedagogiikkaa saadak-
seni toimivia ja lapsen kehitystä tukevia toimintamenetelmiä tulevassa työssäni lastentar-
hanopettajana. Tutkimusaiheeni koskettaa myös lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta.
Mitkä tavat kommunikoida ja ohjata lasta ovat positiivisia ja onko positiivisen pedagogisen
toiminnan käyttäminen auttanut ja tukenut lapsen kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. Haluan
tutkimukseni myötä saada uutta ja totuudenmukaista tietoa positiivisen pedagogiikan toimi-
vuudesta käytännön työssä. Onko positiivisen pedagogiikan käyttö koettu hyvänä ja tehok-
kaana toimintamenetelmänä erilaisten lasten kanssa työskennellessä.

Aiheeni koskettaa paljon lasten ja nuorten kanssa toimivan henkilön arkea ja tästä johtuen
on tärkeää tutkia aihetta laajemmin. Positiivinen psykologia antaa teoreettisen pohjan posi-
tiiviselle pedagogiikalle ja tästä johtuen alustan tutkielmaani positiivisen psykologian teori-
oiden ja tiedon sisäistämiseksi. Positiivinen psykologia on laaja käsite, joten keskityn avaa-
maan tutkimukseni kannalta merkityksellisimmät positiivisen psykologian käsitteet.

Psykologian professori Martin Seligman Pennsylvanian psykologian laitokselta ja psykolo-
gian emeritusprofessori Markku Ojanen Tampereen yliopistolta ovat tutkineet positiivista
psykologiaa ja hyödynnän heidän tutkimustuloksiaan ja teorioitaan omassa tutkielmassani.
Valitsin nämä henkilöt sillä perusteella, että heillä on useiden vuosien kokemus ja ura posi-
tiivisen psykologian ja siihen vaikuttavien tekijöiden tutkimuksesta. Valintaani vaikutti
myös se, että halusin tuoda tutkimukseeni sekä suomalaisen tutkijan näkökulmia, että ulko-
maisen tutkijan näkökulmia. Tällä tavalla tutkimuksen luotettavuus paranee. (Peterson &
Seligman, 2004.)

Tutkimukseni tavoite on positiivisen pedagogiikan käytön osoittaminen oikeaksi menetel-
mäksi lasten kanssa toimiessa. Olen vahvasti sitä mieltä, että se olisi oikea ja hyödyllinen
tapa vahvistaa lapsen mieltä ja eheyttämistä, joten tästä johtuen haluan tutkia aihetta laajem-
min ja saada omalle mielipiteelleni vahvistuksen asiasta. Haluan tutkimuksellani asettaa po-

sitiivisen pedagogiikan koulupedagogiikan kanssa luontevasti yhteensopivaksi pedagogiseksi menetelmäksi. Lapsen ja nuoren hyvinvointi on jokaisen kasvattajan vastuutehtävä ja toivon, että tämä tutkielma antaisi pohjaa ja tietoa positiivisesta pedagogiikasta jokaiselle.

2. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Positiivinen pedagogiikka kasvatustieteen kentällä tuo pedagogisen toiminnan ja tutkimuksen keskiöön lasten vahvuudet, osallisuuden ja myönteiset tunteet (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Kasvatustoiminnan lähtökohtana ovat riskien kartoittamisen sijaan asiat, jotka tekevät oppimisesta mielekästä, kannattelevat lapsia ja saavat lapsille tunteen oppimisen ilosta. Lapsen kokemuksien tunnistaminen, dokumentointi ja myönteinen, yhteinen merkityksenanto luovat pohjan lapsen yhteisöllisyydelle, osallisuudelle ja kasvatuskumppanuudelle ja toimivat myös terveen kasvun, oppimisen ja hyvinvoinnin turvaajina. Positiivisen pedagogiikan päätavoitteena on tukea lapsen oppimista ja hyvinvointia päiväkodin ja koulun arjessa. (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen, 2014.)

Positiivisen pedagogiikan perusajatuksiin kuuluvat seuraavat taustaoletukset:

1. Myönteinen ja yhteisöllinen toimintakulttuuri vahvistavat oppimista, sosiaalisia suhteita ja hyvinvointia.
2. Lähtökohtana lapsen osallisuudelle ja toimijuudelle kasvatusta- ja opetustyössä on kasvuympäristöjen kokonaisuus.
3. Oppimisen ja hyvinvoinnin voimavaroina ovat myönteiset tunteet.
4. Oppimisen ja hyvinvoinnin tukemisen edellytyksenä on lapsen vahvuuksien tunnistaminen.
5. Kasvatuskumppanuutta rakennetaan arvostavassa ja luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa.

Nämä positiivisen pedagogiikan tausta-ajatukset muodostivat tutkimuskysymykseni.

2.1 Tutkimuskysymys perusteluineen ja tutkimuksen keskeiset käsitteet

Tutkimustehtävänäni on selvittää positiivisen pedagogiikan toimivuutta lastentarhanopettajan päivittäisessä työssä. Tutkimuksellani haluan tuoda esille teorian tietoon pohjautuvaa tietoa ja faktoja positiivisen pedagogiikan toimivuudesta lastentarhanopettajan työssä niin päiväkotien kuin koulukontekstissa. Teorian tietoa haen tieteellisestä kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Käytän kandidaatintutkielmassani myös kansainvälistä tieteellistä kirjallisuutta ja tutkimuksia, jotta tutkimukseni olisi mahdollisimman hyvin perusteltua.

Tutkimuksellani vastaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä ovat positiivisen psykologian lähtökohdat?
2. Positiivinen pedagogiikka- Miksi? (Miksi positiivinen pedagogiikka on toimiva?)

Rajaan tutkimukseni tarkastelemaan positiivisen pedagogiikan teorioita, toimintamenetelmiä ja vuorovaikutusta. Tutkimukseni keskeisimpiä käsitteitä ovat positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka, onnellisuus, hyveet ja luontevahvuudet. Alustan tutkimustani avaamalla laajat käsitteet mahdollisimman tarkasti, jotta tutkimukseni saavuttaisi tietämystä positiivisesta pedagogiikasta ja siihen sisältyvistä teorioista.

2.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Toteutan tutkimukseni kirjallisuuskatsauksena, tarkemmin kuvattuna systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on tutkimustekniikka ja metodi, jossa tutkitaan jo tehtyä tutkimusta. Aikaisempien tutkimusten tulokset ovat perustana uusille tutkimustuloksille. Systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta puhutaan silloin, kun kirjallisuuskatsauksessa huomio kiinnittyy tutkimuksessa käytettyjen lähteitten keskinäiseen tekniikkaan ja yhteyteen ja niiden tulosten hankintaan. Kirjallisuuskatsaus edellyttää yhtä tarkkaa tutkimustyötä kuin mikä tahansa muu tieteellinen tutkimustyö (Metsämuuronen, 2009, 31).

Kirjallisuuskatsaus on suomenkielisenä terminä harhaanjohtava, sillä siinä ei ole kysymys lyhyestä silmäyksestä tai yhteenvedosta ilman tekstiin syventymistä, vaan kirjallisuuskatsauksella voidaan tarkoittaa arvostelua, selontekoa, tarkistusta tai historiikkaa. (Salminen, 2011, 11.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus merkitsee tiettyyn aihepiiriin perehtymistä ja aiempien tutkimustulosten vertailua. Tutkimusten merkityksellisimmät ja oleellimmat sisällöt pyritään nostamaan tällä tavalla esille (Petticrew, 2001, 98).

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tehokas metodi hypoteesien testaamiseen, tutkimustulosten esittämiseen tiiviissä muodossa sekä tutkimustulosten johdonmukaiseen arviointiin. Sen avulla voidaan myös löytää aikaisempien tutkimusten puutteita ja uusia tutkimusaiheita. (Salminen, 2011, 15.)

Kirjallisuuskatsauksessa on koko ajan pidettävä mielessä oma tavoite ja tutkimusongelma, tässä tapauksessa tutkimuskysymykset. On pyrittävä argumentoiden ja valikoiden keskustelemaan aiemman tutkimuksen kanssa. Kirjallisuuskatsauksessa kirjoittajan täytyy voida perustella itselleen mihin hän oman työnsä kannalta mitään tietoa käyttää. Kirjoittajalla on oma päämäärä ja tavoite kirjoittaessaan kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus tulee jäsentää niin, että erilaiset tulkinnat ja näkökulmat erottuvat toisistaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2005, 113.)

Tavoitteitani kirjallisuuskatsauksen toteuttamiselle ovat kirjallisuuden teorioiden soveltaminen tutkimuskysymykseeni. Pyrin kirjallisuuskatsauksellani saamaan objektiivisen näkökulman positiivisesta pedagogiikasta.

3. POSITIIVINEN PSYKOLOGIA POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN TAUSTANA

Tässä luvussa tarkastelen positiivisen psykologian käsitettä. On tarkoituksenmukaista käsitellä positiivisen psykologian biologista pohjaa, jotta lukija voi hahmottaa tämän ihmiselle olennaisen asian sisäistäessään positiivisen psykologian merkitystä subjektille. Onnellisuus on positiivisen pedagogiikan keskeinen ominaisuus ja pyrkimys, ja tästä syystä tämä kappale käsittelee myös onnellisuus- käsitettä. Kappaleen loppupuolella tarkastelen itseohjautuvuus-teoriaa ja ihmisen perustarpeita positiivisen psykologian teorian vahvistamiseksi.

Positiivinen psykologia tutkii ihmisen vahvuuksia ja taitoja selviytyä elämän ongelmista. Se tutkii myös erilaisia keinoja, joilla ihmisen hyvinvointia voidaan edistää. Positiivinen psykologia on paljon muutakin kuin positiivinen ajattelu. Positiivinen ajattelu sisältyy positiiviseen psykologiaan niin, että positiivinen ajattelu edistää ihmisen hyvinvointia. Psykologiassa on paljon kiinnitetty huomiota ihmisen negatiivisiin tunteisiin, sairauksiin ja häiriöihin. Niitä on tutkittu luonnollisesti enemmän kuin ihmisen positiivisia tunteita, hyveitä ja vahvuuksia. (Ojanen, 2007, 10.)

Positiivinen psykologia on laajentunut monihaaraiseksi tieteenalaksi tämän vuosituhaten puolella. Positiivisen psykologian ideana on diagnosoida hyvää löytämällä jokaisesta ihmisestä vahvuudet. Vahvuuksien löytämisen avulla ihmisen oma ja yhteisön vointi paranee. Ihmisen henkinen perusta rakentuu ja vahvistuu niin, että se kestää ihmisen kohdalle osuvat vaikeudet. (Uusitalo- Malmivaara, 2014, 19.)

Positiivisen psykologian tutkimuskohde on alusta saakka ollut subjektiivinen hyvinvointi eli onnellisuus. Marie Jahodan on vuonna 1958 todennut, ettei pahoinvoinnin poistaminen riitä takaamaan hyvinvointia. Tämä on lisännyt halua tutkia onnellisuutta. (Uusitalo- Malmivaara, 2014, 20.)

Positiivinen psykologia pyrkii ongelmakeskeisestä ajattelusta vahvuuksien psykologiaan. Terminä positiivinen psykologia viittaa ”negatiivisen psykologian” vastakohtaan. Negatiivisen psykologian edustajia on sosiobiologian, psykoanalyysin ja medikalistisen mielenterveysmallin alueilta. Sosiobiologiaa ja psykoanalyysia yhdisti ihmiskuva, jossa ihmisen ne-

gatiiviset puolet painottuivat. Näitä ihmisen negatiivisia puolia olivat vallanhalu, aggressiivisuus, neuroottisuus ja alttius harhoille. Psykoanalyysi kuvasi ihmiselämän ongelmaisena, koska ihminen ei tiedosta omia itsekkäitä vaikuttimiaan. Sosiobiologit kuvasivat ihmisen luonnollisesta tilasta vieraantuneena ja itsekkyyden hallitsemana. Kulttuurin vaikutukset nähtiin negatiivisena asiana. Lääketieteellinen mielenterveyden tutkimus korostaa ihmisen alttiutta häiriöille ja tulkitsee tyytymättömyyden, erilaisuuden ja korostuneet persoonallisuuden piirteet psyykkisiksi häiriöiksi. Mikään näistä ei kuvaa ihmisen suurta sopeutumiskykyä, kykyä kestää traumoja tai vaikeuksia eikä vahvuuksia tai hyveitä, joiden avulla ihminen voi selvitä vaikeissakin tilanteissa ja olosuhteissa. Nämä suuntaukset eivät myöskään kiinnitä huomiota ihmisten onnellisuuteen tai hyvinvointiin. (Ojanen, 2014, 15.)

3.1 Biologinen pohja

Positiivisella psykologialla on biologinen pohja. Professori Barbara Fredrickson työtoverineen on tehnyt löydöksiä, jotka puolestaan ovat avanneet teitä positiivisten emootioiden ja fyysisen terveyden välille. Fredricksonin teoriaa kutsutaan broaden- and- build-teoriaksi. Stressinsäätelyn ja vagushermon toiminnan välinen yhteys on broaden- and built-toeriassa parhaiten tunnettu. Autonomisen hermon parasympaattiseen osaan kuuluu vagushermon eli kiertäjähermo, joka säätelee tahdosta riippumattomien toimintojen, kuten hengityksen, sydämen sykkeen ja ruuansulatuksen säätelyn. Positiiviset tunteet vahvistavat vagushermon toimintaa, jolloin sykevaihtelu pysyy pienenä ja sydänkohtauksen riski vähenee. Vagushermon aktiivisuus lisää mahdollisuutta kokea positiivisia emootioita parantamalla tunteiden säätelykykyä. Välittävä tekijä autonomisen hermoston ja positiivisten emootioiden välillä on sosiaalinen liittyminen. (Uusitalo- Malmivaara, 2014, 21.)

Ihmiset, jotka kokevat myönteisiä tunnetiloja, luovat ja ylläpitävät sosiaalisia kontakteja helpommin kuin kielteisiä tunnetiloja kokevat. Lajitoverihin liittyminen on ollut aikojen alussa evoluution valitsema säilymisen välttämättömyys. Tähän vagushermon toiminta kohdistuu

säätelämällä kasvojen ilmeitä, katseenkohdistusta ja kuulon suuntaamista kohti toisia ihmisiä. Tätä sosiaalista liittymistä ohjaa oksitosiinihormoni ja sen erittyminen voimistaa vagushermon toimintaa. Positiiviset tunnetilat parantavat sosiaalista liittymistä, mikä puolestaan voimistaa vagushermaa ja sen myötä edistää fyysistä terveyttä. Tämä parantaa tunteiden säätelyä johtaen myönteisten tunteiden kasvuun ja parempaan mahdollisuuteen luoda ihmissuhteita. Positiivinen psykologia tutkii, millä tavalla voimme tunnistaa ja kehittää omaa parhautta itsessämme ja toisissamme ja tämän myötä lisätä kaikkien mahdollisuuksia menestyä. (Uusitalo- Malmivaara, 2014, 21–23.)

3.2 Onnellisuus positiivisessa psykologiassa

Onnellisuus sisältyy merkittävänä osana positiiviseen psykologiaan. Mitä onni ja onnellisuus ovat ja miksi onni ja onnellisuus ovat niin keskeisiä termejä nykyään? Mikä mittaa onnellisuutta ja mikä määrittelee onnellisuuden? Jo antiikin Kreikassa onnellisuus oli yksi keskeinen filosofinen keskustelunaihe. Tuolloin onnellisuuden ajateltiin olevan enemmän elämässä onnistuneisuutta kuin psykologinen tila. Ajateltiin, että se oli onnellisin, joka sai elää elämänsä rauhassa ilman vastoinkäymisiä ja jonka lapset tulivat toimeen. (McMahon, 2006, teoksessa Uusitalo-Malmivaara, 2014, 32.)

Onnellisuus kytkeytyy edelleen ulkoisiin olosuhteisiin monissa kielissä. Suomen sanat onnekkuus ja onnellisuus tulevat molemmat samasta kantasanasta. Myös englannin kielen sanat happiness ja happen tulevat samasta kantasanasta. Antiikin ajan klassiset ajattelijat, Aristoteles ja Stoalaiset pyrkivät kuitenkin siirtämään keskustelua onnellisuuden lähteistä pois ulkoisista olosuhteista kohti sisäistä tasapainon ja mielenrauhan saavuttamista.

Länsimaisen onnellisuuskeskustelun on ajateltu kytkeytyvän vahvasti teologiaan Kristinuskon valtakauden alussa. Onnellisuuden ajateltiin vaativan elämistä Jumalan tahdon mukaisesti.

Nykyinen käsitys onnellisuudesta alkoi hahmottumaan uuden ajan alussa, kun humanismi nosti ihmisen erillisenä yksilönä maailmankuvan keskiöön. Valistuksen aikana filosofit päättivät tietyt periaatteet onnellisuudesta puhuttaessa. John Locken (1632–1704) mukaan ihminen on itse ylin auktoriteetti siinä suhteessa, mikä tekee hänet onnelliseksi. Immanuel Kant (1724–1804) erotti moraalin ja onnellisuuden toisistaan. Hänen mielestä moraalinen toiminta ei johdakaan onnellisuuteen ja ihminen joutuu tekemään valintoja näiden välillä. Jeremy Bentham (1748–1832) ja John Stuart Mill (1806–1873) ajattelevat onnellisuuden olevan asia, johon jokainen ihminen haluaa pyrkiä. Ihmisen sisäinen olotila nousi merkitykselliseksi tällöin ja onnellisuus käsitettiin enemmän psykologisena tilana. (Martela, 2014, 32–33.)

Nämä kehitysaskeleet ovat vieneet siihen, että onnellisuuden piirteet ovat psykologisessa keskustelussa seuraavia: 1) Onnellisuus on ihmisen sisällä tuntuva hyvä psykologinen tila. 2) Onnellisuus on ihmiselle enemmän tai vähemmän tavoiteltu tila. 3) Jokainen ihminen voi itse parhaiten arvioida omaa onnellisuuttaan. Nämä oletukset edustavat modernia länsimaista tapaa ajatella onnellisuutta. (Martela, 2014, 33.)

Onnellisuutta on alettu tutkia enemmän positiivisen psykologian ansiosta. Onnellisuus merkitsee positiivisessa psykologiassa positiivisia tunteita, elämäntyytyväisyyttä ja eudaimonistisia onnellisuusperspektiivejä, jotka tarkastelevat elämän arvokkuutta laajemmin kuin pelkän yksittäisen tunteen näkökulmasta. Tärkein näkökulma onnellisuuteen on positiivisten tunteiden läsnäolon tunne ja negatiivisten tunteiden poissaolon tunne. Positiivisia tunteita ovat esimerkiksi innostus ja iloisuus ja negatiivisia tunteita viha, suru ja pelko. Positiivisten ja negatiivisten tunteiden mittaamiseen on käytetty PANAS-mittaria. (Watson, Clark & Tellegen 1988.) Siinä kirjataan kymmenen positiivista ja kymmenen negatiivista tunnetta ja pyydetään subjektia arvioimaan, kuinka paljon hän on kokeneet kutakin tunnetta kahden viimeisen viikon aikana. Positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin keskittyminen on jossain määrin suoraviivaisin tapa lähestyä onnellisuuden tutkimusta. Mitä enemmän subjektilla on positiivisia tunteita, sitä onnellisempi hän on. (Martela, 2014, 35–37.)

Elämäntyytyväisyyden näkökulmasta teoreettinen tausta-ajatus riippuu pitkälti ihmisen odotusten ja todellisuuden välisestä kuilusta. Odotamme tiettyjä asioita elämältämme ja mitä paremmin ne toteutuvat sitä tyytyväisempiä olemme elämäämme. Jos odotukset eivät toteudu, tyytymättömyys kasvaa. Elämäntyytyväisyyttä on käytetty onnellisuuden mittarina muun muassa taloustieteissä ja eri maita vertailevissa aineistoissa. (Martela, 2014, 38.)

Eudaimonistiset näkökulmat onnellisuudesta tulevat Aristoteleen (2008) ajatuksesta hyvästä elämästä (eudaimonia), jonka mukaan oman mahdollisuuden täyttäminen ja hyveiden mukaisesti eläminen ovat keskeisessä roolissa. (Martela, 2014, 41–43.)

Itseohjautuvuusteorian (self-determination theory) on kehittänyt Rochesterin yliopiston professorit Edvard Deci ja Richard Ryan tutkimusryhmineen. Edvard Deci ryhtyi vuonna 1969 tutkimaan palkkioiden vaikutusta ihmisen motivaatioon. Siihen aikaan ihmisen motivaation keskeinen tekijä oli ulkoiset palkkiot ja rangaistukset. Mitä enemmän palkkiota oli, sitä parempi oli motivaatio. Deci kyseenalaisti tämän, koska hänen mielestään on kahdenlaisia motivaation lähteitä, ulkoisia ja sisäisiä. Decin mukaan ulkoiset motivaation lähteet heikentävät sisäisiä motivaation lähteitä. Esimerkiksi jos verenluovuttajalle aletaan maksaa palkkiota, hän on vähemmän innokas tulemaan uudestaan luovuttamaan verta ilman palkkiota. Hänen sisäinen motivaatio on korvautunut ulkoisen palkkion saamisella. Itseohjautuvuusteorian mukaan ihminen on perusluonteeltaan aktiivinen. Ihminen etsii aktiivisesti ympäriltään itseä kiinnostavia asioita ja on itseohjautuva, elinvoimainen ja proaktiivinen subjekti. (Uusitalo-Malmivaara, 2014, 45–46.)

Sisäinen motivaatio tulee ihmisen sisältä. Tekeminen innostaa ja motivoi ihmistä ilman mitään ulkoisia palkkiota tai rangaistuksia. Tästä hyvä esimerkki on lasten leikki, jossa henkilöt ovat sisäisesti motivoituneita kokien tehtävän mielenkiintoisena ja innostavana. Tärkein ero sisäisen ja ulkoisen motivaation välillä on niiden vaikutus hyvinvointiimme. Ulkoisten asioiden tavoittelu ei lisää hyvinvointia, mutta sisäisesti motivoituneet tavoitteet lisäävät hyvinvointiamme. Itseohjautuvuusteoriaa voidaan tarkastella janan avulla, jolloin toiseen päähän tulee sisäsyntyinen motivaatio ja toiseen päähän motivaation puute. Sisäsyntyinen motivaatio motivoi henkilöä tekemisen itsensä tarjoamalla nautinnolla. Henkilö innostuu tekemisestä itsestään ja hän kokee tekemisen arvokkaaksi ja tärkeäksi. (Martela, 2014, 45–47.)

Ryanin ja Decin (teoksessa Uusitalo- Malmivaara, 2014) mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta. Näitä ovat vapaaehtoisuus, yhteenkuuluvuus ja kyvykkyys. Näiden läsnäolo tai poissaolo elämässämme selittää suuren osan hyvinvoinnistamme tai motivaatiostamme. Nämä ovat Ryanin ja Decin mukaan välttämätön ehto ihmisen terveille psykologiselle kehitykselle. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että nämä tekijät selittävät suuren osan päivittäin kokemistamme positiivisista tunteista ja pitkäaikaisesta hyvinvoinnistamme (Reis ym. 2000; Ryan, Bernstein & Brown 2010; Sheldon ym. 2010). Näitä kolmea perus-

tarvetta tukevat kasvuolosuhteet tuottavat hyvinvointia ja tasapainoisia aikuisia. Myös koulut, joissa tuetaan näitä kolmea osa-aluetta, tuottavat parempia oppimistuloksia. Vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus selittävät myös työelämän hyvinvointia (Gagne & Deci 2005, Gagne & Vansteenkiste 2013).

Seuraavaksi haluan tarkastella mitä nämä kolme tarvetta tarkoittavat?

Vapaaehtoisuus (autonomy) eli autonomia merkitsee ihmisen tietoisuutta omasta päätäntävallastaan. Ihminen on vapaa päättämään tekemisistään itse. Autonomian toteutumisen edellytys on valinnan- ja toiminnanvapaus. Ihminen kokee olemaan vapaa toteuttamaan itseään ja tekemään itseään kiinnostavia asioita. (Martela, 2014, 49.)

Kyvykkyys (competence) tarkoittaa subjektin kokemusta siitä, että hän osaa toimia oikein. Kyvykkyudessa on kyse aikaansaavuudesta ja osaamisesta. Oppimisen kokemus on tärkeä osa kyvykkyyttä. Oppiminen edistää tunnetta kyvykkyuden kasvamisesta. (Martela, 2014, 49.)

Yhteenkuuluvuus (relatedness) toteutuu silloin, kun yksilö kokee, että hänestä välitetään ja hän itse välittää toisista ihmisistä. Yhteenkuuluvuus ja sen myönteinen kokeminen lisäävät ihmisen hyvinvointia. (Baumeister & Leary, 1995.)

Ajattelen, että ihmisen perustarpeiden tyydyttäminen näkyy ihmisen hyvinvoinnissa. Tämän selittää jo Maslowin (1943) tarvehierarkiamalli. Tarvehierarkiamallin on kehittänyt psykologi Abraham Maslow. Tarvehierarkiamallia kutsutaan myös tarveteoriaksi, jonka mukaan ihmisen käyttäytymistä ja motivaatiota ohjaavat perustarpeet (basic needs). Niiden tyyppejä ovat alhaalta ylöspäin fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarpeet, yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet, arvostuksen tarpeet ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Tätä mallia selitetään pyramidin muodossa, jossa ylimpänä olevat tarpeet täytyy olla tyydytettyinä ennen kuin ihminen kykenee motivoitumaan seuraavista tarpeista. (Maslowin tarveteoria, 2000.)

Tarvehierarkiamalli selittää mielestäni verrattain hyvin ihmisen käyttäytymistä. Ajattelen, että jos jokin tarvehierarkiamallin tyypeistä puuttuu osittain tai jopa kokonaan, se näkyy ihmisen käyttäytymisessä ja motivaatiossa.

3.3 Antiikin traditioihin perustuva hyvän elämän tulkinta

Teoksen Positiivinen psykologia (Ojanen Markku, 2014, 21) mukaan Martin Seligman erottaa neljä antiikin traditioihin perustuvaa hyvän elämän tulkintaa. Näitä ovat 1. Miellyttävä elämä, jossa korostuvat positiiviset tunteet ja mielihyvä. 2. Autenttinen elämä, jossa ihminen tekee omasta elämästään vahvuuksien avulla tyydyttävää. 3. Mielekäs elämä, jossa vahvuudet palvelevat ihmistä suurempaa periaatetta ja 4. Täysi elämä, jossa kaikkien edellisten lisäksi on mukana optimaalisen toiminnan periaate.

Pohdin Seligmanin ajatuksia hyvän elämän kriteereistä. Miksi Seligman on kehittänyt antiikin traditioihin perustuvat hyvän elämän tulkinnat. Eikö jokaisen tulisi tähdätä Täyteen elämään ja elämän tyytyväisyyteen. Ajattelen, että lähtökohtaisesti jokaisella ihmisellä tulisi olla oikeus elää täyttä elämää eikä vain miellyttävää elämää.

Positiivisen psykologian lähtökohtana on universalismi, joka merkitsee sitä, että ihmiset ovat kaikkialla ominaisuuksiensa ja tarpeittensa suhteen samanlaisia. Vaikka jokainen on persoonallinen yksilö, ihmisissä on huomattavan paljon yhteistä. Tämän vuoksi ihmisiä voidaan kuvata samoilla periaatteilla ja käsitteillä. (Ojanen, 2014, 21.)

3.4 Positiivisen psykologian kritiikki

Päätin tutkimuksessani tarkastella myös positiivisen psykologian kritiikkiä jossain määrin, koska on kohtuullista tuoda ilmi positiivisen psykologian arvosteluita.

Positiivinen sanana ihmetyttää, koska subjektin on vaikea määritellä mikä on positiivista ja mikä negatiivista. Toinen ihminen voi kokea positiivisen negatiivisena ja toinen negatiivisen positiivisena. Kritiikkiä on annettu myös siitä, että positiivinen psykologia korostaa liian

paljon positiivisuutta. Positiivisen psykologian tuloksien yleistäminen myös on kritiikin kohteena. (Ojanen, 2014, 23.)

Pohtiessani ihmisen kokemusta positiivisesta ja negatiivisesta, ajattelen, että hyvinvoiva ihminen osaa erottaa positiivisen ja negatiivisen tunteen ja asian toisistaan. Positiivinen psykologia korostaa positiivisuutta, mutta antaa tilaa myös negatiivisille ajatuksille. On selvää, että ihminen voi opetella eri harjoitusten avulla muuttamaan omaa ajatusmaailmaa. Siihen täytyy kuitenkin löytyä tahtoa ja halua, jotta tietoinen positiivinen hyvinvointi ja ajattelu sisäistyvät. Miksi kritiikkiä on annettu myös positiivisen psykologian positiivisuuden liiallisesta korostamisesta? Johtuuko se siitä, että positiivinen psykologia on vieras aihe vai onko suomalainen kulttuuri negatiivisesti sävyttynyt?

Positiivisuuden liiallinen korostaminen voi saada alkunsa siitä, kun psykologia on ollut kautta aikojen enemmän negatiivista. Jo kymmenen vuotta vanhat oppikirjat kertovat sisällöllään negatiivisuuden. Esimerkiksi kärsimys on ollut yksi psykologian käsiteltävänä oleva oppikirjan aihe. (Ojanen, 2014, 24.)

4.0 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA- MIKSI?

Tässä luvussa käsittelen positiivisen pedagogiikan tavoitteita ja lähtökohtia. Mitä positiivinen pedagogiikka on ja miksi positiivista pedagogiikkaa olisi tarkoituksenmukaista käyttää. Positiivinen pedagogiikka keskittyy subjektin hyveiden ja vahvuuksien esille nostamiseen. Avaan hyveiden ja luontevahvuuksien käsitettä lukijalle tutkimukseni sisällön ymmärtämiseksi. Vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä osassa positiivisen pedagogiikan toteuttamisessa ja päätin kytkeä sen tähän kappaleeseen.

Positiivinen pedagogiikka on pedagoginen suuntaus, joka perustuu käsitykseen lapsesta merkityksen rakentajana ja aktiivisena toimijana (Kumpulainen, K., Lipponen, L., Hilppö, J. & Mikkola, A., 2013, 226). Positiivisen pedagogisen kasvatuksen lähtökohtana ovat asiat, jotka vahvistavat lasta. Oppimisesta tehdään mielekäästä ja lapset tuntevat oppimisesta iloa. Keskeisinä lapsen oppimisen, hyvinvoinnin ja terveen kasvun voimavaroina toimivat lapsen kokemusmaailman tunnistaminen, dokumentointi ja myönteinen merkityksenanto. Ne rakentavat myös osallisuutta, kasvatuskumppanuutta ja yhteisöllisyyttä. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on tukea lapsen oppimista ja hyvinvointia koulussa ja päiväkodissa. (Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2014, 224–225.)

Yhdistyneiden kansakuntien Lapsen oikeuksien sopimus (LOS) määrittää lapsen hyvinvoinnin tarkastelua Suomessa (Unicef, 2018). Tämän sopimuksen periaatteisiin kuuluvat lapsen edun huomioiminen, hänen näkemyksensä kunnioittaminen, lapsen suojeleminen syrjinnältä ja lapsen oikeus elämään ja kehittymiseen. Positiivisen pedagogiikan mukaisesti se nostaa oppimisen ja hyvinvoinnin tarkastelussa keskeisimmäksi lapsen näkökulman ja merkityksenannon. Pedagogisen vuorovaikutuksen perustana on lapsen näkökulma. Tähän pedagogiseen vuorovaikutukseen yhdistyvät lasta kasvattavien aikuisten ja lapsen näkökulmat yhdeksi lapsen oppimista ja hyvinvointia tukevaksi resurssiksi. (Kumpulainen ym. 2014.)

Positiivinen pedagogiikka perustuu sosiokulttuuriseen näkemykseen, jonka mukaan oppiminen ja kehittyminen on sosiaalista, emotionaalista ja kulttuurista (Säljö, 2001, 10.) Positiivinen pedagogiikka painottaa yhteisöjen ja sosiaalisten suhteiden merkitystä oppimisessa (van Huizen, van Oers & Wubbels, 2005, 274.) Positiivinen pedagogiikka ohjaa lasta jakamaan, tarkastelemaan ja dokumentoimaan omaa elämäänsä eri ympäristöissä yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa. Tällöin huomion kohteina ovat ne merkitykselliset asiat, jotka tuottavat

mielihyvää lapselle. Vastoinikäymisiä ja vaikeuksia kohti positiivinen pedagogiikka lähestyy positiivisesta näkökulmasta käsin. Vaikeudet voivat olla eheyttäviä ja kasvattavia. (Ojanen, 2007). Positiivisen pedagogiikan ajatuksen helpottamiseksi ja tiedostamiseksi positiivisen pedagogiikan perusajatukset voidaan tiivistää seuraaviin taustaoletuksiin:

Yhteisöllinen ja positiivinen toimintakulttuuri tukee oppimista, sosiaalisia suhteita ja hyvinvointia. Yksi tärkeä lapsen perustarpeista on kuulua johonkin yhteisöön, joka välittää (Allardt, 1967). Kiinteää yhteisö synnyttää pääomaa, joka lisää me -henkeä. Yhteiset positiiviset kokemukset ja elämykset auttavat jäsentämään todellisuutta ja toimivat oppimisen lähteenä. Vuorovaikutuksessa yhteisön kanssa rakentuvat sosiaaliset suhteet ovat sekä oppimisen kohde, että hyvinvoinnin voimavara. (Salmivalli, 2005.)

Lapsen osallisuus ja toimijuus on kasvatus- ja opetustyön lähtökohtana kasvuympäristöjen kokonaisuudessa. Lapsi, lapsen elämä ja arki ovat positiivisessa pedagogiikassa koko toiminnan lähtökohta. Lapsi on erottamaton osa hänen sosiaalisia ympäristöjään. Näitä ovat esimerkiksi päiväkotia, koulu, koti ja ystäväpiiri. Positiivinen pedagogiikka ymmärtää lasta ja lapsen elämää lapsen mielenmaiseman ja tunnetilojen näkökulmista. Lapsen ajatellaan olevan aktiivinen omaan elämäänsä vaikuttava subjekti. (Hujala, Puroila, Parrila- Haapakoski & Nivala, 1998.)

Positiiviset tunteet ovat voimavaroina oppimiselle ja hyvinvoinnille. Miellyttävissä tunnetiloissa ihmisen on helpompi saada laaja kuva asioista. Myös oman käyttäytymisen arviointi ja uusien näkökulmien omaksuminen on helpompaa. (Fredrickson, 1998.)

Jokaisesta lapsesta tulisi tunnistaa vahvuudet, koska se on hyvinvoinnin ja oppimisen edellytys. Positiivisen pedagogiikan toimintaympäristöt korostavat lapsen ainutkertaisuutta ja erilaisuutta. Kun lapsen vahvuudet tunnistetaan, se vahvistaa lapsen myönteistä käsitystä itsestään. Vahvuuksien tunnistaminen on pedagogista toimintaa ja se edistää kunnioittavan ja positiivisen vuorovaikutuksen rakentumista päiväkodissa ja koulussa. (Gutierrez, 2008.)

Luottava ja arvostava vuorovaikutus rakentaa hyvää kasvatuskumppanuutta. Kasvatuskumppanuus tulisi aina perustua yhteisöllisen tuen luomiseen ja luottamuksellisuuteen eikä vain ongelmiin puuttumiseen. Kodin ja eri kontekstien välisen yhteistyön perustuessa luottamukseen, mahdollistuu yhteisen näkökulman muodostuminen lapsen elämässä. (Kumpulainen, ym. 2014.)

Positiivinen pedagogiikka perustuu lapsen hyvinvoinnin kehittämiseen. Lapsen hyvinvointia halutaan parantaa keskittymällä nostamaan ja tukemaan lasta niissä asioissa, joissa lapsi on hyvä. Tarkastelen positiivista pedagogiikkaa tässä kappaleessa koulu- kontekstissa, vaikka tarkastelu onkin yleispätevä yhteiskunnan jokaiseen kontekstiin. Positiivisen pedagogiikan tavoite on tieteellisesti perustelluin keinoin edistää oppilaan luontevahvuuksia ja hyvinvointia. Se on muutakin kuin positiivinen opettaja ja hauskat koulupäivät. Positiivinen ajattelu puolestaan merkitsee positiivisuutta paikasta ja tilanteesta riippumatta. Positiivisessa pedagogiikassa koulussa viihtyminen ja oppiminen ovat kietoutuneet yhteen vahvistaen toisiaan. Oppijan viihtyvyyttä koulussa halutaan lisätä, jotta koulutyön tehokkuus lisääntyisi. Useat tutkimustulokset osoittavat, että koulutytyväisyys ja myönteiset tunteet edistävät oppilaiden kouluviihtyvyyttä, hyvinvointia ja koulumenestystä. Tässä yhteydessä on kuitenkin mainittava, että koulussa viihtyminen ja oppilaiden koulutytyväisyyteen panostaminen eivät ole sama asia kuin koulunkäynnin viihteellisyys tai oppilaiden viihdyttäminen. Positiivinen pedagogiikka vaikuttaa oppilaiden ja kouluyhteisön väliseen ilmapiiriin myönteisesti ja lämpimästi. Opetus on oppijalle mielekästä silloin, kun se on oppijalähtöistä ja huomioi oppijan vahvuudet, kasvuympäristön, mielenkiinnonkohteet ja oppimisvalmiudet. (Leskisenoja,2017,13–15.)

Positiivisen pedagogiikan ajatellaan usein keskittyvän pelkkiin myönteisiin tunteisiin. Se ei kuitenkaan ole pelkkiä myönteisiä tunteita ja niiden havaitsemista, vaan positiivisen pedagogiikan tärkeä osa on myös lapsen kasvuun kuuluvat negatiiviset tunteet, vastoinkäymiset ja haasteet. Keskeistä kuitenkin on negatiivisten ja positiivisten kokemusten tasapaino. Tasapainotila ei merkitse sitä, että negatiivisia ja positiivisia kokemuksia olisi saman verran, vaan yhtä negatiivista tunnetta kohtaan tulisi olla kolme positiivista tunnetta. Tämä puolestaan rakentaa resilienssiä eli kykyä selviytyä erilaisista vastoinkäymisistä. Myönteiset kokemukset antavat ihmiselle voimaa kohdata elämässä eteen tulevia haasteita. (Leskisenoja, 2017, 12.)

Koulut ovat alkaneet panostaa oppilaiden tunnetaitojen, luontevahvuuksien, resilienssin ja hyvinvoinnin kehittämiseen. Noddings (2003) on todennut, että kasvatus ja onnellisuus ovat läheisesti yhteydessä toisiinsa. Hyvän kasvatuksen päämääränä tulisi olla inhimillinen kukoistus, joka tukisi yksilöllistä hyvinvointia. Lapsen kasvatus tulisi kohdistua lapsen ko-

konaisuuteen vahvistaen lapsen monia ominaisuuksia, hyveitä ja sisäistä eheyttä. Hyvinvointia opetettaessa on tärkeää tietää, että voimme itse vaikuttaa kokemaamme hyvinvoinnin määrään. (Leskisenoja, 2017, 42–43.)

Leskisenoja (2017, 43) nostaa esiin teoksessaan Positiivisen pedagogiikan työkalupakki Martin Seligmanin ajatuksen siitä, että hyvinvointia tulisi opettaa koulussa kuten äidinkieltä, matematiikkaa tai mitä vain muuta oppiainetta. Seligman on luonut käsitteen positiivinen kasvatusta (engl. positive education). Tätä käsitettä pidetään synonyymina positiiviselle pedagogiikalle. Nykyisen koulukasvatuksen haastajana on positiivinen kasvatusta. Koulukasvatusta arvostaa subjektin tiedollista saavuttamista, kun positiivisesta kasvatuksesta puhuttaessa voidaan puhua positiivisen kasvatuksen kaksoiskierteestä. Se koostuu perinteisten taitojen ja tietojen opettamisesta sekä hyvän luonteen ja hyvinvointitaitojen edistämisestä. Hyvinvointitaitoja ovat taidot, joilla lapsi kykenee rakentamaan myönteisiä tunnekokemuksia, lisäämään sinnikkyyttään, vahvistamaan ihmissuhteitaan, hyödyntämään vahvuuksiaan ja elämään hyvinvoivaa ja terveellistä elämää. (Leskisenoja, 2017, 43–44.)

Oppilaiden hyvinvoinnin lisääminen on perusteltua useista eri syistä. Nuoret ovat ratkaisevassa kehitysvaiheessa psykologisen hyvinvoinnin ja tulevaisuuden toimintakyvyn kannalta. Kun hyvinvointitaitoja opetetaan, se antaa oppilaille taitoa edistää hyvinvointiaan ja hyvinvoinnin lisääntyminen ehkäisee psyykkisiä sairauksia, kuten masennusta. Masennus on huolestuttavan paljon lisääntynyt kaikkialla maailmassa. (Leskisenoja, 2017, 46.) Unicefin (2011) arvio on, että 20-25% nuorista kärsii mielenterveyden häiriöistä, jotka ovat koulu- ja nuorten tavallisimpia terveysongelmia. Erilaisia mielenterveyden häiriöitä voi olla useita yhtä aikaa. Tällöin ihmisen toimintakyky tulee kartoittaa niin koulusuoriutumisen, terveyden, turvallisuuden kuin ihmissuhteidenkin kannalta. Ongelman tunnistaminen on erityisen tärkeää, jotta ongelman vaikeutumiselta ja pitkittymiseltä vältyttäisiin. (Unicef, 2011.)

Positiivinen pedagogiikka ja positiivinen kasvatusta tuovat kouluun voimavaraperustaisen ja myönteisen toimintakulttuurin, joka keskittyy lapsesta löytyviin kykyihin ja vahvuuksiin. Ajatus on, että ne taidot ja ajattelumallit, jotka edistävät myönteisiä ihmissuhteita, tunteita ja luonteenvahvuuksia, edistävät myös koulussa oppimista ja menestymistä. Ne lapset, jotka voivat hyvin, ovat vähiten poissa koulusta ja saavat muita parempia arvosanoja. Oppilaan kokemaa hyvinvointia ennustaa oppilaan positiivista koulupolkua ja lisää oppilaan onnellisuutta. (Leskisenoja, 2017, 46–47.)

Perusopetukselle on laadittu perusopetuksen arvoperusta opetussuunnitelman perusteissa. Sen mukaan perusopetuksen lähtökohtana on jokaisen oppilaan ainutlaatuisuus ja arvokkuus. Jokainen oppilas saa kasvaa tasavertaiseksi yhteiskunnan jäseneksi. Koulun tehtävä on kannustaa ja tukea oppilasta yksilöllisesti. Oppilaan tulee saada tuntee, että häntä arvostetaan ja hänen hyvinvoinnistaan välitetään. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus on myös merkittävä oppijan hyvinvoinnin kannalta. (Opetushallitus, 2014.)

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa esiopetuksen keskeisiksi tehtäviksi on kirjattu lapsen kasvun-, kehityksen- ja oppimisedellytysten edistäminen. Toiminta tulee suunnitella lapsilähtöisesti ja sen tulee vahvistaa lapsen käsitystä itsestä oppijana ja vahvistaa lapsen myönteistä minäkuva. Kaikilla lapsilla on oikeus hyvään opetukseen. Esiopetus tukee lapsen tunnetaitojen kehittymisessä ja terveellisten elintapojen noudattamisessa. Huoltajien ja esiopetuksen henkilöstön yhteistyö turvaa lapsen hyvinvointia. (Opetushallitus, 2014.)

Tutkiessani perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteita, havaitsin useita yhtäläisyyksiä, jotka viittaavat positiiviseen pedagogiikkaan. Hyvinvointi, arvot, arvostus, kunnioitus, ainutlaatuisuus, osallisuus ja yhteisöllisyyseen positiivinen pedagogiikka menetelmillään ja tavoillaan tähtää.

4.1 Hyveet ja luontevahvuudet

Mitä hyveillä ja luontevahvuuksilla tarkoitetaan? Onko hyveet ja luontevahvuudet jostain synnynnäistä, sisäsyntyistä vai opittua ja opetettua. Mitä merkitystä hyveillä ja luontevahvuuksilla on.

Hyveajattelua esiintyy kaikissa kulttuureissa, uskonnoissa ja filosofissa oppirakennelmissa. Hyve voidaan määritellä tavoiteltavaksi, ihmisen vahvuuksista muodostuvaksi kokonaisuudeksi. Sen voidaan ajatella olevan moraalisesti ja eettisesti arvokas ominaisuus, joka on yksilön ja tämä ympäristön kannalta hyödyllistä. Hyve- sana tulee kreikan kielen sanasta *arete*, loistokkuus ja erinomaisuus. Tämä korostuu Aristoteleen (n. 300eaa.) opetuksissa. Aristoteles (2005) painottaa teoksissaan *Ethica Nicomachea*, *Ethica Eudemia* ja *Magna Moralia* hy-

veellisen käyttäytymisen kokonaisvaltaisuutta yksittäisten hyveellisten tekojen sijaan. Nykyinen hyveajattelu onkin kehittynyt antiikin ajattelun pohjalta. Aristoteleen ajattelu ei vastaa aivan täysin nykyaikaista ajattelua hyveistä, mutta se antaa vakuuttavan pohjan hyveellisyyden ajattelusta. Ihminen voi henkisesti hyvin harjoittaessaan hyveellisiä eli arvokkaita asioita. Hyveiden toteutumista on luonteenvahvuuksien käyttö. (Uusitalo- Malmivaara, 2014, 64.)

Hyvä luonne tarkoittaa myönteisiä luonteenpiirteitä, jotka tulevat esille ajatuksissa, toiminnassa ja tunteissa. Hyvä luonne turvaa lapsen tasapainoisen kasvun ja on väylänä tasapainoiseen elämään (Park & Peterson, 2009, 2-3.) Peterson ja Seligman ovat aloittaneet vuonna 2000 projektin, jonka tavoitteena on saada kuva siitä, mitä hyvä luonne on ja miten hyvää luonnetta mitataan. Tästä projektista käytetään nimitystä VIA-projekti eli Values in Action. VIA-projektin tuloksena on syntynyt kuuden hyveen ja 24 vahvuuden luokitus, joka pohjautuu laajaan kirjalliseen aineistoon ja erilaisiin uskonnollisiin, filosofisiin, kulttuurisiin ja psykologisiin hyvyys- ja vahvuusnäkömyksiin. VIA- hankkeen rungon muodostavat kolme tasoa; tilanteelliset teema-aiheet, luonteenvahvuudet ja hyveet. Päähyveitä ovat rohkeus, viisaus, oikeudenmukaisuus, inhimillisuus, henkisyys ja kohtuullisuus. Näiden ajatellaan olevan ihmisen selviytymisen kannalta oleellisia ominaisuuksia. Luonteenvahvuudet ilmentävät hyveitä käytännössä. Esimerkiksi viisaus hyveenä näkyy uteliaisuuden, luovuuden ja oppimisen ilon luonteenvahvuuksissa. Luonteenvahvuuksien ympäristöön ja hetkeen sidotut toiminnat ovat tilanteellisia teemoja. Esimerkiksi oppimisen ilon tilanteellinen teema voi näyttäytyä nautintona, kun oppija omaksuu uutta tietoa. (Peterson & Seligman, 2004; Uusitalo- Malmivaara, 2014, 65–66.)

Peterson & Seligman ovat esittäneet 10 tärkeintä kriteeriä, jotka täyttymällä piirteitä ja luonteenvahvuuksia voidaan kutsua luonteenvahvuuksiksi. Lähtökohtainen kriteeri on luonteenvahvuuksien käytön myönteisyys ja opetettavuus. Luonteenvahvuus ei sorra ketään eikä kulu. Tutkimukseni kannalta on oleellista esittää luonteenvahvuuksien kriteerit lyhyesti tässä yhteydessä. 1) Vahvuus merkitsee itselle ja muille hyvän elämän luomista, hetkellistä mielihyvän tunnetta jostakin asiasta, 2) Luonteenvahvuuksilla on jokaisella moraalinen arvo eli vahvuuksien käytöstä on useita hyötyjä, 3) Luonteenvahvuuden ulospäin näkyminen ei heikennä ketään toista henkilöä, 4) Luonteenvahvuudelle on vaikea löytää vastakohtaa, 5) Vahvuus tulee näkyä henkilön toiminnassa ja käyttäytymisessä niin, että se voidaan arvioida, 6) Vahvuutta ei voi purkaa osiin, jotka sisältyvät toisiin vahvuuksiin. Vahvuus on eri kuin luon-

kiteltu vahvuus, 7) Luontevahvuus näyttäytyy laajalti positiivisesti hyväksytyissä esikuvissa, 8) Erityisvahvuuksia näkyy myös luontevahvuuksissa, esimerkiksi sosiaaliset taidot, 9) Vahvuudet voivat puuttua kokonaan, 10) Luontevahvuuksien kehittymistä voidaan tukea eri keinoin. VIA- hankkeen teoreettisena pohjana on käytetty useita tunnetuimpien persoonallisuuspsykologien teorioita (Erikson, 1968; Maslow`n teoria, 1970; Norman, 1963) (Uusitalo-Malmivaara, 2014, 67–72.)

VIA- filosofian tarkoituksena on jokaisen henkilön omien ydinvahvuuksien tunnistaminen. Näitä voidaan kartoittaa VIA- mittarin avulla. Ydinvahvuuksia voidaan käyttää tavoitteiden saavuttamiseksi. Luontevahvuuksien käytöllä on selvä yhteys elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Niiden käyttö heijastuu myös fyysiseen hyvinvointiin. (Uusitalo- Malmivaara, 2014, 72–75.)

4.2 Vuorovaikutustaitojen merkitys

Tutkimukseni käsittelee myös vuorovaikutustaitoja, koska vuorovaikutustaitojen merkitys korostuu positiivisen pedagogiikan toteuttamisessa. Vuorovaikutustaidot ovat positiivista pedagogiikkaa parhaimmillaan silloin kun vuorovaikutustaidot ovat hyvät. Ajattelen, että lasten kanssa työskennellessä ei ole merkityksetöntä, miten puhuu. On tärkeää puhua lapselle lasta kunnioittaen ja arvostaen. Päiväkodissa ja koulussa on erilaisia oppilaita ja sen vuoksi jokaiselle lapselle tulisi puhua lasta arvostaen ja kunnioittaen.

Oppilaan ja opettajan yhteyden muodostuminen saa pohjan lapsen ja vanhemman kiintymyssuhteen muodostumisesta. Jokainen lapsista haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi jollain tavalla. Aikuisen tulee tietää lapsen käyttäytymisen merkitys ennen kuin aikuinen osaa reagoida oikein tilanteeseen. Lapsi ja aikuinen pyrkivät yhdessä löytämään oikean tavan selviytyä tilanteesta. Turvallisuudesta, vastavuoroisuudesta, tuesta ja asioiden jakamisesta koostuvassa kontekstissa lapsi kokee sitoutumista ja syvää luottamusta. Se edistää lapsen itsetuntemusta ja antaa tunteen omasta arvostaan. Karppinen & Pihlava (2016, 118) nostavat esiin Hughesin ajatuksen, jonka mukaan varhaisen vuorovaikutuksen teorit antavat tietoa luottamuksellisen yhteistyösuhteen ja vuorovaikutussuhteiden rakentamisesta lapsen kanssa.

Hyvät ihmissuhteet vaikuttavat aivojen kehittymiseen. Ihmissuhteilla on suuri merkitys ihmisen emotionaalisen, kognitiivisen, ja sosiaalisen kehityksen kannalta. (Karppinen & Pihlava, 2016, 118.) Lapsen ollessa pieni, vuorovaikutuskokemuksia tarvitaan omien vanhempien kanssa. Koulussa syntyy huolenpitoa sisältäviä oppilaan ja opettajan välisiä suhteita, jolloin opettajasta voi tulla kiintymyksen kohde. Lapsen kehitystä vie eteenpäin riippuvuuden ja kiinnittymisen kehittyminen hoitavaan huoltajaan ja omaksi itseksi eriytyminen. Lapsen kehityksen ja onnistuneen vanhemmuuden keskiössä on lapsen ja vanhemman välinen turvallinen kiintymyssuhde. Sitä uhkaa vanhemman omat kokemukset huolenpidon puutteesta ja elämäntilanteen turvattomuudesta. (Karppinen & Pihlava, 2016, 118.)

Suhteessaoloteorian eli objektisuhdeteorian mukaisesti psyykinen kehitys alkaa ja kehittyy vain vuorovaikutussuhteissa syntyneiden kokemusten kautta koko elämän ajan. Vuorovaikutussuhteissa koetut kokemukset, toiminnot ja tunteet tallentuvat, aktivoituvat ja mahdollistavat saman kokemisen uudelleen. Uudet kokemukset ja aistimukset muokkaavat vanhaa ja vaikuttavat uuden kokemuksen kokemiseen ja sisäistämiseen. (Keski- Luopa, 2015.)

Turvallisuus on huomattavan tärkeä asia ihmisen elämän perustana. Varhaisimpia turvallisuuden muotoja tuottavat kokemukset, joissa on läheisyyttä, lämpöä, kosketusta, tuoksua ja ääniä. Äidin sylin vaikutusta lapseen on viime aikoina paljon tutkittu. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että ihmisellä on sekä stressijärjestelmä että rauhoittumisjärjestelmä. Oksitosiini-hormonilla on keskeisenä tekijänä rauhoittumisjärjestelmässä, sillä se rauhoittaa lieventäen levottomuutta, ahdistuneisuutta ja kivun tunnetta. Se myös vahvistaa hoivakäyttäytymistä, sosiaalisia suhteita ja lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. Kehon oksitosiinipitoisuutta voidaan lisätä kosketuksen, läheisyyden ja lämmön avulla. Aivorakenteista on löytynyt myös peilisolujärjestelmä, joka on mahdollistanut vuorovaikutuksen tutkimuksen. Peilisolujärjestelmät aktivoidaan kokemuksen avulla ja paras tapa tuottaa lapselle turvallisuuden kokemus on antaa hänelle sylikokemus. Tällä tavoin lapsi oppii antamaan apua toiselle, kun on sitä myös itse saanut. (Lauginauer, 2015, 27.)

Lapsen persoonallisuuden eheytyksen lähtökohtina ovat yhteyden luominen lapseen ja virittäytyminen lapsen sisäiseen maailmaan. Sanat ovat tällöin sivuosassa. Eleet, ilmeet ja katse luovat yhteyttä. Huumori, ilo ja leikillisuus auttavat vaikeiden päivien yli. (Karppinen & Pihlava, 2016, 123.) Ajattelen, että opettajan ilmeillä ja eleillä on suuri merkitys lapsen ja opettajan väliseen vuorovaikutukseen. On selvää, että jos opettaja on pahalla päällä ja kas-

vojen ilme on töykeä, se tarttuu lapsiin. Erityislapsista puhuttaessa vaikutus on vielä suurempi. Lapsi ei välttämättä tiedä, miten hänen tulisi käyttäytyä silloin. Opettajana olemisen vaikeus onkin lempeyden ja tiukkuuden yhdistäminen vuorovaikutustilanteisiin. On oltava tarpeeksi lempeä, mutta myös riittävän tiukka.

4.3 Positiivisen pedagogiikan avaimia käytännön työhön

Positiivisessa pedagogiikassa kasvattajan tehtävänä on mahdollistaa lapselle työvälineet, olosuhteet ja opetusmenetelmät, jotka auttavat lasta kehittymään ja osallistumaan yksilöllisesti osana yhteisöä. Positiivisen pedagogiikan menetelmät on tehty niin, että niitä on helppo käyttää ja toteuttaa päiväkodin ja koulun arjessa. Dokumentointi auttaa lapsen elämälle tärkeiden asioiden jakamisessa. Samalla voidaan seurata lapsen kokemusmaailmaa, kehitystä ja tapaa hahmottaa itseään ja maailmaa. Dokumentointi auttaa myös toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa. Kun dokumentointia tapahtuu, se luo pohjan positiiviselle vuorovaikutukselle, kasvatuskumppanuudelle ja yhteisöllisyydelle. (Kumpulainen, ym. 2014, 231.)

Positiivisessa pedagogiikassa käytetään visuaalisia dokumentointimenetelmiä, kuten piirustuksia, videota tai valokuvia. Positiivisen pedagogiikan toteuttaminen arjen opetus- ja kasvatustyössä tiivistetään kolmeen periaatteeseen. Ensimmäinen periaate ohjaa siihen, että lapselle tulisi antaa mahdollisuus havainnoida itse omaa elämäänsä. Lapsen hyvinvointikokemukset saavat lapsen kokemaan myönteisiä tunnetiloja ja tuntemaan itsensä rakastetuksi ja hyväksytyksi. Tämän tarkoituksena on oman elämän ja omien myönteisten kokemusten tunnistaminen ja niiden laukaiseminen, jolloin tapahtuu kierre, joka johtaa yksilön henkilökohtaiseen kasvuun ja hyvinvointiin. Myönteiset tunteet eivät saa aikaan hyvää oloa pelkästään nykyhetkessä vaan ne myös takaavat hyvän olon tulevaisuudessa. (Fredrickson, 1998.) Kokemusten ja tunteiden tunnistaminen ja merkityksenanto voi myös tuottaa sinnikkyyttä, joka auttaa sietämään negatiivisia tunteita ja pettymyksiä (Leontiev, 2007.)

Seligmanin (2011) hyvinvointiteoriassa eli PERMA- teoriassa konkretisoituu merkittävällä tavalla positiivinen pedagogiikka. Se antaa kehyksen positiivisen pedagogiikan ja positiivi-

sen kasvatuksen toteuttamiselle päiväkodissa, koulussa ja kotona. Seligman ajattelee hyvinvoinnin olevan moniulotteinen käsite, joka koostuu viidestä itsenäisestä elementistä. Näitä ovat myönteiset tunteet (Positive emotions), sitoutuminen (Engagement), ihmissuhteet (Relationships), merkityksellisyys (Meaning) ja saavuttaminen (Accomplishment). PERMA-teoria saa nimensä eri elementtien ensimmäisistä kirjaimista. PERMA- teoria sopii erittäin hyvin kouluun käytettäväksi, koska opetussuunnitelma peräänkuuluttaa hyvinvoinnin kokonaisvaltaista tukemista. PERMA- teoria antaa systemaattisia ohjeita kaikille vuosiluokille ja lisäksi koko yhteisön hyvinvoinnin kehittämiseksi. (Leskisenoja, 2017, 48–49.)

PERMA- teoriassa myönteisiä tunteita ovat esimerkiksi kiitollisuus, ilo ja tyytyväisyys. Myönteiset tunteet ovat PERMA- teorian ensimmäinen komponentti. Myönteisillä tunteilla on positiivinen vaikutus elämäämme ja toimintakykyymme. Myönteisyyttä on tärkeää vaalia, koska niillä on suotuisia seurauksia ihmissuhteisiin, käyttäytymiseen ja koulumenestykseen. PERMA- teorian toinen komponentti on sitoutuminen. Se merkitsee mielihyvän tunnetta tehtävään paneutumisesta ja myöhemmin tavoitteiden saavuttamisesta. Se on myös yhteydessä flow'n käsitteeseen. Chikszentmihalyin (1990) Flow-teoria tarkoittaa oppilaan koulusitoutumista, jolloin oppilas on yhtä aikaa keskittynyt, kiinnostunut ja nauttii opiskelustaan. Sitoutuminen on suurimmillaan silloin, kun kaikki kolme tekijää toimivat samaan aikaan. Flow-tilassa oppilas ei ole tietoinen tunteistaan, mutta kun toiminta päättyy, hän kokee toiminnan palkitsevana ja nautinnollisena. (Leskisenoja, 2017, 51.) Kolmas PERMA- teorian komponentti on ihmissuhteet. On huomattavaa, että hyvin onnellisille ihmisille on ominaista se, että he ovat taitavia hoitamaan ystävyys-suhteitaan. Läheisten, kannustavien ja turvallisten ihmissuhteiden merkitys on suurinta. Koulussa ja päiväkodissa on useita ihmissuhteita, jolloin kaikki vaikuttavat välillisesti tai suoraan koulupolun muotoutumiseen. PERMA- teorian neljäs komponentti on merkityksellisyys. Päämääräsuuntautuneisuus ja merkityksellisyys liittyvät subjektin suoriutumiseen. Jos oppija kokee koulunkäytinsä merkitykselliseksi, on hän sitoutuneempi oppimiseen. Viimeisenä elementtinä PERMA- teoriassa tulee saavuttaminen. Saavuttaminen merkitsee optimistista ajattelutapaa, jolloin syntyy toiveisuus tavoitteiden saavuttamiseksi. (Leskisenoja, 2017, 52–57.)

Ajattelen, että PERMA- teoria antaa suunnan, jonka pohjalta lasten hyvinvointia voidaan alkaa viemään eteenpäin. PERMA- teoriaa voidaan hyödyntää niin päiväkot-, koulu- kuin kotikontekstissakin. Positiivisen pedagogiikan työmenetelmiä ja -tapoja tulee kehittää ja testata käytännössä. Menetelmiä ja tapoja on valtavan paljon ja päätin poimia tutkielmani loppuun vielä joitakin käytännön esimerkkejä positiivisen pedagogiikan toteuttamiseksi.

PERMA- teorian myönteisten tunteiden lokeroon voi liittää useita pedagogisia harjoitteita, jotka tuottavat mielihyvää. Näitä voi olla esimerkiksi Mikä meni hyvin? harjoitus. Se on positiivisen pedagogiikan perusharjoitus, ja tätä voidaan kutsua myös Kolme hyvää asiaa-harjoitukseksi. Harjoitus perustuu Seligmanin (2011) pohdintaan, että helposti keskitytään liikaa siihen, mikä menee huonosti. Mielen pitäminen poissa negatiivisista tunteista auttaa lisäämään tyytyväisyyttä. Ajattelen, että tämä toimii vallan hyvin esimerkiksi liikunta-tuokion jälkeen päiväkodissa. Jokaiselta lapselta voi erikseen kysyä, Mikä meni hyvin?

”Kiitollisuus ei ole pelkästään suurin hyveistä vaan myös kaikkien hyveiden äiti” (Ciceron). Kiitollisuusharjoitteita on useita erilaisia. Niistä yleisin on Kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen. Tässä tehtävänä on ajatella niitä asioita, joista subjekti tuntee kiitollisuutta sillä hetkellä. Kiitollisuuspäiväkirjaa voi käyttää eri ikäisten lasten kanssa. Pienemmät voivat kertoa sanallisesti ja se voidaan kuvata. Isommat lapset ja nuoret voivat kirjoittaa kiitollisuuspäiväkirjaa. Kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen lisää oppilaiden kiitollisuutta, elämäntyytyväisyyttä ja optimismia (Froh, Sefick & Emmons, 2008, 222.) Kyseiset tutkijat tulivat siihen tulokseen, että kiitollisuusaiheiden huomioiminen on tehokas tapa lisätä nuorten hyvinvointia (esim. Killen & Macaskill 2015; Tian, Du & Huebner 2015.)

Ystävälliset teot- harjoitus on tärkeä harjoitus monesta eri syystä. Ystävällinen teko lujittaa ihmissuhteita ja harjoituksen tekijällä on merkittävä vaikutus omaan onnellisuuteen. Prososiaalinen käyttäytyminen lisää tyytyväisyyttä ja hyvinvointia omaa elämäänsä kohtaan (esim. Buchanan & Bardi, 2010). Onnellisuuden ja prososiaalisuuden välillä on positiivinen kaksisuuntainen suhde. Onnelliset ihmiset tekevät hyviä tekoja, mikä puolestaan lisää heidän onnellisuuttaan. Ystävälliset teot- harjoitus on sovittuja, harjoiteltuja ja opeteltuja harjoitteita, joita pyritään toteuttamaan säännöllisesti. (Leskisenoja, 2017, 70.)

Aamupiiri- ideaa käytetään useissa päiväkodeissa ja koulussa alaluokilla. Aamupiiri on suosittu positiivisen pedagogiikan muoto, ja se on noin puolen tunnin mittainen keskustelu kasvattajan johdolla tietyssä paikassa. Aamupiiri voi olla vaikka joka-aamuinen tai kerran viikossa oleva ryhmän yhteinen keskustelu. Aamupiiriin voi kuulua vapaavalintaisesti joko leikki, positiivisen psykologian harjoitus, kasvattajan lukutuokio tai jokin aihe, mikä lasta juuri sillä hetkellä mietityttää. Aamupiiri tuottaa yhteisöllisyyden ja kotoisan tunteen lapsille. Aamupiiriin käytetty aika voi poikia paljon hyvää ryhmän toiminnan kannalta. Se lisää tyytyväisyyttä, yhteisöllisyyttä ja sitoutuneisuutta niin päiväkodissa kuin koulussakin. (Leskisenoja, 2017, 73.)

Hyvän mielen aarrearkku on yksi helppo ja toimiva menetelmä toteuttaa positiivista pedagogiikkaa. Se voi olla sähköinen tai aivan konkreettisesti rakennettu laatikko, jonka jokainen lapsi tekee itse itselleen. Hän kokoaa laatikkoon itselleen tärkeitä asioita, joita voivat olla esimerkiksi lapsuusmuistot, tärkeät esineet, valokuvat, lahjat, lempiajatelmat tai tärkeiltä ihmisiltä saatuja kortteja. Arkku otetaan esiin silloin, kun tunnetila kaipaa positiivista nostatusta. Päiväkodissa kasvattaja voi keskustella lapsen kanssa arkun sisällöistä. (Leskisenoja, 2017, 78–79.)

Naurulla ja huumorilla on useita suotuisia vaikutuksia toimintaamme ja hyvinvointiimme. Nauru saa endorfiinit liikkeelle ja se rentouttaa. Huumorin myötä on helpompi lähestyä vaikeita asioita ja konfliktitilanteita. Koulussa huumori auttaa luomaan lämmintä ilmapiiriä ja se helpottaa luokan hallintaa ja rentouttaa oppilaita. Huumori on myös merkittävä keino vahvistaa sosiaalisia suhteita, koska nauru vetää ihmisiä puoleensa ja tuo energiaa ja iloa elämään. Naurua ja huumoria voi harjoitella aivan samalla tavalla kuin muitakin vahvuuksia. Vitsien kertominen ja lukeminen voi olla yksi mukava tapa jopa ryhmäytymisen luomisessa. (Leskisenoja, 2017, 80; Häyhä, 2013, 2.)

Positiivisen pedagogiikan keino lapsen surujen hallitsemiseen ja taakse jättämiseen on surusyöppö (worry box). Sen tarkoituksena on yksinkertainen ja toimiva menetelmä huolten käsittelyyn ja tunnistamiseen. Lapsi siirtää huolen tiettyyn paikkaan, jonka jälkeen lapsi voi jatkaa toimintaansa huolista vapaampana. (Leskisenoja, 2017, 82).

Hetkessä eläminen ja siitä nauttiminen- Positiivisen pedagogiikan ajatus. Milloin olet opettanut lapselle hetkessä elämistä? Se on hyvinvoinnin opettamista parhaimmillaan. Elämästä nauttimista, myönteisten tunteiden ja tuntemusten läpikäymistä. Hetkestä nauttimiseen kuuluu merkityksellisenä osana tarkkaavaisuus ja tietoinen läsnäolo. Tätäkin voi harjoitella. Herkkupalan syöminen hitaasti ja nauttien luo esteettisen elämyksen. Positiivinen vuorovaiikutustilanne tai yhteinen elokuva- hetkessä elämistä parhaimmillaan. (Leskisenoja, 2017, 84–85.) Positiivisen pedagogiikan käytännön työtapoja on valtavan paljon. Olen joitakin näistä päässyt itse kokeilemaan käytännön työssä ja olen kokenut, että ne ovat systemaattisesti käytettyinä olleet toimivia useimpien lasten kohdalla.

5.0 LOPPUTARKASTELU JA PÄÄTELMÄT

5.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Hyvinvoiva lapsi on kaikkien kasvattajien yhteinen tavoite. On kuitenkin tarkasteltava ajatuksia, mitkä hyvinvointiin johtavat. Lapsuuden hyvinvointia rakentavat rajat, rakkaus, hyväksyntä ja turvallisuus. Hyvinvointia voidaan oppia ja opettaa, vaikka lapsen kasvuolot olisivat millaisia tahansa. Hyvinvointitaitojen opettaminen ei kuitenkaan vielä kuulu koulujen varhaiskasvatus- tai opetussuunnitelmiin. Ongelmakeskeinen asioiden lähestyminen ei ole lisännyt inhimillistä kukoistusta, vaan se on tuottanut mielenterveyteen liittyviä häiriöitä. Kuten aikaisemmin kirjoitin, masennus on lisääntynyt huolestuttavan paljon lapsilla ja nuorilla. Mielenterveyden horjuminen ja oppimisvaikeudet lisäävät myös nuorten syrjäytymistä. Ihmisen mieli tarttuu helposti kielteisiin asioihin, epäoikeudenmukaisuuksiin ja harmillisuuksiin, jotka usein kaipaavat korjaamista. Prosessoimme negatiivista palautetta pitempään kuin positiivista palautetta. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen, 2016, 17–19.)

Negatiiviset kokemukset ovat olleet ihmislajin säilymisen kannalta tarkoituksenmukaisia, koska on ollut pakko keskittyä vaaroihin ja uhkiin ennemmin kuin positiivisiin asioihin. Ne yksilöt, jotka ovat saaneet torjuttua vihollisen, ovat kyenneet pitämään jälkeläisensä elossa. Kielteiset tekijät kuitenkin saavat ihmisen ajattelussa vallan ja se voi muodostua haasteeksi ilon kokemukselle ja lopulta tuhota terveen mielen. ”Paha pitää huolen itsestään, hyvää pitää helliä” on positiivisen psykologian ydinsanoma. Hyvää täytyy tietoisesti voida vaalia. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen, 2016, 19.)

Positiivinen psykologia ei korvaa olemassa olevaa psykologian tutkimuksen aihealuetta, vaan se täydentää perinteistä, mielen patologian tutkimukseen keskittyvää kenttää. Psykologian tutkimuskohteena on ollut häiriöistä vapautuminen. Positiivinen psykologia puolestaan selvittää niitä tekijöitä, jotka mahdollistavat parhaimman inhimillisen mielen kunnon. ”Saat sen, mihin keskityt” toteutuu useiden edellä mainittujen tutkimustulosten mukaan positiivisen psykologian perusteella. Teoksessa Huomaa hyvä Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen, 2016, 22 nostavat esiin Seligmanin ajatuksen siitä, että positiivisen psykologian opet-

taminen, käyttö terapeutin työssä, tutkiminen, harjoittaminen koululuokassa, toisten psykologian harjoittajien tapaaminen ja positiivisesta psykologiasta lukeminen tekevät jokaisesta ihmisestä onnellisemman. Ihmiset, jotka työskentelevät positiivisen psykologian parissa, ovat erityisen hyvinvoivia. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen, 2016, 22.)

5.2 Tutkielman eettisyys ja luotettavuus

Tutkielmani on luotettava, koska olen tarkastellut asiaa useista eri näkökulmista. Olen perustellut tutkielmani aiheen kotimaisen ja kansainvälisen kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta. Tutkimukseni tukee myös koulujärjestelmämme opetussuunnitelmaa ja Lapsen oikeuksien sopimusta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014; Lasten oikeuksien sopimus, 1989.)

Olen pyrkinyt toteuttamaan tutkimukseni sellaisena kuin kirjallisuus ja tutkimus tuovat sen ilmi. Olen käyttänyt kirjallisuutta monipuolisesti ja systemaattisesti. Pietarinen (2002) on kehittänyt tutkijoille listan eettisistä vaatimuksista. Lista koostuu kahdeksasta eri osa-alueesta, joita ovat tunnollisuuden vaatimus, kiinnostuksen vaatimus, vaaran eliminoiminen, rehellisyyden vaatimus, sosiaalisen vastuun vaatimus, ihmisarvon kunnioittaminen, ammatinharjoituksen edistäminen ja kollegiaalinen arvostus. Tutkijan tulee olla aidosti kiinnostunut tutkimuksen tekemisestä ja hänen täytyy paneutua alaan tunnollisesti. Tutkija ei myöskään saa syyllistyä vilpilliseen toimintaan. Myös tieteellistä informaatiota tulee käyttää eettisten vaatimusten mukaisella tavalla. Tutkijan toiminta tulee olla sellaista, että se edistää tutkimuksen tekemistä. (Pietarinen, 2002, 58–69.) Olen tehnyt tutkimustyötäni eettisten vaatimusten mukaisesti.

6.0 Pohdinta

Valitsemani kandidaatin tutkielman aihe Positiivinen pedagogiikka- Miksi? osoittautui haastavaksi, koska aihe on erittäin laaja. Tutkielmani teoriapohja positiivisesta psykologiasta antaa jo pelkästään vastauksia kysymykseen Positiivinen pedagogiikka- Miksi? Tutkielmani työstäminen oli haastavaa myös sen vuoksi, että suurin osa lähteistä löytyy ulkomaisesta kirjallisuudesta, jota ei ollut helppo löytää. Halusin kuitenkin pitäytyä aiheessani ja puurtaa lukuisten ulkomaisten lähteiden löytämiseksi ja tulkitsemiseksi.

Positiivisen pedagogiikan käyttö on yleistä päiväkodissa ja alaluokilla. Tutkielmani kirjallisuutta lukiessani havaitsin kuitenkin positiivisen pedagogiikan toimivuuden niin yläkoulussa kuin työyhteisöissäkin käytettäväksi. Positiiviseen pedagogiikkaan tulisi mielestäni antaa enemmän tietoa ja materiaalia eri-ikäisten lasten hyvinvoinnin tukemiseen.

Positiiviseen pedagogiikkaan kytkeytyy paljon käsitteistöä, mikä vaikeutti käsitteiden valintaa merkittävästi. Pidin kuitenkin tärkeimpänä nostaa esille positiivisen pedagogiikan pohjateorian positiivisesta psykologiasta. Positiiviseen psykologiaan ja positiiviseen pedagogiikkaan puolestaan kuuluvat olennaisina käsitteinä hyve, luontevahvuudet ja onnellisuus. Tarkastelin näitä käsitteitä yksityiskohtaisesti, jotta ne eivät jäisi tutkielmassani pinnalliseksi.

Positiivinen pedagogiikka- Miksi? ei löytynyt suoranaista vastausta, vaan positiivisen pedagogiikan hyödyt subjektin elämään näyttäytyivät lukuisissa tutkimuksissa, joita tarkastelin ja joista tutkielmaani rakensin. Tarkastelin aihetta myös kriittisin silmin, löytyisikö mitään sellaista aineistoa, joka näyttäisi positiivisen pedagogiikan toimimattomuuden eri konteksteissa. Positiivisen psykologian kritiikki osiossa käsittelin tarkemmin, millaista kritiikkiä tutkimusaineistoista löysin. Kritiikki kohdistui lähinnä positiivisuuden ja negatiivisuuden määrittelyn vaikeuteen, mikä on kellekin ihmiselle positiivista ja mikä negatiivista. Myös positiivisuuden liiallinen korostuminen nähtiin jossain määrin kriittisesti.

Ajattelen, että positiivinen pedagogiikka jakaa karkeasti kasvattajien mielipiteitä. Syitä on varmasti useita, mutta pedagogisena toimintana positiivinen pedagogiikka vaatii itsenäistä asioista selvää ottamista ja systemaattista toimintaa. Päiväkotij- ja koulukontekstissa kasvat-

tajalla ei välttämättä riitä resurssit paneutua riittävästi positiiviseen pedagogiikkaan. Työ itsessään on monien suunnitelmien, kuten esiopetussuunnitelma ja varhaiskasvatussuunnitelma mukaista toimintaa, joka tulee ottaa kaikessa toiminnassa ja suunnittelussa huomioon. Välttämättä näiden kaiken muun lisäksi kasvattajalla ei ole yksinkertaisesti enää aikaa positiivisen pedagogiikan suunnitteluun.

Positiivista pedagogiikkaa olisi mielenkiintoista tutkia yläkoulukontekstissa, koska olisi mielenkiintoista tietää mitkä toimintatavat siellä olisivat toimivia.

Ajattelen, että positiivinen pedagoginen toiminta eri konteksteissa ja jo positiivinen ajattelu ja positiivisten asioiden löytäminen ja esille tuominen arkipäivän toiminnoissa lisäävät hyvinvointia. Tutkimukseni vahvisti ajatusta positiivisen pedagogiikan toimivuudesta eri konteksteissa.

Lähteet

- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Juva: WSOY.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological bulletin* 117, 497- 529.
- Fredrickson, B. L. (1998). *What good are positive emotions?* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156001/> , (viitattu 26.8.2018).
- Froh, J. J., Sefick, W. J. & Emmons, R. A. (2008). *Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjektive well -being*. *Journal of School Psychology* 46, ss. 213- 233.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hughes, D. A. (2011). *Kiintymyseskeinen vanhemmuus*. Tampere: PT- Kustannus.
- Hujala, E., Puroila, A-M., Parrila- Haapakoski, S. & Nivala, V. (1998). *Päivähoidosta varhaiskasvatukseen*. Oulu: Varhaiskasvatus 90.
- Häyhä, L. (2013). *Hoitajien näkemyksiä huumorista muistisairaiden ihmisten hoitotyössä*; Pro Gradu-tutkielma, Oulu: Oulun yliopisto.
- Karppinen, A. & Pihlava, P. (2016). *Turvallinen vuorovaikutus kasvun ja oppimisen perustana*. Teoksessa Ahtola, A., *Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen*, ss. 115-141, Jyväskylä: PS-kustannus.
- Killen, A. & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance wellbeing in older adults. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3> (viitattu 2.10.2018.) *Journal of Happiness Studies*.
- Kumpulainen, K., Lipponen, L., Hilppö, J. & Mikkola, A. (2013). *Building on the positive in children`s lives: A co-participatory study on the social construction of children`s sence of agency*. *Early Child Development and Care* 184, <https://www-tandfonline-com.pc124152.oulu.fi:9443/doi/pdf/10.1080/03004430.2013.778253?needAccess=true>, (viitattu 26.8.2018).

- Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. (2014). *Positiivisen pedagogiikan jäljillä*. Teoksessa Uusitalo- Malmivaara, L. (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (224- 242). Jyväskylä: PS- kustannus.
- Lasten oikeuksien sopimus. (1989) <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/>. (viitattu 30.9.2018).
- Lauginauer, G. (2015). ”*Me ei pärjätä yksin, eikä tarviikkaan. Onneksi!*”; *Tulkitseva fenomenologinen analyysi lastenpsykiatrisen yksikön hoitohenkilökunnan kokemuksista turvaistavasta hoitomenetelmästä*, <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153481/meeiparj.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (viitattu 18.9.2018).
- Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leonitiev, D., A. (2007). *Positive psychology in search for meaning: An introduction*, Department of Psychology, Moscow State University, Mochovaya str. 11-5, Moscow, Russian Federation.
- Martela, F. (2014). *Onnellisuuksien psykologia* teoksessa Uusitalo- Malmivaara, L. (2014). *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Maslowin tarveteoriat, 2000, <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (viitattu 21.8.2018).
- Metsämuuronen, J. (2009). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: International Methelp.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. New York: Cambridge University Press.
- Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.
- Ojanen, M. (2014). *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.
- Opetushallitus. (2014). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet*, https://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf (viitattu 26.8.2018).
- Opetushallitus. (2014). *Opetussuunnitelman perusteet*, https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf (viitattu 25.8.2018).
- Park, N. & Peterson, C. (2009). *Character Strengths: Research and Practice*, <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.2202/1940-1639.1042?needAccess=true> (viitattu 16.8.2018).

- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (2014). https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. (viitattu 30.9.2018).
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: New York: American Psychological Association; Oxford University.
- Petticrew, Mark. (2001). *Systematic reviews from astronomy to zoology: myths and misconceptions*, <https://www.bmj.com/content/322/7278/98.1>, (viitattu 16.8.2018).
- Pietarinen, J. (2002). *Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä*. Teoksessa Karjalainen, S., Veikko, L., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.), *Tutkijan eettiset valinnat*, ss.58–69, Helsinki, Gaudeamus.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?* Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja.
- Salmivalli, C. (2005). *Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology*, <http://www.bdp-gus.de/gus/Positive-Psychologie-Aufruf-2000.pdf>, (viitattu 27.9.2018).
- Säljö, R. (2001). *Oppimiskäytännöt; Sosiokulttuurinen näkökulma*. Porvoo: WSOY.
- Tian, L., Heubner, E. S. & Du, M. (The effect of gratitude on Elementary school Students' Subjective Well-Being in Schools: The Mediating role of Prosocial behavior, *Soc. Indic. Res.* 122 887–904. 10.1007/s11205-014-0712-9 [, (viitattu 2.10.2018).
- Unicef. (2018). Yleissopimus lapsen oikeuksista. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>, (viitattu 26.8.2018).
- Unicef. (2018). *Nuorten mielenterveys*, <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>, (viitattu 21.8.2018).
- Uusitalo- Malmivaara, L. (2014). *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Uusitalo- Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä; PS- kustannus.
- van Huizen, P., van Oers, B. & Wubbels, T. (2005). *A Vygotskien perspective on teacher education*, *Journal of Curriculum Studies*, 37: 3, 267- 290. <https://pdfs.semanticscholar.org/eae4/c09f85eea9650456006d1d3743c9955edae4.pdf>, (viitattu 26.8.2018).

