



Raappana Veera

Oppimismotivaation vahvistaminen positiivisen pedagogiikan keinoin

Kandidaatintutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Teknologiapainotteinen luokanopettajan koulutusohjelma

2018

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Oppimismotivaation vahvistaminen positiivisen pedagogiikan keinoin (Veera Raappana)

Kandidaatin tutkielma, 38 sivua, 0 liitesivua

Tammikuu 2019

Tämän kandidaatintutkielman tarkoitus on selvittää, mitä oppimismotivaatio ja positiivinen pedagogiikka ovat ja miten oppimismotivaatiota voidaan tukea positiivisen pedagogiikan avulla. Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä on käytetty integroivaa kirjallisuuskatsausta. Tutkimuksessa on käytetty suomalaista ja kansainvälistä tieteellistä kirjallisuutta ja tutkimustuloksia.

Oppimismotivaatio on voima, joka ohjaa ihmisen käyttäytymistä ja toimintaa oppiakseen. Motivaatio on suorassa yhteydessä oppimiseen. Oppimismotivaatioon vaikuttavat useat seikat muun muassa aikaisemmat kokemukset, ennakoinnit ja odotukset tehtävästä. Myös hyvinvoinnilla ja koetuilla tunteilla on vaikutusta motivaatioon.

Positiivinen pedagogiikka on hyvinvointiin ja myönteisiin tunteisiin pohjautuva pedagoginen suuntaus. Sen tarkoitus on tukea hyvinvointia myönteisen vuorovaikutuksen avulla. Tavoitteena on vahvistaa yhteisöllisyyttä, parantaa ilmapiiriä sekä keskittyä vahvuuksiin ja onnistumisiin. Positiivisen pedagogiikan ajatukset tukevat Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteorian mukaisia autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia, minkä vuoksi positiivisen pedagogiikan avulla voidaan tukea myös oppimismotivaatiota.

Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteiden vuoksi tutkimustuloksia ei voida yleistää, sillä tarkoitus on tuottaa vain lisää ymmärrystä aiheesta. Positiivinen pedagogiikka on myös suhteellisen tuore tutkimussuuntaus, joten tutkimuksia aiheesta on melko vähän. Lisäksi on syytä huomioda, että suuri osa tutkimuksista on kansainvälisiä, joten kaikkia tutkimustuloksia ei voida tuoda suoraan suomalaiseen yhteiskuntaan.

Avainsanat: hyvinvointi, motivaatio, oppimismotivaatio, positiivinen pedagogiikka, positiivinen psykologia

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	7
3	Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteuttaminen	8
4	Oppimismotivaatio	9
4.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	10
4.2	Oppimismotivaatioteoriat	11
4.2.1	<i>Itsemääräämisteoria</i>	12
4.2.2	<i>Odotusarvoteoria</i>	13
4.2.3	<i>Tavoiteorientaatioteoria</i>	14
5	Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka	16
5.1	Positiivinen psykologia	16
5.1.1	<i>Myönteiset tunteet ja onnellisuus</i>	17
5.1.2	<i>Hyveet ja luontevahvuudet</i>	18
5.1.3	<i>Luontevahvuusopetus ja resilienssi</i>	20
5.2	Positiivisen pedagogiikan pääpiirteet	20
5.2.1	<i>Positiivisen pedagogiikan menetelmät</i>	23
6	Oppimismotivaation vahvistaminen	25
6.1	Vuorovaikutussuhteiden ja myönteisen ilmapiirin tukeminen	25
6.2	Kouluympäristön ja opetusmenetelmien kehittäminen	27
6.3	Positiivinen pedagogiikka oppimismotivaation vahvistajana	28
7	Pohdinta ja johtopäätökset	31
	Lähteet	34

1 Johdanto

Kandidaatin työn aiheeksi valitsin oppimismotivaation ja positiivisen pedagogiikan. Tutkielmassa syvennyn erityisesti siihen, mitä oppimismotivaatio, positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka ovat sekä miten oppimismotivaatiota voidaan tukea positiivisen pedagogiikan avulla. Tutkielman lähestymistapa on laadullinen ja tutkielman toteutan integroivana kirjallisuuskatsauksena.

Positiivinen pedagogiikka on aina kiinnostanut minua ja olin jo pitkään ajatellut, että haluan perehtyä siihen lisää. Positiivisella pedagogiikalla tarkoitetaan kasvatuksellista suuntausta, joka pohjautuu positiiviseen psykologiaan (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppiö & Lipponen, 2014). Sen tarkoitus on lisätä hyvinvointia koulussa ja tuoda esiin oppilaiden vahvuuksia (Uusitalo-Malmivaara, 2014). Omassa elämässäni olen huomannut, kuinka positiivisuus ja positiivinen elämänasenne ovat auttaneet vaikeuksien yli, ja siihen myös positiivinen pedagogiikka pyrkii. Toinen itselleni mielenkiintoinen kysymys on se, miten oppilaiden oppimismotivaatiota voitaisiin parantaa. Tänä päivänä julkisuudessa tuodaan toistuvasti esiin, kuinka oppimismotivaatio on peruskoulussa heikolla tasolla (Kupari, Välijärvi, Andersson, Arffman, Nissinen, Puhakka & Vettenranta, 2013) ja koen, että oppilaiden motivaation vahvistamiseen olisi tarvetta. Aihe valikoitui juuri näiden itseä kiinnostavien kysymysten pohjalta.

Salmela-Aro (2018b) toteaa, että koulun tulisi valmistaa oppilaat luomaan uutta ja ratkaisemaan ongelmia, jotta maailma pysyy tulevaisuudessakin tasapainossa. Näiden asioiden keskeisenä taitona Salmela-Aro (2018b) näkee juuri oppimismotivaation. Oppimismotivaatiolla tarkoitetaan niitä tekijöitä, jotka saavat ihmisen toimimaan oppiakseen (Nurmi, 2013). Oppimismotivaatio siis vaikuttaa siihen, kuinka ajatukset suuntautuvat tehtävää kohtaan ja minkälaisella aktiivisuudella ja innokkuudella tehtävään ryhdytään (Nurmi, 2013). Oppilaat myös kokevat saman oppimistilanteen hyvin eri tavalla ja siten myös käyttäytyvät tilanteessa eri tavoin. Kokemukseen vaikuttavat muun muassa kokemus siitä, pystyykö oppilas selviämään tilanteesta ja mitä hän oppimistilanteelta tavoittelee. Myös tilannekohtaiset tekijät vaikuttavat siihen, miten oppilas käyttäytyy. Kokemus tilanteesta vaikuttaa myös siihen, kuinka oppilas motivoituu, säätelee omaa toimintaa tilanteessa ja lopulta sisäistää opittavan asian. (Tuominen, Pulkka, Tapola & Niemivirta, 2017.)

Tänä päivänä julkisuudessa puhutaan paljon oppimismotivaation heikkenemisestä ja pahoinvoinnin lisääntymisestä. Kouluissa vallitsee pitkälti negatiivinen ilmapiiri, ja motivaatio on usein oppilaille hukassa. Oppimismotivaatioon vaikuttavat useat seikat, mutta yhtenä vaikuttavana tekijänä pidetään hyvinvoinnin ja ilmapiirin merkitystä (Lerkanen & Pakarinen, 2018). Pohtiessani omaa opettajuutta ja niitä keinoja, joilla voisin tulevaisuudessa parantaa oppilaiden hyvinvointia ja motivaatiota, ajattelen, että keinona voisi olla positiivisuuteen ja vahvuuksiin keskittyvä opetus. Positiivinen pedagogiikka pyrkii juuri hyvinvoinnin ja vuorovaikutussuhteiden parantamiseen onnistumisten ja vahvuuskeskeisen opetuksen avulla (Kumpulainen ym., 2014).

Myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) korostetaan hyvinvoinnin ja vuorovaikutussuhteiden merkitystä sekä vahvuuksien ja onnistumisten tunnistamista (Opetushallitus, 2014). Koulussa tulisi keskittyä onnistumisten, vahvuuksien ja pystyvyyden kokemusten tuottamiseen ja opettajan tulisi olla tässä keskeisessä roolissa. Tämän vuoksi positiivisen ilmapiirin luominen tulisi olla keskeinen osa opetusta. Positiivisuudesta ja hyvinvoinnista ei ikinä voida puhua liikaa ja sen vuoksi ne ovat myös koulumaailmassa tärkeitä aiheita.

Koulujen arviointi ja tavoitteet liittyvät pitkälti osaamisen ja akateemisuuden arviointiin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Koulun ja yhteiskunnan toimintaympäristöissä keskitytään paljon virheiden, epäonnistumisten ja ongelmien korostamiseen (Kumpulainen, Lipponen, Hilppö & Mikkola, 2013). Heikkotasoinen oppija saattaa saada koulusta päivittäin signaalia, ettei hänessä ole mitään hyvää ja toiset ovat kaikessa parempia kuin hän. Tällaiset signaalit vaikuttavat merkittävästi oppilaan motivaation ja hyvinvoinnin heikkenemiseen. Vahvuusperustaisen opetuksen tarkoitus on tunnistaa ja löytää oppilaasta vahvuuksia, joita he voivat hyödyntää tulevaisuudessa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Kun opettaja luo positiivisen pedagogiikan toimintakulttuurin luokkaan, pystyy myös heikkotasoinen oppilas näkemään itsessään vahvuuksia ja kehittämään itseään niiden pohjalta.

Koska oppimismotivaation ja hyvinvoinnin puute ovat esillä yhteiskunnassa paljon, pitäisi ratkaisuja löytää ja toimintatapoja muuttaa. Positiivinen pedagogiikka voisi olla yksi keino ongelman ratkaisemiseksi. Se on ollut keskusteluissa yhä enemmän esillä, joten aihe on hyvin ajankohtainen. Aihetta on myös tutkittu viime aikoina yhä enemmän. Suomessa asiaa ovat tutkineet muun muassa Lotta Uusitalo-Malmivaara, Kaisa Vuorinen ja Eliisa Leskisenoja. Nämä ovat olleet tutkielmassani myös tärkeitä lähteitä. Yksi merkittävimmistä positiivisen

psykologian tutkijoista on positiivisen psykologian oppi-isänä pidetty yhdysvaltalainen Martin Seligman. Tutkielmassani olen viitannut myös hänen teoksiin usein. Muita kansainvälisiä positiivisen psykologian tutkijoita, joihin olen tutkielmassani viitannut, ovat muun muassa Nansook Park ja Christopher Peterson.

Oppimismotivaatiota on myös tutkittu hyvin paljon. Siitä on tehty useita erilaisia teorioita, joiden näkökulmat hieman vaihtelevat. Tutkielmassani kuvaan Ryanin ja Decin itsemääräämisteoriam (2000), Eccelsin odotusarvoteoriaa (2004) sekä Dweckin tavoiteorientaatioteoriaa (1986). Suomalaisista tutkijoista olen viitannut muun muassa Jari-Erik Nurmen, Katariina Salmela-Aron sekä Markku Niemivirran, Antti-Tuomas Pulkan, Anna Tapolan ja Heta Tuominen-Soinin tutkimusryhmään.

2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, mitä oppimismotivaatio ja positiivinen pedagogiikka ovat ja miten oppimismotivaatiota voidaan tukea positiivisen pedagogiikan keinoin. Tutkimuksessa avataan käsitteitä oppimismotivaatio, positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka. Tarkoituksena on tuoda esille positiivisen pedagogiikan pääpiirteitä ja sitä, miten positiivista pedagogiikkaa voidaan hyödyntää koulussa. Lisäksi tavoitteena on selvittää, miten oppimismotivaatiota voidaan vahvistaa. Työn tarkoituksena on vastata määrittämiini tutkimuskysymyksiin, mutta samalla tavoitteenani on kehittää omaa ymmärrystä positiivisesta pedagogiikasta ja oppimismotivaation vahvistamisesta sekä saada keinoja siihen. Tutkimukseni avulla pyrin myös kehittää omaa opettajuutta ja ammatillista identiteettiäni.

Tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Mitä oppimismotivaatio on?
2. Mitä positiivinen pedagogiikka on?
3. Miten oppimismotivaatiota voidaan tukea positiivisen pedagogiikan avulla?

3 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteuttaminen

Tässä tutkimuksessa käytän kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Tutkimukseni tavoitteena on luoda ymmärrystä positiivisesta pedagogiikasta ja oppimismotivaatiosta, ja siksi kvalitatiivinen lähestymistapa sopii tutkimukseeni (Tuomi & Sarajärvi, 2018; Kananen, 2015). Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää ilmiötä sekä merkityskokonaisuuksia ihmisten välisessä sosiaalisessa maailmassa (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka, 2009; Vilkka, 2015), joten sen vuoksi kvalitatiivinen lähestymistapa sopii tutkimukseeni. Pohdittaessa positiivista pedagogiikkaa ja sitä, miten sen avulla voidaan tukea oppimismotivaatiota, tulee lähtökohtaisesti ymmärtää ensin positiivisen pedagogiikan ydin, jotta voidaan lähteä tarkastelemaan sen yhteyttä motivaation vahvistamiseen. Laadullisen tutkimuksen avulla pystymme ymmärtämään ilmiötä kokonaisvaltaisesti ja löytämään ilmiöstä ne piirteet, jotka vahvistavat oppimismotivaatiota (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Tutkimuksen toteutan integroivana kirjallisuuskatsauksena, jossa eri lähteiden avulla avataan käsitteitä ja ilmiötä monipuolisesti (Salminen, 2011). Kirjallisuuskatsaus pohjautuu määritettyihin tutkimuskysymyksiin, joita avataan aikaisempien tutkimuksien avulla (Vilkka, 2015). Kirjallisuuskatsaus antaa mahdollisuuden perehtyä tutkittavaan ilmiöön, rakentaa kokonaiskuvaa positiivisen pedagogiikan yhteydestä oppimismotivaatioon. Integroivaa kirjallisuuskatsausta hyödyntämällä pystytään muodostamaan uutta tietoa edellisten tutkimusten ja teorioiden perusteella, mutta aineistoa ei seulota kuitenkaan yhtä tarkasti kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa (Salminen, 2011). Integroiva kirjallisuuskatsaus sopii tutkimukseeni, sillä tarkoitus on analysoida kriittisesti ja monipuolisesti aineistoa sekä saada kokonaisvaltainen kuva positiivisesta pedagogiikasta useiden lähteiden avulla.

4 Oppimismotivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan tekijöiden järjestelmää, jotka virittävät tai ohjaavat yksilön käyttäytymistä, tekoja ja niiden suuntia. Toisaalta sillä tarkoitetaan myös sitä, minkälaisella innokkuudella ja ahkeruudella ihminen tehtävään ryhtyy. Motivaatio on siis voima ja tahtotila, joka saa ihmisen toimimaan saavuttaakseen tavoitteensa. Motivaatiota ohjaavat henkilön *motiivit*, jotka voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia yksilön tarpeita, haluja, palkkioita tai toisaalta myös rangaistuksia. Ne virittävät tai pitävät yllä käyttäytymisen suuntaa. (Peltonen & Ruohotie, 1992; Ruohotie, 1998.) Ruohotie (1998) jakaa motivaation *tilannemotivaatioon* ja *yleismotivaatioon*. Tilannemotivaatio on aina tilannesidonnainen ja se voi vaihdella tilanteesta toiseen hyvinkin nopeasti. Tällöin erilaiset ärsykkeet ja tilannesidonnaiset tekijät vaikuttavat siihen, kuinka henkilö motivoituu. Yleismotivaatio kuvaa taas motivaation pysyvämpää tilaa eli sitä, kuinka henkilö keskimääräisesti motivoituu samantyyppisiin tehtäviin. (Ruohotie, 1998.)

Kun puhutaan *oppimismotivaatiosta*, tarkoitetaan nimenomaan niitä tekijöitä, jotka saavat oppilaan toimimaan oppiakseen (Nurmi, 2013). Oppimismotivaation syntyminen on tärkeä tekijä, jotta oppilas työskentelisi sinnikkäästi, sitoutuisi opiskeluun sekä kokisi oppimisen mielekkäänä ja koulunkäynnin tärkeänä (Lerikkanen & Pakarinen, 2018). Oppimismotivaation syntymiseen vaikuttaa esimerkiksi se, minkälaiset odotukset oppilaalla on tehtävää kohtaan, miten hän on aikaisemmin selviytynyt vastaavista tehtävistä tai kuinka tärkeäksi asiaksi oppilas oppimisen kokee. Tärkeyden kokemukseen vaikuttavat muun muassa käsitykset omasta kyvykkyydestä ja toisaalta siitä, kuinka tärkeäksi asiaksi asian oppiminen koetaan oman identiteetin kehittymisen kannalta. Oppimistilanteessa oppilalle syntyy tietynlaisia ennakoiteja, jotka vaikuttavat siihen, kuinka oppilas suhtautuu tehtävään ja kuinka hän motivoituu siihen. Oppilalle syntyy erilaisia tunteita ja kiinnostusta, tai sen puutetta, jotka pohjautuvat aikaisempiin kokemuksiin ja ennako-oletuksiin tehtävistä. Nämä ennakoinnit, tunteet ja kiinnostuksen määrä ovat vaikuttamassa siihen, miten oppilas suhtautuu tehtävään ja miten hän tilanteessa toimii. (Nurmi, 2013.)

Oppimismotivaatio on suorassa yhteydessä oppimiseen. Kun oppijalla on korkea oppimismotivaatio, hän jaksaa paneutua tehtävään ja oppimiseen sinnikkäästi, jolloin hän saa todennäköisemmin hyviä oppimistuloksia. Motivoitunut oppilas saa myös oppimisesta iloa, mikä kannustaa häntä edelleen työskentelemään sinnikkäästi. Myös toistuvat onnistumiset

vahvistavat oppilaan oppijaminäkuva. Toisaalta, kun oppijalla on heikko oppimismotivaatio, oppijasta voi tulla passiivinen ja oppimistilanne voi aiheuttaa negatiivisia tunteita. Tällöin tehtäviä saatetaan alkaa vältellä ja on suurempi todennäköisyys epäonnistumiseen. Kielteiset tunteet ja epäonnistumiset heikentävät myös minäkuva. (Nurmi, 2013.)

Oppimismotivaatioon vaikuttavat monet seikat. Luokassa on paljon erilaisia oppilaita ja kaikilla heillä on erilainen motivaatio sekä erilaiset tavoitteet koulutehtävien suhteen. Opettajan olisi tärkeä tunnistaa eri tavoin motivoituneet oppilaat, jotta voisi muokata omaa toimintaansa niiden mukaisesti. Kun opettaja tunnistaa, mikä oppilasta motivoi ja mitä hän tavoittelee, pystyy hän yksilöllisesti ohjaamaan ja tukemaan oppilasta. Opettaja pystyy toiminnallaan vaikuttamaan luokan yleiseen ilmapiiriin ja toisaalta vahvistamaan oppilaiden käsityksiä omasta kyvykkyydestä. (Tuominen ym., 2017.) Tutkimuksien mukaan myönteiset palautteet aikaisemmista oppimistilanteista, vaikuttavat positiivisesti kiinnostuksen heräämiseen, tehtävissä suoriutumiseen ja siten myös oppimismotivaatioon (Onatsu-Arviolommi & Nurmi, 2000). Opettaja voi myös toiminnallaan pyrkiä vähentämään oppimistulosten tai koulussa menestymisen vertailua, jos tunnistaa, että se tuottaa ahdistusta ja vähentää motivaatiota oppilaissa (Tuominen ym., 2017).

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä voidaan jakaa sen mukaan, tuleeko tekemisen kannuste itse teosta (esimerkiksi oppimisen ilo tai itsensä kehittäminen) vai saako oppija teon seurauksena palkkion, jonka saavuttaminen motivoi häntä (esimerkiksi hyvä arvosana tai vanhempien miellyttäminen). Kun kannuste tulee työn sisällöstä, puhutaan *sisäisestä motivaatiosta*. Sisäinen motivaatio lähtee henkilöstä itsestään ja tällöin hän kokee toiminnan kiinnostavana tai kokee saavansa oppimisesta mielihyvää. *Ulkoisessa motivaatiossa* motivaatio syntyy toiminnan seurauksena saatavasta palkkiosta tai mahdollisesta rangaistuksesta, jos tavoite ei täyty. Nämä palkkiot ja rangaistukset ovat yleensä asetettu jonkun muun, esimerkiksi opettajan, vanhemman tai koulujärjestelmän, toimesta. Tällöin oppija tavoittelee palkkiota, eikä välttämättä koe saavansa itse oppimisesta mielihyvää, vaan mielihyvä syntyy oppimisen seurauksena saavutetusta ulkoisesta palkkiosta. (Ruohotie, 1998; Vasalampi 2017.)

Tutkimusten mukaan sisäinen motivaatio on tehokkaampaa ja se tukee paremmin oppimista kuin ulkoinen motivaatio. Kun oppilas on sisäisesti motivoitunut, hän jaksaa todennäköisemmin työskennellä sinnikkäämmin, luovemmin ja pitkäjänteisemmin

saavuttaakseen tavoitteensa. Sisäisesti motivoituneet henkilöt kokevat myös enemmän myönteisiä tunteita koulussa ja luovat syvällisempää ymmärrystä. (Niemi, 2013; Guay, Ratelle & Chanal, 2008.) Koska sisäisesti motivoitunut oppilas työskentelee pitkäjänteisemmin, on hän myös tyytyväisempi oppimistuloksiin ja samalla hänen hyvinvointinsa paranee (Vasalampi, Nurmi, Salmela-Aro, 2010). Vasalampen, Nurmen ja Salmela-Aron (2010) tutkimuksen mukaan oppilaan sisäinen motivaatio myös ennaltaehkäisee koulupudokkuutta sekä koulu-uupumusta. Ulkoisesti motivoitunut oppilas taas luovuttaa helpommin epäonnistuessaan ja se saattaa johtaa tehtävien välttämiseen. Ulkoiset palkkiot ja paineet saattavat jopa heikentää sisäistä motivaatiota, jos oppilas tavoittelee vain palkkion saavuttamista, vaikka itse palkkio olisi oppilaalle mieleinen. (Niemi, 2013; Guay, Ratelle & Chanal, 2008; Vasalampi, 2017.)

Aina sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei voida erottaa toisistaan, vaan ne voivat myös vaikuttaa yhtäaikaaisesti. Ulkoinen motivaatio voi myös muuttua sisäiseksi motivaatioksi, kun yksilön motivaation kohde muuttuu ulkoisesta palkkiosta oppimisen iloon. Tällöin oppilas kokee jo aluksi opiskelun tärkeäksi, mutta alkuperäiset ympäristön asettamat tavoitteet, palkkiot ja normit muuttuvat omiksi tavoitteiksi ja normeiksi. Oppilaan toiminta siis sulautuu vastaamaan ympäristön odotuksia ja tavoitteita sekä niistä tulee oppilaan omia henkilökohtaisia tavoitteita. Sulautumisen jälkeen oppilas haluaa opiskella, koska kokee sen mielekkääksi ja haluaa kehittää itseään ja omaa toimintaansa. (Vasalampi 2017.)

4.2 Oppimismotivaatioteoriat

Oppimismotivaatiosta on tehty useita erilaisia teorioita, joiden näkökulmat hieman vaihtelevat. Teorioissa vaihtelevat minäkuvan ja kiinnostuksen merkitys sekä muiden ihmisten ja tunteiden vaikutus. Psykologian klassisissa teorioissa motivaatio nähtiin impulsiivisina sykhädyksinä ja sisäsyntyisinä pyrkimyksinä. Näiden ajattelutapojen mukaan motivaatiota rajoittivat ulkoiset vaatimukset ja tekijät. 1950-luvun aikana alettiin esittää teorioita, joissa motivaatio nähtiin hierarkisina järjestelminä, joihin vaikuttavat muun muassa ihmisen perustarpeet. Myös motivaation kehittäminen nostettiin tuolloin esille. (Nurmi & Salmela-Aro, 2017.) Tänä päivänä keskeisiä oppimismotivaatioteorioita ovat muun muassa Ryanin ja Decin itsemääräämisteoria (2000), Eccelsin odotusarvoteoria (2004) sekä Dweckin tavoiteorientaatioteoria (1986). Muita oppimismotivaatioon liittyviä teorioita on esimerkiksi

Pekrunin (2009) teoria tunteiden merkityksestä oppimiselle ja Shciefelen (2009) kiinnostusteoria.

4.2.1 Itsemääräämisteoria

Ryan ja Deci (2000) ovat kehittäneet itsemääräämisteorian (self-determination theory) oppimismotivaatiotutkimukseen. Teorian keskeisenä asiana on se, että ihmisellä on luontainen tarve olla aktiivinen, asettaa itselleen tavoitteita ja kiinnostua uusista asioista. Tämän mukaan oppilaasta itsestään lähtevät ideat ja ajatukset synnyttävät sisäistä motivaatiota. Ryanin ja Decin (2000) mukaan motivaatioon vaikuttavat kolme psykologista perustarvetta: autonomia, pystyvyyden tunne ja yhteenkuuluvuus. Autonomian tunne syntyy siitä, että yksilö saa itse vaikuttaa omaan toimintaan ja olla mukana päättämässä toimintaansa liittyvissä asioissa. Pystyvyyden kokemukseen vaikuttavat yksilön tunteet omasta osaamisesta ja pätevyydestä. Kun oppilaalla on positiivinen pystyvyyden tunne, oppilas kokee selviävänsä annetuista tehtävistä, eikä koe niitä mahdottomiksi. Yhteisöllisyyden tunne syntyy kokemuksesta kuulua ryhmään ja olla hyväksytty siinä. Tällöin oppilas kokee, että häntä arvostetaan ryhmässä ja pystyy toimimaan siellä omana itsenään. (Gagne & Deci, 2005; Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2017; Vasalampi, 2017.)

Teorian mukaan motivaatio siis syntyy, kun oppilas saa itse vaikuttaa siihen, mitä hän tekee, ja kokee pystyvänsä suoriutumaan annetusta tehtävästä. Autonomia ja itsemääräämisoikeus tuottavat sisäistä motivaatiota, joka synnyttää oppilaaseen spontaania iloa ja hän nauttii oppimisesta. Sisäinen motivaatio on juuri itsemääräämisteorian olennainen osa. Kun toiminta lähtee omasta halusta ja mielenkiinnosta, pystyy oppija syventymään paremmin opittavaan asiaan. Vastaavasti, kun toiminta on ohjattua ja sen suorittamiseen kohdistuu painetta, sisäisen motivaation syntyminen heikentyy, sillä sitä ohjaavat myös ulkoiset tekijät. (Gagne & Deci, 2005; Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2017.)

Jos yksilö kokee, ettei saa vaikuttaa omaan toimintaan, kykene selviämään annetusta tehtävästä tai kokee asian merkityksettömäksi, ei motivaatiota välttämättä synny ja yksilöstä voi tulla passiivinen. Toisaalta myös heikko yhteenkuuluvuuden tunne voi heikentää motivaatiota, vaikka pätevyyden ja autonomian kokemus saavutettaisiinkin. Itsemääräämisteorian mukaan ulkoinen motivaatio voi muuttua sisäiseksi motivaatioksi, kun psykologiset perustarpeet on tyydytetty. Kun yksilö kokee pystyvyyttä, yhteenkuuluvuutta

sekä autonomiaa, pystyy ulkoinen motivaatio sisäistymään. (Gagne & Deci, 2005; Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2017.)

4.2.2 Odotusarvoteoria

Odotusarvoteoria on Eccelsin luoma teoria odotuksien ja arvostuksien vaikutuksista oppimiseen (Eccles, 2004; Eccles & Midgley, 1989). Teorian keskeisenä asiana on tutkia, minkälaiset tekijät vaikuttavat oppimismotivaatioon ja koulutukseen liittyviin valintoihin. Odotusarvoteorian mukaan motivaatioon vaikuttavat oppilaan 1) odotukset omasta suoriutumisesta, kyvyistä ja annetusta tehtävästä sekä 2) tehtäväkohtaiset arvostukset. (Viljaranta, 2017.)

Tehtäväkohtaiset odotukset riippuvat siitä, minkälainen näkemys oppilaalla on omista kyvyistä ja miten hän kokee selviävänsä tehtävästä. Jos oppilas uskoo selviävänsä tehtävästä ja arvostaa sitä, hän jaksaa syventyä tehtävään paremmin ja todennäköisesti myös menestyy siinä. Vastaavasti, jos oppilas ei usko selviävänsä tehtävästä tai kokee epäonnistuvansa, oppilas helposti välttelee tehtävää, eikä halua keskittyä siihen intensiivisesti. Teorian mukaan oppilaan myönteinen minäkäsitys tietyssä oppiaineessa vaikuttaa siihen, että hän myös ajattelee menestyvänsä kyseisen oppiaineen tehtävissä. (Eccles, 2004; Eccles & Midgley, 1989; Viljaranta, 2017).

Teorian mukaan oppimismotivaatioon vaikuttaa myös tehtävän koettu arvo, joka voidaan jakaa kiinnostus-, hyöty- ja tärkeysarvoon. Kiinnostuksella tarkoitetaan sitä, kuinka kiinnostavana oppilas pitää opiskeltavaa aihetta. Oppilaan kokemat kyvyt ja niiden merkitys identiteetille muodostavat oppilaalle käsityksen aiheen tärkeydestä. Esimerkiksi urheilullinen ihminen jaksaa tehdä urheilullisen menestymisensä eteen töitä, koska pitää sitä tärkeänä. Hyödyllisyys voidaan jakaa sekä hyöty- että välinearvoon, jotka tarkoittavat sitä, minkälaista hyötyä oppilas kokee saavansa oppimisesta. Arvostukseen ja sitoutumisen tasoon vaikuttavat myös tehtävän tekemisestä aiheutuvat kustannukset. Näitä ovat muun muassa kielteiset tunteet, jotka tehtävästä aiheutuu, vaivannäön määrä, käytetty aika sekä tehtävän vuoksi tekemättä jätetyt mieleiset asiat. (Nurmi, 2013; Viljaranta, 2017.) Teorian mukaan oppilaan kiinnostus ja kokemus opeteltavan aiheen tärkeydestä ja hyödyllisyydestä vaikuttavat siihen, kuinka paljon hän panostaa oppimiseen. (Eccles, 2004; Eccles & Midgley, 1989.)

Odotusten ja arvostusten kehittymisestä on tehty paljon tutkimuksia. Eccles on tutkimusryhmiensä kanssa kehittänyt tutkimusmenetelmän, jolla mitataan näiden neljän ominaisuuden vaikutuksia matemaattisissa ja kielellisissä oppiaineissa (Nurmi, 2013). Wigfieldin ja Ecclesin (1992) tutkimuksen mukaan ensimmäiset kouluvuodet ovat ihanteellista aikaa muodostaa käsitystä omasta osaamisesta. Heidän ajatukset ja odotukset omasta osaamisesta olivat usein jopa ylioptimistisia verrattuna todelliseen osaamiseen. (Wingfield & Eccles, 1992.) Toisaalta on myös havaittu, että kouluvuosien edetessä ja kokemusten karttuessa käsitykset omista taidoista realististuvat, eikä varhaisten kouluvuosien käsityksiä voida pitää kovin pysyvinä. Yleisesti ottaen voidaan todeta, että oppilaan odotukset ja arvostukset muuttuvat heikompaan suuntaan kouluvuosien varrella. (Viljaranta, 2017.)

4.2.3 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria on Dweckin (1986) ajatuksiin pohjautuva motivaatioteoria, jonka perusajatus pohjautuu siihen, että oppilaat tavoittelevat eri asioita oppimistilanteessa. Dweck (1986) jakoi oppilaat oppimis- ja suoritussuuntautuneisiin. Oppimissuuntautunut oppilas haluaa ratkaista tehtävän ja keskittyy tällöin tehtävän ratkaisemiseen ja asian oppimiseen. Hän myös ajattelee, että voi kehittää omia oppimismenetelmiään ja ajatteluaan sekä oppia uutta. Oppilasta siis motivoi uuden oppiminen ja tehtävien ratkaiseminen. Oppimissuuntautunut ajattelutapa edistää elinikäistä oppimista ja halua kehittää itseään. Tällöin vastoinkäymisetkin ajatellaan mahdollisuutena oppia uutta. Suoritussuuntautunut oppilas taas haluaa menestyä tehtävissään paremmin kuin muut, jolloin hän asettaa itselleen korkeat odotukset. Tällöin oppilas usein ajattelee, että oppimiseen ja kehittymiseen liittyviä kykyjä joko on tai sitten ei ole, mutta niitä ei voida kehittää. Tällainen ajattelutapa luo helposti paineita sekä heikentää motivaatiota. (Dweck 1986; Salmela-Aro, 2018a; Wolters & Pintrich, 1996.)

Tavoiteorientaatiota on myös jaettu viiteen osa-alueeseen, joiden on tarkoitus kertoa tarkemmin oppimisen ja suoriutumisen tavoitteista. Nämä tavoiteorientaatiot ovat oppimisorientaatio, saavutusorientaatio, suoritus-lähestymisorientaatio, suoritus-välttämisorientaatio ja välttämisorientaatio. Oppimisorientoitunut haluaa oppia uutta ja kehittää itseään. Saavutusorientoitunut pyrkii menestymään opinnoissaan ja saamaan hyviä arvosanoja. Suoritus-lähestymisorientoitunut pyrkii parempiin tuloksiin kuin muut ja haluaa näyttäytyä muiden silmissä menestyksekkäältä. Tällöin oppilas usein pätee sekä korostaa omaa osaamista ja pätevyyttä muiden edessä. Suoritus-välttämisorientoitunut pyrkii

toimimaan siten, ettei näyttäisi muiden silmissä epäonnistuneelta. Tällöin oppilas siis arvioi ja vertailee omaa osaamistaan muihin epäonnistumisen ja kyvyttömyyden paljastumisen pelossa. Välttämisorientoitunut pyrkii välttämään tehtävien tekemistä sekä minimoimaan tarvittavan työmäärän. Tällöin oppilas pyrkii selviämään tehtävästä mahdollisimman helpolla. (Niemivirta, Pulkka, Tapola, Tuominen-Soini, 2013; Tuominen ym., 2017.)

Tavoiteorientaatioiden esiintymistä on tutkittu paljon. Eräitä tutkimusalueita ovat olleet muun muassa tavoiteorientaatioiden vaikutukset oppimiseen sekä niiden esiintyminen kaveriryhmissä. Niemivirta (Niemivirta ym., 2013) tutkimusryhmänsä kanssa on useissa tutkimuksissa tutkineet tavoiteorientaatioiden esiintymistä erilaisissa oppilasryhmissä. He ovat tunnistaneeet luokan sisäisiä kaveriryhmiä, joissa on melko samanlainen tavoiteorientaatio. Näissä korostuu selkeästi joko oppiminen, suoriutuminen tai välttäminen. (Niemivirta ym., 2013; Tuominen ym., 2017.) Vuonna 2013 tehdyssä tutkimuksessa he ovat jakaneet aikaisempien tutkimusten perusteella oppilasryhmät viiteen tavoiteorientaatioryhmään: oppimisorientoituneet, menestysorientoituneet, suoritusorientoituneet, välttämisorientoituneet ja sitoutumattomat. Sitoutumattomiin luettiin ne ryhmät, joissa ei ollut selkeää yhteistä tavoiteorientaatioita. (Niemivirta ym., 2013.)

5 Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka

Positiivinen psykologia on psykologinen suuntaus, joka pyrkii edistämään hyvinvointia ja onnellisuutta. Sen eteenpäin viejänä ja oppi-isänä pidetään Martin Seligmania. Positiivinen psykologia on lähtökohtana positiiviselle pedagogiikalle, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin ja myönteisten tunteiden edistäminen koulumaailmassa. (Kumpulainen ym., 2014; Leskisenoja, 2016.)

5.1 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia on tieteenala, jossa pyritään keskittymään hyvään ja positiiviseen negatiivisuuden sijaan. Uusitalo-Malvivaara (2014) vertaa positiivista psykologiaa terveydenhuoltoon. Terveydenhuollossa keskitytään sairauksien ehkäisemiseen ja terveyden ylläpitämiseen ja samalla tavalla positiivinen psykologia keskittyy vahvuuksien tarkasteluun ja mielen eheyttämiseen. (Uusitalo-Malmivaara, 2014.) Uusien onnellisuutta mittaavien tutkimusten mukaan onnellisuutta ja mielen hyvinvointia voidaan lisätä, ja se on yksi positiivisen psykologian tavoite (Seligman, 2008).

Seligmanin (2008) mukaan positiivisella psykologialla on kolme tutkimussuuntaa. Se tutkii 1) myönteisiä tunteita, 2) vahvuuksia, hyveitä ja kykyjä sekä 3) myönteisiä instituutioita. Nämä korostuvat positiivisen psykologian tutkimuksissa. Myönteisten tunteiden, vahvuuksien, hyveiden ja myönteisten organisaatioiden on tarkoitus auttaa selviämään vaikeista ajoista ja vastoinkäymisistä. Tavoitteena olisi, että ihminen pystyisi hyödyntämään vaikeina aikoina omia vahvuuksiaan sekä kääntämään mielen ja tilanteen valoisammaksi. (Seligman, 2008.) Positiivinen psykologia tutkii myös sitä, miten ihmiset pystyisivät tunnistamaan itsensä ja muiden menestystä sekä parhaita puoliaan, jotta he pystyisivät kehittämään itseään. (Uusitalo-Malmivaara, 2014.) Toisin sanoen, positiivisen psykologian tavoitteena on kehittää vahvuuksia ja ominaisuuksia, jotka saavat ihmisen loistamaan (Feldt, Mäkikangas & Aunola, 2007).

Seligman (2011) on muodostanut PERMA-hyvinvointiteorian, jonka viisi elementtiä vahvistavat hyvinvointia. Nämä elementit vaikuttavat hyvinvoinnin tilaan ja niitä kehittämällä voidaan parantaa hyvinvointia. Nämä elementit ovat: myönteiset tunteet (P = Positive emotions), sitoutuminen (E = Engagement), ihmissuhteet (R = Relationships), merkityksellisyys (M = Meaning) ja saavuttaminen (A = Accomplishment). (Seligman, 2011.)

Myönteisillä tunteilla tarkoitetaan onnellisuutta ja mielihyvän tunteita, jotka lisäävät yksilön voimavaroja ja kukoistamista. Ne auttavat myös kehoa toipumaan stressireaktiosta tai vastoinkäymistä. Sitoutumisella tarkoitetaan flow-kokemuksen kaltaista syvän uppoutumisen tilaa, jolloin yksilö kadottaa ajantajun ja keskittyy ainoastaan tehtävän ratkaisemiseen. Tehtävään lujasti sitoutuminen aiheuttaa mielihyvän ja onnistumisen tunteita. Ihmissuhteiden merkitys ilmenee huolenpidon, rakkauden ja hyväksymisen kokemuksina. Ihmissuhteet voivat parantaa hetkessä merkittävästi hyvinvoinnin kokemusta. Ihmissuhteiden ylläpitäminen parantaa mielialaa sekä auttavat vastoinkäymisistä palautumisessa. Merkityksellisyys näyttäytyy oman elämän arvokkuuden kokemuksena. Tällöin yksilöllä on oma paikka ja hän kokee elämänsä merkitykselliseksi. Merkityksellisyyteen liittyy myös omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden kehittäminen. Saavuttamisella tarkoitetaan tavoitteiden täyttämistä ja tehtävien aikaansaamista. Siihen liittyy myös optimistiset ja toiveikkaat tunteet siitä, että asiat etenevät kohti päämäärää. (Leskisenoja, 2016; Lipponen, 2014; Seligman, 2011.)

PERMA-teorian pohjalta on tutkittu oppilaiden hyvinvointia, jossa PERMA-teoria osoittautui melko luotettavaksi hyvinvoinnin mittariksi (Kern, Walters, Adler & White, 2015). PERMA-ajatus hyödynnetään myös useissa kouluissa ympäri maailmaa. Yksi tunnetuimmista PERMA-teoriaa hyödyntävistä kouluista on australialainen The Geelong Grammar School. Tämän koulun koko toiminta pohjautuu teorian viiden hyvinvointia ja terveyttä edistävän elementin ympärille. Koulun toimintatapojen on havaittu olevan oppimista ja hyvinvointia edistävää. (Leskisenoja, 2016.)

5.1.1 Myönteiset tunteet ja onnellisuus

Positiivisen psykologian yksi tutkimussuunta on myönteisten tunteiden ja onnellisuuden tutkiminen. Myönteinen elämänasenne vaikuttaa koko elämän laatuun. Onnellinen ihminen näkee erilaisissa tilanteissa asiat positiivisina ja uskoo siihen, että hän pystyy toiminnallaan vaikuttamaan siihen, kuinka asiat sujuvat. Tällöin hän luottaa asioiden järjestymiseen, eikä stressaa turhasta. He ovat myös useimmin luovempia, ratkaisukykyisempiä ja johdonmukaisempia, sillä he eivät pakene tilanteista niin helposti, vaan pyrkivät toimimaan siten, että tehtävä ratkeaa. Myönteisen asenteen omaava ihminen pyrkii näkemään tilanteessa valoisat puolet, eikä uppoa satunnaisiin virheisiin ja epäonnistumisiin, joita elämässään kohtaa. Negatiivisessa mielentilassa olevalle ihmiselle tulee helposti ”taistele ja pakene” -tila, jolloin ratkaisut saattavat heikentää edelleen tilannetta. Heillä on myös usein tapana etsiä ja

huomata vain negatiiviset ja pieleen menneet asiat, eivätkä huomaa niitä monia, hyvin menneitä asioita. (Seligman, 2008.)

Myönteisillä tunteilla on ollut ihmisen evoluution kannalta iso merkitys. Ihmisille muodostuu vaistomainen reaktio lähestyä myönteisiä tunteita ja ihmisiä ja toisaalta karttaa negatiivisia tunteita, vihaa tai pelkoa herättäviä asioita. Myönteiset tunteet vaikuttavat ihmiseen sekä fyysisesti, että psyykkisesti ja niillä on valtava voima ihmisen kehossa. (Seligman, 2008.) Positiivisten emootioiden avulla ihminen pystyy paremmin kohdistamaan omat voimavaransa toimintaan. Onnellinen ihminen on usein tuottavampi ja pystyy selviämään haastavammista tehtävistä, sillä hän pystyy paremmin uskomaan itseensä. Myönteisten tunteiden avulla ihminen pystyy myös paremmin kehittämään sosiaalisia suhteitaan, sillä he kokevat sosiaalisten suhteiden parantavan elämänlaatua ja saavat niistä voimaa. Sen lisäksi positiiviset tunnetilat parantavat tunnesäätelyä ja fyysistä terveyttä. (Seligman, 2008, Uusitalo-Malmivaara, 2014.)

Positiivisuus on siis voima, joka vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jo pelkkä hymyileminen ilman onnen tunnetta parantaa ihmisen olotilaa. (Uusitalo-Malmivaara, 2014.) Ihmisen mieli on sellainen, joka imee itseensä helpommin kaikki negatiiviset asiat. Tästä hyvänä asiana on esimerkiksi juorujen leviäminen tai ajatus siitä, että yksi epäonnistuminen voi pilata koko päivän, vaikka päivän aikana on tapahtunut satoja hyviä asioita. Vastoinkäymiset ja negatiiviset tunteet ottavat helposti vallan ihmisen mielessä. Tämän vuoksi positiivisia tunteita tulee vaalia ja kehittää. ”Saat sen mihin keskityt” on vanha ajatus, joka pätee myös myönteisten tunteiden ja hyvinvoinnin esiintymisessä. Kun pyrkii suuntaamansa asiat positiivisuuteen ja etsimään omia vahvuuksiaan ja onnistumisiaan, pysyy mieli valoisampana, eikä vastoinkäymiset tunnu niin suurilta. Tähän myös positiivinen psykologia pyrkii. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016.)

5.1.2 Hyveet ja luontevahvuudet

Peterson ja Seligman (2004) ovat luoneet VIA- (Values in Action) eli hyveet toiminnassa -hankkeen, joka on yksi positiivisen psykologian ydinkohta. Hankkeen tarkoituksena on ollut hyveiden ja hyvän luonteen korostaminen. Lähtökohtana hankkeessa on ollut kuusi hyvettä: viisaus, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys. Hyveiden ilmentämiseen Peterson ja Seligman (2004) määrittivät 24 luontevahvuutta, jotka jakautuvat näiden kuuden hyveen alle. Luontevahvuudet määritellään kehitettäväksi

vahvuudeksi, joilla on moraalinen arvo, eivätkä ne heikennä muita yksilöitä. Luonteenvahvuuksien avulla voimme saavuttaa näitä hyveitä. Niiden tarkoitus on ohjata yksilöä toimimaan edistääkseen hyvinvointiaan ja sosiaalisia suhteitaan sekä tavoitteiden saavuttamista. Ne luovat yksilön persoonallisuuden perustan, joka ohjaa hänen toimintaansa. Näitä vahvuuksia ovat muun muassa luovuus, uteliaisuus, rohkeus, rehellisyys ja ystävällisyys. Luonteenvahvuudet eroavat lahjakkuuksista, sillä lahjakkuuden ajatellaan olevan synnynnäistä ja sillä tavoitellaan aineellista hyötyä. (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2008; Shankland & Rosset, 2017; Yasmin & Khan, 2017.) Hyveet ja luonteenvahvuudet on koottu taulukon 1 alle.

Hyve	Luonteenvahvuus
I Viisaus ja tieto	1. Luovuus 2. Uteliaisuus 3. Arviointikyky 4. Oppimisen ilo 5. Näkökulmanottokyky
II Rohkeus	6. Urheus 7. Sinnikkyys 8. Rehellisyys 9. Innokkuus
III Inhimillisyys	10. Rakkaus 11. Ystävällisyys 12. Sosiaalinen älykkyys
IV Oikeudenmukaisuus	13. Ryhmätyötaidot 14. Reiluus 15. Johtajuus
V Kohtuullisuus	16. Anteeksiantavuus 17. Vaatimattomuus 18. Harkitsevaisuus 19. Itsesäätely
VI Henkisyys	20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus 21. Kiitollisuus 22. Toiveikkuus 23. Huumorintaju 24. Hengellisyys

TAULUKKO 1. Hyveet ja luonteenvahvuudet Petersonin ja Seligmanin (2004) VIA-luokittelun mukaan.

Luonteenvahvuuksia määrittelevät 10 kriteeriä, jotka jokaisen luonteenvahvuuden tulee täyttää. Luonteenvahvuudella tulee olla muun muassa moraalinen arvo ja sen näkyminen ei saa aiheuttaa kateutta eikä heikentää muita. Luonteenvahvuuksille ei myöskään aina löydy vastakohtia, eikä sen esiintymistä voida arvioida. Luonteenvahvuutta ei voida purkaa

pienemmiksi palasiksi eivätkä ne saa sisältyä muihin luonteenvahvuuksiin. Myös se määrittelee luonteenvahvuuksia, että kaikilla ihmisillä ei ole kaikkia luonteenvahvuuksia havaittavissa. (Peterson & Seligman, 2004; Uusitalo-Malmivaara, 2014.) Luonteenvahvuuksien tunnistamiseen on kehitelty VIA-luonteenvahvuusmittari, jonka avulla määritetään, mitkä vahvuudet ovat yksilöllä näkyvimpiä (Leskisenoja, 2016).

5.1.3 Luonteenvahvuusopetus ja resilienssi

Luonteenvahvuusopetuksen tarkoitus on kehittää *toipumiskykyä eli resilienssiä* vastoinkäymisten varalle. Resilienssillä tarkoitetaan kykyä palautua stressistä ja vastoinkäymisistä (Chaudhary & Chaudhary, 2014). Luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja niiden vahvistaminen edistävät onnistumisen kokemuksia sekä kehittävät itseluottamusta. Kun lapsella on vahva itseluottamus ja toipumiskyky, hän uskoo omiin kykyihin selviytyä tilanteesta. Tällöin hän ei uppoa vastoinkäymisessä negatiivisuuteen vaan hän pystyy etsimään myönteisiä kokemuksia ja asioita vastoinkäymisestä huolimatta. Toipumiskykyiset ihmiset osaavat elää huolettomammin, kun yllättävät asiat eivät vie kaikkia voimavaroja ja toisaalta he eivät pelkää tulevaisuutta. (Chaudhary & Chaudhary, 2014; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016.)

Toipumiskyky kehittyy myönteisten tunnekokemusten pohjalta. Toipumiskykyisempi ihminen kokee enemmän myönteisiä tunteita ja samalla palautuu vastoinkäymisistä nopeammin, mikä edelleen kehittää toipumiskykyä. Resilienssin tarkoitus on pyrkiä löytämään vastoinkäymisissä positiivisia tunteita ja työkaluja selviytymiseen. Toipumiskykyinen ihminen uskoo siihen, että hän ei uppoa negatiivisten tunteiden alle, vaan pystyy pääsemään niistä yli. (Chaudhary & Chaudhary, 2014; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016.)

5.2 Positiivisen pedagogiikan pääpiirteet

Positiivisessa pedagogiikassa hyödynnetään positiivisen psykologian ajattelutapaa koulumaailmassa. Tavoitteena olisi, että toimintakulttuurin ja ilmapiirin avulla tuettaisiin PERMA-teorian mukaisia hyvinvoinnin tekijöitä: myönteisen ilmapiirin syntymistä, koulutehtäviin sitoutumista, ihmissuhteiden vahvistamista, merkityksellisyyden ja saavuttamisen kokemuksia. (Leskisenoja, 2017.) Positiivisen pedagogiikan pääajatuksina on hyvinvoinnin edistäminen, vahvuusperustainen toimintakulttuuri, myönteisten tunteiden

tukeminen sekä kasvun asenteen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen (Kumpulainen ym., 2014; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Leskisenojan (2017) mukaan tavoitteena on antaa tietoa ja työkaluja hyvinvoinnin edistämisestä ja vahvuuksien tunnistamisesta sekä edistää hyvän luonteen ja myönteisten tunteiden syntymistä. Nämä tekijät edistävät myös oppilaan kukoistuksen ilmenemistä, millä tarkoitetaan sitä, että oppilas voi hyvin, pääsee toteuttamaan itseään ja kokee oppimisen iloa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016).

Noddingsin (2003) mukaan hyvinvoinnin ja inhimillisen kukoistuksen tulisi olla kasvatuksen yksi tärkeimmistä tavoitteista. Koulun tehtävänä on sekä oppimisen, että hyvinvoinnin edistäminen (Leskisenoja, 2016) ja sen tulisi tukea lapsen kokonaisvaltaista eheyttä ja yksilöllistä kasvua (Noddings, 2003). Myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) korostetaan oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä sekä vahvuuksien tunnistamista (Opetushallitus, 2014). Koulumaailma on lasten ja nuorten yksi tärkeimmistä kasvuympäristöistä ja sen vuoksi kasvatuksessa ja koulutuksessa tulisi pyrkiä hyvinvoinnin edistämiseen ja onnellisuuden saavuttamiseen (Leskisenoja, 2016). Hyvinvointiopetus myös lisää oppilaiden oppimista ja elämään tyytyväisyyttä (Seligman, 2011).

Keyes (2005) jakaa hyvinvoinnin kolmeen osa-alueeseen: emotionaalinen, sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi. Emotionaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, että positiiviset ja negatiiviset tunteet ovat tasapainossa ja ihminen on tyytyväinen elämäänsä. Sosiaalinen hyvinvointi kattaa merkitykselliset ja voimaannuttavat ihmissuhteet. Siihen kuuluu myös kokemus, että on osa yhteisöä ja arvokas siinä omana itsenään. Psykologinen hyvinvointi kuvaa sitä, että ihminen hyväksyy itsensä ja kokee oman elämänsä arvokkaaksi. Toisaalta sillä tarkoitetaan myös sitä, että ihminen tunnistaa omat vahvuutensa ja osaa käyttää niitä. (Keyes, 2005.) Näistä jokaisen osa-alueen tulisi toteutua koulussa, jotta oppilaan kukoistus voisi toteutua. Tämän vuoksi koulussa tulisi luoda merkityksellinen ja voimaannuttava ilmapiiri, jotta inhimillinen kukoistus voisi loistaa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016.)

Positiivisen pedagogiikan perusajatus on, että myönteinen vuorovaikutus lapsen ja ympäristön välillä tukee oppimista ja hyvinvointia. Yhteisöllinen ja luottava ilmapiiri lisää oppilaiden hyvinvointia, jaksamista ja sosiaalista pääomaa. Hyvä me-henki vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä lisää myönteisiä tunteita. (Kumpulainen ym., 2014). Myönteisten tunteiden avulla oppilaiden kouluviihtyvyys paranee ja toisaalta niiden avulla omaksutaan myös helpommin uusia asioita (Leskisenoja, 2016). Tärkeässä roolissa on sekä opettaja-

oppilassuhteet, että oppilaiden keskinäiset suhteet. Opettajan välittävä vuorovaikutus antaa oppilaille esimerkkiä hyvästä vuorovaikutussuhteesta, mutta myös tukee oppilaan kasvua ja emotionaalista herkkyyttä. (Leskisenoja, 2016.) Vuorovaikutussuhteiden kehittäminen on myös yksi koulutuksen päämäärä (Opetushallitus, 2014).

Positiivisen pedagogiikan tarkoitus on keskittyä oppilaan vahvuuksiin ja niiden tunnistamiseen. Tavoitteena on, että lapsi itse tarkastelee omaa toimintaa ja pyrkii löytämään omia vahvuuksiaan, jotka ovat hyvinvoinnin ja oppimisen edellytys. Vahvuuksien tunnistaminen antaa lapselle työkaluja kehittää itseään sekä omia vuorovaikutussuhteitaan. (Kumpulainen ym., 2014.) Niiden tunnistamisella on myös yhteys myönteisen minäkäsityksen vahvistumiseen ja hyvän luonteen kehittymiseen (Kumpulainen ym., 2014; Leskisenoja, 2017). Parkin ja Petersonin (2008) mukaan hyvä luonne on hyvien luonteenpiirteiden kokonaisuus, joka heijastuu ihmisen toimintaan, ajatuksiin ja käyttäytymiseen. Hyvää luonnetta voidaan kehittää esimerkiksi vahvuusopetuksen avulla (Leskisenoja, 2017). Vahvuuksiin keskittyvä toimintakulttuuri vaatii kuitenkin jatkuvaa ja johdonmukaista työtä vahvuuksien parissa (Kumpulainen ym., 2014).

Positiivisen pedagogiikan yhtenä lähtökohtana on myös ymmärtää lapsen osallistumisen ja kasvu ympäristön merkitys hyvinvointiin (Kumpulainen ym., 2014; Leskisenoja, 2017). Lapsi tulisi ymmärtää aktiivisena ja vaikuttavana tekijänä ympäristössä (Kumpulainen ym., 2014). Oppilaiden osallisuus voidaan ajatella joko aktiivisena osallistumisena työskentelyyn tai mahdollisuutena vaikuttaa yhteiseen päätöksentekoon. Osallisuuden kokemus vahvistaa koulunkäynnin merkityksellisyyden kokemusta sekä lisää myönteisiä tunteita ja viihtyvyyttä. (Leskisenoja, 2017.)

Vaikka positiiviseen pedagogiikkaan yhdistetäänkin helposti vain positiivisten tunteiden korostaminen, ei se väheksy negatiivisia tunteita. Positiivisessa pedagogiikassa pyritään nimenomaan kehittämään resilienssiä eli kykyä selvitä vastoinkäymisistä. Resilienssiä voidaan kehittää luontevahvuusopetuksen avulla, jolloin oppilas saa työkaluja vastoinkäymisestä palautumiseen. Positiivisessa pedagogiikassa pyritään kohdistamaan huomio pois ongelmakeskeisyydestä ja löytämään ratkaisuja niihin. Kun oppilas tuntee omat vahvuudet, pystyy hän käyttämään niitä voimavaroinaan vastoinkäymisissään, jolloin hän selviytyy niistä helpommin. Positiivinen pedagogiikka ei ole vain positiivisten ajatusten löytämistä vaan positiivisuuden syvempää ymmärtämistä. (Leskisenoja, 2017; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017.)

5.2.1 Positiivisen pedagogiikan menetelmät

Positiivisen pedagogiikan ajatukset siitä, kuinka sitä voidaan hyödyntää opetuksessa, voidaan tiivistää seuraaviin periaatteisiin; 1) lasta pyritään kannustamaan vahvuuksien ja tunteiden tunnistamisessa sekä oman elämän havainnoinnissa ja 2) lapselle tulee antaa mahdollisuus sekä jakaa että dokumentoida omia kokemuksiaan ja tunteitaan muille. Tavoitteena on siis, että lapsi itse saisi mahdollisuuden havainnoida omaa elämäänsä ja vahvuuksiaan sekä tunnistaa omia myönteisiä tunteitaan. (Kumpulainen ym., 2014.) Luontevahvuuksien nimeäminen ja tunnistaminen ovat keinoja, joiden avulla vahvuuksia voidaan tuoda näkyvämmiksi koulussa. Vahvuuksien tunnistamisen tarkoitus on vahvistaa itsetuntoa ja oppia tunnistamaan omia hyviä puoliaan sekä kehittää niitä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017.) Koulussa voidaan selvittää esimerkiksi oppilaiden ominaisvahvuuksia (Leskisenoja, 2017), jotka tarkoittavat niitä luontevahvuuksia, jotka tuntuvat eniten omilta ja joita oppilas hyödyntää paljon toiminnassaan sekä saa niiden käyttämisestä iloa (Peterson & Seligman, 2004). Ominaisvahvuuksia voidaan selvittää esimerkiksi luontevahvuusmittarin avulla (Leskisenoja, 2017).

Positiivista pedagogiikkaa voidaan toteuttaa joko yksittäisinä harjoituksina tai se voidaan integroida osaksi luokan tai koulun toimintakulttuuria. Suurimman hyödyn toiminnasta saa, kun opettaja sitoutuu toimintamalliin täyspainoisesti ja ottaa sen osaksi jokapäiväistä toimintaa. Opettajan omalla toiminnallaan ja esimerkillään on iso merkitys toimintatapojen omaksumiseen. Kun oppilaat saavat opettajan toiminnasta esimerkkiä, pystyvät he helpommin sisäistämään uudet toimintamallit. (Järvilehto, 2014; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016.) Pedagogiikka heijastaa opettajan arvot ja asenteet oppilaille opetuksen ja toiminnan kautta, josta oppilaat voivat omaksua näitä arvoja itselleen (Siljander, 2014).

Lotta Uusitalo-Malmivaara ja Kaisa Vuorinen (2016; 2017) ovat kirjoittaneet kirjat *Huomaa Hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa* ja *Huomaa Hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas*, joissa kuvataan helposti lähestyttävällä kielellä, kuinka koulussa voidaan ottaa vahvuusopetus käyttöön. Tärkeintä on, että opettaja aluksi alkaa kiinnittää tietoisesti huomiota hyvän havainnoimiseen ja sanallistamiseen luokassa. Opettaja voi ottaa tietoisesti käyttöön vahvuussanat, jolloin palaute kohdistuu juuri siihen, missä oppilas onnistui. Kirjassa esitellään myös konkreettisia keinoja ja tehtäviä vahvuusbongaukseen ja luontevahvuusopetukseen. Myös Uusitalo-Malmivaaran ja

Vuorisen *Huomaa Hyvä! –toimintakortit* voivat olla apuna luontevahvuusopetuksessa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017.)

Myös Leskisenoja (2017) on koonnut kirjaan *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki* menetelmiä, joiden avulla voidaan toteuttaa positiivista pedagogiikkaa. Leskisenojan (2017) menetelmät pohjautuvat Seligmanin PERMA-teoriaan ja menetelmissä pyritään vahvistamaan PERMA-teorian mukaisia osa-alueita: myönteisiä tunteita, sitoutumista, ihmissuhteita, merkityksellisyyttä ja saavuttaminen. Kirjassa on avattu jokaiseen osa-alueeseen liittyviä harjoitteita ja pedagogisia toimintatapoja. (Leskisenoja, 2017.)

6 Oppimismotivaation vahvistaminen

Sosiaalisilla vuorovaikutustilanteilla on suuri vaikutus oppimismotivaatioon, joten opettajan toiminnalla on iso rooli motivaation ylläpitämisessä ja vahvistamisessa (Lerikkanen & Pakarinen, 2018). Oppilaan motivaatio ja käsitys omasta kyvykkyydestä voi olla heikko jo koulua aloittaessa tai se voi heikentyä erilaisten vastoinkäymisten myötä koulupolun aikana (Vauras, Salo & Kajamies, 2018). Laitisen, Lepolan ja Vauraksen (2017) tutkimuksessa todettiin, että jo 4 vuotiailla lapsilla on motivationaalisia eroja ja motivationaalista haavoittuvaisuutta, jolloin jo tuossa iässä lapsilla on eroja motivationaalisessa suuntautumisessa ja osa lapsista saattavat vältellä haasteellisia tehtäviä. Riippumatta siitä, onko motivaatio kouluun tullessa heikko vai heikentyykö se kouluvuosien aikana, opettajalla on iso rooli tukea, vahvistaa ja ylläpitää oppimismotivaatiota ja oman kyvykkyyden ymmärtämistä (Lerikkanen & Pakarinen, 2018; Vauras, Salo & Kajamies, 2018).

Oppimismotivaation tukemista voidaan tarkastella muun muassa itsemääräämisteorian mukaisesti (Ryan & Deci, 2000). Sen mukaan motivaation syntymisen kannalta tärkein lähtökohta on psykologisten perustarpeiden tukeminen. Oppilaalle tulisi tarjota mahdollisuuksia tuntea itsenäisyyttä, pystyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Teorian mukaan oppimismotivaatio vahvistuu, kun oppilas saa vaikuttaa työskentelyyn omien mielenkiintojen perusteella. Myös pätevyyden, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset vahvistavat oppilaan minäkäsitystä ja luottamusta omiin kykyihin. Kaikkien psykologisten perustarpeiden vahvistaminen on pohja kasvun ja motivaation tukemiselle. (Ryan & Deci, 2000; Vauras, Salo & Kajamies, 2018.)

Myös lapsilähtöinen kouluympäristö, myönteinen ilmapiiri sekä hyvät vuorovaikutussuhteet opettajan ja oppilaiden välillä edistävät oppimismotivaatiota sekä sitoutumista koulutyöhön. Kun oppimisympäristöt ovat sellaiset, jotka tukevat oppilaan osallisuutta ja vuorovaikutussuhteita, pysyy oppilaiden kiinnostus paremmin yllä. Kun oppimisympäristöjä, ilmapiiriä ja vuorovaikutussuhteita kehitetään, vahvistetaan samalla myös oppimismotivaatiota. (Lerikkanen & Pakarinen, 2018.)

6.1 Vuorovaikutussuhteiden ja myönteisen ilmapiirin tukeminen

Useissa tutkimuksissa on todettu, että vertaisryhmältä saatu hyväksyntä ja kavereiden tuki vahvistavat oppimismotivaatiota ja siten myös koulussa menestymistä (ks. Kiuru, Pakarinen,

Vasalampi, Silinskas, Aunola, Poikkeus, Metsäpelto, Lerkkanen & Nurmi, 2014; Juvonen, Espinoza & Knifsend, 2012). Oppimismotivaatioon vaikuttavat myös sosiaalisessa ympäristössä ja kaveripiirissä vaikuttavat normit. Yksilöt ottavat viitteitä toimintaansa ja käyttäytymiseensä ympärillä vallitsevien normien pohjalta. He haluavat samaistua vallitsevan normin ja ympäristön kanssa. (Kiuru, 2018.)

Myös kaverisuhteen laadulla on merkitystä oppimismotivaatioon. Kaverisuhteissa voi olla oppimista tukevia tai heikentäviä piirteitä. Kun kaverisuhteessa pyritään yhdessä ratkaisemaan ongelmia ja autetaan toista vuorollaan eteenpäin, on kaverisuhde oppimista tukevaa, mutta jos kaverit vertailevat keskenään oppimistuloksia, eivätkä auta toisiaan oppimistilanteissa tai eteenpäin vieminen on pelkästään toispuoleista, voi kaverisuhde olla oppimista ja motivaatiota heikentävää. (Kiuru, 2018.) Esimerkiksi Buhsin ja Laddin (2001) tutkimuksessa on todettu, että jos vertaissuhteissa on torjunnan kokemuksia tai vertaissuhteet eivät ole tasavertaisia, voi suhteella olla oppimismotivaatiota heikentäviä piirteitä. Tällöin heiltä puuttuvat yhteiset oppimis- ja onnistumiskokemukset, jotka parantavat motivaatiota (Bush & Ladd, 2001). Opettajalla ja vanhemmilla on iso rooli välittää yhteistoiminnallisen ja positiivisen vuorovaikutuksen ilmapiiriä, jolloin vertaissuhteista tulisi oppimista ja motivaatiota tukevaa. Opettaja voi myös pyrkiä toiminnallaan vahvistamaan kaverisuhteiden ja ilmapiirin laatua, jotta ilmapiiri olisi positiivista ja motivaatiota tukevaa. (Kiuru, 2018.)

Laadukkaan vuorovaikutussuhteen on todettu parantavan oppimistuloksia, lisäävän sitoutumista koulutehtäviin sekä edistävän parempia itsesäätelytaitoja. (Cadima, Leal & Burchinal, 2010; Rimm-Kaufman, Curby, Grimm, Nathanson & Brock, 2009.) Myönteinen opettaja-oppilassuhde edistää myös oppilaiden keskinäisiä vuorovaikutussuhteita, mitkä auttavat edelleen yhteenkuuluvuudentunteen muodostumisessa ja motivaation ylläpitämisessä. Tämän vuoksi myönteisen vuorovaikutussuhteen luominen ja sen kehittäminen on tärkeä osa oppimismotivaation vahvistamista. (Lerkkanen & Pakarinen, 2018.)

Turvallisen ja myönteisen ilmapiirin avulla oppilaille on mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä ja saada positiivisia pystyvyyden ja pätevyyden kokemuksia, jotka ovat Ryanin ja Decin (2000) mukaan välttämättömiä tarpeita motivaation syntymiselle. Oppilaiden tunnetilojen tunnistaminen sekä oikeanlainen tuki ja ohjaus lisäävät oppimismotivaatiota ja tehtävistä suoriutumista (Salmela-Aro, 2018b). Kun oppilas saa mahdollisuuden avoimeen keskusteluun ja kohtaamiseen, hänen tarpeitaan kuunnellaan sekä niihin vastataan, kokee hän tulleeensa osalliseksi ja samalla hän saa myönteisiä kokemuksia vuorovaikutuksesta. (Kumpulainen ym,

2014; Lerkkanen & Pakarinen; Vauras, Salo & Kajamies, 2018.) Myös pätevyyden ja pystyvyyden kokemukset vahvistavat oppilaan minäkäsitystä sekä lisäävät oppimismotivaatiota. Erityisesti opettajalta ja vertaisoppijoilta saadut myönteiset palautteet tukevat motivaation kehittymistä. (Vauras, Salo & Kajamies, 2018.) Tämän vuoksi myönteistä ilmapiiriä kehittämällä voidaan lisätä oppilaiden motivaatiota (Lerkkanen & Pakarinen; Vauras, Salo & Kajamies, 2018).

6.2 Kouluympäristön ja opetusmenetelmien kehittäminen

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) ja sen myötä kehittyneet uudet toimintaympäristöt tukevat osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutussuhteita (Opetushallitus, 2014). Nämä tekijät ovat myös yhteydessä oppimismotivaatioon (Lerkkanen & Pakarinen, 2018; Ryan & Deci, 2000). Oppilaiden osallisuutta ja autonomiaa tukevat oppimisympäristöt lisäävät oppilaiden oppimismotivaatiota. Kun oppilailla on vaikutusvaltaa oppimistilanteeseen ja hän pystyy suorittamaan tehtävän omien kiinnostusten pohjalta, vahvistaa se koulutehtäviin sitoutumista ja oppimismotivaatiota. (Salmela-Aro, 2018b; Vauras, Salo & Kajamies, 2018.)

Opettaja voi toiminnallaan lisätä oppilaiden kiinnostusta oppimiseen (Juuti & Lavonen, 2018). Jo perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) korostetaan, että toiminnan tulisi lähteä oppilaiden kiinnostuksenkohteista ja lapsen maailmasta (Opetushallitus, 2014). Kiinnostusta voidaan lisätä kiinnittämällä huomiota siihen, millä tavoin ja kuinka houkuttelevasti opetettavat asiat esitetään, kuinka uudet asiat tuodaan oppilaan kokemusmaailmaan ja kuinka merkittäväksi ja kiinnostavaksi asiaksi opettaja teorian esittää. Myös sillä on vaikutusta, miten opettaja suhtautuu opetettavaan asiaan, sillä opettajan innokkuus tarttuu helposti oppilaisiin, mutta myös negatiivinen suhtautuminen leviää. Kiinnostusta voidaan myös lisätä toiminnallisuudella ja monipuolisilla työtavoilla. (Juuti & Lavonen, 2018.)

Kun oppilas kokee koulussa tapahtuvat asiat mielekkäiksi ja tärkeiksi, pysyy hänen kiinnostus ja motivaatio paremmin yllä (Lerkkanen & Pakarinen, 2018). Myös ryhmän organisoinnin laadulla on vaikutusta oppimismotivaatioon. Selkeillä ja motivoivilla säädöksillä voidaan tukea oppimismotivaation syntymistä. Opettajan ennakoiva toiminta, konkreettiset tavoitteet sekä hyvä organisointi lisäävät motivaation syntymistä ja koulutehtäviin sitoutumista. (Lerkkanen & Pakarinen, 2018; Salmela-Aro, 2018b.)

6.3 Positiivinen pedagogiikka oppimismotivaation vahvistajana

Koulussa on paljon eri tavoin suuntautuneita ja motivoituneita oppilaita. Tämän vuoksi opettajalla tulisi olla monenlaisia keinoja eri oppilaiden auttamiseen ja motivoimiseen. (Salmela-Aro, 2018a.) Yksi tällainen keino on positiivinen pedagogiikka. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on vahvistaa vuorovaikutussuhteita sekä parantaa oppilaiden hyvinvointia ja luokan ilmapiiriä (Kumpulainen ym., 2014). Kuten aiemmin nostettiin esiin, motivaatioon vaikuttavat merkittävästi turvallinen ja myönteinen ilmapiiri sekä myönteiset vuorovaikutussuhteet. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on nostaa esille oppilaan vahvuuksia sekä tuoda esille pystyvyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksia, jotka ovat motivaation kehittymisen kannalta perustarpeita, jotka tulisi täyttää. (Kumpulainen ym, 2014; Vauras, Salo & Kajamies, 2018; Ryan & Deci, 2000.)

Oppiminen ja viihtyminen ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Kun luokkayhteisössä painotetaan yhteisöllisyyttä sekä myönteistä ja turvallista ilmapiiriä, on oppilaiden oppiminen tehokkaampaa. Samalla oppilaiden tyytyväisyys ja motivaatio koulunkäyntiä kohtaan kasvaa. Kun oppilaat kokevat oppimisen mielekkääksi ja ilmapiirin kannustavaksi sekä lapsilähtöiseksi, kehitetään samalla heidän oppimismotivaatiota. Toisaalta opetuksessa tulee myös huomioida oppilaiden mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet. Välittävän toimintakulttuurin, vahvuusperustaisen opetuksen sekä monipuolisten ja yhteisöllisten tehtävien avulla voidaan auttaa oppilasta löytämään oma sisäinen motivaatio. (Leskisenoja, 2016; Leskisenoja 2017.)

Yksi positiivisen pedagogiikan tavoite on kehittää kasvun asennetta (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Kasvun asenteella tarkoitetaan Dweckin (2000) teoriaa siitä, kuinka oppilaat suhtautuvat heidän kykyihinsä. Dweck (2000) jakoi oppilaat kahden ajattelutavan mukaan ryhmiin: *kasvun ajattelutapa* (growth mindset) ja *muuttumaton ajattelutapa* (fixed mindset). Nämä ajattelutavat kertovat siitä, kuinka oppilas suhtautuu ja motivoituu tehtäviin. Kasvun ajattelulla tarkoitetaan sitä, että oppilas uskoo, että hän pystyy kehittymään ja kehittämään omia kykyjään. Tällöin oppilas tietää, että kehittyminen vaatii ponnistelua ja epäonnistumiset nähdään normaalina osana oppimista. Tällainen ajattelutapa tukee elinikäistä oppimista. Muuttumaton ajattelu näkyy siinä, että oppilas ei usko pystyvänsä kehittämään itseään ja omia oppimismenetelmiään. Tällöin haasteen edessä oppilas ei ole valmis edes yrittämään, koska pelkää epäonnistumista. Muuttumattomaan ajattelutapaan kuuluu myös se, että oppilas saattaa peitellä omia epäonnistumisia ja syytellä niistä muita. (Dweck, 2000.)

Useissa tutkimuksissa on todistettu, että kasvun ajattelutavalla on positiivisia vaikutuksia oppimismotivaatioon ja koulussa suoriutumiseen (ks. esim. Blackwell, Trzesniewski & Dweck, 2007; Dweck, 2006; Kuusisto, Laine & Tirri, 2017). Tämän vuoksi kasvun asenteen tukeminen ja muuttumattoman ajattelun häivyttäminen olisi koulumaailmassa tärkeää, ja siksi myös positiivinen pedagogiikka pyrkii siihen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016) mukaan kasvun asennetta voidaan lisätä muun muassa muokkaamalla ilmapiiri sellaiseksi, ettei oppimistuloksia ja menestymistä vertailtaisi eikä oppimista jaoteltaisi arvosanojen mukaisesti. Toisaalta kasvun asennetta voidaan tukea myös, kun keskitytään koko prosessin arviointiin ja korostetaan myös oppimistapoja, menetelmiä ja sinnikkyyttä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016.)

Seligman (2009) on tehnyt useita tutkimuksia tutkimusryhmiensä kanssa, joissa on todistettu, että positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan menetelmillä voidaan lisätä oppilaiden hyvinvointia, kouluviihtyvyyttä ja kouluun sitoutumista. Näissä interventiotutkimuksissa on muokattu positiivisen psykologian ajatuksia koulumaailmaan sopiviksi. Seligmanin (2009) mukaan hyvinvointi on opetettava asia ja sitä tulisi opettaa koulussa.

Myös Leskisenojan (2016) väitöstutkimus vahvistaa, että hyvinvoinnin opettaminen on mahdollista ja sen avulla voidaan vahvistaa muun muassa kouluviihtyvyyttä, oppimismotivaatiota ja koulumenestystä. Leskisenoja (2016) tutki oman luokkansa kanssa, minkälaisia vaikutuksia positiivisella pedagogiikalla on myönteisiin tunteisiin, ihmissuhteisiin, kouluviihtyvyyteen, opiskelumotivaatioon sekä koulumenestykseen. Näistä piirteistä on tutkimuksessa puhuttu yhteisellä käsitteellä kouluilo. Tutkimuksessa käytettiin Seligmanin (2011) laatimaan PERMA-hyvinvointiteoriaa positiivisen pedagogiikan taustalla. Leskisenoja käytti interventiossa PERMA:n mukaisia elementtejä (positiiviset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja saavutukset), jotka hän muokkasi positiivisen pedagogiikan mukaisiksi menetelmiksi. Tutkimuksessa tehtiin vuoden aikana useita mittauksia sekä haastatteluja, joiden perusteella mitattiin kouluilon muutosta, kun toimintaan yhdistettiin positiivisen pedagogiikan menetelmät. Tutkimustulosten perusteella positiivisen pedagogiikan menetelmät vaikuttivat huomattavasti oppilaiden kokemaan kouluiloon. Menetelmillä parannettiin muun muassa oppilaiden välistä yhteistyötä, vuorovaikutussuhteita, oppimismotivaatiota, kouluviihtyvyyttä sekä koulumenestystä. Tutkimuksessa kouluiloa mitattiin oppilaiden, vanhempien ja opettajan omien kokemusten pohjalta ja näissä jokaisessa

nousi esille oppimismotivaation, kouluviihtyvyyden ja vuorovaikutussuhteiden paraneminen. (Leskisenoja 2016.)

Positiivisen pedagogiikan perusajatukset siis tukevat Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteoriassa määritettyjä motivaation perustarpeita: yhteisöllisyyttä, pätevyyttä ja autonomiaa. Positiivisten pedagogiikan menetelmien avulla tuetaan juuri näiden tarpeiden täyttymistä: pyritään huomioimaan oppilaan osallistuminen toiminnassa sekä vahvistamaan yhteisöllisyyttä, myönteisiä tunteita, onnistumisia ja vahvuuksia (Kumpulainen ym, 2014; Vauras, Salo & Kajamies, 2018). Kun näitä psykologisia perustarpeita kehitetään ja vahvistetaan, vahvistetaan samalla myös oppimismotivaatiota (Ryan & Deci, 2000).

7 Pohdinta ja johtopäätökset

Tutkielman tavoitteena oli selvittää, mitä oppimismotivaatio ja positiivinen pedagogiikka ovat ja miten oppimismotivaatiota voidaan tukea positiivisen pedagogiikan avulla. Oppimismotivaatiolla tarkoitetaan niiden tekijöiden järjestelmää, jotka saavat ihmisen toimimaan oppiakseen (Nurmi, 2013). Motivaatio on siis voima, joka vaikuttaa ihmisen toimintaan, käyttäytymiseen ja suhtautumiseen (Ruohotie, 1998). Oppimismotivaatio on suorassa yhteydessä oppimiseen, sillä kun oppilaalla on korkea sisäinen motivaatio, hän jaksaa työskennellä pitkäjänteisemmin oppimisen eteen (Niemi, 2013; Lerkkanen & Pakarinen, 2018). Tämän vuoksi oppimismotivaation vahvistaminen tulisi olla tärkeä osa koulun toimintakulttuuria. Kun koulussa pyritään vahvistamaan oppimismotivaatiota ja opettaja toiminnallaan pyrkii edistämään sisäisen motivaation syntymistä, edistetään samalla oppimista ja myönteisten tunteiden syntymistä.

Motivaatioon vaikuttavat useat seikat ja siitä onkin tehty useita erilaisia teorioita ja tutkimuksia. Motivaation kehittymiseen vaikuttavat muun muassa oppilaan tehtäväkohtaiset odotukset, ennako-oletukset omista kyvyistä, tilannekohtaiset tekijät sekä aiemmat kokemukset vastaavista tehtävistä (Nurmi, 2013; Viljaranta, 2017). Myös hyvinvoinnilla ja koetuilla tunteilla on iso vaikutus siihen, miten oppilas suhtautuu ja sitoutuu tehtäviin sekä koulunkäyntiin (Seligman, 2011). Opettajana onkin merkityksellistä pohtia, minkälaisia kokemuksia, tunteita ja oletuksia oppilaat saavat koulusta ja minkälainen ilmapiiri luokassa on, sillä opettajalla on iso rooli motivaation ylläpitämisessä ja sen vahvistamisessa. Opettaja pystyy toiminnallaan edistämään motivaation kehittymistä ja siksi opettajalla tulisi olla keinoja siihen.

Positiivisen pedagogiikan tarkoitus on edistää hyvinvoinnin ja myönteisten tunteiden merkitystä koulussa. Sen tavoitteena on kehittää myönteinen, vahvuuksiin keskittyvä ilmapiiri, jossa oppilaalle annetaan mahdollisuus kokea osallisuutta, onnistumisia ja yhteisöllisyyttä. Positiivisen pedagogiikan pääajatuksena on, että myönteinen vuorovaikutus edistää hyvinvointia ja myönteisten tunteiden kokemista. (Kumpulainen ym., 2014; Uusitalo-Malmivaara-Vuorinen, 2016.) Vahvuuksiin ja onnistumisiin keskittyvän opetuksen avulla voidaan tukea pätevyyden ja pystyvyyden kokemuksia, jotka ovat Ryanin ja Decin itsemääräämisteorian (2000) yksi sisäisen motivaation perustarve. Yhteisöllisen ja osallistavan vuorovaikutuksen avulla tuetaan myös autonomian ja yhteisöllisyyden

perustarpeita. Itsemääräämisteorian (Ryan & Deci, 2000) mukaan näiden kolmen perustarpeen tukeminen vahvistaa oppimismotivaatiota. Myös useissa tutkimuksissa on todettu positiivisen psykologian ajattelutapojen ja positiivisen pedagogiikan menetelmien edistävän koulusitoutumista, kouluiltoa, oppimismotivaatiota sekä oppimista (ks. esim. Blackwell, Trzesniewski & Dweck, 2007; Kern, Walters, Adler & White, 2015; Kuusisto, Laine & Tirri, 2017; Leskisenoja, 2016).

Koska oppimismotivaatio on tänä päivänä heikolla tasolla, tulisi sen vahvistamiseen löytää ratkaisuja. Tutkielmani myötä käsitys siitä, että positiivisen pedagogiikan avulla voidaan tukea oppimismotivaatiota, on vahvistunut. Positiivisesta asenteesta ja hyvinvoinnista ei voida puhua ikinä liikaa. Siksi tällaiset näkökulmat ovat myös koulumaailmassa tärkeitä ja niitä tulisi nostaa yhä enemmän esiin. Tutkielman teon jälkeen oma käsitys oppimismotivaatiosta ja positiivisesta pedagogiikasta on vahvistunut. Olen tietoisempi oppimismotivaation vahvistamisesta sekä positiivisen pedagogiikan mahdollisuuksista. Koen, että oma ammatillinen kasvu on edistynyt valtavasti tutkielman tekemisen aikana ja uskon, että tulevaisuudessa positiivinen pedagogiikka on työvälteenäni ja yhtenä pedagogiikkani tulevassa opettajan työssä.

Tutkielman teon aikana on pitänyt pohtia luotettavuuteen liittyviä asioita ja olen pyrkinyt tekemään valintoja, jotka tukevat työn luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu subjektiivinen ote tutkimukseen (Eskola & Suoranta, 1998). Jo heti tutkimuksen alussa olen pyrkinyt huomioimaan teorian objektiivisen tarkastelun ja pyrkinyt siihen, ettei omat mielipiteet vaikuttaisi liikaa prosessiin. Tämä prosessi lisää tutkimuksen luotettavuutta (Kananen, 2015). Kuitenkaan omaa ajattelua ei voi saada kokonaan tutkimuksesta pois (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka, 2009), mutta olen pyrkinyt tunnistamaan omat asenteet ja ennako-oletukset sekä toimimaan niin, että ne eivät vaikuttaisi liikaa tutkimustuloksiin. Tutkimuksen aikana olen huomannut, että olen saanut uusia, erilaisia näkökulmia aikaisempiin oletuksiin, mikä vahvistaa sitä, että olen pystynyt pitämään omat ennako-oletukset erillään tutkimuksestani.

Tutkielmassani olen myös pyrkinyt siihen, että tarkastelen kriittisesti ja kokonaisvaltaisesti teorioita, mikä lisää luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Olen käyttänyt tutkimuksessa useita lähteitä ja pyrkinyt saamaan niistä kokonaiskuvan itselleni. Myös viittauksissa olen käyttänyt useita lähteitä, mikä tukee teorian luotettavuutta. Lisäksi olen pyrkinyt tarkastelemaan kriittisesti valittuja julkaisuja ja valitsemaan tutkimukseeni tieteellisiä

julkaisuja ja tutkimustuloksia. Viitauksissa olen käyttänyt tarkkoja lähdeviitteitä, joiden avulla kunnioitetaan alkuperäisiä tutkijoita, mutta samalla sen avulla voidaan löytää lähteiden alkuperä ja tarpeen tullen toistaa tutkimus (Eskola & Suoranta, 1998; Kuula, 2011).

Luotettavuuden kannalta on syytä ottaa huomioon laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on luoda ymmärrystä aiheesta, eikä tutkimustulosten voida ajatella olevan yksiselitteinen totuus (Eskola & Suoranta, 1998). Sen vuoksi tutkielmani antaa vain lisää ymmärrystä tutkittavasta aiheesta, eikä sitä voida yleistää. Tutkielmassani on syytä myös ottaa huomioon käytettyjen lähteiden ja tutkimusten mahdollinen subjektiivisuus ja virhetulkinnat, mitkä saattavat vaikuttaa tutkimustuloksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018; Eskola & Suoranta, 1998). On myös hyvä huomioida, että positiivisen pedagogiikan ja psykologian tutkimuksia on tehty suhteellisen vähän, sillä se on tuore tutkimussuuntaus. Myös suurin osa tutkimuksista ovat kansainvälisiä, joten niitä ei välttämättä voida tuoda suoraan suomalaiseen yhteiskuntaan.

Tutkielman aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Positiivisen pedagogiikan tutkimuskenttä on vielä suhteellisen tuore varsinkin Suomessa, joten aiheesta löytyy paljon jatkotutkimusaiheita. Koska aihe on tärkeä ja erittäin mielenkiintoinen, aion jatkaa aiheesta myöhemmin pro gradu -tutkielmaan. Tarkoitukseni on tutkia empiirisesti opettajien kokemuksia oppimismotivaatiosta sekä positiivisen pedagogiikan vaikutuksista oppilaiden motivaatioon. Tutkimuksen avulla saataisiin tärkeää tietoa siitä, kuinka opettajat näkevät positiivisen pedagogiikan vaikutukset kouluarjessa ja miten positiivisen pedagogiikan menetelmät ovat vaikuttaneet oppilaiden oppimismotivaatioon. Näin saataisiin tärkeää tietoa julkisuuteen positiivisen pedagogiikan hyödyistä, minkä koen itse tärkeänä. Olisi myös mielenkiintoista tutkia oppilaiden näkökulmaa siitä, miten he kokevat positiivisen pedagogiikan sekä sen vaikutukset koulussa.

Lähteet

- Blackwell, L., Trzesniewski, K. & Dweck, C. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1). 246–263.
- Buhs, E. & Ladd, G. (2001). Peer rejection as an antecedent of young children's social adjustment: An examination of mediating process. *Developmental Psychology*, 37(4). 550–560.
- Cadima, J., Leal, T. & Burchinal, M. (2010). The quality of teacher-student interactions: Associations with first graders' academic and behavioral outcomes. *Journal of School Psychology*, 48(6). 457–482.
- Chaudhary, H. & Chaudhary, J. (2014). Positive emotions, resilience, gratitude and forgiveness: Role of positive psychology in 21st century. *Indian Journal of Positive Psychology* 2014, 5(4). 528–530
- Dweck, C. (1986). Motivational process affecting learning. *American Psychologist*, 41(10). 1040–1048.
- Dweck, C. (2000). *Self-theories. Their role in motivation, personality, and development*. New York, London: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- Eccles, J. (2004). Schools, academic motivation and stage-environment fit. Teoksessa: Lerner, R. & Steinberg, L. (toim.) *Handbook of adolescent psychology*. 125–153. New Jersey: Hoboken.
- Eccles, J. & Midgley, C. (1989). Stage-environment fit: Developmentally appropriate classrooms for young adolescent. Teoksessa: Ames, C. & Ames, R. (toim.) *Research on motivation in education*. 13–44. New York: Academic Press.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Feldt, T., Mäkikangas A. & Aunola, K. (2007). *Sense of Coherence and Optimism: A more positive approach to health*. Teoksessa: Mäkikangas, A. (toim.) *Personality, well-being and job resources – From negative paradigm towards positive psychology*. 286–307. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Gagne, M. & Deci, E. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*. 26(4). 331–362.

- Guay, F., Ratelle, C. & Chanal, J. (2008). Optimal learning in optimal contexts: The role of self-determination in education. *Canadian Psychology*, 49(3). 233–240.
- Juuti, K. & Lavonen, J. (2018). Opettaja voi tukea oppilaan kiinnostuksen kehittymistä. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. 197–210. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juvonen, J., Espinoza, G. & Knifsend, C. (2012). The role of peer relationships in student academic and extracurricular engagement. Teoksessa: Cristenson, S., Reschly, A. & Wylie, C. (toim.) *Handbook of research on student engagement*. 387–401. New York: Springer.
- Järvilehto, L. (2014). *Hauskan oppimisen vallankumous*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kern, M., Waters, L., Adler, A. & White, M. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology* 10 (3). 262–271.
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3). 539.
- Kiuru, N. (2018). Kaveriverkostot ja oppimismotivaatio. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. 123–139. Jyväskylä: PS kustannus.
- Kiuru, N., Pakarinen, E., Vasalampi, K., Silinskas, G., Aunola, K., Poikkeus, A., Metsäpelto, R., Lerkkanen, M. & Nurmi, J. (2014). Task-focused behavior mediates the associations between supportive interpersonal environments and students' academic performance. *Psychological Science*, 25(4). 1018–1024.
- 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 sense of agency. *Early Child Development and Care*, 184(2), 211–229.
- 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.
- Kupari, P., Välijärvi, J., Andersson, L., Arffman, I., Nissinen, K., Puhakka, E. & Vettenranta, J. (2013). Pisa12 – Ensituloksia. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja (20)*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka – Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.

- Kuusisto, E., Laine, S. & Tirri, K. (2017.) How do school children and adolescents perceive the nature of talent development? A case study from Finland. *Education Research International*, 2017. 1–8.
- Laitinen, S., Lepola, J. & Vauras, M. (2017). Early motivational orientation profiles and language comprehension skills: From preschool to grade 3. *Learning and Individual Differences*, 53. 69–78.
- Lerkanen, M. & Pakarinen, E. (2018). Opettajan merkitys oppimismotivaatiolle. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. 181–196. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. (2016). *Vuosi koulua, vuosi iloa: PERMA – teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lipponen, K. (2014). Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. 200–221. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Niemivirta, M., Pulkka, A., Tapola, A. & Tuominen-Soini, H. (2013). Tavoiteorientaatioprofiilit ja niiden yhteys tilannekohtaiseen motivaatioon ja päättelytehtävässä suoriutumiseen. *Kasvatus*, 44(5). 533–547.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. New York: Cambridge University Press.
- Nurmi, J. (2013). Motivaation merkitys oppimisessa. *Kasvatus* 44(5), 548–554.
- Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (2017). *Johdanto*. Teoksessa: Salmela-Aro, K. & Nurmi, E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. 3.p. 9–15. Jyväskylä: PS kustannus.
- Onatsu-Arvilommi, T. & Nurmi, J. (2000). The role of task-avoidant and task-focused behaviors in the development of reading and mathematical skills during the first school year: A cross-lagged longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 92(3). 478–491.
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. 4.p. Helsinki: Opetushallitus. Saatavilla myös verkossa: https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Park, N. & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2). 85–92.
- Pekrun, R. (2009). Emotions at school. Teoksessa: Wenzell, K. & Wingfield, A. (toim.) *Handbook of motivation at school*. 575–604. New York: Routledge.

- Peltonen, M. & Ruohotie, P. (1992). *Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta*. Helsinki: Otava.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Rimm-Kaufman, S., Curby, T. Grimm, K., Nathanson, L. & Brock, L. (2009). The contribution of children's self-regulation and classroom quality to children's adaptive behaviors in the kindergarten classroom. *Developmental Psychology*, 45(4). 958–972.
- Ruohotie, P. (1998). *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita Ab.
- Ryan, M. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1). 68–78.
- Ryan, M. & Deci, E. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Saarinen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2009). *Menetelmäopetuksen tietovaranto – KvaliMOTV*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampereen Yliopisto.
- Salmela-Aro, K. (2018a). Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. 25–43. Jyväskylä: PS kustannus.
- Salmela-Aro, K. (2018b). Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. 9–22. Jyväskylä: PS kustannus.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasa: Vaasan yliopisto*. Saatavilla verkossa: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf. Viitattu: 3.10.2018.
- Schiefele, U. (2009). Situational and individual interest. Teoksessa: Wenzell, K. & Wingfield, A. (toim.) *Handbook of motivation at school*. 197–222. New York: Routledge.
- Seligman, M. (Suom. Lång, M). (2008). *Aito onnellisuus: Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään*. Helsinki: Art House.
- Seligman, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3). 293–311.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York: Simon & Schuster.
- Shankland, R. & Rosset, E. (2017). Review of Brief School-Based Positive Psychological Interventions: a Taster for Teachers and Educators. *Educational Psychology Review*, 29(2). 363–392.
- Siljander, P. (2014.) *Systemaattinen johdatus kasvatustieteisiin*. Helsinki: Otava.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

- Tuominen, H., Pulkka, A.-J., Tapola, A. & Niemivirta, M. (2017). Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi. Teoksessa: Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. 3.p. 80–98. Jyväskylä: PS kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Positiivinen psykologia - mitä se on? Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. 18–27. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa Hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). *Huomaa Hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa: Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. 3.p. 54–65. Jyväskylä: PS kustannus.
- Vasalampi, K., Nurmi, E. & Salmela-Aro, K. (2010). Sisäisen motivaation ja hyvinvoinnin rooli onnistuneessa koulutussiirtymässä. *Psykologia*, 45(5-6). 402–411.
- Vauras, M., Salo, A. & Kajamies, A. (2018). Motivationaalisesti haavoittuvat lapset kasvun eri poluilla. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. 77–100. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Viljaranta, J. (2017). Odotusarvoteoria – Odotusten ja arvostusten vaikutus oppimismotivaatioon. Teoksessa: Salmela-Aro, K. & Nurmi, E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. 3.p. 66–79. Jyväskylä: PS kustannus.
- Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. 4.p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wingfield, A. & Eccles, J. (1992). The development of achievement task values: A theoretical analysis. *Developmental Review*, 12(3). 1–46.
- Wolters, C., & Pintrich. (1996). The relation between goal orientation and students' motivational beliefs and self-regulated learning. *Learning and individual differences*, 8(3). Greenwich: JAI Press inc. 211–238.
- Yasmin, N. & Khan, W. (2017). Character strengths and subjective well-being: An exploratory study of Indian youth. *Indian Journal of Positive Psychology* 8(2). 174–177.