



Oikarinen Ilona

Hyvinvointia tukeva musiikin opetus – positiivisen pedagogiikan näkökulma

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Musiikkikasvatus 2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Hyvinvointia tukeva musiikin opetus – positiivisen pedagogiikan näkökulma (Ilona Oikari-  
nen)

Kandidaatin tutkielma, 25 sivua

huhtikuu 2022

---

Tutkielmani käsittelee positiivisen pedagogiikan soveltamista musiikkikasvatuksessa. Tarkemmin tutkin sitä, millä tavoin musiikin opetus tukee oppilaiden hyvinvointia positiivisen pedagogiikan näkökulmasta. Lisäksi selvitin, miten positiivista pedagogiikkaa voi hyödyntää käytännössä musiikin tunnilla. Tutkielmani tavoitteena oli myös koota aiheesta löytämäni tieto yhteen suomeksi, sillä tutkimusta positiivisen pedagogiikan soveltamista musiikkikasvatukseen ei ole tehty ollenkaan suomen kielellä.

Tutkimukseni on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, ja tutkimukseni keskeisimmät käsitteet ovat positiivinen pedagogiikka ja positiivinen psykologia. Tutkimuskysymykseni olivat seuraavanlaiset: *Kuinka positiivista pedagogiikkaa voi hyödyntää musiikin tunnilla?* sekä *Millä tavoin musiikin opetus koulussa voi lisätä oppilaiden hyvinvointia positiivisen pedagogiikan näkökulmasta?*

Tutkimuksessa kävi ilmi, että positiivinen pedagogiikka musiikin tunnilla näyttäytyy myönteisen oppimisympäristön luomisena, jossa oppilaat ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Opettajan tärkeä tehtävä on tukea oppilaita löytämään omat vahvuutensa. Omien vahvuuksien tunnistaminen edesauttaa hyvän itsetunnon rakentumista, joka puolestaan tukee oppilaan hyvinvointia. Vahvuuksien tukemisen lisäksi opettajan tulee kannustaa oppilaita siten, että heidän kehittymistään kehuaan sen sijaan että kehuttaisi jo oppilaalla olemassa olevia ominaisuuksia.

Hyvinvointia ja musiikin opetusta tarkastellessa käytin viitekehystenä PERMA-hyvinvointiteoriaa. Tutkimusaineiston perusteella voidaan sanoa, että musiikin opetukseen osallistuminen tukee oppilaan hyvinvointia monella eri tavalla. Etenkin musiikin yhteisöllisyys lisää hyvinvointia, sillä yhdessä musisoiminen lisää vuorovaikutusta luokassa ja tukee ystävyysuhteiden rakentumista.

Avainsanat: hyvinvointi, musiikkikasvatus, positiivinen pedagogiikka

# Sisällys

<b>1. Johdanto.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Tutkimusasetelma .....</b>	<b>6</b>
<b>3. Teoreettinen viitekehys.....</b>	<b>9</b>
3.1 Positiivinen psykologia .....	9
3.1.1 PERMA-hyvinvointimalli .....	11
3.1.2 Luontevahvuudet .....	12
3.2 Positiivinen pedagogiikka.....	13
3.3 Hyvinvointi ja musiikki .....	15
<b>4. Tulokset.....</b>	<b>17</b>
4.1 Positiivinen pedagogiikka musiikin tunnilla .....	17
4.2 Hyvinvointia tukeva musiikkikasvatus.....	19
<b>5. Pohdinta .....</b>	<b>21</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>24</b>

# 1. Johdanto

Tutkielmani käsittelee positiivista pedagogiikka osana musiikin opetusta. Tarkemmin tavoitteenani on selvittää, millä tavoin musiikin opetus koulussa voi lisätä oppilaiden hyvinvointia positiivisen pedagogiikan näkökulmasta. Lisäksi selvitän, millä tavalla positiivista pedagogiikkaa voi hyödyntää käytännössä musiikin tunneilla. Kiinnostukseni aiheeseen on herännyt mediassa esillä olleista uutisista koskien lasten ja nuorten kasvavaa pahoinvointia. Esimerkiksi vuonna 2021 toteutettu kouluterveyskysely pyrki kartoittamaan lasten ja nuorten hyvinvointia. Tutkimuksessa oli mukana oppilaita 4., 5., 8. ja 9.luokilta sekä toiselta asteelta. Suurin osa oppilaita oli tyytyväisiä elämäänsä sekä piti koulukäynnistä. Kuitenkin kokemus yksinäisyydestä on kasvanut vuodesta 2019. Helakorven ja Kivimäen (2021) mukaan kyselyyn osallistuneista tytöistä 22–26 % ja pojista noin 10 % koki itsensä yksinäiseksi. Nuorista tytöistä kohtalaisesta tai vaikeaa ahdistuneisuutta kertoi kokevansa noin kolmannes vastaajista.

Tiedot oppilaiden kasvavasta pahoinvoinnista on saanut minut pohtimaan, miten opettaja voisi tukea oppilaiden kehitystä ja hyvinvointia. Koska oppilaat viettävät koulussa suuren osan päivästä, voi opettajalla olla merkittävä vaikutus oppilaan hyvinvoinnin tukijana. Myös perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) arvopohjassa mainitaan, että perusopetuksen tehtävä on yhdessä koulun ja kodin kanssa tukea oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämän lisäksi perusopetuksen tulee tukea oppilaan kasvua ihmisenä. Näiden tietojen valossa onkin tärkeää pysähtyä pohtimaan keinoja, joiden avulla oppilaiden kehitystä voitaisiin tukea mahdollisimman hyvin.

Hyvinvoinnin tarkastelu nimenomaan musiikin opetuksen kontekstissa on kiinnostavaa useammastakin syystä. MacDonald, Kreutz ja Mitchell (2012) kertovat, että musiikin vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu jo ennen ajanlaskun aikaa, ja tutkimuksia musiikin ja hyvinvoinnin yhteyksistä julkaistaan yhä tänäkin päivänä. Lisäksi opetussuunnitelma (2014) mainitsee oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen erikseen myös musiikin oppiaineen tehtävänä. Toisin sanoen myös opetussuunnitelma tunnistaa ainakin jollain tavalla musiikin ja hyvinvoinnin yhteyden. Aiheen tekee mielestäni erityisen mielenkiintoiseksi sen haasteellisuus. MacDonalidin, Kreutzin ja Mitchellin (2012) mukaan musiikin, terveyden ja hyvinvoinnin yhteyksien arviointi voi olla haasteellista. Tämä johtuu heidän mukaansa siitä, että näitä yhteyksiä arvioidaan lukuisilla eri tavoilla ja mittareilla. Myös musiikki itsessään on monimutkainen aihe, jonka vuoksi syy-seuraussuhteiden muodostaminen hyvinvoinnin kanssa on haasteellista.

Aiheen monimutkaisuuden vuoksi tarkastelen musiikin opetusta ja hyvinvointia tarkasti rajatusta näkökulmasta. Positiivisen pedagogiikan keskeisin tavoite on koulu yhteisöjen hyvinvoinnin lisääminen (Leskenoja & Sandberg, 2019), ja siksi käsittelen hyvinvointia nimenomaan positiivisen pedagogiikan näkökulmasta. Vaikka positiivinen pedagogiikka on ilmiönä melko tuore, on siitä ehditty tekemään runsaasti tutkimuksia. Esimerkiksi Suomessa positiivista pedagogiikkaa on tutkinut muun muassa Eliisa Leskisenoja (2016) väitöskirjassaan *Vuosi koulua, vuosi iloa – PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilun edistäjinä*.

Yhtenä positiivisen psykologian uranuurtajana voidaan pitää Martin Seligmania (2001; 2011), joka on tutkinut myös paljon positiivisen pedagogiikan hyödyntämistä koulussa. Tästä huolimatta musiikin opetuksen yhteydessä tutkimuksia ei löydy kovinkaan paljoa. Aihetta ovat maailmalla tutkineet esimerkiksi Zhen ja Bian (2017) sekä Lee, Krause ja Davidson (2017). Suomen kielellä aihetta ei ole tutkittu ollenkaan, jonka vuoksi tämän tutkielman yksi tarkoituksista on myös kerätä olemassa oleva tieto yhteen suomeksi.

Tutkielmani etenee seuraavasti: ensiksi esittelen kirjallisuuskatsauksen tutkimusasetelmana ja kerron tiedonhausta sekä pohdin työni eettisyyttä. Teoreettisessa viitekehyksessä määrittelen tutkimuksen keskeiset käsitteet positiivinen psykologia (3.1) ja positiivinen pedagogiikka (3.2) sekä käsittelen musiikin ja hyvinvoinnin yhteyttä (3.3). Tulosluvussa vastaan tutkimuskysymyksiini ”*Kuinka positiivista pedagogiikkaa voi hyödyntää musiikin tunnilla*” sekä ”*Millä tavoin musiikin opetus koulussa voi lisätä oppilaiden hyvinvointia positiivisen pedagogiikan näkökulmasta?*” Alaluku 4.1 vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ja luku 4.2 jälkimmäiseen kysymykseen. Lopuksi pohdin löytämiäni tuloksia sekä mahdollisia jatkotutkimuskysymyksiä.

## 2. Tutkimusasetelma

Tässä luvussa määrittelen käsitteen kuvaileva kirjallisuuskatsaus sekä esittelen tutkimuskysymykseni. Kerron myös aineiston keräämisen prosessista: millä hakusanoilla ja kriteereillä olen etsinyt tietoa. Lisäksi pohdin työni eettisyyttä.

Tämä tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsaus voidaan yleisesti määritellä metodina ja tutkimusetiikkana, jossa tutkitaan jo aiemmin tehtyä tutkimusta. Salmista mukaillen tavoitteenani on siis koota aiemmin tehtyjä tutkimuksia, jotka voivat toimia perustana uusille tutkimustuloksille. Tarkemmin määriteltynä tutkielmani on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka tarkoittaa kirjallisuuskatsauksen tyyppiä, jossa käytetyt aineistot ovat laajoja, ja niiden valintaa eivät ohjaa tiukat metodiset säännöt (Salminen, 2011).

Erilaisista kirjallisuuskatsauksen tyypeistä valitsin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, sillä uskon sen palvelevan parhaiten tutkielmani aihetta. Salminen (2011) mainitsee, että kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ilmiö pyritään kuvaamaan laaja-alaisesti ja luomaan kokonaiskuva tietystä asiakokonaisuudesta. Kangasniemi ja kollegat (2013) esittelevät neljä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaihetta, jotka ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valinta, kuvailun rakentaminen sekä tulosten tarkastelu.

Tutkimukseni tavoite on selvittää aiempien tutkimusten avulla, millaisia mahdollisuuksia positiivisella pedagogiikalla on musiikin opetuksessa. Tutkimuksessa on kaksi tutkimuskysymystä:

1. Kuinka positiivista pedagogiikkaa voi hyödyntää musiikin tunnilla?
2. Millä tavoin musiikin opetus koulussa voi lisätä oppilaiden hyvinvointia positiivisen pedagogiikan näkökulmasta?

Lähteiden luotettavuus ja niihin sopivan kriittinen suhtautuminen on erityisen tärkeää kirjallisuuskatsauksen kohdalla: tehdessä tutkimusta aiemmasta tutkimuksesta tulee varmistua, että omaan tutkimukseen valikoidut lähteet ovat mahdollisimman luotettavia. Eskola ja Suoranta (1988) nostavat esiin kvalitatiivisesta tutkimuksesta puhuttaessa tutkijan henkilökohtaisen kokemusmaailman. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on heidän mukaansa se, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Vaikka tässä tutkielmassa ei ole kyse empiirisestä laadullisesta tutkimuksesta, on sama lähtökohta mielestäni tärkeä muistaa. Olen pyrkinyt tietoisesti tarkastelemaan kaikenlaisia tutkimuksia aiheeseeni liittyen enkä vain sellaisia, jotka tukevat omaa esikäsitystäni aiheesta. Oma esikäsitykseni positiivisesta pedagogiikasta on

myönteinen, olenhan valinnut sen tutkimukseni viitekehikseksi. Pysin huomioimaan tutkielmassani myös positiivisen psykologian ja -pedagogiikan saaman kritiikin. Työni tavoite on kuitenkin positiivisen pedagogiikan haasteiden sijaan huomioida vahvuudet, jonka vuoksi keskityn tässä tutkielmassa lähinnä positiivisen pedagogiikan mahdollisuuksiin.

Metsämuurosen (2003) mukaan lisensiaatin työ on ensimmäinen tutkimuksen taso, johon kannattaa viitata. Lisensiaatin tutkimusta ohjaa professori, jonka lisäksi sen arvioi myös joku muu tohtoritasoinen asiantuntija. Tämän vuoksi käytän tutkielmassani vähintään lisensiaatin työn tasoisia tutkimuksia. Olen pyrkinyt siihen, että kaikki tutkimuksessa käyttämäni kirjallisuus on vertaisarvioitua. Lähteiden luotettavuuden ja tieteellisyyden arvioinnin apuna olen käyttänyt julkaisufoorumi (JUFO) -luokitusta.

Positiivisesta psykologiasta ja -pedagogiikasta löytyy runsaasti kirjallisuutta, jonka vuoksi lähteiden rajaamista täytyi tehdä. Olen valinnut kirjallisuuden tähän tutkielmaan siten, että ne palvelisivat parhaiten nimenomaan tätä työtä. Valitsin sekä suomen- että englanninkielistä kirjallisuutta, jotta saan mahdollisimman laajan kuvan tutkimastani aiheesta. Vaikka positiivisesta pedagogiikasta löytyy paljon tutkimuksia, ei sen käyttöä osana musiikin tuntia ole tutkittu kovinkaan paljon. Sen vuoksi olen hakenut tietoa positiivisen pedagogiikan hyödyntämisestä sekä koulu että musiikkioppilaitoskontekstissa.

Lähteitä etsiessä kävi nopeasti selväksi, että positiivisesta pedagogiikasta käytetään varsinkin englanninkielisissä lähteissä termiä ”*positive learning*”, joka suomennetaan usein miten positiivisena kasvatuksena. Suomenkielisissä lähteissä positiivinen pedagogiikka on useimmiten käytetty käsite, mutta löysin myös kirjallisuutta, jossa käytetään positiivisen kasvatuksen käsitettä. Aiheeseen tutustuttua tulin siihen tulokseen, että käsitteet ovat päällekkäisiä ja selkeyden vuoksi käytän tutkielmassani ainoastaan käsitettä positiivinen pedagogiikka.

Lisäksi positiivisen psykologian ja -pedagogiikan käsitteiden limittäisyys kävi ilmi etsiessäni vastauksia tutkimuskysymykseeni. Osa tutkimuksista käytti käsitettä positiivinen psykologia koulussa positiivisen pedagogiikan sijaan. Selvyyden vuoksi käytän näissäkin tapauksissa ainoastaan käsitettä positiivinen pedagogiikka.

Tutkielman pääasiallisina lähteinä olen käyttänyt Oula-Finnaa sekä Google Scholaria. Eniten käyttämäni hakusanani ovat olleet ”*positiivinen pedagogiikka, positiivinen psykologia, positiivinen kasvatus, musiikkikasvatus, hyvinvointi, PERMA-teoria ja luontevahvuudet*” ja

englanniksi *"music and positive learning, positive psychology, music education, well-being, positive learning"*.



### 3. Teoreettinen viitekehys

Tutkimukseni pääkäsite on positiivinen pedagogiikka. Pohjustan sitä ensin avaamalla käsitteen positiivinen psykologia, jonka lähtökohdista positiivinen pedagogiikka on syntynyt. Esittelen lisäksi positiiviseen psykologiaan pohjautuvan PERMA-hyvinvointiteorian sekä luontevahvuudet. Tämän jälkeen esittelen positiivisen pedagogiikan käsitteen, ja kerron sen keskeisistä periaatteista ja lähtökohdista. Lopuksi käsittelen lyhyesti musiikin ja hyvinvoinnin yhteyttä.

#### 3.1 Positiivinen psykologia

Positiivinen pedagogiikka on suhteellisen uusi psykologian suuntaus, joka kehittyi 2000-luvun taitteessa Yhdysvalloissa. Vaikka suuntaus itsessään on melko uusi, sen lähtökohdat ovat hyvin vanhoja (Leskenoja & Sandberg, 2019). Ojasen (2014) mukaan monet positiivisen psykologian ajatukset ja ideat esimerkiksi hyvästä elämästä tai hyvyydestä ovat jopa 2000 tai 3000 vuotta vanhoja. Baumgardnin ja Crothersin (2014) mukaan eräänlaisena positiivisen psykologian isänä voidaan pitää Martin Seligmania (1942 –). Vuonna 1998 hän piti puheen American Psychological Association-tapahtumassa, jossa hän arvosteli psykologian negatiivista lähestymistapaa ihmisyyteen. Hänen mielestään positiivisempi lähestymistapa auttaisi laajentamaan käsityksiä ihmisestä sekä edistäisi ymmärrystä hyvinvoinnista.

Varsinaisena positiivisen psykologian lähtölaukauksena pidetään yleisesti Seligmanin ja Csikszentmihalyin artikkelia *American Psychologist*-lehdessä vuonna 2000 (Uusitalo-Malmivaara, 2015). Artikkelissa he kertovat arkisista kokemuksistaan, joiden avulla he ymmärsivät, että puutteiden korjaamisen sijaan ihmisten tulisi keskittyä vahvuuden ravitsemiseen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Uusitalo-Malmivaaran (2015) mukaan tämän vuosituhannen aikana positiivinen psykologia on laajentunut monihaaraiseksi tieteenalaksi, jonka keskiössä on ajattelun ja käyttäytymisen tutkiminen erilaisissa yhteyksissä.

Positiivisen psykologian lähtökohta on vahvuusajattelu. Monet muut psykologian näkökulmat ja suuntaukset ovat keskittyneet erilaisiin diagnooseihin ja ongelmiin (ks. esim. Leskenoja & Sandberg, 2019; Ojanen, 2014). Edelleen vallalla oleva vauriokeskeinen ajattelu ei ole kuitenkaan pystynyt ennaltaehkäisemään esimerkiksi mielenterveydenongelmia (Uusitalo-Malmivaara, 2015). Positiivisen psykologian keskiössä onkin haasteiden sijaan ihmisen vahvuudet ja mahdollisuudet (Leskenoja & Sandberg, 2019; Ojanen, 2014). Uusitalo-Malmivaaran (2015) mukaan positiivinen psykologia tarkastelee sairauksien ja epätyypillisyyksien sijaan keinoja

lisätä inhimillistä kukoistusta ja eheyttä. Ojanen (2014) vahvistaa tämän toteamalla, että positiivinen psykologia tutkii erilaisia keinoja, joilla ihmisen hyvinvointia voidaan edistää (Ojanen, 2014). Hyvinvointi on ollut keskeinen positiivisen psykologian tutkimuskohde sen kehittymisen alusta saakka. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan Uusitalo-Malmivaaran (2015) mukaan tässä yhteydessä subjektiivista hyvinvointia, jota voidaan kutsua myös lyhyesti onnellisuudeksi. Yksilön onnellisuuden ja hyvinvoinnin lisäksi positiivinen psykologia on kiinnostunut myönteistä instituutioista, josta yksi esimerkki on positiivinen koulu (Avola & Pentikäinen, 2020).

Barmgarden ja Crothers (2014) avaavat artikkelissaan Seligmanin ajattelua positiivisesta psykologiasta. Seligman on määritellyt teoriassaan kolme positiivisen psykologian peruspilaria, jotka kiteyttävät positiivisen psykologian lähtökohdat. Teorian mukaan ensimmäinen pilari on subjektiiviset positiiviset kokemukset, joita ovat muun muassa edellä mainittu onnellisuus sekä tyytyväisyys, optimismi ja ilo. Toinen peruslähtökohdista on yksilön positiiviset ominaisuudet, joilla tarkoitetaan luontevahvuuksia ja hyveitä. Luontevahvuuksien ja hyveiden katsotaan edistävän hyvinvointia. Viimeinen positiivisen psykologian peruspilareista on yhteisöt ja instituutiot, jotka toiminnallaan edistävät ihmisen terveyttä ja onnellisuutta.

Positiivinen psykologia ei ole säästynyt kritiikiltä, vaan sitä on arvosteltu toisinaan voimakkaastikin. Millerin (2008) näkemyksen mukaan positiivista psykologiaa on helppo kritisoida sen vuoksi, että se tarjoaa yksinkertaiselta kuulostavia vastauksia moniin ihmiselämän kysymyksiin. Positiivista psykologiaa on arvosteltu siitä, että se ohittaa kokonaan haasteet ja negatiiviset asiat. Positiivinen psykologia voidaankin nähdä länsimaalaiskeskeisenä sekä ylioptimistisenä (Ojanen, 2014). Ojanen (2014) toteaa, että positiivisen pedagogiikan suurin haaste voi olla se, että maailmasta tulee liian positiivinen. Liiallisen positiivisuuden lisäksi positiivista psykologiaa on arvosteltu tuloksien liiallisella yleistämisellä. Kritiikkiä on herättänyt myös suuntauksen sana ”positiivinen”. Osa tutkijoista on kyseenalaistanut sen, ja pohtinut sitä, miten positiivisuus voidaan lopulta edes määritellä.

Positiivisen psykologian tavoitteena ei kuitenkaan ole negatiivisuuden välttäminen. Positiivisen psykologian peruslähtökohtana on, että psykologian näkemys ihmisestä on epätasapainossa keskittyen liikaa negatiivisiin puoliin. Baumgarden ja Crothers (2014) korostavat, kuinka positiivinen psykologia sisältää näin ollen realistisemmän kuvan ihmisestä näkemällä heikkoudet, mutta huomaamalla myös vahvuudet ja hyveet. Leskenoja ja Sandberg (2019) puolestaan korostavat positiivisen psykologian näkemystä, jonka mukaan selviämällä haasteista ihmisen on mahdollisuus oppia ja kasvaa. Ahola ja Pentikäinen (2020) painottavat sekä ”perinteisen” että

positiivisen psykologian roolia mielenterveyden tutkimisessa. Heidän mukaansa molempia psykologian tutkimushaaroja tarvitaan yhä tänäkin päivänä.

Näiden tutkimusten perusteella voidaan siis sanoa, että positiivinen psykologia on psykologian suuntaus, joka on kiinnostunut tarkastelemaan ihmisen ajattelua ja käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa. Positiivinen psykologia painottaa vahvuuksien ja myönteisen asioiden ja ominaisuuksien huomaamista. Kaiken keskiössä on vahvuusajattelu. Sairauksien ja diagnoosien sijaan positiivinen psykologia tutkii tapoja, joiden avulla hyvinvointia voidaan vahvistaa.

### 3.1.1 PERMA-hyvinvointimalli

PERMA-teoria on Martin Seligmanin kehittämä malli, jonka avulla voidaan määritellä hyvinvointi. Eliisa Leskisenoja (2016) on avannut Seligmanin mallia omassa tutkimuksessaan, jossa tutki oppilaiden viihtyvyyttä koulussa PERMA-teorian avulla. Leskisenojan (2016) mukaan Seligman näkee hyvinvoinnin rakenteen monimuotoisena, jonka vuoksi mikään yksittäinen mittari ei pysty määrittelemään sitä riittävän hyvin. Tämän haasteen vuoksi hän on kehittänyt PERMA-teorian. Seligmanin (2011) mukaan hyvinvointiin vaikuttaa pohjimmiltaan viisi hyvinvoinnin elementtiä, joita kaikkia yhdistää kolme samaa piirrettä: jokainen viidestä elementistä edistää hyvinvointia, ihmiset harjoittavat näitä elementtejä itsensä vuoksi ja elementit ovat muista tekijöistä riippumattomia eli niitä voidaan mitata ja määritellä yksinään ilman muita elementtejä. Teoriaa kutsutaan usein lyhyenteellä PERMA sen elementtien ensimmäisten kirjaimien mukaan.

Ensimmäinen elementeistä on myönteiset tunteet (engl. *positive emotions*), jolla tarkoitetaan hedonistisia tunteita, kuten onnellisuutta ja tyytyväisyyttä (Seligman, 2011; ks. myös Leskisenoja, 2016). Sitoutuminen (engl. *engagement*) on hyvinvoinnin toinen elementti (Seligman, 2011). Leskisenojan (2016) mukaan sitoutumisella tarkoitetaan voimakasta kiinnostumista johonkin toimintaan tai uppoutumista tapahtumaan. Voimakkaasta sitoutumisesta käytetään myös nimitystä flow-tila. Flow-tilassa ihminen uppoutuu tehtävään niin voimakkaasti, että menettää usein ajantajunsa. Kolmas hyvinvointiteorian elementti on ihmissuhteet (engl. *relationships*), joka on keskeinen koko positiivisen psykologian näkökulmasta. Myönteisten ihmissuhteiden avulla ihminen voi tuntea olonsa arvostetuksi ja rakastetuksi. Merkityksellisyys (engl. *meaning*) on neljäs hyvinvoinnin elementti, jolla tarkoitetaan kokemusta elämän arvokkuudesta. Viimeinen elementti on nimeltään saavuttaminen (engl. *accomplishment*), joka viittaa onnistumisiin ja saavutuksiin (Seligman, 2011; ks. myös Leskisenoja, 2016). Seligmanin

(2011) ja Leskisenojan (2016) mukaan voidaan tulkita, että ihminen voi hyvin, kun hän kokee onnellisuuden tunteita, on kiinnostunut asioista ja hänellä on hyviä ihmissuhteita. Lisäksi ihminen kokee elämänsä arvokkaaksi ja tuntee elämässään onnistumisen kokemuksia.

Leskisenoja (2016) nostaa esille sen, kuinka PERMA-teoria on vielä suhteellisen uusi teoria, jonka vuoksi siitä kerätty empirinen aineisto on vielä rajallisen kokoinen. Tästä huolimatta PERMA-teoriaa hyödyntäneiden tutkimuksien mukaan mallin avulla voidaan hyvin mitata hyvinvointia. Merkityksellisyys-mittari on kuitenkin osoittautunut haasteelliseksi, sillä se voi sekoittua helposti tutkittavien vastauksissa ihmissuhdemittariin. Leskisenoja (2016) huomauttaa, että pienistä haasteista huolimatta PERMA-teoriaa hyödynnetään kouluissa ympäri maailmaa.

Ahola ja Pentikäinen (2020) kertovat, että alkuperäiseen PERMA-teoriaan on viime vuosien aikana lisätty myös kuudes hyvinvoinnin elementti, jolla tarkoitetaan muita hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (engl. *health*). Näillä tekijöillä tarkoitetaan muun muassa ravitsemusta, liikuntaa, unta ja palautumista. Aholan ja Pentikäisen (2020) mukaan kuudennen hyvinvoinnin elementin kanssa teoriasta käytetään nimitystä PERMA+H.

PERMA-teorian pohjalta on syntynyt myös toinen hyvinvointimalli, EPOCH. Teoria on kehittynyt positiivisen pedagogiikan kentällä. Ammatillaiset ovat halunneet luoda teorian, joka kuvaisi paremmin erityisesti lasten ja nuorten hyvinvointia. Aholan ja Pentikäisen (2020) mukaan teoria koostuu PERMA-teorian tavoin viidestä elementistä, jotka ovat: keskittyminen, läsnäolo ja syventyminen (engl. *engagement*), päämäärien sinnikäs tavoittelu haasteista huolimatta (engl. *perseverance*), luottamus ja usko tulevaan (engl. *optimism*), myönteiset ihmissuhteet ja rakkaus (engl. *connection to others*) sekä onnellisuus ja myönteiset tunteet (engl. *happiness*). Koska teoria sisältää tutkijoiden mukaan kutakuinkin samat sisällöt kuin edellä mainittu PERMA-teoria, en tässä yhteydessä esittele teoriaa tämän tarkemmin.

### 3.1.2 Luontevahvuudet

Luontevahvuudet ovat Avolan ja Pentikäisen (2020) mukaan positiivisen psykologian toinen paljon käytetty hyvinvointiteoria. Vahvuuksien käyttäminen tuottaa hyvinvointia monella eri elämänaalueella. Itsenäisen teorian lisäksi luontevahvuudet voidaan nähdä osana PERMA-teoriaa, jolloin luontevahvuuksia käyttämällä voidaan vahvistaa PERMA-hyvinvointimallin elementtejä. Luontevahvuudet ovat olleet positiivisen psykologian kiinnostuksen kohteena sen syntyajoista saakka. Luontevahvuuksien määrittelemiseksi on luotu VIA-mittari (engl.

*values in action*). Mittarin päätavoitteena on auttaa diagnosoimaan hyvät asiat sairauksien sijaan.

VIA-luonteenvahvuuksia on yhteensä 24, jotka lukeutuvat kuuden eri päähyveen alle. Alla tekemäni taulukko luonteenvahvuuksista Uusitalo-Malmivaaraa (2015) mukailten:

<b>Päähyve</b>	<b>Luonteenvahvuus</b>	<b>Päähyve</b>	<b>Luonteenvahvuus</b>
I Viisaus		IV Oikeudenmukaisuus	
	1. Luovuus		13. Ryhmätötaidot
	2. Uteliasuus		14. Reiluus
	3. Arviointikyky		15. Johtajuus
	4. Oppimisen ilo		
	5. Näkökulmanottokyky		
II Rohkeus		V Kohtuullisuus	
	6. Urheus		16. Anteeksiantavuus
	7. Sinnikkyys		17. Vaatimattomuus
	8. Rehellisyys		18. Harkitsevuus
	9. Innokkuus		19. Itsesääätely
III Inhimillisyyt		VI Henkisyys	
	10. Rakkaus		20. Kauneuden arvostus
	11. Ystävällisyys		21. Kiitollisuus
	12. Sosiaalinen älykkyys		22. Toiveikkuus
			23. Huumorintaju
			24. Hengellisyys

VIA-luonteenvahvuusmittaria on käytetty ja tutkittu paljon erilaisissa ympäristöissä. Uusitalo-Malmivaaran (2015) mukaan mittarin avulla omien ydinvahvuuksien löytäminen on helppoa. Avolan ja Pentikäisen (2020) korostavat kuinka luonteenvahvuuksia voidaan käyttää myönteisen tunteiden lisäämisessä. Vahvuudet auttavat lisäksi luomaan positiivisia ihmissuhteita sekä saavuttamaan tavoitteita. Myös Kumpulainen ja kollegat (2015) muistuttavat, että kaikilla ihmisillä on luonteenvahvuuksia. Luonteenvahvuuksia pitäisi tuoda esiin koulussa, ja tukea jo-kaista oppilasta löytämään omat vahvuutensa, sillä omien vahvuuksien löytäminen tukee oppi-laan hyvinvointia sekä oppimista. Omien vahvuuksien tietäminen on oppilaalle tärkeä voima-vara, joka nostaa itsetuntoa.

### 3.2 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka on pedagoginen menetelmä, jonka juuret ovat positiivisessa psykologiassa. Positiivinen psykologia on kiinnostunut yksilön myönteisistä tunnetiloista,

ominaisuuksista ja voimavaroista (Kumpulainen ym., 2015). Positiivinen pedagogiikka sen sijaan soveltaa positiivista psykologiaa opetus- ja kasvatustoimintaan (Leskenoja & Sandberg, 2019). Positiivisen pedagogiikan lähtökohtana on edistää koulu- ja kasvatusyhteisöjen kehittymistä ja hyvinvointia (Leskenoja & Sandberg, 2019; ks. myös White & Murray, 2015). Muualla maailmassa puhutaan yleisemmin positiivisesta kasvatuksesta (*engl. positive education*), mutta Suomessa positiivinen pedagogiikka ymmärretään yleisesti samana asiana kuin positiivinen kasvatustiete (Leskenoja & Sandberg, 2019).

Kumpulaisen ja kollegoiden (2015) mukaan positiivinen pedagogiikka perustuu sosiokulttuuriseen näkemykseen, jossa painotetaan sosiaalista, emotionaalista ja kulttuurillista ulottuvuutta yksilön kehittämisessä. Heidän mukaansa positiivinen pedagogiikka huomioi kaikessa pedagogisessa toiminnassa lasten osallisuuden, vahvuudet sekä myönteiset tunteet. Pedagogiikka pyrkii keskittymään sellaisiin prosesseihin, jotka vaikuttavat suotuisasti ihmisten, ryhmien ja instituutioiden toimintaan. Tavoitteena on siis vähentää ongelmakeskeistä ajattelua erilaisissa pedagogisissa tilanteissa (Kumpulainen, ym., 2015).

White ja Murray (2015) ovat tarkastelleet positiivista pedagogiikka koulukontekstissa. Heidän mukaansa positiivinen pedagogiikka voi näkyä koulussa käytännössä kolmessa eri muodossa. Koulussa voidaan toteuttaa tutkimustietoon perustuvia hyvinvointiohjelmiä, joilla pyritään vaikuttamaan oppilaiden hyvinvointiin koulussa ennaltaehkäisevästi. Ennaltaehkäisevien ohjelmien ja strategioiden lisäksi voidaan käyttää myös interventioon pohjautuvia hyvinvointiohjelmiä. Erilaisten ohjelmien lisäksi positiivisen pedagogiikan arvot ja luontevahvuudet voidaan huomioida osana oppitunteja ja opetusta (White & Murray, 2015).

Kumpulainen ja kollegat (2015) nostavat esille viisi taustaoletusta, joiden avulla voidaan määrittellä positiivisen pedagogiikan perusajatukset. Ensimmäisen oletuksen mukaan yhteisöllisessä ja myönteisessä toimintaympäristössä yksilön sosiaaliset suhteet sekä oppiminen ja hyvinvointi vahvistuvat. Yhteenkuuluvuus on yksi lapsen perustarpeista, joka tukee oppimisen ja hyvinvoinnin lisäksi osallisuuden tunnetta. Toisen ajatuksen mukaan positiivisessa pedagogiikassa lapsi on kaiken toiminnan lähtökohtana. Tällä tarkoitetaan sitä, että positiivisessa pedagogiikassa halutaan ymmärtää lasta hänen omien tunnetilojensa ja ajatuksiensa näkökulmasta. Kolmas taustaoletus painottaa myönteisten tunteiden merkitystä oppimisessa ja hyvinvoinnissa. Positiivinen pedagogiikka ei kuitenkaan jätä huomioimatta haastavia ja negatiivisia tunteita, sillä kaikenlaisten tunnetilojen tunnistaminen ja jakaminen edistää yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Neljännän ajatuksen mukaan hyvinvointi sekä oppiminen edellyttää lapsen vahvuuksien tunnistamista. On tärkeää, että lapsen vahvuudet tunnistetaan, sillä sen avulla lapsi oppii luottamaan kykyihinsä erilaisissa tilanteissa. Vahvuuksien tunnistaminen lisää myös lapsen myönteistä käsitystä itsestään. Kumpulaisen ja kollegoiden (2015) mukaan viidennen ja viimeisen ajatuksen mukaan kodin ja koulun välisellä yhteistyöllä on tärkeä rooli lapsen hyvinvoinnin tukijana. Hyvin toimiva yhteistyö mahdollistaa sen, että vanhemman tuntemus omasta lapsesta sekä opettajan ammattitaito yhdistyvät.

Positiivista pedagogiikkaa on arvostelu samoista syistä kuin positiivista psykologiaa. Avolan ja Pentikäisen mukaan (2020) positiiviseen pedagogiikkaan suhtaudutaan vielä suomalaisissa kouluissa toisinaan negatiivisesti ja se voidaan ajatella jonkinlaisena kevytmielisenä pedagogiikkana. Positiivinen pedagogiikka ei kuitenkaan tosi asiassa keskity sokeasti vain kaikkeen hyvään (White & Murray, 2015). Avolan ja Pentikäisen (2020) mukaan kritiikki ja kriittinen ajattelu on tärkeä osa positiivista pedagogiikkaa, sillä sen avulla voidaan löytää jatkuvasti uusia ja parempia ratkaisuja.

Tutkimusten mukaan positiivinen pedagogiikka on siis pedagoginen menetelmä, jossa positiivinen psykologian lähtökohtia ja ajatuksia sovelletaan opetus- ja kouluympäristöön. Positiivisen pedagogiikan keskiössä on oppilaiden osallisuuden, vahvuuksien ja myönteisyyden huomiointi. Positiivisen pedagogiikan päämääränä on edistää kouluyhteisöjen hyvinvointia.

### **3.3 Hyvinvointi ja musiikki**

Musiikilla on nähty olevan kautta historian parantavia ja terapeuttisia ominaisuuksia. MacDonald, Kreutz ja Mitchell (2012) muistuttavat, kuinka terapeutit, muusikot, filosofit ja tutkijat ovat raportoineet musiikin fyysisistä, henkisistä ja sosiaalista vaikutuksista jo 4000 vuotta ennen ajanlaskun alkua. Musiikilla on erilaisia ominaisuuksia, joiden johdosta musiikin arvellaan vaikuttavan hyvinvointiin. MacDonaldin ja kollegoiden (2012) mukaan yhtenä merkittävänä ominaisuutena pidetään musiikin tunnepitoisuutta. He korostavat, kuinka musiikki vaikuttaa tunteisiimme ja mielialaamme. Kuuntelemalla musiikkia on mahdollista reflektoida omia tunteita: miltä minusta tuntuu juuri nyt (MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2012). Västfjäll, Juslin ja Harting (2012) ovat tuoneet esille terveyden ja hyvinvoinnin näkökulman: jos musiikin kuuntelulla haluaa vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin, on musiikin herättävä nimenomaan positiivisia tunteita. Tämä tapahtuu tutkijoiden mukaan helpoiten silloin, kun kuuntelija voi itse valita musiikin, jota kuuntelee. Musiikin herättämät positiiviset tunteet saavat

kuuntelijan kokemaan itsensä vähemmän stressaantuneeksi. Musiikin kuuntelua voidaan käyttää välineenä oman tunnetilan muuttamiseen. Västfjällin ja kollegoiden (2012) tutkimuksen mukaan on mahdollista, että musiikin kuuntelu tunteiden säätelystrategiana voi olla yhtä tehokas kuin muut yleisemmät säätelystrategiat.

Nummelinin ja kollegoiden (2009) mukaan musiikkia ja siitä saatavaa hyvinvointia hyödynnetään myös musiikkiterapian kentällä. Musiikin kuuntelulla on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa aivoverenkiertohäiriöstä toipuessa. Kuuntelemisen lisäksi myös itse soinnilla on todettu olevan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia ominaisuuksia. Esimerkiksi muistisairaat ihmiset hyötyvät laulamisesta ja soittamisesta, sillä se aktivoi aivoja hyvin laaja-alaisesti. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi musiikki edistää myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Musiikin avulla on mahdollista kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa. Tämän on todettu olevan erityisen hyödyllistä silloin, jos ihmisellä on jostakin syystä selviä puutteita vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidoissa.

Hyvinvoinnin ja musiikin yhteys mainitaan myös musiikin opetussuunnitelmassa. Opetussuunnitelma (2014) mainitsee hyvinvointi ja vuorovaikutustaidot niin ala- kuin yläluokkien musiikin opetuksen tavoitteissa ja sisällöissä. Lisäksi yksi musiikin oppiaineen tehtävistä koko peruskoulun aikana on oppilaiden kokonaisvaltaisen kasvun sekä yhteistyötaitojen kehittäminen. Yhteistyötaitoja harjoitellaan keskustelemalla musiikillisista kokemuksista sekä soittamalla ja laulamalla yhdessä. Yhteenvedon voi siis todeta, että musiikin ja hyvinvoinnin yhteys on erilaisten tutkimusten mukaan kiistaton. Musiikin hyvinvointia tukeva vaikutus johtuu muun muassa musiikin sosiaalisista ja vuorovaikutukseen liittyvistä ominaisuuksista sekä siitä, että musiikki synnyttää tunteita. Myös perusopetuksen opetussuunnitelma tunnistaa hyvinvoinnin ja musiikin yhteyden.



## 4. Tulokset

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymyksiini. Luvussa 4.1 vastaan kysymykseen ”*Kuinka positiivista pedagogiikkaa voi hyödyntää musiikin tunnilla?*”. Luku 4.2 vastaa kysymykseen ”*Millä tavoin musiikin opetus koulussa voi lisätä oppilaiden hyvinvointia positiivisen pedagogiikan näkökulmasta?*”

### 4.1 Positiivinen pedagogiikka musiikin tunnilla

Positiivinen pedagogiikka musiikin tunnilla näyttäytyy kannustamisen ja turvallisen ilmapiirin rakentumisen muodossa. Positiivisen pedagogiikan mukaan musiikkikasvatuksen tulisi tarjota lapsille ja nuorille ennen kaikkea turvallinen ympäristö. Kuten Zheng ja Bian (2018) toteavat, oikeanlaisessa ympäristössä lapsille ja nuorille voidaan tarjota tukea kokea onnistumisen iloa sekä auttaa kääntämään epäonnistumiset mahdollisuudeksi kehittyä paremmaksi ihmiseksi. Heidän mukaansa musiikin opetuksen tulee keskittyä oppilaiden rohkaisemiseen ja yhteistyötaitojen vahvistamiseen.

Yhteisöllinen ja myönteinen luokkaympäristö tukee lasten oppimista ja hyvinvointia. Kumpulainen ja kollegat (2015) korostavat, kuinka positiivinen ilmapiiri luokassa luo sosiaalista pääomaa, joka lisää entisestään luokan yhteisöllisyyttä eli me-henkeä. Zhengin ja Bianin (2018) mukaan myönteisessä ilmapiirissä oppilaat ovat myös halukkaampia jakamaan musiikillisiä kokemuksia ja oivalluksia toisten kanssa. On tärkeää, että musiikinopettaja ohjaa oppilaita ajattelemaan asioita myös toisten oppilaiden näkökulmasta sekä näkemään heidän musiikilliset vahvuutensa. Ystävyuden vaaliminen osana opetusta lisää sosiaalista vuorovaikutusta ja helpottaa myös konfliktien ratkaisemista.

Musiikin opetuksessa tulee Zhengin ja Bianin (2018) mukaan huomioida kannustamisen merkitys. Heidän mukaansa on tärkeää huomata, että kannustaminen ja kehuminen eivät ole sama asia. Kehuminen viittaa yleensä lahjakkuuteen tai palautteeseen, jonka oppilas saa silloin, kun vaadittava tehtävä on jo suoritettu. Kehumisen sijaan musiikinopetuksen tulisi keskittyä kannustamiseen, jonka tulisi olla osa oppimisprosessia. Heidän mukaansa on myös tärkeää, että kannustaminen on täsmällistä. Yleisien ”soitat hyvin tänään” kehujen sijaan opettajan tulisi kannustuksessaan keskittyä tiettyyn asiaan, joka sujuu hyvin. Kuten ”soitat tarkasti rytmissä tänään”. Zheng ja Bian (2018) esittelevät myös korealaisen tutkimuksen, jonka mukaan myös kannustamisen ajoituksella on merkitystä. On tärkeää, että opettaja antaa positiivista palautetta

oppilaan musiikillisista onnistumisista heti tilanteessa. Tutkimuksen mukaan viivästyneellä palautteella oli negatiivinen korrelaatio flow-tilan muodostumisen kanssa. Toisin sanoen oikea-aikaisella palautteella on positiivinen vaikutus oppilaaseen. Avola ja Pentikäinen (2020) muistuttavat, että vaikka kannustaminen tärkeä osa opetusta, ei se välttämättä tule opettajalta aina luonnostaan. Kannustaminen on kuitenkin opettajan tietoinen valinta soveltaa positiivista pedagogiikkaa opetuksessaan.

Zheng ja Bian (2018) nostavat esille sen, kuinka musiikin opetuksen tulisi mahdollistaa myös oppilaalle autonomista toimintaa, sillä se edistää lasten ja nuorten kognitiivisten kykyjen ja luovuuden kehittymistä. Opettajan tulee tukea oppilaan taiteellista mielikuvitusta ja luovuutta. Oppilasta voidaan tukea arvostamalla hänen omaa musiikillista kokemusmaailmaansa. Esimerkiksi ei ole yhtä oikeaa tapaa kokea tai tulkita musiikkia. Musiikinopettajan tulisikin ”opetella olemaan enemmän hiljaa”, jotta oppilas voi aidosti esitellä omia musiikillisia tulkintojaan.

Patson ja Waters (2015) ovat kehittäneet PIMS- mallin (*engl. positive instruction in music studios*), joka soveltaa positiivisen pedagogiikan periaatteet musiikinopetuksen kontekstiin. Malli koostuu neljästä eri vaiheesta, joiden välillä voidaan liikkua opetuksen aikana vapaasti. Vaiheiden tavoitteena on edistää positiivisempaa oppimiskokemusta sekä tukea oppimista. Mallin keskiössä on vahvuusajattelu ja vahvuuksien huomaaminen. Mallin ensimmäinen vaihe on positiivinen aloitus (*engl. positive priming*). Oppitunnin pitäisi alkaa positiivisella aloituksella, jotta oppilas saadaan motivoitua tunnilla työskentelyyn. Tunti voidaan aloittaa kysymällä sitä, missä viimeksi onnistuit. Tämän jälkeen voidaan soittaa oppilaan toivomaa kappaletta. Toinen vaihe on nimeltään vahvuuksien huomioiminen (*engl. strengths spotting*). Oppilaan henkilökohtaisten vahvuuksien huomaaminen lisää myös todennäköisesti oppilaan sitoutumista musiikin opetukseen.

Kolmannella vaiheella eli positiivisella pysähdyksellä (*engl. positive pause*) viitataan siihen, että opettajan tulisi toisinaan pysäyttää musisointi silloin, kun se on sujunut erityisen hyvin. Usein keskeyttäminen tapahtuu vain silloin, kun musisoidaan väärin tai huonosti. Pysäyttämällä kappale silloin, kun oppilas suoriutuu hyvin, voidaan yhdessä oppilaan kanssa yhdessä havainnoida sitä, mikä meni hyvin sen sijaan että mietittäisiin sitä, mikä meni huonosti. Näin toimimalla kannustetaan oppilasta huomaamaan hänen vahvuuksiensa. Neljäs ja viimeinen vaihe on prosessin kehuminen (*engl. process praise*), jonka ajatus on samankaltainen Zhengin ja Bianin (2018) kehumisen ja kannustamisen -mallin kanssa. Prosessin kehumisen vaiheessa opettajan tulee kehua oppilasta prosessin aikana opituista taidoista, kuten ongelmanratkaisukyvyn

kehittymisestä. Sen sijaan ”olet luonnostaan lahjakas laulaja” -kommentit eivät tue oppilaan kehittymistä eikä niitä tulisi käyttää.

## 4.2 Hyvinvointia tukeva musiikkikasvatus

Vastatakseni toiseen tutkimuskysymykseeni *Millä tavoin musiikin opetus koulussa voi lisätä oppilaiden hyvinvointia positiivisen pedagogiikan näkökulmasta?* olen tarkastellut PERMA-hyvinvointiteoriaan pohjaavia tutkimuksia. PERMA-teoria itsessään on positiivisen psykologian kentällä syntynyt, mutta koska positiivinen pedagogiikka on myös syntynyt positiivisen psykologian kentältä, koen PERMA-teoriaan pohjaavat tutkimukset relevanteiksi tutkimuskysymykseni kannalta. Hyvinvointia tukeva musiikkikasvatus voi parhaimmillaan lisätä sekä oppilaiden musiikillisia taitoja että parantaa oppilaiden ja kouluyhteisön hyvinvointia (Zheng & Bian, 2018.) Seuraavaksi käsittelen musiikin roolia oppilaiden hyvinvointiin PERMA-teorian jokaisen elementin kanssa erikseen.

Ensimmäinen elementti positiiviset tunteet voivat näkyä Leen, Krausen ja Davidsonin (2017) mukaan oppilaiden asenteissa itseään sekä musiikkitoimintaa kohtaan. Oppilaiden positiivinen asenne musiikkitoimintaa kohtaan näkyy sitoutumisena soittamiseen ja laulamiseen. Positiivisten musiikkikokemuksen avulla oppilaat kehittävät myönteistä minäkuvaansa. Musiikin tuntien avulla oppilaat voivat kehittyä jännityksen käsittelyssä, joka puolestaan lisää positiivisia tunteita. Pidemmällä aikavälillä säännölliseen musiikkitoimintaan osallistuminen voi parantaa oppilaiden itseluottamusta ja itsetuntoa. Croomin (2012) mukaan musiikkitoimintaan osallistuminen itsessään edistää myönteisten tunteiden syntymistä.

Toisen elementin eli sitoutumisen kohdalla Lee, Krause ja Davidson (207) painottavat opettajan tärkeää roolia. Jotta oppilaat saadaan sitoutumaan ja motivoitumaan musiikin opetukseen, musiikinopettajan tulee olla itse sitoutunut ja innostunut opettamaan musiikkia. Oppilaiden sitouttamiseksi musiikin opetuksessa tulee olla erilaisia vaihtoehtoja, joka mahdollistaa oppilaiden löytävän juuri itseään kiinnostavaa toimintaa. Erilaisten vaihtoehtojen lisäksi musiikin opetuksen tulee tarjota myös eritasoisia tehtäviä, jotta jokaisen oppilaan on mahdollista kokea onnistumisen kokemuksia. Tutkijoiden mukaan myönteisten kokemusten lisäksi oikeanlainen sitoutuminen vaikuttaa myös positiivisesti myös oppimistuloksiin, joka osaltaan lisää oppilaiden hyvinvointia. Yhdessä musisoinnin rooli sitoutumisen näkökulmasta on tärkeä, sillä yhteismusiointi pitää oppilaat usein oppilaat motivoituneena ja sitoutuneena.

Leen ja kollegoiden (2017) mukaan PERMA-teorian kolmas elementti ihmissuhteet näkyy kaikista elementeistä vahvimmin musiikin opetuksessa. Musiikin opetus ja erilaiset musiikki-tuokiot auttavat luomaan lämpimiä suhteita sekä oppilaiden että oppilaiden ja opettajien välillä. Croom (2014) kertoo, että yhdessä musisointi lisää ihmisten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Leen, Krausen ja Davidsonin (2017) mukaan tässäkin elementissä opettajan rooli on tärkeä, sillä innostuneet ja työhönsä intohimoisesti suhtautuva opettaja voi olla positiivinen roolimalli oppilaille. Merkitykselliset ihmissuhteet voivat siis auttaa oppilaita tuntemaan yhteyttä muihin oppilaisiin sekä tuntemaan itsensä hyväksytyksi koulussa. Hyväksytyksi tuleminen sen sijaan edistää myönteistä koulukulttuuria.

Neljäs elementti eli merkityksellisyys voi näyttäytyä tutkijoiden mukaan jopa koulun rajojen ulkopuolelle. Kouluissa, joissa on järjestetty musiikin luovuuteen liittyvää opetusta, koulukulttuuri on kehittynyt positiivisemmaksi. Näiden koulujen oppilaat voivat esiintyä myös koulun ulkopuolella esimerkiksi päiväkodeissa ja vanhainkodeissa. Tällöin oppilaat saavat kokemuksen merkityksellisyydestä muuallakin kuin koulussa: esiintymisten kautta oppilaat pystyvät vaikuttamaan myönteisesti koulua laajempaan yhteisöön. Viimeisen elementin ”saavuttaminen” yhteydessä huomattiin, että onnistumisen kokemukset musiikin tunnilla lisäävät oppilaiden itsevarmuutta ja itseluottamusta. Lisääntynyt itseluottamus tukee oppilaita myös muiden oppiaineiden opinnoissa. Croom (2014) nostaa esiin Hiscokin, O’Callaghnin, Goodwinin and Wheelerin (2013) tutkimuksen, jonka mukaan musiikin harjoittelu voi parantaa älykkyyttä, keskittymiskykyä sekä tarjota uudenlaisen välineen vuorovaikutuksen luomiseen.

PERMA-hyvinvointimalli tarjoaa selkeän viitekehyksen, jonka avulla voidaan tarkastella musiikin ja hyvinvoinnin suhdetta. Edellä mainittujen tutkimustuloksien avulla voidaan todeta, että musiikkitoimintaan osallistuminen vaikuttaa myönteisesti oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Croom, 2015). Leen, Krausen ja Davidsonin (2017) mukaan musiikin yhteisöllisyys on avaintekijän koulujen hyvinvoinnin edistäjänä.

## 5. Pohdinta

Tutkielmani tavoitteena oli selvittää, millä tavoin musiikin opetus koulussa voi lisätä oppilaiden hyvinvointia positiivisen pedagogiikan näkökulmasta. Lisäksi perehdyin siihen, kuinka positiivista pedagogiikkaa voi käytännössä hyödyntää musiikin tunnilla. Positiivinen pedagogiikka musiikin opetuksessa näkyy turvallisen ja myönteisen ilmapiirin luomisena, jossa oppilaalla on turvallista osallistua yhteisölliseen musiikkitoimintaan. Tietynlaisen ilmapiirin lisäksi positiivinen pedagogiikka näkyy vahvuusajatteluna ja vahvuuksien tunnistamisena. On tärkeää, että oppilaita autetaan huomaamaan omat vahvuutensa musiikin parissa. Lisäksi oppilaita kannustetaan oppituntien aikana tapahtuvasta kehityksestä, eikä sisäsyntyisistä taidoista tai luonnonlahjakkuudesta.

Tulokset osoittavat, että positiivisen pedagogiikan näkökulmasta musiikkitoimintaan osallistuminen tukee oppilaan hyvinvointia monella eri tavalla. Musiikin yhteisöllisyys ja sen luoma vuorovaikutus on merkittävä yksittäinen tekijä sille, miksi musiikin opetukseen osallistuminen lisää hyvinvointia. Yhdessä musisointi vahvistaa oppilaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja tukee ystävyysuhteiden rakentumista. Musiikkitoimintaan osallistuminen tukee myös itsetunnon kehittymistä. Lisäksi musiikkiharjoitukset tukevat oppilaiden monia kognitiivisia ja akateemisiä taitoja, joiden kehitys osaltaan tukee oppilaiden hyvinvointia.

Saamani tutkimustulokset eivät yllättäneet minua lainkaan. Tutkimukset vahvistivat käsityksiäni siitä, kuinka hyvä ympäristö musiikin tunti on oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa. Perehtyessäni tarkemmin positiiviseen pedagogiikkaan yllätyin sen sijaan eniten siitä, kuinka samankaltaisia pedagogiikan tavoitteet ovat perusopetuksen opetussuunnitelman kaltaisia. Muun muassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) arvopohjan mukaan oppilaan on tärkeä saada kokemus osallisuudesta sekä siitä, että hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa luokkayhteisönsä hyvinvointiin ja toimintaan. Lisäksi koulun ja kodinyhteistyön tavoitteena on tukea oppilaiden turvallisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvoinnin tukemisesta puhutaan myös erikseen musiikin opetussuunnitelman kohdalla jokaisella luokka-asteella.

Edellä olevien tietojen valossa pidänkin mielenkiintoisena sitä, kuinka positiiviseen pedagogiikkaan saatetaan suhtautua opettajien keskuudessa negatiivisesti. Avolan ja Pentikäisen (2020) mukaan positiivinen pedagogiikka voidaan nähdä helposti höttönä tai kevytmielisenä pedagogiikkana. Positiivisen pedagogiikan suurin ongelma opettajille on mielestäni mielikuvat, jota se helposti aiheuttaa. White ja Murray (2015) huomattavat kuitenkin, että vaikka positiivinen pedagogiikka pyrkiikin huomaamaan hyvät asiat, ei se silti tarkoita vaikeuksien huomioita

jättämistä tai piittaamattomuutta. Tutkimusten pohjalta olen sitä mieltä, että mikäli opettajat tutustuisivat tarkemmin positiiviseen pedagogiikkaan ja vertaisivat sitä opetussuunnitelmaan, näkemykset muuttuisivat melko nopeasti. Olen myös sitä mieltä, että hyödyntämällä positiivista pedagogiikkaa opetuksessa myös monet opetussuunnitelman tavoitteet täyttyisivät vaivattomasti.

Mielestäni erityisesti musiikin opettajan tulisi tunnistaa positiivisen pedagogiikan vahvuudet, sillä sen tuomat opit tukisivat varmasti oppilaiden viihtyvyyttä musiikin tunnilla sekä oppilaiden hyvinvointia. Näkemykseni mukaan musiikki koetaan helposti henkilökohtaisena asiana, ja musiikin tunnilla työskennellään paljon esimerkiksi omalla äänellä laulaen tai omalla keholla liikkuen. Positiivisen pedagogiikan lähtökohtia ovat muun muassa turvallinen oppimisympäristö, jossa painotetaan oppilaan osallisuutta ja vahvuuksien huomioimista (Kumpulainen, ym., 2015). Positiivista pedagogiikkaa käyttämällä oppilaat oppivat tunnistamaan omia vahvuuksiinsa musiikin tunnilla, ja voivat näin saada mahdollisimman paljon positiivisia kokemuksia. Positiivisten kokemusten lisääntyminen puolestaan voi lisätä oppilaiden viihtymistä oppitunnilla sekä koulussa yleisesti.

Tutkimustuloksia etsiessäni kävi selväksi, että tutkimuksia aiheeseen löytyi melko niukasti. Tämän vuoksi käytin tutkimuskysymyksiini vastatessani kahta päälähdettä, jotka vastasivat suoraan tutkimuskysymyksiini. Muutoin hyödynsin aiheeseen löyhemmin liittyvää kirjallisuutta. Yllätyin tutkimuksen vähyydestä etenkin sen vuoksi, että positiivista pedagogiikkaa voi halutessaan nimittää tämän hetken trendiksi opetus- ja kasvatusalla. Kuitenkin musiikin opetuksen kontekstissa aihe kaipaa selkeästi jatkotutkimuksia. En myöskään löytänyt yhtään tutkimusta, joka olisi toteutettu suomalaisessa koulussa, joten tutkimukselle etenkin Suomessa olisi tilausta.

PERMA-hyvinvointimalli toi konkreettisesti esiin musiikin ja hyvinvoinnin suhteen. Teorian avulla moniulotteinen ja hankala käsite hyvinvointi oli tiivis ja helpommin sisäistettävä. Samaan aikaan olen tietoinen siitä, että hyvinvoinnin käsittely ainoastaan yhden teorian näkökulmasta on hyvin rajallinen näkökulma. Esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) mukaan hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Tämän määritelmän mukaan tutkin lähtökohtaisesti ainoastaan koettua hyvinvointia eli elämänlaatua. Kuitenkin tämän kandidaatin tutkielman kohdalla pidän rajaustani perusteltuna, vaikka suppean näkökulman vuoksi kovinkaan pitkälle vietyjä päätelmiä tuloksista ei kannata tehdä.

Tutkielmaa tehdessäni kiinnostuin kovasti positiivisesta pedagogiikasta, ja aion mahdollisesti jatkaa sen parissa myös Pro gradu -tutkielmaan. Tutkimusta tehdessä yllätyin siitä, kuinka positiiviseen pedagogiikkaa suhtautuminen työelämässä olevien opettajien keskuudessa voi olla edelleen negatiivista ja ennakkoluuloista. Tulevaisuudessa voisinkin tutkia itse kentällä olevien opettajien käsityksiä positiivisesta pedagogiikasta, ja haluaisin selvittää laajemmin, miksi positiiviseen pedagogiikkaan voidaan suhtautua nihkeästi. Samaan aikaan minua kiinnostaisi tutkia positiivista pedagogiikkaa lisää oppilaan näkökulmasta. Tutkimuksen kohteena voisi olla esimerkiksi myönteisten tunteiden kokeminen musiikin tunnilla, ja siihen vaikuttavat taustatekijät positiivisen pedagogiikan näkökulmasta.

## Lähteet

- Ahola, P. & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatus: positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. Espoo: BEEhappy Publishing Oy.
- Baumgardner, S. & Crothers, M. (2014). *Positive psychology: What is positive psychology?* (Pearson new international edition, first edition). Harlow: Pearson.
- Croom, A. (2014). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning and accomplishment. *Musicae scientiae*, 19 (1), 44–64
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Helakorpi, S. & Kivimäki, H. (2021). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021: Iso osa lapsista ja nuorista tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne yleistynyt. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanne, E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*, 25(4), 291–301
- Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. (2015). Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima* (s. 224–242). Juva: Bookwell Oy.
- Lee, J., Krause, A.E., & Davidson J.W. (2017). The PERMA well-being model and music facilitation practice: Preliminary documentation for well-being through music provision in Australian schools. *Research Studies in Music Education*, 39(1), 73–89
- Lehto, J. E. (2015). Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. (s. 85–112) Juva: Bookwell Oy.
- Leskenoja, E. (2016). *Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilon edistäjinä* (Doctoral dissertation, University of Lapland). Acta Universitatis Lapponiensis 330. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-915-9>
- Leskenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. (2012). What is music, health and wellbeing and why it is important? Teoksessa G.Kreutz & L. Mitchell (toim.) *Music, health and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.



- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä* (2.uud.p). Helsinki: International Methelp.
- Miller, E. (2008). A critique of positive psychology – or “the new science of happiness”. *Journal of Philosophy of Education*, 42(3), 91–608
- Nummelin, A., Erkkilä, J. Huotilainen, M. & Lonka, K. (2009). Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: aivot, mieli ja yhteisö. *Tieteessä tapahtuu* (6), 10–15
- Patson, T. & Waters, L. (2015). Positive instruction in music studios: introducing a new model for teaching studio music in schools based upon positive psychology. *Psychology of well-being*, 5(10), 1–10
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology – An introduction. *American Psychologist*, 42(1), 89–90 Saatavissa [https://www.researchgate.net/publication/232536135\\_Positive\\_psychology\\_An\\_introduction\\_Reply](https://www.researchgate.net/publication/232536135_Positive_psychology_An_introduction_Reply)
- Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free press 2011
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). Hyvinvointi. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2015). Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. (s.18–29). Juva: Bookwell Oy
- Ojanen, M. (2014). *Positiivinen psykologia*. Porvoo: Bookwell Oy
- Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki. Saatavissa [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Västfjäll, D., Juslin, P, N & Harting, T. (2012). Music, subjective wellbeing and health: The role of everyday emotions. Teoksessa G.Kreutz & L. Mitchell (toim.) *Music, health and well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- White, M. A. & Murray, A.S (2015). *Evidence-based approaches in positive education: Implementing strategic framework for well-being in schools*. Dordrecht: Springer
- Zhen, L. & Bian, C. (2018). Children’s music education from the perspective of positive psychology. *Educational sciences: Theory & practice*, 18(6), 3094–3100