

# **Musiikintunti osana hyvinvointia**

Positiivinen pedagogiikka musiikkikasvatuksen kontekstissa

Tutkielma (kandidaatti)  
08.04. 2021

Eevi Sahimaa  
Musiikkikasvatuksen aineryhmä  
Taideyliopiston  
Sibelius-Akatemia

<b>Tutkielman nimi</b>	<b>Sivumäärä</b>
Musiikintunti osana hyvinvointia	24
<b>Tekijän nimi</b>	<b>Lukukausi</b>
Eevi Sahimaa	kevät 2021
<b>Aineryhmän nimi</b>	
Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma	
<b>Tiivistelmä</b>	
<p>Tutkimukseni käsittelee positiivista pedagogiikkaa ja sen soveltamista musiikkikasvatuksessa. Positiivisen psykologia, jonka sivuhaara positiivinen pedagogiikka on, on suhteellisen uusi psykologian suuntaus. Vaikka positiivisen pedagogiikan sovelluksia musiikinopetuksessa on jo tutkittu, on useita eri näkökulmia, joita on syytä tarkastella.</p> <p>Tässä tutkimuksessa syvennyn siihen, miten positiivisen pedagogiikan soveltaminen musiikkikasvatuksessa voi lisätä hyvinvointia, ja millaisia yhteyksiä tällä on oppimiseen. Keskityn tutkimuksessani nuorten musiikin oppimiseen niin kouluympäristössä kuin vapaa-ajan konteksteissa.</p> <p>Tutkimukseni teoreettisena viitekehysenä on positiiviseen psykologiaan pohjautuva positiivinen pedagogiikka. Positiivisessa pedagogiikassa keskitytään hyvinvoinnin sekä hyvinvointitaitojen opettamiseen myönteisten tunteiden sekä oppilaan vahvuuksiin keskittymisen kautta. PERMA- ja flow-teoria sekä luonteenvahvuudet ovat positiivisessa pedagogiikassa olennaisessa osassa.</p> <p>Tutkimusmenetelmäni on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa kootaan ja seulotaan oman alan tutkimuksien tuloksia. Olennaiset tulokset pyritään kokoamaan yhteen ja esittämään tiiviissä muodossa.</p> <p>Tutkimukseni tulokset antavat viitteitä siitä, että musiikki on yksi oivallisimmista kouluaineista, jossa positiivista pedagogiikkaa voidaan soveltaa. Musiikin kautta oppilaat voivat saada kokemuksia merkityksellisyydestä, yhteenkuuluvuudesta, saavutuksista, myönteisistä tunteista sekä sitoutumisesta. Musiikintunnilla yhteisötilanteessa on mahdollista kokea flow-tilaa. Flow-tilan kokeminen lisää tyytyväisyyttä ja sitä kautta elämänlaatu paranee ja hyvinvointi lisääntyy. On esitetty, että musiikkikasvatus koulussa voi vaikuttaa useaan eri luonteenvahvuuteen. Luonteenvahvuuksien tiedostaminen taas nähdään yhtenä osana hyvinvointia. Oppilaiden itsetunto, itsesääteily sekä myönteiset tunteet oppimista kohtaan lisääntyvät, kun oppilaat ovat tietoisia omista vahvuuksistaan ja käyttävät niitä.</p>	
<b>Hakusanat</b>	
Musiikkikasvatus, positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka, hyvinvointi,	
<b>Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään</b>	
08.04. 2021	

# Sisällys

1 Johdanto .....	4
2 Teoreettinen viitekehys .....	6
2.1 Positiivinen psykologia .....	6
2.1.1 PERMA-teoria, luontevahvuudet ja hyvinvointi.....	8
2.1.2 Flow hyvinvoinnin osatekijänä .....	9
2.2 Positiivinen pedagogiikka .....	10
3 Tutkimusasetelma .....	12
3.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus .....	12
3.2 Tutkimusprosessi .....	13
3.3 Tutkimusetiikka .....	14
4 Tulokset.....	16
4.1 Musiikintunti osana hyvinvointia.....	16
4.2 Flow-tila musiikkiluokassa .....	18
4.3 Musiikki tukee luontevahvuuksia.....	19
5 Johtopäätökset ja pohdinta .....	21
5.1 Johtopäätökset .....	21
5.2 Pohdinta .....	22
5.3 Luotettavuustarkastelu .....	23
5.4 Jatkotutkimusaiheet.....	23
Lähteet.....	25

# 1 Johdanto

Kiireisessä maailmanajassa, jossa elämme, on entistä vähemmän tilaa ihmisyydelle – tunteiden käsittelylle, ajattelulle ja elämönhallintataitojen löytämiselle. Kilpailu ja vertailu ovat läsnä joka paikassa. Pitäisi pystyä olemaan parempi, energisempi ja tehokkaampi, mutta myös onnellinen ja tasapainoinen ihminen. Ihmiset ovat stressaantuneempia, ja se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. (Ranah 2018, 155.) Tässä tutkimuksessa syvennyn siihen, miten positiivisen pedagogiikan soveltaminen musiikkikasvatuksessa voi lisätä hyvinvointia ja millaisia yhteyksiä tällä on oppimiseen. Keskityn erityisesti teini-ikäisten nuorten musiikinopetukseen.

Tulevaisuuden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää olisi keskittyä siihen, mihin koneet eivät pysty: inhimillisyyteen. Siksi esimerkiksi tunneäly ja luovuus ovat erittäin tärkeitä tulevaisuuden työelämän tärkeimmistä valttikorteista. (Huotilainen & Peltonen 2017, 160.) Luovuus ja sosiaalinen älykkyys, johon tunneäly myös kuuluu, löytyvät positiivisen pedagogiikan yhdestä sovellusalueesta, luontevahvuuksista. Positiivisen pedagogiikan ja luontevahvuuksien tarkoituksena on auttaa oppilaita löytämään omia vahvuuksiaan ja vahvistamaan niitä. Positiivinen pedagogiikka ei silti väheksy perinteisiä opetettavia aineita eikä menestymiseen tähtääviä oppeja. (Seligman ym. 2009, 295). Se pyrkii tarjoamaan välineitä menestymiseen, mutta samalla tilaa on hyvinvoinnin etsimiseen ja opetteluun.

Positiivisen pedagogiikan tärkeys ja oikeutus osana opetusta voidaan löytää myös opetussuunnitelman arvoperustasta: ”Jokaisella on oikeus kasvaa täyteen mittaansa ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä. Tässä oppilas tarvitsee kannustusta ja yksilöllistä tukea sekä kokemusta siitä, että koulu yhteisössä häntä kuunnellaan ja arvostetaan ja että hänen oppimisestaan ja hyvinvoinnistaan välitetään” (POPS 2014, 15.) Ei siis ole yhdentekevää, millaisia pedagogisia lähestymistapoja kouluissa ja muissa opetusta tarjoavissa yhteisöissä käytetään.

Positiivisessa pedagogiikassa hyvinvoinnin opettaminen on keskeisessä roolissa. Hyvinvoinnin opettamisen kautta oppilaat voivat löytää merkityksellisyyttä ja oppiminen sekä luovuus pääsevät parhaimmillaan kukoistamaan. (Seligman ym. 2009, 295.) Musiikkia koskevassa tutkimuksessa taas on todettu, että musiikki on tärkeä osa ihmisen kehitystä ja että se voi lisätä psykologista hyvinvointia. (Ranah 2018, 157).

Musiikin ja positiivisen pedagogiikan yhdistelmä voisi siis olla erityisen hedelmällinen keino edistää sekä hyvinvointia että oppimista. Positiivisen psykologia, jonka sivuhaara positiivinen pedagogiikka on, on suhteellisen uusi psykologian suuntaus (Seligman & Csikszentmihályi 2000, 5). Tutkimukset, jotka ovat käsitelleet positiivisen pedagogiikan ja musiikin soveltamista, antavat Patstonin ja Watersin mukaan rohkaisevaa viestiä siitä, että tätä aluetta kannattaisi tutkia vielä lisää (Patston & Waters 2015, 3).

Omassa kasvussa ja kehityksessäni olen huomannut, kuinka aidot rohkaisevat ja kannustavat kommentit ovat niitä, joiden olen kokenut vieneen minua hurjasti eteenpäin. Ne opettajat ja turvalliset aikuiset, jotka ovat uskoneet minuun ja rohkaisseet käyttämään omia vahvuuksia, ovat jääneet mieleen ja vaikuttaneet kaikista eniten omiin tulevaisuudensuunnitelmiin. Toivoisin, että jokaisella nuorella olisi joku, joka uskoo häneen, kannustaa ja rohkaisee eteenpäin. Siksi tutkimusaiheeni on tärkeä niin yhteiskunnallisella kuin henkilökohtaisellakin tasolla.

Seuraavassa luvussa avaan tutkimukseni keskeisiä käsitteitä, joita ovat positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka, PERMA- ja flow-teoria sekä luontevahvuudet. Kolmannessa luvussa esittelen tutkimuskysymykseni sekä tutkimusprosessin. Neljännessä luvussa esittelen tutkimusprosessin kautta löytämäni tulokset ja viidennessä luvussa käyn läpi johtopäätökseni sekä pohdin löytämäni tulosten merkitystä musiikkikasvatuksen kentällä. Lopuksi pohdinnassa reflektoin sitä, miten onnistuin tutkimuskysymykseeni vastaamaan, miten tuloksia voitaisiin soveltaa ja minkälaisia jatkotutkimusaiheita tämä prosessi on nostanut esiin.

## 2 Teoreettinen viitekehys

Tässä luvussa esittelen positiivisen pedagogiikan keskeisiä lähtökohtia ja tavoitteita. Aluksi avaan positiivisen psykologian taustaa, jonka pohjalle positiivinen pedagogiikka on rakentunut. Tämän jälkeen käsittelen hyvinvoinnin opettamista ja yksilöiden vahvuuksiin perustuvaa ajattelua positiivisessa pedagogiikassa. Avaan myös PERMA- ja flow-teorioita, jotka kuuluvat olennaisena osana positiivisen pedagogiikkaan.

### 2.1 Positiivinen psykologia

Tämän tutkimuksen keskiössä on positiivisesta psykologiasta kumpuava pedagogiikka, jossa keskitytään oppijan vahvuuksiin. Positiivisen psykologian syntyä pidetään Martin Seligmanin ja Mihaly Csikszentmihályin artikkelia *The American Psychologist* -lehdessä (2000). Artikkelissa he esittelivät omat oivalluksensa siitä, kuinka he ovat saaneet käsityksen positiivisen psykologian avainasemasta ihmisten tyytyväisyyden ja onnellisuuden löytämisessä. Seligmanin oivallus liittyi siihen, kuinka hän ymmärsi, ettei hänen tehtävänsä vanhempana ole pyrkiä paikkailemaan lapsensa virheitä vaan vahvistamaan vahvuuksia. Tämän ammatillisen oivalluksen Seligman sai viisivuotiaan tyttärensä ansiosta, joka oli ”lopettanut valittamisen viisivuotissyntymäpäivänsä jälkeen, koska oli päättänyt niin”. (Seligman & Csikszentmihályi 2000, 5–6.) Csikszentmihályi puolestaan kehitti kiinnostuksensa psykologiaa ja ihmismielen vahvuuksia kohtaan lapsuutensa pohjalta, jonka hän vietti toisen maailmansodan aikana. Useat ihmiset menettivät elämänhalunsa ja toiveikkuutensa, mutta muutamat harvat kuitenkin säilyttivät otteen merkitykselliseen elämään. Vastaus, miksi toiset masentuivat ja toiset eivät, löytyy Csikszentmihályin mukaan positiivisesta psykologiasta. (Seligman & Csikszentmihályi 2000, 5).

Seligmanin ja Csikszentmihályin (emt., 5) mukaan psykologia on pitkään keskittynyt vain ihmismielen parantamiseen sairauden kohdatessa. Kun on keskitytty masennuksen ja ahdistuksen parantamiseen, on unohdettu, että pelkkä negatiivisten tunteiden poissaolo ei tarkoita hyvien tunteiden ja onnellisuuden läsnäoloa. (2000, 5). Positiivinen psykologia keskittyy nimensä mukaisesti siihen, mikä on elämässä ja oppijassa hyvää ja saa aikaan hyvinvointia.

Näkökulmastaan huolimatta positiivinen psykologia ei kuitenkaan jätä elämän negatiivisia tunteita huomiotta, vaikkakin juuri tästä se on saanut kritiikkiä. (Miller 2008, 591). Esimerkiksi Yashuko & Blodgett kritisoivat positiivista psykologiaa negatiivisten tunteiden käsittelemättömyydestä sekä puuttumisesta. Heidän näkemyksensä mukaan olisi tärkeämpää keskittyä kipeisiin kokemuksiin ja löytää samaistuttavuutta sekä myötätuntoa muiden kärsimyksen kautta. (Yashuko & Blodgett 2021, 161.) Kuitenkin se, mihin keskittyy, lisääntyy (Leskisenoja 2017, 138). Tätä tukee myös aivotutkimus: ne toiminnot, jota teemme usein, muodostavat aivoihin ”valtateitä”. Vähemmän käytetyt radat surkastuvat pois. (Huotilainen & Peltonen 2017, 55.) Positiivinen psykologia keskittyy myönteisiin asioihin, mutta ei välttele negatiivisia tunteita ja asioita. Kipeitä kokemuksia ja vaikeita tunteita tarvitaan, jotta yksilön kasvu pääsee täyteen potentiaaliinsa. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 18.)

Hyvinvoinnin edistäminen niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla on yksi positiivisen psykologian ja hyvinvoinnin opettamisen kulmakivi (Seligman 2011, 13). Yhteiskunnallisella tasolla positiivisen psykologian tavoitteena on etsiä niitä olosuhteita ja vaikuttimia, joiden avulla ihmiset voivat kokea olevansa onnellisempia ja tyytyväisempiä elämään. Kun näitä yhteiskunnallisia tekijöitä pyritään vahvistamaan ja lisäämään, tuloksena on myös se, että ihmiset voivat paremmin. (Csíkszentmihályi 2009, 204.) Yksilötasolla positiivinen psykologia keskittyy siis ihmisen kokemuksiin: hyvinvointiin, merkityksellisyteen, tyytyväisyyteen, optimismiin ja toivoon. Yhteiskunnallisella tasolla positiivinen psykologia pureutuu siihen, miten instituutiot ja yhteisöt voivat auttaa yksilöitä olemaan vastuullisia, kohtuullisia ja epäitsekkeitä kansalaisia. (Csíkszentmihályi 2009, 204; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 5; Salmela & Uusiautti 2015, 119.) Opetustilanteessa ovat aina läsnä sekä yksilön että yhteisön valinnat ja toiminta eli yksilön ja yhteiskunnan tasot.

Positiivisen psykologian yksi suuntauksista on onnellisuuden tutkiminen ja sitä kautta onnellisuuden lisääminen. Jopa itse positiivisen psykologian kehittäjä kritisoi pelkkään onnellisuuden lisäämiseen tähtäävää suuntausta, eikä täysin suotta (Seligman 2011, 24–25; Leskisenoja 2017, 12.) Autenttisen onnellisuuden (*authentic happiness*) teoriassa onnellisuutta tutkitaan subjektiivisella mittaustavalla (*life satisfaction scale*), jossa arvioidaan senhetkistä tyytyväisyyttä elämään. Joshanloo & Weijersin (2013) mukaan länsimaissa onnellisuus ja sen tavoittelu on nostettu tärkeimmäksi yksilön saavutukseksi. (Joshanloo & Weijers 2013, 718). Joissakin ei-länsimaaisissa

kulttuureissa onnellisuuden tavoittelun ajatellaan johtavan nimenomaan onnettomuuteen sekä tyytymättömyyteen (emt. 2013, 720).

Positiivinen psykologia saattaa pintapuolisesti kuulostaa teorialta, jossa pyritään siihen, että jokaisesta yksilöstä tulee myönteisten ajatusten kautta optimistisia ja onnellisia. Se ei kuitenkaan ole positiivisen psykologian todellinen tarkoitus. Todellinen positiivisen psykologian päämäärä on auttaa ihmisiä löytämään omat vahvuutensa sekä löytämään oma tapansa elää hyvää, hyvinvoivaa ja vapaata elämää. (Miller 2008, 606; Leskisenoja 2017, 12.)

### **2.1.1 PERMA-teoria, luontevahvuudet ja hyvinvointi**

Seligman on vuosien saatossa tullut siihen tulokseen, että positiivisessa psykologiassa hyvinvointiin keskittyminen on onnellisuutta tärkeämpää. Hyvinvointi itsessään on konstruktio, jota ei voi mitata. Se kuitenkin koostuu Seligmanin mukaan viidestä mitattavasta elementistä. Niitä ovat myönteiset tunteet (*positive emotion*), sitoutuminen (*engagement*), ihmissuhteet (*relationships*), merkityksellisyys (*meaning*) ja saavutukset (*achievement*). Myönteisiä tunteita voidaan mitata vain subjektiivisesti, mutta neljää muuta elementtiä voidaan mitata sekä subjektiivisesti että objektiivisesti. Näin saadaan kattavampi kuva yksilön hyvinvoinnista kuin pelkällä subjektiivisella mittauksella. Nämä viisi mitattavaa elementtiä muodostavat PERMA-teorian. Jokainen osa-alue vaikuttaa yksilön hyvinvointiin sillä nämä viisi elementtiä yhdessä ovat hyvinvoinnin kulmakiviä. (Seligman 2011, 24.)

PERMA-teorian alle voidaan sijoittaa luontevahvuudet, joka on yksi positiivisen psykologian sovellusalueista. Luontevahvuuksiksi on määritelty kaksikymmentäneljä erilaista vahvuutta ja niitä ovat esimerkiksi sosiaalinen älykkyys, rohkeus, viisaus ja rehellisyys. Jokaisella yksilöllä on yksilöllinen yhdistelmänsä näitä luontevahvuuksia. Aina ne eivät ole niin helposti löydettävissä ja näiden vahvuuksien määrittäminen vaatii ulkopuolisen ihmisen apua. Esimerkiksi musiikinopettaja voi olla tällainen turvallinen, ulkopuolinen henkilö, joka näyttää oppilaille kuinka jokaisen vahvuuksia voidaan löytää ja sanoittaa. Omien luontevahvuuksien käyttämien ja kehittäminen ajatellaan saavan aikaan enemmän positiivisia tunteita mutta myös enemmän sitoutumista, hyviä ihmissuhteita, merkityksellisyyttä sekä saavutuksia. Näiden viiden PERMA-teorian elementin lisääntyminen luontevahvuuksien kautta lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia yksilön elämässä. Positiivisen psykologian hyvinvointiin keskittyvän



suuntauksen tärkein tavoite on ”lisätä kukoistuksen määrää yksilön elämässä sekä maailmassa” (Seligman 2011, 24).

PERMA-teoriaa sekä luontevahvuuksia tulisi soveltaa kouluissa musiikin opettamiseen kolmesta syystä. Lähestymistavan väitetään ennaltaehkäisevän masennusta, auttavan löytämään suurempaa tyytyväisyyttä elämään sekä lisäävän oppimiskykyä ja luovuutta (Seligman ym. 2009, 295). Hyvinvointi saa luovuuden heräämään eloon. (Clennon & Boehm 2014, 308.) PERMA-mallin soveltamista koulujen musiikinopetukseen on tutkittu ja tulokset viittaavat, että musiikilla on kouluissa tärkeä rooli oppilaiden hyvinvoinnin kannalta. (Lee ym. 2017, 86.)

### **2.1.2 Flow hyvinvoinnin osatekijänä**

Flow-tilan kokemusta pidetään osana hyvinvointia (Huotilainen & Peltonen 2017, 133). Flow on tila, jossa keho tai mieli on venytetty äärimmilleen ja keskittyneisyys käsillä olevaan tehtävään on huipussaan. Flow-tilaan tyypillisesti kuuluu ajan- ja paikan tajun menetys sekä se, että tietoisuus itsestä katoaa. Käsillä olevan tehtävän täytyy olla juuri sopivan haastava ja tavoitteiden olla selkeät, jotta flow-tila voi ilmetä. (Csíkszentmihályi 1990, 5.)

Huotilainen & Peltonen havainnollistavat ihmisen kehon ja mielen hyvinvointia U:n muotoisella kuvaajalla. U:n toisessa yläpäässä on taistele- tai pakene -tila. Tällöin ihmisen keho ja mieli on äärimmäisen stressaantuneessa tilassa: pulssi sekä verenpaine ovat koholla ja hengitys on tiheää. Keho valmistautuu reagoimaan nopeasti. U-käyrän toisessa yläpäässä taas on flow-tila. Flow:ssa ihminen on aktiivisessa toiminnan tilassa. Tässä tilassa voi kokea hallitsevansa tilanteen ja olevansa jopa oman taitotasonsa yläpuolella. Hankala ja monimutkainenkaan tehtävä ei tunnun ylitseväsemättömältä ja epäonnistuminen on vain yksi poissuljettu keino päästä lopulliseen tavoitteeseen. U-käyrällä toisessa päässä on taistele- tai pakene -tila ja toisessa optimaalinen virtaustila eli flow. Taistele- tai pakene -tila on pitkittyneenä erittäin kuormittava eikä lisää yksilön hyvinvointia. U-käyrän toisessa päässä oleva flow-tila on siis ihmisen optimaalisen hyvinvoinnin tila. Flow:n kokemus on osa hyvinvointia ja hyvinvoivaa yksilöä. (Huotilainen & Peltonen 2017, 133.)

Flow ei varsinaisesti ole pedagoginen keino vaan ilmiö, jonka toivotaan esiintyvän tiettyjen käytäntöjen seurauksena. Opettaja voi omalla toiminnallaan olla edesauttamassa oppilaiden flow-kokemusta, mutta ei voi kontrolloida sitä itse.

(Leskisenoja 2017, 93.) Tutkiessaan flow-tilaa Csikszentmihalyi testasi eri alojen ammattilaisia esimerkiksi kirurgeja, muusikoita ja urheilijoita. Hän huomasi, että flow-tilaa voi kokea alasta, tehtävästä, iästä tai sukupuolesta riippumatta. (Csikszentmihalyi 2002, 4.) Flow-tilan kokeminen on siis mahdollista myös musiikintunnilla.

## 2.2 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka (eng. *positive education*) on rakentunut positiivisen psykologian tutkimuksen pohjalle (White & Kern 2018, 2). Martin Seligman on määritellyt positiivisen pedagogiikan sekä ”perinteisten taitojen, että onnellisuuden ja hyvinvoinnin opettamisena” (Seligman 2009, 293). Perinteisesti koulun ajatellaan opettavan menestymisen taitoja, joita ovat esimerkiksi kuri ja ajattelun taito. Positiivinen pedagogiikka tarjoaa mallin, jossa voidaan opettaa menestymisen taitojen ohella myös onnellisuutta, itsevarmuutta, tasapainoista elämäntapaa ja muita hyvinvoivan elämän perustana olevia taitoja. (Seligman 2009, 293.) Positiivinen pedagogiikka ja menestyminen eivät sodi toisiaan vastaan: ”Positiivinen pedagogiikka ei kilpaile akateemisten tavoitteiden kanssa vaan täydentää niitä. Onnelliset nuoret oppivat paremmin ja nopeammin!” (Leskisenoja & Sandberg 2019, 15.)

Positiivisen pedagogiikan yksi keskeinen ajatus on vahvuuksien etsiminen ja niiden vahvistaminen. Kun oppilas tulee tietoiseksi omista vahvuuksistaan, on mahdollista löytää hyvinvoivempi ja tasapainoisempi elämäntapa. Vahvuuksien käyttöä kuten esimerkiksi ystävällisyyttä voidaan harjoitella ja mitä enemmän vahvuuksia käyttää, sitä enemmän ne vahvistuvat. (Leskisenoja 2017, 137–138.) Joskus vahvuudet saattavat löytyä perinteisten kouluaineiden ulkopuolelta, mutta musiikinopettaja voi olla se turvallinen aikuinen, joka sanoittaa ja auttaa vahvuuksien löytämisessä.

Jos oppilaalle muodostuu kielteinen käsitys itsestään ja omista kyvyistään, hän saattaaomaksua negatiivisen elämänasenteen. Toisaalta jos oppilas taas kokee olevansa merkityksellinen ja arvokas, hänellä on pienempi todennäköisyys masennuksen tai päämäärättömyyden kokemiseen. Positiivisen pedagogiikan avulla oppilaita voidaan opettaa tasapainoisen ja onnellisen elämän löytämiseen jo nuoresta iästä saakka. Toiveikkaus, sinnikkyys ja optimismi, joita positiivinen pedagogiikka pyrkii tuomaan esiin, ovat olennaisena osana kyvyssä selviytyä elämässä sekä vaikkapa kuntoutua sairastumisen yllättäessä. (Sandberg & Vuorinen 2015, 12–13; Leskisenoja 2017, 12.)

Positiivista pedagogiikka on kritisoitu samoista syistä kuin positiivista psykologiaa. Positiivinen pedagogiikka voidaan ymmärtää heikkouksien ja negatiivisten asioiden vähättelynä ja huomiotta jättämisenä. Negatiiviset ja muutkin kuin onnelliset tunteet kuitenkin kuuluvat myös positiivisen pedagogiikkaan. Sen tarkoituksena ei ole tehdä kaikista jatkuvasti onnellisia ja iloisia ihmisiä vaan yksilöitä, jotka voivat elää merkityksellistä elämää. (Leskisenoja 2017, 12; Miller 2008, 606.)

Flow-teoria, PERMA-teoria sekä luontevahvuudet ovat kaikki kategorioitavissa joko positiivisen psykologian tai positiivisen pedagogiikan alle (Seligman 2011, 24; Leskisenoja 2017, 60). Positiivinen pedagogiikka on varsin uusi pedagoginen suuntaus Suomessa ja siksi käsitteistössä positiivinen pedagogiikka ja positiivinen psykologia menevät osin limittäin ja ristiin. Englanninkielisissä lähteissä käsitteet *positive education* ja *positive psychology* esiintyvät joskus synonyymeina.

## 3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtäväni ja kysymykseni, ja kerron tutkimusprosessistani. Käytän tutkimusmenetelmänäni systemaattista kirjallisuuskatsausta. Otan selvää, miten positiivisen pedagogiikan soveltaminen musiikkikasvatuksessa voi lisätä hyvinvointia ja millaisia yhteyksiä tällä on oppimiseen. Tutkimuksessani keskityn teini-ikäisten nuorten musiikin oppimiseen. Olen tutkimuksessani ottanut huomioon myös koulukontekstin ulkopuolelle sijoittuvia tutkimuksia, joissa musiikin opettaminen ja positiivinen pedagogiikka on yhdistetty.

Tutkimuskysymykseni on:

Miten positiivisen pedagogiikan soveltaminen musiikkikasvatuksessa voi lisätä hyvinvointia ja millaisia yhteyksiä tällä on oppimiseen?

Olen etsinyt tutkimukseeni artikkeleita ja tutkimuksia, jotka käsittelevät positiivisen pedagogiikan ja musiikin yhdistämistä. Löytämässäni aineistoissa käsitellään niin koulujen musiikinopetusta kuin vapaa-ajalla tapahtuvaa musiikinopetusta esimerkiksi iltpäiväkerhojen ja nuorisotilojen tarjoamissa palveluissa.

### 3.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Tutkimusmenetelmäni on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa kootaan ja seulotaan oman alan tutkimuksien tuloksia. Olennaiset tulokset pyritään kokoamaan yhteen ja esittämään tiiviissä muodossa. (Salminen 2011, 9–10.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on kuin ”tutkimusta tutkimuksesta” jossa tutkitaan ja kootaan yhteen sitä, mitä on jo sanottu valikoidusta sekä rajatusta aiheesta. (Salminen 2011, 1.) Kirjallisuuskatsaus on siis keino arvioida ja testata eri teorioita sekä niiden loogisuutta (Salminen 2011, 9).

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen prosessissa lähdetään tutkimuskysymyksen asettamisesta ja hakutermin sekä -tapojen valinnasta. Valittujen kriteerien perusteella löydettyä aineistoa seulotaan edelleen käytännössä sekä metodologisen linssin läpi. Lopulta itse katsaus tehdään ja kirjataan tulokset ylös. (Salminen 2011, 9–10.) Tämä kirjallisuuskatsaus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen aineisto on tarkasti rajattua. Aineistoa tarkastellaan useista näkökulmista

mahdollisimman kattavan ja kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimussuunnitelma muuttuu ja tutkimuskysymys tarkentuu tutkimusprosessin edetessä. (Hirsjärvi ym. 2016, 160–161.)

### 3.2 Tutkimusprosessi

Aloitin tutkimusprosessini valitsemalla aiheen ja muotoilemalla alustavan tutkimuskysymyksen. Etsin aiheeseeni sopivia tutkimuksia sekä artikkeleita eri lähteistä. Käytin tiedonhakuun erilaisia hakupalveluita ja tietokantoja kuten Finna, EBSCO ja Google Scholar. Luin tutkimukseni kannalta keskeisistä teemoista kuten positiivisesta psykologiasta ja positiivisesta pedagogiikasta kirjoitettuja artikkelikokoelmia. Näistä teoksista sain käsityksen positiivisen psykologian alan tärkeimmistä tutkijoista. Lukemieni teosten pohjalta hain Taideyliopiston omista hakupalveluista (Finna) lähteeksi suoraan esimerkiksi Martin Seligmanin sekä Mihaly Csíkszentmihályin kirjoittamia artikkeleita.

Hakusanojani olivat:

- positive education
- positive psychology
- ”positive education” AND music AND adolescent
- "music education" AND "positive education"
- ”positive psychology” AND music
- ”perma theory” AND music AND adolescent

Hakiessani julkaisuja eri tietokannoista painotin ja etsin lähtökohtaisesti vertaisarvioituja lähteitä. Huomasin, että hakua hankaloitti se, että positiivinen pedagogiikka ei vastaa täysin englanninkielistä *positive education* -ilmaisun merkitystä.

Löytämieni lähteiden pohjalta pyrin vastaamaan tutkimuskysymykseeni mahdollisimman kattavasti ja objektiivisesti. Rajasin ulos tutkimuskysymyksen kannalta epäolennaisen tiedon ja keskityin ensin hyvinvoinnin opettamiseen musiikin

kautta, sillä huomasin, että hyvinvoinnin opettaminen oli keskeinen asia useassa positiivista pedagogiikka soveltavissa tutkimuksissa. Laatiessani tuloslukua huomasin, että keskeiset käsitteeni eivät olleet vielä tarpeeksi kattavat tutkimukseni kannalta. Esimerkiksi PERMA- sekä flow-teorian ja luonteenvahvuuksien tärkeys tutkimuksessani paljastui vasta tulosluvun rakentumisen kautta. Positiivisen pedagogiikan sovelluksia musiikkikasvatuksen kentällä koulukontekstissa on tutkittu jonkin verran, mutta kaikki tutkimukset eivät soveltuneet omaan aineistooni. Sopivien tutkimusten löytäminen vaati perusteellista hakua ja rajausta. Tulosluvun syntymiseen vaadittiin luovuutta ja avarakatseista pohtimista useasta eri näkökulmasta. Tutkimuskysymykseni eli tutkimusta tehdessä ja näin ollen lopullinen muoto löytyi vasta tuloslukua viimeisteltäessä. Näkökulmani aiheeseen tarkentui matkan varrella ja myös sen vuoksi tutkimuskysymykseni muokkaantui ja tarkentui loppuun saakka. (Hirsjärvi 2016, 164).

Pyrin luomaan yhteyksiä ja vertailemaan löytämiäni tuloksia. Laadin taulukon, johon keräsin tietoja niistä tutkimuksista, jotka valitsin oman kirjallisuuskatsaukseni aineistoksi. Taulukon avulla tarkastelin eri julkaisujen suhteita toisiinsa, niiden pedagogisia lähestymistapoja sekä teoreettisia näkökulmia. Taulukkoon kirjasin esimerkiksi keskeisimmät tulokset aineistoni tutkimuksista. Näitä tuloksia vertailin keskenään ja pohdin niiden yhteyksiä toisiinsa.

### **3.3 Tutkimusetiikka**

Jo tutkimusaiheen valintaan liittyy eettistä päätöksentekoa. Aiheen valinnassa eettisiä kysymyksiä ovat esimerkiksi, että kenen ehdoilla tutkimusta tehdään ja miksi tutkimus tehdään juuri nimenomaisesta aiheesta. Yhteiskunnallinen merkittävyys sekä muodinmukaisuus ja ajankohtaisuus voivat olla ongelmakohtia aiheen valinnassa. (Hirsjärvi 2016, 23.) Jo aiheen valinnassa olin tietoinen, että omat ennakko-oletukseni voivat vaikuttaa sekä aiheeseen että tutkimuksen tuloksiin.

Tutkimuksessani toimin Opetusministeriön tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeita noudattaen. (Hirsjärvi 2016, 23; TENK 2012, 6.) Tutkimusteon tulee olla läpinäkyvää, rehellistä ja eettisesti kestävä. Tutkimukselle asetettujen normien ja säädösten noudattaminen turvaa tutkimuksen lukijaa, joka voi luottaa, että tutkimus on tehty asianmukaisesti (Kniivilä ym. 2017, 19).

Tiedostan, että eettisesti kestävä ja riittävä kattava tutkimuksen tekeminen on haastavaa. (Hirsjärvi ym 2016, 27). Siksi käytin paljon aikaa aineistoni keräämiseen. Hakiessani tutkimusaineistoa keskityin ensisijaisesti etsimään vertaisarvioituja lähteitä. Oikeilla ja asianmukaisilla viittauksilla tutkimuksenteossa annan arvion tiedon ja työn alkuperäiselle tekijälle. (Hirsjärvi 2016, 24; TENK 2012, 6–7.)

Pyrin tutkimustulosten kriittiseen tarkasteluun niin, että tuon tulokset esiin kaunistelematta ja suoraan (Hirsjärvi 2016, 24). Tuon esiin aiemmissa tutkimuksissa mahdollisesti ilmenneitä epäjohtonmukaisuuksia ja puutteita.

## 4 Tulokset

### 4.1 Musiikintunti osana hyvinvointia

Positiiviseen psykologiaan perustuvilla toimenpideohjelmilla ja käytännön pedagogisilla sovelluksilla on todettu olevan yhteys oppilaiden hyvinvointiin, ihmissuhteisiin ja akateemiseen menestykseen (Waters 2011, 75). Hyvinvointi ja perinteiset menestymisen elementit eivät ole siis toisiaan poissulkeva yhdistelmä. Clennon & Boehm tekivät tutkimusprojektissaan huomion hyvinvoinnin kiinteästä yhteydestä positiivisen psykologian sovelluksiin musiikkikasvatuksen kontekstissa. Projektin tarkoituksena oli tutkia hyvinvoinnin ja yhteisöllisen musiikkiprojektin yhteyttä. Vaikka tutkijoiden mukaan hyvinvointiin liittyvät tulokset olivat pienemmässä roolissa kuin taiteelliset ambitiot, hyvinvoinnin lisääntyminen nuorissa oli avainasemassa luovuuden kukoistamisen kannalta. (Clennon & Boehm 2014, 308.)

Musiikilla on merkittävä rooli psykologisessa hyvinvoinnissa. Se aiheuttaa positiivisia tunteita ja on tärkeä osa yksilön kehitystä. (Ranah 2018, 157.) Hyvinvointi taas kasvattaa luovuuden esiintymistä (Clennon & Boehm 2014, 308). Tämän on todennut myös Seligman: hyvinvoinnin suurin merkki on kukoistaminen (Seligman 2011, 26). Kukoistaminen on hyvinvoinnin ja onnellisuuden optimaalinen huipentuma. Hyvinvoinnin edistämällä ja opettamisella on siis vaikutusta myös musiikkiin: jos hyvinvointi lisää luovuutta ja luovaa toimintaa muiden kanssa, siitä hyödytään niin musiikkikasvatuksen kuin muidenkin kouluaineiden saralla. Lee, Krause & Davidson tutkivat australialaisissa kouluissa toteutettuja PERMA-malliin pohjautuvia toimenpideohjelmiä. Tulokset osoittivat, että musiikki koulukontekstissa lisää psykologista hyvinvointia niin yksilö- kuin yhteisötasolla. Hyvinvoinnin lisäksi tulokset näyttivät viitteitä siitä, että musiikki kouluissa lisää oppilaiden taitoja ja kykyjä muissakin aineissa. (Lee, Krause & Davidson 2017, 73.)

Seuraavaksi esittelen positiivisen pedagogiikan ja musiikkikasvatuksen yhdistämistä hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta PERMA-teorian viiden eri elementin kautta. Avaan, kuinka aineistossani näkyvät tämän teorian eri elementit sekä niistä kumpuavat hyödyt musiikkikasvatuksen saralla.

PERMA-teoriassa hyvinvointi muodostuu viidestä eri elementistä, joita ovat myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja saavutukset. Tutkimuksista



voidaan nähdä, että musiikkiprojekteilla sekä musiikilla kouluissa on myönteinen vaikutus nuorten hyvinvointiin. (Lee, Krause & Davidson 2017, 73.)

Ensimmäisen elementin, eli myönteisten tunteiden (*positive emotion*) kohdalla oppilaat voivat kokea positiivisia tunteita musiikkituokioissa itse musiikkia kohtaan kuin myös itseään kohtaan. Musiikin kautta oppilaat näkevät itsensä positiivisessa valossa esimerkiksi onnistuneen musiikkikokemuksen kautta. (Lee, Krause & Davidson 2017, 80.)

Sitoutumista (*engagement*) tutkittaessa on löydetty viitteitä siitä, että kun oppilaat sitoutuvat projektiin, on tuloksena sekä projektin että yksilöiden kukoistaminen. Lee, Krause & Davidsonin tutkimuksessa (2017) koulut onnistuivat motivoimaan oppilaita, opettajia ja vanhempia osallistumaan vapaaehtoisin musiikkiprojekteihin. Tärkeä seikka oli se, että opettaja oli itse intohimoinen opetettavasta asiasta ja projektit olivat oppilaiden mielestä mielenkiintoista. Näiden seikkojen kautta musiikkiprojektit kouluissa kukoistivat. Tähän yhtenä suurena tekijänä oli se, että osallistujat kokivat flow-tilaa näiden musiikkiprojektien puitteissa. (Lee, Krause & Davidson 2017, 80–81.)

Ihmissuhteiden elementtiä (*relationships*) tarkastellessa on huomattu, kuinka musiikin puitteissa tapahtuvat kohtaamiset auttavat oppilaita luomaan merkityksellisiä suhteita sekä toisiinsa että opettajaan. (Lee, Krause & Davidson 2017, 84.) Myös Maury & Rickardin mukaan musiikki lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta (Maury & Rickard 2016, 83). Yhdessä musisoiminen tai laulaminen on keskeinen osa koulujen musiikkielämää ja yhteismusisoinnin kautta yksilön on helpompi säädellä omia tunteitaan sekä luoda vahvoja ja merkityksellisiä suhteita toisiin yksilöihin (Maury & Rickard 2016, 4). Edellä olleet tutkimukset osoittavat, että musiikin kautta oppilaat siis voivat luoda merkityksellisiä suhteita, joka on yksi tärkeä osa-alue hyvinvoinnin koostumuksessa. Merkitykselliset suhteet eivät rajaudu ainoastaan vain oppilaiden välisiin suhteisiin. Myös opettajan suhde oppilaisiin on merkityksellinen. Intohimoinen ja innostunut musiikinopettaja nähtiinkin myös tärkeänä roolimallina oppilaille. (Lee, Krause & Davidson 2017, 84.) Opettajan aito välittäminen sekä kannustaminen luo ilmapiirin koko luokan yhteishengelle, jossa parhaillaan luokan ilmapiiri on välittävä sekä kestäviä ihmissuhteita kannatteleva. (Leskisenoja 2017, 106; Leskisenoja 2016, 197.) Leskisenoja esittelee omassa tutkimuksessaan välittävän opettajuuden yhtenä tärkeimmistä pedagogisista keinoista vaikuttaa yleisesti sekä yhteisön että yksilöiden hyvinvointiin. Välittävässä opettajuudessa opettaja päättää etsiä jokaisesta oppilaasta

hyviä asioita ja keskittyä niihin. On tärkeää iloita onnistumisista enemmän kuin takertua virheisiin. (Leskisenoja 2017, 108.)

Neljännän elementin eli merkityksellisyyden (*meaning*) vaikutukset voivat ulottua jopa koulun ulkopuolelle. Kouluissa, joissa järjestettiin erilaisia ylimääräisiä luovuuteen ja musiikin tekemiseen liittyviä projekteja, huomattiin, kuinka koulukulttuuri muuttui positiivisemmaksi. Kulttuurin muuttuminen nähtiin merkityksellisenä ja tärkeänä prosessina. Koulukulttuurin muutos ei pysähtynyt ainoastaan koulun seinien sisälle, vaan oppilaat esiintyivät myös paikallisissa päivä- ja vanhainkodeissa. Tämä lisäsi oppilaiden omaa merkityksellisyydentunnetta sekä myös laajemman yhteisön positiivista kulttuurin kehitystä (Lee, Krause & Davidson 2017, 84–85.)

Viidennen elementin (*accomplishment*) kohdalla huomattiin, kuinka musiikintuntien kautta oppilaat saivat kokemuksia saavutuksista ja onnistumisista. Tämä näkyi oppilaiden kasvaneena itsevarmuutena. (Lee, Krause & Davidson 2017, 86.)

## 4.2 Flow-tila musiikkiluokassa

Flow-tila on positiiviseen pedagogiikkaan liittyvä teoria, jota voidaan hyödyntää oppilaiden hyvinvoinnin sekä oppimisen edistämiseksi. Flow-tila on ihmisen hyvinvoinnin merkki. Stressaantuneena ei voi kokea flow:ta. (Huutilainen & Peltonen 2017, 133.) Flow-tila on yksi positiivisen psykologian teorioista ja positiivisen pedagogiikan harjoitteilla ja sovelluksilla pyritään luomaan olosuhteet, joissa oppilaat voivat kokea flow-tilaa. Kun oppilas sitoutuu senhetkiseen tehtävään, joka on sopivan tasoinen, hän voi kokea flow-tilaa.

Musiikin tunti on optimaalinen paikka flow-tilan kokemiseen sillä sitä voi kokea soittaessa ja musiikillista instrumenttia harjoitellessa (Sinnamon, Moran & O'Connell 2012, 18). Greenin tutkimuksessa oppilaat pääsivät flow-tilaan musiikintunnilla, jossa he opettelivat keskenään uutta, itse valittua kappaletta. Virheiden vuoksi keskeyttäminen ei ollut tarpeellista eikä toivottavaa, vaan kokemus itsessään auttoi oppilaita jatkamaan soittoa. Oppilaat olivat siis flow-tilassa, jossa he nauttivat soittamisesta suuresti. (Green 2016, 56–57.)

Flow-tilan kokeminen yleisesti lisää tyytyväisyyttä elämään. Tyytyväisyyden kautta elämänlaadun on mahdollista parantua. (Csikszentmihalyi 1990, 5.) Oppilaat ja oppijat ovat keskenään erilaisia ja toiset persoonat kokevat flow-tilaa helpommin kuin toiset.

Greenin mukaan kuitenkin musiikissa on mahdollista asettaa optimaaliset olosuhteet niin, että jokaisella oppilaalla olisi parempi mahdollisuus flow-tilan kokemiseen. (Green 2016, 57.)

Leskisenoja käytti omassa tutkimuksessaan oppilaiden flow-tilan mahdollistamiseen työkaluina erilaisia ongelmatehtäviä. Näiden tehtävien kautta luotiin oppilaille mahdollisuus kokea flow-tilaa. (Leskisenoja 2017, 94.) Esimerkiksi kitarasointujen opettelu tai uuden kappaleen rakenteen hahmottaminen voivat toimia musiikintunnin ongelmatehtävinä. Flow-tila on yksi hyvinvoinnin osatekijä ja sitä voi kokea minkä tahansa oppiaineen parissa, myös musiikintunnilla (Csíkszentmihályi 2002, 4).

### **4.3 Musiikki tukee luontevahvuuksia**

Luontevahvuudet ovat yksi osa isoa kokonaisuutta, josta hyvinvointi koostuu. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 43.) Tiettyjen luonteenpiirteiden vahvistamisella ja hyvinvoinnilla on yhteys. Tällaisina luontevahvuuksina pidetään esimerkiksi kiitollisuutta, vaatimattomuutta ja toiveikkuutta. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 42). On esitetty, että musiikkikasvatus koulussa voi vaikuttaa useaan eri luontevahvuuteen. Musiikin opettaminen kouluissa tarjoaa mahdollisuuden opetuksen yksilöllistämiseen nimenomaan luontevahvuuksien opettamisen kautta. (Hallam & Cuadrado 2019, 329.) Oppilaiden itsetunto, itsesäätely sekä myönteiset tunteet oppimista kohtaan lisääntyvät, kun oppilaat ovat tietoisia omista vahvuuksistaan ja käyttävät niitä (Sheoran ym. 2019, 89).

Tutkimusten mukaan musiikki siis voi tukea eri luontevahvuuksia. Millaisia yhteyksiä näiden luontevahvuuksien vahvistamisen ja oppimisen välillä sitten voidaan nähdä? Salmela ja Uusiautti tutkivat suomalaisen lukion käyneitä ”priimusoppilaita” eli opiskelijoita, jotka olivat suomalaisessa ylioppilastutkinnossa suorittaneet korkeimman arvosanan vähintään kuudessa eri aineessa. Tutkimuksen kohteena olivat nimenomaan näiden priimusoppilaiden luonteenpiirteet, jotka yhdistivät heitä kaikkia. Tuloksena oli, että luontevahvuudet ja niiden käyttäminen olivat avainasemassa akateemiseen menestykseen. (Salmela & Uusiautti 2015, 118.) Jos musiikilla voi edistää luontevahvuuksia, voi musiikilla välillisesti edistää myös akateemista menestymistä.

Patson ja Waters ovat luoneet PIMS-mallin (*Positive Instruction in Music Studios*) jonka tarkoituksena on tuoda positiivisen psykologian pedagoginen malli musiikkikasvatukseen kontekstiin. Tämän mallin tarkoituksena on keskittyä löytämään ja käyttämään oppilaiden omia vahvuuksia ja vahvistaa oppilaiden keskinäisiä suhteita. Käytännössä PIMS-mallin päämääränä on ohjata oppilaita suhtautumaan virheisiin sekä niiden korjaamiseen ja teknisen osaamisen kehittämiseen positiivisemmin. PIMS-mallissa on neljä vaihetta: positiivisen aloitus (*positive priming*), vahvuuksien huomioiminen (*strengths spotting*), positiivinen pysähdys (*positive pause*) ja prosessin kehuminen (*process praise*). Erittäin tärkeä kohta on vahvuuksien huomioiminen. Huomioimalla oppilaan persoonalliset vahvuudet, opettaja ottaa huomioon myös oppilaan yksilöllisen tavan oppia. PIMS-mallin avulla on mahdollista lisätä opiskelijoiden aktiivisuutta ja oppimista positiivisen palautteen avulla. (Patson & Waters 2015, 9.)

Luontevahvuuksien opettamiseen on kehitetty myös toinen konkreettinen työkalu, joka on VIA-vahvuusmittari (*Values in Action*). VIA-vahvuusmittari on Seligmanin ja Petersonin kehittämä malli, jossa luontevahvuudet on jaettu kahteenkymmeneen neljään päävahvuuteen. (Peterson & Seligman 2004, 4.) VIA-vahvuusmittari on käytännössä kysely, joka tehdään ja sen pohjalta vastaaja saa arvion omista päävahvuuksistaan. Alkukartoituksen jälkeen sovelluksena toimii esimerkiksi se, että oppilaiden kanssa tutustutaan kaikkiin vahvuuksiin ja käydään läpi mitä ne ovat ja missä tilanteissa mikäkin vahvuus ilmenee. Sen jälkeen, kun vahvuudet on tunnistettu, voidaan niitä alkaa etsiä ja tunnistaa vaikkapa luokkakavereista sekä tunnetuista henkilöistä. (Leskisenoja 2016, 120; Leskisenoja 2017, 137.) Yksi vahvuuksista on rohkeus ja musiikintunnilla rohkeus voi näkyä esimerkiksi siinä, kun oppilas uskaltautuu ensimmäistä kertaa kokeilemaan uutta soitinta. Musiikinopettajalla on hyvä tilaisuus kannustaa ja huomata tämä vahvuus ja antaa positiivista palautetta vahvuuteen pohjautuvalla havainnolla.

## 5 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkimukseni tavoitteena oli tarkastella miten positiivisen pedagogiikan soveltaminen musiikkikasvatuksessa voi lisätä hyvinvointia ja millaisia yhteyksiä tällä on oppimiseen. Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tulokset sekä johtopäätökseni tuloksista. Pohdin myös tutkimukseni luotettavuutta sekä tutkimuksestani nousevia jatkotutkimusaiheita.

### 5.1 Johtopäätökset

Tulokset osoittavat, kuinka suuri merkitys opettajan pedagogisilla valinnoilla on oppilaan hyvinvointiin. Musiikinopettajalla on mahdollisuus moniin työkaluihin ja työtapoihin, joiden kautta voidaan edesauttaa oppilaiden hyvinvointia. Hyvinvointi siis lisää luovuutta (Seligman 2011, 26; Clennon & Boehm 2014, 308) ja luovuus sekä musiikki lisäävät hyvinvointia (Lee, Krause & Davidson 2017, 73).

Tutkimukseni tulokset antavat viitteitä siitä, että musiikki on yksi oivallisimmista kouluaineista, jossa positiivista pedagogiikkaa voidaan soveltaa. Musiikin kautta oppilaat saavat kokemuksia merkityksellisyydestä, yhteenkuuluvuudesta, saavutuksista, myönteisistä tunteista sekä sitoutumisesta. (Lee, Krause & Davidson 2017, 80–84.) Kun jokaista näistä PERMA-teorian viittä elementtiä pyritään vahvistamaan, hyvinvointi lisääntyy, sillä hyvinvointi koostuu monesta eri vaikuttimesta. Musiikintunnilla yhteissoittotilanteessa on mahdollista kokea flow-tilaa, joka lisää hyvinvointia. (Sinnamon, Moran & O'Connell 2012, 18; Lee, Krause & Davidson 2017, 80–81; Green 2016, 56) Yhteismusisointi luo yhteenkuuluvuutta sekä sitoutumista. Sitä kautta oppilaat voivat luoda merkityksellisiä suhteita niin toisiinsa kuin opettajaan.

Musiikinopettajalla on hyvä mahdollisuus yksilöllistää opetusta. (Hallam & Cuadrado 2019, 329.) Erityisesti positiivinen palautteenanto auttaa oppilaita löytämään omat vahvuutensa ja sitä kautta he voivat kukoistaa. (Patson & Waters 2015, 9.) Omien vahvuuksien tunnistamisen kautta oppilaat voivat käyttää niitä tietoisesti ja sitä kautta menestyä myös akateemisesti. Tämä ei tietenkään tarkoita, etteikö positiivista pedagogiikkaa voisi soveltaa muissa kouluaineissa.

On kuitenkin huomattava, että tämänkin tutkimuksen aineistoissa positiivinen pedagogiikka on vain yksi tekijä oppilaan hyvinvoinnissa ja oppimisessa. Yksittäisen opettajan ja koulun vaikutus on siis vain osa suurempaa kokonaisuutta. Vaikka opettaja voi pedagogisilla valinnoillaan vaikuttaa paljonkin oppilaan hyvinvointiin, ei opettaja voi suojella oppilasta kaikilta muilta yksilön elämään vaikuttavilta asioilta. Toisaalta positiivinen pedagogiikka on juuri se alue, jonka kautta koulu pystyy vaikuttamaan oppilaan elämään pitkäkestoisesti ja myönteisesti.

## 5.2 Pohdinta

Tutkimukseni tulokset antavat viitteitä siitä, että musiikki todella on optimaalinen kouluaine positiivisen pedagogiikan soveltamiseen. Jos perusteluksi musiikin pitämiseen oppiaineena ei riitä itse musiikki ja sen taiteelliset ja sosiaaliset merkitykset, voi musiikin oikeutusta kouluaineena perustella sen välillisinä hyötyinä akateemiseen menestykseen, kuten on tehtykin. Tätä näkökulmaa tosin pidetään etenkin taiteen kentällä ongelmallisena. Positiivisen pedagogiikan merkitys musiikissa onkin ehkä ennen kaikkea siinä, että luonteenvahvuuksien opettamisen kautta opetusta voidaan yksilöllistää ja toisaalta yhteisön keskinäisiä suhteita voidaan vahvistaa. Opetussuunnitelman perusteissa on kirjattuna myös, että ”oppilas tarvitsee kannustusta ja yksilöllistä tukea sekä kokemusta siitä, että kouluyhteisössä häntä kuunnellaan ja arvostetaan ja että hänen oppimisestaan ja hyvinvoinnistaan välitetään” (POPS 2014, 15.) Hyvinvoinnin opettaminen kouluissa on perustelua ja tarpeellista.

Tulokset tutkimuksestani ovat merkittäviä suhteessa musiikinopettajan pedagogisiin valintoihin. Tulokset voivat tukea musiikkikasvattajan päätöstä siitä, minkälaiset pedagogiset käytännöt ovat toimivia ja oppimista sekä hyvinvointia tukevia.

Tutkimusta ja positiivisen pedagogiikan käytännön sovelluksia, joita opettajat voivat ottaa omaan opetukseensa, tarvitaan kuitenkin vielä lisää. Heterogeenisessä koululuokassa on yhtä monta erilaista oppijaa kuin on oppilastakin. Positiivisen pedagogiikan vahvuuksien kautta opetusta voidaan yksilöllistää ja luoda mahdollisuus oppimiseen jokaiselle sopivalla yksilöllisellä tavalla. Musiikinopetuksessa on hyvät mahdollisuudet vahvuuksien huomaamiseen ja huomioimiseen. Tutkimukseni antaa viitteitä siitä, että positiivisen pedagogiikan sovellukset musiikkikasvatuksessa on kannattava ja tärkeä tutkimusaihe.

### **5.3 Luotettavuustarkastelu**

Tiedostan, että omasin tietynlaisen ennakkokäsityksen positiivisen pedagogiikan toimivuudesta. Omien henkilökohtaisten kokemusteni kautta olin jo lähtökohtaisesti sitä mieltä, että positiivisen pedagogiikan sovellukset toimivat ja ovat hyviä, oppimista edesauttavia asioita. Tämä oma ennako-olettamukseni vaikutti varmasti tuloksiin, vaikka pohdin ja peilasin myös positiivisen pedagogiikan kritiikkiä ja kriittisiä näkökulmia. Olin tutkimusta tehdessäni tietoinen siitä, että objektiivisen tutkimuksen tekeminen on haastavaa, mutta objektiivisuuden tavoittelu on kuitenkin tärkeää tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Omien vaikuttimieni sekä arvojeni kriittinen tarkastelu ja tiedostaminen olivat tärkeä työkalu tutkimuksenteossa.

Onnistuin löytämään mielestäni luotettavaa sekä laadukasta aineistoa tutkimukseeni. Oman harkinnan lisäksi luotin myös tutkijakollegojen sekä ohjaajani ehdotuksiin lähteistä. Lähteiden etsinnässä huomasin, että alkuperäinen rajaukseni positiivisen pedagogiikan sovelluksista juuri teini-ikäisiin osoittautui haastavaksi. Painotin siis lähteissäni enemmän luotettavuutta kuin oman etukäteen rajaamani ikäkatteorian täyttäviä tutkimuksia. Tein esimerkiksi valinnan, että käytän tutkimuksia, joita on sovellettu 12-vuotiaiden oppimiseen ja hyvinvointiin, vaikka omassa tutkimuksessani keskityin yläaste – ja lukioikäisiin nuoriin. Teini-ian alkaminen on yksilöllistä ja pohdin, että ala-asteen loppupuolella monet oppilaista saattaa hyvinkin olla jo murrosikäisiä tai murrosiän kynnyksellä.

### **5.4 Jatkotutkimusaiheet**

Tutkimukseni on herättänyt oman mielenkiintoni positiivisen pedagogiikan sovelluksien hyödyistä nimenomaan oppilaiden näkökulmasta. Yksi mahdollisista jatkotutkimusaiheista voisi olla tutkimus oppilaista, jotka ovat joskus osallistuneet positiivista pedagogiikka soveltavaan opetukseen. Mielenkiintoista olisi saada tietää, miltä esimerkiksi vahvuuksiin keskittyvän ja välittävää opettajuutta toteuttavan opettajan pedagogiikka näyttää oppilaan silmin. Tutkimus voitaisiin toteuttaa haastatteluina tai kyselylomakkeena. Haasteena tutkimuksessa saattaisi olla sopivien haastateltavien ja tarpeeksi suuren vastaajamäärän löytäminen. Toinen haastaa saattaa olla tutkimuksen subjektiivisuus. Jos tutkimus toteutetaan kyselylomakkeena tai haastatteluina, on riskinä, että tulokset näyttäisivät vain kapean näkökulman tutkittavaan aiheeseen.

Toinen mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi tutkia positiivisen pedagogiikan ja motivaation yhteyttä musiikin opiskelussa. Onko esimerkiksi positiivisen pedagogiikan käytöllä lapsuudessa aikana tapahtuneessa musiikkikasvatuksessa hyötyä yksilön motivaatioon. Motivaatio musiikinopiskelussa on aihe, joka on kiinnostanut minua ja siksi olisikin mielenkiintoista tutustua tarkemmin siihen, miksi toiset jaksavat harjoitella suuria tuntimääriä ja toiset eivät.

Kolmas mahdollinen jatkotutkimusaihe voisi olla positiivisen pedagogiikan konkreettiset sovellukset musiikkikasvatuksessa. Tutkimuksessa voisi koota yhteen käytännön sovelluksia juuri musiikinopetuksessa ja pohtia niiden toimivuutta.



## Lähteet

Clennon, O. & Boehm, C. 2014. Yong Musicians for Heritage Project: can a music-based heritage project have a positive effect on well-being? *Music Education Research*, 16, 3, 307–329.

Csikszentmihályi, M. 1990. *Flow – The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper. 1–8.

Csikszentmihályi, M. 2002. *Flow – The Classic Work on How to Achieve Happiness*. London: Rider. 1–22.

Csikszentmihályi, M. 2009. The Promise of Positive Psychology. *Psychological Topics*, 18, 2, 203-211.

Green, L. 2016. Music, informal learning and the school: A new classroom pedagogy. Hampshire: Ashgate. 41–62.

Hallam, S., & Cuadrado, F. 2019. Music Education and Happiness. Teoksessa J. S. Muniz–Velazquez & C. M. Pulido (toim.) *The Routledge Handbook of Positive Communication: Contributions of an Emerging Community of Research on Communication for Happiness and Social Change*. New York: Routledge, 307–329.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huotilainen, M. & Peltonen, L. 2017. *Tunne aivosi*. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki. 55–175.

Joshanloo, M. & Weijers, D. 2013. Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness. *Journal of Happiness Studies*. 717-735. DOI: 10.1007/s10902-013-9489-9

- Kniivilä, S., Lindblom-Ylänne, S. & Mäntynen, A. 2017. Tiede ja teksti – Tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen. Tallinna: Gaudeamus.
- 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, 73–88.
- Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilon edistäjinä. *Acta Universitatis Lapponiensis* 330. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Maury, S. & Rickard, N. 2016. Wellbeing in the classroom: How an evolutionary perspective on human musicality can inform music education. *Australian Journal of Music Education*, 50, 1, 3–15.
- Miller, A. 2008. A Critique of Positive Psychology – or ‘The New Science of Happiness’. *Journal of Philosophy of Education*, 42, 3–4, 591–608.
- Patston, 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. DOI: 10.1186/s13612-015-0036-9
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. 2004. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- POPS 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Helsinki: Opetushallitus.
- Ranah, M. 2018. Role of music in the development of psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology, Indian Association of Health, Research and Welfare*, 9, 1, 155–158.
- Sadberg, E. & Vuorinen, K. 2015. Kohti vahvuusperustaista opetusta positiivisen pedagogiikan keinoin. *Adhd-liiton jäsenlehti*, 1, 12–14.

- Salmela, M. & Uusiautti S. 2015. A positive psychological viewpoint for success at school – 10 characteristic strengths of the Finnish high-achieving students.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Seligman, M.E.P. 2011. Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive psychology: an introduction. *American psychologist* 55, 1, 5–14.
- Seligman, M.E.P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. 2009. Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 3, 293–311.
- Sheoran, S., Chhikara, S. & Sangwan, S. 2019. An experimental study on factors influencing the musical intelligence of young adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 10, 2, 96–99.
- Sinnamon, S., Moran, A., O’Connell, M. 2012. Flow Among Musicians: Measuring Peak Experiences of Student Performers. *Journal of Research in Music Education*, 60, 1, 6–25. DOI: 10.1177/0022429411434931
- TENK 2014. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeet. Saatavilla <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>, luettu 7.1.2021
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. VIA-vahvuusmittari lasten ja nuorten luonteenvahvuuksien kartoitukseen. *NMI-bulletin*, 24, 1, 42–50.
- Waters, L. 2011. A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28, 2, 75-90.
- White, M. A., & Kern, M. L. 2018. Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery. *International Journal of Wellbeing*, 8, 1, 1–17. DOI:10.5502/ijw.v8i1.588

Yakushko, O. & Blodgett, E. 2021. Negative Reflections About Positive Psychology: On Constraining the Field to a Focus on Happiness and Personal Achievement. *Journal of Humanistic Psychology*, 61, 1, 104–131. DOI: 10.177/0022167818794551htt