

# POSITIIVISTA MUSIIKKIKASVATUSTA

Aatu Lipponen  
Kandidaatintutkielma  
Musiikkikasvatus  
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2024

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Aatu Lipponen	
Työn nimi Positiivista musiikkikasvatusta	
Oppiaine Musiikkikasvatus	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Kevät 2024	Sivumäärä 18
Tiivistelmä <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia positiivista pedagogiikkaa ja sen mahdollisuuksien hyödyntämistä musiikkikasvatuksessa. Tutkimus rajaa musiikkikasvatuksen peruskoulun ja toisen asteen yleissivistävän koulutuksen kaltaiseen musiikinopiskeluun, jossa voi olla yksilöitä erilaisista musiikillisista taustoista. Musiikilla on oppiaineena paljon myönteisiä vaikutuksia, jonka takia musiikkikasvatus on tärkeä osa suomalaista koulutusta. Tämän takia tutkimus on merkityksellinen, jotta voitaisiin välittää musiikkia ja sen positiivisia hyötyjä tuleville sukupolville ja todistaa sen tärkeys ja arvo suomalaisessa koulutuspolitiikassa.</p> <p>Tutkimuksen lähtökohtana toimi se, että positiivinen pedagogiikka, joka pohjautuu positiivisesta psykologiasta, voi tarjota käytännönläheisiä työkaluja tukeakseen musiikkikasvatuksessa tapahtuvaa oppimista ja hyvinvointia. Tutkimusmenetelmänä käytettiin narratiivista kirjallisuuskatsausta, jonka tarkoituksena on saada laaja kuva käsiteltävästä aiheesta.</p> <p>Tutkimus osoitti, että positiivinen pedagogiikka tarjoaa hyvät mahdollisuudet toteuttaa opetusta musiikkikasvatuksessa. Se tarjoaa kyvyn parantaa yksilöiden hyvinvointia ja oppimista musiikinopiskelussa, jossa vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa motivaatio, minäpystyvyys ja flow-kokemus. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan pääteellä, että nämä käsitteet voivat muodostaa yhdessä uuden mallin nimeltään Positiivisen pedagogiikan kehä, jonka ydin perustuu positiivisen pedagogiikan tavoitteisiin. Mallia voidaan käyttää myös musiikkikasvatuksessa.</p>	
Asiasanat Positiivinen pedagogiikka, musiikkikasvatus, motivaatio, minäpystyvyys, flow-kokemus.	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

## KUVIOT

KUVIO 1	Positiivisen pedagogiikan kehä. ....	16
---------	--------------------------------------	----

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA.....	3
2.1	Tarkoituksena myönteinen oppiminen ja kasvaminen .....	3
2.2	Positiivisen pedagogiikan ja psykologian teorioita .....	4
2.2.1	PERMA-teoria .....	4
2.2.2	PIMS-malli .....	6
3	MINÄ HALUAN, MINÄ PYSTYN, MINÄ SITOUHDUN.....	8
3.1	Motivaatio .....	8
3.2	Minäpystyvyys .....	10
3.3	Flow-kokemus .....	10
4	MUSIIKKIKASVATUKSESSA POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN HYÖDYNTÄMINEN .....	12
5	POHDINTA.....	14
	LÄHTEET .....	18

# 1 JOHDANTO

Musiikki on yksi niistä tutkimuksien tukemista oppiaineista, jonka tärkeyden puolesta yleensä argumentoidaan koulutuspolitiikassa. Evoluutiopsykologian tutkimus esimerkiksi kertoo, että musiikki kuuluu vahvasti osaksi ihmisyyttä, kun sillä on ollut suotuisaa merkitystä ihmisen evolutiivisen kehityksen kannalta sekä sitä esiintyy kaikissa maailman kulttuureissa. (Eerola, 2005.) Musiikilla on myös kyky kehittää esimerkiksi sosiaaliseen ja tunne-elämään, hyvinvointiin ja laaja-alaisen osaamiseen sekä luovaan ajatteluun ja ilmaisuun liittyviä taitoja samalla tukien muitakin oppiaineita, kuten kieliä ja matematiikkaa (Ruokonen & Koskelin, 2016). Muun muassa näillä perusteilla musiikilla on todellakin tilaa Suomen koulutusjärjestelmässä, jonka arvo ei ole valuuttoihin mitattavissa. Tässä tutkimuksessa musiikin opiskelusta käytetään käsitettä musiikkikasvatus, jonka konteksti on rajattu peruskoulun tai toisen asteen yleissivistävän koulutuksen eli lukion musiikin tunneille.

Koska musiikki on todella tärkeää, on musiikkikasvatuksessa hyvä panostaa hyvinvointiin ja oppimiseen. Myös myönteisen ilmapiirin luominen on tärkeää, koska se luo yksilöille sosiaalista, emotionaalista ja fyysistä turvallisuutta (Leskisenoja, 2016). Kaikilla on kuitenkin varmasti ollut tilanteita, jossa se ei ole välttämättä toteutunutkaan. Esimerkiksi jos opiskeluympäristössä myönteinen ilmapiiri ei toteudu, on se vahvasti ristiriidassa musiikin positiivisten hyötyjen kanssa. Silloin se voi korreloida myös huonon opiskelumotivaation kanssa, joka voi puolestaan johtaa huonompaan hyvinvointiin luomalla ahdistusta tai jopa pelkoa. Musiikinopettajalla on näissä tilanteissa todella suuri vastuu, millaiseksi ilmapiiri lopulta muovautuu. Hänellä pitää itsellä olla kiinnostus opetettavaan aiheeseensa ja olla mahdollisesti pedagoginen ”ässä hihassa”, jota voi käyttää myönteisen ilmapiirin luomiseen. Tämä korttipakan yllättäjä voisi olla suhteellisen uusi suuntaus nimeltään positiivinen pedagogiikka, jonka tarjoamat mahdollisuudet voi tehostaa musiikkikasvatusta uudelle tasolle.

Musiikkikasvatuksen yhtenä tehtävänä on välittää musiikkia ja sen positiivisia hyötyjä tuleville sukupolville (Ruokonen & Koskelin, 2016). Tämän tehtävän

edistämiseksi positiivinen pedagogiikka voi tarjota työkaluja, jotta musiikkikasvatuksessa ei olisi negatiivinen ilmapiiri sekä negatiivinen suhtautuminen oppimiseen. Positiivisen pedagogiikan lähtökohdat perustuvat oppimisen mielekkyyteen sekä hyvinvoinnin tukemiseen aktiivisen toimijuuden sekä merkityksien rakentamisen kautta (Hakanen ym., 2014). Miten käytännössä musiikinopettaja voi käyttää positiivista pedagogiikka musiikkikasvatuksessa? Tähän kysymykseen tämä tutkimus etsii vastausta, jonka tutkimusmenetelmänä toimii narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Se on kirjallisuuskatsauksen muoto, jossa pyritään antamaan laaja kuva käsiteltävästä aiheesta sekä jäsentämään epäyhtenäinen tieto helppolukuisesti jatkuviksi tapahtumiksi (Salminen, 2011). Tarkemmin esitettynä tutkimuskysymys on muodoltaan seuraavanlainen: Miten positiivisen pedagogiikan tarjoamia mahdollisuuksia voidaan hyödyntää musiikkikasvatuksessa? Tutkimuskysymys pohjautuu tutkimusongelmaan, jossa halutaan tukea musiikkikasvatuksen tärkeyttä ja sen hyötyjä koulutuspolitiikassa. Positiivinen pedagogiikka toimii tässä yhtenä mahdollisena apuna ongelman ratkaisuun, joka toimii tutkimuksen pääaiheena.

Tutkimuksen aihe on sekä henkilökohtaisella, että yhteiskunnallisella tasolla tärkeä. Kun musiikinopettaja ottaa musiikkikasvatuksessa huomioon myönteisen oppimisen sekä hyvinvointia tukevat näkökulmat, on se selkeästi vahvistanut oppimismotivaatiota musiikkia kohtaan. Se on myös vähentänyt stressiä sekä vahvistanut itsetuottamusta, kun musiikin oppimiseen on kannustettu ja rohkaistu. Jokainen yksilö tarvitsee elämänsä aikana turvallisia ihmisiä, jotka uskovat sekä auttavat ponnistamaan elämässä eteenpäin. Musiikkikasvatuksessa turvallisen ihmisen vastuu on musiikinopettajalla, joka kannustaa tasapuolisesti kaikkia yksilöistä musiikin oppimiseen positiivisella asenteella. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteetkin (2014) tukevat myös tätä, kun se kehottaa musiikinopettajaa ohjaamaan yksilöitä toimimaan musiikillisen ryhmän jäsenenä huomioiden heidän myönteisen minäkuvan rakentamisen. Tämän perusteella positiivisen pedagogiikan tarjoamilla mahdollisuuksilla on kysyntää ja niitä tarvitaan tämän päivän musiikkikasvatuksessa.

Ensimmäiseksi tässä tutkimuksessa määritellään mitä on positiivinen pedagogiikka ja mihin se perustuu. Toiseksi tarkastellaan kaksi positiivisen pedagogiikan ja psykologian teoriaa, PERMA-teoria ja PIMS-malli, jotka luovat tämän tutkielman teoreettisen pohjan. Niiden jälkeen määritellään tutkielman kannalta tärkeitä käsitteitä sekä tarkastellaan, miten musiikkikasvatuksessa voidaan käytännössä hyödyntää positiivista pedagogiikkaa. Pohdinnassa lopuksi kootaan tutkimuksen tuloksia ja johtopäätöksiä aikaisempien tietojen pohjalta, esitetään uusi positiivisen pedagogiikan malli sekä mietitään kritiikkiä sekä jatkotutkimukseen liittyviä kysymyksiä.

## 2 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA

### 2.1 Tarkoituksena myönteinen oppiminen ja kasvaminen

Positiivinen pedagogiikka tulee positiivisen psykologian tieteenlajista, jossa tutkitaan tieteellisesti yksilöiden, ryhmien ja instituutioiden optimaalista toimintaa sekä heidän kukoistustansa (Leskisenoja & Sandberg, 2019; Patston & Waters, 2015). Kukoistus (engl. *flourishing*) tarkoittaa positiivisen psykologian näkökulmasta onnellisuuden ja hyvinvoinnin huipentumaa (Leskisenoja, 2016). Positiivisen psykologian ”oppi-isänä” pidetään Seligmania, mutta kyseisen tieteenalan tutkimuksellisenä alkulaukauksena pidetään kuitenkin hänen sekä Csikszentmihalyitanin tutkimuksia *Psychologist* -lehden juhlanumerossa vuonna 2000 (Hakanen ym., 2014, s. 18; Leskisenoja, 2016, s. 24). Tavoitteina positiivisessa psykologiassa yleisesti on keskittyä ihmisten vahvuuksiin, mikä menee ihmiselämässä hyvin, positiivisiin ominaisuuksiin, olosuhteisiin sekä prosesseihin, jotka edistävät hyvinvointia ja myönteistä toimintaa (Patston & Waters, 2015; Leskisenoja & Sandberg, 2019). Opetus- ja kasvatustoiminnan näkökulmasta positiivisen psykologian tavoitteita hyödynnetään positiivisessa pedagogiikassa (Leskisenoja & Sandberg, 2019).

Positiivisessa psykologiassa ei ole ideana vältellä negatiivisia kokemuksia ja keskittyä pelkästään ihmiselämän myönteisiin puoliin, kuten myönteisiin tunteisiin, kokemuksiin sekä luonteenpiirteisiin. Sen sijaan tarkoituksena on opetella selviytymään niistä ja vahvistua ihmisenä. Inhimillisen kasvun ja kukoistamisen näkökulmasta elämän varjopuolet, vastoinkäymiset sekä haastavat tilanteet ovat välttämättömiä. (Leskisenoja & Sandberg, 2019.) Vaikeudet eivät ole aina ihmistä rikkovia, ne voivat olla myös kasvattavia ja eheyttäviä, kun niitä lähestytään positiivisesta näkökulmasta (Hakanen ym., 2014). Positiivinen psykologia tarjoaakin runsaasti vaihtoehtoja, miten näitä voidaan hyödyntää omassa kehityksessään matkalla kohti parasta versiota

itsestään (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Tavoitteet soveltuvat hyvin myös musiikin oppimiseen tarkoituksena parantaa oppimista ja sitoutumista musiikkiin (Patston & Waters, 2015).

Positiivinen pedagogiikka Hakasen ym. kirjassa *Positiivisen psykologian voima* (2014) pohjautuu ajatukseen, jossa oppiminen ja hyvinvointi rakentuvat eri toimintaympäristöissä sekä oppijoiden välisessä vuorovaikutuksessa. Tämä ajatus voidaan kiteyttää viiteen eri taustaoletukseen, jotka toimivat Hakasen ym. kirjassa (2014, ks. s. 228–230) positiivisen pedagogiikan perusajatuksina:

1. Ihmisellä on perustarve kuulua sosiaalisen suhteiden verkostoon, jossa yhteisöllisyys ja myönteinen toimintakulttuuri vahvistaa osallisuutta, oppimista sekä hyvinvointia.
2. Toimijuus ja osallisuus kasvuympäristöjen kokonaisuudessa toimivat lähtökohtina kasvatus- ja opetustyössä.
3. Oppimisen ja hyvinvoinnin tukena toimivat positiiviset tunteet, kuten ilo, hämmästyminen, kiitollisuus, myötälpeys ja huvittuneisuus.
4. Vahvuuksien tunnistaminen on oppimisen ja hyvinvoinnin tukemisen edellytys.
5. Luottamuksellinen ja arvostava vuorovaikutusympäristö on kasvatuskumppanuuden rakentumisen ydin.

Perusajatuksia käytetään positiivisen pedagogiikan menetelmissä, jossa kasvattajan tehtävä on tarjota sellaiset olosuhteet, työkäytännöt sekä oppimis- ja opetusmenetelmät, jotka tukevat yksilöitä osallistumaan ja kehittymään yksilöllisesti osana yhteisöä. Menetelmät ovat suunniteltu mahdollisimman helpoksi toteutettavaksi koulun arjessa. (Hakanen ym., 2014.) Kaikkia näitä positiivisen pedagogisen menetelmiä voidaan soveltaa myös musiikkikasvatuksessa. Musiikin avulla on mahdollista luoda yhteisöllisyyden, toimijuuden sekä osallisuuden vuorovaikutusympäristö, joka tukee oppijoiden yksilöllisiä vahvuuksia, oppimista sekä hyvinvointia.

## 2.2 Positiivisen pedagogiikan ja psykologian teorioita

### 2.2.1 PERMA-teoria

Tämän tutkimuksen pohjana toimii kaksi merkittävää positiivisen pedagogiikan ja psykologian teoriaa. Ensimmäinen niistä on PERMA-teoria. Australialaisessa tieteellisessä artikkelissa ”*The PERMA well-being model and music facilitation practise: Preliminary documentation for well-being through music provision in Australian schools*” (Lee ym., 2017) sekä Leskisenojan väitöskirjassa (2016) kerrotaan, että PERMA-teoria on positiiviseen psykologiaan perustuva hyvinvointimalli, jonka on kehittänyt professori Martin Seligman vuonna 2011. PERMA-teoria koostuu viidestä keskeisestä elementistä, jotka ovat myönteiset tunteet (engl. *positive emotions*), sitoutuminen (engl. *engagement*), ihmissuhteet (engl. *relationships*), merkityksellisyys (engl. *meaning*) ja saavuttaminen (engl. *accomplishment*). Nämä elementit muodostavat niin sanotun ”positiivisen



kasvatuksen” (engl. *positive education*), jossa yhdistyy positiivisen psykologian tiede ja parhaat pedagogiset opetuskäytännöt hyvinvoinnin rakentamiseksi kouluissa (Lee ym., 2017; Leskisenoja, 2016).

Ensimmäisessä hyvinvointimallin elementissä käsitellään myönteisiä tunteita, johon lukeutuvat esimerkiksi ilo, kiitollisuus, optimismi, toivo sekä sinnikkyys. Kyseiset tunteet ja niiden merkitys ihmisen vahvuuden lähteenä ovat positiivisen psykologian keskeisiä tutkimuskohtia. Myönteisillä tunteilla saavutetaan hyvänolon tunnetta, jotka laajentavat ihmisen ajattelu- ja toimintamalleja muodostaen suuremman hyvinvoinnin ja menetyksen elämässä. Näillä on koulukontekstissa myös suunnaton merkitys; positiiviset tunteet sekä onnellisuus ovat tiukasti yhteydessä hyviin oppimistuloksiin sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin elämässä. Emotionaalinen hyvinvointi lapsuudessa mahdollistaa suuremman ennusmerkin onnellisesta ja tyytyväisestä aikuisesta tulevaisuudessa, kuin akateeminen suoriutuminen. (Leskisenoja, 2016.) Koulujen pitäisi mahdollistaa yksilöitä kokemaan näitä myönteisiä tunteita, koska ne luovat pohjaa myös turvallisuudelle sekä yhteenkuuluvuudelle (Lee ym., 2017).

Sitoutuminen toisena elementtinä näkyy toiminnassa, jossa ilmenee suuri mielenkiinto, uppoutuminen, uteliaisuus sekä päättäväinen ja tarmokas tavoitteellisuus. Sitoutuvia oppilaita kouluissa yhdistää tarkkaavaisuus, omistautuneisuus, sinnikkyys ja kiinnostuneisuus heidän löytäessään merkityksellisyyttä ja arvoa oppimistehävistänsä sekä tavoitelleessaan intohimoisesti merkityksellisiä päämäärinsä. Kaikki nämä viittaavat koulumaailmassa aktiiviseen osallistumiseen ajatuksien, toiminnan ja tunteiden tasolla. (Leskisenoja, 2016.) Kun oppilaat sitoutuvat esimerkiksi musiikin oppimiseen, voi se parhaassa mahdollisessa tilanteessa mahdollistaa flow-kokemuksen sekä sisäisen motivaation syntymisen (Lee ym., 2017). Motivaation ja flow-kokemuksen käsitteet määrittelen luvussa 3.

Kolmas elementti käsittelee ihmissuhteita, jotka muodostavat tärkeän osan meidän ihmisten elämää ylipäätänsä. Kykyä rakastaa sekä tulla rakastetuksi pidetään ihmissuhteisiin sisäänrakennettuna ominaisuutena. Tämän perusajatuksen on tiivistänyt positiivisen psykologian uranuurtaja Christopher Peterson (2006) kolmeen sanaan: ”*Other people matter!*”. Yhteisöllisyys on merkittävä tekijä ihmissuhteissa, johon liittyy myönteiset tunteet, kokemukset, elämäntilanteet, vastoinkäymiset sekä mielipaha. (Leskisenoja, 2016, s. 54.) Musiikintunneilla musiikkikasvatus ja siinä tapahtuva musiikillinen toiminta on aina vuorovaikutuksellista sosiaalista toimintaa. Tämän seurauksena myönteiseen ilmapiiriin ja sosiaalisiin suhteisiin panostaminen muiden oppilaiden kanssa on erityisen tärkeää. (Lee ym., 2017.) Kun osoitetaan ystävällisyyttä muita ihmisiä kohtaan, edistää se myös tehokkaasti oman hyvinvoinnin tasoa kohentavasti (Leskisenoja, 2016).

PERMA-teorian viimeiset elementit merkityksellisyys ja saavuttaminen liittyvät toisiinsa paljon hyvinvoinnin edistämiseksi. Koulukontekstissa on tarkoitus luoda yksilöille merkityksellisiä oppimistilanteita sekä roolin toimijuudessa, jotta he tuntisivat

saavuttamista sekä menestystä omassa oppimisessaan. (Lee ym., 2017.) Kun oppilaita motivoidaan etsimään merkityksellisyyttä ja tarkoitusta omasta elämästään, voi se selkeästi lisätä heidän hyvinvointiansa, kukoistustansa sekä kehityksellisiä voimavarojansa. Tällöin elämä voidaan koeta myös elämisen arvoisena, joka auttaa selviytymään vastoinkäymisistä ja saavuttamaan merkityksellisiä asioita. Saavuttaminen ymmärtää PERMA-teoriassa syvällisempinä ansiona verrattuna esimerkiksi hyviin suoriin sekä ulkoisiin palkkioihin, jotka hyödyttävät itseä ja muita ihmisiä akateemisesti, fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja emotionaalisesti. (Leskisenoja, 2016.)

## 2.2.2 PIMS-malli

Toinen tämän tutkimuksen kannalta merkittävä teoria on Patston ja Watersin (2015) positiivisen pedagogiikan musiikinopetuksen malli eli PIMS-malli (engl. *Positive Instruction in Music Studios Model*). Se on instrumenttiopetuksen positiivisen pedagogiikan malli, jossa musiikkikasvatusta toteutetaan neljän eri prosessin kautta. Nämä prosessit ovat:

1. Positiivinen pohjustus (engl. *Positive Priming*)
2. Vahvuuksien kartoitus (engl. *Strengths Spotting*)
3. Positiivinen tauko (engl. *Positive Pause*)
4. Prosessin kehuminen (engl. *Process Praise*)

Ensimmäisessä prosessissa oppitunti aloitetaan myönteisellä ja oppilaita vahvistavalla tavalla eli positiivisella pohjustuksella. Tämän tarkoituksena on rakentaa oppilaiden oppimista ja hyvinvointia heti tunnin alusta lähtien, joka mahdollistaa heille ns. kipinän syttymisen. Kun aluksi saadaan luotua kipinä musiikin oppimiseen heti tunnin alussa, ylläpitää se positiivista näkemystä itsestään, eli minäpystyvyyttä, ja musiikin tekemisestä. Tätä voidaan toteuttaa esimerkiksi ensin kysymällä positiivisen kysymyksen, joka rohkaisee yksilöitä keskustelemaan. Vapaa keskustelu auttaa opettajaa ymmärtämään heitä sekä kehittämään lähestymistapoja ja materiaaleja, jotka toimivat heille. Lyhyen keskustelun jälkeen soitetaan kappale, josta tykätään. Näin luodaan alussa mielihyvän kokemus musiikkiin, joka mahdollistaa myöhemmin henkisen, musiikillisen ja teknisen kehittymisen vaativimmissa kappaleissa. Tässä tilassa olevat yksilöt ovat myös todennäköisesti vähemmän ahdistuneita. (Patston & Waters, 2015.)

Toisessa prosessissa luodaan oppilaskohtaisia strategioita eli kartoitetaan yksilöiden vahvuuksia. Kun kannustetaan yksilöitä käyttämään vahvuuksiaan omassa oppimisessaan, ylläpitää se heidän kiinnostustansa ja tehokkuutta. Voidaan puhua myös luontevahvuuksista, jotka eroavat kyvyistä kuten älykkyydestä tai musiikillisista kyvyistä. Eri oppilailla voi olla erilaisia luontevahvuuksia (esimerkiksi varovaisuus vs. huumori/leikkisyys) ja kun opettaja edistää oppimista joustavasti

suhteessa yksilöiden tarpeisiin, voi se olla menestyksekkäs oppimisväline musiikin oppimisessa. (Patston & Waters, 2015.)

Oppitunnin aikana voi esiintyä paljon suorituspelkoa ja jopa perfektionismia, on positiivinen lähestymistapa kyseiseen ongelmanratkaisuun hyödyllinen. Puhutaan positiivisesta tauosta, jossa yksilöille kerrotaan oppitunnin aikana asioita, missä he suoriutuivat hyvin. Tämä edistää oppimisen positiivista vaikutusta ja oppimista aiemmasta menestyksestä. Se myös vahvistaa heidän itseluottamustaan, halua tutkia omia vahvuuksiaan sekä edistää kiintymistä musiikkiin ja siitä nauttimiseen. Positiivisen tauon ei ole tarkoitus korvata täysin perinteisempää tekniikkaa, jossa yksilö pysäyttää virheen tapahtuessa, vaan halutaan rohkaista opettajia harkitsemaan positiivisen tauon vaihtoehtoa tehokkaana oppimisstrategiana. (Patston & Waters, 2015.)

Viimeisessä prosessissa halutaan päästä eroon musiikkialaa vallitsevasta ajattelutavasta, jossa muusikoksi synnyttään eikä muusikoksi voi kasvaa ja oppia. Kun yksilöiden oppimisprosesseja kehutaan, kuten esimerkiksi ongelmanratkaisua, teknistä kehitystä, päättäväisyyttä tai keskittymistä musiikillisessa kontekstissa, luo se sitoutumisen, jota seuraa kasvun ajattelutavan synnyttämä motivaatio. Tämä puolestaan saa heidät kiinnostumaan musiikista ja sen oppimisesta. Kun musiikinopettaja antaa prosessikehuja oppilaiden käyttämistä strategioista, kuten tavoitteiden suunnittelusta ja niiden toteuttamisesta, ponnistelusta, tekniikoiden soveltamisesta tai sitoutumisesta, tukee se joustavaa ajattelutapaa, että heidän suoriutumistaan voidaan parantaa. Tämä on vastakohta henkilökohtaiselle kehumiselle, jossa ylistetään älykkyyttä tai luonnonlahjakkuutta musiikissa, joka voi lisätä haasteita kehittää soittotekniikkaa, oppia musiikin kieltä ja yhdistää näitä soittamiseen ja esittämiseen. Prosessikehuminen johtaa tutkitusti motivaation lisääntymiseen ja estää virheellistä perfektionismia ja musiikillista esiintymispelkoa. (Patston & Waters, 2015.)

### 3 MINÄ HALUAN, MINÄ PYSTYN, MINÄ SITOUHDUN

Kun tarkastellaan positiivista psykologiaa sekä pedagogiikkaa, on hyvä määritellä niihin liittyviä keskeisiä käsitteitä. Tässä tutkimuksessa keskeiset käsitteet ovat motivaatio (engl. *motivation*), minäpystyvyys (engl. *self-efficacy*) ja flow-kokemus (engl. *flow-experience*), joita 3. luvun otsikko myös kuvaa runollisesti. Kyseiset käsitteet on valittu tähän tutkimukseen sillä perusteella, että ne liittyvät hyvinvointiin ja myönteisiin oppimiskokemuksiin, jotka kuuluvat puolestaan tärkeimpiin positiivisen pedagogiikan tavoitteisiin. Tarkastelun alla olevat käsitteet ovat myös eduksi, kun pohditaan niiden yhteyttä musiikkikasvatukseen. Yleisesti voidaan päätellä, että korkea motivaatio, myönteinen minäpystyvyys ja musiikissa tapahtuvat flow-kokemukset ovat todella hyödyksi musiikin oppimisessa. Voimme siis sanoa, että käsitteiden tarkastelu on aiheellista positiivisen pedagogiikan kannalta, josta on hyötyä myös musiikkikasvatuksessa. Seuraavaksi nämä käsitteet määritellään huomioiden positiivisen pedagogiikan ja psykologian sekä musiikkikasvatuksen tieteenalat.

#### 3.1 Motivaatio

Motivaatio sanana on johdettu latinan kielen sanasta *movere* (=liikkumista, liikuttamista), joka kuuluu keskeisesti kaikkien ihmisten elämään. Se korostuu erityisesti muun muassa kasvatustehtävissä, kun mietitään ihmisen kehitystä ja oppimista edistävää ohjausta. (Hakanen ym., 2014; Oksanen, 2014.) Psykologian tieteenalan käsitteenä motivaatio kuvaa yksilön sisäistä tilaa. Se on käyttäytymisen virittymistä, suuntautumista ja ylläpitoa, jossa se saa aikaan, ohjaa ja pitää yllä toimintaa. (Kosonen, 1996; Lehtinen ym., 2016.) Motivaatio koostuu useimmista motiiveista sekä yksittäisistä käyttäytymisen komponenteista, jossa vuorovaikutus ja siinä syntyvät myönteiset

suhteet ja kokemukset ovat keskeisiä. Ne toimivat myös perusteina esimerkiksi panna alulle, ylläpitää, lopettaa tai suunnata käyttäytymistä. (Kosonen, 1996.)

Motivaatio jaetaan kahteen alakäsitteeseen, jotka muodostavat kaksi perustavaa tapaa motivoitua tekemisestä: sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Ulkoinen motivaatio on reaktiivista uhkiin vastaamista ja resurssien keräämistä selviytymisen kannalta, jossa tekeminen nähdään toimintatapana jonkin ulkoisen päämäärän saavuttamiseksi. Ihminen toimii siinä passiivisesti ”keppi ja porkkana” -tyylillä kuluttaen yksilön henkisiä resursseja, jossa motivoituakseen tarvitaan aina joko kielteistä keppiä tai myönteistä porkkanaa. Sisäinen motivaatio on puolestaan proaktiivista ja nautinnollista tekemistä, jossa yksilö aktiivisesti hakeutuu tekemään häntä miellyttäviä asioita. Hän kokee halua heittäytyä tekemiseensä riippumatta ulkoisista palkkioista, jossa ei jouduta pakottamaan pysymään tehtävässä, vaan motivaatio antaa energia tekemiseen luontaisesti. Tämän vuoksi sisäinen motivaatio ei kuormita yksilöä samalla tavalla kuin ulkoinen motivaatio. (Martela & Jarenko, 2014, s. 14.)

Kun vertaillaan sisäistä ja ulkoista motivaatiota keskenään, on todella helppo pääteellä, että opetustilanteissa yleisesti sekä musiikkikasvatuksessa oppimista tukee selkeästi paremmin sisäinen motivaatio. Sisäisen motivaation tavoitteiden luominen kouluopetuksessa on kuitenkin haastavaa: opettajan tulee vahvistaen huomioida yksilöjen itsemääräämisen (autonomia), osaamisen (kompetenssi) sekä heidän sosiaalisen yhteenkuuluvuutensa tunteet (Toivola, 2015, s. 4). Kun yksilöt voivat itse vaikuttaa ja päättää tekemisestään opettajan kanssa, vahvistaa se merkittävästi merkityksellistä motivaatiota oppia (Salo ym., 2018). Haasteita sekä virikkeitä tarjoava epämuodollinen oppimisympäristö edesauttaa oppimisen kannalta suotuisan motivaation syntymistä, jossa itseohjautuvuus ja autonomisuus kumpuavat yhteisöstä (Toivola, 2015).

Positiivisessa pedagogiikassa motivaatiolla tarkoitetaan enimmäkseen opiskelumotivaatiota. Se on keskeinen yksilön ominaisuus, joka ohjaa merkittävästi oppimista, joka puolestaan vaatii aina jonkinlaista kipinää huomion suuntaamiseksi, yllykkeiden tuottamiseksi toimintaan sekä tavoitteiden saavuttamiseksi. Usein puhutaan yleisesti siitä, että yksilöllä on tai ei ole yksinkertaisesti opiskelumotivaatiota johonkin asiaan. Kasvatuksellisen kontekstin sekä positiivisen pedagogiikan näkökulmasta on kuitenkin olennaisempaa keskittyä, miten voimakkaasti tai innokkaasti jotain oppimispäämäärää tavoittelee sekä miten tarkastella laadullisia eroja motivaatiossa eli pyrkimysten erilaisia sisältöjä. (Hakanen ym., 2014.) Positiivisen pedagogiikka toimii hyvänä työkaluna luomaan opetus- ja oppimisilmapiiri sellaiseksi, että se edistää opiskelumotivaatiota, joka puolestaan edistää myönteisiä tunteita, ihmissuhteita, kouluviihtyvyyttä ja -menestystä (Leskisenoja, 2016).

## 3.2 Minäpystyvyys

Minäpystyvyys liittyy yksilön oman toiminnan vaikuttavuutta koskeviin uskomuksiin. Tarkemmin sanottuna se kuvaa omia ajatuksia omista resursseista organisoida ja toteuttaa toimintoja, joiden avulla voi selvitä erilaisista suorituksista toivotulla tavalla. Käsitys omasta minäpystyvyydestä syntyy monien tekijöiden vaikutuksista, joista merkittävämät ovat voimakkaat ja mieleenpainuvat kokemukset. Oppimisessa tämä näkyy erityisen hyvin: epäonnistumisen oppimiskokemukset voivat luoda uskon, ettei pysty suoriutumaan tehtävistään, kun puolestaan myönteiset oppimiskokemukset vahvistavat omaa suoriutumistaan ja täten omaa minäpystyvyyttä. Minäpystyvyys toimii myös tutkitusti olennaisesti motivaatiotekijöiden edistäjänä. Esimerkiksi Banduran sosiaalisen oppimisen teoria toteaa (2012), että motivaatiota määräävät tekijät muodostuvat muun muassa persoonallisista tekijöistä ja uskomuksista, jotka muodostavat minäpystyvyyttä. (Lehtinen ym., 2016, s. 158–161.)

Positiivisen pedagogiikan näkökulmasta minäkäsityksen rakentaminen perustuu omien vahvuuksien rakentamiseen. Niissä jokaisella yksilöllä on käytössä resursseja, osaamista, kykyjä, taitoja tai kehittymässä olevaa potentiaalia ja taipumuksia, joita hyödyntämällä yksilö voi hyvin ja on tyytyväinen itseensä sekä saavutuksiinsa. Vahvuuksien avulla voidaan määritellä ja ymmärtää myönteisiä kehityskulkuja sekä kiinnittää huomioita olemassa oleviin kehittymispotentiaaleihin ja kehittymistarpeisiin. Myönteisen kehityksen edellytyksenä pidetään yksilön vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamista sekä niiden tietoista ja tasapainoista hyödyntämistä eri vaiheissa elämää. Kun osaa tunnistaa omia vahvuuksiaan, korreloi se omiin positiivisiin tulevaisuuden odotuksiin. Ne kohentavat itsearvostusta eli itsetuntoa, mikä puolestaan positiivisen pedagogiikan tavoitteen mukaisesti edistää yksilön hyvinvointia yleisesti eri elämän osa-alueilla. (Hakanen ym., 2014.)

## 3.3 Flow-kokemus

Flow tarkoittaa alkuperäisen määrittelyn mukaisesti optimaalista kokemusta tai tilaa (engl. *optimal state*). Se on tunnustettu fenomenologiseksi todellisuudeksi sekä myönteisen tietoisuuden tilaksi, joka koskee kaikenikäisiä, sukupuolisia sekä erilaisista sosioekonomisista taustoista ja kulttuureista olevia ihmisiä. Flow on siis yleisinhimillinen sekä lajikohtainen positiivisen psyykkisen toiminnan tila. (Csíkszentmihályi ym., 1988.) Tässä tutkimuksessa käytän käsitettä flow-kokemus, jota tarkastelen seuraavaksi kasvatustieteiden sekä positiivisen pedagogiikan konteksteista.

Flow-kokemukset eli virtauskokemukset ovat tapahtumia, joita yksilöillä on luovien tai sisäisesti motivoituneiden suoritusten aikana. Kyseessä on psykologinen tila, jossa itse toiminta ja siihen liittyvä itsesäätelysystemi ylläpitävät positiivista

emotionaalista kokemusta ilman ulkoisia palkkioita. (Lehtinen ym., 2016.) Flow-kokemuksilla on tarkoitus luoda optimaalisia kokemuksia tavoitteellisessa oppimisessa, jossa tarjotaan palautetta ja annetaan mahdollisuus myös kontrolloida tilannetta. Näin päästään tavoitteisiin, jossa flow-kokemusten keskeinen tarkoitus on tuottaa sellainen järjestäytynyt mielentila, joka edistää erittäin suurta iloa synnyttäviä kokemuksia. (Csikszentmihalyi & Hellsten, 2005.)

Flow-kokemus liittyy todella läheisesti PERMA-teorian elementin sitoutumisen kanssa. Positiivisessa pedagogiikassa flow-kokemus määritellään subjektiiviseksi tilaksi, jossa yksilöä kuvaa täydellinen tehtävään uppoaminen sekä siihen sulautuminen. Tämä voi luoda seurauksen, jossa ajan- ja paikantaju sekä refleksiivinen tietoisuus omasta itsestään häviää. Flow-kokemus saattaa näyttää ulkopuolisen silmin syntyvän vaivattomasti, vaikka se vaatii kuitenkin usein rasittavaa fyysistä ponnistelua tai kurinalaista kognitiivista toimintaa. Kaikki energia ja tarkkaavaisuus on kohdistettu tehtävään, ja sen kannalta epärelevantit asiat ovat hetken ajan suljettu pois tietoisesta mielestä. Jotta flow-kokemus voidaan kääntää oppimisen eduksi, oppimisen taitotaso pitää venyttää vastaamaan haasteita ja tavoitteita. Kyseinen ajatus pohjautuu psykologisen Vygotskyn (1978) *Lähikehityksen vyöhyke* -teorian kanssa. Teoria ehdottaa, että eniten oppimista yksilöllä tapahtuu tasolla, joka on askeleen hänen nykyistä tasoaan korkeammalla. Saavuttaakseen tämän tarvitaan riittävästi harjoitusta, joka mahdollistaa oppimisen, uusien tavoitteiden asettamisen sekä korkeamman osaamisen. Lähikehityksen vyöhyke tarjoaa flow-kokemuksia sen palkitsevuutensa takia, jolla on ratkaiseva rooli elämässä suunnaten sitä, mitkä intressit ja kyvyt kehittyvät, ja mitkä tavoitteet tulevat saavutetuiksi. (Leskisenoja, 2016, s. 49–51.)

Tiedetään siis, että flow-kokemukset tapahtuvat helposti yleensä luovien toimintojen aikana, kuten musiikillisessa toiminnassa. Esimerkiksi Csikszentmihalyi & Hellsten (2005) ovat käyttäneet musiikin luomista hyvänä esimerkkinä optimaalisena kokemuksena luoda flow-kokemuksia. Tämän perusteella positiivisen pedagogiikan hyödyntäminen osoittautuu jälleen hyväksi syyksi, miksi sitä kannattaa toteuttaa musiikkikasvatuksessa. Kun musiikinopiskelussa luodaan flow-kokemuksia, jotka vievät yksilöitä ulkoisesta motivaatiosta sisäiseen motivaatioon, auttaa se heitä oppimisessa sekä parantaa autonomian, hyvinvoinnin sekä pätevyyden tilaa (Patston & Waters, 2015). Näin flow-kokemukset luovat myönteisiä oppimiskokemuksia ja vahvistavat myönteistä minäkuvaa (Lehtinen ym., 2016).

## 4 MUSIIKKIKASVATUKSESSA POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN HYÖDYNTÄMINEN

Tässä vaiheessa tutkielmaa voi lukijalle tulla mieleen, miten tässä tutkimuksessa käsitellyt teorioita, käsitteitä sekä niiden muodostamaa tietoa voidaan käytännössä käyttää ja erityisesti hyödyntää musiikkikasvatuksessa? Toisin sanoen päästään siis tutkimuskysymykseen, joka juuri mieltiikin positiivisen pedagogiikan tarjoamia mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Seuraavaksi tarkastellaankin käytännön toteutuksia, kun teoreettiset näkökulmat voivat niissä vaikuttaa monimutkaisilta.

Lähestytään asiaa ensin PERMA-teorian näkökulmasta. Lee ym. tutkimuksen (2017) tulokset kertovat, että onnistuneissa musiikkikasvatusprojekteissa kaikki PERMA-teorian elementit tarjosivat hyödyllisen viitekehyksen musiikin roolin käsittelemiseksi ja selventämiseksi opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi kouluissa. Räätelöidyt musiikki- ja erityisesti ihmissuhdekeskeiset musiikkiprojektit kouluissa eivät ainoastaan lisää taitoja ja kykyjä, vaan parantavat yksilöiden ja yhteisön psykososiaalista hyvinvointia (Lee ym., 2017). Ihmissuhteiden tärkeyttä korostettiin myös Leskisenojan väitöskirjatutkimuksessa (2016). Kyseinen elementti nousi tutkimuksen tuloksien perusteella ylivoimaisesti merkittävimmäksi kouluiltoa synnyttäväksi tekijäksi, vaikka muillakin elementeillä oli myös positiivisia vaikutuksia. Käytännössä positiivista pedagogiikka voidaan toteuttaa esimerkiksi hyödyntämällä erilaisia pedagogisia toimintamalleja, kuten aamupiirejä, ja tutustumalla luontevahvuuksiin. Opettaja on hyvä olla myös kannustava, ystävällinen, hyväksyvä ja iloa tuottava. (Leskisenoja, 2016.) Laulaminen, soittaminen sekä tanssiminen turvallisessa tilassa voi toteuttaa musiikkikasvatuksen keinoin PERMA-teoriaa, kun sitä järjestetään avoimesti kaikille (Lee ym., 2017). PERMA on siis yksi hyvä mahdollinen keino hyödyntää positiivista pedagogiikkaa.

Patston ja Watersin (2015) PIMS-malli eli positiivisen pedagogiikan musiikinopetuksen malli tarjoaa nimensä mukaisesti myös oivan mahdollisuuden hyödyntää positiivisen pedagogiikan oppeja musiikkikasvatuksessa, jotka perustuvat



positiivisesta psykologiasta peräisiin oleviin tutkimusnäyttöihin. Mallin käyttämisellä voidaan lisätä yksilöiden sitoutumista, oppimista sekä hyvinvointia musiikkikasvatuksessa. Tämä voidaan toteuttaa käytännössä aloittamalla musiikin oppitunnit myönteisellä pohjustuksella, jonka jälkeen keskitytään vahvistamaan yksilöiden tai ryhmän vahvuuksia, pidetään taukoja saavutuksien tunnistamisen ajaksi ja läpikäydään yhdessä oppimisprosessiin liittyvää palautetta. PIMS-malli täyttää positiivisen pedagogiikan periaatteet, joita positiivisen kasvatuksen tutkijat ovat myös kehottaneet opettajia sisällyttämään opetusmenetelmiinsä ja lähestymistapoihinsa. (Patston & Waters, 2015.) Mallin nelivaiheinen prosessi ei poissulje myöskään PERMA-teorian tavoitteita, päinvastoin: kummankin tavoitteena on luoda positiivista kasvatusta oppitunneille, joka edistää yksilöiden oppimista ja hyvinvointia.

Nykyään positiivisen pedagogiikan perusajatuksia on kirjattu lukuisiin paikallisiin opetussuunnitelmiin. Tämä tapahtui positiiviseen pedagogiikkaan pohjautuvan opettajien täydennyskoulutuksen seurauksena Helsingissä vuonna 2011, joka on myös laajentunut valtakunnallisesti suosituksi Opetushallinnon tukemana. Positiivisen pedagogiikan käytännön toteutukset ovat vaihdelleet lyhytkestoisista ja tavoitteellisista projekteista pitkäkestoisiin koulujen arkeen upotettuihin käytäntöihin, joissa yksilöitä on tuettu havaitsemaan omia vahvuuksiaan tai edistetty opettajien keskinäistä ammatillista osaamista. (Hakanen ym., 2014, s. 235.)

Erityisopettajat Soile Kortekangas ja Mervi Isola kuvaavat Hakasen ym. kirjassa (2014, s. 235–238) ”Tyttöjen torstai” -toteutusta, joka toimii yhtenä mahdollisena esimerkkinä, miten positiivista pedagogiikkaa voidaan hyödyntää käytännössä. Siinä on kyse tilanteesta, jossa erityisopettajat olivat huomanneet monien yläkoululaisten tyttöjen olevan arkoja ja sisäänpäin kääntyneitä. Ratkaisuksi kehitettiin ”Tyttöjen torstai”, joka on vapaaehtoinen ja rento yläkoululaisten tyttöjen tapaaminen torstaisin. Kantava ajatus perustuu positiivisen pedagogiikan keinoihin, jossa toimintaan osallistuminen voisi tarjota heille onnistumisen kokemuksia vertaisryhmässä, joka tukisi myös samalla heidän minäkuvaansa, toimijuuttansa sekä autonomiaa. Toiminta osoittautui onnistuneeksi, joka tuki hyvinvointia. (Hakanen ym., 2014, s. 235–238.)

”Tyttöjen torstai” -toteutusta pystyisi myös hyödyntämään musiikkikasvatuksessa. Jos olisi tilanne, että musiikintunnilla olisi arkoja yksilöitä, jotka eivät uskaltaisi tai haluaisi osallistua musiikilliseen toimintaan, voisi heille järjestää myös kerholuonteisen tapaamisen, jossa voisi rennosti tutustua erilaisiin soittimiin, kuunnella ja viettää aikaa ilman pakollista osallistumista. Toteutuksessa yksilöillä olisi myös valinnanvapautta kerhon toteutuksessa, niin kuin ”Tyttöjen torstai” toteutuksessa. Siinä esimerkiksi tytöt saivat itse valita, mitä musiikkia kokoontumisissa kuunneltiin sekä heille oli tärkeää, että siellä oli tarjolla hyvää syötävää, ja he saivat keittää cappuccinoa (Hakanen ym., 2014, s.237). Kyseinen toiminta voisi sopia siis musiikkikasvatukseen, jossa otettaisiin kuitenkin enemmän huomioon musiikillisen toiminnan näkökulma verrattuna ”Tyttöjen torstai” -toteutukseen. Näin voisimme yhtä aikaa hyödyntää sekä positiivisen pedagogiikan että musiikin myönteisiä vaikutuksia.

## 5 POHDINTA

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten positiivisen pedagogiikan tarjoamia mahdollisuuksia voidaan hyödyntää musiikkikasvatuksessa pohjautuen tutkimusongelmaan, jossa halutaan korostaa musiikin tärkeyttä sen oppimisessa ja sitä kautta yhteiskunnallisella tasolla koulutuspolitiikassa. Tämä näkökulma on erityisen tärkeä, koska musiikkikasvatus edistää tutkitusti hyvinvointia ja erilaisia ihmisyhteyden liittyviä taitoja, kuten esimerkiksi tunne-elämään sekä sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä taitoja (Eerola, 2005; Ruokonen & Koskelin, 2016). Tutkimuksen oletuksena positiivinen pedagogiikka rajauksena ajateltiin hyvänä vaihtoehtona, jolla tuettaisiin musiikkikasvatusta ja sen myönteisiä hyötyjä yksilöille, koska se on aika uusi tieteenala, ja sitä on myös tutkittu paljon viime aikoina psykologian ja kasvatustieteiden tutkimuksissa.

Tutkimuksen tuloksena voidaan sanoa, että positiivinen pedagogiikka voi tukea vahvasti esimerkiksi yksilöiden hyvinvointia ja oppimismotivaatiota ja näin tarjota suuria mahdollisuuksia musiikkikasvatukseen, joita voidaan käytännössä myös hyödyntää. Positiivisella pedagogiikalla yhdessä musiikillisen toiminnan kanssa pystytään tutkitusti luomaan myönteisiä kokemuksia ja vahvistamaan yksilöiden minäpystyvyyttä musiikkikasvatukseen edistämällä heidän itseluottamustansa ja sitä kautta samalla nautinnon ja mielihyvän tunnetta. Myönteisten kokemusten avulla pystytään puolestaan luomaan flow-kokemuksia musiikkikasvatukseen, joka innostaa yksilöitä musiikillisesta toiminnasta ja oppimisesta. (Hakanen ym., 2014; Lee ym., 2017; Leskisenoja, 2016; Patston & Waters, 2015; Ruokonen & Koskelin, 2016.)

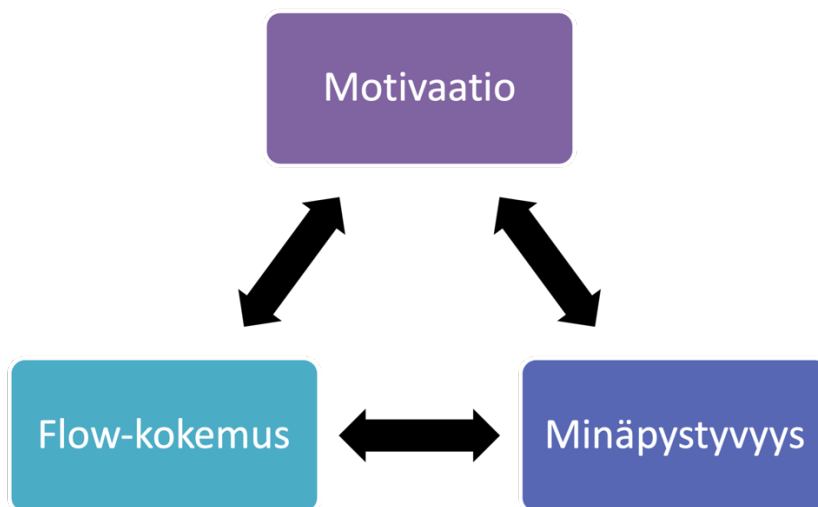
Tutkimuksen teoreettiset viitekehykset ovat tarjonneet hyödyllistä tutkimustietoa, miten positiivista pedagogiikkaa voidaan käytännössä hyödyntää musiikkikasvatuksessa. Esimerkiksi PERMA-teoria kuvailee, että positiivista pedagogiikkaa tehdään, kun opetuksessa keskitytään edistämään yksilöiden myönteisiä tunteita, sitoutumista, ihmissuhteita, merkityksellisyyttä sekä saavuttamista suhteessa oppimiseen. Tätä voidaan toteuttaa esimerkiksi tarjoamalla laulu-, soitto- sekä tanssiprojekteja,

jotka ovat tasapuolisesti avoimia kaikille. On myös erityisen tärkeää, että opettaja pystyy luomaan emotionaalisesti välittävän, osallistavan sekä ilmaisullisesti vapaan ilmapiirin, ihmissuhteet pysyvät mahdollisimman terveellä pohjalla sekä hyödynnetään yksilöiden luontevahvuuksia heidän oppimisessansa. (Lee ym., 2017 & Leskisenoja, 2016.)

PIMS-malli puolestaan toteuttaa positiivista pedagogiikkaa instrumenttiopetuksessa aloittamalla oppitunnit myönteisellä tavalla, vahvistamalla yksilöiden vahvuuksia, pysähtymään miettimään saavutuksia ja antamalla erityisesti oppimisprosessiin liittyvää myönteistä ja rakentavaa palautetta. Kun virheiden puuttumiseen ei keskitytä liian paljon, edistää PIMS-malli hyvinvointia, sitoutumista ja oppimista. (Patston & Waters, 2015.) Teorioissa on paljon samoja tavoitteita sekä kummatkin täyttävät positiivisen pedagogiikan periaatteet. Näin ollen kummatkin teoriat täydentävät toisiansa merkityksellisesti eivätkä toimi toistensa vastakohtina.

Kun tarkastelee positiiviseen pedagogiikkaan ja psykologiaan liittyviä tutkimuksia sekä kirjallisuutta, pystytään päättämään, että käsitteet motivaatio, minäpystyvyys ja flow-kokemus ovat keskeisiä, ja ne kaikki liittyvät hyvinvointiin ja oppimiseen. Tiedetään esimerkiksi, että opettajan luoma myönteisiä kokemuksia korostava positiivinen ilmapiiri tutkitusti parantaa yksilöiden sisäistä motivaatiota, joka puolestaan edistää yksilöiden minäpystyvyyttä sekä flow-kokemusten syntymistä (Lee ym., 2017; Leskisenoja, 2016).

Tämän seurauksena voidaan tehdä johtopäätös, että käsitteet motivaatio, minäpystyvyys ja flow-kokemus voisivat yhdessä luoda mallin nimeltään *Positiivisen pedagogiikan kehä*, joka esiintyy kuviossa 1. Tässä kuviossa malli ehdottaa, että kun positiivisen pedagogiikan keinoja käytetään opetuksessa, esimerkiksi musiikkikasvatuksessa, on ensin tärkeää luoda motivaatio oppimiseen. Kun yksilöllä on motivaatio, vahvistaa se hänen omaa minäpystyvyyttään, jossa hän uskoo positiivisesti omaan oppimiseensa, vahvuksiinsa sekä erilaisiin suorituksiinsa. Lopuksi kun yksilö luottaa omiin kykyihinsä, hänen on helppo kokea flow-kokemuksia oppimisen aikana, joka entisestään ruokkii motivaatiota sekä minäpystyvyyttään. Tilanteesta muodostuu positiivinen ”noidan kehä”, joka edistää hyvinvointia ja oppimista, eli kehä täyttää positiivisen pedagogiikan tavoitteet. Tutkimuksessa käsiteltävät mallit, PERMA-teoria ja PIMS-malli, korreloivat vahvasti myös Positiivisen pedagogiikan kehän kanssa, koska kyseiset käsitteet esiintyvät kummassakin teoriassa hyvinvointia sekä oppimista edistävänä.



KUVIO 1 Positiivisen pedagogiikan kehä

Tutkimuksessa saadut tulokset ja uusi malli osoittavat, että positiivinen pedagogiikka on luotettava ja merkityksellinen musiikkikasvatuksessa, jota voidaan hyödyntää käytännön tilanteissa. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että tutkimuksen rajaus ei ota kaikkia muuttuja huomioon. Esimerkiksi tunteet käsitteenä ovat tekijä, jotka voi vaikuttaa yksilöiden kokemukseen oppimisessa ja hyvinvoinnissa. Vaikka positiivinen pedagogiikka tähtää myönteisiin tunteisiin ja sitä kautta onnellisuuteen, ei niitä voi yksinkertaisesti saavuttaa vain itse päättämällä. Ihminen ei voi noin vain kumota esimerkiksi omaa biologiaansa, temperamenttiänsä, persoonallisuuttansa, oppimishistoriaansa, kulttuurinsa normeja, tiedostamattomia ristiriitojansa ja elämänsä realiteetteja sekä olosuhteita (Hakanen ym., 2014, s. 117). Nämä kaikki ovat muuttujia, jotka voivat vaikuttaa tunteisiin, joten on tärkeää tutkia enemmän tunteiden vaikutusta ja yhteyttä positiiviseen pedagogiikkaan.

Positiivista psykologiaa ja pedagogiikkaa on myös kritisoitu tiedeyhteisöissä. Hakasen ym. kirjassa (2014) käy esimerkiksi ilmi, että yleistä on korostaa liikaa positiivisuutta, tutkimustuloksien yleistämistä sekä asioiden lupaamista. On aivan totta, että positiivinen pedagogiikkakaan ei pysty ihmeisiin, jossa aina saataisiin musiikin-tunnit täydelliseksi yksilöiden oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta. Jos esimerkiksi oppitunnilla olevan tehtävän taso on paljon korkeampi kuin yksilön taidot tai kykyjen taso korkeammat kuin tehtävän vaatimukset, voi se aiheuttaa yksilössä ahdistusta tai tylsistymistä (Leskisenoja, 2016). Tämä puolestaan voisi pahimmillaan jopa romuttaa kuvion 1 mukaisen Positiivisen pedagogiikan kehän idean turruttaen motivaation, minäpystyvyyden ja flow-kokemuksen syntymisen. Jotta tätä ei tapahtuisi, voisi

opettajille tarjota lisäkoulutusta positiivisesta pedagogiikasta, jotta sen hyödyistä saataisiin mahdollisimman paljon irti.

Tiedostamisen arvoista on myös se, että Patston ja Watersin PIMS-malli (2015) on instrumenttiopetuksen malli. Vaikka mallia voidaan soveltaa erilaisissa musiikkikasvatuksen toiminnoissa, sen musiikkikasvatuksellinen näkökulma perustuu pääsääntöisesti musiikkiopiston kaltaiseen kontekstiin, joka ei ota huomioon yksilöitä, joilla ei välttämättä ole musiikillista oppimistaustaa. Kyseisessä artikkelissa myös mainitaan, että tutkimuksia liittyen positiivisen pedagogiikan ja musiikkikasvatuksen väliseen yhteyteen ei ole paljoa vielä tehty (Patston & Waters, 2015). Tämän seurauksena niiden yhteyttä pitää tutkia lisää esimerkiksi peruskoulun tai toisen asteen yleisivistävän koulutuksen näkökulmasta, jotta saataisiin vielä tarkempaa tutkimustietoa huomioiden myös yksilöt, jotka eivät harrasta vapaa-ajalla musiikkia. Näin saataisiin laajempaa tietoa, miten positiivinen pedagogiikka vaikuttaa erilaisten ihmisten hyvinvointiin ja oppimiseen riippumatta musiikillisesta taustasta. Tutkimus kattaa pääosin myös vain positiivisen pedagogiikan mahdollistamisen hyvä puolet musiikkikasvatuksessa. Tämän seurauksena tarkastelun ulkopuolelle jää mahdolliset huonot puolet sekä haasteet mitä positiivisen pedagogiikan hyödyntäminen voi mahdollisesti aiheuttaa sekä musiikinopettajalle, että musiikkia opiskeleville yksilöille. Olisi siis hyödyllistä tutkia mahdollisia huonoja puoliakin positiivisesta pedagogiikasta.

Tulevaisuudessa positiivinen pedagogiikka voi olla merkittäväkin osa sekä suomalaista, että kansainvälistäkin musiikkikasvatusta. Jotta tämä toteutuisi, vaatisi se paljon lisää tutkimuksia. Yksi esimerkki voisi olla kokeellinen interventiotutkimusasetelma, jossa tutkittaisiin vaikuttaako positiivinen pedagogiikka musiikin oppimiseen ja hyvinvoinnin kokemiseen myönteisesti. Näin saataisiin syy-seuraussuhteisiin perustuvaa tietoa, johon voisi yhdistää myös kyselyitä, joissa koe- ja kontrolliryhmän edustajat voisivat itse arvioida omaa oppimistaan ja hyvinvointiaan. Tällainen tutkimusasetelma olisi kuitenkin työläs, kallis ja aikaa vievä.

Kaiken kaikkiaan, positiivinen pedagogiikka tarjoaa hyvät työkalut luoda hyvinvointia ja myönteisiä oppimiskokemuksia musiikkikasvatuksessa. Näin musiikinopiskelu ja sen hyödyt saataisiin kaikille yksilöille saavutettavaksi peruskoulussa tai toisen asteen tutkinrossa. Tällöin voisimme myös perustella tutkitun tiedon pohjalta, että musiikkikasvatus on tärkeä osa suomalaista koulutusta. Tämän tutkimuksen pohjalta haluaisin musiikinopettajien pysähtyvän pohtimaan positiivisen pedagogiikan tarjoamia mahdollisuuksia omassa opettamisessaan. Pystynkö minä musiikkikasvatajana edistämään musiikin oppimista positiivisella lähestymistavalla, jotta siitä ei jäisi pysyvästi negatiivisia muistikuvia?

## LÄHTEET

- Csikszentmihályi, M., & Csikszentmihályi, I. S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihályi, M., & Hellsten, R. (2005). *Flow: Elämän virta: Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Rasalas.
- Eerola, T. (2005). Musiikin alkuperä ja evoluutiopsykologia. *Tieteessä tapahtuu*, 23(3). <https://journal.fi/tt/article/view/56627>
- Hakanen, J., Hilppö, J., Hotulainen, R., Järvilehto, L., Kumpulainen, K., Lahti, E., Lappalainen, K., Lehto, J. E., Lipponen, K., Lipponen, L., Martela, F., Mikkola, A., Mäkelä, J., Niemivirta, M., Ojanen, M., Pessi, A. B., Rajala, A., Sajaniemi, N., Salmela-Aro, K., ... Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). *Positiivisen psykologian voima*. PS-Kustannus.
- Kosonen, E. (1996). *Soittamisen motivaatio varhaisnuorilla* [lisensiaattityö, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201302281281>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1321103X17703131>
- Lehtinen, E., Vauras, M., & Lerkkanen, M. (2016). *Kasvatuspsykologia* (3. painos). PS-Kustannus.
- Leskisenoja, E., & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. (2016). *Vuosi koulua, vuosi iloa: PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilon edistäjinä* [väitöskirja, Lapin yliopisto]. Lauda-julkaisuarkisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-915-9>
- Martela, F., & Jarenko, K. (2014). *Sisäinen motivaatio: Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat*. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta, 3/2014.
- Oksanen, J. (2014). *Motivointi työvälineenä*. PS-Kustannus.
- Patston, T., & Waters, L. (2015). Positive Instruction in Music Studios: Introducing a New Model for Teaching Studio Music in Schools Based upon Positive Psychology. *Psych Well-Being* 5, 10. <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0036-9>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (2014). Opetushallitus. [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)
- Ruokonen, I., & Koskelin, K. (2016). *Esi- ja alkuopetuksen musiikin didaktiikka* (1. painos). Finn Lectura.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Salo, A., Kajamies, A., Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Vauras, M. (2018). *Motivaatio ja oppiminen*. PS-kustannus.
- Toivola, M. (2015). *Humanity Learning - yksilöllisestä oppimisesta ihmislähtöiseen oppimiseen*. Turun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos. [https://maot.fi/\\_wp/wp-content/uploads/2015/02/humanity\\_learning\\_peura\\_toivola.pdf](https://maot.fi/_wp/wp-content/uploads/2015/02/humanity_learning_peura_toivola.pdf)