

Hagel Kristiina, Pesu Mira ja Taipale Miia

**VAHVUUSKASVATUS
KUUDES LUOKKALAISTEN
HYVINVOINNIN TUKENA**

Opinnäytetyö
Terveysala ja ensihoito

Syksy 2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

| Tekijä/Tekijät | Tutkinto | Aika |
|--|---------------------------------------|----------------------------|
| Kristiina Hagel, Mira Pesu ja Miia Taipale | Terveystenhoitaja (AMK), monimuoto | Lokakuu 2018 |
| Opinnäytetyön nimi | | 115 sivua 35 liitesivua |
| Vahvuuskasvatus kuudesluokkalaisen hyvinvoinnin tukena | | |
| Toimeksiantaja | | |
| Langinkosken koulu, Kotkan kaupunki | | |
| Ohjaaja | | |
| Pauliina Lehto, lehtori | | |
| Tiivistelmä | | |
| <p>Langinkosken koulussa Kotkassa on syksystä 2017 otettu käyttöön vahvuuskasvatus -menetelmä (Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen), jonka tavoitteena on kehittää lasten ja nuorten luontevahvuuksia ja sitä kautta edistää heidän hyvinvointiaan.</p> <p>Tämän kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on muodostaa käsitys siitä, miten kuudesluokkalaiset kokevat ja ovat omaksuneet saamansa vahvuuskasvatuksen. Tukeeko se heitä murrosiän ja yläkouluun siirtymisen aiheuttamissa haasteissa ja miten se vaikuttaa heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa koulussa. Tärkeää on saada näkyviin nimenomaan nuorten oma näkökulma ja kokemus siitä, mistä asioista ja tekijöistä hyvinvointi koostuu. Toiveena on, että tutkimuksesta saatu tieto auttaa Langinkosken koulua kasvatus- ja opetustyön suunnittelussa, järjestämisessä ja kehittämisessä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin sähköisenä Webropol -kyselytutkimuksena toukokuussa 2018. Kyselyyn vastasi 72 vahvuuskasvatusta saanutta kuudesluokkalaista. Tutkimuskysymykset muotoutuivat valittujen keskeisten käsitteiden, vahvuuskasvatuksen, murrosiän ja hyvinvoinnin pohjalta.</p> <p>Saadun aineiston pohjalta voidaan päätellä oppilaiden sisäistäneen vahvuuskasvatuksen hyvin ja osaavan tunnistaa omia luontevahvuuksiaan. Tuloksissa luontevahvuuksista huumorintaju koettiin tärkeänä useilla eri osa-alueilla. Koulussa oppimiseen käytetyimmäksi luontevahvuudeksi nousivat sinnikkyys ja ryhmätyötaidot. Aiempien tutkimusten valossa yhteneväistä on se, että ystävät ja heidän kanssaan vietetty aika koetaan hyvin merkittäväksi tekijäksi hyvinvoinnille ja koulussa viihtymiselle.</p> <p>Mielenkiintoista olisi tutkia miten vahvuuskasvatus on myöhemmin vaikuttanut nuoren hyvinvointiin, oppimiseen ja viihtymiseen yläkoulussa. Vertaileva tutkimus samankaltaisen koulun kanssa, jossa vahvuuskasvatus ei vielä kuulu opetusmenetelmiin antaisi lisätietoa vahvuuskasvatuksen vaikutuksesta hyvinvointiin ja koulusiirtymien sujuvuuteen. Langinkosken koulussa on tarkoitus laajentaa vahvuuskasvatusta koko kouluyhteisöön, siten yhtenä kehittämisaiheena voisi olla vahvuuskasvatuksen kehittäminen yhdeksi kouluterveydenhoitajan työmenetelmäksi.</p> | | |
| Asiasanat | | |
| positiivinen psykologia, vahvuuskasvatus, hyvinvointi, kouluhyvinvointi, murrosikä, nuoruus, yläkoulu | | |

| Author (authors) | Degree | Time |
|---|-------------------------|-------------------------------------|
| Kristiina Hagel, Mira Pesu ja Miia Taipale | Bachelor of Health Care | October 2018 |
| Thesis title | | |
| To support well-being of the sixth grade pupils by using the methods of Positive education | | 115 pages 35 pages of appendices |
| Commissioned by | | |
| School of Langinkoski, the City of Kotka | | |
| Supervisor | | |
| Pauliina Lehto, Lecturer | | |
| Abstract | | |
| <p>Since autumn of 2017, the methods of Positive education (Uusitalo-Malmivaara and Vuorinen) has been used as part of the education at the school of Langinkoski. The objective of Positive education is to identify and use the character strengths to increase well-being of the children and young people.</p> | | |
| <p>The objective of this quantitative study was to find out how the pupils of the sixth grade had experienced the education of character strengths. Does it support them to handle the development challenges of the puberty and the transition to the secondary school, and how does it affect their comprehensive welfare at school. This study focused on the personal perspective of young people and their own subjective experience of the factors that contribute to their wellbeing. The aim of this study was to give information to the school in planning, organizing and developing education and teaching.</p> | | |
| <p>The data was collected from the network by using the Webropol-software in May 2018. 72 sixth graders, who have been immersed in Positive education at school, answered for the questionnaire. The questions of this research were formed according to chosen central concepts, which were Positive education, puberty and well-being.</p> | | |
| <p>As the result of this study it was found out, that the pupils have internalized the methods of Positive education and were able to identify their own character strengths. The results also showed that the sense of humor was the most important character strength in many fields. Persistence and team working skills were chosen most used character strengths in learning at school. In the light of previous studies, friends and spending time with them is a very significant factor for well-being and satisfaction at school among young people.</p> | | |
| <p>It would be interesting to follow up, how does the impact of knowledge of Positive education influence the well-being, learning and the satisfaction of young people in secondary school. There is an intention to expand the Positive education to concern the entire school community, so it would be useful to develop Positive education as a new method for the work of the school nurse at the school of Langinkoski.</p> | | |
| Keywords | | |
| positive psychology, positive education, well-being, school wellness, puberty, youth, secondary school | | |

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO..... | 6 |
| 2 VAHVUUSKASVATUS | 9 |
| 2.1 Positiivinen psykologia vahvuuskasvatuksen taustalla | 9 |
| 2.2 Hyveet ja luontevahvuudet..... | 12 |
| 2.3 Luontevahvuus- eli VIA-filosofia | 13 |
| 2.4 Vahvuuskasvatus suomalaiseen peruskouluun muokattuna | 17 |
| 2.5 Luonnetaidot..... | 34 |
| 2.6 Vahvuuskasvatuksen menetelmiä Langinkosken koulun työpajasta..... | 40 |
| 3 HYVINVOINTI | 43 |
| 3.1 Hyvinvoinnin tutkimusta ja tutkimuksen haasteita | 43 |
| 3.2 Hyvinvoinnin määrittelyä | 45 |
| 3.3 Koulu ja koti hyvinvoinnin edistäjinä | 47 |
| 3.4 Lapsen hyvinvointimalli | 51 |
| 3.5. Seligmanin PERMA -hyvinvointiteoria vahvuusopetuksen taustalla | 52 |
| 4 MURROSIÄN KEHITYS..... | 55 |
| 4.1 Murrosiän fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys | 55 |
| 4.2 Kehityshaasteet murrosiässä..... | 58 |
| 4.3 Nuoren tukeminen murrosiän kehityshaasteissa | 62 |
| 5 AIEMMAT TUTKIMUKSET | 68 |
| 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET | 71 |
| 6.1 Opinnäytetyön tarkoitus | 71 |
| 6.2 Tutkimuskysymykset | 72 |
| 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS | 73 |
| 7.1 Tiedonhaku prosessin kuvaus | 73 |
| 7.2 Tutkimusmenetelmä | 74 |
| 7.3 Kyselylomakkeen laadinta..... | 75 |
| 7.5 Aineiston analysointi ja tulkinta | 79 |

| | |
|--|-----|
| 8 TULOKSET..... | 81 |
| 9 POHDINTA..... | 91 |
| 9.1 Tulosten tarkastelua..... | 91 |
| 9.2 Luotettavuus ja eettisyys..... | 102 |
| 9.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat..... | 104 |
| LÄHTEET | 106 |

LIITTEET

Liite 1. Kirje 6.lk oppilaiden huoltajille

Liite 2. Vahvuuskasvatuskysely 6:lle luokalle

Liite 3. Tutkimuslupa

Liite 4. Tutkimustaulukko

1 JOHDANTO

Lapsella ja nuorella on oikeus myönteiseen kasvuun välittävässä ja turvallissa vuorovaikutuksessa sekä myötätuntoisessa oppimisilmapiirissä. Vahvuuskasvatuksessa tavoitteena on perinteisen opettamisen lisäksi tieteellisesti tutkituilla keinoilla lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen. (Vuorinen 2018).

Tämä tutkimus on tehty Kotkan kaupungin Langinkosken koulussa, jossa vahvuuskasvatus on otettu käyttöön uutena menetelmänä syksystä 2017 alkaen. Tarkoituksena on laajentaa vahvuuskasvatuksen menetelmää koko kouluyhteisöön. Tämän tutkimuksen kohderyhmänä ovat koulun kuudensien luokkien oppilaat. Kvantitatiivinen tutkimus toteutettiin sähköisenä kyselynä toukuussa 2018.

Tutkittavaa aihetta lähestytään nuorten näkökulmasta, siten pyritään vaikuttamaan heidän osallisuuteensa kouluyhteisössä. Opinnäytetyössä tutkitaan miten oppilaat kokevat vahvuuskasvatuksen ja tunnistavatko he omia luonteenvahuuksiaan vahvuuskasvatuksen avulla. Lisäksi tutkitaan millä asioilla kuudesluokkalaisten mielestä on vaikutusta heidän omaan hyvinvointiinsa ja kokevatko he vahvuuskasvatuksen yhtenä hyvinvointiinsa vaikuttavana tekijänä. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan myös tukeeko vahvuuskasvatus kuudesluokkalaisia yläkouluun siirtymisessä, muutoksiin sopeutumisessa sekä murrosiän kehityshaasteissa. Muutoksella tarkoitetaan, siirtymävaiheen tuomia muutoksia, kuten uutta koulua, luokkaa, opettajia ja kouluyhteisöä. Tutkimus antaa Langinkosken koululle tietoa siitä, miten nuoret kokevat ja ovat omaksuneet vahvuuskasvatuksen, sekä kokevatko he vahvuuskasvatuksen tukevan heidän hyvinvointiaan ja muutosvaiheita.

Uuden opetussuunnitelman (2014) mukaan perusopetuksen tulisi ohjata oppilaita omien vahvuuksien löytämiseen ja tukea kasvamisessa tasapainoisiksi, terveen itsetunnon omaaviksi ja itseään arvostaviksi ihmisiksi. Perusopetuksella on myös tehtävänä huolehtia oppilaiden sujuvista siirtymistä koulupolun nivelvaiheissa ikäkaudet ja kehitysvaiheet huomioiden. Vuorinen (2016) ja Leskisenoja (2016) ovat kehittäneet väitöstutkimuksissaan vahvuuskasvatusta

suomalaiseen peruskouluun soveltuvaksi opetusohjelmaksi sekä uuden opetussuunnitelman (OPS 2014) kanssa yhteensopivaksi malliksi.

Tämän tutkimuksen teoriaosassa käsitellään keskeisinä käsitteinä: vahvuuskasvatusta, hyvinvointia ja murrosiän kehitystä. Keskeisten käsitteiden pohjalta laadittiin tutkimuskysymykset:

1. Tunnistavatko kuudesluokkalaiset omia luontevahvuuksiaan vahvuuskasvatuksen avulla?
2. Mitkä tekijät koulu yhteisössä vaikuttavat vahvimmin hyvinvointiin nuorten oman kokemuksen pohjalta?
3. Tukeeko vahvuuskasvatus kuudesluokkalaisia murrosiän kehityshaasteissa?

Vuorisen (2016) ja Leskisenojan (2016) väitöstutkimukset toimivat keskeisinä lähteinä vahvuuskasvatuksesta tässä tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa käytetään vahvuuskasvatus-käsitettä, joka vastaa sisällöltään positiivista pedagogiikka ja englanninkielistä positive education käsitettä.

Vahvuuskasvatus pohjautuu positiiviseen psykologiaan. Keskeisenä teoreettisena lähtökohtana siinä on huomion keskittäminen lapsessa ja nuorella siihen, mikä hänessä ehjää ja toimivaa. Vahvuuskasvatus koostuu tunnistettavista ja kehitettävistä luontevahvuuksista, joiden taustalla ovat yleismaailmalliset hyveet. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 22–23.) Keskeistä vahvuuskasvatuksessa ovat myös luonnetaidot: toipumiskyky, myönteiset tunteet ja kasvun asenne. Sekä luontevahvuudet että luonnetaidot ovat taitoja, joita voidaan opettaa ja oppia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 40–42.) Vahvuuskasvatuksessa koulu nähdään paikkana, jossa lapset ja nuoret kehittävät sekä älyllisiä valmiuksiaan, että luontevahvuuksiaan ja luonnetaitojaan tavoitteena hyvinvointi elämässä. (Leskisenoja 2017, 8.)

Lasten hyvinvointia koskevissa tutkimuksissa tärkeää olisi tuottaa tietoa erityisesti siitä, mitkä asiat ja tekijät lasten omasta näkökulmasta tukevat heidän hyvinvointiaan. Positiivisen psykologian suuntaus on lisäksi uudistanut ajattelutapoja laajentamalla näkökulmaa lasten henkiseen terveyteen ja lisännyt hyvinvointia tukevien vahvuuksien havainnointia. (Minkkinen 2015)

Hyvinvointi on vahvasti asiayhteyteen sidottu ja henkilökohtaisesti koettu asia, joten sen vertailu ja mittaaminen eri ihmisten välillä on vaikeaa. Yhteiskunnan antamat yhdenvertaiset mahdollisuudetkaan eivät aina takaa hyvinvointia, koska hyvinvointiin vaikuttaa paljon myös yksilön oma toiminta ja kokemus. Koska kaikki lapset ja nuoret Suomessa kuuluvat oppivelvollisuuden piiriin ja viettävät suurin osan ajastaan kouluyhteisöissä, on koululla merkittävä osuus lasten ja nuorten hyvinvoinnin kehittämisessä. (Ahtola 2016.)

Tämän tutkimuksen teoriaosuus sisältää myös murrosiän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehittymistä. Murrosikä sisältää haasteellisia elämänvaiheita ja lähdeaineistoon perustuen kehityshaasteina käsittelemme yläkouluun siirtymistä, hyvän itsetunnon kehittymistä, yksinäisyyttä ja kiusaamista. Teoriaosuudessa on myös kerrottu asioista, jotka tukevat nuorta murrosiän eri kehitysvaiheissa. Aikuisten on tiedostettava, että murrosikä on herkkä ja tärkeä ikävaihe. Se on ohimenevä vaihe, jossa kasvun tukemiseen kuuluu aito välittäminen, rajojen asettaminen, luottamus ja kunnioitus. Nuori tarvitsee ilmapiirin, jossa uskaltaa olla nuori. (Pulkkinen & Kanervio 2014, 146.)

Nuoren elämään liittyy haasteita. Yksi haasteista on siirtymävaihe alakoulusta yläkouluun. Samaan aikaan sijoittuu myös murrosikä, joten tätä haasteellista siirtymää pidetäänkin opinpolun vaikeimpana vaiheena. (Pulkkinen & Kanervio 2014, 150.) Tutkimuksen kohderyhmän kuudesluokkalaiset ovat iältään 11-13-vuotiaita eli elävät varhaisnuoruutta. Joissain käytetyissä lähteissä puhutaan myös lapsista ja siksi tässä opinnäytetyössä käytetään molempia käsitteitä.

Terveystieteiden ammattilaisina ja työkokemuksemme myötä ymmärrämme ennaltaehkäisevän ja terveyttä edistävän työn merkityksen lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Myös kansanterveydellisestä näkökulmasta lasten ja nuorten hyvinvoinnilla on tärkeä merkitys.

2 VAHVUUSKASVATUS

Vahvuuskasvatuksen tavoitteena on sekä ennaltaehkäistä että mahdollistaa. Ennaltaehkäisy näkökulmasta vahvuuskasvatuksen tarkoituksena on opettaa koulussa monipuolisesti vahvan luonteen taitoja, edistää siten nuorten hyvinvointia, vahvistaa huonoa itsetuntoa ja ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöitä sekä syrjäytymistä. Mahdollistaminen tarkoittaa, että koulu on arvopohjaltaan myönteisen vuorovaikutuksen ja ihmisenä kasvamisen yhteisö, eikä pelkästään oppilaitos. (Uusitalo-Malmivaara 2016, 10–12.) Vahvuuskasvatuksen mukaan jokaisella lapsella on oikeus myönteiseen kasvuun, joka tapahtuu välittävissä ja turvallisissa vuorovaikutuksissa sekä myötätuntoisessa oppimisympäristössä. Lapsen luonne kehittyy yhteydessä toisiin ihmisiin sekä rakentuu myönteisen palautteen avulla. (Vuorinen 2015.) Tässä tutkimuksessa käytetään vahvuuskasvatus-käsitettä, joka vastaa sisällöltään positiivista pedagogiikka ja englanninkielistä positive education käsitettä.

2.1 Positiivinen psykologia vahvuuskasvatuksen taustalla

Positiivinen psykologia on nuori tieteenala. Se on saanut alkunsa Yhdysvalloissa 2000-luvun taitteessa. Positiivinen psykologia luokitellaan persoonallisuuspsykologiaan kuuluvaksi ja sen tavoitteena on kuvata, selittää ja ennustaa yksilön persoonallisuuden eri puolia. Sen mukaan yksilön persoonallisuus kehittyy yksilön perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksena. (Sandberg 2018, 26). Positiivinen psykologia tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä elämässä. (Kumpulainen ym. 2014, 227.) Positiivisen psykologian tavoitteena on ymmärtää ja vahvistaa niitä tekijöitä ja olosuhteita, jotka saavat ihmisen kukoistamaan. Kukoistaminen (eng.flourish) tarkoittaa tilaa, jossa emotionaalinen, sosiaalinen ja psykologinen hyvinvointimme on parhaalla mahdollisella tasolla. Positiivisen psykologian ydinsanoma voidaan tiivistää lauseeseen "What you focus on will grow" eli mihin suuntaat huomiosi, se lisääntyy. Sen mukaan kannattaa suunnata huomio siihen, mikä on toimivaa, toivottua ja tavoiteltavaa. (Leskisenoja 2017, 32–33.)

Positiivinen psykologia pohjaa oppinsa vanhoihin, jopa 3000 vuoden takaisiin filosofioihin, joita on tieteellisesti tutkien kehitetty 2000-luvun alusta saakka. Sen lähtökohdana on universalismi, jonka mukaan ihmiset ovat yksilöllisiä,

mutta samalaisia tarpeidensa ja ominaisuuksiensa suhteen, sekä täten kuvattavissa samoilla käsitteillä ja periaatteilla. Toisesta näkökulmasta positiivinen psykologia hyväksyy ihmisten välisiä eroja ja siten myös käsitteitä, jotka pohjautuvat ihmisten tulkintoihin, kokemuksiin ja asenteisiin. (Ojanen 2014, 14–21.)

Maslowin ja Rogersin, kuuluisien humanistien opeissa on yhteneväisyyksiä positiiviseen psykologiaan. (Leskisenoja 2017, 32). Positiivinen psykologia on laajentunut onnellisuuden tutkimisesta tutkimaan mm. hyveitä ja luontevahvuuksia, positiivisia emootioita eli tunteita, myötätuntoa, sitoutumista ja toisiin liittymistä, merkityksellisyyttä, sisäistä motivaatiota, flowta, mindfulnessia, onnistumista ja saavuttamista. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 24–25.)

Yhdysvaltalaisesta Martin Seligmania on pidetty positiivisen psykologian keskeisenä tutkijana. Hänen mukaansa positiivinen on aivan yhtä luontaista ihmiselle kuin negatiivinen. Ihminen nähdään Seligmanin mukaan yhteistoiminnallisena, sosiaalisena ja moraalisenä yksilönä. Seligmanin työryhmineen, tutkittuaan eri kulttuureja, on tuloksissa saanut esille, että kaikissa kulttuureissa arvostetaan oikeudenmukaisuutta, viisautta, itsehillintää, humanisuutta, rohkeutta, kohtuullisuutta ja hengellistä ulottuvuutta. Sen pohjalta hän työryhmineen alkoi kehittää positiivista kasvatusta. (Ojanen 2014, 18–21.)

Seligmanin työryhmineen on luonut positiivisen kasvatuksen käsitteen (positive education), joka vastaa sisällöltään positiivista pedagogiikkaa eli vahvuuskasvatusta. Sen mukaan hyvinvointia kannattaa ja voidaan opettaa kuten mitä tahansa oppiainetta. Vahvuuskasvatuksen tarkoituksena on perinteisen opettamisen lisäksi, opettaa hyvinvointitaitoja sekä edistää hyvän luonteen kehittymistä. Hyvinvointitaidot ovat taitoja, joiden avulla rakennetaan myönteisiä tunnekokemuksia, vahvistetaan ihmissuhteita, lisätään sinnikkyyttä ja hyödynnetään vahvuuksia, sekä siten pystytään elämään terveellistä ja hyvinvoivaa elämää. (Leskisenoja 2017, 42–43.) Vahvuuskasvatus keskittyy luontevahvuuksien ja hyvien puolten löytämiseen sekä kehittämiseen lapsessa ja nuorena. Positiivisessa kasvatuksessa tavoitellaan onnellisuuteen ja kukoistukseen vievää hyvinvointia ongelmakeskeisyyden sijaan. (Sandberg 2018.)

Harvardin yliopiston professorin, moniälykkyyttutkijan Gardnerin mukaan pyrkimys keskittyä ihmisen hyveisiin ja vahvuuksiin on eräs tärkeimmistä psykologian alan hankkeista kuluneen puolen vuosisadan aikana. Hän viittaa väitteellään erityisesti Petersonin ja Seligmanin urauurtavaan työhön, jonka tuloksena luotiin psykologissa uusi hyveiden ja luonteenvahvuuksien tutkimushaara. Seligman työryhmineen ovat kirjoittaneet tutkimustensa pohjalta vahvuuskasvatuksen keskeisen teoksen *Character of Strengths and Virtues*. Se sisältää kattavasti tietoa hyveistä ja luonteenvahvuuksista. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 25–26, 64.)

Positiivinen pedagogiikka on pedagoginen suuntaus, joka perustuu käsitykseen lapsesta ja nuoresta aktiivisena oppijana ja merkitysten rakentajana. Keskeisenä teoreettisena lähtökohtana on huomion keskittäminen lapsessa ja nuoressa siihen, mikä hänessä ehjää ja toimivaa. Käytännössä se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kasvattajat ja opettajat ohjattavat lapsia ja nuoria kohti vahvuuksia ja siten auttavat vahvan itsetunnon rakentamisessa aikuisuutta varten. (Sandberg 2018, 26.) Kasvatustoiminnan lähtökohtana on lapsia ja nuoria kannattelevien asioiden tunnistaminen ja niille yhteisen myönteisen merkityksen antaminen, jolla luodaan perustaa lasten osallisuudelle, yhteisöllisyydelle sekä koulun ja kodin kasvatuskumppanuudelle. Lasta ja nuorta kannattelevat asiat, kuten luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja vahvistaminen, toimivat keskeisinä oppimisen, kasvun ja hyvinvoinnin voimavaroina. (Uusitalo-Malmivaara 2016, 10–12). Koulu nähdään paikkana, jossa lapset ja nuoret kehittävät sekä älyllisiä valmiuksiaan, että luonteenvahvuuksiaan ja taitojaan tavoitteena hyvinvointi elämässä. (Leskisenoja 2017, 8.)

Positiivisessa pedagogiikassa painotetaan sosiaalisten suhteiden ja yhteisön merkitystä oppimisessa. Nuorta ja hänen oppimistaan sekä hyvinvointia tarkastellaan aina yhteydessä hänen toimintaympäristöönsä (Uusitalo-Malmivaara 2016, 12.) Vahvuuskasvatuksessa tavoitteena on perinteisen opettamisen lisäksi tieteellisesti tutkituilla keinoilla lasten ja nuorten hyvinvoinnin sekä luonteenvahvuuksien edistäminen. Tutkimusten mukaan koulutyytyväisyys ja myönteiset tunteet edistävät lasten ja nuorten hyvinvointia, koulumenestystä ja kouluviihtyvyyttä. Vahvuuskasvatuksen on tutkittu tukevan oppilaiden akateemisten taitojen kehittymistä. Vahvuuskasvatuksen menetelmillä voidaan si-

säistä motivaatiota tukemalla ja oppistehtävien vaatimustason yhteensovittamisella saavuttaa laadukasta oppimista ja flow-kokemuksia. (Leskisenoja 2017, 13–15.)

Sandbergin väitöskirjassa (2016) positiivista pedagogiikkaa ja hyvien puolien näkemistä erityisen tuen oppilaissa kuvattiin käännteentekevä. Se vaikutti vahvasti estäen alisuoriutumista ja tukien oppimista ja oppilaan itsetuntoa, vaikuttaen myönteisesti koko myöhempään elämään. Opettajien myönteiset asenteet ja toimintamallit muistetaan vielä aikuisiässäkin. Sandbergin mukaan perusopetuksen lisäksi positiivista pedagogiikkaa kannattaisi hyödyntää myös toisella asteella nuorten kouluttautuessa ammattiin ja edelleen korkea-asteella. Se tulisi hänen mukaansa aloittaa jo varhaiskasvatuksessa. (Sandberg 2016). Positiivista pedagogiikkaa voidaan soveltaa koulun lisäksi laajemminkin instituutioihin tai tahoihin, joissa ihmiset ovat kiinnostuneita vaikuttamisesta hyvän avulla. (Uusitalo-Malmivaara 2016, 12).

2.2 Hyveet ja luontevahvuudet

Vahvuuskasvatuksessa pyritään lapsen ja nuoren hyveiden sekä luontevahvuuksien tunnistamiseen. Vahvuuskasvatuksessa ajatellaan hyvän luonteen kasvavan hyvällä kohtelulla lapsuudessa ja nuoruudessa. Hyvä luonne ennakoii tutkimusten mukaan hyvinvointia ja toimii monipuolisesti tyydyttävän elämän rakentajana. Hyvällä luonteella tarkoitetaan moraalisesti arvostettua persoonallisuuden osaa, myönteisiä taitoja, jotka elävöityvät ihmisen ajatuksissa ja tunteissa sekä näkyvät hänen toiminnassaan. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 22–23.)

Seligmanin ym. tutkimusten mukaan kaikissa tunnetuissa kulttuureissa, filosofisissa oppirakennelmissa ja uskonnoissa esiintyy hyveajattelua. Hyve määritellään tavoiteltavaksi, vahvuuksista muodostuvaksi kokonaisuudeksi, eettisesti ja moraalisesti arvokkaaksi ominaisuudeksi, joka palvelee yksilöä ja hänen ympäristöään. (Uusitalo- Malmivaara, 2014, 64). Antiikin moraali- ja filosofisissa hyve oli keskeinen käsite korostuen erityisesti Aristoteleen (n.300 eaa.) opetuksissa. Nykyinen länsimainen hyveajattelu on kehittynyt antiikin pohjalta ja edelleenkin viisaus, rohkeus, kohtuullisuus ja oikeudenmukaisuus ovat

useissa kulttuureissa hyvään luonteeseen liitettyjä, arvostettuja ominaisuuksia. (Uusitalo- Malmivaara 2014, 64.) Aristoteeliset käsitykset eivät täysin vastaa nykyistä hyveajattelua, mutta ne ovat silti pohjimmiltaan samoja: Ihminen voi henkisesti hyvin harjoittaessaan hyveitä eli tehdessään itsessään arvokkaita asioita. Vahvuuskasvatuksen sanoin hyveitä toteutetaan luonteenvahvuuksia käyttämällä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 31.)

Luonne on osa ihmisen persoonallisuutta ja toisen osan persoonallisuudesta muodostaa temperamentti eli synnynnäinen tapa reagoida eri tilanteissa. Luonne muovautuu perimästä, kasvatuksesta ja kokemuksista. Luonteenkasvatus on taito-opetusta. Kasvatuksessa taitoja on tietoisesti opetettava lapselle ja nuorelle. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 28–29.) Lapsella ja nuorella on oikeus myönteiseen luonteenkasvuun välittävässä ja turvallisessa vuorovaikutuksessa sekä myötätuntoisessa oppimisilmapiirissä. Lapsen ja nuoren luonne kehittyy vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Minuus rakentuu vahvistavassa, myönteisessä palautteessa. Omaan luonteeseen ja sen vahvuuksiin tutustuminen on tie itsetuntemukseen läpi elämän. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017,31.)

Luonteenvahvuudet ovat nähtävissä tunteissa, käytöksessä ja ajatuksissa. Ne eroavat lahjakkuuksista. Luonteenvahvuudet ovat kehittyviä ja moraalisesti arvostettuja niiden itsensä vuoksi. Lahjakkuudet ovat synnynnäisiä ja arvostettuja niiden tuottaman aineellisen hyödyn vuoksi. Luonteenvahvuuksien tunnistaminen auttaa saamaan itseluottamusta ja kehittämään onnistumisen kokemuksia. Luonteenvahvuudet ovat tärkeydeltään erilaisia eri ikäkausina. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 33–35.)

2.3 Luonteenvahvuus- eli VIA-filosofia

Pennsylvanian yliopistossa Martin Seligmanin työryhmineen johtama The Values in Action (VIA)-hankeen tavoitteena oli kehittää luonteenvahvuuksien teoreettista määrittelyä ja mittaamista. Laajana tavoitteena oli tehdä luonteenvahvuuksia näkyviksi ja edistää niiden käyttöä. Professorit Seligman ja Christopher Peterson ovat koonneet järjestelmällisessä VIA-tutkimuksessaan tietoa maailmanlaajuisesti hyveistä ja vahvuuksista. VIA-hankkeen tuloksena syntyneet hyveiden ja luonteenvahvuuksien luokitukset pohjautuvat laajaan tutkimusainestoon sekä monenlaisiin filosofisiin, uskonnollisiin, psykologisiin ja

kulttuurisiin aineistoihin. Yhdysvalloissa VIA-instituutti edistää edelleen vahvuuskasvatuksen tutkimusta. VIA-hanketta sekä siitä johdettuja muita hankkeita voidaan pitää kansainvälisesti tunnetumpana ja mahdollisesti käytetyimpänä sovelluksina vahvuuksien tunnistamiseen ja opettamiseen kouluissa. Se on myös suomalaistentutkijoiden mukaan opetussuunnitelmaan sovellettavissa oleva kokonaisvaltainen hyveiden kehittämisen toimintamalli. Kansainvälisesti VIA-filosofiaan pohjautuvaa vahvuustutkimusta on tehty satojen tieteellisten tutkimusten verran ja sen pohjalta on luotu työkaluja vahvuusopetukseen, vahvuusyrityskulttuureihin ja vahvuusjohtamiseen. (Uusitalo-Malmivaara 2016; Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017,13; Talvitie, J. 2017; Leskisenoja 2017,44.)

VIA-luokittelu perustuu kuuteen hyveeseen ja niitä ilmentäviin luonteenvahvuuksiin. VIA-luokittelun hyveitä ovat viisaus, rohkeus, inhimillisyys, henkisyys, kohtuullisuus ja oikeudenmukaisuus. Hyveistä on johdettu 24 luonteenvahvuutta. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2014, 32; Uusitalo-Malmivaara 2016.)

Taulukko 1. Via-luokittelun 6 hyvealuetta ja 24 niihin kuuluvaa luonteenvahvuutta Petersonin ja Seligmanin mukaan vuodelta 2004 (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2014, 33), (Uusitalo-Malmivaara 2014,70).

| Hyve | Luonteenvahvuus |
|---|---|
| I Viisaus ja tieto: Tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet. | 1. Luovuus 2. Uteliaisuus 3. Arviointikyky 4. Oppimisen ilo 5. Näkökulmanottokyky |
| II Rohkeus: Emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen sisäistä ja ulkoista vastarintaa kohdattaessa. | 6. Urheus 7. Sinnikkyys 8. Rehellisyys 9.. Innokkuus |
| III Inhimillisyys: | 10. Rakkaus 11. Ystävällisyys |

| | |
|--|---|
| Sosiaaliset kyvyt, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen, liittyvät sekä kahdenkeskisiin että laajempiin ihmissuhteisiin. | 12. Sosiaalinen älykkyys |
| IV Oikeudenmukaisuus: Taidot, joita tarvitaan yhteisössä elämisessä. Toteutuvat yksilön ja yhteisön välisissä suhteissa. | 13. Ryhmätyötaidot 14. Reiluus 15. Johtajuus |
| V Kohtuullisuus: Kyky suojautua ja vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta, ylettömyyttä (esimerkiksi ylimielisyyttä, vihaa, äärimäisiä tunteita) vastaan | 16. Anteeksiantavuus 17. Vaatimattomuus 18. Harkitsevaisuus 19. Itsesääätely |
| VI Henkisyys: Kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä. | 20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus 21. Kiitollisuus 22. Toiveikkuus 23. huumorintaju 24. Hengellisyys |

Hyveet VIA-luokittelun mukaan

VIA-luonteenvahvuudet täyttävät 10 kriteeriä:

- 1) Luonteenvahvuus on merkityksellinen hyvän elämän luomisessa itselleen ja muille.
- 2) Luonteenvahvuuksilla on moraalinen arvonsa.
- 3) Kun luonteenvahvuus näkyy, se ei heikennä ketään muuta.
- 4) Vastakohtan löytäminen luonteenvahvuudelle saattaa olla vaikeaa.
- 5) Luonteenvahvuuksien tulee olla näkyviä ja tunnistettavia.
- 6) Jokainen luonteenvahvuus on erilainen verrattuna muihin, eikä sitä hajottamalla pienempiin osiin, voida sisällyttää muihin vahvuuksiin.
- 7) Luonteenvahvuudet ovat tunnistettavissa laajasti hyväksytyissä esikuvissa.
- 8) Osaan vahvuuksista pätee kriteeri, että on olemassa vahvuuksien ihmelapsia.

9) Luonteenvahvuuksien puuttumista voidaan havaita.

10) Luonteenvahvuuksien kehittymistä voidaan tukea.

(Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 34.)

Viisauden hyve on tunnistettavissa kognitiivisina vahvuuksina, kuten tiedon hankkimisena ja käyttönä. Viisaus on päähyve, joka mahdollistaa muiden hyveiden toteutumisen. Viisauden hyve sisältää luovuuden, uteliaisuuden, arvioinnin, oppimisen ilon ja näkökulmanottokyvyn luonteenvahvuudet. (Uusitalo-Malmivaara 2017, 71.)

Rohkeuden hyve on havaittavissa vahvuuksina, joiden avulla saavutetaan tavoitteita sisäisistä tai ulkoisista vastoinkäymisistä huolimatta. Urheus, sinnikkyys, rehellisyys ja innokkuus luonteenvahvuuksina sisältyvät rohkeuden hyveeseen. (Uusitalo-Malmivaara 2017, 71.)

Inhimillisyyden hyve ilmenee huolehtimisena, ystäväystymisenä, sekä kahdenkeskisissä, että laajemmissa ihmissuhteissa. Hyveeseen kuuluvat rakkauden, ystävällisyyden ja sosiaalisen älykkyyden luonteenvahvuudet. (Uusitalo-Malmivaara 2017, 71.)

Oikeudenmukaisuuden hyve on tunnistettavissa myös ihmissuhteissa, mutta enemmän ihmissuhteisiin liittyvissä taidoissa sekä yksilön ja yhteisön välisissä suhteissa. Ryhmätyötaidot, reiluus ja johtajuus ilmentävät oikeudenmukaisuuden hyvettä. (Uusitalo-Malmivaara 2017, 71.)

Kohtuullisuuden hyve on ihmisen toimintaa hillitsevä ja suojaava. Se suojaa ylettömyyttä, kuten vihaa ja ylimielisyyttä sekä muita äärimmäisiä tunteita vastaan. Hyve suojaa myös ihmistä lyhytaikaisen mielihyvän tavoittelulta. Hyve on tunnistettavissa pidättäväisyydestä ja passiivisuudesta. Kohtuullisuuden hyve sisältää anteeksiantavuuden vaatimattomuuden, harkitsevuuden ja itsesäätelyn luonteenvahvuudet. (Uusitalo-Malmivaara 2017, 71.)

Henkisyiden hyveeseen sisältyvät luonteenvahvuudet, jotka korostavat yhteyttä, laajempaan ihmisyyden yltävään maailmankaikkeuteen. Hyve ilmenee kykyinä antaa ilmiöille laajempaa merkitystä. Henkisyiden hyveeseen kuuluvia

luonteenvahvuuksia ovat kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkaus, huumorintaju ja hengellisyys. (Uusitalo- Malmivaara 2017, 71.)

Vahvuuksien kehittyminen

Yeagerin, Fisherin ja Sheartonin kehittämässä S-M-A-R-T-mallissa vahvuuksille rakentaminen on viiden periaatteen mukaisesti toimivaa. S-M-A-R-T-malli koostuu keskeisten käsitteiden englanninkielisistä alkukirjaimista. (Uusitalo-Malmivaara 2016.)

S (spotting) tarkoittaa vahvuuksien tunnistamista ensin itsessä ja sitten muissa. Esimerkiksi kun opettaja tai oppilas tietää omat luonteenvahvuutensa, hänen on helpompi havaita niitä myös muissa. Samalla heikkouksiin kiinnitetään vähemmän huomiota. M (managing) tarkoittaa vahvuuksien hallitsemista, joka on vahvuuksien yhdistelemistä, muokkaamista ja esiin houkuttelemista tilanteeseen sopivalla tavalla sekä parhaimmillaan uuteen käyttötarkoitukseen. (Uusitalo-Malmivaara 2016.)

A (advocating) on vahvuuksien puolesta puhumista, mikä voi olla toisten vahvuuksien sanoittamista havaitun, ehkä jo aiemmin tapahtuneen toiminnan perusteella on. Se koetaan yleensä hyvin palkitsevana. R (relating) tarkoittaa liittymistä. Eli käytännössä se tarkoittaa sitä, että ihmisten tuntiessaan toistensa vahvuudet heidän on helpompi sitoutua yhteistyöhön. T (training) tarkoittaa vahvuuksien käyttöä eli neljän aiemman kohdan toteuttamista. (Uusitalo-Malmivaara 2016.)

Vahvuuksien kehittymistä voidaan kuvata myös Maslow'n teorian tarpeiden hierarkiasta mukaan. Vahvuuksien kehittymisen pohjalla on perustarpeiden tyydyttyminen ja vasta sen jälkeen erilaiset vahvuudet voivat kehittyä. Tästä esimerkkinä on ensimmäisen ikävuoden aikana saavutettu luottamus, joka on pohjana toiveikkauden ja kiitollisuuden vahvuuksien muodostumiselle. (Uusitalo-Malmivaara 2016.)

2.4 Vahvuuskasvatus suomalaisen peruskouluun muokattuna

Vuorisen (2016) ja Leskisenojan (2016) tekemät väitöstutkimukset toimivat keskeisinä lähteinä vahvuuskasvatuksesta tässä tutkimuksessa, sen vuoksi

niiden keskeiset sisällöt kuvataan muita tutkimuksia tarkemmin tässä teoriaosassa. Perusteluna Vuorisen ja Leskisenojan väitöstutkimusten käyttöön vahvuuskasvatusta on, että niissä vahvuuskasvatuksen opetusmallia on muokattu suomalaiseen peruskouluun soveltuvaksi sekä uuden opetussuunnitelman (OPS 2014) kanssa yhteensopivaksi.

Uusitalo-Malmivaaran ohjaama Vuorisen (2015) vahvuusperusteinen väitöstutkimus on Suomessa ensimmäinen ja ajankohtainen, sillä lasten mielenterveysongelmat ja syrjäytyminen ovat lisääntyneet. Vuorisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää ja testata, miten positiivinen pedagogiikka ja luontevahvuuksien opettaminen sopivat suomalaiseen koulujärjestelmään, johon etsitään uusia keinoja kasvattaa tulevaisuuden hyvinvoivia kansalaisia. Vuorisen väitöstyöni tavoitteena oli luoda vahvuuskeskeinen opetuksen malli suomalaiseen peruskouluun. Tutkimus toteutettiin vuosina 2015-2016 Espoon kaupungissa positiivisen psykologian interventioilla. Tutkimuksen tavoitteena on keskittyä tutkimaan, miten luontevahvuuksia voidaan opettaa ja miten oppilaat, opettajat sekä vanhemmat kokevat vahvuusperustaisen opetuksen. Tavoitteena oli myös syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja hyvinvoinnin lisääminen vaativan erityisen tuen opetuksessa. (Vuorinen 2015.)

Vuorisen (2015) väitöstutkimuksen ensimmäisessä osassa ”Vahvuuksilla vahvaksi” pilotoitiin 2015 luontevahvuuksiin keskittyvän opetusohjelmaa espoolaisessa peruskoulussa neljälle 5.-6.luokalle. Se sisälsi materiaalia luontevahvuuksista, omien vahvuuksien tunnistamisesta ja kehittämisestä, kasvun asenteesta ja myönteisestä, vahvistavasta sisäisestä puheesta.

Vuorisen väitöstutkimukseni (2016) toisessa osassa, ”Vahvuuksilla voimaa”, tavoitteena oli laajentaa ja kehittää pilotoitua luontevahvuuksiin keskittyvää opetusohjelmaa koskemaan koko perusopetusta ja vahvuusperusteista opetusmateriaalia 1.-9. luokkalaisille. Tavoitteena oli kehittää opettajien ja oppilaiden taitoja tunnistaa uuden opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti omia sekä toisten luontevahvuuksia sekä oppia käyttämään vahvuusperustaista kieltä. Opettajat, oppilaat ja vanhemmat antoivat myönteistä palautetta. He olivat kokeneet vahvuusperusteisen ohjelman monella tasolla hyvin toimivaksi ja merkitykselliseksi.

Vuorisen (2016) väitöstutkimuksen kolmannessa osassa ”Vahvuusperustaisen opetuksen kehittäminen vaativan erityisen tuen ryhmässä”, jossa hän työskenteli samalla erityisopettajana 10 oppilaan luokassa vuosina 2015–2016. Tavoitteenani oli läpi lukuvuoden kehittää vahvuusperustaista opetusta ja havainnoida sen vaikutuksia oppilaisiin, kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön ja luokassa toimivien aikuisten tiimityöhön ja resilienssiin eli toipumiskykyyn. Vuorinen kehitti luokkaan kannustavaa ja myönteiseen palautteeseen keskittyvää opetusjärjestelmää uuden Espoon OPS 2016 mukaisesti.

Espoon uudessa opetussuunnitelmassa (2016) todetaan: ”Espoon perusopetuksessa opetussuunnitelman perusteiden oppimiskäsitystä täydentää positiivisen kasvatuksen ja opetuksen näkökulma. Oppilaiden pystyvyyden tunnetta vahvistetaan auttamalla heitä tunnistamaan ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Rohkaiseva ohjaus ja kannustava palaute lisäävät oppilaan luottamusta omiin mahdollisuuksiinsa sekä edistävät kiinnostusta ja halua laajentaa ja syventää oppimaansa. Oppimisen haasteisiin vastataan kehittämällä oppilaan vahvuuksia edelleen.”

Tutkijat Uusitalo-Malmivaara, Volanen, Paatsila ja Vuorinen (2018) ovat kehittäneet tutkimuksessaan, Sitran haastekilpailussa palkitun, positiivisen CV:n eli PCV:n. Se on laaja-alaisten taitojen ansioluettelo, jonka avulla lapsi ja nuori oppii tunnistamaan osaamistaan. PCV:hen kootaan näyttöjä lapsen ja nuoren taidoista eri ympäristöissä, päiväkodista alkaen, jatkuen kouluissa sekä kotona, harrastuksissa ja kaveripiirissä. Lapsi ja nuori nähdään vahvuuksiensa kautta, ja hän itse oppii myös itse tunnistamaan vahvuuksia toisissa. PCV on perinteisen koulutodistuksen rinnalle väline, jossa lapsesta ja nuoresta tallennetaan monipuolinen kuva. PCV voi olla aluksi lehtiö tai juliste, lopullisesti kuitenkin sähköinen alusta ja se suunnitellaan aina yhdessä lapsen ja nuoren kanssa. Uusitalo-Malmivaaran ym. (2018) tavoitteena on saada PCV jokaiseen suomalaiseen peruskouluun ja jokaisen koululaisen käyttöön. PCV käyttämiseen ei tarvita pitkää sisäänajoa tai laajamittaisia opettajien täydennyskoulutuksia. Lyhyellä perehdytyksellä PCV-agenttien välityksellä sekä verkkomateriaalilla pääsee alkuun. PCV-agentteja ovat paikalliset varhaiskasvattajat, opettajat ja opettajankouluttajat sekä oppilaat itse. Lapsi saa ympärilleen kannustusjoukon, kun kuka tahansa voi antaa palautetta lapselle. Kun lapsi ja

nuori saa palautetta monelta taholta, niin myönteiset havainnot kohottavat itsetuntoa ja lisäävät itsetuntemusta, sekä tuovat piileviä taitoja esille. PCV:n kehittäminen jatkuu edelleen yhteistyössä varhaiskasvattajien, opettajien ja opettajankoulutusta antavien suomalaisten yliopistojen kanssa. Syksyllä 2017 PCV:tä on pilotoitu kolmessa peruskoulussa. PCV:n sähköisestä alustasta ensimmäinen testiversio on valmis vuoden 2018 aikana. PCV pohjautuu tieteelliseen tutkimukseen ja siten sen tuloksia seurataan kontrolloidusti, sekä raportoidaan ammatillisissa että tieteellisissä julkaisuissa. (Uusitalo-Malmivaara ym. 2018.)

Leskisenojan (2016) väitöskirjan ”Vuosi koulua, vuosi iloa – PERMA-teoriaan pohjautuvat luokka-käytänteet kouluiloon edistäjinä” taustalla olivat kansainväliset tutkimustulokset, joiden mukaan kouluviihtyvyys kansainvälisessä vertailussa on alhaisella tasolla sekä koululaisten osaamistasossa on tapahtunut selkeää laskua Suomessa. Leskisenojan (2016) monimenetelmäinen toimintatutkimus toteutettiin hänen omien kuudesluokkalaisten oppilaidensa parissa Sodankylässä vuosina 2013–2014. Tutkimuksen viitekehyksenä oli Seligmanin hyvinvointiteoria, ns. PERMA-teoria. Tutkimuksen toimintatavat ja pedagogiset mallit, joita luokassa käytettiin tutkimusvuoden aikana kehitettiin PERMA-teorian pohjalta. Tässä tutkimuksessa PERMA-teoriaa on kuvattu tarkemmin hyvinvoinnin teoriaosassa.

Leskisenojan väitöstutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena oli kuvata kouluiloa oppilaiden näkökulmasta. Toisena tavoitteena oli tutkia millaiset pedagogiset menettelyt edistävät oppilaiden kouluiloa. Kolmantena tavoitteena tarkasteltiin, miten yhteistyötä vanhempien kanssa voidaan toteuttaa, jotta heidät saadaan osallistumaan lastensa koulunkäyntiin ja tukemaan kouluiloa. Neljäntenä tavoitteena oli tutkia, millainen yhteys kouluiloa edistävillä pedagogisilla menettelyillä oli luokan vuorovaikutussuhteisiin tutkimuksen aikana. (Leskisenoja 2017.)

Tutkimuksen tuloksena positiivisella kasvatuksella luokkatoiminnassa on myönteisiä vaikutuksia oppilaiden kokemaan kouluiloon ja koulutyön mielekkyyteen. Opettaja on avainasemassa hyvinvoinnin lisäämisessä ja myönteisen ilmapiirin luomisessa luokkayhteisöön, mutta myös vanhemmat voivat tukea

lastensa luontevahvuuksia ja kouluiltoa. Tutkimus tuloksissa saatiin tietoa, että positiiviseen psykologiaan perustuvilla menetelmillä on mahdollista edistää oppilaiden kouluun liittyviä myönteisiä tunteita sekä kouluintoa ja -viihtyvyyttä. Vahvuusperusteisen menetelmien käyttö ja opettajan väittävä suhtautuminen lisäsi luokan myönteistä ilmapiiriä ja vuorovaikutusta, minkä on merkityksellinen taustatekijä oppilaiden koulussa viihtymisen ja menestymisen näkökulmasta. (Leskisenoja 2017.)

Luontevahvuudet Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2017) mukaan suomaaiseen ympäristöön muokattuna

Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen ovat muokanneet VIA-filosofiaan kuuluvaa vahvuuksien määrittelyä suomalaiseen ympäristöön ja peruskouluun soveltaamaksi lisäten siihen rohkeuden hyveen alle sisukkuuden ja inhimillisyyden hyveen alle myötätunnon. Lasten ja nuorten keskeisiä luontevahvuuksia on siten 16 heidän määrittelynsä mukaisesti. Muiden luontevahvuuksien esittely on rajattu ulkopuolelle tässä opinnäytetyössä. Nämä 16 keskeistä luontevahvuutta ovat sinnikkyys, itsesäätely, myötätunto, huumorintaju, innostus, kiitollisuus, luovuus, oppimisen ilo, rakkaus, reiluus, rohkeus, ryhmätyötaidot, sosiaalinen älykkyys, toiveikkuus, uteliaisuus ja ystävällisyys. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 34–35.)

Sinnikkyys

Sinnikkyuden luontevahvuuden avulla pitkäkestoinen työskentely kohti tavoitteita on mahdollista. Se on päättäväisyyttä sitoutua tekemisen jatkamiseen mahdottomaltakin tuntuvien haasteiden edessä ja toisaalta toipumiskykyä haasteiden jälkeen. Sinnikkyuden avulla pysytään uskollisena omille tavoitteille sekä jaksetaan jatkaa pitkäkestoista työskentelyä omien tavoitteiden suuntaisesti. Sinnikkyys luontevahvuutena ennustaa tutkimusten mukaan koulumenestystä älykkyysosamäärää enemmän. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 98–102.)

Myönteiset odotukset ja ajatukset, kuten myönteinen asenne ja sisäinen puhe, kasvattavat sinnikkyyttä. Kun kiitosta annetaan yrittämisestä, sinnikkyys lisääntyy. Tarvitaan paljon toistoa, jotta taito voi kehittyä. Sinnikkyyttä voidaan oppia, kun keskitytään vahvistamaan ja korostamaan työnteon merkitystä, ponnistelusta syntyvää iloa ja omaa panosta tavoitteiden saavuttamisessa. Lisäksi on tärkeää auttaa lapsia ja nuoria löytämään oma intohimonsa, jonka eteen he ovat sisäisesti motivoituneita tekemään paljon työtä. Koulussa sinnikkyys yhdistyy käsitykseen kasvun asenteesta. Sinnikkyuden säätelyn on todettu olevan yksi menestyksen ja viisauden avaintekijöistä. Lapsena aloitetut harrastukset ja niiden jatkamiseen kannustaminen toimivat sinnikkyuden kehittäjinä. Vastuullisen luovuttamisen oppiminen on myös tärkeä osa sinnikkyuden säätelyä. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 98–102; Leskisenoja 2017.)

Sinnikkyyttä voidaan tarkastella myös sisukkuuden näkökulmasta, jolloin sinnikkyys määritellään intohimoksi ja periksiantamattomuudeksi omia tavoitteita kohtaan. Se on määrätietoista ja hellittämätöntä ponnistelua sekä kestäväää ja pitkäaikaista kiinnostusta huolimatta epäonnistumisista ja vaikeuksista. (Leskisenoja 2017.) Sisukkuutta käsittelevä tutkimus on vasta aluillaan. Tutkimuksissa on jo löytynyt näyttöä sille, että peräänantamaton sinnikkyys ja tavoitteisiin sitoutuminen ovat selitystekijöitä menestymiselle ja saavuttamiselle. (Leskisenoja 2017.)

Itsesäätely

Itsesäätelyllä tarkoitetaan luontevahvuutena oman itsen tietoista ohjaamista kohti pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteita. Se liittyy ihmisen sisäisiin prosesseihin sekä vuorovaikutustilanteisiin. Itsesäätelyn kyky on ihmiselle yksi tärkeimmistä psyyken sopeutumismekanismeista. Sen kehittymiseen vaikuttavat metakognitiiviset taidot mm. tarkkaavuuden suuntaaminen ja ylläpito. Vahva itsesäätelykyky liitetään tutkimusten mukaan hyvään sopeutumiseen, itsetuntemukseen, myönteisiin ihmissuhteisiin, tunnetaitoihin, turvalliseen kiintymykseen, hyviin oppimistuloksiin ja elämässä menestymiseen. Itsesäätelykyky on osaltaan geneettisen perimän mm. temperamentin ja osaltaan vuorovaikutuksessa opitun muodostamaa. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 107–114.)

Hyvästä itsesääätelykyvystä syntyy hyvinvointia, menestystä, onnellisuutta sekä tasapainoisuutta ihmisen oman toiminnan ja ympäristön välille. Itsesääätely nähdään vahvuuskasvatuksessa arjen voimatyökaluna ja sitä voidaan kehittää, käyttää, kun huomioidaan sen käyttämisen vastapainoksi tarvittavan lepoa ja palautumista. Heikko itsesääätelykyky on tunnistettavissa vaikeudesta hillitä omia impulssejaan ja tunteitaan, sekä vaikeutena itsenäiseen työskentelyyn ja työn aloittamiseen sekä tekemisen lopettamiseen. Itsesääätelykyvyllä on vaikutusta hyväksytyksi tulemiseen ryhmässä ja onnistumisen kokemuksiin oppimisessa. Hyvä itsesääätelykyky rakentaa lapselle hyvää itsetuntoa. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 107–114.)

Myötätunto

Myötätunto luontevahvuutena on toisen ihmisen aitoa kohtaamista ja kuuntelemista hänen lähtökohdistaan käsin. Se on myös yhteyttä toisiin ja sensitiivisyyttä toisen ihmisen tunnetilan ja tarpeiden havaitsemiselle sekä toisen hyväksi toimimista. Kasvattajalla myötätunto näkyy siinä, kuinka paljon voi kohuudella vaatia. Myötätunto lisää ihmisen kykyä ja halua kompromisseihin, sovittelemiseen ja neuvotteluun sekä joustamiseen omista tarpeista muiden ihmisten ja kokonaisuuksien hyväksi. Myötätunto itseä kohtaan (itsemyötätunto) tarkoittaa oman itsensä arvostamista, omasta hyvinvoinnista huolehtimista ja myötätuntoista suhtautumista omaan itseen ja vaikeisiin tunteisiin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 118–102.)

Myötätuntoa pidetään synnynnäisenä ominaisuutena, mutta myös taitona, jota jokainen voi harjoitella. Empatia on muiden ihmisten ymmärtämistä eläytymällä. Myötätuntotaidot ovat empatian lisäksi myös toimimista muiden hyväksi. Lapsen myötätuntotaidot kehittyvät, kun hänen ympärillään olevat aikuiset osoittavat aidosti kiinnostusta lapsen kokemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin. Myönteinen itsetuntemus ja hyvät tunnetaidot ovat myötätuntotaitojen oppimisen lähtökohtana. Taidon oppimisessa katsotaan lähelle ja kauas. Lähelle katsominen tarkoittaa kuuntelemisen ja läsnäolon taitoja. Kauas katsottaessa opitaan laajentamaan ja vaihtamaan näkökulmaa asioihin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 118–102.)

Huumorintaju

Huumorintaju luonteenvahvuutena kuvastaa sosiaalista älykkyyttä sekä oman ja toisen huumorintajun tiedostamista. Se on kykyä arvostaa huumoria, nauramista sekä myös huumorin käyttöä selviytymiskeinona. Huumorintaju kehittyy lapselle sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Myös kodin huumorintajulla on merkitystä vahvuuden kehittymisessä. Huumorintaju on arvostettu vahvuus. Se voi olla myönteinen elämänasenne. Huumorin käytössä tärkeää on tilannetaju eli tunnistaa sen sopivuus tilanteeseen. Huumorintaju on kehitettävissä oleva vahvuus ja sen avulla voi parantaa omaa fyysisitä terveyttään sekä psyykkistä toipumiskykyä vaikeuksista selviämässä ja toiveikkuuden löytämisessä. Huumori auttaa saamaan ongelmiin etäisyyttä ja uutta näkökulmaa. Huumori ja nauraminen rentouttavat ja siten vähentävät stressiä ja lisäävät oppimisvalmiuksia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 126–130.)

Innokkuus

Luonteenvahvuutena innostus on eteenpäin vievä vahvuus ja sen avulla asioita saadaan aikaiseksi. Innostunut ihminen haluaa kehittyä ja innostuksensa motivoimana hän saattaa hakeutua myös epämukavuusalueelle. Innostuksen avulla saavutetaan tavoitteita. Innostuksen luonteenvahvuuden käyttämiseen vaikuttaa vahvasti ilmapiiri, myönteisessä ilmapiirissä sen käyttäminen on helppoa. Temperamentti vaikuttaa innostumiseen, kuinka nopeasti tai helposti ihminen innostuu. Innostuksen luonteenvahvuuden heräämistä voidaan tukea tunnistamalla ja vahvistamalla lapsen sisäisestä motivaatiosta syntyvää tekemistä eli kannustetaan lasta tekemään sitä, mistä hän pitää. Palautteella on paljon merkitystä sisäisen motivaation ja innostuksen kannalta. Myönteinen ja kannustava palaute innostaa lasta jatkamaan sekä kannattelee vaikeuksien keskellä. Omasta hyvinvoinnista huolehtimalla jaksaa innostua. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 134–137.)

Kiitollisuus

Kiitollisuus luonteenvahvuutena syntyy kunnioituksena niitä asioita kohtaan, joita on elämässä saanut. Se on myös ymmärrystä ja nöyryyttä siitä, että elämässä on tapahtunut hyviä asioita toisten ihmisten ansioista. Kiitollisuuden

opettaminen alkaa jo varhaislapsuuden rakastavassa ja välittävässä vuorovai-
kutuksessa, jolloin lapsen tarpeisiin vastataan, hänestä välitetään ja häntä koh-
taan osoitetaan myönteisiä tunteita. Kiitollisuus on elämänasenne, joka vähen-
tää ahdistusta, masennusta ja kateutta. Kiitollisuuden vahvuutta käyttämällä ih-
minen voi lisätä myönteisten tunteiden tuntemista ja voimakkuutta. Kiitollisuus
luonteenvahvuutena lapsella ja nuorella on yhteydessä hyvinvointiin ja elämän-
tyytyväisyyteen, sekä se voi lisätä nuoren kokemusta elämän merkityksellisyy-
destä murrosiässä ja identiteetin muotoutumisen vaiheessa. Kun ihmiset kehittä-
vät kiitollisuuden luonteenvahvuutta, heistä tulee samalla luovempia, tietäväi-
sempiä, sinnikkäämpiä, sosiaalisemmin suuntautuneita ja terveempiä. Tutki-
musten mukaan kiitollisuudella on yhteys hyvinvointiin sekä tehokkaampaan
stressin ja vastoinkäymisten käsittelyyn. Kiitollisuus pidemmällä ajanjaksolla
tarkasteltuna lujittaa heidän sosiaalisia siteitään ja ystävyysuhteitaan, mikä
taas on yhteydessä koettuun elämäntyytyväisyyteen. (Uusitalo-Malmivaara &
Vuorinen 2017, 141–143, Leskisenoja 2017.)

Luovuus

Luonteenvahvuutena luovuus on uusien asioiden kokeilemista, uskallusta itse-
näiseen työhön, omaperäisyyttä, uudenlaista tekemistä ja rajojen rikkomista.
Se on taito käyttäytyä joustavasti erilaisissa tilanteissa. Luovuus on myös roh-
keutta uusien, opittujen asioiden soveltamiseen arjessa. Luovuus sekä vaatii
että lisää itsesäätelykykyä ja toipumiskykyä. Luovuutta voi oppia ja opettaa,
kannustamalla kokeilemaan, kyseenalaistamaan, leikkimään ja ajattelemaan
itsenäisesti. Luovaa toimintaa voidaan tukea kasvun asenteella, jolloin ei py-
ritä tiettyyn oikeaan ratkaisuun. Luovuus on merkittävä osa mielen hyvinvoin-
tia. Luovuus auttaa ihmistä selviytymään vaikeista elämäntilanteista ja sen
avulla avautuu mahdollisuus rakentaa monipuolisempaa tarinaa itsestään.
(Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 148–151).

Oppimisen ilo

Oppimisen ilo syntyy menestymisen kokemuksista ja sen edellytyksenä on op-
pilaan aktiivinen toiminta sekä onnistuminen toiminnoissa. Se liittyy usein on-
gelmanratkaisuun tai tehtävän loppuun saattamiseen rauhassa ja kiirehti-
mättä. Oppimisen ilon edellytyksenä on myös, että tehtävän vaatimustaso ja

oppilaan kyvyt ovat tasapainossa keskenään. Oppimisen iloa ohjaa sisäinen motivaatio ja innostus. Siihen eivät vaikuta ulkoiset tekijät, kuten koetulokset tai palkkiot. Oppimisen ilo on tiedon etsimistä ja osaamisen rakentamista pitkäjänteisesti ja tavoitteiden suuntaisesti. Sen myötä myönteiset tunteet, kuten yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyvät niin koulussa, työssä, harrastuksissa kuin ystävyysuhteissakin. Oppimisen iloa on myös yhteisöllinen ilo, jonka kokemiseen tarvitaan muiden oppilaiden seuraa ja opettajan aitoa kiinnostusta. Oppimisen ilon käyttäminen vahvuutena on yhdessä harjoittelemista ja oppimista koko ryhmän, kuten urheilujoukkueen hyväksi. Oppimisen ilo liittyy luovuuden, uteliaisuuden, sinnikkyuden ja itsesäätelyn luonteenvahvuuksiin. Se on myös merkittävä tulevaisuuden vahvuutena, koska sen myötä rakennetaan perustaa elinikäiselle oppimiselle ja sisäiselle motivaatiolle. (Leskisenoja 2017; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 155 –158.)

Rakkaus

Luonteenvahvuutena rakkaus on tunnetta ja tekoja. Se on läheisten ihmissuhteiden arvostamista ja toisten hyvinvoinnin eteen tehtyjä tekoja, kuten myötätuntoista suhtautumista ja huolenpitoa sekä yhteydenpitoa ja kiinnostuneisuutta läheisiä ihmisiä kohtaan. Rakkaus on läsnäolevaa, arvostavaa ja uteliasta kohtaamista. Rakkauden vahvuutta käyttämällä on enemmän muita varten ja välttelee vastakkainasettelua. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017,162–165).

VIA-filosofia jakaa rakkauden neljään eri tyyppiin: Kiintymysrakkaus lapsen ja vanhemman välillä. Myötätuntoinen rakkaus sisältää ystävällisyyttä, empatiaa ja tekoja toisen hyväksi. Kumppanillista rakkautta on ystävien välillä. Romanttista rakkautta tunnetaan puolisoa kohtaan. Lyhyetkin kohtaamiset eli rakkauden mikrohetket lisäävät energiaa ja nostavat mielialaa. Myönteiset tunteet taas lisäävät fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, joustavuutta, luovuutta ja toimimiskykyä. Välittämistä ja huolenpitoa on tunnistettavissa sanallisessa ja sanattomassa viestinnässä, kuten hymyssä ja toista kohti nojautumisessa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017,162–165).

Reiluus

Reiluus luontevahvuutena syntyy moraaliseen arviointikykyyn, jonka avulla kehittyä vastuulliseksi kansalaiseksi, luotettavaksi ystäväksi ja reiluksi ihmiseksi. Moraalinen arviointikyky on taitoa käsitellä tietoa ja pohtia eettisesti, mikä on oikein ja väärin. Se rakentuu kasvatuksessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Reilun ihmisen tunnistaa siitä, että hän pitää kiinni yhteisistä säännöistä ja sopimuksista, sekä kunnioittaa toisia ja osaa joustaa tarpeen mukaan. Reiluus sisältää empatiakykyyn ja myötätuntoon pohjautuvaa huolenpitoa, mikä mahdollistaa taidon asettua toisen asemaan ja pohtia asioita hänen näkökulmastaan. Kokemus reiluudesta omana luontevahvuutena vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon ja itseluottamukseen. Opettaja voi edistää tätä vahvuutta olemalla itse reilu ja auttaa eettisessä pohdinnassa ja erilaisuuden kohtaamisessa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017,168–170.)

Rohkeus

Luontevahvuutena rohkeus on yleismaailmallisesti arvostettu ja tavoiteltu ominaisuus. Rohkeudessa on oleellista ymmärtää, milloin kannattaa toimia ja milloin ei. Oppimisessa rohkeus on tärkeää ja siihen kuuluu myös kyky sietää epävarmuutta. Rohkeus on tunnistettavissa monin tavoin ja se voi olla fyysistä, taloudellista, sosiaalista ja moraalista rohkeutta. Sama ihminen voi joissain tilanteissa olla rohkea ja toisaalta jännittää joissain toisissa tilanteissa. Rohkeus ei siis ole sitä, ettei saisi pelätä, vaan se on päättämiensä asioiden tekemistä, pelosta ja vastustuksesta huolimatta. Myönteisissä ja kannustavissa ihmissuhteissa rohkeus vahvistuu. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017,174–176.)

Ryhmätyötaidot

Ryhmätyötaitoissa on keskeistä toisten huomioiminen, jakaminen ja halukkuus käyttää omia vahvuuksiaan ja osaamistaan koko ryhmän hyväksi ja yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Se sisältää vastavuoroisuutta ja motivoitumista yhteisestä tekemisestä. Ryhmätyötaidot luontevahvuutena näkyvät lapsen ja nuoren ymmärryksenä, että yhteinen hyvä on tässä hetkessä omia

intressejä tärkeämpää. Vahvuus pohjautuu hyvään itsetuntemukseen, kuuntelemisen taitoon sekä omien ydinvahvuuksien tunnistamiseen ja taitoon käyttää niitä ryhmän hyväksi. Siinä korostuu joustava ajattelu ja kyky katsoa asioita toisen näkökulmasta. Se on myös taitoa innostaa toisia, huomata muiden vahvuuksia ja nostaa niitä esille, sekä inspiroitua toisten onnistumisesta. Ryhmätyötaidot kehittyvät erilaisissa vuorovaikutustilanteissa koulussa, työssä ja harrastuksissa. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 181–182.)

Ryhmätyötaidot ovat nykypäivänä arvostettuja taitoja ja niiden harjoitteluun käytetään koulussa aikaa. Ryhmätyötaidot korostuvat uudessa opetussuunnitelmassa, jonka mukaan oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten oppilaiden, opettajien ja muiden aikuisten kanssa, sekä eri yhteisöjen ja oppimisympäristöjen kanssa. Oppimisprosessissa keskeisenä on tahto ja kehittyvä taito toimia sekä oppia yhdessä. Oppilaita opetetaan ymmärtämään toimintansa seuraukset ja vaikutukset muihin ihmisiin. Tällä edistetään myös moraalista, empatian ja myötätunnon kehittymistä. Oppilaiden luova ja kriittinen ajattelu, sekä ongelmanratkaisutaito ja kyky ymmärtää asioita eri näkökulmista kehittyvät yhdessä oppimalla. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 72–73.)

Nuorten tulevaisuudessa, erityisesti jatko-opinnoissa ja työelämässä ryhmätyötaidot ovat vahvuus, jolla toisaalta tukeudutaan ryhmään sekä toisaalta tuodaan esille omaa osaamista ryhmän hyväksi. Hyvien ryhmätyötaitojen kehittäminen ja oppiminen koulussa hyödyttää elämässä monin tavoin. Ryhmän jäsenenä onnistuminen lisää hyvinvointia, sillä ihmisellä on luontainen tarve liittyä ja tulla hyväksytyksi. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 181–182.)

Sosiaalinen älykkyys

Sosiaalinen älykkyys luonteenvahvuutena on kykyä ja taitoa ymmärtää omia ja toisten ihmisten tunteita, ajatuksia, motiiveja ja käyttäytymistä vuorovaikutustilanteissa. Se on myös halua käyttää ymmärrystään omien päätösten ja toiminnan tukena. Sosiaalisen älykkyuden avulla kohdataan joustavasti ja luontevasti erilaisia ihmisiä ja saadaan toiset ihmiset tuntemaan olonsa turvallisiksi vuorovaikutustilanteissa. Luonteenvahvuutena sosiaalinen älykkyys on hyvää itsetuntemusta, aktiivista kuuntelemista, empatiakykyä, toisten tunteiden arvioimista ja hyväksymistä, jämäkkyyttä, myötätuntoa, ystävällisyyttä ja

joustavuutta. Sitä voi kuvata myös sosiaalisen tilanteen pelisääntöjen nopeana oppimisena. (Malmivaara & Vuorinen 2017, 187–190.)

Sosiaalinen älykkyys on taito, jota voi oppia läpi elämän. Sitä opitaan kasvatuksen avulla, mallioppimisena, erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja omasta toiminnasta saatuna palautteena. Sosiaalinen älykkyys on yhteydessä tunteälyyn, kykyyn tunnistaa omia ja toisten tunteita, sekä taitoa säädellä omia tunteita tilanteisiin sopivalla tavalla. Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä ja arvostettuja koulussa ja työelämässä. Sosiaalisuus taas on temperamenttipiirre. Se on hakeutumista muiden ihmisten seuraan ja nauttimista siitä. Sosiaalisen ihmisen sosiaaliset taidot saattavat silti olla heikkoja ja ujo ihminen taas voi olla sosiaalisilta taidoltaan taitava, vaikka hän ei nauti samalla tavalla jatkuvasti muiden seurassa olemisesta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 187–190.)

Toiveikkuus

Toiveikkuus on uskoa tulevaisuuteen ja siihen, että voi itse vaikuttaa siihen omalla toiminnallaan. Toiveikkuus ja optimismi ovat opittavia taitoja. Toiveikkuuteen luontenvahvuutena sisältyy kyky nähdä erilaisia reittejä kohti omia lyhyen ja pitkän ajan tavoitteita. Toiveikkailla ihmisillä on itseään kohtaan kannustavaa asennetta ja sisäistä puhetta. Toiveikkuus luontenvahvuutena näkyy myös kykyä motivoida itseään ja asettaa itselleen tavoitteita sekä kannustaa itseään niitä kohti. Se on taitoa olla antamatta periksi ja toipumiskykyä vastoinkäymisissä, sekä oppimista haasteellista tilanteista. Toiveikkaalla ihmisellä on hyvä itseluottamus ja usko omaan kykyihinsä. Hän tuntee omat vahvuutensa ja osaa käyttää niitä hyväkseen saavuttaakseen tavoitteensa. Kaiken kaikkiaan toiveikkuus on tunnetta elämänhallinnasta ja taitoa tukeutua muihin ihmisiin vaikeuksissa ja heiltä tuen ja kannustuksen hakemista. Toiveikas ihminen luottaa omaan toimintaansa vaikutukseen mielekkään tulevaisuuden saavuttamisessa. Toiveikkuuden kehittymisessä on tärkeää, että lapsi näkee oikeanlaisia käyttäytymismalleja omassa kehitysympäristössään. Vanhempien ja opettajien suhtautuminen ja selitysmallit ovat ratkaisevassa asemassa toiveikkuuden kehittymisessä. Myös epäonnistumisten kokeminen on välttämätöntä kehityksen kannalta. Leskisenoja 2017; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 194–195.)

Toiveikkaus eli optimistinen suhtautuminen ongelmiin eroaa merkittävästi pessimistisestä. Toiveikas ihminen keskittyy ongelmatilanteissa syihin, jota hän näkee väliaikaisina ja ulkoa päin tulevina, kun taas pessimistinen ihminen uskoo ongelmien olevan pysyviä, muuttumattomia ja hänessä itsessään olevia. Nämä erilaiset mallit määrittävät ihmisen toiminnan haasteellisissa tilanteissa, esimerkiksi koulussa toiveikas lapsi harjoittelee lisää ja pessimistinen lapsi luovuttaa. On tutkittu, että toiveikkaus liittyy vahvasti hyväntuulisuuteen, sisukkuuteen, tehokkaaseen ongelmanratkaisukykyyn, saavuttamiseen ja hyvään terveyteen. Siten se on merkittävä vahvuus ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Toiveikkaus on tutkimustuloksissa yhdistetty hyvinvointiin, erityisesti psykologisen ja fyysisen terveyden osalta. Toiveikkouden on tutkittu olevan yhteydessä hyvään akateemiseen suoriutumiseen. (Leskisenoja 2017; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017,194–195.)

Uteliaisuus

Uteliaisuus on eteenpäin vievä voima, halu tutkia, kysellä ja hakeutua kohti uutta tietoa ja haasteita. Se on hyvinvointia lisäävää, koska se motivoi ihmistä tutustumaan uusiin ihmisiin ja heidän elämäntarinoihinsa. Uteliaisuus luonteenvahvuutena on yhteydessä psykologiseen joustavuuteen. Se kykyä luoda ystävyys-suhteita ja kokea merkityksellisyyttä niiden kautta. Uteliaisuus motivoi ihmistä haastamaan itseään ja tarttumaan tilaisuuksiin kehittää omaa osaamista laajasti, sekä syventämään ymmärrystä erilaisista asioista. Se saa ihmisen tutkimaan maailmaa ja elämää uteliaan kiinnostuneena kaikesta. Uteliaisuuden luonteenvahvuutena liittyvät läheisesti rohkeus, oppimisen ilo ja sosiaalinen älykkyys. Se on myös yhteydessä psykologiseen joustavuuteen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017,201–204.)

Uuden oppiminen on palkitsevaa. Oivallus laukaisee aivoissa liikkeelle välittäjäaineita, kuten dopamiinia. Aivojen sisäinen palkitsemisjärjestelmä aktivoituu, kun teemme sisäisen motivaation ohjaamana asioita. Dopamiini luo uteliaisuuden tunnetta ja mm. lisää keskittymiskykyä, parantaen samalla oppimista. Keskeistä opettamisessa on tiedon janon synnyttäminen. Uteliaisuus on tutkimista ja erilaisten ratkaisujen hakemista. Uteliaisuus on hetkellistä, intensii-

vistä ja liittyy impulsiivisuuteen sekä saattaa siten aiheuttaa sopeutumattomuutta luokkahuoneolosuhteissa. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 201–204.)

Intialainen positiivisen psykologian edelläkävijä Ramapsarad Raghavan kutsuu AA!-hetkeksi sitä, kun uteliaisuus herää ja aivot alkavat tehdä työtä. Seuraavassa vaiheessa lapset ovat kiinnostuneita tietämään, miksi tämä ”AA”! tapahtui. Uteliaisuus motivoi heitä tutkimaan kuulemaansa ja näkemäänsä ja selvitettyään haluamansa seikat, heille syntyy oppimista ja ymmärtämistä seuraava AHAA!-hetki. He motivoituvat uteliaisuuden avulla tutkimaan yksin tai yhdessä lisää, sitten löytäen ratkaisun ja rakentaen uutta tietoa. Ilo ja hauskuus vievät AHAHAA!-hetkeen ja yhdessä inspiroitumiseen, joka tuo lisäintoa opiskeluun. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 203–204.)

Ystävällisyys

Ystävällisyys tarkoittaa, että ihmisellä on motivaatiota olla hyvä toisia ihmisiä kohtaan odottamatta vastapalvelusta. Se on onnistuneiden, hyvien ihmissuhteiden ja sosiaalisen hyvinvoinnin lähtökohta. Ystävällisellä käytöksellä luodaan turvallista ilmapiiriä. Ystävällisyyden luonteenvahvuuden voi tunnistaa aidosta kiinnostuneisuudesta muista ihmisistä, heidän auttamisestaan ja heidän hyvinvointinsa edistämisestä. Se on myös toisen ihmisen kannustamista ja tukemista vastoinkäymisissä, sekä empatiaa ja myötätuntoa muita kohtaan. Ystävällisyys vaikuttaa hyvinvointiin ja siihen, mitä ihminen ajattelee itsesään. Ystävällisyys saa aikaan muissa arvostusta ja hyväntahtoisuutta. Ystävälliset teot, kuten tuen antaminen, koskettaminen ja omastaan lahjoittaminen tarvitsevalle palkitsevat aivojamme. Toisiaan auttavassa ryhmässä työskentely saa ihmiset toiminaan muiden hyväksi myös muissa tilanteissa. Tässä on yksi mahdollisuus kehittää koko kouluyhteisöä kohti myönteisempää ja yhteisöllisempää toimintakulttuuria. Kun lapsi jo pienenä saa nähdä ja kokea ystävällisyyttä, ja tuntea miten hyvältä se tuntuu, ystävällisestä käyttäytymisestä tulee luonteva osa lapsen toimintaa. Tämän lisäksi lasta kannattaa rohkaista ystävälliseen toimintaan ja antaa palautetta ystävällisistä teoista ja luonteesta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 209–212.)

Luontevahvuudet Vuorisen jaottelun mukaan

Vuorinen on väitöstutkimuksessaan jaotellut luontevahvuudet kolmeen ryhmään perustuen Via-filosofiaan, Lea Watersin ajatteluun ja Vuorisen kokemuksiin opettajana vahvuusperusteisesta opetustyöstä. Jaottelun mukaan luontevahvuudet voidaan jakaa kolmeen ryhmään: voimavahvuudet, ydinvahvuudet ja kasvuvahvuudet. Jaottelu auttaa vahvuuksien opettamista ja niiden käyttöä opetustyön tukena. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 76–78.)

Voimavahvuuksia ovat sinnikkyys, itsesääteily, myötätunto. Ne ovat mahdollistajia, joita voidaan oppia, opettaa ja käyttää joka päivä. Voimavahvuuksien avulla voi sankaroitua, mikä tarkoittaa omana itsenään olemista sen parhaimmassa muodossa. Vahvuuskasvatuksessa pyritään lisäämään sankarihetkiä eli oman itsensä ylittämistä. Erityisesti sinnikkyyttä ja itsesääteilyä pidetään kasvun ja kehittymisen voimavahvuuksina. Niitä käyttämällä pinnistellään omiin tavoitteisiin sekä pidetään oma toiminta tavoitteiden suuntaisena. Voimavahvuutena myötätunto auttaa kehittämään sosiaalisia suhteita ja motivoitumaan toimimaan toisten hyväksi, siten voidaan kokea palkitsevaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myötätunnon kehittyessä on mahdollista oppia myös itsemyötätuntoa, joka on keskeinen osa ihmisen kykyä toipua vastoinkäymisistä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017,76–77.)

Ydinvahvuudet ovat keskeinen osa ihmisen persoonaa, yksilöllinen tapa ajatella ja toimia. Seligmanin mukaan jokaisella on 3–7 ydinvahvuutta. Ydinvahvuudet tunnistetaan siitä, että ne tuntuvat omalta itseltä ja niitä käyttämällä kokee vahvaa innostumisen ja uppoutumisen tunnetta. Ydinvahvuuksien avulla oppiminen on nopeaa ja niiden käyttämiseen oppii usein uusia tapoja. Ydinvahvuudet ikään kuin kutsuvat ihmistä käyttämään niitä ja niiden käyttämiseen on vahva sisäinen motivaatio. Ydinvahvuuksia voi käyttää luovasti ja niiden avulla voi menestyä. Tutkimusten mukaan ydinvahvuuksien käyttäminen on yhdistetty vähentyneeseen stressiin ja masennukseen. Ydinvahvuuksista on apua tavoitteiden saavuttamisessa. Ne myös lisäävät perustarpeiden tyydyttämistä, kuten yhteenkuuluvuutta, itsenäisyyttä ja kokemusta omasta osaamisesta. Vahvuusfilosofian yksi keskeisimmistä ajatuksista on ydinvahvuuksien

käyttäminen mahdollisen monipuolisesti, uusilla tavoilla ja eri ympäristöissä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, 78–79.)

Kasvuvahvuudet eivät ole ihmisen aktiivisessa käytössä, eikä niiden käyttäminen tunnu helpolta, vaan joudumme ponnistelemaan ja keskittymään tietoisesti niiden käyttämiseen. Ne ovat kuitenkin ihmisen uusia mahdollisuuksia. Kasvuvahvuudet ovat jokaisella omanlaisia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 79.)

Usein ihminen käyttää samaan aikaan useaa vahvuuttaan. Vahvuuksien käyttäminen on tutkimusten mukaan yhteydessä hyvinvointiin. Tilanteissa, joissa ihminen kokee onnistuneensa, hän on usein käyttänyt ydinvahvuuksiaan. Ydinvahvuuksiaan kannattaa pohtia ja niistä voi kirjoittaa, sekä niiden käyttöä kannattaa opetella tunnistamaan arjen tilanteissa. Vahvuuskasvatuksessa tunnistettuja vahvuuksia lähdetään sanoittamaan ääneen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 79.)

Vahvuuksia voi käyttää liikaa tai liian vähän, niiden käytön säätely on tärkeä taito, jota voi myös oppia. Siihen voivat auttaa itselle tehdyt kysymykset MC Quaidin mukaan:

1. ”Kun kaikki sujuu hienosti: Mitä vahvuutta tai vahvuuksia käytän?”
2. ”Kun käytän vahvuuksiani liian vähän tai epäröin: Mitä pitäisi tehdä?
Mitä vahvuuksia voisin ottaa käyttöni vahvuustyökalulaatikosta?”
3. ”Kun asiat eivät suju, vaikka pitäisi: Mitä vahvuuksiani käytän liikaa?”

(Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 79.)

On runsaasti tutkimustuloksia ydinvahvuuksien käyttöön perustuvien interventioiden vaikutuksesta hyvinvoinnin lisääntymiseen. Yhdysvalloissa Proctorin ja hänen työryhmänsä vuonna 2011 tekemässä interventiossa 12–14-vuotiaat koululaiset osallistuivat ”vahvuusjumppaan” (Strengths Gym) kouluaikana kuuden kuukauden ajan. Tarkoituksena oli kasvattaa omia vahvuuksia, oppia niitä lisää ja oppia havaitsemaan vahvuuksia toisissa. Tutkimustuloksissa koeryhmän elämäntyytyväisyys kasvoi merkitsevästi kontrolliryhmään verrattuna. Strath Havenin koulussa Pennsylvaniassa, Yhdysvalloissa toteutettiin vuosina 2003–2007 Positive psychology for youth -ohjelmaa. Sen tutkimustuloksissa

todettiin, että nuorten sosiaaliset taidot olivat kasvaneet ja luokkahuonetyytyväisyys sekä akateemisten taidot olivat lisääntyneet. (Uusitalo-Malmivaara 2016.)

Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2017) suosittelevat vahvuuskasvatuksessa lähtemään liikkeelle voimavahvuuksista eli sinnikkyudesta, itsesäätelystä ja myötätunnosta. Sandbergin (2018) mukaan vahvuusperustaiseen opetukseen kuuluu keskeisinä asioina hyvien asioiden huomaaminen, tietoisesti hyvään keskittyminen, vahvuuskieli, tulevaisuuteen suuntautuminen, innostaminen ja kannustaminen. Sandberg (2018) esittää, että vahvuuskielen termit tulee opettaa ja vahvuuskielen käyttöä harjoitella jo lapsesta alkaen. Vahvuuskasvatuksella kehitetään hyvää itsetuntoa ja positiivista minäkuvaa.

2.5 Luonnetaidot

Luonnetaidot ovat sellaisia taitoja, joissa kaikki voivat kehittyä. Luonnetaitoja ovat toipumiskyky, myönteiset tunteet ja kasvun asenne. Vahvuuskasvatuksen tavoitteena on kasvattaa lapsissa ja nuorissa näitä luonnetaitoja. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 40–42.)

Toipumiskyky

Toipumiskyky eli resilienssi (engl. resiliency) tarkoittaa kykyä selviytyä elämän asettamista vastoinkäymisistä. Sillä tarkoitetaan myös sietokykyä, myönteistä selviämistä ja uskoa omiin kykyihin. Mitä toipumiskykyisempi ihminen on, sitä enemmän hän löytää asioista ja tilanteista myönteisiä tunnekokemuksia. Ihminen kehittää toipumiskykyään kokiessaan myönteisiä tunteita. Toipumiskykyisillä ihmisillä on uskoa siihen, että he voivat itse vaikuttaa omaan tilanteeseensa ja kykyä tasata tunnetilojaan uuteen tilanteeseen sopivalla tavalla. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 40–42.)

Toipumiskyky kasvaa vuorovaikutuksessa, joka sanoittaa ja vahvistaa hyvää lapsessa sekä tallentaa positiivisia muistoja. Tällöin aivot tunnistavat herkemmin onnistumisia jatkossakin. Lapselle on tärkeää saada kokemusta myötä-

tuntoisista ja välittävistä aikuisista varhaisissa kiintymyssuhteissa ja myöhemmin suhteissa ammattikasvattajiin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 40–42.)

Toipumiskykyä voidaan tarkastella yksilön sekä yhteisön näkökulmasta. Yhteisön näkökulmasta lapsen ja nuoren ihmissuhteet ovat toipumiskykyisiä. Sosiaalista toipumiskykyä kasvatetaan yhteisössä, jossa samaa kokeneet ihmiset suhtautuvat välittävästi toisiinsa ja haluavat ymmärtää asioita toistensa näkökulmista. Opettaja on keskeisessä roolissa rakentamassa lapsen ja nuoren toipumiskykyä kannustamalla ja ohjaamalla jokaisessa oppilaassa olevaa vahvuutta ja hyvää, täten tukien oppilaan itseluottamuksen kehittymistä. Huolehtivalla, välittävällä ja empaattisella asenteella, sekä arvostavalla vuorovaikutuksella ja kyvyllä kohdata jokainen lapsi ja nuori, on suuri merkitys. Oppilaan vahvuuksiin keskittymällä opettaja tukee myönteisen sisäisen puheen kehitystä. Opettaja tukee oppilaiden resilienssin kehittymistä harjoittamalla ja vahvistamalla siihen liittyviä taitoja ja ajatusmalleja kuten esimerkiksi ongelmanratkaisua, päätöstentekoa, oman mielipiteen puolustamista, vuorovaikutustaitoja, tunteiden hallintaa ja ryhmänpaineen vastustamista. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 42–44, Leskisenoja 2017.)

Toipumiskykyä opettaessa on keskeistä oppia palautumiskykyä, kykyä tunnistaa ja säädellä omia tunteita sekä tuntea omia vahvuuksiaan että käyttää niitä. Toipumiskykyyn kuuluu myös kokemus pystyvyydestä, kyky olla yhteydessä toisiin, ongelmanratkaisutaidot ja myötätunto itseä kohtaan. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 45.)

Toipumiskykyä voidaan mallintaa kuminauhan avulla. Rauhallisen koulupäivän aikana kuminauha on löysä ja rento, mutta negatiivisia, uhkaavia tunteita ja stressiä koettaessa, kuminauha venyy usein äärimmilleen. Se kestää joutavuuksensa ansioista. Kun stressi laukeaa, kuminauha palautuu lepotilaansa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 45.)

Sinnikkyuden opettaminen on keskeistä toipumiskyvyn kehittymisessä. On oltava sinnikäs ja toipumiskykyinen vastoinkäymistä, jotta voi saavuttaa tavoitteita. Tutkimusten mukaan syrjäytymisvaarassa olevat oppilaat voivat menestyä koulussa, jos sieltä on ainakin yksi aikuinen, joka uskoo heihin, kannustaa

heitä ja toimii roolimallina. Koulussa resilienssi vahvistuu opettaja-oppilassuh-teissa, johon sisältyy positiivisuutta, kunnioitusta, lämpöä ja välittämistä. Tär-keänä asiana oppilaiden resilienssin tukemisessa on myös yhteistyö kotien kanssa. Kodin ja koulun välisellä vuorovaikutuksella voidaan vahvistaa per-heen suuntautumista ja lapsen ja nuoren koulunkäyntiin sekä lisätä perheen sisäistä kommunikointia, joka liittyy koululaisen velvollisuuksiin ja odotuk-siin.(Leskisenoja 2017.)

Resilienssin vahvistaminen on koettu tärkeäksi opetukselliseksi sisällöksi kou-luissa eri puolilla maailmaa. Esimerkiksi Australiassa Bounce Back -ohjel-massa resilienssin opettaminen sisällytetty koulun opetussuunnitelmaan. Oh-jelman käytön tuloksena oppilaiden sinnikkyystaidot, sosiaaliset taidot ja luok-kaan kuulumisen tunne lisääntyivät merkittävästi. (Leskisenoja 2017.)

Myönteiset tunteet

Myönteisten tunteiden avulla lapsella tai nuorella on kykyä nähdä tilanteissa merkityksellisyyttä ja siitä seurauksena kasvaa hänen kykynsä kokea myönteisiä tunteita seuraavissakin tilanteissa. Myönteiset tunteet vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin ja lisäävä toipumiskykyä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Tutkimus-ten mukaan myönteisiä tunteita kokevat, onnelliset ihmiset ovat tehokkaampia toimimaan ja sosiaalisesti sitoutuneempia, mikä perustuu siihen, että jous-tavuus lisääntyy myönteisten tunteiden myötä. Myönteiset tunteet parantavat työmuistia ja keskittymiskykyä ja täten oppimista. Niillä on myös positiivista vaikutusta fyysiseen terveyteen ja elinikään. Myönteinen sisäinen puhe vaikut-taa hyvinvointiin ja itseluottamukseen. Sen avulla asennoidutaan myönteisesti, kannustavasti ja rohkaisevasti itseän, sekä muistetaan vahvuudet ja onnistu-miset. Myönteinen mieliala ja tunteet vaikuttavat ihmiseen siten, että ne saa-vat ihmiset toimimaan, tuntemaan ja ajattelemaan tavalla, joka auttaa rakenta-maan tarpeellisia voimavaroja ja saavuttamaan tavoitteita. Koulussa myönteis-ten tunteiden on tutkittu olevan yhteydessä oppilaan hyvään suoriutumiseen ja akateemiseen menestykseen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 46–47 ; Leskisenoja 2017.)

On tutkittu, että ihmisen on koettava kolme kertaa enemmän myönteisiä kuin kielteisiä tunteita, jotta hän voi kukoistaa. Fredrickson ja Losada ovat vuonna

2015 esittäneet edellä mainitun tutkimustuloksen 3:1 kaavana. Koettujen myönteisten tunteiden voimakkuudella ei ole merkitystä. Joten pienillä kehuilla oikea-aikaisella palkitsemisella arjessa voi olla suuri vaikutus hyvinvointiin. Näistä käytetty vahvuuskasvatuksen termi on mikro hetket. (engl. micro moments). Myönteisyyttä voi kehittää olemalla avoin, utelias, ystävällinen, arvostava ja läsnä itselle ja muille. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 51.)

Sisäinen puhe vaikuttaa ihmisen tunteisiin ja sitä kautta hyvinvointiin. Sitä voi ja kannattaa harjoitella, ensin opettelemalla tunnistamaan omaa sisäistä puhetta, sekä huomioimalla, onko se myönteistä vai kielteistä. On tärkeää muistaa, että ajatuksia tulee ja menee, eikä ihminen itse ole sama kuin ajatuk- sensa. Sisäistä negatiivista puhetta kannattaa kyseenalaistaa. (Uusitalo-Mal- mivaara & Vuorinen 2017, 52–53.)

Lapsille ja nuorille sisäistä puhetta voi havainnollistaa maskotin esimerkiksi variksen avulla: ”Näytetään lapsille kuvaa kahdesta variksesta. Kerrotaan heille, että ajatuksia tulee ja menee ja jokainen voi itse valita, mitä niistä uskoo ja mihin keskittyy. Kun astumme luokkaan sisälle, voimme itse valita, kumman variksen kutsumme olallemme. Pyydämmekö sen, joka toistaa jatkuvasti ” Ei kannata, ei kannata, et kuitenkaan opi, et kuitenkaan opi, menee väärin, me- nee väärin. Tämä opiskelu on tyhmää, tämä opiskelu on tyhmää. Olet huo- nompimpi kuin muut, olet huonompimpi...”? Paras tapa tulla onnettomaksi on etsiä joku, joka tekee jonkun asian paremmin ja jatkaa itsensä vertaamista häneen yhä uudestaan. Vai voimmeko kutsua olkapäälle variksen, joka uskoo meihin, näkee vahvuutemme ja pienenkin yrittämisen? Kun luokkaan tullessasi kutsut olkapäällesi tämän variksen, se sanoo sinulle ” Hyvä sinä, sinä pystyt siihen. Hyvä sinä, kannattaa yrittää. Luota itseesi, sinä pärjät. Luota itseesi, olet tai- tava. Katso mitä upeaa näet ympärilläsi. Huomaa, mitä hienoja asioita juuri nyt tapahtuu!” (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017,53–54.)

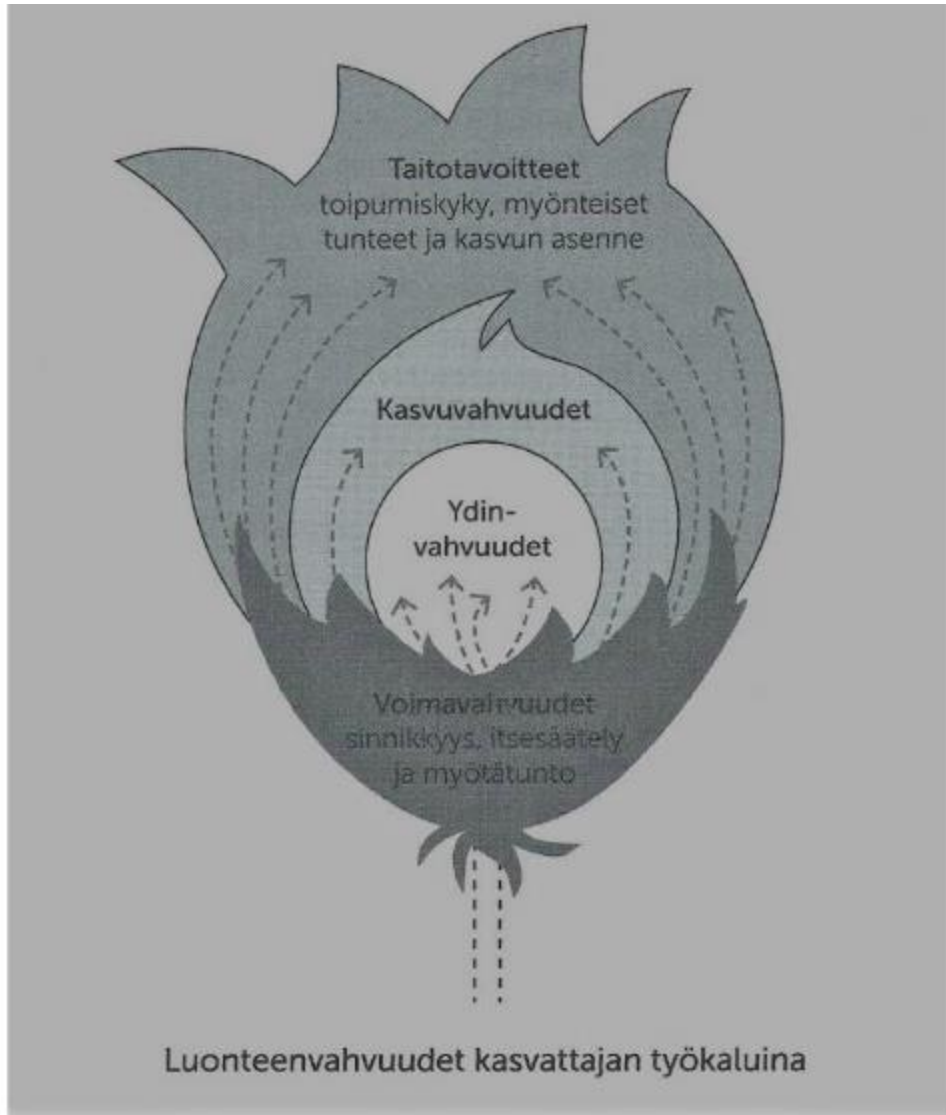
Kasvun asenne

Standfordin yliopistossa Yhdysvalloissa Dwerk on tutkinut lahjakkuuksia, asenteita ja selitysmalleja. Hän on kehittänyt teorian kahdenlaista oppijoista, joista toisilla on muuttumattomuuden asenne (engl. fixed mindset), kun taas

toisilla on kasvun asenne (engl. growth mindset). Muuttumattomuuden asenteen omaavat uskovat älykkyyden olevan pysyvä ominaisuus, johon ei voi vaikuttaa. He välttelevät haasteita epäonnistumisen pelossa ja ajattelevat kovan yrittämisen kertovan ihmisen tyhmyydestä. Synnynnäisten kykyjen korostaminen saattaa vahvistaa tätä asennetta. Henkilökohtainen menestyminen on oman paremmuuden osoittamista suhteessa muihin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017,54–55.)

Kasvun asenne tarkoittaa halukkuutta kohdata haasteita epäonnistumisia pelkäämättä. Kasvun asenteen omaavat näkevät haasteet ja vaikeudet mahdollisuuksina oppia uutta itsestä ja omasta luonteesta. He asennoituvat niin, että tavoitteet ovat saavutettavissa riittävällä harjoittelulla. Heillä on vahvan luonteensa takia toipumiskykyä vastoinkäymisistä. Kasvun asenne auttaa näkemään haastavan käytöksen taakse ja tunteen myötätuntoa. Kannustuksen ja muiden ihmisten avulla jokainen voi kehittyä ja yltää täyteen mittaansa. Kasvun asenteella kerrotaan uutta myönteistä tarinaa jokaisesta lapsesta ja nuoresta. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 55–56.)

Kasvun asenteen näkökulmasta koulussa menestyminen on tärkeä yhdistää oppilaan työmäärään ja ponnisteluihin. Täten ajatellaan, että kykyjä voidaan aina kehittää. Kasvattaja voi vahvistaa kasvun asennetta antamalla lapsen ja nuoren tuntee edistymistä sekä huomioimalla pieniä edistymisen merkkejä. Kasvun asennetta vahvistetaan sanallisella vahvuuksien käyttämisellä kuten ”Sinnikkyydelläsi pääset tämän tehtävän läpi”. Opettaja tuo esille vahvuuksia omassa puheessaan kuten ”Huomasitko, miten rohkeasti...?” Kannattaa myös usein mainita, miten aivot kehittyvät, kun niitä haastetaan. On hyvä kannustaa viipymään tehtävien parissa. Kasvun asennetta välittävän opettajan huolehtii kahdesta asiasta: oppilaiden tulevaisuuden uskosta ja pystyvyyden tunteesta. Tulevaisuuden uskolla tarkoitetaan oppilaiden uskoa siihen, että koulutyöhön panostamisen hyödyntää heitä tulevaisuudessa. Pystyvyyden tunne on sitä, että oppilaat uskovat pystyvänsä saavuttamaan sen, mitä haluavat saavuttaa. Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret hyötyvät opettajan kasvun asenteesta eniten. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 61–62; Leskisenoja 2017.)



Kuva 1. Luontevahvuudet kasvattajan työkaluina (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017).

Tähän luontevahvuudet kasvattajan työkaluina-kuvaan on koottu vahvuuskasvatuksen keskeiset asiat. Voimavahvuudet: sinnikkyys, itsesääteily ja myötätunto ovat kaiken pohjalla. Ydinvahvuudet ovat keskeisiä ja jokaiselle omalaisia. Kasvuvahvuudet ovat kehittymisen mahdollisuuksia. Taitotavoitteita ovat toipumiskyky, myönteiset tunteet ja kasvun asenne. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017.)

2.6 Vahvuuskasvatuksen menetelmiä Langinkosken koulun työpajasta

Tässä tutkimuksessa on päädytty rajaamaan vahvuuskasvatuksen menetelmät Langinkosken koulun työpajassa keväällä 2018 laaja-alaisen erityisopettajan esittelemiin menetelmiin, joita otetaan käyttöön koulussa vahvuustunteina ja tuntien tauottamisena, sekä jatkossa myös yhdistettynä aineopetukseen. Perusteluna rajaukselle on se, että vahvuuskasvatus sisältää laajan määrän erilaisia menetelmiä, eikä niiden esittely tässä tutkimuksessa ole siten mahdollista.

Työpajassa esiteltiin Vuorisen ym. kehittämää positiivista CV:tä, jota on kuvattu tämän tutkimuksen teoriaosassa. Vahvuuskasvatuksen menetelmiä on kuvattu kattavasti Leskisenojan väitöstutkimuksen pohjalta kirjoitetussa teoksessa Positiivisen pedagogiikan työkalupakki, sekä Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen teoksissa Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa sekä Vahvuusvariksen bongausopas. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen ovat kehittäneet lisäksi Huomaa hyvä! - toimintakortit vahvuuskasvatuksessa käytettäväksi. (Leskisenoja 2017, Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2018.)

On tutkittu, että ihmiset pystyvät vaihtelevasti tunnistamaan omia luonteenvahvuuksiaan. Luonteenvahvuuksien tunnistamiseen ja strukturoituun mittaamiseen on kehitetty VIA-mittari, joka on saatavilla yhdysvaltalaisella viacharter.org-sivustolla. VIA-mittari on ilmainen, laajasti käytetty, valvottu ja luotettava kysely. Sen voi tehdä suomennettuna. VIA-mittarin tekeminen vaatii rekisteröitymisen, koska VIA-instituutti kerää tietoa tutkijoita ja kansainvälisiä tutkimuksia varten mm. eri kansalaisuuksien, sukupuolen ja ikäisten vahvuuksien jakautumisesta. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 72–73; Uusitalo-Malmivaara 2016.)

VIA-mittarista on oma versionsa lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Lasten ja nuorten VIA-vahvuusmittari on validoitu 10–16 -vuotiaille. Se sisältää 96 väitettävää, jotka mittavat 24 eri luonteenvahvuutta. Mittari on käännetty suomeksi (www.viame.org). Mittarin täytettyään vastaaja saa tuloksena viisi ydinvahvuuttaan. VIA-mittarin voi täyttää jo neljäsluokkalainen. Sen tulokset lisäävät

lapsen ja nuoren itsetuntemusta ja tuovat useimmiten hyvää mieltä. VIA-mittarin täyttö ja ydinvahvuuksien löytäminen toimivat hyvänä aloituksena vahvuusperustaiselle koulutyölle. Mittaria käytettäessä on hyvä kertoa, että vahvuudet ovat kehittyviä taitoja. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 72–73; Uusitalo-Malmivaara 2016.) Langinkosken koulussa on käytössä VIA-mittari, jonka käyttöön oppilaan huoltajalta pyydetään lupa.

Luontevahvuuksia, erityisesti ydinvahvuuksia, voidaan ja kannattaa harjoitella tunnistamaan. Ydinvahvuudet ovat niitä vahvuuksia, jotka tuovat ihmisen parhaat puolet esille. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 39). Tällaisena ydinvahvuuksien tunnistamisharjoituksena voidaan tehdä esimerkiksi *Vahvuuskäsi-harjoitus*, jossa piirretään oman kämmenen ääriviivat paperille. Jokaiseen piirrettyyn sormeen kirjoitetaan ydinvahvuus. Piirretyn ranteen kohdalle voi kirjoittaa kasvuvahvuuden eli taidon, jossa haluaa kehittyä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 89.) Langinkosken koulun työpajassa helpotettiin ydinvahvuuksien muistamista katsomalla samalla Youtubesta videoa, jossa taustalla soi rauhoittavaa musiikkia ja luontevahvuus sanoja oli nähtävissä dioissa. Kun *vahvuuskädet* ovat valmiina, kysytään oppilailta: ”Miten vahvuudet näkyvät sinussa ja toiminnassasi?”

Eri luontevahvuuksia voidaan opettaa vahvuustunteina, joissa teemana on yksi luontevahvuus, johon tutustutaan. Työpajassa oli esimerkkinä ystävällisyys vahvuustunnin teemana. Vahvuustunnilla on tarkoituksena yhdessä pohtia ystävällisyyttä, opetella tunnistamaan sitä itsessä ja toisissa ihmisissä. Opettajan kannattaa korostaa, että ystävällisyys on taito, jota voi oppia lisää. Kerrotaan myös, että ystävällisyyteen kuuluu myös ystävällisyys itseä kohtaan. Ystävälliset teot- harjoitteella voidaan oppia osoittamaan ja tunnistamaan ystävällisyyttä luokassa. Tavoitteena on olla ystävällinen aina kun siihen on tilaisuus. Voidaan myös pohtia, miten ystävällisyyttä voi ilmaista toiselle ihmiselle. Oppilaat voivat myös kirjata ylös vihkoon ystävällisiä tekojaan, joita kerrotaan yhteisesti kouluviikon päätteeksi. Ystävällisten tekojen laskemisen on tutkittu olevan yhteydessä onnellisuuteen. Vahvuustunneilla voidaan valitua luontevahvuutta käsitellä monin tavoin, siihen on löydettävissä menetelmiä vahvuustutkijoiden kirjoittamasta aiemmin mainitusta kirjallisuudesta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 209–215, Leskisenoja 2017, 70–71.)

Itsesäätelykykyä voidaan havainnollistaa ja tutkia itsesäätelytestin avulla. Siihen tarvitaan vaahtokarkkeja. Vaahtokarkki laitetaan jokaisen oppilaan eteen pulpetille. Otetaan kellosta tietty aika ja jos pystyy olemaan syömättä vaahtokarkkia, saa toisen vaahtokarkin testiajan päätyttyä. Jos syö heti vaahtokarkin, ei toista saa. Luonnollisestikin itsesäätelykyky on kehittyneempi niillä, jotka malttavat odottaa testin päättymistä, eivätkä syö karkkia sitä ennen. On muistettava painottaa, että itsesäätely, kuten kaikki luonteenvahvuudet ovat opittavia taitoja ja niissä jokainen voi kehittyä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 107–115.)

Huomaa Hyvä! - toimintakortit ovat vahvuuskasvatukseen suunniteltuja työkaluja, joiden avulla lapsia ja nuoria voidaan opettaa tunnistamaan ja pohtimaan luonteenvahvuuksiaan. Jokaisessa kortissa on yksi luonteenvahvuus ja kerrottu kyseisestä vahvuudesta ja sen käytöstä. Riippuen vahvuudesta, osa esimerkeistä on vahvuuden hyödyntämisestä, osa vahvuuden kasvattamisesta ja osa varovaisuudesta sen käytössä. Vahvuuskortteja voi käyttää monin tavoin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2018.)

Yksi vahvuuskorteilla tehtävistä harjoituksista on Kulje kortin luo-harjoitus. Harjoituksessa Huomaa hyvä! -kortit levitetään lattialle. Kuljetaan ja pysähdytään sen kortin kohdalle, joka puhuttelee eniten tällä hetkellä. Pohditaan ja voidaan keskustella parin kanssa, vastaamalla kysymykseen: ”Mikä on keskeistä tällä hetkellä elämässäsi?” tai ”Miksi juuri tämä vahvuus puhuttelee tällä hetkellä?” tai ”Mikä siinä on arvokasta ja tärkeää?” (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 88.)

Seuraava harjoitus on kahta oppituntia vaativa työ. Oppilaita ohjeistetaan: ”Ota valokuva asioista, joista pidät ja joissa tulee esille luonteenvahvuutesi.” Valokuva lähetetään opettajalle. Seuraavalla tunnilla käydään valokuvat läpi, pohtien vahvuuskasvatuksen luonteenvahvuuksien mukaan minkälaisesta oppilaasta on kyse. Tunnistetaan yhdessä kuvan aiheeseen sopivia luonteenvahvuuksia. Lopuksi kuvan ottaja voi paljastaa itsensä. Tavoitteena on oppia tunnistamaan vahvuuksia ja samalla tutustua koulukavereihin.

Hyvän mielen aarrearkku- harjoitus, on edellistä laajempi, mutta samantyyppinen harjoitus. Siinä oppilaat kokoavat joko sähköisenä kuvina tai varsinaisina

esineinä, itselleen hyvää mieltä ja onnellisia muistoja tuovia esineitä, joista voi voimaantua alakulon hetkinä. (Leskisenoja 2017, 78). Kolmas samantyyppinen harjoitus on Minä olen-projekti, jossa rohkaistaan oppilaita tuomaan esille vahvuuksiaan, jotka ei näy kouluarjessa. Kerrotaan omista taidoista, kiinnostuksen ja vahvuuksista, esimerkiksi harrastuksista, julisteiden valokuvien ym. avulla. Jokaiselle oma esittelypisteensä luokassa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 105.)

Vahvuuksia voidaan harjoitella tunnistamaan Vahvuusaliasta pelaamalla. Oppilas nostaa vahvuuskortin ja selittää kuvaillen kyseistä vahvuutta muille pelaajille. Muut yrittävät arvata, mistä vahvuudesta on kyse. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 87). Samaa voidaan harjoitella pantomiimilla. Esitetään tiettyä vahvuutta pantomiimilla ja yritetään tunnistaa vahvuus.

Mindfulness-harjoituksia käytetään vahvuuskasvatuksessa. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo tarkoittaa läsnäoloa tässä hetkessä, avoimesti ja tarkkaavaisesti. Se on taitoa, jota voi harjoitella. Mindfulness-harjoitukset toimivat puskurina stressin haitallisille vaikutuksille. Harjoitukset lisäävät sitoutumista, edistävät sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja sekä myönteistä asennetta. Yksinkertaiset hengitysharjoitukset ovat helppoja oppia. Niillä voi rauhoittaa jännittyneisyyttä, esimerkiksi ennen koetta. Yksinkertainen hengitysharjoitus on, jossa keskitytään hengittämiseen: ensin sisäänhengitykseen, sen jälkeen lyhyeen hengityksen pidättämiseen eli taukoon, päättyen uloshengitykseen. Samaa toistetaan opettajan ohjatessa harjoitusta. (Leskisenoja 2017, 96–97.)

3 HYVINVOINTI

3.1 Hyvinvoinnin tutkimusta ja tutkimuksen haasteita

Lapsen ja nuoren hyvinvoinnin määrittäminen ei ole yksinkertaista sen moniulotteisuudesta johtuen. Hyvinvointia on tutkittu jo vuosikymmeniä ja monitieteinen lähestymistapa ja näkökulma on ollut välttämätöntä, koska lasten hyvinvointi ei luontevasti sijoitu vain yhden tieteenalan tutkimuskohteeksi. Sosiaalipsykologian ohella lasten hyvinvointia on tutkittu kehityspsykologiassa, sosiologiassa, sosiaalipolitiikassa, terveys- ja lääketieteessä, kasvatustieteessä sekä taloustieteessä. (Minkkinen 2015, 15.)

Kansainvälisestikin 8-12 -vuotiaiden ikäryhmän hyvinvointitutkimus on ollut vähäistä vielä 2010-luvulla. Tutkimuksissa tärkeää olisi tuottaa tietoa erityisesti siitä, mitkä asiat ja tekijät lasten omasta perspektiivistä tukevat heidän hyvinvointiaan. Tutkimusten tavoitteena tulisi olla lapsen kuuleminen subjektiivisena kokijana ja asiantuntijana oman hyvinvointinsa suhteen. Lasten hyvinvointi heidän itsensä kokemana saattaa erota suurestikin aikuisten arvioista. Esimerkiksi niukan toimeentulon perheessä asuva lapsi voi kokea elämänsä positiiviseksi vaikka vastaavasti perheen tilanne saattaa horjuttaa hänen vanhempiensa hyvinvointia. Lasten ikihyvä -hankkeen tulosten mukaan lasten hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi hyvät sosiaaliset suhteet koulussa ja vapaaajalla sekä yhteiskunnallinen järjestys joka luo raamit ja mahdollisuudet hyvinvoinnin toteutumiseksi. (Poikolainen 2014, 4.)

Kehitysteoreetikoiden mukaan lapsen kehityksellä on kaksisuuntainen yhteys hyvinvointiin ja se voi lisätä lapsen hyvinvointia. Älyllistä kehitystä ja oppimista voivat edistää myönteiset opettaja- ja kaverisuhteet koulumaailmassa. 1970-luvun alussa sosiologiassa ryhdyttiin kiinnittämään huomiota sukupolvien välisiin eroihin ja lapsuutta alettiin tarkastella osana yhteiskuntaa. Lasta alettiin tarkastella itsenäisenä toimijana ja kokijana tässä ja nyt, kun aiemmin häntä oli arvioitu sen mukaan, miten hän omaksuu aikuisten toimintamalleja. (Minkkinen 2015, 16.) Lapsen kuulluksi tuleminen on yhteydessä myös maahan ja kulttuuriin. Pohjoismaissa lasta kuunnellaan enemmän kuin esimerkiksi Englannissa, jossa lapsen ei koeta vielä olevan kuulluksi tuleva kansalainen, vaan vasta tulossa sellaiseksi. Lisäksi lapsen etninen tausta saattaa vaikuttaa paljon siihen millaisia asioita hän yhdistää hyvinvointiin. (Poikolainen 2014, 4.)

Vuonna 1989 hyväksytty Yhdistyneiden Kansakuntien lapsen oikeuksien sopimus nostaa esiin monta näkemystä, jotka tukevat hyvinvointia. Näitä ovat lapsen kansalais-, poliittiset-, sosiaaliset-, ekonomiset- ja kulttuuriset oikeudet. (Minkkinen 2015, 17.) Pohja lasten hyvinvoinnin tarkastelulle Suomessa perustuu YK:n lasten oikeuksien sopimukseen. Sopimus määrittelee hyvinvoinnin kriteerit lapsien hyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvinvoinnin kriteerit voidaan jakaa objektiivisiin ja subjektiivisiin. Havainnoitavia eli objektiivisiä tekijöitä ovat mm. ulkoiset tekijät kuten terveys, turvallisuus/riskit, lähiverkosto sekä lapsen oikeus laadukkaaseen opetukseen. Subjektiiviset kriteerit perustuvat lapsen omaan kokemukseen. Näitä voivat olla esim. yksinäisyys, arvostuksen

puute, pelot, koettu terveys, sekä tunne välittämisestä ja yhteisöön kuulumisesta. (Kumpulainen, K. ym. 2014, 226.) Sosiaalityön näkökulmasta lapsi on suojelun kohde, koska lapsuus on riskialtista aikaa ja lapsista tulee helposti uhreja. Ajan kuluessa sosiaalityössä on köyhien, suojattomien tai epäedullisissa oloissa elävien lasten suojelun lisäksi siirrytty kohti kaikkien lapsien hyvinvoinnin tukemista. (Minkkinen 2015, 18.)

Maailmalla on viimeisten vuosikymmenten aikana useiden tahojen toimesta kehitetty erilaisia hyvinvointi-indikaattoreita ja -indeksejä. Näitä tahoja ovat mm. ylikansalliset toimijat UNICEF ja EU sekä erilaiset akateemiset tutkijaryhmät ja hyväntekeväisyysjärjestöt. (Minkkinen 2015, 18.) Positiivisen psykologian suuntaus on uudistanut ajattelutapoja laajentamalla näkökulmaa myös lasten henkiseen terveyteen ja lisännyt hyvinvointia tukevien vahvuuksien havainnointia. Tästä huolimatta on Suomessa edelleen vallalla tapa arvioida lasten hyvinvointia pahoinvointia kuvaavilla mittareilla ja indikaattoreilla. Positiivinen hyvinvointitutkimus ei Suomessa ole saavuttanut niin vahvaa jalansijaa, kuin se on tehnyt muualla Euroopassa ja Amerikassa. (Minkkinen 2015, 19.)

Alakouluikäisten hyvinvoinnista ei suomessa ole saatavissa valtakunnallisen tason tietoa, vaan tutkimukset ovat keskittyneet erityisesti yläkouluikäisiin ja sitä vanhempiin. Tämä johtuu pitkälti siitä, ettei tutkimuksen tueksi ole olemassa sopivia aineistonhankintatapoja, mittareita ja indikaattoreita. Jotta saataisiin kokonaiskuva lasten hyvinvoinnista, tulisi sitä tutkia suhteessa kotiin, kouluun ja vapaa-aikaan (harrastuksiin), eli kaikkiin lasten kasvuympäristöihin. (Poikolainen 2014, 6–7.)

3.2 Hyvinvoinnin määrittelyä

Hyvinvoinnin moniulotteisuudesta johtuen sitä on vaikea tiivistää loogiseksi teoriaksi. Yleisesti voidaan kuitenkin puhua fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja materiaalisesta hyvinvoinnista. Aikuisten hyvinvointimalleja on julkaistu runsaasti, mutta ne eivät suoraan sovellu kuvaamaan lasten hyvinvointia. Reunaehdot eivät aikuisiin verrattuna ole samanlaiset, koska lapsi vielä kehittyy. Hän tarvitsee toisten ihmisten huolenpitoa mm. fysiologisten perus-

tarpeidensa täyttämiseen sekä opastusta tietoihin ja taitoihin joita hän elinyhteisössään tarvitsee. Lapsi ei voi vielä täysivaltaisesti päättää itseään koskevista asioista. (Minkkinen 2015, 23.)

Hyvinvointi on vahvasti asiayhteyteen sidottu ja subjektiivinen käsite, joten sen vertailu ja mittaaminen eri ihmisten välillä on vaikeaa. Sen olemassaolo perustuu yhteiskunnan ja kulttuuristen rakenteiden olemassa oleviin mahdollisuuksiin. Siltikään samanlainen ympäristö ei voi taata yksilöille yhdenvertaista hyvinvointia, koska hyvinvointiin vaikuttaa hyvin pitkälti myös yksilön oma toiminta ja kokemus. (Talvitie 2017, 25.)

Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että hyvinvointi -määritelmä on laaja kokonaisuus ja hyvinvointia voidaan pitää eräänlaisena sateenvarjo-käsitteenä. Lapsen hyvinvointia on tutkittu mm. käsitteillä hyvinvointi (well-being), elämänlaatu (quality of life), elämäntyytyväisyys (life satisfaction), itsetunto (self-esteem), terveys (health) ja onnellisuus (happiness). Esimerkiksi Veenhoovenin (1991) laatima taulukko kuvaa hyvin käsitteiden laajuutta. Taulukko pitää sisällään 45 hyvinvoinnin kuvaamisessa käytettyä termiä. (Minkkinen 2015, 20.)

Vaaraman ym. (2010) mukaan hyvinvointi jaetaan usein kolmeen osatekijään: materiaaliseen hyvinvointiin, terveyteen ja koettuun hyvinvointiin/elämänlaatuun yksilö- tai yhteisötasolla. Yksilön näkökulmasta hyvinvointia määritellään sosiaalisten suhteiden, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden ja sosiaalisen pääoman mukaan. Elinolot, työllisyys, työolot ja toimeentulo kuvaavat yhteisöllistä hyvinvointia. Elämänlaatua eli koettua hyvinvointia muovaavat henkilön terveys ja materiaalinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto sekä mielekäs tekeminen. Kauppinen, Saikku ja Kokko (2010) lähestyvät hyvinvointia fyysisten (kehon hyvinvointi), psyykkisten (mielen hyvinvointi ja itsensä arvostaminen) ja sosiaalisten näkökulmien kautta (toimivat ja mielekkäät ihmissuhteet).

Hyvinvointitutkija Allardt (1976) kuvaa hyvinvointia käsitteillä having, loving ja being. Having tarkoittaa omistamista käsittäen saadut tulot, ihmisen asumisen, yksilön terveyden ja kaikki elintason osatekijät. Loving on rakastamista ja ihmisten välisiä suhteita. Being eli oleminen käsittää vaikutusmahdollisuudet ja itsensä toteuttamisen. (Ahokas-Heikkinen 2017, 7–8.)

3.3 Koulu ja koti hyvinvoinnin edistäjinä

Lapsuus ja nuoruus eivät ole pysyviä tiloja ja eri ikäkausien siirtymävaiheissa hyvinvointi saa erilaisia sisältöjä. Hyvinvointi sisältää useita ulottuvuuksia. Fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin lisäksi siihen voidaan sisällyttää myös taloudellinen ja fyysisen elinympäristön turvallisuus sekä oppimiseen liittyvät tekijät. (Lastensuojelun käsikirja 2015.)

Perustarpeiden tyydytyksen lisäksi, hyvin voidakseen lapsi tarvitsee ilon ja tyytyväisyyden tunteita, turvallisuutta ja kokemuksen, että on rakastettu. Hyvinvointia lisäävät myös yhteisön jäsenyys, hyväksyntä ja vastavuoroinen vuorovaikutus muiden yhteisön jäsenten kanssa. Lasten subjektiivisesti kokemalle hyvinvoinnille merkityksellisiä ovat myös lasten ja nuorten keskinäiset suhteet. Koulussa, jossa lapset ja nuoret viettävät suuren osan valveillaoloajastaan, he ystäväystyvät ja kiintyvät toisiinsa. Näiden suhteiden muodostumista ei voi kuitenkaan jättää täysin lasten itsensä varaan. Ilman aikuisen tukea ja ohjausta osa lapsista saattaa jäädä vaille hyviä vertaissuhteita, tulla kiusatuksi ja syrjityksi mm. kouluyhteisössä. (Estola, Karlsson 2016, 12,113.)

Alakoulusta yläkouluun siirryttäessä suurena muutoksena on opiskelun muuttuminen aineopettajamalliseksi. Tämä vaikuttaa kaverisuhteiden muodostumiseen ja ylläpitämiseen, koska valinnaisuuden vuoksi opetusryhmät vaihtelevat usein jopa saman koulupäivän aikana. Yläkoulussa ei enää ole omaa opettajaa ja ”kotiluokkaa” ja rinnakkaisluokkia on useita. Alakoulun aikaiset kaverisuhteet muuttuvat väkisinkin ja uusia kaverisuhteita luodaan. Äärelän (2012) mukaan fyysisiä ja psyykkisiä myllerryksiä läpikäyvälle nuorelle se asema, minkä hän luokka- ja kouluyhteisössä saa, saattaa pahimmillaan merkitä myös sosiaalista syrjäyttämistä ja kiusaamista. Tämä saattaa johtua yläkouluun siirtymisestä ja nuoren kehitysvaiheesta, jolloin aiemmin pienenä tuntuneet vaikeudet saattavat kärjistyä. Parhaita lasten kouluhyvinvoinnin havainnoitsijoita ja tulkitsijoita ovat koulun aikuiset. Heillä on myös koulun sääntöjen ja toimintatapojen pohjalta vastuu hyvinvoinnin ylläpitämisestä ja kehittämisestä. (Aho-Kas-Heikkinen 2017, 6,12–13.)

Lasten Ikihyvä - kehittämis- ja tutkimushankkeeseen liittyvissä työpajoissa 8-12-vuotiaat oppilaat arvottivat hyvät kaverisuhteet yhtenä hyvinvointia luovista tekijöistä lähes samalle tasolle perheen ja vanhempien kanssa. Kouluympäristössä lapset odottavat myös, että muut lapset, mutta erityisesti aikuiset kohtelevat heitä ystävällisesti ja oikeudenmukaisesti. On tärkeää, että lapset suhtautuvat koulussa oppimiseen ja kavereihin positiivisesti. (Poikolainen 2014, 15.)

Koulu on tärkeä kehitysympäristö, joka parhaimmillaan antaa lapselle onnistumisen kokemuksia, sosiaalista pääomaa ja valmiuksia integroitua yhteiskuntaan tukemalla heitä vahvuuksissa ja antamalla apua vaikeuksissa. Koulu lisää hyvinvointia myös tukemalla terveellisiä elintapoja. (THL 2015.) Koulun oppimisympäristö muodostuu Piispasen (2008) mukaan kolmesta osatekijästä. Fyysisestä oppimisympäristöstä, kuten koulun ympäristöstä, tiloista, välineistä ja opetusmateriaaleista. Psykkinen ja sosiaalinen oppimisympäristö sisältävät ihmissuhteet ja yksittäisen oppilaan kognitiiviset ja emotionaaliset tekijät. (Ahokas-Heikkinen 2017, 10–11.) Kuudes- ja kahdeksasluokkalaisille tehdyssä tutkimuksessa kartoitettiin oppilaiden näkemyksiä koulussa hyvin pärjäävästä oppilaasta. Tutkimustuloksien mukaan oppilaiden mielestä koulussa pärjää oppilas, joka tekee läksyt, kuuntelee tunteilla ja tulee toimeen opettajien kanssa. Hänellä on kavereita eikä kiusaa ketään ja on pidetty sekä kavereiden että opettajien keskuudessa. Pärjäävä oppilas on sosiaalinen, ystävällinen ja auttavainen, mutta ei liian ujo. Oppilaat kokivat, että pärjäämisen ehtona on kouluympäristöön sopeutuminen. Tutkimuksessa oppilaat kuvailivat, että pärjäävillä oppilailla oli terveelliset elämäntavat. He ulkoilevat ja liikkuvat sekä käyvät nukkumaan ajoissa. (Yli-Pietilä 2017, 44–46.)

Oppimisympäristöllä ja koulun henkilöstöllä, erityisesti opettajilla, on merkittävä rooli oppilaiden hyvinvoinnin edistämisessä. Kiilakosken (2012) mukaan kouluhyvinvointia määrittää hyvin paljon opettajan ja oppilaan välinen suhde ja vuorovaikutus. Yläkouluikäisten oppilaiden kehitysvaiheeseen kuuluu etäisyyden ottaminen aikuisiin, opettajille ei haluta puhua asioista ja koko koulu koetaan aikuisten luomaksi tilaksi. Tämän vuoksi opettajan rooli hyvinvoinnin kehittäjänä on erityisen tärkeää. (Ahokas-Heikkinen 2017, 10–11.)

Suomessa koululla on merkittävä osuus hyvinvoinnin kehittämisessä. Lainsäädännöllä ohjataan opetuksen suunnittelua ja opetus on valtion rahoittamaa. Koska kaikki lapset ja nuoret kuuluvat oppivelvollisuuden piiriin, on tältä pohjalta oletettavaa, että yhteiskunnallinen hyvinvointiin vaikuttaminen on koulussa helpompaa kuin kodeissa. Jokainen aikuinen kotona ja koulussa vaikuttaa lapsen ja nuoren hyvinvointiin halusi hän tätä vaikeaa vastuuta tai ei. Ihmiselle on luontaista, että hän oppii, kehittyy ja kasvaa ollessaan vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Tästä johtuen kaikki päivittäiset ihmisten väliset kohtaamiset, toisilta saatu palaute sekä havainnot toisen ihmisen tunteista ja toiminnasta on tärkeitä tekijöitä mahdollistamaan hyvinvoinnin kehittymistä. Psykkistä hyvinvointia voidaan myös opettaa, josta herääkin kysymys, tulisiko jonkinlainen arjen psykologia omana oppiaineenaan sisällyttää peruskoulun opetukseen alusta lähtien. (Ahtola 2016, 14,16.)

“Uudet perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet korostavat koulun roolia oppilaiden hyvinvoinnin edistämässä. Niissä painotetaan koulun toimintakulttuurin merkitystä pyrittäessä rakentamaan koulu yhteisöön käytäntöjä, jotka edistävät hyvinvointia ja turvallisuutta. Vastatakseen opetussuunnitelman perusteiden uudistusten asettamiin tavoitteisiin monen koulun on mietittävä arkinsa uudella, entistä avoimemmalla ja moniammatillisemmalla tavalla. Näin on syytä toimia erityisesti yläkouluissa, jossa yhteistyö yli oppiainerajojen ei ole itsestäänselvyys.” (Asanti, Seppinen 2016, 209–210.)

Jos koulun yleinen ilmapiiri on hyväksyvä ja vuorovaikutus lapsien kanssa on heitä arvostavaa, saa se lapsissa aikaan luottamusta. Tämä taas on omiaan vaikuttamaan ja kehittämään lapsen/nuoren itsesäätely-keinoja ja hän saa persoonallisuutta eheyttäviä kokemuksia. (Karppinen, Pihlava 2016, 125.)

Koulu yhteisön ulkoiset ja materiaaliset järjestelyt (mm. koulun tilat, ympäristö ja kouluruokailu) ja ajankäytön suunnittelu vaikuttavat nuorten hyvinvointiin, mahdollisuuteen luoda ja ylläpitää kaverisuhteita sekä sosiaalisten taitojen harjoitteluun (Ahokas-Heikkinen 2017, 47,52–53).

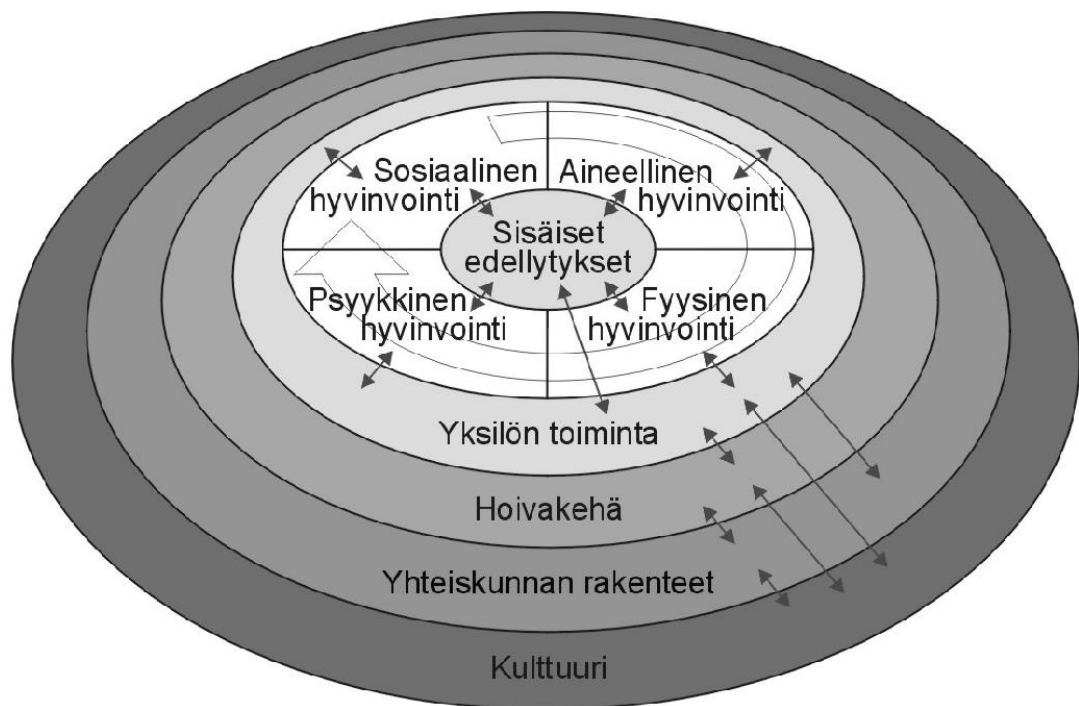
Viihtyisät, esteettiset, terveet ja turvalliset koulutilat sekä piha-alue ovat tärkeitä koulussa viihtymiseen vaikuttavia tekijöitä. Kouluruokailu koetaan tärkeänä ja terveellisenä etuoikeutena, jolla on merkittävä vaikutus oppilaan jakamiseen ja keskittymiseen koulupäivän aikana. (Janhunen, 2013, 67,70.)

Jos oppitunneilla ei ole aikaa ja tilaa kaveriasioille ja opettaja ei kiinnitä huomiota ryhmädynamiikkaan, korostuu mm. välituntien merkitys. Välitunneilla oppilailla on mahdollisuus vapaampaan yhdessäoloon. Valitettavaa vain on, että usein yläkoulussa välitunnit ovat vain lyhyt siirtymäaika tunnilta seuraavalle, jolloin aikaa sosiaaliselle vuorovaikutukselle ei jää. (Ahokas-Heikkinen 2017, 52–53.)

Perhetutkijoilla on yksimielisyys siitä, että lapset voivat hyvin, kun perheen ilmapiiri on positiivinen ja lämmin, vanhemmat viettävät lasten kanssa riittävästi aikaa, keskustelevat ongelmista heidän kanssaan, kannustavat ja ohjaavat lasten käyttäytymistä (Poikolainen 2014, 18). Vanhempien koulutus, taloudellinen ja terveydellinen tilanne ja perhesuhteiden muutokset vaikuttavat lasten ja nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Hyvinvointiin tulee panostaa voimakkaasti jo varhaislapsuudessa. Lapsi tarvitsee kasvatusta mielen hyvinvointiin ja hyviin elintapoihin ja terveystottumuksiin. Vanhempien antama myönteinen palaute ja toimiva keskusteluyhteys lapsen/nuoren kanssa vaikuttaa siihen miten tyytyväisiksi he kokevat elämänsä. Myös lapsen tietoisuus vaikuttamisen mahdollisuudesta omaan elämään lisää hyvinvointia. (THL 2015.) Lapsen itsetuntemus ja omanarvontunto kohenevat, kun hän kokee luottamusta ja sitoutumista suhteessa aikuisiin. Jokainen lapsi haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi. Luottamus lapsessa syntyy, kun hän saa turvaa ja tukea sekä asioiden jakamista ja vastavuoroista mielihyvää kanssakäymisessään vanhempien ja muiden aikuisten kanssa. Jotta aikuinen saavuttaa tuon luottamuksen, tulee hänen ymmärtää lapsen/nuoren käytöstä ja ajatusten, toiveiden, tunteiden, muistojen, havaintojen, arvojen ja pyrkimysten merkityksen siihen. (Karppinen & Pihlava 2016, 123.)

3.4 Lapsen hyvinvointimalli

Minkkinen (2015, 61) esittelee tutkimuksessaan visuaalisen mallin lapsen hyvinvoinnista (the structural model of child well-being, SMCW). Malli on eri tieteenaloille soveltuva teoreettinen näkemys lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Hyvinvointimalli perustuu ajatukseen lapsesta fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena olentona, joka ottaa vaikutteita ympäröivästä materiaalisesta maailmasta ja kulttuuriympäristöstä. Lapsi elää ja toimii vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja instituutioiden kanssa. Lapsen hyvinvointimallissa on koottu samaan kuvioon hyvinvoinnin ulottuvuudet, hyvinvoinnin ennakko- ja reunaehdot sekä eri elementtien väliset yhteydet (kuvio 1).



Kuvio 2. Lapsen hyvinvointimalli Minkkistä mukaillen (Minkkinen 2015, 61).

Mallin keskiosassa kuvataan hyvinvoinnin perusulottuvuudet (fyysinen-, psyykinen-, sosiaalinen- ja materiaallinen hyvinvointi) ja ihmisen sisäiset edellytykset sekä vuorovaikutus näiden välillä. Ulottuvuuksien ympärillä kiertävät kehät, joista sisimmäinen kuvaa lapsen omaa toimintaa. Tämä kehä on välittävä taso yksilön hyvinvoinnin ja hyvinvoinnin yhteiskunnallisen kehyksen ympärillä (sisältää hoivakehän, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja kulttuuriympäristön). Pienet nuolet kuvaavat jatkuvaa vuorovaikutusta hyvinvoinnin ulottuvuuksien ja elementtien välillä. (Minkkinen 2015, 61–62.)

Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa sairauden poissaoloa sekä lapsen terveyttä ja fyysistä toimintakykyä. Psykkisen terveyden, emotionaalisen- ja kognitiivisen hyvinvoinnin lisäksi psyykkiseen hyvinvointiin liitetään lapsen oma kokemus onnellisuudesta ja elämäntyytyväisyydestä. Sosiaalinen hyvinvointi on positiivinen tilanne, jossa lapsella on toimivia ja turvallisia vuorovaikutussuhteita eri ihmisten kanssa (vanhemmat, sukulaiset, opettajat, valmentajat, koulukaverit ja ystävät). Materiaalinen hyvinvointi on tila, jossa taloudellinen tilanne takaa lapselle asumisen, riittävän ravinnon ja asiat ja tavarat, joita pidetään normaaleina siinä yhteiskunnassa ja kulttuurissa jossa lapsi elää. (Minkkinen 2015, 61–62.)

3.5. Seligmanin PERMA -hyvinvointiteoria vahvuusopetuksen taustalla

Uusi opetussuunnitelma edellyttää koululta kasvatusta ja tukea lasten hyvinvoinnin kehittymiselle. Se kuitenkin antaa kouluille ja opettajille hyvin vähän käytännön malleja tämän toteuttamiselle. (Uusitalo-Malmivaara 2016, 22–23.)

Seligmanin (2011) laatiman PERMA –mallin tarjoama selkeä ja kattava teoreettinen kehys antaa hyvät mahdollisuudet kehittää oppilaiden hyvinvointiopetusta kouluissa. Monista muista malleista poiketen PERMA:ssa on hyvää myös se, että se keskittyy useaan osatekijään kerralla, jonka on koettu toimivan paremmin kuin vain yhteen tekijään keskittyvien hyvinvoinnin kehittämissuunnitelmien. Teorian mukaan sosiaalisilla suhteilla on merkittävä osa hyvinvoinnin perustana. Koulumaailmassa toimintaan vaikuttavat paljon yhteisöllisyys ja erilaiset vuorovaikutussuhteet, joten siinäkin mielessä PERMA -teoria on käytökelpoinen, koska siinä em. asiat saavat paljon painoarvoa. (Leskisenoja 2017, 49.)

Hyvinvointitutkimuksissa on käsitteenä yleisesti käytetty onnellisuutta (engl.happiness), mutta Seligman hylkää käsitteen tutkimuksen kannalta liian epämääräisenä. Hän on laajentanut tutkimustaan onnellisuus-käsitteen pohjalta laajemmin hyvinvoinnin (engl.well-being) kokonaisuuden hahmottamiseen. Seligmanin PERMA-mallissa (kuviokuva 2) hyvinvointi koostuu viidestä itsenäisestä elementistä, joiden alkukirjainten mukaan hän myös nimesi teori-

ansa: **P**ositive emotions (positiiviset tunteet), **E**ngagement (sitoutuminen), **R**e-
lationships (sosiaaliset suhteet), **M**eaning (merkityksellisyys) ja **A**ccomplish-
ments (saavuttaminen). Näillä kaikilla viidellä elementillä on yhteisiä piirteitä;
 ihminen usein tavoittelee niitä niiden itsensä vuoksi, ei vain välineenä jonkun
 muun elementin hankkimiseen. Kaikki elementit tukevat hyvinvointia ja niitä
 voidaan mitata muista riippumattomasti. (Uusitalo-Malmivaara 2016, 22–23.)



Kuvio 3. Perma-malli (positivepsychologyprogram.com/perma-model)

Positive emotions eli myönteiset tunteet vaikuttavat vahvasti hyvinvointiimme, toimintakykyymme ja elämäämme. Esimerkkejä näistä tunteista ovat mm. toiveikkuus, kiinnostus, kiitollisuus, tyytyväisyys ja ilo. Näillä tunteilla on huomattu olevan suotuisia vaikutuksia mm. oppilaiden käyttäytymiseen ja laadukkaiden ihmissuhteiden kehittymiseen. Kouluilmapiirin ollessa myönteinen, lisääntyy oppilaiden hyvinvointi, kouluilo ja tehokas oppiminen. (Leskisenoja 2017, 50.) Positiivisiin tunteisiin keskittyminen on kykyä olla optimistinen eli osaamme tarkastella mennyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta positiivisesta näkökulmasta. Positiivisten tunteiden voimalla jaksamme kohdata elämän mukanaan tuomia haasteita ja jatkaa eteenpäin luovien ja vaihtoehtoisten ratkaisujen avulla. (positivepsychologyprogram 2017.)

Engagement eli sitoutuminen on läheistä sukua Csikszentmihalyin (1990) flow-käsitteelle ja se viittaa hyvinvointiin, jota koetaan työhön, toimintaan tai tehtävään uppoutumisen hetkellä. Flow -kokemuksesta puhutaan kun kolme

tekijää, keskittyminen, kiinnostus ja nautinto yhdistyvät samanaikaisesti. Kokemuksen hyötyjä ovat myönteisten tunteiden lisäksi haasteellisten tehtävien parissa työskentelyn ja sinnikkyyden kehittyminen. Kun ihminen kokee toiminnan palkitsevana ja nautinnollisena ja saa mielihyvää tavoitteidensa saavuttamisesta, vaikuttaa se myös hänen henkiseen hyvinvointiinsa ja itsetuntoonsa. (Leskisenoja 2017, 51.) On tärkeää, että meillä kaikilla on elämässämme työ, harrastus tai jokin muu elementti, joka imee meidät mukaansa hetkeen ja vaatii meiltä täyden sitoutumisen. Sitoutuminen auttaa meitä löytämään, kasvattamaan ja vaalimaan henkilökohtaista onnellisuuttamme. (positivepsychologyprogram 2017.)

Relationships eli ihmissuhteet tiivistyy Christopher Petersonin (2006) mukaan kolmeen sanaan: Other people matter ! Jokainen hyvinvoiva ihminen tarvitsee tunteen, että häntä arvostetaan, rakastetaan ja että hänestä huolehditaan. Koska yhteisöllisyys on voimakkaasti läsnä myönteisissä tuntemuksissa, kokemuksissa ja elämäntilanteissa, on myös vastoinkäymisien hetkellä yhteisön merkitys huomattava. Parhainta mahdollista onnellisuutta ja hyvinvointia elämässä on mahdoton saavuttaa ilman läheisiä, turvallisia ja kannustavia ihmissuhteita. (Leskisenoja 2017, 52–53.) Ihminen on sosiaalinen eläin, joka kaipaa läheisyyttä, rakkautta sekä emotionaalista ja fyysistä vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Läheiset ja vahvat ihmissuhteet perheeseen, sukulaisiin ja ystäviin tukevat meitä vaikeina aikoina. (positivepsychologyprogram 2017.)

Meaning eli merkityksellisyys on myös merkittävä tekijä ja tuki selviytymisessä elämän vastoinkäymisissä. Kun ihminen kokee, että hänen elämällään on tarkoitus, merkitys ja päämäärää, löytää hän helpommin voimaa sinitellä vaikeuksien yli. Jos oppilas kokee koulunkäynnin merkitykselliseksi, on hän todennäköisesti tovereitaan sitoutuneempi oppimiseen ja innostunut urasuunnitelmistaan. Merkityksellisyyden kokemus on hyvin yksilöllinen. Se on ihmisen ymmärrys itsestään, ympäröivästä maailmasta ja sen tunnistamisesta, mitä kukin pyrkii elämässään saavuttamaan. Osana PERMA-teoriaa merkityksellisyys määritellään sitoutumisena toimintoihin, joilla pyritään vaikuttamaan itseä suurempiin asioihin. Useat ihmiset kokevat toimintansa merkityksellisenä käytäessään ominaisvahvuuksiaan toisten ihmisten auttamiseen ja palveleminen. (Leskisenoja 2017, 54–55.)

Accomplishment eli saavuttaminen on PERMA -teorian viimeinen elementti, joka viittaa suoriutumiseen, menestymiseen ja onnistumiseen. Seligmanin mukaan ne ovat arvokkaita ja tavoiteltavia asioita sellaisenaan niiden itsensä vuoksi. Seligman pitääkin saavuttamista teorian itsenäisenä hyvinvoinnin tekijänä. Teorian muut osatekijät toimivat psykologisina voimavaroina edistämällä saavuttamista ja suoriutumista. Saavuttamisen yhteys hyvinvointiin on vastavuoroinen, saavuttaminen lisää hyvinvointia ja hyvinvointi parantaa saavutuksia. (Leskisenoja 2017, 56–57.)

4 MURROSIÄN KEHITYS

Siirtymäkausi lapsuudesta aikuisuuteen on nuoruusaikaa, joka sisältää eri kehitysvaiheita. Kehitysvaihetta noin 11-14 -vuotiaissa kutsutaan varhaisnuoruudeksi, jolloin suhde omaan kehoon muodostuu. Murrosiässä nuoren kehossa, tunne-elämässä sekä sosiaalisissa suhteissa tapahtuu suuria muutoksia. Murrosikään kuuluu sukuelinten kehittyminen ja hormonitoiminnan muuttuminen sekä seksuaalisten tunteiden herääminen. Murrosikä on naiseksi ja mieheksi kehittymisen aikakausi. Lisäksi nuoret erkanevat vanhemmistaan, itsenäistyvät ja luovat ystävyys-suhteita ikätoverien kanssa. Nuori kapinoi vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan. (Siegel 2014, 41–42; Nurmiranta, Leppämäki & Horppu, 2009, 72; Lehtinen & Lehtinen 2007, 18; Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40.)

4.1 Murrosiän fyysinen, pyykkäinen ja sosiaalinen kehitys

Murrosiän eli puberteetin fyysinen kehitys on hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja sukurauhasten kypsymisprosessi. Se kuuluu biologiseen kehitykseen ja johtuu hormonitoiminnan muutoksista. Nuoruudessa kasvuhormonin tuotanto lisääntyy aiheuttaen kasvupyrähdyksen. Nais- ja miessukupuolihormonien lisääntynyt pitoisuus aloittaa sukupuoleen ja sukukypsyyteen liittyvän kehityksen. Tytöillä fyysiseen kehitykseen kuuluu esimerkiksi rintarauhasten, rintojen, kohdun ja sukupuolielinten kasvaminen. Poikien fyysisessä kehityksessä kivekset ja penis kehittyvät sekä siemensyöksyt alkavat. Murrosiässä pojat kokevat myös äänenmurroksen. Molemmilla sukupuolilla kainalo- ja häpykarvoitus sekä hieneritys lisääntyy. Kokemus omasta fyysisestä kehityksestä on osa identiteetin kehittymistä. Murrosiän alkamisessa on suuria yksilöllisiä eroja,

mutta keskimäärin se alkaa noin 12-vuotiaana. Tyttöillä puberteetin alkamisajankohta on keskimäärin vajaan yhdentoista vuoden iässä ja pojilla keskimäärin puoli vuotta myöhemmin. Murrosiän fyysisten muutosten alkaminen on varhaistunut. (Hietala ym. 2010, 41; Sinkkonen 2010, 24–26; Nurmiranta ym. 2009, 72–73.)

Murrosiän alkuvaihe on nuorelle hyvinkin stressaavaa aikaa. Nuoren oma kokemus ruumiinkuvastaan ja tyytyväisyys siihen riippuu monista asioista. Fyysiset muutokset vaikuttavat myös nuoren psyykeen. Murrosiässä koetaan voimakkaita tunteita. Keho aikuistuu, mutta mieli ei ole vielä valmis aikuisuuteen. (Sinkkonen 2010, 30; Viljamaa 2017, 19–23.) Nuoruus on siirtymävaihe, jossa turvallisuudesta ja tutusta siirrytään outoon ja vaaralliseen tilanteeseen. Nuoruus voi olla hämmentävää, järkyttävää, turhauttavaa ja ahdistavaa. (Siegel 2014, 45.)

Fyysinen kehitys on edellytyksenä psyykkiselle kehitykselle, joka voi useinkin olla mutkikkaampi kuin fyysinen kehitys. Murrosiän alussa on psyykkisen taantumien kausi. Tällöin nuori ei oikein tiedä kuka on. Tyttöjen ja poikien kehitys kulkee tässä vaiheessa eri tahtiin, mutta ero tasoittuu peruskoulun loppupuolella. (Hietala ym. 2010, 42; Lehtinen & Lehtinen 2007, 23.) Nuori etsii omaa paikkaansa maailmassa sekä merkitystä elämälleen. Tunne-elämässä tapahtuu suuria muutoksia. Nuoren ajattelu muuttuu, mieliala vaihtelee, nuori on vihainen ja uhmakas. Nuorella on halu määrätä itse asioistaan, mutta vastuu ja vapaus tuntuu pelottavalta. Nuori harjoittelee sietämään vaikeita tilanteita ja selviämään niistä. (Hietala ym. 2010, 42–43; Nurmiranta ym. 2009, 76–77.)

Nuoruusiän kehitysvaihe on täynnä ristiriitoja. Yläluokkalaisella on menossa otsalohkon hermoverkoston kasvu- ja muovautumisvaihe. Samoihin aikoihin sukupuolihormonien tuotanto käynnistyy. Ymmärrettävää on, että nuoren on välillä vaikea hallita muutoksia ja pienikin stressitilanne on ylivoimainen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 22–23.) Nuoren muistitoiminnot, ajattelu, päättely, keskittyminen, päätöksenteko ja kanssakäyminen muiden kanssa muuttuvat. Varhaisina nuoruusvuosina aivojen kehittyminen luo pohjan nuorille tyypillisille mielen ominaisuuksille. Näitä ovat elämyshakuisuus, sosiaalisuus, tunteikkaus ja luovuus. Nämä neljä ominaisuutta tekevät elämästä parempaa, mutta myös vaarallisempaa. (Siegel 2014, 17–19.) Nuoren aivot alkavat tavoitella mielihy-

vää ja varhaisnuoruudessa dopamiinin erityis voimistuu. Dopamiini on keskushermoston välittäjäaineena toimiva hormoni, joka liittyy mielihyvän tavoitteluun. Nuorella on vaikeuksia käytöksen, tunteiden ja impulssien hallinnassa, joten jännittävät kokemukset ja vaaratilanteisiin hakeudutaan helpommin. Usein nuori myös unohtaa ja aliarvioi riskit ja yliarvioi omat kykynsä. Mielihyvän tavoittelu näkyy nuoren elämässä impulsiivisuuden lisääntymisenä, altistumisena riippuvuutta aiheuttamille toiminnoille ja aineille sekä kirjaimellisena ja lyhytnäköisenä ajatteluna eli yllirrationaalisuutena. (Siegel 2014, 89–91; Sinkkonen 2010, 40–41.)

Sosiaalinen kehitys käsittää nuoren suhteen vanhempiin ja ystäviin. Vanhempien ja nuoren suhteen laatu vaikuttaa nuoren hyvinvointiin. Nuorella on ristiriitaiset tunteet vanhempia kohtaan. Nuori tarvitsee perushuolenpitoa, huomiota ja tukea vanhemmiltaan, toisaalta hän haluaa itsenäisyyttä ja inhoaa aikuisten vaatimuksia ja rajoituksia. Nuori toivoo vanhemmilta yhdessäoloa, vaikka itse viettävät aikaa omissa oloissaan. (Nurmiranta ym. 2009, 86–87; Sinkkonen 2010, 54.)

Murrosikään kuuluu identiteetin myllerrys. Nuori miettii tietoisesti, kuka hän on ja miten tulla sosiaalisesti hyväksytyksi. Oleellista on minkä tahon nuori kokee luottamuksen arvoiseksi. Lähiympäristön epäjohdonmukaisen ja epätarkoituksenmukaisen palautteen nuori omaksuu helposti osaksi identiteettiään. Huonon itsetunnon ja pystyvyyden taustalla on usein omien kasvattajien ja nuoruuden auktoriteettien aiheuttamat nöyryytykset ja mitätöitymisen kokemukset. (Martikainen 2009, 19, 123.)

Nuoren kehityksen tukemisessa on hyvä välttää jatkuvaa sukupolvien välistä taistelua, jossa usein aikuinen pyrkii pysäyttämään nuoruuden. Viestintä nuoren ja aikuisen välillä voi muuttua kireäksi ja halveksivaksi ja nuori saattaa reagoida siihen vaikenemalla, salailemalla ja vetäytymällä. Ymmärrys aivojen muutokseen ja rakentava yhteistyö nuoren kanssa ylläpitää avointa viestintäyhteyttä. (Siegel 2014, 31.)

Ystävien ja kavereiden merkitys nuoruuden kehityksessä on tärkeä. Nuoruuteen kuuluu, että ystäväpiiri on heille jopa tärkeämpi kuin oma perhe. Usein huolista on helpompi puhua ystäville tai ystävän vanhemmalle kuin omalle

vanhemmalle. Ystävyysuhteet vaikuttavat usein nuoren valintoihin, vapaa-ajanviettoon, harrastuksiin ja suhtautumiseen koulunkäyntiin. Nuori kokee tärkeänä, että vanhemmat hyväksyvät hänen kaverinsa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 60–61.) Nuorilla on tarve liittyä ikätovereiden seuraan. Se tuo yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta ja nuoret kokevat tarvitsevansa toisiinsa enemmän kuin aikuisia. (Siegel 2014, 140–141.) Ystävyysuhteet ovat harjoittelua myös tulevia ihmissuhteita varten ja ne kehittävät sosiaalisia taitoja sekä ajattelun että tunne-elämän alueella. Nuori opettelee luottamusta ja empatiakykyä. Läheinen ystävä tarjoaa nuorelle usein enemmän seuraa, luottamusta ja virikkeitä kuin omat vanhemmat. (Nurmiranta ym. 2009, 87.)

Nuori samaistuu myös nuorisokulttuuriin. Nyt 2000-luvulla nuoriso elää sirpaleisessa mediaverkossa ja yhteiskunnassa, jossa elämää leimaa valintojen vapaus, mutta myös vaatimuksia toteuttaa itseään ja kehittää omaa yksilöllisyytään. Mediaverkossa vallitsee yhteisöllisyys. Internetin keskustelupalstoilla voi rakentaa itselle kokonaan toisen ja erilaisen identiteetin. (Nurmiranta ym. 2009, 89–90.)

4.2 Kehityshaasteet murrosiässä

Erilaiset kehityskriisit kuuluvat nuoren elämään luonnollisina muutosvaiheina. Esimerkiksi vanhemmista irtautuminen ja seksuaali-identiteetin löytyminen ovat välttämättömiä matkalla aikuisuuteen. Muutosvaiheet epäonnistuessaan voivat aiheuttaa mielenterveysongelmia tai päihteiden käyttöä. Kehityskriiseistään nuoret selviytyvät kodin, koulun ja kavereiden tuen turvin. (Hietala ym. 2010, 115.)

Nuoren kehityksellisille vaikeuksille merkittäviä riskiajankohtia ovat erilaiset siirtymävaiheet. Yksi tällainen vaihe on alakoulusta yläkouluun siirtyminen. (Jouki 2014 39; Lehtinen & Lehtinen 2007,9.) Yläkoulussa puhutaan nuoresta, ei lapsesta. Luokanopettaja vaihtuu useisiin eri aineiden opettajiin. Vastuu omasta koulutyöskentelystä lisääntyy ja aina kykyä vastuun ottamiseen ei vielä ole. Siirtymävaiheen eteen on hyvä tehdä riittävästi yhteistyötä ala- ja yläkoulun kesken, jotta se sujuu vaivattomasti. Myös koulun moniammatillinen yhteistyö tässä vaiheessa korostuu. Hyvinvoiva nuori selviytyy päivittäisistä

toiminnoista. Monen murrosikäisen ongelma on kyky ilmaista itseään ja tunteitaan. Sosiaaliset tilanteet voimakkaine tunteenpurkauksineen tarvitsevat ympärille luotettavia aikuisia. (Pulkinen & Kotro 2014, 61–62.)

Ylisen (2016, 34–36) tutkimuksessa todettiin, että oppilailla oli itseensä ja toimintaansa liittyviä odotuksia yläkoululaisina. Oppilailla oli myös käsitys omista vahvuuksista ja heikkouksista, joilla uskoivat olevan merkitystä yläkouluun siirryttäessä. Tutkimuksessa oppilaat toivat selkeästi esille, että he itse ja heidän oma toimintansa vaikuttaa siihen, miten menestyvät uudessa ympäristössä. Oppilaat aikoivat olla reippaita, rohkeita ja ystävällisiä eivätkä kiusaisi ketään yläkoulussa. Yläkoululaisena koettiin olevan vanhempia ja kypsempiä ja lähempänä aikuisuutta. Vahvuuksina koettiin myös omat kyvyt, taidot ja ominaisuudet sekä luonteenpiirteet kuten ystävällisyys, sosiaalisuus ja oppimishalukkuus.

Edellä mainitussa tutkimuksessa oppilailla oli odotuksia myös sosiaalisiin suhteisiin liittyen. Uusien kavereiden saamista sekä alakouluaikeisten kaverisuhteiden säilymistä toivottiin. Tutkimuksessa tuotiin esille myös jännitystä siitä, ettei uusia kavereita saadakaan ja miten vanhemmat oppilaat suhtautuvat uusiin seitsemäsluokkalaisiin. Myös pelko kiusaamisen kohteeksi joutumisesta nousi esiin. Lisäksi koulun suuri koko ja eksyminen sekä iso ruokala ja tarjottava kouluruoka huolestutti yläkouluun siirtyviä oppilaita. Kuitenkin suurin osa tutkimukseen osallistuneista oppilaista odotti koulusiirtymää positiivisin odotuksin ja uskoivat viihtyvänsä yläkoulussa. (Ylinen 2016, 26–28, 31, 37.)

Rauskun ja Vaittisen (2009, 49–51) tutkimuksessa oppilaiden kokemuksista yläkouluun siirtymisessä ilmeni, että oppilaat toivoivat heitä kohdeltavan nuorina eikä lapsina ja toiveena oli saada hyvää opetusta, uusia oppiaineita, valinnaisaineita ja ryhmätöitä. Yläkoulussa toivottiin myös enemmän vastuun ottamista ja itsenäistä opiskelua. Yhdeksi tärkeimmäksi odotukseksi yläkouluun siirtymisessä koettiin kaverisuhteet ja toive uusien kavereiden saamisesta.

Elämämme aikana saadut kokemukset ihmissuhteista vaikuttavat siihen, millaisia meistä tulee (Siegel 2014, 173). Lapsuuden käsitykset itsestä muokkaantuvat nuoruusiän haasteiden edessä. Monipuoliseksi kehittynyt minäkuva

suojaa nuorta mahdollisten ikävien elämäntapahtumien psyykkisiltä vaikutuksilta kuten syrjäytymiseltä, masennukselta ja itsetuhoisuudelta. (Nurmiranta ym. 2009, 75–76.) Aikuisten tuki ja läsnäolo nuoren elämässä luo hyvää itsetuntoa ja riskien tuntemusta. Jatkuva moittiminen ja nuoren kokema tilanteen ja tunteiden hallinnan menettäminen voi aiheuttaa uupumusta ja nuori lakkaa yrittämästä ja voi omaksua epäonnistujan ja huonon ihmisen roolin. (Cacciatore 2009, 91.) Itsetunnon kehittyminen vaatii toiminnan säännöllisyyttä, jatkuvuutta, kehitystä sekä toistuvia onnistumisen kokemuksia (Viljamaa 2017, 26).

Häpeän, nolouden ja syyllisyyden tunne ovat vaikeita tunteita. Ne voivat saada nuoren tuntemaan olevansa huonompi ja arvottomampi kuin muut tai olevansa vääränlainen ja sääällittävä. Nuorilla ei aina ole keinoja käsitellä tunteita ilman aikuisen tukea. Kipeiden tunteiden käsittelemiseksi nuori voi kehittää oman selviytymiskeinon tilanteeseen. Se voi olla vetäytyminen muiden nuorten seurasta tai nuori ottaa koviksen tai pellen roolin muiden nuorten keskuudessa. Usein aikuiset luulevat, että nuorten moittiminen on heidän tehtävänsä. Nuoren jatkuva moittiminen satuttaa ja saa nuoren tuntemaan, että on huono eikä häntä hyväksytä. (Juusola 2015, 84, 88.) Itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa nuoren saama palaute ympäristöltä sekä se, miten nuori kokee pystyvänsä vastaamaan ympäristön odotuksiin. Odotukset eivät aina vastaa nuoren edellytyksiä ja tarpeita, vaan voivat olla ympäristön nuorelle asettamia vääristyneitä odotuksia. Ympäristöltä saatu palaute muodostaa nuorelle käsityksen itsestä oppijana ja millaisena hän näkee itsensä ja omat mahdollisuutensa. (Lämsä 2009, 40–41.) Pienestä pitäen ihminen tarvitsee muita tullakseen nähdyksi ja kuulluksi (Viljamaa 2017, 27).

Kiusaaminen on samaan henkilöön kohdistuvaa, toistuvaa ja tahallista paha mieltä aiheuttavaa toimintaa. Syrjityssä asemassa oleva omaksuu epäonnistujan ja ulkopuolisen roolin ja tämä voi vahingoittaa vakavasti itsetuntoa. Kiusaamisen kohteeksi joutunut kokee pelkoa ja pelkääminen kuormittaa nuorta kohtuuttomasti. (Cacciatore 2009, 60-61). Itsetunnon lasku, itsetuhoiset ajatukset, ahdistus, elämänilon ja koulumotivaation katoaminen on usein seurauksia kiusaamisesta. (Viljamaa 2017, 80,81.)

Yläkoulussa kiusanteko on enemmän henkistä. Puhutaan pahaa selän takana, nimitellään, huomautellaan ulkonäöstä, pilkataan ja nöyrytetään. Kiusattu saattaa tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja näkymättömäksi. Nuoren identiteetti on vasta muodostumassa, joten kyky käsitellä sisäisiä ristiriitoja on rajallinen. Usein kiusatuilla ei ole voimia vastustaa kiusaajiaan. Koulukiusaamisella on todettu olevan yhteys myöhemmin ilmeneviin depressio-oireisiin, syrjäytymiseen ja toivottomuuden tunteisiin. (Sinkkonen 2010, 189,191–192.) Kiusatuksi joutuminen aiheuttaa aina pahaa oloa ja kärsimystä, itseensä ja muihin ihmisiin luottaminen voi olla vaikeaa. Nuori kokee kiusatuksi joutumisen häpeälliseksi ja pelottavaksi. Nuori salaa kiusaamisen ulkopuolisilta ja siitä puhuminen on vaikeaa. Kiusattu saattaa vähätellä kiusaamista, mikä on keino puolustautua kiusaamisen aiheuttamalta kivulta. (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö 2009, 99, 101–102.) Kouluterveyskyselyn 2017 mukaan 4-5 -luokkalaisista on kokenut kiusaamista kerran viikossa tai useammin 7.3 % ja 8-9 -luokkalaisista 5.8 % (THL 2017).

Yksinäisyydellä tarkoitetaan yksin jäämistä ja yksinolon tunnetta. Nuoruuteen kuuluu välillä tarvetta olla yksin ja vetäytymistä myös perheen seurasta. Yksinäisyys ei kuitenkaan ole välttämättä oma valinta. Yksinäisyys voi olla hylätyksi tulemisen tunnetta tai nuori tuntee, että jää syrjään. Yksinäisyys on yksinoloa ulkopuolisena muiden joukosta. (Hietala ym. 2010, 46.) Alakouluikäisillä yksinäisyys voi vaikuttaa oppimiseen ja motivaatioon, mutta yksinäisyyteen liittyy myös turvattomuuden, ahdistuneisuuden ja osattomuuden tunteita. Yläkouluikäisillä nuorilla yksinäisyydellä on yhteys sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, masennukseen, itsetuhoisiin ajatuksiin, koulu-uupumukseen, heikompaan fyysiseen terveyteen, vähäisempiin harrastuksiin ja päihdekokeiluihin. (Junttila 2015, 91, 96.) Paha olo vaikuttaa mielen hyvinvointiin, mutta se saattaa johtaa myös sairastumiseen fyysisesti. Yksinäisyydellä on siis valtava vaikutus kansanterveyteemme. Jossain elämänvaiheessa joka viides lapsista ja nuorista tuntee pahaa oloa ja ahdistusta. Ei ole ketään, joka kuuntelisi ja jonka kanssa jakaisi asioita tai juttelisi ja viettäisi aikaa. (Junttila 2015, 29, 116.)

Junttilan 2015 (133,139,150) mukaan yksinäisyyteen on interventio- eli puuttumismenetelmiä ja varhainen puuttuminen on tärkeää. Jos lapsi tai nuori tulee juttelemaan ongelmistaan, asiaan on tartuttava välittömästi. Lasten ja nuorten kehityksessä vuorovaikutus- ja tunnetaitoja, empatiaa sekä asenteita itseä ja

muita kohtaan tuetaan. Muiden kanssa on vaikea tulla toimeen, jos ei tule toimeen oman itsensä kanssa tai ei koe kelpaavansa itselleen. Lapsen hyvinvoinnissa vanhempien välittäminen ja huolenpito on tärkeintä.

Terveyden- ja hyvinvointi laitoksen kouluterveyskysely tehdään joka toinen vuosi peruskoulun alaluokilla 4-5 -luokkalaisille ja heidän vanhemmilleen sekä yläkoulussa 8-9 -luokkalaisille. Se tuottaa lasten ja nuorten hyvinvoinnista monipuolista tietoa sekä kertoo koulunkäynnistä, avunsaamisesta ja palvelujen vastaavuudesta oppilaiden tarpeisiin. Kyselyn tulokset antavat oppilaitoksille tietoa kouluuyhteisön hyvinvoinnista. Kunnille kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää hyvinvointi johtamisessa sekä hyvinvointi strategioita laadittaessa. Kouluterveyskysely antaa tietoa myös valtakunnallisella tasolla politiikkaohjelmien seurantaan ja laatimista varten.

Myös Terveyden- ja hyvinvointi laitoksen kouluterveyskyselyn (2017) mukaan yksinäisyys vaikuttaa nuoren elämänlaatuun ja hyvinvointiin heikentävästi. Se nähdään yhtenä riskitekijänä psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. Kouluterveyskyselyn koko maan tuloksissa 4-5 -luokkalaisista 8.5 %:lla ei ole yhtään ystävää kenen kanssa voi keskustella ja 9.5 % tunsii itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti.

4.3 Nuoren tukeminen murrosiän kehityshaasteissa

Positiiviset muistot auttavat voimaan paremmin. Positiivisen pedagogiikan yhtenä ydinajatuksena on toipumiskyvyn kasvaminen hyvän ja vahvistavan vuorovaikutuksen avulla. Toipumiskykyä tapahtuu arkipäivän vuorovaikutuksessa ihmissuhteissa, nuoren ja aikuisen välillä. Mitä enemmän haasteita elämässä on, sitä tärkeämpiä on laadukkaat siteet muihin ihmisiin, myös ammattikasvat-tajiin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 42–43.) Vuorovaikutustaitojen omaksumiseen tarvitaan pitkäjänteisyyttä ja toistoja. Tähän nuori tarvitsee aikuista muistuttamaan oikeista toimintamalleista kerta toisensa jälkeen ja vahvistamaan sopivaa käyttäytymistä luottamuksella ja positiivisella palautteella. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 34.) Turvallisuudentunnetta vahvistaa turvallinen vuorovaikutus, joka luo luottamusta omaan olemassaolon oikeuteen ja vahvistaa luottamusta omiin arvoihin, näkemyksiin ja tunteisiin. (Mattila 2011, 72–73.)

Nuoren kuunteleminen aidosti auttaa nuorta hahmottamaan omia ajatuksiaan. Nuorelle on tärkeää, että vanhemmat ja muut tärkeät ihmiset kuuntelevat nuorta ilman ennako-odotuksia ja johtopäätöksiä. (Sinkkonen 2010, 55.) Nuori tarvitsee myönteisiä ja kannustavia kohtaamistilanteita, jossa nuorta kuunnellaan, arvostetaan ja ollaan kiinnostuneita nuoren ajatuksista ja mielipiteistä. (Nurmiranta ym. 2009, 85; Viljamaa 2017, 106.) Kohtaamistilanteet aikuisen ja lapsen välillä ovat usein arkisia keskustelutilanteita, vuorovaikutustilanteita. Ennalta ei voi tietää, milloin kohtaaminen on tärkeä. Kohtaamistilanteissa luodaan turvallisuuden tunnetta, nähdäksi tulemista. Toisen ihmisen katseesta voimme kokea hyväksyntää, jonka avulla oman arvontunto rakentuu. Kun arvostamme toista ihmistä ja haluamme hänelle hyvää, katsomme häntä kauniisti. Hyvä katse ei ole halveksuva, vähättelevä, pilkkaava tai tuomitseva. Satunnaisissakin kohtaamisissa usein hymy tai tervehdys riittää. Kyse on pienistä, mutta tärkeistä asioista. Hyvä katse on hyvän kohtaamisen peruselementti. (Mattila 2011, 27, 29; Pulkkinen & Kanervio 2014, 149.) Aito kohtaaminen vaatii rohkeutta kohdata toinen sellaisena kuin hän on, ilman ulkoisia suorituksia tai rooleja ja jokaisessa nuoressa nähdään mahdollisuus. Nuorta kunnioitetaan tasa-arvoisena, ollaan aidosti kiinnostuneita, kuunnellaan ja ymmärretään nuoren elämäntilannetta, mutta ei hyväksytä väriä tekoja. Tarvitaan tiukkaa, mutta lempeää välittämistä ja huolenpitoa. Aidossa kohtaamisessa aikuinen on kiinnostunut nuoresta ihmisenä riippumatta nuoren suorituksista tai saavutuksista. (Veivo-Lempinen 2009, 197, 202.)

Lapsen ja nuoren kehitystä tukee läsnäolo. Se on turvallisen kiintymyksen ja terveiden ihmissuhteiden perusta. Olemme aidosti läsnä, kun eläydymme toisen sisäisen maailman tapahtumiin, tunteisiin, ajatuksiin, olotilaan ja jaamme kokemukset. Nuoren ja aikuisen välisen luottamuksen ja yhteyden luominen edellyttää läsnäoloa, toisen tilaan virittäytymistä ja tunnetilojen heijastamista. (Siegel 2014, 267–269.) 10-14 -vuotiaana nuori tarvitsee omaa tilaa ja vastuuta, mutta myös läheisyyttä, ymmärrystä ja hyväksyntää läheisiltä. Myönteistä palautetta ei voi koskaan korostaa liikaa. Myötätunto ja lapsen näkökulman kuuleminen sekä mahdollisuus osallistua ongelmaratkaisuun on nuorelle tärkeää. (Cacciatore 2009, 41, 85.)

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy vanhempiin ja muihin hoivaa ja huolenpitoa antaviin ihmisiin. Näistä muutamista kiintymyssuhteista on syntynyt sisällemme malli, jota siirrämme eteenpäin. Aikaisempien kokemusten perusteella mieleemme syntyy sisäinen malli tilanteesta tai tapahtumasta. Opitun sisäisen mallin perusteella osaamme odottaa mitä erilaisissa tilanteissa tapahtuu ja millaisia tunteita tilanteeseen liittyy. Näin tiedämme miten käyttäytyä erilaisissa tilanteissa. Opitut kiintymyssuhdemallit luovat pohjan sosiaalisuuteen ja vaikuttavat tiedostamattamme vuorovaikutustilanteisiin muiden kanssa. Turvallinen kiintymyssuhde tuo turvaa ahdistuneena ja väsyneenä sekä kannustaa lähtemään tutkimaan maailmaa ja hakeutumaan kohti uusia elämyksiä. (Siegel 2014, 175–176,179.)

Nuoren henkisestä ja fyysisestä turvallisuudesta vastaa vanhempi. Perhe on nuorelle vahva turvaverkko, joka antaa tukea ja ottaa kiinni liukastuneen nuoren. Turvallisessa ilmapiirissä uskalletaan kokeilla monenlaisia asioita hyväksyttynä ja rakastettuna. (Viljamaa 2017, 91, 108.) Nuori tarvitsee turvallisen paikan tunnekuuhujen harjoitteluun pelkäämättä tulevansa hylätyksi. Jos nuorella ei ole turvallista aikuista tai paikkaa tunteiden ilmaisuun, hän helposti kieltää ja salaa tunteensa. Tämä voi näkyä häiriökäyttäytymisenä kodin ulkopuolella, jos kotona nuori on vetäytyvä ja ”liian kiltti”. Mitä haavoittavamman tunteen kanssa nuori on tekemisissä, sitä enemmän nuori tarvitsee turvaa. (Cacciatore 2009, 60.)

Nuori tarvitsee vanhemman asettamia rajoja. Jos rajojen määrääminen jää nuoren vapaasti määräämiksi, kypsän minuuden kehittyminen on vaikeaa. (Nurmiranta ym. 2009, 78.) Perheessä lasten ja aikuisten roolit eivät saa hämärtyä. Vanhemman rakkaus on rajojen asettamista, esimerkkinä toimimista, reiluutta ja oikeudenmukaisuutta hyvää sekä huonoa käytöstä kohdatessa. (Viljamaa 2017, 103.) Nuorella on tarve tulla aikuisen hyväksymäksi, saada arvostusta ja kannustusta. Nuorelle myös perheen ulkopuolisten aikuisten hyväksyntä ja huomio on arvokasta. Se koetaan aidommaksi ja puolueettomammaksi kuin omien vanhempien. (Cacciatore 2009, 97.)

Luovuudella on tärkeä merkitys nuoren mielenterveydelle ja luovuudenkipinä voi syttyä nuoruusiässä (Sinkkonen 2010, 247). Usein luova ajattelu vähenee koulunkäynnin alkaessa ja luovuus jää alakouluun. Myöhemminä kouluvuosina

voi olla vaikeutta löytää rohkeutta toteuttaa luovuuttaan ja ottaa riskejä. Koulunkäynti voidaan tällöin kokea ahdistavaksi, puuduttavaksi ja vakavaluontoiseksi. (Siegel 2014, 358–359.) Yli-Pietilä toteaa tutkimuksessaan, että koulu muodostaa oppilaiden elämässä suuren osan, joten sen kasvatustehtävä on merkittävä. Koulussa omaksutaan toimintamallit ja työtavat. Tutkimuksessa tulokset kertovat koulun opettavan pääasiassa suorittamista ja ohjeiden noudattamista ja luovuudelle ja innolle ei tunnu jäävän tilaa. (Yli-Pietilä 2017, 49.) Luovat lapset voivat olla ujoja ja vetäytyviä ja tarvitsevat vanhemman, opettajan tai jonkun muun aikuisen rohkaisua itsensä toteuttamiseen. Koulussa oppilaiden sisäistä motivaatiota tuetaan, kun tuetaan luovuutta, kunnioitetaan lasta ja arvioinnin sijasta painopiste on oppimisessa. Opettaja on oppilaiden yhteistyökumppani. (Uusikylä 2012, 150, 172.)

Aikuisen tehtävänä on kannatella nuorta ja auttaa konkreettisten ja saavutettavissa olevien tavoitteiden saavuttamisessa. Onnistumisen kokemukset rohkaisevat nuorta uusien haasteiden pariin. (Lämsä & Kiviniemi 2009, 232.) Aikuisen osa-aikainen, rohkea ja päättäväinen puuttuminen voi auttaa pois epäsosiaalisesta ja syrjäyttävästä elämäntavasta. Kannustava aikuinen antaa uskoa pärjäämiseen, joten syrjäytymisuhan alla elävä nuori tarvitsee oman tukiaikuisen voidakseen suunnitella elämänsä eteenpäin. (Viljamaa 2017, 200, 206.) Auttamistyössä toimimalla systemaattisen tavan mukaan voi turhauttaa sekä työntekijää että asiakkaita. Työntekijä voi olla myös autettavan rinnalla kulkeva vastuunottaja. Vastuun asiakkaan tilanteesta ottaa se, jonka luokse asiakas on tullut ja avuntarve selvitetään kokonaisvaltaisesti. Asiakkaalle ja auttajalle syntyy luottamuksellinen suhde ja asiakas kokee, että ongelmassakin joku kulkee rinnalla ja etsii yhdessä apua. Tällainen työtapa vaatii auttajalta rohkeutta luottaa omiin kykyihinsä, asiantuntemusta, vastuunottamista sekä aitoa rinnalla kulkemista. (Hamarus & Landen 2014, 189–191.)

Laajan yleissivistyksen tarjoamisen lisäksi koululla on myös kasvatustehtävä. Yhdessä kotien kanssa tuetaan oppilaiden kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Perusopetus ohjaa oppilaita omien vahvuuksiensa löytämiseen ja tukee kasvamisessa tasapainoisiksi, terveen itsetunnon omaaviksi ja itseään arvostaviksi ihmisiksi. Erityisen tärkeää on rohkaista oppilaita tunnistamaan oma erityislaatuisuutensa, omat vahvuutensa ja kehitysmahdollisuutensa. Kouluyhteisössä oppilaat kehittävät sosiaalisia taitojaan vuorovaikutuksessa muiden

kanssa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 18–20.) Nuoren itsensä ja ympäristön turvallisuuden vuoksi opettajan kasvatus, tuki ja ohjaus on tärkeää. Opettaja oppii tuntemaan nuoria ja hänellä on ammattitaitoa havaita poikkeavia ja huolta herättäviä asioita nuoressa. Opettajalla on vastuu varhaisesta puuttumisesta ja varhaisen tuen aloittamisesta. (Veivo-Lempinen 2009, 200.)

Perusopetuksella on myös tehtävänä huolehtia oppilaiden sujuvista siirtymisistä koulupolun nivelvaiheissa oppilaiden ikäkaudet ja kehitysvaiheet huomioiden. Siirtymisessä kuudennelta seitsemännelle luokalle edellytetään suunnitelmallista yhteistyötä koulujen henkilöstön kesken. Myös vuorovaikutus kodin ja koulun välillä on tärkeää. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 280.) Ylisen (2016, 28–29, 40) tutkimuksessa yläkouluun siirtymisessä helpottavana asiana koettiin seitsemäsluokkien luokkajakojen tietäminen etukäteen ja ystävien kanssa samalle luokalle pääsyn. Myös opettajien tunteminen etukäteen auttoi siirtymävaiheen jännityksessä. Ylinen korostaa myös ryhmäytymisen tärkeyttä kouluvuoden alussa.

Tutkittaessa lasten vaikeiden ja stressaavien tilanteiden hallintaa yläkouluun siirtymisen vaiheessa selvisi, että suurin osan lapsista näkevät vaikeudet haasteina, asettavan itselleen tavoitteita ja säätelevänsä omaa toimintaansa tavoitteiden saavuttamiseksi. Haastavia tilanteita kohdatessaan lapset myös etsivät tukea muilta ihmisiltä. He kysyvät neuvoja ja jakavat huoliaan. Vastauksissaan lapset uskoivat omaan minäpystyvyyteen eli uskoivat omiin kykyihinsä. Lapsen minäpystyvyyden tukeminen ja rohkaiseminen avun hakemiseen muilta ihmisiltä on keino auttaa lasta vaikeiden tilanteiden hallinnassa. (Leino 2008, 56–59, 61.)

Elämänasenteemme vaikuttaa toimintaamme. Optimistiseen elämänasenteeseen sisältyvät myönteisyys, armollisuus ja toivo vaikuttavat jaksamiseemme. Optimistisellä sisäisellä puheella on merkitys hyvinvoinnille ja itseluottamukselle. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 49.) Sisäisen elämänhallinnan omaava ihminen pystyy sopeutumaan muutoksiin ja suhtautuu optimistisesti elämään sekä kokee omaavansa voimavaroja ja valmiuksia yllättävissäkin tapahtumissa. Näiden syntymiseen vaikuttavat aikaisempien onnistumisten ja

epäonnistumisen kokemukset ja se millaisen palautteen yksilö on saanut itselleen tärkeiltä ihmisiltä. (Martikainen 2009, 16–17.)

Omien luontevahvuuksien tunnistaminen on keino saada itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia. Luontevahvuuksien opettaminen koulussa antaa yhteistä ymmärrystä sille mikä oppilaassa on ehjää, toimivaa ja näkemään oppilaan parhaat puolet. Vahvuuksien tunnistamisella vaikutetaan jokapäiväiseen elämään. Arjen tapoja muokataan ajattelun, puheen ja käytöksen tasolla. Se vaatii ensimmäiseksi oman asenteen muutosta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 36–37.)

Tärkeänä osana koulun perustoimintaa on oppilashuolto. Se käsittää kouluterveydenhuollon palvelut sekä kuraattori- ja psykologipalvelut. Nuorten kehitysympäristön ja koulun toimintaympäristön muuttuessa, oppilashuollon merkitys korostuu. Yhteisöllisen oppilashuollon tarkoitus on ennaltaehkäisevä ja koko kouluyhteisöä tukeva toiminta oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Oppilaalla on myös oikeus yksilölliseen oppilashuoltoon. Monialaisessa oppilashuoltotyössä korostuu luottamuksellisuus, kunnioittava suhtautuminen oppilaaseen ja huoltajaan sekä heidän osallisuutensa tukeminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 77.)

Toimiva kouluterveydenhuolto tavoittaa lähes kaikki nuoret ja ikäluokkien oppilaat, joten sen ennaltaehkäisevän työn merkitys koululaisen fyysisen, psyykkisen sekä kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämässä on valtava. Kouluterveydenhuollosta oppilas saa ja voi hakea apua ja usein ongelmasta on helppo kertoa kouluterveydenhoitajalle jo varhaisessa vaiheessa. (Hietala ym. 2010, 63–64; Impola 2014, 103,109) Impolan (2014, 103,109) mukaan nuorten mielenterveyden tukeminen on nykyisin yhä tärkeämpi osa kouluterveydenhuollon päivittäistä työtä. Kouluterveydenhuollon henkilöstövajeesta johtuen kouluterveydenhoitajan luokse ei enää ole helppo päästä juuri silloin kun nuori olisi valmis puhumaan. Nuori ei välttämättä palaa uudelleen, jos hänet käännytetään kerran pois vastaanotolta.

Kouluterveyskyselyssä 8-9 –luokkalaisista lähes 90% koki, että on saanut apua ja tukea hyvinvointiin kouluterveydenhoitajalta, noin 80% opettajalta,

noin 75% koulukuraattorilta ja noin 70% koulupsykologilta. Kuitenkin joka viides oppilas vastasi, ettei ole saanut apua sitä halutessaan opettajalta ja joka kymmenes ei koe saaneensa apua terveydenhoitajalta. (THL 2017.)

Kouluterveyskyselyssä (THL 2017) ilmeni myös, että lähes puolet 4-5-luokkalaisista kokee, että koulussa on tarvittaessa mahdollisuus keskustella mieltä painavista asioista jonkun aikuisen kanssa. Kuitenkin lähes joka viides oppilaista kertoi, ettei sitä mahdollisuutta ole. Yläkoulussa 8-9-luokkalaisista noin 19 %:lla on mahdollisuus keskustella koulussa, mutta lähes 85 % keskustelevat ystävien kanssa ja noin 70 % kokevat voivansa keskustella vanhempiansa kanssa.

5 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka ovat nuoria tieteenaloja kansainvälisesti sekä Suomessa. Positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan tutkimus, koulutus ja hankkeet olivat aluksi keskittyneet Yhdysvaltoihin mm. Pennsylvanian yliopistoon, jossa Martin Seligman työryhmineen on johtanut mm. The Values in Action (VIA)-hanketta, joka on ollut merkittävä positiivisen pedagogiikan näkyviksi tekemiselle ja sen käytön edistämiseksi. Kansainvälisissä tutkimuksissa kehitetyt mallit, opetusohjelmat ja interventiot pohjaavat suurelta osin Seligmanin ja hänen työryhmiensä positiivisen pedagogiikan tutkimuksiin ja teorioihin, samoin myös meillä Suomessa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017,13; Talvitie, J. 2017.)

Yhdysvalloista positiivinen pedagogiikka levisi Australiaan Melbournen ja Adelaiden alueille, jossa sitä sovelluksineen on ollut käytössä jo pitkään. Geelong Grammar School Australiassa on vuodesta 2008 alkaen käyttänyt positiivisen pedagogiikkaa vahvana arvopohjanaan. Koulun tavoitteena on edistää oppilaiden ja henkilökunnan hyvinvointia vahvuusopetuksen ja positiivisuuden keinoin. Vähitellen positiivinen psykologia ja pedagogiikka on levinnyt ympäri maailman. Useissa maissa mm. erilaisten hankkeiden kautta positiivista pedagogiikkaa on viety perusopetuksen kouluihin. (Insititute of Positive Education, Talvitie 2017). Iso-Britannissa opetusministeriön kärkihankkeena on lasten luonteen vahvistaminen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 36.)

Yhdysvalloissa VIA-instituutissa (VIA Institute on Character) kerätään Via-mittaria tehneistä eri ikäisistä ja eri kansallisuuksien edustajista dataa, jota tutkijat ympäri maailman voivat käyttää tutkimuksiensa pohjalla. Sen laajana tavoitteena on luoda siltoja tieteellisen tutkimuksen ja käytännön työn välille, kuten esimerkiksi tutkitun tiedon pohjalta vahvuusperustaisen opetuksen mallintamista opetukseen sekä vahvuuskasvatuksen vanhemmille tehtyjen lyhyidenkin interventioiden myönteistä vaikutusta lapsiin ja nuoriin. (VIA instituutti 2018.)

Suomessa muutamat väitöskirjaa tehneet tutkijat ovat tuoneet vahvuuskasvatusta opetuslalle. Vuorisen (2015-2016) väitöstutkimuksessa Seligmanin ym. vahvuuskasvatukseen teoriaa ja tutkimusta muokattiin suomalaiseen ympäristön soveltuvaksi ja kehitettiin vahvuuskasvatuksen keskittyvää opetusohjelmaa peruskoulun yleis- ja erityisopetukseen. Leskisenojan (2016) väitöstutkimuksessa sovellettiin PERMA-hyvinvointiteoriaan koululuokkaan ja tutkittiin sen vaikutusta oppilaiden kouluiloon. Tulosten mukaan opettaja on avainasemassa oppilaiden hyvinvoinnin lisäämisessä ja myönteisen ilmapiirin luomisessa luokkayhteisöön, mutta myös vanhemmat voivat tukea lastensa luonteenvahvuuksia ja kouluiltoa. Samansuuntaisia tutkimustuloksia on saanut Sandberg (2016), jonka väitöstutkimuksen tuloksissa korostui vahvuusperustaisen opetuksen ja oppilaassa hyvien puolien näkemisen ongelmien sijasta olleen merkittävä käänne erityisopetuksen oppilaalle, estäen alisuoriutumista, edistävän oppimista ja vahvistaen oppilaan itsetuntoa sekä kantaen vielä tulevaisuuteen.

Vuurisen (2018) väitöstutkimuksen yksi osa on Myötätunnon mullistava voima (CoPassion) -tutkimushanke, jossa tutkitaan luonteenvahvuuksien tunnistamisen, käyttämisen ja kehittämisen mahdollisuuksia työelämässä. CoPassion-hanketta tehdään yhteistyössä Stanfordin yliopiston myötätuntotutkijoiden kanssa.

Tutkijat Uusitalo-Mamivaara, Volanen, Paatsila ja Vuorinen (2018) ovat kehittäneet tutkimuksessaan vahvuuskasvatuksen uudeksi menetelmäksi positiivinen CV:n eli PCV:n. Se on laaja-alaisten taitojen ansioluettelo, jonka avulla lapsi ja nuori oppii tunnistamaan osaamistaan. Syksyllä 2017 PCV:tä pilotoitiin kolmessa peruskoulussa. PCV:n kehittäminen jatkuu edelleen ja tavoitteena on saada PCV jokaiseen suomalaiseen peruskouluun perinteisen todistuksen rinnalle. (Uusitalo-Malmivaara ym. 2018).

Suomessa monet kunnat ovat ottaneet vahvuuskasvatuksen käyttöön hyvänä menetelmänä toteuttaa uuden opetussuunnitelman (2014) oppimisenäkemyksiä ja arvopohjaa perusopetuksessa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 36). Tuoreet Suomessa tehdyt väitöstutkimukset ovat mahdollistaneet ja innostaneet vahvuuskasvatuksen opetusmallien viemisen kotimaamme peruskouluhin.

Uusin vahvuuskasvatukseen perustuva opetusmalli on Hyvinvoinnin vuosikello, sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli koulujen yhteisölliseen hyvinvointityöhön. Se on kehitetty Rovaniemen kaupungin osallistuessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimaan valtakunnalliseen sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeeseen (Sosku) osahankeena vuosina 2015–2018. Rovaniemen SOSKU-osahankkeen tavoitteena oli elämänhallintaan liittyvien taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä, joiden vahvistamiseen kehitettiin nuorten osallisuutta ja koko kouluyhteisön hyvinvointia lisäävä toimintamalli peruskouluhin. (Rovaniemen SOSKU-osahanke 2018.)

Kotimaassa positiivisesta pedagogiikasta on tehty joitain Pro Gradu tutkimuksia, lähinnä kasvatustieteen tai erityispedagogiikan alalta erityisopettajien, luokanopettajien ja varhaiskasvattajien näkökulmasta. Lasten näkökulmasta on tehty Pro Gradu-tutkimus: Lasten kokemuksia vahvuusopetuksesta ja sen tuottamista merkityksistä arjen toiminnassa. Sisu-ryhmää Helsingin koulussa on tutkittu Sisu-nuorten näkökulmasta. Tutkimusta on tehty Positiivisen pedagogiikan aihealueiden ja perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) perusteiden 2014 sisällöllisistä yhtäläisyyksistä, mikä on aiheena varsin ajankohtainen.

Suomen ammattikorkeakouluissa on tehty useita opinnäytetöitä positiivisesta psykologiasta ja pedagogiikasta. Useissa opinnäytetöissä on valmistettu vahvuuskasvatusmateriaalia päiväkoteihin, peruskouluun ja pienryhmäkotiin kasvattajille sekä myös lasten huoltajille. Yhdessä opinnäytetyössä oli kehitetty Vahvari-toimintamallia yhtenäiskouluun. Opinnäytetöiden saaman palautteen mukaan varhaiskasvatuksessa sekä kasvattajat että huoltajat olivat ottaneet vahvuuskasvatuksen myönteisesti vastaan. Kahdessa opinnäytetyössä oli tutkittu laulun- ja soitonopetuksessa positiivisen psykologian ja pedagogiikan kei-

noja. Tuloksissa opettajan myönteinen palaute korostui. Ilo, innostus ja kannustus johtavat parhaisiin oppimistuloksiin. Samansuuntaisia tuloksia oli saatu opinnäytetyössä, mikä oli tehty valmentavasta johtamisesta ja palautteen antamisesta urheilujoukkueen valmennuksessa.

Lasten ja nuorten hyvinvointia käsittelevistä tutkimuksista otettiin mukaan Itä-Suomen yliopiston, yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunnassa tehty väitöskirja. Väitöskirjan tarkoituksena oli selvittää nimenomaan oppilaiden omasta näkökulmasta, mistä asioista ja tekijöistä kouluhyvinvointi koostuu. Jyväskylän yliopiston alaisuudessa tehdyssä pro gradu -tutkielma on eräänlainen jatkotutkimus tälle väitöskirjalle ja tutkija käyttää teoreettisena viitekehyksenä edellä mainittua väitöskirjaa. Pro gradun tarkoituksena oli selvittää koulu-yhteisön aikuisten käsityksiä kouluhyvinvoinnista ja saada tietoa millä keinoin sitä voitaisiin parantaa. Tampereen yliopiston yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikön alaisuudessa tehdyn väitöskirjan tarkoituksena oli puolestaan tutkia alakouluikäisten lasten emotionaalista hyvinvointia ja koulun ihmissuhteiden merkitystä heidän hyvinvoinnilleen

Murrosikäisistä ja yläkoululaisista löytyi kotimaisia kasvatustieteiden tiedekunnissa tehtyjä pro gradu -tutkimuksia. Tutkimukset käsittelevät oppilaiden kokemuksia ja odotuksia yläkouluun siirtymisestä ja mitä hallintakeinoja lapset käyttävät vaikeissa ja stressaavissa tilanteissa yläkouluun siirtymisen vaiheessa. Pro gradu- tutkielma on tehty kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten käsityksistä hyvin koulussa pärjäävästä oppilaasta.

Tämän tutkimuksen liitteenä on tutkimustaulukko, johon on koottu tutkimuksia ja hankkeita vahvuuskasvatuksesta, lasten ja nuorten hyvinvoinnista sekä murrosiästä ja yläkouluun siirtymävaiheesta.

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Langinkosken yläkoulussa Kotkassa on syksystä 2017 otettu käyttöön vahvuuskasvatuksen menetelmiä, ensin erityisopettajien pienryhmien opetuksessa ja laajentaen sittemmin kaikille koulun 6.-9. luokille. Vahvuuskasvatus

integroidaan myös osaksi aineopetusta. Tarkoituksena on vahvuuskasvatuksen laajentaminen koko kouluyhteisöön.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lähestyä tutkittavaa aihetta oppilaiden näkökulmasta, jotta nuoret tulevat kuulluksi, voivat vaikuttaa ja osallistua kouluyhteisön asioihin. Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia, miten oppilaat kokevat vahvuuskasvatuksen ja tunnistavatko he omia luontevahvuuksiaan vahvuuskasvatuksen avulla. Toiseksi tarkoituksena on tutkia, millä asioilla kuudesluokkalaisten mielestä on vaikutusta heidän omaan hyvinvointiinsa ja kokevatko he vahvuuskasvatuksen yhtenä hyvinvointiinsa vaikuttavana tekijänä. Kolmantena tarkoituksena on tutkia, tukeeko vahvuuskasvatus kuudesluokkalaisia yläkouluun siirtymisessä sekä murrosiän kehityshaasteissa. Siirtymävaihe alakoulusta yläkouluun sisältää suuria muutoksia nuoren elämässä, kuten uuden koulun, luokan, opettajat ja kouluyhteisön.

Langinkosken koulun näkökulmasta tarkasteltuna tämä tutkimus antaa tietoa siitä, miten nuoret ovat omaksuneet koulussa käytettävää uutta vahvuuskasvatuksen menetelmää ja miten se on tukenut heidän hyvinvointiaan. Tuloksissa saadaan tietoa myös vahvuuskasvatuksen mahdollisesta myönteisestä vaikutuksesta yläkouluun siirtymävaiheessa sekä sen tuesta murrosiän kehityshaasteissa. Toiveena on, että tutkimuksesta saatu tieto auttaa Langinkosken koulun rehtoria ja opettajia kasvatus- ja opetustyön suunnittelussa, järjestämisessä ja kehittämässä. Tutkimustietoa toivotaan hyödynnettävän myös oppilashuollossa oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa ja työmenetelmien kehittämässä.

6.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimusongelmat muotoutuvat tutkimuksen tavoitteiden ja tarkoituksen pohjalta ja ne voidaan esittää väittämä- tai kysymysmuodossa. Tutkimuksen pääongelma voidaan jakaa myös sitä tarkentaviin alaongelmiin. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kysymyksissä voidaan kysyä määrää esim. ”kuinka paljon”, kun taas kvalitatiivisessa tutkimuksessa kysymysasetelma on ”millainen on”.

(Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 99, 101.)

Tutkimuksen keskeisiksi käsitteiksi valittiin vahvuuskasvatus, hyvinvointi ja murrosikä. Tutkimuskysymykset muotoutuivat kerätyn teoria-aineiston pohjalta ja aluksi kysymyksiä oli kuusi, kaksi kutakin käsitettä kohti. Jotta tutkimus ei laajenisi tarpeettoman suureksi, rajattiin tutkimus koskemaan vain kouluuyhteisöä ja vahvuuskasvatuksen vaikutuksia kouluhyvinvointiin ja murrosiän aiheuttamiin muutoksiin.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Tunnistavatko kuudesluokkalaiset omia luonteenvahvuuksiaan vahvuuskasvatuksen avulla?
2. Mitkä tekijät kouluuyhteisössä vaikuttavat vahvimmin hyvinvointiin nuorten oman kokemuksen pohjalta?
3. Tukeeko vahvuuskasvatus kuudesluokkalaisia murrosiän kehityshaasteissa?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Tiedonhaku prosessin kuvaus

Perinteisten kirjastojen lisäksi tietotekniikan aikakautena tiedonhaku erilaisista hoitotieteellisistä julkaisuja sisältävistä tietokannoista on nopeaa ja vaivatonta. Lisäksi kirjallisuutta on mahdollista hakea vapaasanahauulla hakurobotti Googlella, joka on helppokäyttöinen ja käyttäjäystävällinen. Varmistaakseen löydetyin aineiston tieteellisyyden, on tutkijan suositeltavaa käyttää Google Scholaria. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 96–97.)

Opinnäytetyön aineistoa varten haettiin mahdollisimman laajasti ja kattavasti tieteellistä tietoa: väitöskirjoja, pro graduja, opinnäytetöitä sekä tieteellisiä artikkeleita. Käytössä olivat Kaakkurin perushaku, sosiaali- ja terveysalan tietokantoja, Theseus sekä yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen tutkimusten haku. Aineistoa varten haettiin sekä suomalaisia että ulkomaisia tutkimuksia ja projekteja.

Tiedonhaun merkitys korostuu erityisesti kvantitatiivisessa tutkimuksessa, koska tutkimuksessa käytettävät mittarit rakentuvat valitun kirjallisuuden pohjalta. Kirjallisuutta valittaessa tutkijan tulee kriittisesti arvioida aineiston kattavuutta, ikää, alkuperäisyyttä, tutkimusten riittävän suurta otosta (yleistettävyys perusjoukkoon) sekä kansainvälisten tutkimusten yleistettävyttä Suomeen. Jotta lähteet olisivat riittävän tasokkaita, lähdekritiikin yleisohjeeksi voidaan antaa, että opinnäytetyöt ja ammatilliset julkaisut olisi hyvä rajata pois lähdeaineistosta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 91–93.)

Opinnäytetyön teorian lähteiksi valikoitui tutkittuun tietoon pohjautuvia tutkimuksia, kirjallisuutta ja artikkeleita. Lähtökohta oli, että yli viisi vuotta vanhat lähteet karsittiin pois, mutta mukaan valikoitui myös joitain vanhempia lähteitä niiden teoriaan sopivan asiasisällön vuoksi.

7.2 Tutkimusmenetelmä

Kvantitatiiviset tutkimusasetelmat voidaan jakaa pitkittäis- ja poikittaistutkimuksiin. Suurin osa hoitotieteen tutkimuksista ovat poikittaistutkimuksia, joissa aineisto kerätään kerralla eikä samasta ilmiöstä ole tarkoitus tehdä seurantatutkimusta. Muita kvantitatiivisen tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat mm. perusjoukon ja otoksen määrittely, numeerinen mittaaminen, muuttujien välisten yhteyksien tarkasteluja yleispätevyyden tavoittelu sekä tutkijan ja tutkittavan välinen etäinen suhde. Kvantitatiivisen tutkimuksen luonne on teoriaa vahvistava ja usein johtopäätökset perustuvat aiempiin tutkimuksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 56.) Kvantitatiivinen tutkimus perustuu tutkittuun tietoon ilmiöstä ja sitä selittävistä malleista ja teorioista. (Kananen 2015, 89, 221). Tämän tutkimuksen lähestymistapa eli tutkimusote on kvantitatiivinen eli määrällinen poikittaistutkimus.

Määrällisessä tutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä kyselylomakkeella, systemaattisella haastattelulla ja havainnoinnilla tai käyttämällä valmiita tilastoja, rekistereitä tai tietokantoja. Näistä tavallisin on kyselylomake. Kysely on standardoitu eli vakioitu kun kaikilta vastaajilta kysytään sama asia täsmälleen samalla tavalla. (Kananen 2015, 73–74; Vilka 2015, 94.)

Tähän tutkimukseen valittiin aineistonkeruumenetelmäksi kyselylomake. Sen soveltuvuus tähän kvantitatiiviseen tutkimukseen on perusteltua. Tutkimuksen

kohderyhmä on noin 80 oppilasta, joten kohderyhmän haastattelu tai havainnointi ei olisi aikataulullisesti ollut mahdollista. Nimetön kyselyyn vastaaminen myös lisää tämän tyyppisen tutkimuksen tulosten luotettavuutta, tutkijan ja tutkittavien suhteen pysyessä etäisenä. Tämän tutkimuksen teoria perustuu tutkittuun tietoon ja siitä sovellettuihin malleihin, jotka ovat perustana tutkimuskysymyksille, sekä niistä johdetuille kyselylomakkeen kysymyksille sekä väittämille. Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisesti, tämänkin tutkimuksen luonne on teoriaa vahvistava ja sen tuloksien johtopäätöksiä verrataan aiempien tutkimusten tuloksiin.

7.3 Kyselylomakkeen laadinta

Yleisimmin kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetty aineistonkeruumenetelmä on kyselylomakkeet (questionnaire). Yleisesti vastaaja täyttää lomakkeen itse, mutta myös tutkija voi sen täyttää esim. haastatteluissa ja puhelinkyselyissä. Kyselylomakkeen laadinta on yksi kvantitatiivisen tutkimuksen kriittisimpiä vaiheita, koska lomakkeen tulee sisällöltään olla tutkimusilmiötä kattavasti mittaava ja riittävän täsmällinen. Mittausvälineen eli kyselylomakkeen laadinta alkaa tutkimuksessa käytettävien käsitteiden määrittelyllä ja rajauksella. (Kankunen & Julkunen-Vehviläinen 2017, 114–115.) Kyselylomakkeen laadinnassa on huomioitava kyselylomakkeen pituus, kysymysten lukumäärä ja niiden eteneminen loogisessa järjestyksessä. Kyselylomaketta laadittaessa on tärkeää ottaa huomioon kyselyn ulkoasu ja selkeys sekä vastausohjeet. Vastaajan vastaamista voidaan auttaa kysymyksien valmiilla vastausvaihtoehdoilla. (Valli 2015, 43.)

Kyselytutkimuksen hyvänä puolena voidaan pitää, ettei tutkijan olemus tai läsnäolo vaikuta vastauksiin. Kyselylomakkeella on mahdollista kysyä enemmän kysymyksiä kuin haastattelussa. Tutkijan työtä helpottaa, ettei tarvitse matkustaa tutkimuskohteen luo. Tutkimustulosten luotettavuus paranee, koska kysymykset esitetään vastaajille täysin samanlaisessa muodossa. (Valli 2015, 44.) Kyselylomakkeessa on aina väärinymmärryksen mahdollisuus. Vastaajalla ei ole mahdollisuutta saada tarkentavia ohjeita epäselvissä kysymyksissä. Kyselylomakkeella tiedonkeruun huonoina puolina voi olla myös vastausprosentin alhaisuus. Sitä voidaan parantaa keräämällä aineisto esim. koululuokittain. Kuuttakymmentä vastaajaa katsotaan usein riittäväksi vastausprosentiksi. (Valli 2015, 45–46.)

Kyselylomakkeen kysymykset voivat olla monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä tai sekamuotoisia kysymyksiä. Monivalintakysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot eli kysymys on strukturoitu. (Kananen 2015, 74, 204; Vilkka 2015, 106.) Avoimen kysymyksen hyvä puoli on, että vapaamuotoisella vastauksella saadaan vastaajan mielipide selville sekä mahdollisesti myös hyviä ideoita. Huonona puolena on, että vastaukset voi olla epätarkkoja ja niihin jätetään vastaamatta. Vastaukset ei aina vastaa suoraan kysymykseen. Tutkijalle avoimet kysymykset ovat työläitä analysoida. Vastausten luokittelu ja tulosten laskeminen on aikaa vievää. (Valli 2015, 71.)

Tässä tutkimuksessa kyselylomake laadittiin täsmällisesti tutkimuskysymyksistä, jotka ovat muodostettu tutkimuksen keskeisistä, määritellyistä käsitteistä. Kyselylomakkeen kysymykset ja väittämät mittaavat tutkittavia ilmiötä laajasti, mutta silti tutkimuksen keskeiseen teoriaan ja kysymyksiin rajattuna. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen laadinnassa on huomioitu kohderyhmän ikä ja kehitysvaihe. Kysymykset on pyritty muotoilemaan vastaajalle ymmärrettävällä ja tutulla tavalla. Vastaajan mielenkiinto on pyritty säilyttämään visuaalisesti miellyttävällä, innostavalla ja selkeällä ulkoasulla. Kyselylomakkeessa käytetyt varis-kuvat ovat oppilaille ennestään tuttuja vahvuuskasvatustuntien materiaaleista.

Kyselylomakkeessa oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymyksien valmiilla vastausvaihtoehdoilla on pyritty auttamaan vastaajaa vastauksen antamisessa. Kyselylomake koettiin sopivan mittaiseksi kuudesluokkalaiselle sekä helpoksi ja nopeaksi vastata. Tässä tutkimuksessa avoimilla kysymyksillä saadaan oppilaiden omia mielipiteitä vahvuuskasvatuksesta. Avoimia kysymyksiä ei kyselylomakkeessa ollut montaa, joten työmäärää tulosten käsittelyssä ei juurikaan lisääntynyt. Kyselyssä, yhtä kysymystä lukuun ottamatta, kysymykset merkittiin pakollisiksi vastata, näin ollen kyselyssä ei päässyt eteenpäin jos ei vastannut edelliseen kysymykseen. Tällä pyrittiin varmistamaan kaikkiin kysymyksiin vastaaminen. Vastaajalla oli mahdollisuus lopettaa kyselyn täyttäminen ja jättää se täten lähettämättä.

Tutkittava asia on mitattavissa, jos teoreettiset käsitteet ovat operationalisoitavissa eli muutettavissa mitattavaan muotoon (Vilkka 2015, 101). Tässä tutkimuksessa keskeiset teoreettiset käsitteet on operationalisoitu. Kyselylomake koostui kolmesta osasta vastaten tutkimuksen kolmea tutkimuskysymystä,

joista kyselylomakkeet monivalintakysymykset ja avoimet kysymykset muodostettiin. Kyselylomakkeen kysymyksillä 1-2 kysyttiin vastaajien sukupuolta ja olivatko kuudesluokkalaiset tehneet koulussa vahvuusmittarin. Kysymyksillä 3, 4, 5 ja 8 kartoitettiin tunnistavatko kuudesluokkalaiset omia luontevahvuuksiaan ja kuka on auttanut niiden tunnistamisessa. Lisäksi kysymyksillä 6 ja 7 saatiin tietoa mitä luontevahvuuksia kuudesluokkalaiset käyttävät oppimiseen ja ystävien kanssa ollessa. Kysymykset 10,11,12 ja 13 antoivat tietoa mitkä asiat koulupäivän aikana ja ketkä aikuiset kouluyhteisössä vaikuttavat hyvinvointiin. Kysymys 10 oli avoin kysymys. Kuudesluokkalaisten luontevahvuuksista, jotka auttavat vaikeissa elämäntilanteissa ja yläkoulussa, kysyttiin kysymyksillä 9 ja 14. Lisäksi kysymyksellä 15 saatiin tietoa toivovatko kuudesluokkalaiset vahvuuskasvatuksen jatkuvan myös yläkoulussa.

7.4 Kohderyhmä ja aineistonkeruu

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan ilmiön piiriin kuuluvat eli kohderyhmä. Tämä perusjoukko (populaatio) tarkoittaa tilastoyksiköitä eli havaintoyksiköitä. Havaintoyksiköt muodostavat otoksen. Tutkimuksessa määritellään perusjoukko, joka sisältää kaikki havaintoyksiköt ja näistä havaintoyksiköistä halutaan tietoa. Otanta voi olla kokonaisotanta eli census, jos kaikki perusjoukon havaintoyksiköt otetaan mukaan tutkimukseen ja heitä on vähän. (Kananen 2015, 266–268; Vilka 2015, 98.)

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmänä oli Langinkosken koulun kuudesluokkalaiset. Koulussa on neljä kuudetta luokkaa ja jokaisessa luokassa on 20 oppilasta. Yksi luokista on urheiluluokka. Näin ollen tutkimuksen kohderyhmän eli populaation koko oli 80 oppilasta. Koska kohderyhmän kaikki havaintoyksiköt eli oppilaat tutkittiin, kysymyksessä oli kokonaistutkimus. Kankkunen ja Julkunen-Vehviläinen (2017, 101) kirjoittavat, että on muistettava valikoitumisen uhka, jos organisaation edustaja kutsuu osallistujat tutkimukseen. Kyselyyn osallistuivat rehtorin ja erityisopettajan kanssa sovitut luokat, opettajien valvonnassa.

Langinkosken koulussa on syksyllä 2017 otettu käyttöön vahvuuskasvatuksen menetelmiä osana opetusta, täten tämän tutkimuksen kohderyhmä eli koulun kuudesluokkalaiset ovat tutustuneet vahvuuskasvatuksen menetelmiin ja saaneet vahvuuskasvatusta kahden lukukauden ajan tutkimusajankohtaan mennessä. Kuudesluokkalaiset ovat iältään 11-13 -vuotiaita, joten heillä on murrosiän kehitys jo alkanut. Kotkassa siirrytään kuudennelle luokalle yläkouluun. Kuudennen luokan aloittaminen uudessa koulussa ja oppimisympäristössä on monelle oppilaalle iso muutos.

Tietotekniikan myötä paperisen kyselylomakkeen rinnalle on tullut sähköiset kyselyt. Verkkokyselyn vahvuutena on, että kyselyn ulkoasusta voidaan tehdä monipuolinen ja visuaalinen. Verkkokyselyn etuna on myös nopeus ja taloudellisuus. Kysely on nopea toimittaa vastaajille, samoin sen palauttaminen on nopeaa. Teknologia on hyvä ottaa huomioon kyselylomaketta laadittaessa ja varmistettava, että se on helppokäyttöinen ja toimiva myös esim. tableteilla ja älypuhelimilla. Sähköisen lomakkeen hyödyntäminen on hyvä vaihtoehto koululaisille ja nuorille suunnatuissa kyselyissä. Sähköisessä kyselyssä myös tutkijan oma työ määrä vähenee ja mahdolliset syöttövaiheen lyöntivirheet poistuvat. Sähköisessä kyselyssä aineisto on valmiiksi sähköisessä ja juuri siinä muodossa, miten vastaaja on siihen vastannut. (Valli 2015, 47–48; Kananen 2015, 213–214.)

Tämän tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin sähköisesti, Webropol-kyselytyökalulla. Tutkimuksessa pidettiin sähköistä kyselyä koululaisille hyvänä vaihtoehtona, koska ne ovat heille entuudestaan tuttuja. Koululaisilla on myös hyvät valmiudet käyttää esim. älypuhelimia tai tietokoneita. Langinkosken koululla kyselyyn oli mahdollista vastata joko koulun tietokoneella tai oppilaan älypuhelimella. Sähköisen kyselylomakkeen valintaa voidaan perustella sillä, että se on usein myös lyhyempi ja helpompi vastata kuin paperiseen kyselylomakkeeseen. Sähköisessä muodossa kyselylomakkeesta saatiin visuaalisesti miellyttävä, jonka uskottiin motivoivan kuudesluokkalaista kyselyyn vastaamisessa. Sähköistä kyselyä voidaan perustella myös luotettavuudella, nopeudella ja taloudellisuudella. Sähköisen kyselyn hyvänä puolena koettiin myös tutkijoiden työ määrän vähenemisen. Aineisto saadaan valmiiksi sähköisessä muodossa, jolloin minimoitiin mahdolliset tutkijoiden syöttövaiheen virheet.

Vastausprosentin uskottiin olevan hyvä, koska aineisto kerätään koululuokittain samaan aikaan ja oppitunnin aikana.

Kyselylomake on hyvä testauttaa ulkopuolisella ennen mittausta (Kananen 2015, 204; Vilka 2015, 108). Ennen aineistonkeruuta tämän tutkimuksen kyselylomake esitettiin muutamalla perusjoukkoa vastaavalla koululaisella. Esitestaus antoi tietoa kyselylomakkeen selkeydestä, kysymysten ymmärrettävyydestä ja vastausvaihtoehtojen toimivuudesta. Samalla esitestaajat arvioivat kyselylomakkeen pituutta ja vastaamiseen käytettyä aikaa. Esitestauksen perusteella ei korjauksia kyselylomakkeeseen tarvinnut tehdä. Oleellista opinnäytetyössä oli arvioida kyselylomaketta myös tutkimusongelmien kannalta. Ennen aineiston keruuta kohderyhmän koulun rehtori ja vahvuuskasvatukseen perehtynyt laaja-alainen erityisopettaja arvioivat ja hyväksyivät kyselylomakkeen. Näin saatiin tietoa, että tutkimus vastaa koulun tarpeita.

Aineistonkeruu tapahtui 14.5 – 25.5.2018 välisenä aikana. Kysely toteutettiin koulussa koulupäivän aikana luokanopettajan ohjauksessa erityisopettajan antamien ohjeiden mukaan. Tutkimusluvan omassa koulussa tapahtuviin tutkimuksiin myöntää koulun rehtori. Opinnäytetyöstä tehtiin sopimus ja omat kappaleet toimitettiin opintotoimistoon sekä opinnäytetyön toimeksiantajalle eli Langinkosken koululle.

7.5 Aineiston analysointi ja tulkinta

Määrällisen tutkimuksen kyselyllä kerätty aineisto esitetään taulukkomuodossa suorina jakaumina, erilaisina jakauma- ja tunnuslukuina tai ristiintaulukointina. Suorat jakaumat esitetään kysymyksittäin ja ilmoitetaan suhteellisina taulukoina. Taulukoiden luvut esitetään sanallisessa muodossa eli tutkimustulokset selitetään lukijoille myös tekstimuodossa tutkimusongelmien kannalta ja tulkinta tehdään prosenttiluvuista. (Kananen 2015, 288, 290, 298.) Tutkimustulosten esittäminen kuvioina on tehokas kommunikointiväline ja siten ne ovat myös helposti ymmärrettävässä muodossa. Pylväsdiagrammeissa aineiston eri muuttujat kuvataan joko vaaka- tai pystysuorien pylväiden avulla frekvens-

sijakaumina eli kuinka monta tapausta kuhunkin muuttujan luokkaan tulee. Ja-kauma kannattaa usein esittää prosenttiosuuksina. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2011, 60–61.)

Avoimet kysymykset voidaan analysoida tilastollisin menetelmin. Vastaukset on luokiteltava ryhmiin samansisältöisten vastausten mukaan. Avoimia kysymyksiä voidaan analysoida myös teemoittain tapahtuvalla laadullisella tarkastelulla. (Valli 2015, 70–71.) Sisällön analyysi voi olla aineistolähtöinen tai teorialähtöinen. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä teoria ja aiemmat tutkimukset ohjaavat tutkimusta. Se pohjautuu jonkun teoriaan, malliin tai ajatteluun. (Vilkkä 2015, 163, 170.) Tämän tutkimuksen sisällönanalyysi on deduktiivinen eli teorialähtöinen. Tätä sisällönanalyysiä ohjaa tämän tutkimuksen teoria ja aiemmat tieteelliset tutkimukset tutkittavista ilmiöistä sekä tieteellisissä tutkimuksissa kehitetyt mallit, kuten PERMA-teoria ja Via-filosofia.

Lyhyiden kysymysten, jotka koskivat sukupuolta, vahvuusmittarin tekemistä ja vahvuuskäsi-tehtävän tekemistä tulokset muunnettiin prosenteiksi ja esitettiin tuloksissa siinä muodossa. Samoin meneteltiin kysymyksissä ”Kenen/Keiden koulun aikuisen oppilaat kokivat vaikuttavan eniten heidän hyvinvointiinsa koulussa?”, ”Kuka on auttanut sinua tunnistamaan omia luontevahvuuksiasi?”, ”Valitse aikuinen/ aikuiset joiden koet eniten vaikuttavan hyvinvointiisi koulussa ” ja ”Toivotko, että sinulla on vahvuuskasvatusta yläkoulussa jatkossakin?”

Luontevahvuuksien tunnistamisen monivalintakysymykset analysoitiin ja esitettiin tuloksissa vaakapylväsdiagrammeina, joista laskettiin prosenttiosuudet valituista luontevahvuuksista eli muuttujista. Monivalintatehtävä ”Määriteltujen hyvinvointitekijöiden vaikutus koulupäivään oppilaiden arvioimana” analysoitiin taulukkona, jossa tulokset on esitetty prosentteina.

Tässä tutkimuksessa avoin kysymys ” Kerro mitä tarvitaan, että koulupäiväsi on hyvä” on analysoitu tilastollisin menetelmin siten, että kaikki vastaukset on luokiteltu neljään ryhmään eli luokkaan samansisältöisten vastausten mukaan. Nämä neljä ryhmää ovat vahvuudet, vahvuuskasvatuksesta nousevat asiat, hyvinvointi ja koulunkäyntiin kuuluvat asiat.

Tutkimuksen tulosten esittämisessä käytettiin monivalintatehtävien tulosten osalta vaakapylväsdiagrammeja. Perusteluna oli tulosten selkeä esittäminen. Tulosten tulkinnassa käytettiin prosenttilukuja.

8 TULOKSET

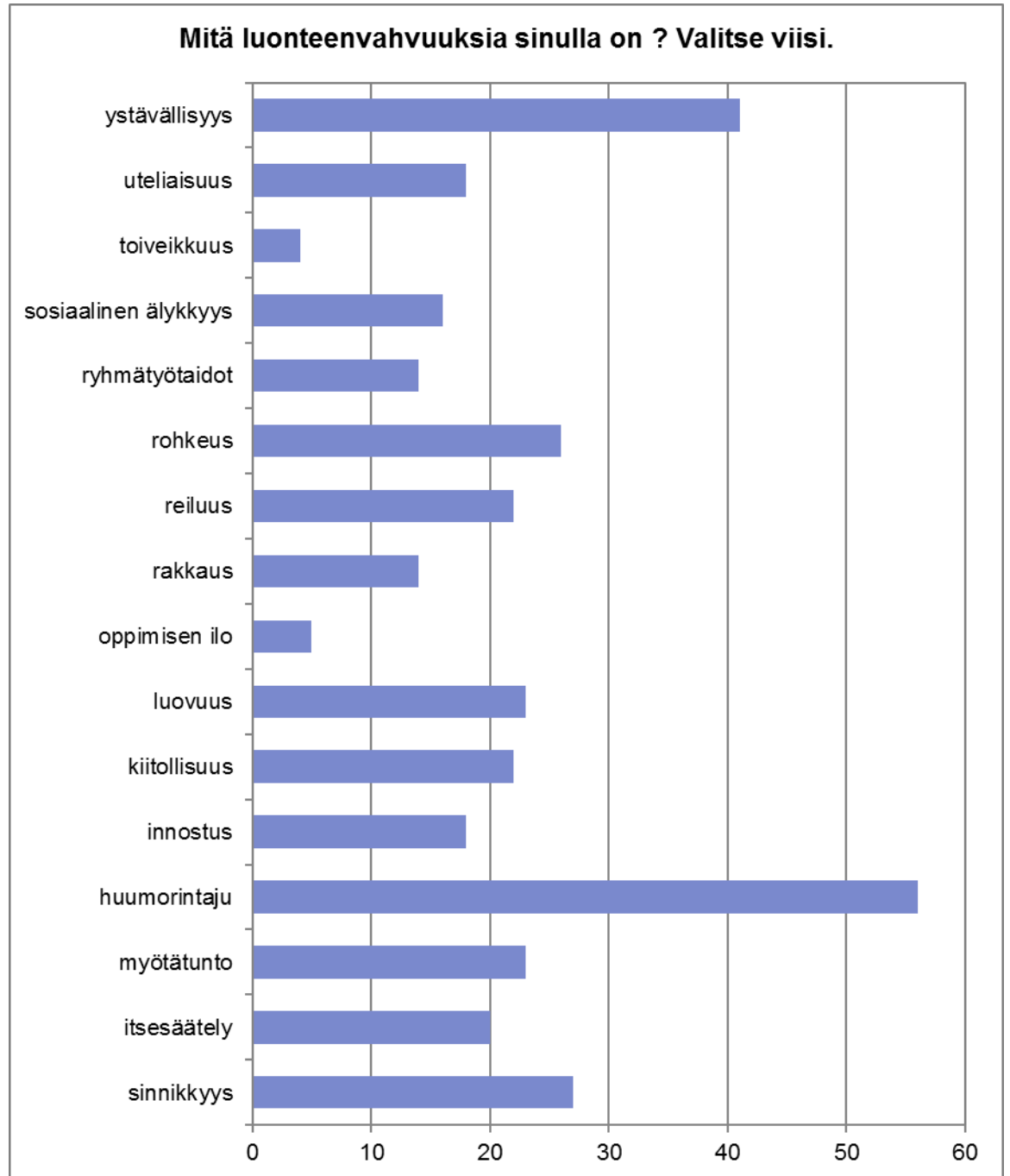
Langinkosken koulun 80:sta kuudesluokkalaisesta kyselyyn vastasi 72 oppilasta eli vastausprosentti oli 90%. Kyselyyn vastanneesta oppilaasta 30 (41,7 %) oli tyttöjä ja 42 (58,3 %) poikia.

Vahvuuskasvatuksen materiaaliin liittyvän vahvuusmittari -testin koulun tietokoneella kertoi tehneensä 11 (15,3 %) oppilasta. 61 (84,7 %) oppilasta ei ollut tehnyt vahvuusmittari -testiä.

65 (90,3 %) oppilasta oli miettinyt tärkeimmiksi kokemia vahvuuksiaan piirtämällä vahvuuskäden vahvuuskasvatus-tunneilla. 7 (9,7 %) oppilasta kertoi, ettei ole tätä tehnyt.

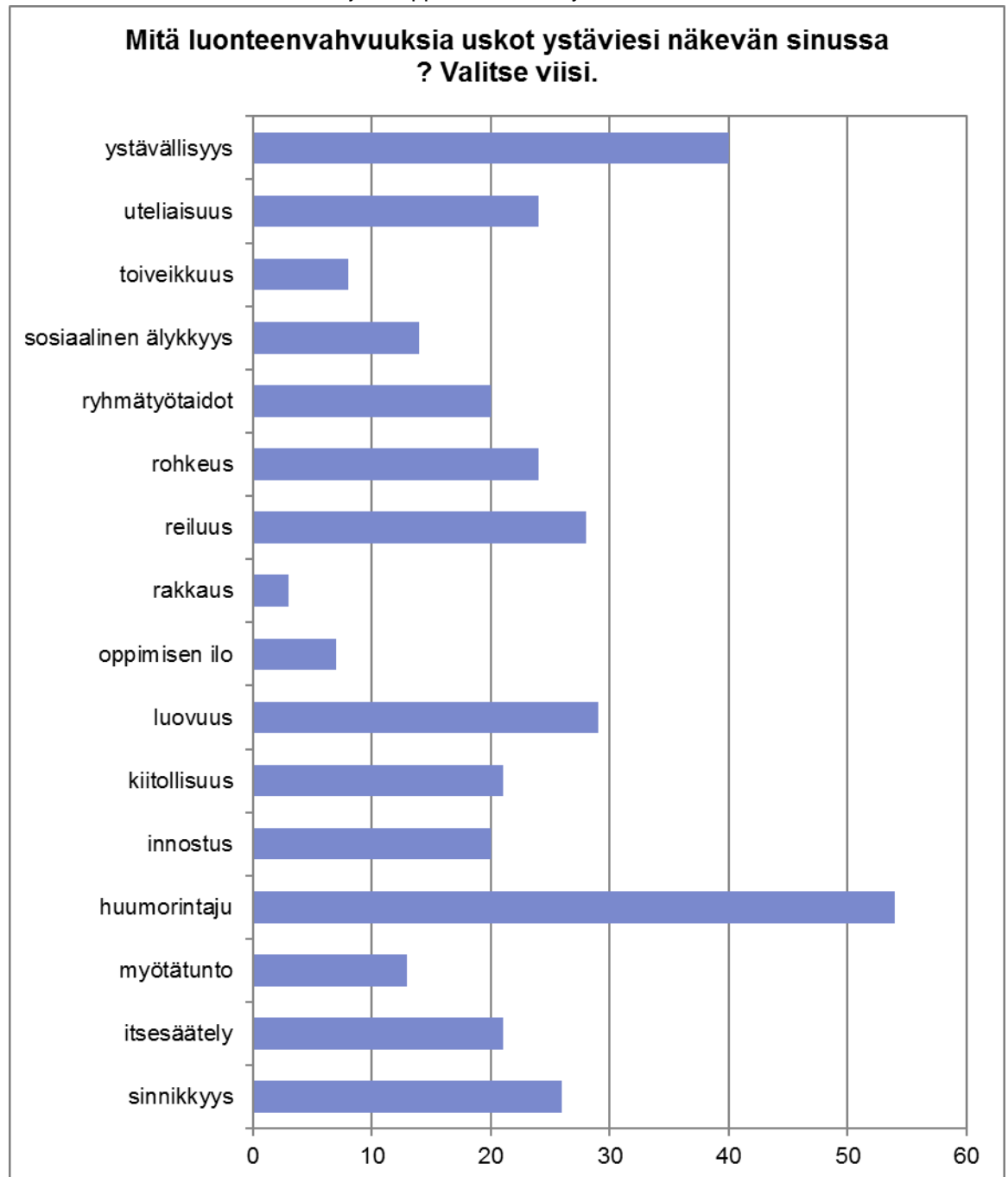
Oppilaat ovat vahvuuskasvatus-tunneilla eri menetelmien ja harjoitteiden avulla pohtineet omia luontevahvuuksiaan. Monivalintakysymyksessä oppilaat saivat 16:sta luontevahvuudesta valita viisi tärkeintä, jotka he tunnistaivat itsessään. Vastauksissa vahvimmin esiin nousi huumorintaju, jonka 56 (77,8 %) oppilasta valitsi vahvuudekseen. Ystävällisyys oli toinen selkeästi esiin noussut vahvuus. Sen valitsi vahvuudekseen 41 (56,9 %) oppilasta. Viiden tärkeimmän luontevahvuuden joukkoon sinnikkyuden valitsi 27 (37,5 %), rohkeuden 26 (36,1%), luovuuden 23 (31,9 %) ja myötätunnon 23 (31,9 %) oppilasta.

Taulukko 1. Oppilaiden valitsemat omat luontevahvuudet



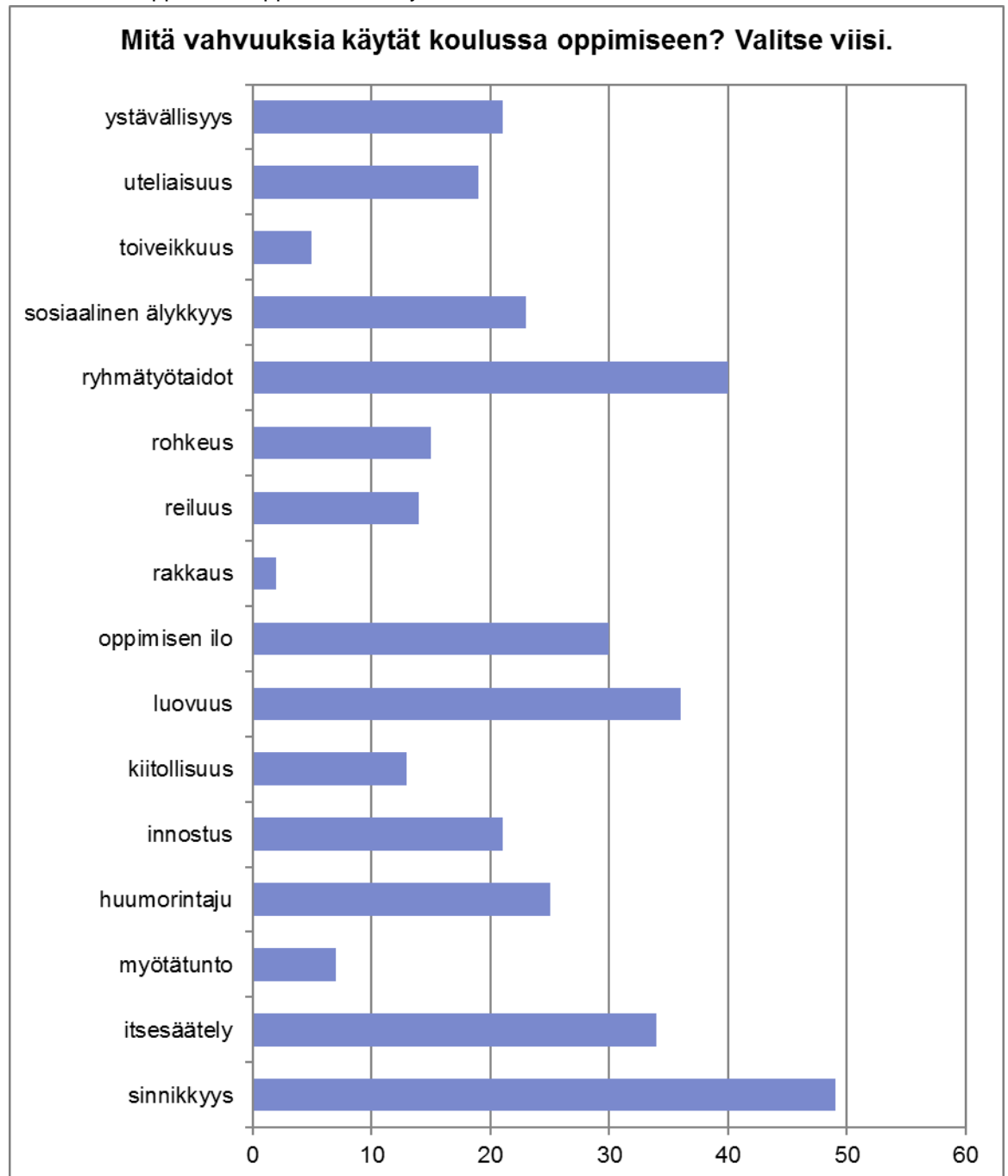
Monivalintakysymyksessä oppilaat esittivät arvionsa siitä, mitä luontevahvuuksia uskovat ystävien näkevän heissä. Oppilaista 54 (75,0 %) valitsi huumorintajun ja 40 (55,6 %) ystävällisyyden. Tärkeimpien luontevahvuuksien joukkoon 29 (40,3 %) oppilasta valitsivat myös luovuuden, reilouden 28 (38,9 %) ja sinnikkyuden 26 (36,1 %).

Taulukko 2. Luonteenvahvuudet, joita oppilaat uskovat ystävien heissä näkevän



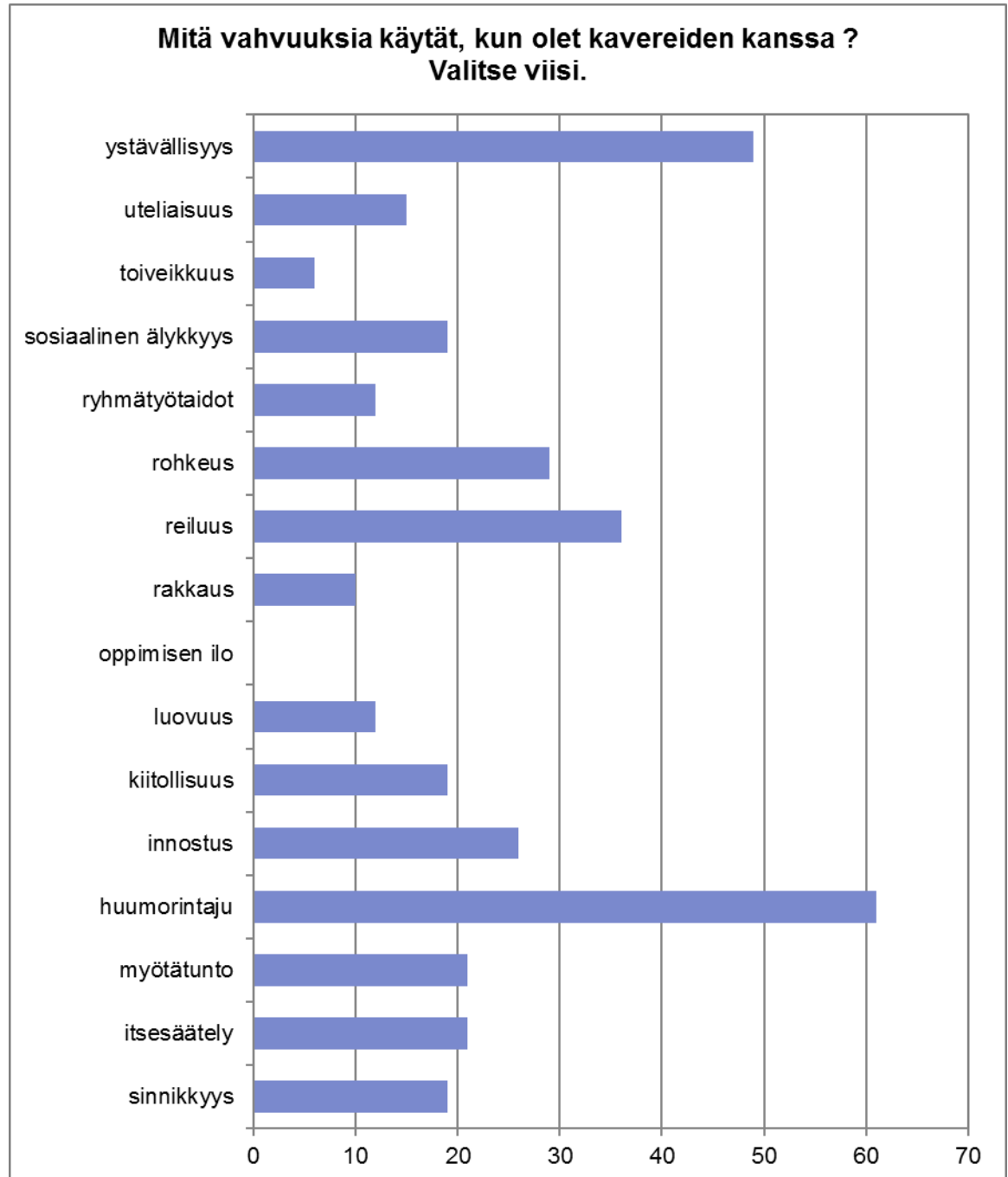
Oppilaat arvioivat omien luonteenvahvuuksiensa käyttämistä koulussa oppimiseensa. Keskeisimmiksi luonteenvahvuuksiksi nousivat sinnikkyys ja ryhmätyötaidot. Sinnikkyuden valitsi 49 (68,1 %) ja ryhmätyötaidot 40 (55,6 %) oppilasta. Luovuuden valitsi 36 (50,0 %), itsesäätelyn 34 (47,2 %) ja oppimisen ilon 30 (41,7 %) oppilasta.

Taulukko 3. Oppilaiden oppimisessa käyttämät vahvuudet



Kysyttäessä oppilailta vahvuuksista, joita he käyttävät ollessaan kavereiden kanssa, nousi selkeästi vahvimmin huumorintaju, jonka valitsi yli puolet eli 61 (84,7 %) oppilasta. Ystävällisyyden valitsi 49 (68,1 %), reiluuden 36 (50,0 %), rohkeuden 29 (40,3 %) ja innostuksen 26 (36,1 %) oppilasta.

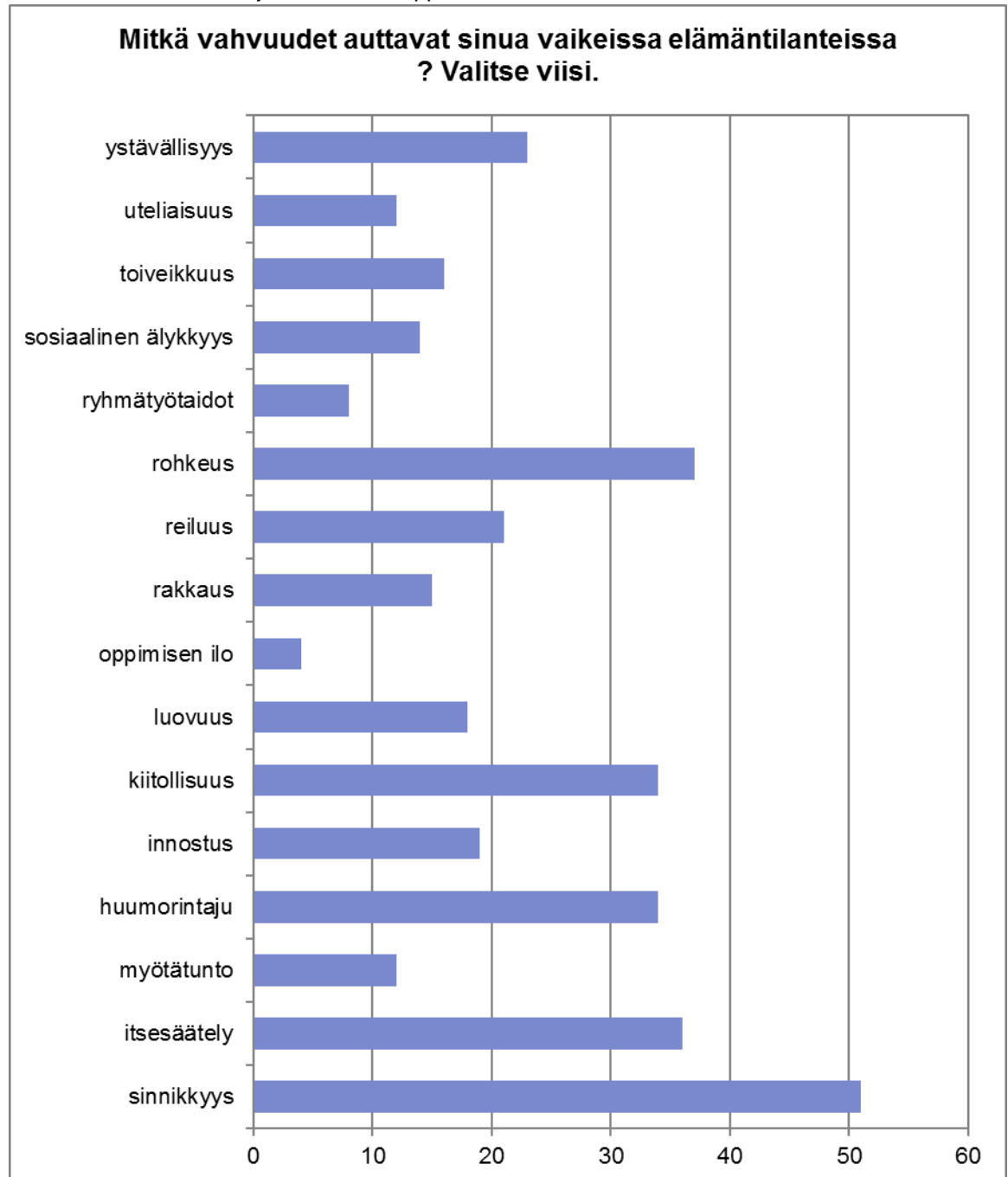
Taulukko 4. Oppilaiden vahvuudet, joita he käyttävät kavereiden kanssa ollessa



Oppilailta kysyttiin, kuka on auttanut heitä tunnistamaan omia luontevahvuuksiaan. Vastaajista luokanopettajan valitsi 34 (47,2 %), vanhemmat 33 (45,8 %) ja ystävän 32 (44,4 %). Luokkakaverin valitsi 10 (13,9 %) vastaajaa. Joku muu –vaihtoehdon valitsi 7 (9,7 %) oppilasta, joista viisi kirjasi avoimeen kenttään tarkennusta. Kolme vastasi *minä itse*, yksi *ei kukaan* ja yksi *en tiedä mikä se on*. Erityisopettajan valitsi 5 (6,9 %), terveydenhoitajan 3 (4,2 %), kuraattorin 2 (2,8 %) ja aineopettajan 3 (4,2 %) oppilaista. Avoimessa kentässä aineopettajiksi nimettiin ruotsin, liikunnan ja matematiikan opettajat.

Monivalintakysymyksessä oppilaat valitsivat luonteenvahvuuksista ne viisi, joiden arvioivat auttavan heitä eniten vaikeissa elämäntilanteissa. Sinnikkyuden valitsi reilusti yli puolet, 51 (70,8 %) oppilasta. Rohkeuden valitsi 37 (51,4 %), itsesäätelyn 36 (50,0 %), huumorintajun 34 (47,2 %) ja kiitollisuuden 34 (47,2 %) vastaajaa.

Taulukko 5. Vahvuudet, jotka auttavat oppilaita vaikeissa elämäntilanteissa



Avoimen kysymyksen ” Kerro mitä tarvitaan, että koulupäiväsi on hyvä” - vastaukset luokiteltiin neljään luokkaan; vahvuudet, vahvuuskasvatuksesta nou-

sevat asiat sekä hyvinvointiin ja koulunkäyntiin liittyvät asiat. Vahvuuksista oppimisen ilo (6 vastausta), ystävällisyys (4 vastausta) ja reiluus (4 vastausta) koettiin eniten vaikuttavan hyvän koulupäivän kokemukseen. Vahvuuskasvatukseen kuuluvista asioista hyvä mieli /hyväntuulisuus (4 vastausta) oli tärkeimmäksi mainittu tekijä hyvässä koulupäivässä. Hyvät ystävät ja kaverit (10 vastausta) koettiin hyvinvoinnin osalta tärkeimmiksi asioiksi. Koulunkäyntiin luokiteltujen asioiden osalta hyvä ruoka ja hyvä syöminen (10 vastausta) sekä lyhyt koulupäivä (6 vastausta) ilmenivät vastauksissa eniten.

Taulukko 6. Hyvän koulupäivän elementit oppilaiden kertomana

| Vahvuudet | Vastausten määrä | Hyvinvointiin kuuluvat asiat | Vastausten määrä |
|---|-------------------------|---|-------------------------|
| Oppimisen ilo | 6 | Hyvät ystävät ja kaverit | 10 |
| Ystävällisyys | 4 | Kaikki ovat mukavia | 1 |
| Reiluus | 4 | Ei kiusata | 1 |
| Huumorintaju | 4 | Kavereiden mielialat | 1 |
| Sinnikkyys | 2 | Hyvä ilmapiiri | 1 |
| Innostus | 2 | Uskaltaa jutella ja ilmaista oman mielipiteen | 1 |
| Rohkeus | 1 | Kaikki ovat ystäviä toisilleen | 1 |
| Kiitollisuus | 1 | | |
| | | | |
| Vahvuuskasvatukseen kuuluvat asiat | Vastausten määrä | Koulunkäyntiin ja kouluun kuuluvat asiat | Vastausten määrä |
| Hyvä mieli/ hyväntuulisuus | 4 | Syö hyvin/hyvä ruoka | 10 |
| Positiivisuus | 1 | Lyhyt koulupäivä | 6 |
| Itsevarmuus | 1 | Olisi hyviä aineita/ kivat oppiaineet | 3 |
| Iloisuus | 1 | Vähän tai ei läksyjä | 3 |
| Hauskuus | 1 | Opettaja/ opettajan ystävällisyys | 2 |
| Onnistumisia | 1 | Palaute | 1 |
| On reipas | 1 | Ei huudeta | 1 |
| Hyvä palaute | 1 | Ei tylsiä liikuntapäiviä | 1 |
| Musiikinkuuntelu | 1 | Kivat koulupäivät | 1 |

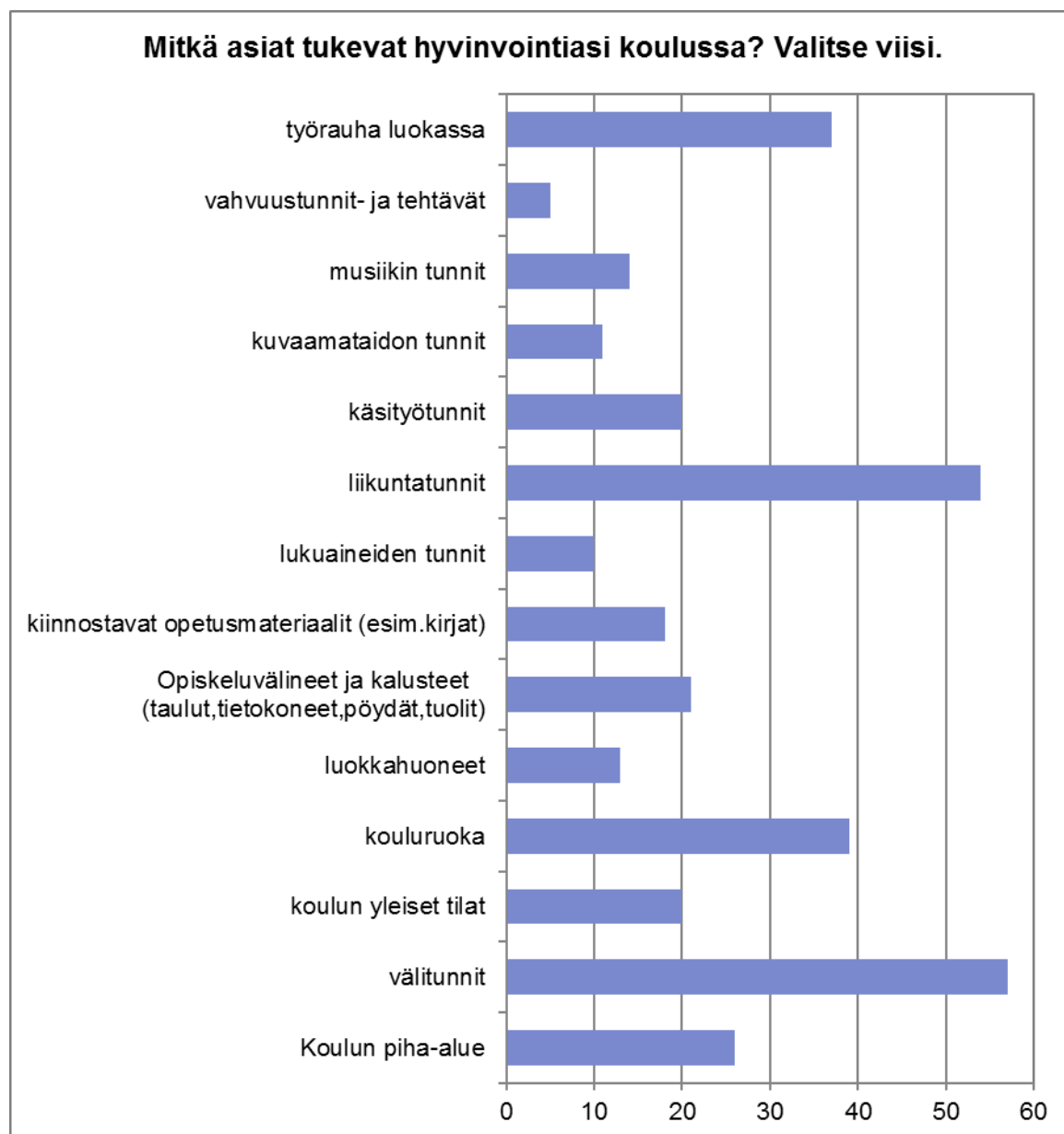
Vahvimmin hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijöiksi nousivat se, että oppilaalla on kavereita (79,2 %) ja se että oppilaalla on ystävä/ystäviä (77,8 %). Yhteinen aika ja tekeminen koulukavereiden kanssa koettiin myös vahvasti hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi, sillä 61,1 % oppilaista kertoi sen vaikuttavan **hyvin paljon**. 50 % tai > oppilaista kertoi myös koulukaverien ystävällisyyden ja turvallisen olon kokemuksen vaikuttavan hyvin paljon hyvinvoinnin kokemukseen. 40 % tai > oppilaista oli sitä mieltä, että **melko paljon** hyvinvointiin vaikuttavat koulun aikuisten ystävällisyys, uusien asioiden ja taitojen oppiminen, opettajalta saatu palaute, sinnikäs tekeminen, kuulluksi tuleminen ja muilta saatu palaute. Sillä, että saa vaikuttaa koulussa asioihin, oli 29,2 %:n mielestä **melko vähän** ja 4,2 %:n mielestä **ei lainkaan** vaikutusta hyvinvoinnin kokemukseen.

Taulukko 7. Määriteltyjen hyvinvointitekijöiden vaikutus koulupäivään oppilaiden arvioimana

| | Hyvin paljon | % | Melko paljon | % | Melko vähän | % | Ei lainkaan | % | En osaa sanoa | % |
|---|--------------|------|--------------|------|-------------|------|-------------|-----|---------------|------|
| Koulun aikuisten ystävällisyys minua kohtaan | 17 | 23,6 | 37 | 51,4 | 10 | 13,9 | 2 | 2,8 | 6 | 8,3 |
| Opettajalta saatu palaute | 17 | 23,6 | 35 | 48,6 | 11 | 15,3 | 2 | 2,8 | 7 | 9,7 |
| Yhteinen aika ja tekeminen koulukavereiden kanssa | 44 | 61,1 | 23 | 31,9 | 2 | 2,8 | 0 | 0 | 3 | 4,2 |
| Koulukaverien ystävällisyys minua kohtaan | 41 | 56,9 | 27 | 37,5 | 1 | 1,4 | 0 | 0 | 3 | 4,2 |
| Tunneilla ja kokeissa onnistuminen | 30 | 41,7 | 28 | 38,9 | 7 | 9,7 | 2 | 2,8 | 5 | 6,9 |
| Opettaja on reilu minua kohtaan | 32 | 43,1 | 25 | 34,7 | 9 | 12,5 | 0 | 0 | 6 | 8,9 |
| Saan oppia uusia asioita ja taitoja | 17 | 23,6 | 36 | 50,0 | 11 | 15,3 | 2 | 2,8 | 6 | 8,9 |
| Saan palautetta muilta | 18 | 25 | 32 | 43,1 | 11 | 15,3 | 2 | 2,8 | 9 | 12,5 |
| Minua kannustetaan | 30 | 41,7 | 26 | 36,1 | 7 | 9,7 | 1 | 1,4 | 8 | 11,1 |
| Jaksan sinnikkäästi jatkaa tekemistäni tunnilla | 21 | 29,2 | 32 | 43,1 | 9 | 12,5 | 1 | 1,4 | 9 | 12,5 |
| Onnistun ryhmätyössä | 29 | 40,3 | 23 | 31,9 | 11 | 15,3 | 2 | 2,8 | 7 | 9,7 |
| Minua kuunnellaan | 27 | 37,5 | 31 | 43,1 | 8 | 11,1 | 0 | 0 | 6 | 8,3 |
| Saan vaikuttaa koulussa asioihin | 15 | 20,8 | 21 | 29,2 | 21 | 29,2 | 3 | 4,2 | 12 | 16,7 |
| Minulla on turvallinen olo | 36 | 50,0 | 20 | 27,8 | 7 | 9,7 | 2 | 2,8 | 7 | 9,7 |
| Minulla on ystävä/ystäviä | 56 | 77,8 | 9 | 12,5 | 3 | 4,2 | 1 | 1,4 | 3 | 4,2 |
| Minulla on kavereita | 57 | 79,2 | 9 | 12,5 | 2 | 2,8 | 1 | 1,4 | 3 | 4,2 |

Monivalintakysymyksessä oli valmiina vaihtoehtoina koulussa hyvinvointia tukevia asioita, joista oppilaat valitsivat itselleen viisi tärkeintä. Oppilaista 57 (79,2 %) valitsi välitunnit ja 54 (75 %) liikuntatunnit. Kouluruuan valitsi 39 (54,2 %), työrauhan luokassa 37 (51,4 %) ja koulun piha-alueen 26 (36,1 %) vastaajaa.

Taulukko 8. Hyvinvointia koulussa tukevat asiat oppilaiden kokemana

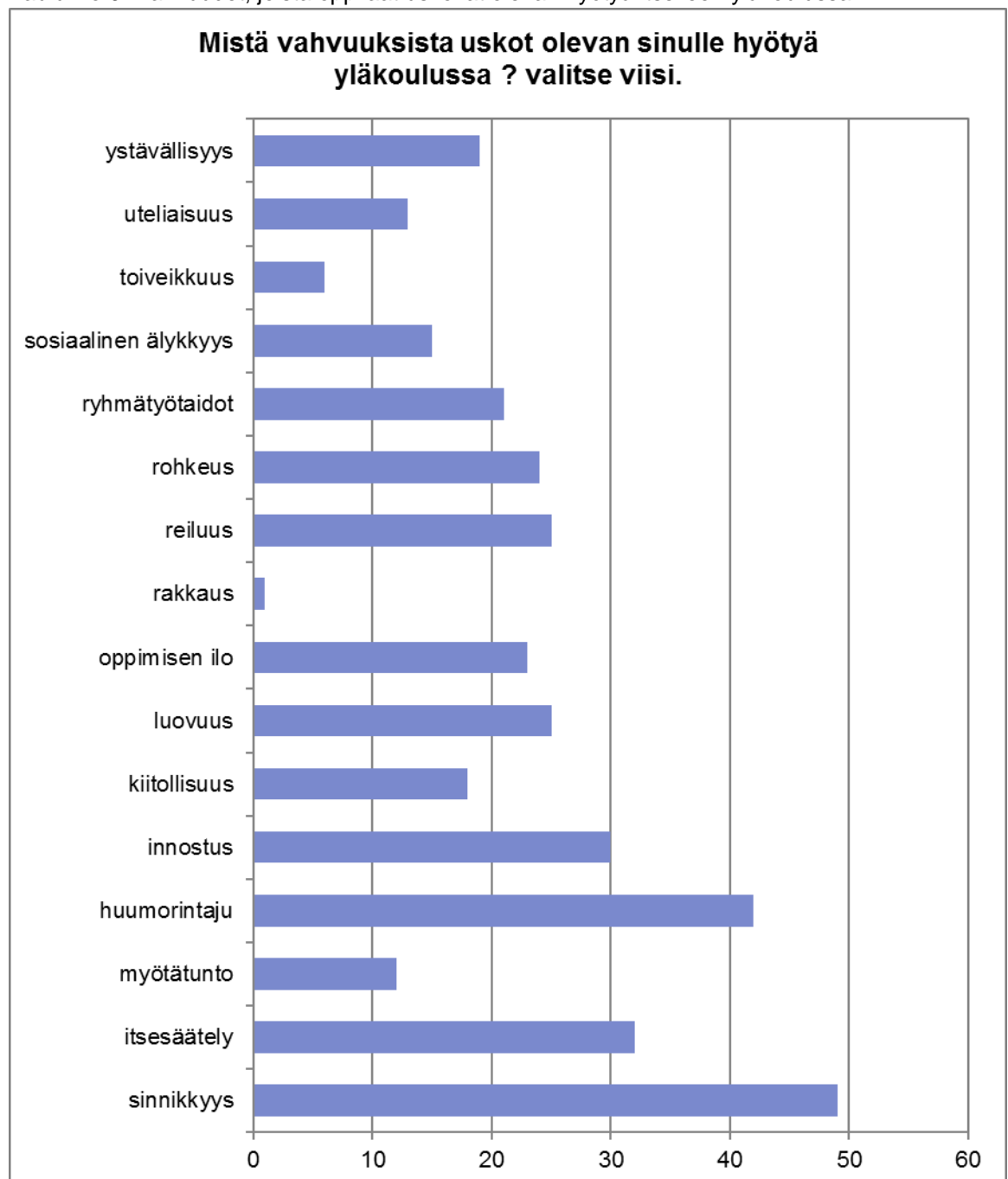


Oppilailta kysyttiin, kuka tai ketkä koulun aikuisista vaikuttavat eniten heidän hyvinvointiinsa koulussa. Oppilaista valtaosa eli 45 (62,8 %) oli sitä mieltä, että luokanopettaja vaikuttaa eniten hyvinvointiin. Terveystieteiden valitsi 30 (41,7 %) ja kuraattorin 7 (9,7 %) oppilasta. Erityisopettajan valitsi 4 (5,6 %),

rehtorin 3 (4,2 %) ja aineopettajan 2 (2,8 %). Avoimessa kentässä aineopettajat tarkentuivat liikunnan ja historian opettajat. Joku muu koulun aikuinen – vaihtoehdon valitsi 2 (2,8 %) oppilasta ja tarkensivat avoimessa kentässä vastauksilla *minä* ja *vanhemmat*.

Sinnikkyys ja huumorintaju nousivat tärkeimmiksi kysyttäessä vahvuuksista, joiden oppilaat uskovat olevan hyödyllisiä yläkoulussa. Sinnikkyuden valitsi 49 (68,1 %) ja huumorintajun 42 (58,3 %) oppilaista. Itsesäätelyn valitsi 32 (44,4 %), innostuksen 30 (41,7 %), luovuuden 25 (34,7 %) ja reilouden 25 (34,7 %) vastaajista.

Taulukko 9. Vahvuudet, joista oppilaat uskovat olevan hyötyä itselleen yläkoulussa.



Lopuksi oppilailta kysyttiin, toivoisivatko he, että vahvuuskasvatusta olisi myös yläkoulussa. Oppilaista 48 (66,7 %) vastasi kyllä ja 24 (33,3 %) vastasi ei.

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelua

Kyselyyn vastasi 72 oppilasta 80:sta, joten vastausprosentiksi tutkimuksessa saatiin 90 %. Kertooko erinomainen vastausprosentti siitä, että oppilaat kokiivat vahvuuskasvatuksen tutuksi asiaksi ja kyselyyn oli helppo ja nopea vastata. Vastausprosenttiin saattoi vaikuttaa myös se, että se tehtiin oppitunnilla opettajan johdolla. Siitä, miksi kahdeksan oppilasta ei vastannut kyselyyn, ei ole tietoa.

Hämmästyttävää oli, miten hyvin oppilaat olivat sisäistäneet vahvuuskasvatuksen asioita. Toisaalta oppilaat olivat saaneet vahvuuskasvatusta kuudennen luokan aikana, joten luontevahvuudet ja niiden merkitykset pitäisi olla heille tuttuja. Miten kuudesluokkalainen kokee ja ymmärtää itse luontevahvuudet ja miten paljon se mahdollisesti poikkeaa aikuisten käsityksestä luontevahvuuksien merkityksestä. Tutkijat eivät olleet paikalla oppilaiden vastatessa kyselyyn, joten ei tiedetä, miten vastaustilanne sujui. Kauanko oppilailta meni aikaa kyselyn tekemiseen, oliko heillä tarkentavia kysymyksiä opettajalle tai miten oppilaat vaikuttivat keskittyvän vastaamiseen. Mielenkiintoista olisi tietää, miten tarkasti oppilaat miettivät luontevahvuuksien merkitystä vai valitsivatko kyselylomakkeeseen vastatessa vain luontevahvuuksia, mitkä tuntuivat mukavilta ja tavoitteena saada kysely nopeasti tehtyä. Toisaalta nuoret eivät todennäköisesti ajattele asioita niin monimutkaisesti kuin aikuiset, joten kyselyn vastaukset voivat olla juuri niin aidosti vastattu kuin nuori asian kokeekin ja tutkimuksesta on saatu nuorten aitoja ja omia mielipiteitä.

Yllättävää oli, että vain 11 oppilasta kertoi tehneensä tietokoneella vahvuusmittari-testin, jolla saadaan tuloksena oma luontevahvuusprofiili ydinvahvuuksista kehitettäviin luontevahvuuksiin. Pohdintaa herättävää oli se, miksi 61 oppilasta ei ollut sitä tehnyt. Oliko sen tekemiseen ollut kaikilla mahdollisuus, sitä ei tulosten perusteella voi tietää, koska sitä ei tutkimuksessa ky-

sytty. Toisaalta vahvuusmittaritesti sisältää paljon kysymyksiä ja sen tekeminen vaatii nuorelta keskittymistä ja syventymistä. Kuitenkin Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2017) kokemuksen mukaan jo neljäs- ja viidesluokkalaiset voivat täyttää vahvuusmittarin. Sen täyttäminen on lapselle ja nuorelle hyvä itsetuntemuksen harjoite ja useimmille myönteinen ja voimaannuttava kokemus. Uusitalo-Malmivaara (2017) suosittelee, että vahvuuskasvatus aloitettaisiin VIA-mittarin täyttämällä ja siitä keskustelulla. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 72–73.)

Hyvää koulun vahvuusopetuksesta kuudensien luokkien kohdalla kertoi myös se, että lähes kaikki oppilaat olivat piirtäneet tunnilla vahvuuskäden ja se oli siten hyvin tuttu vahvuuskasvatuksen harjoite oppilaille. Vahvuuskäden piirtämisessä harjoitellaan nimeämään ja tunnistamaan viisi omaa ydinvahvuutta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 89.) Vahvuuskasvatuksen mukaan ydinvahvuudet ovat niitä luonteenvahvuuksia, jotka ovat oleellisin osa ihmisen persoonaa. Ydinvahvuudet näkyvät jokaisen yksilöllisessä tavassa ajatella ja toimia. Ne ovat ihmiselle itselleen tutun tuntuista. Ydinvahvuuksien käyttäminen on yhdistetty tutkimuksissa vähentyneeseen stressiin ja masennukseen. (Uusitalo–Malmivaara & Vuorinen 2017, 78–79.) Mielenkiintoista olisi tietää, onko vahvuuskasvatus vähentänyt nuorten stressiä, kun he ovat mahdollisesti tietoisemmin tunnistaneet itsessään käyttämiään ydinvahvuuksia.

Ihmetystä herättävää tuloksissa oli, että nuoret osasivat tunnistaa luonteenvahvuuksiaan ilman VIA-vahvuusmittaria. Kuitenkaan tämän tutkimuksen perusteella ei saada selville, millainen nuorten itsetuntemus on ollut ennen koulussa annettua vahvuuskasvatusta. Uusitalo-Malmivaaran & Vuorisen (2017) mukaan suurimmalla osalla ihmistä on riittävästi itsetuntemusta, jotta he pysyvät helposti tunnistamaan suurimman osan tärkeimmistä luonteenvahvuuksistaan. Näin oli mahdollisesti myös tämän tutkimuksen nuorten kohdalla.

On hämmästyttävää huomata, että oppilaiden vastauksissa nousivat muutama luonteenvahvuudet niin merkittävästi esille. Kyselyn vastauksista oli huomattavissa, että luonteenvahvuuksista huumorintaju koettiin tärkeänä useilla eri osa-alueilla. Se oli tärkein nuoren itsensä kokemista luonteenvahvuuksistaan, kuten myös luonteenvahvuuksista, mitä nuoret uskoivat ystävien näkevän heissä itsessään. Huumorintajua käytettiin myös eniten kavereiden

kanssa ollessa. Huumorintajun lisäksi ystävällisyys korostui, sekä itselleen tunnustettuina luontevahvuuksina, että vahvuutena, jonka he ajattelivat ystävien näkevän heissä. Tämä oli tutkimustuloksena ilahduttava.

Vuorisen (2017) mukaan huumorintaju on sosiaalista älykkyyttä. Huumorintajuun tarvitaan kykyä tiedostaa omaa ja toisen huumorintajua, sekä sitä mikä on tilanteeseen ja läsnäolijoihin nähden sopivaa huumoria. Ymmärrettävää tämän ikäisten maailmassa on huumorinkäyttö arjen monissa tilanteissa. Sen avulla luovitaan helposti haasteellisissakin tilanteissa ja voidaan puhua vaikeistakin aiheista huumorin sävyttämänä. Yhteinen huumori keventää tunnelmaa, yhdistää ihmisiä ja helpottaa stressiä. Vuorinen (2017) määrittelee huumorin myös myönteisenä selviytymiskeinona, jota opitaan sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Hän nostaa huumorintajun esille arvostettuna luontevahvuutena ja tutkimustenkin mukaan huumorintajuisia ihmisiä pidetään usein myönteisinä ja vahvan itseluottamuksen omaavina.

Tutkimustuloksissa myös ystävällisyys korostui omana ja ystävien näkemänä vahvuutena. Se on Vuorisen (2017) tutkimuksen mukaan lähtökohtana onnistuneille ihmissuhteille ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Ystävällisen käytöksen kokeminen ja ystävällisten tekojen näkeminen jo pienenä lapsena, opettaa miellyttävän kokemuksen kautta ystävällisen käytöksen kehittymistä. Kun lapselle annetaan palautetta ystävällisestä käytöksestä sekä rohkaistaan siihen, tulee ystävällisestä käytöksestä luonteva osa lapsen toimintaa. Ystävällisyys herättää arvostusta ja hyväntahtoisuutta, sekä siten lisää hyvinvointia. Ystävällisellä käyttäytymisellä on vaikutusta minäkäsitykseen eli siihen mitä ihminen ajattelee itsestään, siten se auttaa myönteisen itsetunnon rakentamisessa. (Vuorinen 2017, 210–211.)

Nuorten vastauksissa rohkeus valittiin tärkeimpien itsessään nähtyjien vahvuuksien joukkoon. Se ei hämmästyttänyt, koska rohkeus on yleismaailmallisesti tavoiteltua ja arvostettua. Rohkeus on vahvuuskasvatuksen mukaan päättäväisyyttä, omien tavoitteiden toteuttamista pelosta ja vastustuksesta huolimatta, siihen kuitenkin sisältyy ymmärrys siitä, milloin kannattaa toimia ja milloin se ei ole suotavaa. Nuoren rohkeus kasvaa kannustavissa ja myönteisissä ihmissuhteissa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 174–176.)

Kyselyyn vastanneet nuoret kokivat myötätunnon omaksi ydinvahvuudeksi, mikä kertoo hyvää nuorten luonteesta. He eivät niinkään ajatelleet ystävien näkevän sitä heissä, vaikka vastauksissa ilmeni heidän käyttävän vahvuutta juuri ystävien kanssa ollessa. Siitä herää pohdintaa, onko myötätunto nuorille enemmän oman mielen sisäinen asia, eikä niinkään ainakaan koulussa heidän toiminnassaan näkyvä. Sekä miten nuoret ymmärtävät myötätunnon. Myötätunto määritellään synnynnäisenä ominaisuutena, mutta myös taitona, mitä voi harjoitella. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 118–102.)

Koulussa oppimiseen käytetyiksi keskeisimmiksi luonteenvahvuuksiksi nousivat sinnikkyys ja ryhmätyötaidot. On ilahduttavaa, että näillä kuudesluokkalaissa koulussa käytetyimmät vahvuudet olivat juuri sinnikkyys ja ryhmätyötaidot, sillä sinnikkyys ennustaa tutkimusten mukaan koulumenestystä älykkyyssosamäärää enemmän. Myönteiset odotukset ja ajatukset, kuten myönteinen asenne ja sisäinen puhe, kasvattavat sinnikkyyttä. Samoin nuorelle annettu kiitos yrittämisestä tai kannustus esimerkiksi lapsena aloitetun harrastuksen jatkamisesta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017.)

Ryhmätyötaidot taas ovat nykyisin arvostettuja, ne korostuvat myös uudessa opetussuunnitelmassa (2014), jonka mukaan oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten, yhteisöjen ja ympäristöjen kanssa. Nuori tarvitsee ryhmätyötaitojen taustalle hyvän itsetuntemuksen, kuuntelun taidon, omien ydinvahvuuksien tunnistamista, sekä taitoa käyttää niitä koko ryhmän hyväksi. Ryhmätyötaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ja mahdollisesti tutkimuksemme kuudesluokkalaiset ovat saaneet tätä taitoa säännöllisesti harjoitella, sillä se on nykyisin yksi tavallisimmista opetusmenetelmistä. Peruskoulussa sekä myöhemmin opiskelu- ja työelämässä ryhmätyötaidot ovat arvostettuja ja ne korostuvat enemmän kuin aiemmin suomalaisessa opiskelu- ja työelämässä. Ehkä vahvuuskasvatuksen ja siihen vahvasti sidoksissa olevan uuden opetussuunnitelman myötä suomalaisessa peruskoulussa kasvaa uusia, omiin luonteenvahvuuksiinsa luottavia sukupolvia, joilla on myös tiimipelajaajan taitoa rakentavaan ryhmässä toimimiseen, yhteisen tavoitteen hyväksi. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 72–73.)

Luovuus, itsesäätely ja oppimisen ilo olivat myös nuorten itsensä arvioimana, heidän koulussa käyttämiään luonteenvahvuuksia, mikä on hämmästyttävää

tuloksissa. Nuoret kokivat luovuuden myös yhtenä tärkeimmiksi valittujen vahvuuksien joukossa sekä ajattelivat ystävien myös tunnistavan sen heissä. Perinteisiä luovien aineiden opetusta peruskoulussa on vähennetty, opetuksen tuntimäärien painottuessa teoreettisiin oppiaineisiin. Kuitenkin nuoret arvioivat käyttävänsä luovuuttaan oppimiseen. Voidaan pohtia, onko nuorten käsitys luovuudesta mahdollisesti laajempi kuin aikuisilla ja käyttävätkö he luovuuttaan laaja-alaisesti eri oppiaineissa oppimiseen. Luovuus nähdään vahvuuskasvatuksessa laajana käsitteenä, joka sisältää uusien asioiden kokeilemista, omaperäisiä ratkaisuja, rohkeutta uusien, opittujen asioiden soveltamiseen arjessa sekä taito käyttäytyä joustavasti erilaisissa tilanteissa. Nuorelta luovuuden käyttäminen vaatii itsesäätelykykyä ja toipumiskykyä, mutta luovuus myös kehittää näitä taitoja lisää, näin ollen se on merkittävä osa mielen hyvinvointia. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 148–151).

Tutkimusten mukaan hyvä itsesäätely liitetään hyvään sopeutumiseen, itse-tuntemukseen, myönteisiin ihmissuhteisiin, turvalliseen kiintymykseen, hyviin oppimistuloksiin ja elämässä menestymiseen. On tiedostettava siihen vaikuttavan myös geneettisen perimän kuten temperamentin ja opitun tavan olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Itsesäätely on kehitettävä luontevahvuus. On hienoa, että nuoret kokevat sen vahvuudekseen, sillä sitä tarvitaan tärkeänä vahvuutena koulussa oppimiseen sekä muiden kanssa toimeen tulemiseen myöhemminkin elämässä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 107–114).

Nuoret kokivat myös oppimisen ilon tärkeänä luontevahvuutena oppimisessa ja voidaan pohtia kokevatko he oppimisen iloa kouluarjessaan. Kun nuori käyttää koulussa oppimisen iloa vahvuutena, se näkyy yhdessä harjoittelemisena ja oppimisena koko ryhmän hyväksi. Kyselyn vastausten perusteella tämän koulun kuudesluokkalaiset kokevat oppimisen iloa, mikä on yhdistetty muissa tutkimuksissa kouluviihtyvyyteen. Mielenkiintoista on myös, mikä yhteys kouluviihtyvyydellä on oppimistuloksiin näillä nuorilla, tutkimusten mukaan hyvä kouluviihtyvyys edistää oppimista. Nuorelle oppimisen ilo on merkityksellinen tulevaisuuden vahvuutena, sen myötä rakennetaan perustaa elinikäiselle oppimiselle ja sisäiselle motivaatiolle. Leskisenojan (2017) tutkimuksen mukaan oppimisen iloa voidaan lisätä sekä kouluviihtyvyyttä voidaan

parantaa vahvuuskasvatuksen avulla, kuitenkin oppilaiden viihtymiseen koulussa vaikuttavat eniten koulun ihmissuhteet. Tämän tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia. Oppilaiden myönteisiä koulupolkuja voidaan parhaiten tukea luomalla kouluihin turvallista ilmapiiriä, välittävien opettajien ja hyvien kavereiden keskellä. (Leskisenoja, 2017,15, (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2017, 155 –158).

Akateemiselle menestykselle tärkeimmiksi vahvuuksiksi ovat kansainvälisissä tutkimuksissa osoittautuneet kohtuullisuuden hyvettä ilmentävät vahvuudet, erityisesti itsesäätely, joka ei kuitenkaan ole tutkimusten mukaan yleinen lasten ja nuorten ydinvahvuus. Itsesäätely ei myöskään tässä tutkimuksessa noussut nuorten ydinvahvuksiensa joukkoon heidän itsensä tunnistamana. Kansainvälisissä tutkimuksissa sinnikkyys ja oppimisen ilo ovat keskeisiä lasten ja nuorten ydinvahvuuksia ja sen vuoksi niiden varaan kannattaa oppimista tietoisesti ohjata. Myös tämän tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia. Ilahduttavaa kuitenkin oli se, että tutkimuksen oppilasta 20 valitsi itsesäätelyn ydinvahvuksiensa joukkoon sekä 34 oppilasta käytti sitä koulussa oppimiseen sekä kavereidensa kanssa ollessa. Oppilaista 34 ajatteli tarvitsevansa itsesäätelyä vahvuutena myös yläkoulussa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, 78–79.)

Kyselyn tuloksissa ilahduttavaa oli se, että nuoret olivat kokeneet luokanopettajan, vanhempien ja ystävän eniten auttaneet heitä tunnistamaan omia luonteenvahvuuksiaan. Nuoret kokivat myös vanhempiensa auttaneen heitä tunnistamaan vahvuuksiaan, josta voidaan ainakin näiden kuudesluokkalaisten kohdalla päätellä heidän kotikasvatuksessaan olevan joitain vahvuuskasvatuksen suuntaisia myönteisiä piirteitä. Luokanopettajat olivat saaneet perehdytystä vahvuuskasvatukseen, siten tieto heidän tuestaan ei ollut hämmästyttävä, mutta silti ilahduttava, kun se kertoi myönteisesti siitä, että koulussa vahvuuskasvatus oli otettu käyttöön, ainakin kuudensien luokkien kohdalla. Pohdintaa herättää, mistä koostuu ystävien apu luonteenvahvuuksien tunnistamisessa. Ovatko ystävät mahdollisesti oppineet luonteenvahvuuksien tunnistamista vahvuuskasvatuksessa vai ovatko he oman kokemuksensa kautta oppineet tunnistamaan, mahdollisesti vanhempiensa avulla omia vahvuuksiaan ja sen kautta näkemään hyvää myös muissa ihmisissä. Vahvuuskasvatuksessa

ajatellaan, että merkittävää on myönteisyys arjen kohtaamisissa, vahvuuskasvatuksen kielellä ”arjen tähtihetkissä”, joissa nuori saa myönteistä palautetta opettajilta, koulukavereilta ja vanhemmilta käyttäessään vahvuuksiaan. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 72–73.)

Tässä tutkimuksessa hyvinvointi-teemasta johdetuilla avoimella ja valmiita väittämiä sisältävillä kysymyksillä saatiin keskenään hyvin samankaltaisia tuloksia. Selkeästi useimmin vastauksissa mainittiin koulukaverit ja ystävät. Kavereiden ja ystävien ohella tärkeäksi hyvinvointia edistäväksi tekijäksi nousivat yhteinen aika ja tekeminen koulupäivän aikana. Hyvinvointia tukeviksi asioiksi kyselyssä nousivat myös välitunnit, liikuntatunnit, kouluruokailu, koska näissä tilanteissa voidaan todennäköisesti olla vapaammin vuorovaikutuksessa ja jakaa asioita ystävien ja kavereiden kanssa. Lähes yhtä tärkeinä kuin väli- ja liikuntatunteja tai kouluruokailua, oppilaat pitivät työrauhaa luokassa ja kestoltaan lyhyitä koulupäiviä. Vaikuttaisikin siltä, että ystävien ja kavereiden lisäksi tärkeiksi hyvinvointia lisääviksi tekijöiksi koetaan nimenomaan sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen vaikuttavat tekijät, kuten viihtyisä ja esteettinen ympäristö ja kanssakäymiseen mahdollistava aika ja tilanteet. Tässä tutkimuksessa saaduilla tuloksilla on yhteneväisyyksiä mm. Janhusen (2013) ja Ahokas-Heikkisen (2017) tutkimuksissaan saamiin tuloksiin.

Janhusen (2013) tutkimuksen mukaan koulukaverit, ystävyysuhteet ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat merkittävästi oppilaiden hyvinvointiin. Positiivisessa valossa kavereiden kanssa vietetään aikaa, heille kerrotaan niin ilo kuin surut, autetaan, tuetaan ja kuunnellaan toinen toistaan. Toisaalta ne voivat ruokkia myös negatiivisia käytösmalleja koulunkäyntiä haittaavien elintapojen muodossa, jolloin kaveriporukkaan kuulumisen aiheuttaakin hyvinvoinnin heikentymistä. Koulukavereilla on merkittävä vaikutus nimenomaan koulussa viihtymiseen ja siihen, onko kouluun ylipäättänsä mukava tulla. Kaverisuhteet voivat olla kiinteitä ystävyysuhteita tai kavereita, joiden kanssa vain vietetään aikaa. Oppilaat pelkäävät ulkopuolelle jäämistä ja yksinäisyyttä. Yksin jäämisessä on uhka kiusatuksi joutumisesta, koulunkäynnin mielekkyyden ja motivaation heikentymisestä. Sosiaalisten suhteiden luomista ja ylläpitämistä ei voi jättää yksistään oppilaiden harteille, vaan koulun aikuisilla, erityisesti opettajilla on tärkeä rooli. Ahokas-Heikkisen (2017) mukaan koulun aikuiset ovat aitiopaikalla

havainnoimassa ja tulkitsemassa kouluhyvinvointia ja heillä on myös rooli ja vastuu sen ylläpitämisessä ja edistämisessä.

Leskisenojan (2017) tutkimuksen mukaan hyvä kouluviihtyvyys edistää oppimista. Vahvuuskasvatus vaikutti myönteisesti oppilaiden kokemaan kouluiloon ja koulutyön mielekkyyteen. Opettaja on keskeisessä asemassa hyvinvoinnin lisäämisessä ja myönteisen ilmapiirin luomisessa luokkayhteisöön. Myös vanhemmat voivat tukea lasten kouluiloa. Oppimisen ilo on nuorelle merkityksellinen tulevaisuuden vahvuutena ja perustana elinikäiselle oppimiselle ja sisäiselle motivaatiolle. Oppilaiden viihtymiseen koulussa vaikuttavat eniten koulun ihmissuhteet, kuten myös tämän tutkimuksen tuloksissa tuli esille.

Ahokas-Heikkisen (2017) tutkimuksessa kirjoittajat totesivat välituntien antavan oppilaille mahdollisuuden olla vapaammin yhdessä, luoda uusia sosiaalisia suhteita ja harjoitella vuorovaikutustaitoja. Yhteisöllisyyden tukemiseen kannattaisikin koulu yhteisössä panostaa erilaisen yhteisen tekemisen lisäämisellä esim. teemapäivien muodossa. Osa Janhusen (2013) tutkimukseen vastanneista oppilaista toi esille koulun yhteisten teema- ja tapahtumapäivien merkityksen hyvinvoinnille. Niiden nähtiin tuovan vaihtelua koulupäiviin ja rohkaisevan vetäytyviä oppilaita osallistumaan. Tapahtumapäivinä oppilaiden ja opettajien on myös mahdollista oppia toisistaan uusia asioita ja erilaisia puolia. Välitunneille oleskelun lisäksi oppilaat toivoivat myös erilaisia tekemisen mahdollisuuksia niin sisällä kuin piha-alueellakin. Oppilaat esittivät toiveita myös erilaisista oleskelu- ja istumapaikoista, joissa voisivat viettää aikaa kavereiden kanssa. Heidän mielestään viihtyisä ja esteettinen ympäristö kohentavat mielenlaatua ja lisäävät koulunkäynnin mielekkyyttä. Tähän tutkimukseen peilaten viihtyisät tilat ja kokoontumispaikat koulun sisällä ja piha-alueelle voisivat edesauttaa ryhmäytymistä ja lisätä hyvinvointia koulussa.

Janhusen (2013) tutkimuksessa oppilaiden vastauksissa nousi esiin, että ilmaista kouluruokailua pidettiin etuoikeutena ja sen terveellisyyttä ja myönteistä merkitystä keskittymiseen ja jaksamiseen korostettiin. Oppilaat olivat kuitenkin kiinnittäneet huomiota ja pitivät huonona ja haasteellisena asiana, että osa oppilaista jättää kouluruokailun väliin ja korvaa sen kaupasta ostetuilla välipaloilla. Vastaajat kokivat, että jos asiaan kiinnitettäisiin aikuisten ta-

holta enemmän huomioita, kouluruokailun merkitystä hyvinvoinnille korostetaisiin ja kouluruokailusta saataisiin jokaisen koulupäivään kuuluva asia, tilanteeseen saataisiin parannusta pienin keinoin. Ahokas-Heikkisen (2017) tutkimuksessa vastaajat kertoivat tarjotun ruuan maun ja laadun olevan tärkeitä seikkoja. Jotta kouluruokailu olisi kaikille yhteisöllinen ja rentouttava tilanne, tulee sen olla rauhallinen ja ruokailulle tulee olla riittävästi aikaa. Vastaajien kommentit kuvaavat ruokailun olevan isossa osassa oppilaan hyvinvointia.

Janhusen (2013) tutkimuksen mukaan oppilaiden mielestä hyvän oppimisen ja opettamisen perusedellytys on työrauha. Oppilaat odottavatkin opettajalta varhaista puuttumista epäasialliseen käytökseen ja tiukempaa kuria. Rauhatonisuus ja kurittomuus vaikuttavat luokkayhteisön ilmapiiriin ja sitä kautta opiskeluun ja oppimiseen heikentävästi. Myös liian suurien ryhmäkokojen koetaan vaikuttavan levottomuuteen ja työrauhaongelmiin. Ahokas-Heikkisen (2017) tutkimuksessa vastaajien mielestä työrauhan perusta on opettajan pedagoginen osaaminen ja ammatillisuus. Opettaja käyttää johtajuutta, joka perustuu oppilaiden kunnioituksen myötä ansaittuun auktoriteettiasemaan. Tämän luottamuksen opettaja voi saavuttaa aidolla välittämällä ja oikeudenmukaisella kohtelulla. Jos opettaja ei kuuntele oppilaita ja pakottaa heidät opiskelemaan tavalla joka ei motivoi, käyttää hän valtaa. Mielenkiinnoton opetus aiheuttaa levottomuutta, huonontaa työrauhaa ja opettaja ei saa todellista vaikutusta oppilaisiin.

Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan lähes puolet 4-5-luokkalaisista kokee, että koulussa on tarvittaessa mahdollisuus keskustella mieltä painavista asioista jonkun aikuisen kanssa. Yläkoulussa 8-9-luokkalaisista lähes 90 % koki, että on saanut apua ja tukea hyvinvointiin kouluterveydenhoitajalta, noin 80 % opettajalta ja noin 75 % koulukuraattorilta. Myös tässä tutkimuksessa kuudesluokkalaiset kokivat, että eniten heidän hyvinvointiinsa koulun aikuisista vaikuttaa opettaja ja seuraavaksi eniten terveydenhoitaja. Tämän tutkimuksen kohderyhmä ei ole iältään sama kuin kouluterveyskyselyssä, mutta molemmat ikäryhmät elävät nuoruusaikaa ja ovat yläkouluikäisiä. Mielenkiintoista on huomata, että opettaja ja kouluterveydenhoitaja koetaan tärkeiksi aikuisiksi koulussa molempien tutkimusten mukaan. Kuudesluokkalaiset kokevat oman opettajan helpoimmaksi lähestyä ja yläkoulun puolella oppilaat kääntyivät terveydenhoitajan puoleen. Tähän varmasti vaikuttaa, että alakoulussa on vielä

oma luokanopettaja, mutta yläkoulussa opettajat vaihtuvat oppilaalla oppiaineiden mukaan.

Tämän tutkimuksen perusteella vaikeissa elämäntilanteissa kuudesluokkalainen uskoo tarvitsevan luonteenvahvuuksista sinnikkyyttä, rohkeutta, itsesäätelyä, huumorintajua ja kiitollisuutta. Uusitalo-Malmivaaran & Vuorisen (2017, 98–102) mukaan sinnikkyys on sitoutumista ja päättäväisyyttä pitkäkestoisessa työskentelyssä sekä se yhdistetään toipumiskykyyn. Rohkeus antaa kykyä sietää epävarmuutta ja se vahvistuu myönteisissä ja kannustavissa ihmissuhteissa. Leinon (2008, 57) tutkimus osoitti, että haastavissa tilanteissa lapset hakevat tukea muilta ihmisiltä kysymällä neuvoja ja jakamalla huoliaan toisten kanssa. Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia. Rohkeuden käyttäminen vaikeissa elämäntilanteissa voi kertoa rohkeudesta omien ongelmien jakamisesta muiden kanssa ja hakea niihin apua turvalliselta aikuiselta tai ystävältä.

Luonteenvahvuuksien määritelmässä itsesäätely on yksi tärkeimmistä psyyken sopeutumismekanismeista. Hyvän itsesäätelyn myötä syntyy hyvinvointia, menestystä, onnellisuutta ja tasapainoisuutta. Itsesäätely nähdään voimatyökaluna. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 107–114.) Nämä asiat omaava nuori on varmasti vahvempi kohtaamaan vaikeitakin elämäntilanteita ja niistä selviytymään.

Tutkimuksessa huumorintajun merkitys vaikeissa elämäntilanteissa nousi esille yhtenä selviytymiskeinona. Myös luonteenvahvuuksien määritelmien mukaan huumorilla ja nauramisella voi parantaa omaa fyysistä terveyttä, psyykkistä toipumiskykyä vaikeuksista selviämässä sekä toiveikkuuden löytymisessä. Se rentouttaa ja vähentää stressiä. Huumorilla saa ongelmiin etäisyyttä ja uutta näkökulmaa. Luonteenvahvuutena huumorintaju kuvastaa sosiaalista älykkyyttä sekä kykyä arvostaa huumoria ja nauramista ja se liitetään myönteiseen elämänasenteeseen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 126–130.) Tämän tutkimuksen tulosten perusteella näyttäisi, että kuudesluokkalaiset näkevät huumorintajun osaksi elämäänsä ja se voi kertoa myös positiivisesta elämänasenteesta.

Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen mukaan kiitollisuus luonteenvahvuutena vähentää ahdistusta ja masennusta sekä lisää myönteisiä tunteita. Hyvä varhaislapsuuden vuorovaikutus opettaa kiitollisuutta. Kiitollisuus on yhteydessä nuoren hyvinvointiin ja elämän tyytyväisyyteen ja se voi lisätä nuoren kokemusta elämän merkityksellisyydestä murrosiässä ja identiteetin muotoutumisessa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 141–143.) Tässä tutkimuksessa myös kiitollisuus oli yksi tärkeimmistä luonteenvahvuuksista, josta nuoret arvioivat olevan apua vaikeissa elämäntilanteissa. Edellä mainittujen ominaisuuksien omaaminen antaa hyvän pohjan vaikeiden elämäntilanteiden kohtaamiseen.

Ylisen (2017,33,36,42) tutkimuksen mukaan yläkouluun siirtyminen koetaan positiivisena ja nuoret uskoivat, että omista vahvuuksista ja heikkouksista, kyvyistä ja taidoista olevan hyötyä yläkoulussa. Luonteenpiirteistä mainittiin ystävällisyys, sosiaalisuus ja oppimishalukkuus. Tämä tutkimus toi samansuuntaisia tuloksia. Luonteenvahvuuksista kuudesluokkalaiset uskoivat tarvitsevänsä yläkoulussa sinnikkyyttä ja huumorintajua.

Luonteenvahvuuksien määrittelyssä sinnikkyys kertoo pitkäkestoisesta työskentelystä ja sitoutumisesta tekemiseen. Luovuus kertoo uusien asioiden kokemisesta ja uskalluksesta itsenäiseen työskentelyyn. Itsesäätely ohjaa tavoitteita kohti, hyviin oppimistuloksiin ja elämässä menestymiseen. Luovuus tukee myös mielen hyvinvointia ja itsesäätely on psyyken sopeutumismekanismi. (Uusitalo-Malmivaara 2017, 98–102, 148–151, 107–114). Nämä luonteenvahvuudet kertovat oppimishalukkuudesta. Sosiaalisuutta ja ystävällisyyttä tukee luonteenvahvuuksista reiluus. Luonteenvahvuuksien mukaan reiluus kertoo moraalisesta arvointikyvystä ja vastuullisuudesta, luotettavuudesta, toisten kunnioittamisesta, sääntöjen noudattamisesta ja joustavuudesta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 168–170).

Lähes 70 % vastaajista toivoi vahvuuskasvatusta olevan myös yläkoulussa ja se kertoo vahvuuskasvatuksen merkityksestä nuorille. Sekä omien että muiden luonteenvahvuuksien tuntemisen koettiin olevan hyödyllistä ja vaikuttavan hyvinvointiin, kaverisuhteisiin sekä auttavan vaikeissa elämäntilanteissa, oppimisessa ja yläkouluun siirtymisessä. Vuorisen (2015) tutkimuksen mukaan

opettajat, oppilaat ja vanhemmat antoivat myönteistä palautetta vahvuuspe-
rusteisesta ohjelmasta ja kokivat sen monella tasolla hyvin toimivaksi ja merki-
tykselliseksi.

Mielenkiintoista olisi ollut tarkentaa tutkimuskysymyksissä kuudesluokkalais-
ten ajatuksia luontevahvuuksista tarkemmin. Millä tavoin he uskovat valitse-
miensa luontevahvuuksien auttavan ja millaisia asioita heidän mielestä eri
luontevahvuudet sisältävät. Kiinnostavaa olisi myös ollut kysyä vahvuuskas-
vatuksen vaikutuksesta nuorten toipumiskyvyn ja kasvun asenteen kehitty-
miseen sekä myönteisten tunteiden esiintymiseen.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetilla ja validitee-
tilla. Luotettavuus eli reliabiliteetti on tulosten tarkkuutta. (Vilkka 2015, 193.)
Luotettavuus tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei- sattumanvaraisia tuloksia.
Sitä parantaa oikean mittarin valinta ja sen soveltuvuus mittauskohteeseen.
(Valli 2015, 139.) Luotettavuus on myös mittaustulosten toistettavuutta. Sama
mittaus voidaan toistaa saman henkilön kohdalla ja saadaan tutkijasta riippu-
matta sama tulos. Luotettavuuteen voi vaikuttaa, jos vastaaja ymmärtää asian
eri lailla kuin tutkija, muistaa asian väärin tai tutkijan virheet aineistoa tallenta-
essa. (Kananen 2015, 349; Vilkka 2015, 194.)

Tutkimuksen pätevyys eli validius on tutkimusmenetelmän kykyä mitata mitä
tutkimuksen on tarkoituskin. Miten tutkittavat ymmärtävät kyselylomakkeen ja
kysymykset. Tuloksia vääristää vastaajan erilainen ajattelutapa kuin mitä tut-
kija oletti. Siksi validiutta tarkastellaan jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa, jo-
ten käsitteet, aineiston kerääminen ja mittarin huolellinen suunnittelu on tär-
keää sekä on varmistettava kyselyn kysymysten kattavan koko tutkimusongel-
man. (Vilkka 2015, 193–194.) Ulkoinen validiteetti (external validity) tarkoittaa
kuinka hyvin tulokset voidaan yleistää. Tulosten yleistettävyyden arvioimiseksi
on tärkeää kuvata kuinka hyvin tutkimuksen otos edustaa perusjoukkoa. Vali-
diteettia lisää kuinka hyvin tutkimuksen teoreettiset käsitteet on pystytty opera-
tionalisoimaan eli muuttamaan mitattavaan muotoon. (Kankkunen & Julkunen-
Vehviläinen 2017, 189.)

Heikkilän 2004 ja Uusitalon 1991 mukaan tutkimuksen kokonaisluotettavuus muodostuu pätevyydestä ja luotettavuudesta. Se on hyvä, jos tutkittu otos edustaa perusjoukkoa ja mittaamisessa on vähän satunnaisuutta. (Vilka 2015, 194.)

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruussa luotettavuutta lisää, että sähköisessä muodossa kysely tehdään täysin samanlaisena ja samalla tavalla kaikille vastaajille. Tutkija ei vaikuta läsnäolollaan tai olemuksellaan vastauksiin. Aineisto saadaan sähköisessä muodossa analysoitavaksi, joten tutkijasta johtuvat virheet minimoidaan. Kyselylomakkeen laadinnassa on pyritty huomioimaan kohderyhmä ja tekemään kyselylomakkeesta helposti ymmärrettävä ja selkeä. Kyselylomake on myös esitettävä.

Luotettavuuteen voi vaikuttaa kysymysten väärinymmärtäminen ja vastaaja ei voi saada tarkentavaa tietoa epäselvien kysymysten yhteydessä. Tätä ongelmaa tutkimuksessa pyrittiin pienentämään antamalla huolelliset vastausohjeet oppilaille ja ohjeistus kyselyn suorittamisesta opettajalle. Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää edustava otos kohderyhmästä ja korkea vastausprosentti.

Eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan perusta. Suomessa 1964 annettu Helsingin julistus on kansainvälisesti hyväksytty lääketieteellisen tutkimusetiikan ohjeistus, joka on hyvin sovellettavissa myös hoitotieteellisiin tutkimuksiin. Julistuksessa annetaan ohjeita tutkittavien turvallisuuden ja oikeuksien turvaamisesta. Se ottaa kantaa myös mm. alaikäisten tai muiden haavoittuvien ryhmien tutkimukseen osallistumiseen. Lisäksi hoitotieteellistä tutkimusta ohjaavat erilaiset lait ja asetukset mm. henkilötietolaki. Helsingin julistuksen lisäksi ANA eli American Nurses Association on julkaissut vuonna 1995 hoitotieteellisen tutkimuksen eettiset ohjeet, joka pitää sisällään yhdeksän eettistä periaatetta. Myös Pietarisen (2002) esittämä kahdeksan eettisen vaatimuksen lista antaa hyvän perustan eettiselle pohdinnalle. (Kankkunen & Julkunen-Vehviläinen 2017, 211–214, 217.)

Jo tutkijan tekemä tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu. Valintaa tehdessään hänen tulee pohtia mikä on aiheen yhteiskunnallinen merkitys ja miten se vaikuttaa tutkimukseen osallistuviin. Tutkimuksen oikeutuksen lähtökohtana on sen hyödyllisyys. Osallistujat eivät aina henkilökohtaisesti hyödy

tuloksista, vaan tutkimustulokset ovat yleistettävissä ehkä vasta tulevaisuudessa. Tutkijan on tärkeää perehtyä tutkimusorganisaation lupamenettelyihin ja toimia ohjeiden mukaisesti. Tutkimus hoitotieteessä -kirja esittelee kahdeksan hoitotieteellisen tutkimuksen eettistä lähtökohtaa (taulukko 28., s.223). Nämä ovat potilaiden ja asiakkaiden itsemääräämisoikeus, osallistumisen vapaaehtoisuus, tietoinen suostumus, oikeudenmukaisuus, anonymiteetti, haavoittuvat ryhmät, lapset tutkimukseen osallistujina ja tutkimuslupa. (Kankkunen & Julkunen-Vehviläinen 2017, 218, 223.)

Tässä tutkimuksessa noudatettiin hyvää tutkimusetiikkaa. Eettisten periaatteiden mukaisesti tutkimukselle haettiin asianmukainen tutkimuslupa Langinkosken koulun rehtorilta. Kohderyhmää eli 6. lk:n oppilaita ja heidän huoltajiaan tiedotettiin tutkimuksesta ja sen aiheesta kirjeellä ennen kyselytutkimuksen toteutusta. Kirjeessä annettiin huoltajille mahdollisuus kieltää lapsensa osallistumisen tutkimukseen. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselylomaketta laadittaessa otettiin huomioon kohderyhmän ikä ja kehitysvaihe.

Aineistoa säilytettiin yksityisesti koko prosessin aikana, eikä sitä luovutettu muiden kuin tutkijoiden käyttöön. Aineisto hävitettiin tutkimuksen valmistuttua asianmukaisesti. Tutkimuksen osallistujien yksityisyydestä pidettiin kiinni ja kyselyyn vastattiin anonyymisti. Lopullisista tutkimustuloksista ei voi päätellä vastaajien henkilöllisyyttä. Kyselylomakkeessa ainoana mahdollisena tunnistetietona kysyttiin oppilaan sukupuolta.

9.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Mielenkiintoista olisi jatkotutkimuksena selvittää vaikuttiko kuudesluokkalaissena saatu vahvuuskasvatus ja omien luontevahvuuksien tunnistaminen myöhemmin nuoren hyvinvointiin, oppimiseen ja yläkoulussa viihtymiseen. Onko vahvuuskasvatuksella ollut yksinäisyyttä, kiusaamista ja syrjäytymistä vähentävä vaikutus. Vertaileva tutkimus samankaltaisten koulujen kesken, joissa nuoret olivat saaneet vahvuuskasvatusta ja eivät olleet sitä saaneet, antaisi myös lisätietoa vahvuuskasvatuksen vaikutuksesta nuoren hyvinvointiin. Onko vahvuuskasvatuksella ollut myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi yläkouluun siirtymisessä, murrosiän kehitysvaiheissa ja vaikeissa elämäntilanteissa.

Langinkosken koulussa on vahvuuskasvatusta tarkoitus laajentaa koko koulu-yhteisöön, oppilashuoltoa myöten. Tikkasen (2017) tutkimuksen mukaan vahvuuskasvatuksen onnistumiselle tarvitaan koko koulun henkilökunnan yhteinen tahtotila. Tutkimuksessa käytännön keinoina vahvuuskasvatuksen toteuttamiseen mainittiin koulun toimintakulttuurin muutos, oppilaan itsensä asettamat tavoitteet vahvuudet huomioiden, ryhmän vuorovaikutuksen toimivuus sekä sanojen merkitys rakentavassa palautteessa.

Mielenkiintoista olisi vahvuuskasvatuksen kehittäminen myös yhdeksi työmenetelmäksi kouluterveydenhoitajan työhön. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on oppilaan sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin seuraaminen, tukeminen ja varhainen puuttuminen ongelmissa. Nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisella murrosiän kehitysvaiheissa ja koulu-yhteisön jäsenenä on merkittävä ennaltaehkäisevä vaikutus nuoren tulevaisuuteen ja vahvuuskasvatus voisi olla yksi tukemisen muoto myös kouluterveydenhoitajan työssä.

LÄHTEET

- Ahokas-Heikkinen, J. 2017. ”Kouluhyvinvointi on monen tekijän summa”. Kouluhyvinvoinnin aikuisten näkemyksiä kouluhyvinvoinnista. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56386/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201712184745.pdf> [viitattu 14.6.2018]
- Ahtola, A. 2016. Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) Psykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS -kustannus, 12–20.
- Airaksinen, L. & Klasila, T. 2016. Positiivinen pedagogiikka luokanopettajan työssä–Voimavaroja vahvuuksista. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Luokanopettajan koulutus. Kasvatustieteen kandidaatintyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201612223343.pdf> [Viitattu 26.3.2018]
- Ala-Mikkela, T. 2017. Positiivinen pedagogiikka pedagogisena filosofiana tanssinopetuksen kehittämisessä. Oulun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136492/alamikkela_tuomas.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 26.3.2018]
- Asanti, R., Seppinen, H-L. 2016. Pysyvät pienryhmät hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden rakentajina yläkoulussa. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) Psykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS -kustannus, 208–242.
- Avola, P. 2017. Positiivinen pedagogiikka opetussuunnitelmassa. Positiivisen pedagogiikan aihealueiden ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 sisällölliset yhtäläisyydet. Kasvatustieteiden tiedekunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://docplayer.fi/53040837-Positiivinen-pedagogiikka-opetussuunnitelmassa.html> [Viitattu 26.3.2018]
- Cacciatore, R. 2009. Kapinakirja. Aggressiokasvattajan käsikirja - koululaisesta aikuiseksi. Hurme, V. & Lehtikangas, M. (toim.) Väestöliitto. Helsinki: VL-markkinointi Oy.
- Estola, E., Karlsson, L., Puroila, A-M., Syrjälä, L. 2016. Lapsen katseen edessä- yhteenveto ja uusia avauksia. Teoksessa: Karlsson, Puroila ja Estola (toim.) Välkkeitä, valoja ja varjoja –kertomuksia lasten hyvinvoinnista. Livonia Print, 112–117
- Haimi, J. & Vihonen, E. 2017. Mikä on minun arvoni ja merkitykseni?: opas lapsen itsetunnon vahvistamiseen pienryhmäkodissa. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127434/Haimi_Jenna.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 26.6.2018]
- Hamarus, P. & Landen, L. 2014. Systemistä rinnalla kulkevaksi vastuunottajaksi. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landen, L. & Pulkkinen, S. (toim.) Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta.

Jyväskylä: PS-kustannus, 189-191.

Heikkilä, T 2014. Tilastollinen tutkimus. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala E. 2010. Nuori ja mieli - koulu mielenterveyden tukena. Helsinki; Tammi.

Hägen, P. & Ingman, E. 2017. Minun vahvuuteni: Positiivinen pedagogiikka ja luonteenvahvuudet varhaiskasvatuksen työvälteinä. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135342/Hagen%20Piia%20Elina%20Ingman%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [27.6.2018]

Impola, T. 2014. Kouluterveydenhoitajan näkökulma. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landen, L. & Pulkkinen, S. (toim.) Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus, 102-109.

Institute of Positive Education. Geelong Grammar School. 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ggs.vic.edu.au/Institute/About-Us/OurModel> [Viitattu: 30.6.2018]

Janhunen, K-M. 2013. Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1021-9/urn_isbn_978-952-61-1021-9.pdf [viitattu 20.6.2018]

Jouki, K. 2014. Nuorisotyön näkökulma. 2014. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landen, L. & Pulkkinen, S. (toim.) Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus, 36-47.

Jormakka, J. & Kauranen, K 2018. Lasten luonteenvahvuuksien tukeminen ja Huomaa hyvä! – materiaalin hyödyntäminen Taavinkylän lastentalossa. Laurea ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143346/Jormakka_Johanna%20Kauranen_Katarina.pdf?sequence=1&isAllowed=yammattikorkeakoulu. [Viitattu: 27.6.2018]

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Juusola, M. 2015. Rajat kuntoon! Puolensa pitäminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taito. Helsinki: Redfina.

Kaasinen, H. 2018. "Mä en enää ollu nurkassa, uskalsin vastata ja keskustella ja siitä tuli olo, et mä oon hyvä": Vahvari -toimintamallilla koulutuksellista syrjäytymistä ehkäisemässä. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142740/Kaasinen_Hanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu: 27.6.2018]

- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.
- Kankkunen, P., Julkunen-Vehviläinen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.
- Karlsson, L., Estola, E. Välkkeitä. 2016. Teoksessa: Karlsson, Puroila ja Estola (toim.) Välkkeitä, valoja ja varjoja –kertomuksia lasten hyvinvoinnista. Liivonia Print, 8–13.
- Karppinen, A., Pihlava, P. 2016. Turvallinen vuorovaikutus kasvun ja oppimisen perustana. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS -kustannus, 115-146.
- Koivisto, E. 2018. Hei, minä osaan!: Positiivisen pedagogiikan työkalupakki 3-5 vuotiaille lapsille varhaiskasvatuksessa. Laurea ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/147445/Oppari.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Viitattu: 27.6.2018]
- Korpi, J. 2017. Vahvuuksien avulla kohti yksilön kukoistusta –Erytisopettajien kokemuksia autismikirjon oppilaiden opettamisesta. Kasvatustieteiden tiedekunta. Varhaiskasvatuksen koulutus. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201802091199.pdf> [Viitattu: 27.6.2018]
- Kreus, S., Lagstedt T. & Östman, S. 2017. Otsa rypyttömänä yhdessä kehittyen: positiivisuus varhaiskasvatuksen voimavarana. Hämeen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140778/Kreus_Ronja-Lagstedt_Tiina-Ostman_Sanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu: 27.6.2018]
- Kuitunen, E. 2018. Luokanopettajien käsityksiä oppilaiden vahvuuksista ja niiden tukemisesta. Kasvatustieteidentiedekunta. Lapin yliopisto. Pro-gradu tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201805221184> [Viitattu: 27.3.2018]
- Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 224–242.
- Lapsiasiavaltuutetun toimisto. 2014. Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja. Eriarvoistuva lapsuus -lasten hyvinvointi kansallisten indikaattorien valossa. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2014:3. Jyväskylä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2014/12/Vuosikirja-2014.pdf> [viitattu 24.4.2018]
- Lastensuojelun käsikirja. 2015. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen julkaisuja. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkolehti. Päivitetty 20.7.2015.

Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/-/lapsen-hyvinvointi-on-lastensuojelun-peruskasite> [viitattu 24.4.2018].

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Leino, S. 2008. Lasten vaikeiden ja stressaavien tilanteiden hallinta yläkouluun siirtymisen vaiheessa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19920/lastenva.pdf?sequence=1> [viitattu 25.3.2018]

Leskisenoja, E. Positiivisen psykologian työkalupakki. 2017. Porvoo: PS-kustannus. 2.painos.

Leskisenoja, E. Vuosi koulua, vuosi iloa – PERMA-teoriaan pohjautuvat luokka-käytänteet kouluilon edistäjinä. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-915-9> [viitattu 25.3.2018]

Lämsä, A-L., Kiviniemi, L. & Pönkkö, M-L. 2009. Kiusatun leima ja itsetuhoinen elämäntapa. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 97-108.

Lämsä, A-L. 2009. Lasten ja nuorten suhde kouluun. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 33-55.

Lämsä, A-L. & Kiviniemi, L. 2009. Toivo kaikkien voimavarana. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 197-211.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Martikainen, L. 2009. Kaaosta vai hallintaa. Nuoren aikuisen elämän haasteet. Painettu EU:ssa: UNIPress Suomi.

Minkkinen, J. 2015. Lapsen hyvinvointimalli. Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Väitöskirja. Saatavissa: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97204/978-951-44-9822-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 23.4.2018]

Mäkinen, M. 2017. Positiivisen pedagogiikan polulla: opas vahvuusperustaiseen opetukseen varhaiskasvatuksessa. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-tiedosto. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131208/Makinen_Meri.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 25.6.2018]

Niemelä, H. & Saarinen, J-A. 2016. Vahvuudet voimavarana: oppaan tuottaminen kasvattajille lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta. Lahden am-

mattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö. Opinnäytetyö. PDF-tiedosto. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108485/Niemela_Henna.pdf?sequence=3&isAllowed=y [viitattu 25.6.2018]

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Närhi, N. 2016. "...Pääsee vähän leijuu, ku on menny hyvin!" - Tapaustutkimus Helsingin yhteislyseon Sisu-ryhmästä. Kasvatustieteen pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/51272> [viitattu 25.3.2018]

O'Brian, M. & Blue, L. 2017. Towards a positive pedagogy: designing pedagogical practices that facilitate positivity within the classroom. Griffith University. Australia. research study. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09650792.2017.1339620> [viitattu 25.6.2018]

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo: Edita Publishing. 2. uudistettu painos.

Paajanen, A. 2016. Tietoisen ja hyväksyvän läsnäolon harjoittelua varhaiskasvatuksessa: Mindfulness-menetelmiä päiväkodin pienryhmässä. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118178/paajanen_anna.pdf?sequence=1&is [viitattu 29.6.2018]

Pekkarinen, I. 2017. Positiivinen psykologia laulunopetuksen innoittajana : Tavoitteena kokonaisvaltainen, innostava, oppilaalle merkityksellinen laulunopetus. Kulttuuriala. Musiikin tutkinto-ohjelma. Musiikkipedagogi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138607/Opinnaytetyo_Pekkarinen%20lida.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 29.6.2018]

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Opetushallitus. 2014. Opetussuunnitelmanperusteet 2016. Saatavissa: <http://www.oph.fi/ops2016/tavoitteet> [Viitattu 30.4.2018]

Poikolainen, J. 2014. Lasten positiivisen hyvinvoinnin tutkimus -metadologisia huomioita. Helsinki: Nuorisotutkimus 32(2014):2. Artikkel. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2014/2/lastenpo.pdf> [viitattu 23.3.2018]

Positive Psychology Program. 2017. The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://positivepsychologyprogram.com/perma-model/> [viitattu 6.8.2018]

Prepula, L. 2018. Positiivinen pedagogiikka ja reflektiivisyys – toimintapajat kasvattajille. Karelia-ammattikorkeakoulu (Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu). Opinnäytetyö.PDF-tiedosto. Saatavilla:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141906/linda_prepula_2018_03_08..pdf?sequence=1&isAllowed=y

[viitattu 29.6.2018]

Pulkinen, M. & Kotro, J. 2014. Opinto-ohjaajan näkökulma. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landen, L. & Pulkinen, S. (toim.) Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus, 61-71.

Pulkinen, S. & Kanervio, P. 2014. Koulun elämismaailma. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landen, L. & Pulkinen, S. (toim.) Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus, 142-153.

Pursiainen, V. & Lehikoinen, H. 2018. Positiivinen pedagogiikka huoltajille tutuksi. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150473/lehikoinen_henna_pursiainen_virpi_2018_06_06.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 29.6.2018]

Puskala, K. 2017. Valmentava johtaminen ja palautteenanto urheilujoukkueessa. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Johdon assistenttityö ja kielten koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137197/Puskala_Katju.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 29.6.2018]

Rausku, J. & Vaitinen, J. 2009. ”Yhtenäiskoulussa on todella helppo siirtyä” Vai onko sittenkään? Oppilaiden kokemuksia siirtymisestä alakoulusta yläkouluun. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80687/gradu03624.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 18.3.2018]

Rovaniemen SOSKU-osahanke. Hyvinvoinnin vuosikello. 2018. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. THL. Innokylä. WWW_dokumentti. Saatavissa: https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5 [viitattu 9.8.2018]

Ryhänen, L. 2017 Positiivinen pedagogiikka päiväkodin kontekstissa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Varhaiskasvatuksen koulutus 2017. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen kandidaatintyö. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201705232020.pdf> [viitattu 29.6.2018]

Sandberg, Erja. 2018. ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sandberg, E. 2016. ADHD perheessä: Opetus-, sosiaali- ja terveystoimen tutkimuodot ja niiden koettu vaikutus. Helsingin yliopisto. Erityispedagogikka. Väitöskirja. Saatavissa: <http://www.erjasandberg.eu/lectio-precursoria-opetus->

[sosiaali-ja-terveystoimen-tukimuodot-ja-niiden-koettu-vaikutus/](#) [Viitattu 2.5.2018]

Sandberg, E. 2018. Positiivinen pedagogiikka painottaa oppilaiden vahvuuksia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.erjasandberg.eu/positiivinen-pedagogiikka-painottaa-oppilaiden-vahvuuksia-2/> [viitattu 2.5.2018]

Sandberg, E. 2016. ADHD ja positiivinen pedagogiikka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.erjasandberg.eu/positiivinen-pedagogiikka-painottaa-oppilaiden-vahvuuksia/> [viitattu 2.5.2018]

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55 (1), 5-14. Saatavissa: <http://www.bdp-gus.de/gus/positive-psychologie-aufruf-2000.pdf> [Viitattu 30.6.2018]

Seppänen, A. 2016. CoPassion käynnisti yhteistyön Stanfordin yliopiston myötätuntotutkijoiden kanssa. Helsingin yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://blogs.helsinki.fi/copassion/2016/03/23/copassion-kaynnisti-yhteistyon-stanfordin-yliopiston-myotatuntotutkijoiden-kanssa/> [Viitattu 1.7.2018]

Siegel, D.J. 2014. Brainstorm. Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. Helsinki: Basam Books Oy.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Sipilä, K. & Simolin, S-M Lasten luontevahvuuksien tunnistaminen ja vahvistaminen : vahvuusperustaisten toimintamallien kehittäminen varhaiskasvatuksen arkeen. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Varhaiskasvatus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/132560/Sipila_Kirsi_Simolin_Sannimaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 30.6.2018]

Talvitie, J. 2017. Voiko hyvinvointia opettaa? Lasten kokemuksia vahvuusopetuksesta ja sen tuottamista merkityksistä arjen toiminnassa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/handle/10024/101297> [Viitattu 2.5.2018]

THL. 2017. Kouluterveyskysely. www-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely> [viitattu 20.4.2018].

THL. 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-sivusto. Päivitetty 19.1.2015. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret> [viitattu 12.3.2018]

Tikkanen, A. 2017. Vahvuusperustainen opetus positiivisen pedagogiikan keinoin alakoulussa. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Saatavissa: PDF-dokumentti. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/53493/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201704041897.pdf?sequence=1> [Viitattu 2.5.2018]

Timlin, S. 2017. Soitonopiskelun ilo: Myönteiseen oppimiskokemukseen vaikuttavien tekijöiden tarkastelua. Oulun ammattikorkeakoulu. Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126847/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Viitattu 2.7.2018]

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2010. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos ja Opettajainkoulutuslaitos.

University of Pennsylvania. 2017. Resilience in Children. The Penn Resilience Program for Middle School Students. Positive Psychology Center. Penn Arts & Science. WWW-sivusto. Saatavissa: <http://ppc.sas.upenn.edu/research/resilience-children> [Viitattu 1.7.2018]

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2016. VIA-vahvuusmittari lasten ja nuorten vahvuuksien kartoittamiseen. Niilo Mäki -instituutti. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti. NMI Bulletin 1/2014. Saatavissa: <http://bulletin.nmi.fi/article/via-vahvuusmittari-lasten-ja-nuorten-luonteenvahvuuksien-kartoitukseen/> [Viitattu 25.3.2018]

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. 2.painos. Juva: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. 2018. Huomaa Hyvä!-toimintakortit. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Veivo-Lempinen, L. 2009. Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 197-211.

VIA Institute on Character. 2016. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.viacharacter.org/survey/Account/Register> [Viitattu 26.3.2018]

Viljamaa, J. 2017. Mitä mä teen tämän teinin kanssa. Juva: Minerva.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorinen, K. 2015. Vahvuuksista voimaa – luonteenvahvuusinterventio. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Saatavissa: [https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/projects/luonteenvahvuusinte\(8669ae40-b9d0-4be8-9a61-499d7d7c15b8\).html](https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/projects/luonteenvahvuusinte(8669ae40-b9d0-4be8-9a61-499d7d7c15b8).html) [Viitattu 27.3.2018]

Vuorinen, K. 2018. WWW-sivusto. Saatavissa: <http://kaisavuorinen.com/> [Viitattu 27.3.2018]

Vuorinen, K. Uusitalo- Malmivaara, L, Volanen Salla-Maarit ja Paatsila Elina. Positiivinen CV. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.positiivinencv.fi/> [27.3.2018]

Waters, L., & Sun, J. (2017). Can a brief strength-based parenting intervention boost self-efficacy and positive emotions in parents? Research. VIA institute. WWW-sivusto. Saatavissa: <http://www.viacharacter.org/www/Reports-Courses-Resources/Resources/Video-Resources/Positive-Education-with-Character-Strengths#> [Viitattu 27.6.2018]

Weber, M., & Ruch, W. 2012. The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? Child Indicators Research. Via institute. WWW-sivusto. Saatavissa: <http://www.viacharacter.org/www/Reports-Courses-Resources/Resources/Video-Resources/Positive-Education-with-Character-Strengths#> [Viitattu 27.6.2018]

Ylinen, L. 2016. Kyläkoulusta yläkouluun. Kuudesluokkalaisten odotuksia yläkoulusta ja koulusiirtymästä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Kasvatustieteiden pro gradu-tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100298/GRADU-1481627839.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 18.3.2018]

Yli-Pietilä, R. 2017. Kuka koulussa pärjää? Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten käsityksiä hyvin koulussa pärjäävästä oppilaasta. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/102326/1510910474.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 18.3.2018]

KIRJE 6.LK OPPILAIDEN HUOLTAJILLE

Toukokuu 2018

Hyvät huoltajat,

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta (XAMK), Kouvola. Teemme opinnäytetyönä kyselytutkimuksen Langinkosken koulun 6. luokan oppilaille.

Langinkosken koulussa on syksystä 2017 alkaen toteutettu vahvuuskasvatusta yhtenä työmenetelmänä. Vahvuuskasvatuksella pyritään löytämään ja vahvistamaan nuorten luontevahvuuksia. Nämä osaltaan tukevat nuorten oppimista ja hyvinvointia. Vahvuuskasvatuksella pyritään ongelmakeskeisyydestä myönteiseen vuorovaikutukseen ja oppilaiden hyvien puolien vahvistamiseen. Myönteisen palautteen saaminen omista vahvuuksista ja onnistumisista lisää voimavaroja ja itseluottamusta.

Opinnäytetyöllämme haluamme selvittää miten vahvuuskasvatus vaikuttaa nuorten hyvinvointiin koulu yhteisössä ja miten se tukee nuoria yläkouluun siirtymisessä ja murrosiän mylerryksessä.

Kysely toteutetaan sähköisenä Webropol -verkkokyselynä. Kyselyyn vastaaja ei ole tunnistettavissa ja aineisto käsitellään luottamuksellisesti sekä hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Luvan kyselytutkimuksen toteuttamiseen on myöntänyt Langinkosken koulun rehtori Heidi Honkanen. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika on 12/2018 ja valmis opinnäytetyö julkaistaan verkossa osoitteessa <https://www.theseus.fi/>

Toivomme, että kyselyn tuloksista on hyötyä opettajille niin, että he saavat tietoa vahvuuskasvatuksen vaikuttavuudesta nuorten hyvinvointiin. Nuorille itselleen taas on tärkeää saada äänensä kuuluviin ja kokemuksen kuulluksi tulemisesta.

Oppilaat vastaavat kyselyyn kouluaikana ja aineistonkeruu toteutetaan 14.-25.5.2018 välisenä aikana. **Mikäli ette halua lapsenne osallistuvan tutkimukseen, pyydämme teitä ystävällisesti ilmoittamaan siitä lapsenne opettajalle pe 11.5.2018 mennessä.**

Ystävällisin terveisin,

Kristiina Hagel, Miia Taipale ja Mira Pesu

Vahvuuskasvatus -kysely 6lk:lle

Hei,

Olemme 3 terveydenhoitajaopiskelijaa XAMK:lta. Opintoihimme liittyen teemme kyselytutkimuksen vahvuuskasvatuksesta ja sen vaikutuksesta koulussa. Olisi meille tärkeää ja arvokasta, jos jaksaisit keskittyä ja vastata muutamaankin kysymykseen sinulle tutusta aiheesta. Voit rohkeasti vastata ja yhdistyisivät sinuun millään tavalla.

1. Olen : *

Tyttö Poika

2. Oletko tehnyt koulussa tietokoneella vahvuusmittari-testin? *

Testi kertoi sinulle, millaisia luontevahvuuksia sinulla on.

Kyllä En

3. Oletko piirtänyt vahvuustunneilla vahvuuskäden eli oman kätesi ääriviivat paperille ja kirjoittanut joka sormen kohdalle vahvuusasi? *

Kyllä En



4. Mitä luontevahvuuksia sinulla on ? Valitse viisi. *

sinnikkyys

- itsesääteley
- myötätunto
- huumorintaju
- innostus
- kiitollisuus
- luovuus
- oppimisen ilo
- rakkaus
- reiluus
- rohkeus
- ryhmätyötaidot
- sosiaalinen älykkyys
- toiveikkuus
- uteliaisuus
- ystävällisyys



5. Mitä luontevahvuuksia uskot ystäväsi näkevän sinussa ? Valitse viisi. *

- sinnikkyys
- itsesääteley
- myötätunto
- huumorintaju
- innostus
- kiitollisuus
- luovuus

- oppimisen ilo
- rakkaus
- reiluus
- rohkeus
- ryhmätyötaidot
- sosiaalinen älykkyys
- toiveikkuus
- uteliaisuus
- ystävällisyys

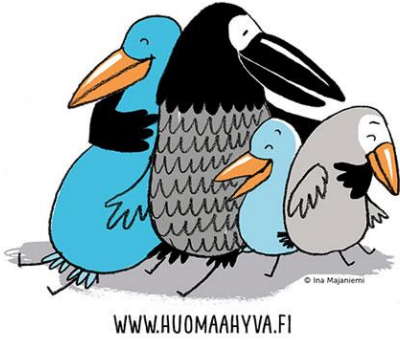


WWW.HUOMAAHYVA.FI

6. Mitä vahvuuksia käytät koulussa oppimiseen? Valitse viisi. *

- sinnikkyys
- itsesäätely
- myötätunto
- huumorintaju
- innostus
- kiitollisuus
- luovuus
- oppimisen ilo
- rakkaus
- reiluus
- rohkeus
- ryhmätyötaidot
- sosiaalinen älykkyys

- toiveisuus
- uteliaisuus
- ystävällisyys



7. Mitä vahvuuksia käytät, kun olet kavereiden kanssa ? Valitse viisi.

- sinnikkyys
- itsesääntely
- myötätunto
- huumorintaju
- innostus
- kiitollisuus
- luovuus
- oppimisen ilo
- rakkaus
- reiluus
- rohkeus
- ryhmätyötaidot
- sosiaalinen älykkyys
- toiveisuus
- uteliaisuus
- ystävällisyys



8. Kuka on auttanut sinua tunnistamaan omia luontevahvuuksiasi? *

- erityisopettaja
 luokanopettaja
 aineopettaja (mikä aine?)

-
- luokkakaveri
 ystävä
 vanhemmat
 terveydenhoitaja
 kuraattori
 joku muu, kuka (ammatti, ei nimeä)



9. Mitkä vahvuudet auttavat sinua vaikeissa elämäntilanteissa ? Valitse viisi. *

- sinnikkyys
- itsesääteily
- myötätunto
- huumorintaju
- innostus
- kiitollisuus
- luovuus
- oppimisen ilo
- rakkaus
- reiluus
- rohkeus
- ryhmätyötaidot
- sosiaalinen älykkyys
- toiveikkuus
- uteliaisuus
- ystävällisyys

10. Kerro mitä asioita tarvitaan siihen, että koulupäiväsi on hyvä?

—



11. Miten paljon seuraavat asiat vaikuttavat omaan hyvinvointiisi koulupäivän aikana? *

😊 Hyvin paljon 😊 Melko paljon 😞 Melko vähän 😞 Ei lainkaan

Koulun aikuisten ystävällisyys minua kohtaan

| | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Opettajalta saatu palaute | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Yhteinen aika ja tekeminen koulukavereiden kanssa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koulukaverien ystävällisyys minua kohtaan | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tunneilla ja kokeissa onnistuminen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opettaja on reilu minua kohtaan | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saan oppia uusia asioita ja taitoja | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saan palautetta muilta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minua kannustetaan | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jaksan sinnikkäästi jatkaa tekemistäni tunnilla | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Onnistun ryhmätyössä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minua kuunnellaan | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saan vaikuttaa koulussa asioihin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulla on turvallinen olo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulla on ystävä/ystäviä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulla on kavereita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



12. Mitkä asiat tukevat hyvinvointiasi koulussa? Valitse viisi. *

- Koulun piha-alue
- välitunnit
- koulun yleiset tilat
- kouluruoka
- luokkahuoneet
- Opiskeluvälineet ja kalusteet (taulut,tietokoneet,pöydät,tuolit)
- kiinnostavat opetusmateriaalit (esim.kirjat)

- lukuaineiden tunnit
- liikuntatunnit
- käsityötunnit
- kuvaamataidon tunnit
- musiikin tunnit
- vahvuustunnit- ja tehtävät
- työrauha luokassa

13. Valitse aikuinen/ aikuiset joiden koet eniten vaikuttavan hyvinvointiisi koulussa. *

- luokanopettaja
- aineopettaja (mikä aine?)
- _____
- kuraattori
- terveydenhoitaja
- erityisopettaja
- rehtori
- joku muu koulun aikuinen, kuka? (ammatti, ei nimeä)
- _____



14. Mistä vahvuuksista uskot olevan sinulle hyötyä yläkoulussa ? valitse viisi. *

- sinnikkyys
- itsesääätely
- myötätunto
- huumorintaju
- innostus
- kiitollisuus

- luovuus
- oppimisen ilo
- rakkaus
- reiluus
- rohkeus
- ryhmätyötaidot
- sosiaalinen älykkyys
- toiveikkaus
- uteliaisuus
- ystävällisyys

15. Toivotko, että sinulla on vahvuuskasvatusta yläkoulussa jatkossakin ? *

- Kyllä En






KOTKAN KAUPUNKI
Hyvinvointipalvelut
Kustaankatu 2, 48100 KOTKA
puh. 05 2341 www.kotka.fi

1 (4)

| TUTKIMUSLUPAHAKEMUS Tieteellinen tutkimus tai opinnäytetyö | |
|---|--|
| 1 | Tutkimuksen nimi Vahvuuskasvatus kuudesluokkalaisten hyvinvoinnin tukena koulu yhteisössä |
| 2 | Tutkimuksesta vastaava tutkija/tutkijat, tutkijaryhmä, tutkimusorganisaatio Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK) |
| 3 | Tutkimuksen suorittajat ja tutkimuksen suorituspaikka (nimi, virka/työ, virka-/työpaikka, yhteystiedot) a) tutkimuksen vastuullinen johtaja tai tutkimuksesta vastaava ryhmä Kristiina Hagel (okrha005@edu.xamk.fi) Miia Taipale (omita032@edu.xamk.fi) Mira Pesu (omipe047@edu.xamk.fi) Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK), terveydenhoitajat AMK (monimuoto), THKV17SM. b) opinnäytetyön ohjaaja Pauliina Lehto, lehtori, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. pauliina.lehto@xamk.fi c) tutkijat, joille lupaa haetaan Kristiina Hagel, Miia Taipale ja Mira Pesu, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK), terveydenhoitajat AMK (monimuoto), THKV17SM d) tutkimuspaikka ja osoite Langinkosken koulu, Mussalontie 428 A, 48310 Kotka |
| 4 | Yhdyshenkilö (nimi, osoite, yhteystiedot) Heidi Honkanen, rehtori, (heidi.m.honkanen@kotka.fi) |
| 5 | Tutkimuksen luonne (asiakkaisiin/henkilökuntaan kohdentuva, haastattelu/kyselytutkimus) Webropol- verkkokysely 6. luokan oppilaille |

| | |
|----|---|
| 6 | Tutkimuksen kestoaja (kertaluonteinen tutkimus/seurantatutkimus) Kertaluonteinen tutkimus |
| 7 | Tutkimussuunnitelman tiivistelmä -Tutkimuksen tavoitteena on tutkia vahvuuskasvatuksen vaikutusta nuorten hyvinvointiin koulu yhteisössä yläkouluun siirtymisen vaiheessa ja murrosiän mukanaan tuomissa haasteissa -Työssä avataan tutkimuksen keskeiset käsitteet ; vahvuuskasvatus, Perma-teoria, hyvinvoinnin määrittelmää, murrosiän kehityshaasteet jne. -Aineistonkeruu tapahtuu kertaluonteisella kyselyllä toukokuussa -Aineiston analyysi kesän 2018 aikana - Pohdinta ja johtopäätökset syksyllä 2018 -Tutkimuksen arvioitu valmistuminen 12/2018 |
| 8 | Tutkimusmenetelmän kuvaus - Tutkimus toteutetaan verkkokyselynä, Webropol-sovelluksella toukokuussa -Suostumus tutkimukseen osallistumiseen pyydetään oppilaiden huoltajilta - Tutkimuksessa anonymiteetti on taattu, taustatietoina vastaajista kerätään ainostaan sukupuoli |
| 9 | Tutkimuksessa käytettäväksi pyydetty aineisto (asiakirjatiedot) ----- |
| 10 | Muut tutkimuksessa käytettävät tiedot (muut asiakirjatiedot, tutkittavilta haastatteluin/kyselyin saatavat tiedot) ----- |
| 11 | Tutkimusrekisterin tietotyypit a) Tutkimusrekisteriin kerättävät henkilön yksilöintitiedot eriteltyinä ----- |

| | |
|----|---|
| b) | Muut tiedot ja tietotyypit ----- |
| 12 | Tutkimusaineiston suojaus, arkistointi ja hävittäminen (salassa pidettävän tiedon käsittely, suojaus, käytön valvonta, hävittäminen) - Tutkimusaineistoa käsitellään vain tutkimusryhmän kesken ja säilyttäminen toteutetaan turvatussti - Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisesti asiakirjojen turvasilppuria käyttäen. |
| 13 | Tutkimuksen mahdollinen ulkopuolinen rahoitus ----- |
| 14 | Tutkimustulosten hyödyntäminen (julkaiseminen ym.) Tutkimus toimitetaan Kotkan kaupungille sähköisessä muodossa. - Opinnäytetyö julkaistaan valmistumisen jälkeen verkossa : www.theseus.fi ja toimitetaan myös Langinkosken koulun rehtorille |
| 15 | Sitoumukset Sitoudun siihen, etten käytä saamiani tietoja potilaan/asiakkaan tai hänen läheistensä vahingoksi tai halventamiseksi tai sellaisten muiden etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus enkä luovuta saamiani salassa pidettäviä henkilötietoja sivulliselle. Päiväys _____ Allekirjoitus <u></u> <u>9.4.2018</u> Nimen selvennys Kristiina Hagel Päiväys _____ Allekirjoitus <u></u> <u>9.4.2018</u> Nimen selvennys Miia Taipale Päiväys _____ Allekirjoitus <u></u> <u>9.4.2018</u> Nimen selvennys Mira Pesu Päiväys _____ Allekirjoitus _____ _____ Nimen selvennys _____ Päiväys _____ Allekirjoitus _____ _____ Nimen selvennys _____ |

| | |
|----|--|
| 16 | Liitteet <input type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma <input type="checkbox"/> Tutkimusta varten myönnettyt muut luvat <input type="checkbox"/> Rekisteriseloste <input type="checkbox"/> Malli tutkimushenkilöille annettavasta yhteydenotto- ja informointikirjeestä <input type="checkbox"/> Malli tutkimushenkilöiltä pyydettävästä suostumuksesta <input type="checkbox"/> Muut liitteet |
| 17 | Päiväys, hakijan allekirjoitus ja osoite Päiväys <u>9.4.2018</u> Allekirjoitus <u></u> Nimen selvennys <u>Kristiina Hagel, Miia Taipale, Mira Pesu</u> Osoite _____ |
| 18 | Päiväys ja ohjaavan opettajan allekirjoitus Päiväys <u>9.4.2018</u> Allekirjoitus <u></u> Nimen selvennys <u>Pauliina Lehto</u> |
| 19 | Tutkimuslupahakemus toimitetaan osoitteeseen Kotkan kaupunki/Hyvinvointipalvelut Kirjaamo PL 205, 48101 KOTKA |
| 20 | Hyvinvointipalvelujen tehtävälueen johtoryhmän lausunto Kokouspäivä ja asianumero: |
| 21 | Tutkimusluvan myöntämistä koskeva päätös Päiväys <u>13.4.2018 Kotkassa</u> Viranhaltijan allekirjoitus <u></u> Nimenselvennys <u>Heidi Honkanen</u> Tehtävänimike <u>rehtori</u> <u>Langinkosken koulu</u> |

Tutkimustaulukko

| Tutkimuksen tekijä, nimi ja vuosi | Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite | Tutkimusmenetelmä | Tutkimusalue/otos | Tulokset/pohdinta |
|--|--|--|---|---|
| <p>Ahokas-Heikkinen, J. 2017. "Kouluhyvinvointi on monen tekijän summa". Koulu-yhteisön aikuisien näkemyksiä kouluhyvinvoinnista. Sosiaalityön Pro gradu-tutkielma</p> | <p>Tutkimuksen tehtävänä on selvittää, millaisia käsityksiä koulu-yhteisön aikuisilla on oppilaiden kouluhyvinvoinnista ja millaisilla keinoilla hyvinvointia voitaisiin parantaa. Keskeisenä teoreettisena perustana tutkimuksessa on Janhusen (2013) hyvinvoinnin teoria, joka sisältää oppilaiden näkökulmasta laaditut hyvinvoinnin ulottuvuudet. Tarkoitus on toistaa tutkimus aikuisten näkökulmasta</p> | <p>Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimuksen aineiston muodostaa koulu-yhteisön aikuisten (opettajat, opinto-ohjaajat, terveydenhoitajat, kuraattorit ja koulunkäynnin ohjaajat) kirjoitelmat.</p> | <p>Tutkimuksen kohteena on yläkoulu Pohjois-Pohjanmaalta ja siellä työskentelevät opettajat, opinto-ohjaajat, terveydenhoitajat, kuraattorit ja koulunkäynnin ohjaajat.</p> | <p>Koulun aikuisien näkemyksissä yhteinen tekijä on se, että hyvinvoinnin ulottuvuuksista yhteisöllisyys vaikuttaa eniten oppilaan kouluhyvinvointiin. Hyvinvoinnin osatekijöistä korostuvat sosiaaliset suhteet ja niistä erityisesti oppilaiden keskinäiset suhteet. Tutkimuksen keskeiseksi tulokseksi ja lisä aikaisempaan tutkimukseen on se, että koulun aikuisten näkökulma sisältää käsityksen oppilaan hyvinvoinnin liittymisestä laajempaan kontekstiin kuin pelkästään kouluympäristöön. Janhusen tunnistaman viiden ulottuvuuden lisäksi tästä aikuisia koskevasta aineistosta voitiin tunnistaa kuudes ulottuvuus eli koulun ulkopuoliset kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät.</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | | | Johtopäätöksenä tutkimuksesta voi todeta, että koulun aikuisten mielestä oppilaan kouluhyvinvointiin vaikuttavat eniten sosiaaliset suhteet ja koulun ulkopuoliset tekijät. Keskeiseksi osatekijäksi hyvinvoinnin ulottuvuudessa tulivat vertaissuhteet. |
| Airaksinen, L. & Klasila T. 2016. Positiivinen pedagogiikka luokanopettajan työssä–Voimavaroja vahvuuksista. Kasvatustieteiden kandidaattityö. | Tavoitteena on määritellä positiivisen pedagogiikan pääpiirteitä ja tutkia ja miten luokanopettaja voi toteuttaa positiivista pedagogiikkaa opetuksessaan. | Tutkimuksessa perehdytään integratiivista kirjallisuuskat-sausta käyttäen positiivisen pedagogiikan kansainväliseen sekä suomalaiseseen tie-teelliseen kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin. | Kirjallisuuskat-sauksen lähdeaineisto. | Positiivinen pedagogiikka tarjoaa luokanopettajille pedagogisia toimintatapoja, joiden avulla lapsen itsetuntoa, minäkäsitystä, itsesäätelyä, tunteita ja sosiaalisia taitoja voidaan parantaa, saavuttaa parempia oppimistuloksia ja luoda hyvinvointia yksilöitä. |
| Ala-Mikkela, T. 2017. Positiivinen pedagogiikka pedagogisena filosofiana tanssinopetuksen kehittämisessä. Opin näytetyö | Positiivisen pedagogiikan ja dialogisuuden käyttöä pedagogisena filosofiana tanssinopetuksen kehittämisessä | Kirjallisuuskat-saus. Toteutettu kirjallisena tutkimuksena ja sen menetelminä on käytetty lähdekirjallisuuden analyysiä ja kirjoittajan kokemuksen vertailua. | Kirjallisuuskat-sauksen lähdeaineisto. | Positiivisella pedagogiikalla ja dialogisuudella voidaan kehittää tanssinopetusta. Eri opetusmenetelmillä voidaan tukea erilaisten positiivisen pedagogiikan luonteenvahvuuksien kehittymistä. Vuorovaikutuksessa positiivinen pedagogiikka ja dialogisuus |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | | | mahdollistavat syvemmän ja hedelmällisemmän oppimisen ja luovat turvallisemman oppimisympäristön. |
| Avola Pauliina. Positiivinen pedagogiikka opetussuunnitelmassa. Kasvatustieteiden Pro gradu- tutkielma. | Positiivisen pedagogiikan aihealueiden ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 sisällölliset yhtäläisyydet. | Teorialähtöinen sisällönanalyysillä ja sisällön erittely. | Laaja kirjallinen lähdeaineisto | Yleisellä OPS:n osalla on selkeää sisällöllistä yhtäläisyyttä positiivisen pedagogiikan teoriasisältöjen kanssa, silti yhtäläisyys positiivisen pedagogiikan hyvinvointiin keskitettyjen sisältöjen kanssa jäi kevyeksi. Tutkimuksen perusteella opettajien kannattaisi keskittyä opetustyössään erityisesti yhteistyön tekemiseen ja yhteisöllisyyden korostamiseen sekä opilaiden yksilölliseen, kunnioittavaan ja kannustavaan ohjaamiseen |
| Haimi, J. & Viho- nen, E. 2017. Mikä on minun arvoni ja merkitykseni? : opas lapsen itsetunnon vahvistamiseen pienryhmäko- dissa. Opinnäyte- työ | Tavoitteena lisätä Pienryhmä- koti Epun ohjaa- jien valmiuksia heille sijoitettujen alle 10- vuotiai- den lasten itse- tunnon vahvista- miseen. Tavoit- teena oli suunnitella ja toteuttaa opas työnteki- jölle sijoitettujen lasten itsetunnon vahvistamisen tueksi. | Toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tuo- tettiin opas, jonka avulla oh- jaajien on helppo huomi- oida lapsen itse- tunnon vah- vistuminen ar- jen keskellä. | Pienryhmäkoti Eppu Lah- dessa/ pien- ryhmäkodin ohjaajat | Toteutettu opas sijoitet- tujen alle 10- vuotiaiden lasten itsetun- non vahvista- miseen. Oppaan avulla ohjaa- jille muotou- tuu kuva miksi lapsen itsetunnon vahvistami- nen omassa työs- sään on tär- keää. |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| <p>Hägen, P. & Ingman, E. 2017. Minun vahvuuteni: Positiivinen pedagogiikka ja luontevahvuudet varhaiskasvatuksen työvälineinä. Opinnäytetyö.</p> | <p>Tavoitteena oli lisätä varhaiskasvatushenkilökunnan tietoa positiivisesta pedagogiikasta ja luontevahvuuksista, sekä motivoita heitä käyttämään positiivista pedagogiikka ja lapsen yksilöllisiä luontevahvuuksia päiväkodin arjessa, tukien lapsen kasvua, kehitystä ja hyvinvointia.</p> | <p>Toimintatutkimus.</p> | <p>Varhaiskasvatuksen henkilökunta</p> | <p>Varhaiskasvatushenkilökunta hyötyi saadusta tiedosta positiivisen pedagogiikan ja luontevahvuuksien suhteen. Lisäksi ”Minun vahvuuteni” -lomake koettiin tervetulleeksi työvälineeksi luontevahvuuksien esiintuomiseksi varhaiskasvatuksessa.</p> |
| <p>Janhunen, K-M. 2013. Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana. Väitöskirja.</p> | <p>Tavoitteena oli muodostaa tietoa siitä, mistä oppilaiden hyvinvointi koulussa koostuu heidän itsensä tulkitsemana, ja mistä asioista tai tekijöistä oppilaiden hyvinvointi koulussa on riippuvainen. Painopiste on oppilaiden oman äänen kuulumisessa ja tämän näkyväksi tekemisessä kouluhyvinvoinnin tarkastelussa.</p> | <p>Kvalitatiivisen tutkimuksen empiirinen aineisto muodostui oppilaiden vuosina 2007, 2008 ja 2009 kirjoittamista aineista.</p> | <p>Neljän eteläsavolaisen peruskoulun 8. ja 9. luokkalaiset</p> | <p>Tutkimuksessa saatiin tietoa kouluhyvinvoinnin ilmiöstä ja rakentumisesta oppilaiden näkökulmasta sekä selvitettiin oppilaiden hyvinvointia tukevia tai edistäviä ja vastaavasti sitä heikentäviä tai estäviä tekijöitä. Oppilailta tullutta tietoa voidaan hyödyntää kasvatus-, opetus- ja nuorisotoimen perus- ja täydennyskoulutuksessa, poliittisessa päätöksenteossa sekä kasvatus- ja opetuksen suunnittelussa, järjestämisessä ja kehittämisessä.</p> |
| <p>Jormakka, J. & Kauranen, K 2018. Lasten luontevahvuuksien tukeminen ja Huomaa hyvä! – materiaalin hyödyntäminen Taavinkylän</p> | <p>Tavoitteena oli luoda jatkumoa lasten luontevahvuuksien tukemiselle Taavinkylän lastentalossa.(päiväkoti)</p> | <p>Toiminnallinen opinnäytetyön toteutuksena Taavinkylän lastentalon työntekijöille luotiin perehdytyskansio ja lasten vanhemmille ohjevihko.</p> | <p>Taavinkylän lastentalo(Päiväkoti).</p> | <p>Ohjevihko ja perehdytyskansio otettiin käyttöön päiväkodissa tammikuussa 2018. Ohjevihko sisältää päiväkodin</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| lastentalossa. Opinnäytetyö. | | | | lasten vanhemmille tietoa luonteen- vahvuuksista sekä ideoita yhteiseen tekemiseen. |
| Kaasinen, H. 2018. Mä en enää ollu nurkassa, uskalsin vastata ja keskustella ja siitä tuli olo, et mä oon hyvä" : Vahvari -toimintamallilla koulutuksellista syrjäytymistä ehkäisemässä. Opinnäytetyö | Tavoitteena oli Vahvari-toimintamallin kehittäminen Itä-Porin yhtenäiskoulun käyttöön sekä toiminnan merkityksellisyyden arviointi suhteessa oppilaan sosioemotionaaliseen kompetenssiin. Tavoitteena oli vahvistaa positiivisen pedagogiikan keinoin koulutuksellisen syrjäytymisuhan alla olevien oppilaiden sosioemotionaalisen kompetenssin keskeisiä osa-alueita; minäkuvaa, käsitystä itsestä oppijana sekä itesesäätely- ja tunteita. | Toimintatutkimus. Käytännössä toiminta tapahtui osa-aikaisen erityisopetustunnin aikana käyttäen positiivisen pedagogiikan ja erityisesti vahvuusajattelun menetelmiä. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla tutkimuksessa mukana olevia oppilaita toiminnan alkaessa ja sen päättyessä. Tämän lisäksi aineistoa kerättiin opettajan pitämän havaintopäiväkirjan avulla. | Itä-Porin yhtenäiskoulu. kuusi yläkoulun oppilasta, jotka olivat keskimääräisesti seitsemän oppituntia viikossa mukana Vahvari-toiminnassa. | Tutkimustulosten mukaan Vahvari-toiminnalla oli myönteistä vaikutusta oppilaiden sosioemotionaaliseen kompetenssin kehittymiseen. Suurin muutos tapahtui oppilaiden käsityksille itsestään oppijana. Tämän kautta myös oppilaiden kokonaisminäkuva kehittyi myönteisempään suuntaan ja heidän varmuutensa itseään kohtaan kasvoi. Vahvistuneen sosioemotionaalisen kompetenssin myötä koulu-myönteisyys lisääntyi. |
| Koivisto, E. 2018. Hei, minä osaan!: Positiivisen pedagogiikan työkalupakki 3-5 vuotiaille lapsille varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö. | Tavoitteena oli käyttää sekä kehittää positiivisen pedagogiikan menetelmiä 3-5 vuotiaiden ryhmässä päiväkodissa Vantaalla, kuin myös havainnoida menetelmien vaikutuksia lapsiryhmässä ja jakaa tuotettu "Hei, minä osaan!"-työkalupakki yksikön muille kasvatustajille. | Toiminnallinen opinnäytetyö | 21 lapsen ryhmä päiväkodissa. | Voimavihko tuotoksena syntynyt "Hei, minä osaan!"-työkalupakki on työn toteuttajan mielestä ja saadun palautteen perusteella onnistunut. Opinnäytetyöhön liitettävä toiminta lisäsi ryhmässä vahvuusosan käyttöä. Työkalupakkiin liitettiin saadun palautteen perusteella tarkat ohjeet |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | | menetelmien käytöstä |
| Korpi, J. Vahvuuksien avulla kohti yksilön ku-koistusta –Erityisopettajien koke-muksia autismin-kirjon oppilaiden opettamisesta. Kasvatustieteen pro gradu -tut-kielma. 2017. | Tarkoituksena oli selvittää, millai-sia kokemuksia erityisopettajilla on autismikirjon oppilaiden oppimisesta, opettamisesta ja vahvuuksista. Tutkimuksessa tutkittiin, millaisia vah-vuuksia erityis-opettajat ovat tunnistaaneet op-pilailta ja miten niitä voidaan hyödyn-tää opetuksessa. | Tutkimuksessa käytettiin feno-menologista tut-kimusotetta, sillä tarkoituksena oli tutkia erityis-opettajien koke-muksia. Tutki-mus toteutettiin haastatteluina. | Kuusi erityis-opettajaa kah-den eri paikka-kunnan erityis-koulusta | Erityisopetta-jat kokivat työnsä mie-lenkiintoisena ja haasteelli-sena. He oli-vat tunnista-neet vahvuuk-sia autismin-kirjon oppi-lailta ja näki-vät ne oppi-mista eteen-päin vievänä voimana. Vahvuudet il-menevät oppiaineessa edistymisenä ja käyttäyty-misessä esimerkiksi tarkkuutena ja struktuurin noudattami-sena. Vah-vuuksia voi-daan hyödyn-tää motivoin-nin keinon a opiskelua kohtaan ja niiden avulla voidaan vai-kuttaa oppi-laan keskitty-miseen, rauhoittumiseen ja itsetuntoon |
| Kreus, S., Lagstedt T. & Östman, S. 2017. Otsa rypyttö-mänä yhdessä kehittyen: positiivisuus varhais-kasvatuksen voi-mavarana. Opin-näytetyö | Tavoitteena oli selvittää erilaisia uusia sekä jo käytössä olevia tapoja positiivi-sen pedagogii-kan toteutu-miseksi. Tavoit-teena oli tuoda positiivista peda-gogiikkaa entistä paremmin päivä-kotien tietoisuu-teen ja innostaa heitä käyttämään sitä monipuoli-esti varhaiskas-vatuksen ar-jessa. Kolman-tena tavoitteena oli tutkimuksessa | Tutkimus toteu-tettiin kvalitatii-visena tutki-muksena. Tutki-muksen ai-neisto kerättiin kyselyn ja yh-teistoiminnalli-sen Jauhin-ide-ointipajan avulla. | Tutkimukseen osallistui kolme päivä-kotia kolmen kunnan alu-eelta. | Tuloksissa korostuivat positiivisen il-mapiirin, toi-mintakulttuu-rin ja -ympä-ristön vaikutus, vuorovai-kutus, kan-nustaminen ja kehuminen koko varhais-kasvatusyh-teisössä, huoltajien kanssa teh-tävä yhteis-työ, osalli-suus, leikin merkitys, työntekijän ominaisuudet |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | käytetyn aineistonkeruumenetelmän myötä innostaa ja rohkaista päiväkoiteja kehittämään toimintaansa jatkossakin muun muassa Jauhinideointipajan mallia apuna käyttäen. | | | sekä lapsen tunteminen ja yksilöllinen huomioiminen. |
| Kuitunen, E. 2018. Luokanopettajan käsityksiä oppilaiden vahvuuksista ja niiden tukemisesta. Pro Gradu-tutkielma. Lapin yliopisto. | Tavoitteena oli selvittää, millaisia käsityksiä perusopetuksen piirissä toimivilla luokanopettajilla on oppilaiden vahvuuksista ja niiden tukemisesta. | Tutkimusaineisto kerättiin haastattelulla seitsemää luokanopettajaa eri puolilta Suomea. Osa haastatteluista toteutettiin kasvokkain, osa Skype-yhteyden välityksellä. Aineiston analyysi toteutettiin fenomenografista tutkimusotetta käyttäen. | 7 luokanopettajaa eri puolilta suomea. | Tulosten mukaan luokanopettajien käsityksissä on selviä sisällöllisiä eroja. He käsittivät oppilaiden vahvuudet neljällä laadultaan erilaisella tavalla: päämääränä, voimavarana, luonteen ominaisuutena ja osaamisena. Luokanopettajat lähestyivät vahvuuksien tukemista vahvuuksien opettamisen, lujittamisen, toiminnan muutoksen ja heikkouksiin keskittymisen näkökulmien kautta. |
| Leino, S. 2008. Lasten vaikeiden ja stressaavien tilanteiden hallinta yläkouluun siirtymisen vaiheessa. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. | Miten ihminen kokee vaikean tilanteen ja miten pyrkii käsittelemään tilanteen aiheuttamia tunteita. Yläkouluikäisten proaktiivisten hallintakeinojen käyttö vaikeissa tilanteissa. Missä määrin lapset etsivät sosiaalista tukea ja uskovat omaan pystyvyyteen. | Kyselylomake. Minäpystyvyyttä mittaavat mittarit (The General Self Efficacy Scale, GSE) ja (The Proactive Coping Inventory, PCI) | Helsingin seitsemän yläkoulun seitsemäsluokkalaisten. Vastaaajia 445 oppilasta. | Suurin osa lapsista kertoi käyttävänsä jossain määrin proaktiivisia hallintakeinoja eli näkevänsä vaikeudet haasteina, asettavansa itselleen tavoitteita ja säätelevänsä omaa toimintaansa näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Lapset etsivät sekä käytännön tukea että emotionaalista tukea muilta |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | | | ihmisiltä haastavia tilanteita kohdatessaan. Lapset kertoivat uskovansa jossain määrin omaan pystyvyyteensä. Mitä enemmän lapsi uskoo omaan pystyvyyteensä ja käyttää sosiaalista tukea apunaan vaikeita tilanteita kohdatessaan, sitä vahvemmin hän pystyy näkemään vaikeudet haasteina, asettamaan itselleen tavoitteita ja säätelemään omaa toimintaansa tavoitteiden saavuttamiseksi. |
| Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa – PERMA-teoriaan pohjautuvat luokka-käytänteet kouluiloon edistäjinä. Väitöskirja. | Tavoiteena tutkia ja soveltaa positiivisen psykologian perustajan, Martin Seligmanin hyvinvointiteoriaa koulu- luokkaan ja sen vaikutusta oppilaiden kouluiloon. | Toteutettu monimenetelmäisenä toimintatutkimuksena, tutkijan toimiessa itse opettajana tutkittavassa luokassa. | Otoksena tutkijan omat luokan kuudesluokkalaisten oppilaat Sodankylässä lukuvuonna 2013–2014. Myös oppilaiden vanhemmat olivat lastensa kouluiloon tukemiseen osana tutkimusta. | Väitöskirjan perusteella positiivisella kasvatuksella luokkatoiminnassa on myönteisiä vaikutuksia oppilaiden kokemaan kouluiloon ja koulutyön mielekkyyteen. Opettaja on avainasemassa hyvinvoinnin lisäämisessä ja myönteisen ilmapiirin luomisessa luokkayhteisöön, mutta myös vanhemmat voivat tukea lasten kouluiltoa. |
| Minkkinen, J. 2015. Lapsen hyvinvointimalli. Lasten emotionaalinen hyvin- | Teoreettisena tavoitteena oli muodostaa rakenteellinen malli lasten hyvinvoin- | Kyselytutkimus, tilastoanalyysit, kuten regressiomallit sekä monitasomallin- | 3–6. luokkalaiset ja heidän opettajansa Tampereelta | Väitöskirjan perusteella koulun sosiaalisilla suhteilla on |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>vointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Akateeminen väitöskirja</p> | <p>nista, joka sisältäisi keskeiset hyvinvoinnin ulottuvuudet, määrittäisi hyvinvointiin yhteydessä olevat eritasoiset tekijät sekä havainnoilistaisi eri elementtien välisiä yhteyksiä. Empiirisenä tavoitteena oli tutkia lasten emotionaalista hyvinvointia alakoulukontekstissa ja koulun ihmissuhteiden merkitystä hyvinvoinnille.</p> | <p>nus. Lasten hyvinvointiin ja kehitykseen liittyviä aiempia teoreettisia tekijä.</p> | <p>ja Trondheimistä Norjasta.</p> | <p>suurempi merkitys 9-12-vuotiaiden lasten emotionaalille hyvinvoinnille kuin koulume- nestyksellä. Väitöskirja tarjoaa uutta tietoa myös luokan yhteisten kokemusten merkityksestä alakouluikäisen lapsen hyvinvoinnille. Löydösten perusteella kiusaamisen estämiseen alakoulussa tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Lisäksi opettajilla tulisi olla riittävästi ammattitaitoa, sensitiivisyyttä ja aikaa tukea kaikkien luokan oppilaiden koulu-työtä sekä selvittää koulupäivän aikana luokassa ilmeneviä ongelmia.</p> |
| <p>Niemelä, H. & Saarinen, J-A. 2016. Vahvuudet voimavarana: oppaan tuottaminen kasvattajille lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta. Opinnäytetyö.</p> | <p>Tavoitteena oli tuottaa opas, jossa on välineitä ja menetelmiä kasvattajille lapsen itsetunnon tukemiseen ja minäkuvan vahvistamiseen.</p> | <p>Toiminnallisen opinnäytetyö</p> | <p>Päijät-Hämeessä sijaitseva koulu.</p> | <p>Opas kasvat- tajille</p> |
| <p>Närhi, N. 2016. "...Pääsee vähän leijuu, ku on mennyy hyvin!" - Tapaustutkimus Helsingin yhteislyseon Sisu-ryhmästä. Kasvatustieteen pro gradu- tutkielma</p> | <p>Tavoitteena oli tutkia miten yksittäisessä yläkoulussa voi tukea yläkoulun päättövaiheen nuoria pienryhmätoiminnan avulla. Tavoitteena oli ymmärtää Sisu-ryhmää Sisu-nuor-</p> | <p>Tutkimusongelmaa lähestyttiin laadullisen tutkimuksen menetelmin fenomenografisesta ja tapaustutkimuksen näkökulmasta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin Sisu-ryhmän</p> | <p>Helsingin yhteislyseon Sisu-ryhmä.</p> | <p>Tutkimuksen tulosten mukaan pienryhmän mahdollistaman tuen myötä Sisu- nuoret kokivat Sisu-ryhmän vastaavan heidän avun tarpeeseen</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | ten näkökulmasta ja tarkastella niitä käsityksiä, joita nuorilla on Sisu-ryhmästä ja sen harjoittamasta positiivisesta pedagogiikasta. Opinäytetyöni tehtävänä oli myös toimia Sisu-ryhmän ohjauksen kehittämisvälineenä Sisu-ohjaajille ja Helsingin yhteislyseolle. | nuorille teema-haastatteluita ja Sisu-ohjaajille fokusryhmä-haastattelua. | | koulunkäynnissä, motivaation herättämisen ja lisäämisen tarpeeseen sekä tarpeeseen puhua ja tulla kuulluksi. Sisu-ryhmä oli nuorten näkökulmasta kasvun tukemisen paikka, jossa tuetaan positiivisen minäkäsityksen rakentamista omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisen kautta ja jossa voi saada vertaistukea sekä tukea tulevaisuuden visiointiin, yhteishakuun ja nivelvaihesiirtymään. Ennen kaikkea Sisu-ryhmä mahdollisti koulunkäynnin positiivisen kierteen syntymisen. |
| O'Brian, M. & Blue, L. 2017. Kohti positiivista pedagogiikkaa: Pedagogisten harjoitteiden suunnittelua, mitkä tekevät positiivisuuden käytön helpommaksi luokahuoneessa Griffith University. Australia. research study | Tutkimuksen päätutkimuskysymykset olivat: 1. Miltä positiivisuus näyttää suhteessa oppimiseen peruskoulun luokahuoneessa 2. Millaiset pedagogiset harjoitteet edistävät positiivisuutta luokahuoneessa. | Dataa kerättiin yli 18 kuukauden mittaisen jakson ajan kahdessa jaksossa toiminnallisessa tutkimuksessa, mitä kehitettiin reflektoidulla, haastatella, havainnoimalla opettajan opetusta, oppilaiden oppimista ja sekä keräämällä palautetta vanhemmilta.. | Australialainen perusopetuksen koulumary school, missä oli otettu käyttöön positiivisen pedagogiikan menetelmät. | Tuloksissa yksiselitteisesti on yhteys tietynlaisella käyttäytymisen oppimisessa ja luonteella, mitkä ennustivat positiivisuutta oppimisympäristössä. Positiivinen pedagogiikka lisäsi näitä ominaisuuksia oppijoissa. |
| Paajanen, A. 2016. Tietoisena ja hyväksyvänä | Tavoitteena oli tuoda päiväkotiryhmän arkeen | Toiminnallinen osuus. | toiminnallinen osuus toteu- | MindUP™-ohjelma soveltui hyvin 3-4- |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>läsnäolon harjoittelua varhaiskasvatuksessa: Mindfulness-menetelmiä päiväkodin pienryhmässä. Opinnäytetyö.</p> | <p>toimintamalli, jossa tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteilla annettiin malleja, joiden avulla opetella itesesäätelyn taitoja, lisätä lasten osallisuutta ja oman kehon sekä mielen ymmärrystä. Tavoitteena oli myös, että opinnäytetyön toimintamallit jäisivät päiväkotiryhmän arkeen opinnäytetyöprosessin päätyttyä päiväkotiryhmän henkilökuntaa perehdyttämällä.</p> | | <p>tettiin työpäikälleni Helsingin kaupungin Varhaiskasvatustusviraston alaisuudessa toimivan päiväkodin 3-4-vuotiaiden pienryhmän kanssa</p> | <p>vuotiaiden lasten kanssa käytettäväksi. Toimintaan osallistuneet lapset olivat motivoituneita ja innostuneita käsitellyistä aihepiireistä ja harjoituksista, ja vanhemmilta saatu palaute oli positiivista. MindUP™-ohjelman sisällyttäminen vahvemmin päiväkotiryhmän arkeen pitkällä aikavälillä olisi vaatinut enemmän henkilökunnan perehdyttämiseen käytettävää aikaa, jota ei henkilöstöressurssien takia pystytty järjestämään.</p> |
| <p>Pekkarinen, I. 2017. Positiivinen psykologia laulunopetuksen innoittajana : Tavoitteena kokonaisvaltainen, innostava, oppilaalle merkityksellinen laulunopetus. Opinnäytetyö</p> | <p>Tavoite oli tutkia positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan ydinperiaatteita ja niiden soveltamismahdollisuuksia laulunopetukseen. Idea syntyi mielenkiinnosta tarkastella laulunopetusta positiivisen psykologian näkökulmasta ja tutkia mitä annettavaa positiivisella psykologialla- ja pedagogiikalla voisi olla laulunopetukseen.</p> | <p>Laadullinen tutkimus: sähköpostin välityksellä tehdyt kyselyhaastattelut.</p> | <p>Neljä lauluoppilasta ja yksi laulupedagogi</p> | <p>Tuloksissa: haastateltavat kertoivat laulamisen olevan heille tärkeä itseilmaisun keino. Tärkeäksi mainittiin myös rentous laulutunnilla ja hyvä vuorovaikutus oppilaan ja opettajan välillä. Lähes kaikki vastaajista kertoivat vertailevansa itseään toisiin laulajiin, jännittävänsä esiintymislanteita tai epäonnistumisia. Laulupedagogille positiivinen psykologia anta-</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | | | vaa varmuutta ajatukseen siitä, että ilo, innostus ja kannustus johtavat parhaisiin oppimistuloksiin. |
| Prepula, L. 2018. Positiivinen pedagogiikka ja reflektiivisyys – toimintapajat kasvattajille. Opin näytetyö. | Tavoitteena oli mahdollistaa Niinivaaran vuoropäiväkodin vuorohoitotiimin työntekijöille toiminnallisten menetelmien keinoin, tiedon sekä kokemusten jakaminen positiivisesta pedagogiikasta. Tavoitteena oli järjestää toimintapajoja, joissa käsiteltäisiin positiivista pedagogiikkaa mm. toiminnallisilla harjoitteilla sekä yhteisen reflektion kautta. | Toiminnallinen opinnäytetyö piti sisällään kaksi toimintapajaa, ennakotehtävät kasvattajille sekä pajojen välille sijoittuneen välitehtävän. | Niinivaaran vuoropäiväkodin vuorohoitotiimin työntekijät | Toimintapajoissa käytetyissä keskusteluissa sekä kasvattajien antamissa palautteissa tuotiin oppimiaan tai huomaamiin asioita toimintapajoihin osallistumisen aikana mm. uudet ideat, kehuminen, positiivisen palautteen antaminen, yhteiset pohdinnat, avarakatseisuus sekä toisten mielipiteiden huomioon ottamisen tärkeyttä. |
| Poikolainen, J. 2014. Lasten positiivisen hyvinvoinnin tutkimus - metadologisia huomioita | Tavoitteena oli selvittää millaisia teemoja lapset määrittivät kuuluvaksi lasten hyvinvointiin ja toiseksi niitä metodologisia havaintoja ja haasteita, jotka kytkeytyvät lasten sisällöllisesti tuotaman verkkolomakkeen soveltuvuuteen lasten positiivisen hyvinvoinnin tutkimukseen | Käytössä oli monimenetelmällinen lähestymistapa, jossa yhdistetään kvantitatiivista ja kvalitatiivista otetta. Aineistoa hankittiin laadullisin menetelmin ensin pilottijaksolla yhdestä koulusta ja tämän jälkeen kolmesta koulusta osallistavilla menetelmillä kuten kouluissa toteutetuissa lasten tutkija- ja musiikkityöpaajoissa (luokasteet 2, 4 ja 6) lasten kanssa keskustellen. | Päijät-Hämeen alueen 2–6-luokkalaiset | |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | | Tämän aineiston pohjalta laadittiin kyselylomake. | | |
| Pursiainen, V. & Lehikoinen, H. 2018. Positiivinen pedagogiikka huoltajille tutuksi. Opinnäytetyö. | Tavoitteena oli tehdä positiivista pedagogiikkaa tutuksi Ollilan päiväkodin huoltajille ja innostaa heitä käyttämään sitä sekä luontevahvuuksia perheen kotona. Tarkoituksena oli myös tukea varhaiskasvattajien ja huoltajien välistä yhteistyötä. Tavoitteena oli järjestää toiminnallinen vanhempainilta sekä opas, jotka lisäisivät huoltajien käsitystä positiivisesta pedagogiikasta ja luontevahvuuksista. | Toiminnallinen-Tietoa kerättiin lapsilta, huoltajilta sekä varhaiskasvattajilta ja menetelminä käytettiin ryhmähaastattelua, havainnointia, sadutusta ja kyselylomaketta. Näistä saatuja tuloksia hyödynnettiin vanhempainillan ja oppaan suunnittelussa. Näistä saatuja tuloksia hyödynnettiin vanhempainillan ja oppaan suunnittelussa. Vanhempainillasta muotoutui koko perheen Vahvuusjahti-tapahtuma. | Ollilan päiväkoti. Huoltajat. | Tuotoksena valmistui opas: Positiivisen pedagogiikan hyödyntäminen kotona. Opassa on teorian tietoa positiivisesta pedagogiikasta ja luontevahvuuksista sekä keinoja, kuinka näitä voi käyttää ja harjoitella kotona |
| Puskala, K. 2017. Valmentava johtaminen ja palautteenanto urheilujoukkueissa. Opinnäytetyö. | Tavoitteena on selvittää mitkä palautteenantotavat toimivat parhaiten urheilujoukkueen valmentamisessa ja miten huippusuuritukseen tähtäävä valmentavan johtamisen valmennusote näkyy joukkuepalloilulajissa. | Laadullisina aineistonkeruumenetelminä käytettiin haastattelu- ja kyselytutkimusta sekä osallistuvaa havainnointia. Näiden tuloksia vertailtiin keskenään ja niistä muodostettiin johtopäätöksiä valmentavan johtamisen sekä palautteenannon teorioihin nojaten. | Valmentajat, pelaajat, johtajat ja kouluttajat. | Tulokset ja johtopäätökset kertovat, että parhaiten palaute toimii silloin, kun se on yksityiskohtaista ja kuvailevaa, toteuttamiskelpoista, suorituksen parantamiseen suunnattua, herättää yksilön tietoisuutta ja sisältää konkreettisia vaihtoehtoja paremman lopputuloksen saamiseksi. |
| Rausku, J. & Vaitinen, J. 2009. "Yhtenäiskoulusaon todella helppo siirtyä" Vai onko sittenkään? Oppilaiden | Tarkoituksena tutkia yhtenäiskoulun sisällä alakoulusta yläkouluun siirtyvien oppilaiden kertomuksia siirtymävaiheesta. Millai- | Laadullinen tutkimus. Kyselylomake. | Juupajoen, Jämsän ja Lahden yhtenäiskoulujen oppilaat, joita siirtovaihe koski. Aineisto kerättiin kahdessa osassa, | Vastauksissa nousi vahvasti esille kehitysvaiheen ja kaaverisuhteiden merkitys. Yhtenäiskoulun siirtymävaihetta vaikea |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>kokemuksia siirtymisestä alakoulusta yläkouluun. Kasvatustieteiden Pro gradu – tutkielma.</p> | <p>sia ennakko-odotuksia heillä oli ja kuinka he lopulta siirtymän kokivat. Mitä huonoa ja hyvää oppilaat siirtymisessä kokivat ja miten kehitysvaihe ja kaverisuhteet tulevat esille sekä oppilaiden kehitysehdotuksia siirtymävaiheesta.</p> | | <p>toinen keväällä 2008 ja toinen syksyllä 2008.</p> | <p>arvioida kun yhtenäiskoulu-ratkasiut ovat kaikkialla yksilöllisiä. Oppilaat kokivat tärkeäksi, että etenkin luokanvalvoja ja luokkakaverit olisivat tuttuja ennen koulun alkua.</p> |
| <p>Rovaniemen SOSKU-hanke, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimaan valtakunnalliseen sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen.(2015-2018) osahanke.</p> | <p>Tavoitteena oli elämänhallintaan liittyvien taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Näiden taitojen vahvistamiseksi kehitettiin nuorten osallisuutta ja koko koulu yhteisön hyvinvointia lisäävä toimintamalli peruskouluihin</p> | <p>Hankkeen pilottikouluissa suunniteltiin tuntien sisältöä, määrää ja toteutusta huomioiden perusopetuksen opetussuunnitelman (POPS 2014) tavoitteet koulun toimintakulttuuriin ja laaja-alaiseen osaamiseen liittyen. Mielen hyvinvoinnin, vuorovaikutuksen ja arjen taitojen vahvistaminen nähdään siinä oppilaiden kasvun ja kehityksen tärkeinä osa-alueina. Hyvinvoinnin vuosikello, sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli kehitettiin tämän työn tuloksena</p> | <p>Pilottikoulut Rantavikan peruskoulu ja Yläkemijoen koulu Rovaniemellä.</p> | <p>Hyvinvoinnin vuosikello, sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli koulujen yhteisölliseen hyvinvointityöhön, on syntynyt tämän työn tuloksena. Hyvinvoinnin vuosikello on työkalu, joka ohjaa peruskoulujen monialaisen yhteisöllisen hyvinvointityön kokonaisuutta vuositasolla.</p> |
| <p>Ryhänen, L. 2017 Positiivinen pedagogiikka päiväkodin kontekstissa. Kasvatustieteen kandidaattityö. Kasvatustieteiden tiedekunta.</p> | <p>Tavoitteena on tutkia positiivista pedagogiikkaa eri tutkimusten ja teorioiden pohjalta. Tavoitteena on keskittyä positiivisen pedagogiikan käyttöön, ja soveltaa sitä päiväkodin kontekstiin</p> | <p>Kirjallisuuskatsaus</p> | <p>Kirjallisuuskatsauksen lähdeaineisto</p> | <p>Tutkielmassa kerätään teorioita sekä tutkimuksia, positiivisen psykologian että positiivisen pedagogiikan osalta. sekä tavoitteena on luoda uutta teoriaa sekä muuttaa jo olemassa olevaa teoriaa.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>Sandberg, E. 2016 ADHD perheessä: Opetus-, sosiaali- ja terveystoimen tukimuodot ja niiden koettu vaikutus. Väitöskirja.</p> | <p>Tavoitteena on kuvata ADHD-oireisten henkilöiden ja edelleen perheiden tilannetta sekä kokemuksia eri hallintokuntien tukimuodoista ja opetus-, sosiaali- ja terveystoimen yhteistyöstä.</p> | | <p>Tutkimuskohteenä 208 suomalaista perhettä, joissa ADHD:n oireet kuten keskittymisen vaikeus, aktiivisuuden säätelyhäiriöt sekä impulsivisuus ovat vahvasti läsnä.</p> | <p>Tutkimuksen tuloksena oli perheiden eriarvoinen mahdollisuus saada tukitoimia opetus-, sosiaali- ja terveystoimesta. Oireiset henkilöt joutuvat odottamaan pitkiä aikoja tutkimuksia ja tukitoimia. Perheiden vaikeasta tilanteesta kertoo se, että tutkimuksen joka kolmannessa perheessä on joko syrjäytynyt tai syrjäytymässä oleva ADHD-oireinen perheenjäsen.</p> |
| <p>Seppänen, A. 2016. CoPassion-hankeessa yhteistyö Stanfordin yliopiston myötätuntotutkijoiden kanssa. Kts. Vuorinen, K. "Study 4".</p> | | | | |
| <p>Sipilä, K. & Simolin, S-M Lasten luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja vahvistaminen : vahvuusperustaisten toimintamallien kehittäminen varhaiskasvatuksen arkeen. Opinnäytetyö.</p> | <p>Tavoitteena oli kehittää vahvuusperustaisia toimintamalleja varhaiskasvatuksen arkeen. Tarkoituksena oli kehittää erilaisia menetelmiä, joita käyttämällä voidaan yhdessä lasten kanssa löytää jokaisessa lapsessa olevia luonteenvahvuuksia ja vahvistaa niitä.</p> | <p>menetelminä käytettiin kokeilua, keskustelua, arviointia, kirjallisia menetelmiä ja aikaisempaa tietoa.</p> | <p>Varhaiskasvatusta</p> | <p>Tuotoksena syntyivät luonteenvahvuuskortit, toimintaohjekortit, joihin on kerätty erilaisia hyväksi havaittuja toimintaohjeita. Toimintaohjekorttien on tarkoitus helpottaa kasvattajia luonteenvahvuuskorttien käytössä. Tuloksena oli lisääntynyt luonteenvahvuuksien käyttö lasten puheessa ja kanssakäymisessä.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>Talvitie, J. 2017. Voiko hyvinvointia opettaa? Lasten kokemuksia vahvuusopetuksesta ja sen tuottamista merkityksistä arjen toiminnassa. Kasvatustieteiden Pro Gradu- tutkielma.</p> | <p>Tarkoituksena oli tarkastella oppilaiden luonteen vahvuuksien tiedostamista ja vahvuuksien käyttämisen kokemuksia vuorovaikutustilanteissa. Kohteena olivat erityisesti oppilaiden kokemukset vahvuusopetuksesta ja tiedostettujen vahvuuksien käytön aikaan saama muutos arjen toiminnassa.</p> | <p>Tutkimuksen toiminnallinen interventio toteutettiin. Aineiston keruu tapahtui oppilaiden omiin kokemuksiin perustuvien kirjoitusten muodossa sekä osallistavan aktiivisen havainnoinnin avulla.</p> | <p>Yksi eteläsuomalainen neljäs luokka</p> | <p>Aineiston analyysin ja tulosten tarkastelun perusteella voidaan todeta oppilaiden positiivisen itsetuntemuksen kehittyneen vahvuusopetuksen avulla. Tämä tietoisuus oli johtanut luonteen vahvuuksien aktiiviseen havainnointiin ja käyttöön arkielämän tilanteissa.</p> |
| <p>THL. 2017. Kouluterveyskysely</p> | <p>Tuottaa monipuolista seurattietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja avunsaannista. Tietoa saadaan erilaisissa perheissä ja elämäntilanteissa elävien lasten ja nuorten hyvinvoinnista, kuten maahanmuuttajataustaiset, toimintarajoitettut ja kodin ulkopuolelle sijoitetut.</p> | <p>Sähköinen kysely parittomina vuosina</p> | <p>Koko maan perusopetuksen 4. ja 5. vuosiluokan oppilaat ja heidän huoltajansa, perusopetuksen 8. ja 9. vuosiluokan oppilaat, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat.</p> | <p>Kyselyssä saadaan laajasti tietoa lasten ja nuorten arjesta, hyvinvoinnista ja avunsaannista sekä niihin liittyvistä tekijöistä. Tuloksista saatava tieto on hyödyllistä oppilaitoksille, kunnille ja maakunnille omien palvelujen ja toiminnan kehittämiseksi</p> |
| <p>Tikkanen, A. 2017. Vahvuusperustainen opetus positiivisen pedagogiikan keinoin alakoulussa. Erityispedagogiikan pro gradu - tutkielma</p> | <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten opettajat jäsentävät ja kuvaavat vahvuusperustaista opetusta. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita menetelmistä, jotka edesauttavat vahvuusperustaisen opetuksen onnistumista sekä siitä, millaiset arviointi keinot tukevat oppilaan vahvuuksien</p> | <p>Laadullinen tutkimus, jonka tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla</p> <p>Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisälönanalyysillä</p> | <p>6 alakoulun opettajaa, joilla oli aiempaa kokemusta ratkaisukeskeisestä työskentelymallista sekä motivaatio vahvuusperustaisen opetuksen käyttöönottoon.</p> | <p>Vahvuusperustaisen opetuksen onnistumiseksi tarvitaan koko koulun henkilökunnan yhteinen tahtotila. Konkreettisine käytännön keinoina määritettiin koulun toimintakulttuurin muutos, oppilaan</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | dokumentointia . | | | itsensä asettamat tavoitteet vahvuudet huomioiden, ryhmän vuorovaikutuksen toimivuus sekä sanojen merkitys rakentavassa palautteessa. |
| Timlin, S. 2017. Soitonopiskelun ilo: Myönteiseen oppimiskokemukseen vaikuttavien tekijöiden tarkastelua. Opinnäyte-työ. | Työn tavoitteena on löytää vastauksia siihen, mistä oppiminen ja oppimiskokemukset koostuvat. Lisäksi tavoitteena on saada opettajalle työkaluja, miten oppilas voi saavuttaa positiivisen oppimiskokemuksen ja vahvistua ihmisenä. | Sovellettu tietoperustainen tarkastelu. Kirjallisuuskatsaus | Kirjallisuuskatsauksen lähdeaineisto | Opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaan oppimiskokemukseen. Toisaalta tutkimustuloksissa nousee esiin myös oppimiseen ja myönteiseen oppimiskokemukseen liittyviä haasteita, joihin opettajalla ei välttämättä ole keinoja vaikuttaa esimerkiksi yksilölliset persoonaan liittyvät asiat tai kavereiden vaikutus tietyssä iässä. |
| University of Pennsylvania. 2017. Resilienssi lapsilla. Penn resilienssi ohjelma peruskoulun oppilaille (The Penn Resilience Program for Middle School Students). Positive Psychology Center | Kouluun suunniteltu kognitiivis-behavioraalinen interventio. | Pitkäaikaikais-tutkimus vuosina 1990–2007 | Otos tuhansia 8–14 vuotiaita oppilaita. | Tarkoituksena on ehkäistä ja vähentää masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita kohderyhmän oppilailla. |
| Vuorinen, K. Uusitalo- Malmivaara, L, Volanen Salla-Maarit ja Paatsila Elina. 2018. Positiivinen CV. Tutkimus-hanke. | Positiivisen CV:n eli PVC kehittäminen. | Uuden mallin kehittäminen | Lapset ja nuoret | Positiivinen CV eli PCV on laaja-alaisen taitojen ansioluettelo, jonka avulla lapsi oppii tunnistamaan osaamistaan ja vahvuuksiinsa. PCV:hen tallennetaan |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | | | | näyttöjä lapsen taidoista eri ympäristöissä, päiväkodissa, kouluissa, kotona, harrastuksissa ja kaveripiirissä. Lapsi tulee nähdyksi vahvuksiensa kautta, ja hän itse harjaantuu tarkastelemaan toisia taitojen valossa. PCV; kehittäminen yliopistoissa jatkuu yhä. |
| Vuorinen, K. Vahvuuksista voimaa – luonteen vahvuusinterventio. Väitöskirja. 2015. Study 1: "Vahvuuksilla vahvaksi" kevät-lukukausi 2015. | Tavoitteena kehittää luonteen vahvuuksiin keskittyvää opetusohjelmaa suomalaiseen peruskouluun. Tavoitteena tutkia miten luonteen vahvuuksien opettaminen vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin. Hankkeessa ovat mukana lasten vanhemmat. Tavoitteena kehittää kouluopetusta niin, että koulun ilmapiiri on myönteinen ja opettajat toimivat innoittajina oppilaiden luonteen vahvuuksien löytämisessä. Luonteen vahvuuksia voi opettaa ilman erillisiä oppitunteja | Luonteen vahvuuksiin keskittyvän opetusohjelman pilotointi suomalaisen peruskouluun. | Otos 100 5.-6. luokkalaista Espoossa. Verrokkit N=100. | Vahvuuskeskeinen opetuksen mallin pilotointi suomalaisen peruskouluun. Materiaalia luonteen vahvuuksista, omien vahvuuksien tunnistamisesta ja kehittämisestä, kasvun asenteesta ja myönteisestä, vahvistavasta sisäisestä puheesta |
| Vuorinen, K. Vahvuuksista voimaa – luonteen vahvuusinterventio. Väitöskirja. 2015-2016 "Study 2": "Vahvuuksilla voimaa" | Tavoitteena oli kehittää opettajien ja oppilaiden taitoja tunnistaa uuden opetus suunnitelman tavoitteiden mukaisesti omia sekä toisten luonteen vahvuuksia sekä oppia käyttämään vahvuusperustaista kieltä | Laajentaa ja kehittää pilotoitua luonteen vahvuuksiin keskittyvää opetusohjelmaa koskemaan koko perusopetusta ja vahvuusperusteista opetusmateriaalia 1.-9. luokkalaisille. | Otos yli 300 1.-9- luokkalaista, yli 20 opettajaa ja 10 koulua Espoossa. Verrokkit N=noin 200. | Vahvuusperusteinen malli suomalaisen peruskouluun. Opettajat, oppilaat ja vanhemmat antoivat myönteistä palautetta. He |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | Tavoitteena oli laajentaa ja kehittää kevätlukukaudella 2015 pilotoitua luonteen vahvuuksiin keskittyvää opetusohjelmaa koskemaan koko perusopetusta. | | | olivat kokee-neet vahvuusperusteisen ohjelman monella tasolla hyvin toimivaksi ja merkitykselliseksi |
| Vuorinen, K. Vahvuuksista voimaa – luonteen vahvuusinterventio. Väitöskirja. 2015-2016 Study 3”: Vahvuusperustaisen opetuksen kehittäminen vaativan erityisen tuen ryhmässä | Tavoitteena oli tutkia miten vahvuusperustainen opetus sopii erityisen tuen luokkaan. Tavoitteena oli myös läpi lukuvuoden kehittää vahvuusperustaista opetusta ja havainnoida sen vaikutuksia oppilaisiin, kodin ja koulun väliseen vuoropuheluun. | Koko lukuvuoden kehittää ja työskennellä samalla erityisopettajana erityisen tuen ryhmässä (luokassa) sekä vahvuusperustaista opetusta ja havainnoida sen vaikutuksia oppilaisiin, kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön ja luokassa toimivien aikuisten tiimityöhön ja resilienssiin. | Otos 10 erityisen tuen oppilasta Espoossa. | Vuorinen kehitti luokkaansa kannustavaa ja myönteiseen palautteeseen keskittyvää opetusjärjestelmää uuden OPS 2016 mukaisesti. Tulosta vahvuusperusteisen opetuksen vaikutuksesta oppilaisiin, kodin ja koulun väliseen vuoropuheluun ei ole vielä raportoitu? |
| Vuorinen, K. ”Study 4”: ”(Co-Passion)Myötätunnon mullistava voima-tutkimushanke | Tavoitteena tutkia positiivisen psykologian teemoja johtamisen näkökulmasta. | Luonteen vahvuusinterventoiden suunnittelu ja toteuttaminen esimiehille. | Espoon päiväkotien johtajat, asiantuntijat, esimiehet | Vahvuusperusteisia työkalujen kehittäminen johtamisen tueksi sekä suunnitellaan ja koulutetaan luonteen vahvuusinterventioita espoolaisille päiväkotien johtajille, asiantuntijoille ja esimiehille |
| Waters, L., & Sun, J. (2017). Voiko lyhyt vahvuuspohjainen vanhemmuus interventio vahvistaa vanempien luottamusta omaan kykyihinsä and myönteisiin tunteisiin vanhemmuudessa? Tutkimus. VIA institute. Yhdysvallat. | Voiko lyhyt vahvuuspohjainen vanhemmuus interventio vahvistaa vanempien luottamusta omaan kykyihinsä and myönteisiin tunteisiin vanhemmuudessa | Tutkimus toteutettiin 3 viikon intervention vahvuusperusteista vanhemmuutta mukana opetuksessa vanhemmille, miten tunnistaa ja kehittää vahvuuksia itsessään ja lapsissaan. | Otos vahvuuspohjaista kasvatus tutkimuksen ajan toteuttaneet sekä vertailuryhmä, jotka eivät toteuttaneet sitä. | Tuloksissa, verrattuna kontrolliryhmään, vahvuusperusteisella koeryhmällä myönteiset tunteet lisääntyivät heidän ajateltaessa lapsiaan ja he kokivat kohon- |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| | | | | nutta minäpystyvyyttä vanhempana. |
| Weber, M., & Ruch, W. 2012. Hyvän luonteen rooli 12-vuotiailla koululaisilla. Vaikuttavatko luonteenvahvuudet luokkahuoneessa. Lapsi indikaattori tutkimus. VIA institute. Yhdysvallat. | Vaikuttavatko luonteenvahvuudet luokkahuoneessa? | Lapsi indikaattori tutkimus | 12-vuotiaat koululaiset | 12-vuotiailla koululaisilla luonteenvahvuuksista it-sesäätely, sinnikkyys ja oppimisen ilo olivat ennustaneet koulu-menestystä. |
| Ylinen, L. 2016. Kyläkoulusta yläkouluun. Kuudesluokkalaisten odotuksia yläkouluun ja koulusiirtymästä. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. | Tavoitteena on selvittää miten kyläkoulujen kuudesluokkalaisten kokevat siirtymisen yläkouluun. Millaisia odotuksia lapsilla oli liittyen yläkouluun ja koulusiirtymään. | Laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin kirjoitelmina ja analysoitiin sisällönanalyysin menetelmin. | Osallistujina oli 32 kuudesluokkalaista erään kaupungin kaikkien alle sadan oppilaan kyläkouluista. | Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden kuvitteelliset yläkoulu kertomukset olivat positiivisia. Eniten odotuksia oli sosiaalisiin suhteisiin liittyen, esimerkiksi vertais-suhteet ja uusien kavereiden saaminen. Lisäksi odotuksia oli ulkoisiin tekijöihin ja itseeseen liittyen. Oppilaiden asenteet ja suhtautuminen yläkouluun on kohdillaan, mutta yläkoulujen tulisi uudistua vastaamaan paremmin oppilaiden tarpeita. |
| Yli-Pietilä, R.2017 Kuka pärjää koulussa? Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten käsityksiä hyvin koulussa pärjäävästä oppilaasta. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. | Tavoitteena on tuoda esille kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten oppilaiden ajatuksia ja käsityksiä koulussa hyvin pärjäävästä oppilaasta. | Laadullinen tutkimus. Ryhmähaastattelu. | 40 kuudes- ja kahdeksaluokkalaista. | Oppilaat käsittävät koulussa pärjäämiseen vaikuttavia tekijöitä eri tavalla kuin on totuttu ajattelemaan. Pärjäämisen nähdään tarkoittavan koulu-tehtävien tekemistä ja opettajan ohjeiden noudattamista. Hyvin |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>pärjäävä oppilas nähdään tulevan kaikkien kanssa toimeen ja sopeutuu hyvin kouluun. Kuudesluokkalaisten vastaukset painottuivat koulutyöhön, mutta kahdeksaluokkalaisten oppilaan ominaisuuksiin.</p> |
|--|--|--|--|--|