

Venla Kosonen

**POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN AVULLA EHEÄKSI LAULAJAKSI**

# **POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN AVULLA EHEÄKSI LAULAJAKSI**

Venla Kosonen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2022  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogi (AMK)

---

Tekijä: Venla Kosonen

Opinnäytetyön nimi: Positiivisen pedagogiikan avulla eheäksi laulajaksi

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2022

Sivumäärä: 38

---

Tässä opinnäytetyössä tutkin positiivista pedagogiikkaa ja sen vaikutusta oppilaan psyykkiseen hyvinvointiin laulunopetuksessa. Positiivinen pedagogiikka on käsitteenä vielä melko tuore, mutta nopeasti tiensä valtakunnallisiin opetussuunnitelmiin löytänyt pedagoginen suuntaus. Se pohjautuu positiivisen psykologian tutkimuksiin ja periaatteisiin. Tutkimukseni teoreettinen tietoperusta nojaa tuoreeseen tutkimustietoon positiivisesta psykologiasta ja positiivisesta pedagogiikasta. Tärkeimpinä lähdeaineistoina tähän tutkimukseeni toimivat Markku Ojasen tutkimusteos Positiivinen psykologia (2007) ja Laura Uusitalo-Malmivaaran ja Kaisa Vuorisen Huomaa hyvä! (2016). Opinnäytetyössäni määrittelen psyykkisen hyvinvoinnin, traumaattisten kokemusten, positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan osatekijöitä. Työni keskeinen tavoite oli selvittää, kuinka merkityksellistä positiivinen pedagogiikka laulunopetuksen lähtökohtana on laulusta traumatisoituneen oppijan oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta.

Tutkimukseni tueksi haastattelin kahta lauluoppilastani, joilla molemmilla on taustallaan lauluun liittyviä traumaattisia kokemuksia. Haastatteluissa selvitin, millaisia traumaattisia kokemuksia lauluoppilailla on ja miten positiivinen pedagogiikka laulunopetuksen perustana on vaikuttanut heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa ja näistä traumaista selviytymiseen. Haastatteluissa kävi ilmi, että positiivisella pedagogiikalla laulunopetuksessa on ollut oppilaiden psyykkisen hyvinvoinnin kannalta myönteinen vaikutus. Molempien oppilaiden mukaan positiiviseen pedagogiikkaan nojaava laulunopetus on luonut heille turvallisen oppimisympäristön ja olosuhteet korjaaville laulukokemuksille. Haastattelujen tulosten perusteella voidaan sanoa, että positiivisella laulupedagogiikalla voi olla ratkaiseva merkitys oppilaan laulu-traumojen käsittelyssä.

Opinnäytetyölläni pyrin myös herättämään ajatuksia musiikinopetuksen kentällä siitä, kuinka tuhoisaa virhekeskeisyys musiikinopetuksessa voi pahimmillaan olla. Työn ja sen tietoperustan perusteella voidaan todeta, että vahvuusperustainen, rohkaiseva laulunopetus tukee oppilaan hyvinvointia, ruokkii motivaatiota ja vahvistaa resilienssiä haasteiden edessä. Tämä kaikki näkyy myönteisesti oppimistuloksissa ilman altistumista traumaattisille ja nöyryyttävälle kokemuksille musiikinopetuksessa. Suomalaisessa musiikinopetuksessa on viime vuosina noussut esiin valtavia epäkohtia, ja edustamani uusi musiikkipedagogien sukupolvi on tarjoamassa korjaavia kokemuksia musiikinopetuksen jättämistä traumaista toipujille. Suomalainen musiikinopetus on murroksessa: traditio-naalinen mestari-kisälli-asetelma on saanut rinnalleen oppijälhtöisen, positiivisen pedagogiikan.

---

Asiasanat: Psyykinen hyvinvointi, trauma, positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka, laulunopetus

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue

---

Author: Venla Kosonen

Title of thesis: Overcoming Traumatic Singing Experiences with Positive Pedagogy

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2022

Number of pages: 38

---

In this thesis the author examined positive pedagogy and its effect on a vocal student's mental well-being. Positive pedagogy is based on positive psychology, and it is a relatively fresh trend in Finnish teaching. The theory base in the thesis leans on the latest scientific research on positive psychology and positive pedagogy. Based on the data the elements of mental well-being, traumatic experiences, positive psychology, and positive pedagogy were presented. The author also interviewed two vocal students that have previously experienced trauma related to singing. An analysis is presented at the end of this thesis. In the analysis, methods of qualitative analysis were applied.

The essential goal of this thesis was to study how meaningful positive pedagogy's approach in singing teaching is for traumatized singers' mental well-being and learning process. Based on research on the subject, positive pedagogy works toward students' motivation and resilience. It also creates favorable conditions for remedial experiences with traumatized students.

According to the results in this thesis, a positive pedagogy-based approach in singing teaching can have a massive impact on vocal student's mental well-being. The interviewed students have had remedial experiences regarding their traumas in singing, and according to the results, positive pedagogy has also highly supported their progression in singing.

One of the goals of this thesis was also to give rise to discussion about music teaching in Finland. In the recent years there has been discussion about error-centered, humiliating pedagogy that has always been there in music teaching. This kind of approach can be traumatic to a student, and the question is, is it necessary? With this thesis the author wants to provide an alternative approach to teaching music without compromising students' mental health.

This thesis offers views on supportive, student-centered vocal pedagogy.

---

Keywords: Mental well-being, trauma, positive psychology, positive pedagogy, vocal pedagogy

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	PSYKKINEN HYVINVOINTI .....	8
2.1	Psykkisen hyvinvoinnin osatekijöitä .....	8
2.2	Psykinen trauma .....	9
2.2.1	Psykkisen trauman ydin .....	10
2.2.2	Traumaattiset kokemukset .....	11
2.3	Trauma ja kehollisuus .....	12
3	POSITIIVINEN PSYKOLOGIA .....	13
3.1	PERMA-teoria eli hyvinvointiteoria .....	14
3.2	Myönteinen ja kielteinen tulkinta .....	15
3.3	Positiiviseen psykologiaan liittyvät väärinymmärrykset .....	16
3.4	Positiivinen psykologia ja traumaattiset kokemukset .....	17
3.4.1	Posttraumaattisen kasvun teoria .....	17
3.4.2	Vaikeuksien vahvistava voima .....	17
4	POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA .....	19
4.1	Hyveet ja luontevahvuudet .....	19
4.2	Vahvuusperustainen opetus .....	22
4.3	Positiivinen pedagogiikka ja traumataustaisen kohtaaminen .....	24
4.4	Psykinen hyvinvointi ja oppiminen .....	26
4.5	Positiivinen pedagogiikka ja oppimistulokset musiikissa .....	27
5	HAASTATELUJEN TOTEUTUS .....	29
5.1	Haastateltavien kuvaus ja aineistonkeruumenetelmä .....	29
5.2	Haastattelujen teemoittelu ja analysointi .....	30
5.3	Haastattelujen tulokset .....	31
5.4	Yhteenveto .....	34
6	POHDINTA .....	36
	LÄHTEET .....	39

# 1 JOHDANTO

Yhdysvaltalainen laulaja, tutkija ja äänispecialisti Jo Estill on aikanaan todennut, että jokaisella ihmisellä on kaunis ääni. Tämän lauseen kuulin ensi kerran omalta laulunopettajaltani ja olen kantanut sitä mielessäni eräänlaisena voimalauseena siitä lähtien. Opettaja kertoi sen sellaisessa tilanteessa, kun olin turhautunut ja laulullinen haaste tuntui minusta ylivoimaiselta. Koen, että tässä kokemuksessa kiteytyi positiivinen pedagogiikka: opettaja valoi minuun uskoa ja pyrki siihen, etten anna haasteen edessä periksi.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia positiiviseen psykologiaan perustuvan positiivisen pedagogiikan vaikutusta traumataustaisen lauluoppilaan psyykkiselle hyvinvoinnille. Opinnäytetyössäni selvitän, mitä on positiivinen pedagogiikka ja miten siitä voi olla erityistä hyötyä traumasta kärsivän oppijan oppimisprosessissa. Työni rakentuu niin, että määrittelen ensin psyykkisen hyvinvoinnin, positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan omissa luvuissaan. Teoriaosuutta seuraavat haastattelun tulokset, analysointi ja yhteenveto. Tutkimustani varten olen haastatellut kahta omaa lauluoppilastani, joilla molemmilla on taustallaan lauluun liittyviä traumaattisia kokemuksia. Tarkoitukseni on haastattelujen avulla selvittää, onko tarjoamallani positiiviseen pedagogiikkaan pohjautuvalla laulunopetuksella ollut oppilaideni psyykkiselle hyvinvoinnille myönteinen vaikutus. Pohdin vielä työni loppuksi sen hyödynnettävyyttä ja käsittelen omaa oppimisprosessiani.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Mitä on positiivinen pedagogiikka?
2. Millainen merkitys positiivisella pedagogiikalla on traumataustaisen lauluoppilaan psyykkiselle hyvinvoinnille?

Valmistuvana laulunopettajana minua kiinnostaa erityisesti se, kuinka merkityksellisenä oppilaani kokevat kannustavan, vahvuusperustaisen ja oppilaslähtöisen lähestymistavan laulutunneilla: kuinka oleellisesti minun opetustyylini laulunopettajana vaikuttaa oppilaan minäkuvaan, itseluottamukseen, oppimiskokemukseen? Millaisia oppimistuloksia syntyy, kun laulunopettaja sanallistaa oppijan vahvuuksia ja onnistumisia virheiden ja epäonnistumisien esilletuomisen sijaan? Millainen valta ja vastuu minulla on opettajana, ja miten kohtaan traumatisoituneen lauluoppilaan?

Positiivisessa pedagogiikassa keskeinen vahvuusajattelu musiikinopetuksessa on hyvin tuore vaihtoehto traditionaaliselle ja virhekeskeiselle, niin sanottuun mestari-kisälli-asetelmaan pohjautuvalle opetustavalle. Vahvuusajattelulla tarkoitetaan tietoisuutta omista luontevahvuuksista sekä niiden hyödyntämistä oppimisprosessissa. Koska laulu on instrumenttina ihmisessä sisäänrakennettuna ja täten hyvin henkilökohtainen, asettaa oppija itsensä erityisen alttiiksi häpeän ja nöyryydyksen kokemuksille laulutunnilla. Häpeän tunteesta tai epäonnistumisen pelosta ei ole ihmisen oppimisprosessin kannalta hyötyä, siinä missä tutkimukset osoittavat, että oppijan psyykinen hyvinvointi on oppimisen kannalta merkittävässä asemassa. (Ahtola ym. 2016, 306.)

Opinnäytetyöni yhtenä tärkeänä tavoitteena on herätellä musiikinopettajien keskuudessa ajatuksia opettajan pedagogiikan merkityksestä oppijan psyykkiseen hyvinvointiin sekä siitä, onko virhekeskeinen lähestyminen tarpeen musiikinopetuksessa. Yksikään musiikkipedagogi tuskin haluaa olla tietoisesti luomassa traumoja oppilaalleen.

## 2 PSYKKINEN HYVINVOINTI

Yksilön hyvinvointi ja onnellisuus ovat länsimaisessa nykykulttuurissa keskeisiä arvoja. On tutkittu, että ihmisen kyky olla onnellinen ja tyytyväinen on ratkaisevassa asemassa mielen hyvinvoinnin kannalta. Tutkimusten mukaan onnellisuuden myönteisistä sivuvaikutuksista on monia eri hyötyjä niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta. Tutkimuskirjallisuudessa psyykinen hyvinvointi ja onnellisuus käsitteellistetään subjektiiviseksi hyvinvoinniksi eli yksilön kognitiiviseksi kokonaisarvioksi ja emotionaaliseksi kokemukseksi omasta elämästään. Eudaimonistisesta näkökulmasta psyykinen hyvinvointi rakentuu hyveellisestä elämästä ja henkilökohtaisen potentiaalin tiedostamisesta, ja se perustuu hyvillä teoilla ja henkilökohtaiselle kasvulle. (Leskisenoja 2017, 35–36.)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä, emotionaalisesta ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Kun ihminen on mieleltään hyvinvoiva, hänen todellisuudentajunsa on säilynyt, mielenkäsitteiden eri osa-alueet ovat tasapainossa ja hän kykenee hallitsemaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Psyykinen hyvinvointi on osittain subjektiivinen kokemus, eli ihminen määrittelee itse, kuinka hyvinvoivaksi hän itsensä kokee. Oma kokemus hyvinvoinnista voi kuitenkin olla ristiriidassa läheisten näkemysten kanssa. Psyykinen ja fyysinen terveys ovat vuorovaikutuksessa toisiensa kanssa: mielen pahoinvointi voi oireilla kehossa ja toisin päin. Hyvä psyykinen terveys ei tarkoita ongelmattomaa elämää ilman kärsimystä, vaan sitä voidaan mitata ihmisen selviytymiskyvyllä näistä haasteista. Mitä paremmin ihminen mieleltään voi, sitä helpompi hänen on kohdata vastoinkäymisiä. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 20–22.)

### 2.1 Psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöitä

Yhdysvaltalainen sosiologi ja psykologi Corey Keyes (2005) määrittää hyvinvoinnin kolme eri osalueta:

1. Emotionaalinen hyvinvointi: Ihmisen elämässä on myönteisiä tunteita, ja negatiiviset ja myönteiset tunteet ovat sopivassa tasapainossa. Ihminen on tyytyväinen elämäänsä monella eri osa-alueella.
2. Sosiaalinen hyvinvointi: Ihmisellä on elämässään myönteisiä ja merkityksellisiä ihmissuhteita, ja hänellä on arvostettu ja ryhmään kuuluva olo.

3. Psyykkinen hyvinvointi: Ihminen hyväksyy itsensä ja on tietoinen vahvuuksistaan. Ihminen uskaltaa ottaa vastaan haasteita ja toteuttaa omaa potentiaaliaan. Elämä on merkityksellistä ja ihmisen arvojen mukaista. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 37–38.)

Psyykkinen hyvinvointi perustuu vahvasti myönteisiin tunteisiin. Myönteiset tunteet nostavat esiin yksilön potentiaalin älyllisellä, fyysisellä, sosiaalisella ja psykologisella osa-alueella. Myönteinen elämänsäsenne on avainasemassa psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Leskisenoja 2017, 38.)

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on siis monen tekijän summa: jos yhdellä hyvinvoinnin osa-alueella on haasteita, tämä voi vaikuttaa kaikkiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Vastavuoroisesti jos ihminen on vaikkapa sosiaalisesti hyvinvoiva, heijastuu se esimerkiksi hänen psyykkiseen hyvinvointiinsa.

## 2.2 Psyykkinen trauma

Psyykkinen trauma syntyy poikkeuksellisen järkyttävässä tilanteessa, joka voi olla uhkaava tai katastrofaalinen. Tapahtuman luonne ja järkyttävyys vaikuttavat siihen, kuinka kuormittavana ihmisen kokee. Jos traumaattista kokemusta ei käsitellä, se jää oirehtimaan ihmisen mieleen ja kehoon vaikuttaen hänen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Traumatutkija Bessel Van Der Kolkin (2017) mukaan trauma ei ole pelkkä menneisyyden tapahtuma, vaan myös ihmisen mieleen, aivoihin ja kehoon painautunut jälki. Jälki voi ilmetä häiriönä henkilön kognitiivisissa toiminnoissa sekä hermoston yli- tai alivireytenä, ja se vaikuttaa radikaalisti ihmisen toimintakykyyn. (Sarvela ym. 2020, 12–14.)

Traumojen kohtaamiselta on vaikea välttyä nykyelämässä. Useimmat ihmiset ovat joskus tavalla tai toisella traumatisoituneet, ja koska kyseessä on monisyinen ja -seurauksinen ilmiö, ihminen ei välttämättä tiedosta sitä täysin. Trauman paranemisessa keskeistä on sen oireiden tunnistaminen ja kokemukseen perustuva käsitys siitä, miltä trauma tuntuu. (Levine 1997, 29–34.)

Arkielämässä trauman vaikutukset ovat usein monimuotoisia ja vaikeasti hoidettavia. Psyykkistä traumaa saatetaan hoitaa yksiselitteisesti mielenterveyden ongelmana, jolloin voi olla, ettei trauman hoito ole tehokasta toipumisen kannalta. Jos pahoinvoinnin syytä ei tunnisteta, hoito tuskin tuottaa toivottua tulosta. Ihmiset selviytyvät elämän haasteista eri tavoin, ja niin kutsuttu resilienssi

eli toipumiskyky vaihtelee yksilöiden välillä. Tähän vaikuttavat yksilön erilaiset kokemukset turvasta ja turvattomuudesta. Yksilön tietoisuus henkilöhistoriaansa liittyvästä mahdollisesta taakasta vaikuttaa hänen kokemukseensa omasta stressinsietokyvystään. (Sarvela ym. 2020, 109–113.)

### 2.2.1 Psyykkisen trauman ydin

Trauma koostuu neljästä osatekijästä, joista kaikki ovat jossain määrin havaittavissa jokaisessa traumatisoituneessa henkilössä:

1. Ylivireys. Ylivireyteen kuuluvat kohonnut pulssi, pinnallinen, kiihtynyt hengitys, ärtyisyys, jännitys, ahdistuneisuus ja laukkaavat ajatukset.
2. Supistuminen. Ylivireyttä seuraa kehon ja aistimusten supistuminen, joka muuttaa ihmisen hengitystä, asentoa ja lihastuntua. Ihon, raajojen ja sisäelinten verisuonet supistuvat, jotta jännittyneet lihakset saavat enemmän verta.
3. Dissosiaatio (itsestä erkautuminen). Dissosiaatio suojaa ihmistä kohonneen vireystilan vaikutuksilta. Lievimmillään se ilmenee eräänlaisena leijailemisen tuntuna, äärimmäisimmillään se kehittyy persoonallisuushäiriöksi. Dissosiaatio johtaa usein vääristymiin ajan ja aistimusten suhteen, ja se voi ilmetä monella eri tavalla.
4. Jähmettyminen (liikkumattomuus, johon liittyy avuttomuuden tunne). Ihminen jähmettyy ylivoimaisen uhan edessä, eikä pysty liikkumaan, huutamaan tai tuntemaan. Traumaattisena hetkenä koettu avuttomuus on primitiivinen reaktio, joka kuuluu lähes kaikkien elävien organismien puolustusmekanismeihin. (Levine 1997, 144–150.)

Näihin osatekijöihin kiteytyy traumaattisen reaktion ydin, ja ne nousevat ensimmäisenä esiin traumaattisesta tapahtuman seurauksena. Ylivireys, supistuminen, dissosiaatio ja jähmettyminen ovat normaaleja reaktioita uhkaavaan tilanteeseen, eivätkä ne itsessään johda trauman oireiden kehittymiseen ja jatkumiseen. Oireet kehittyvät ainoastaan silloin, kun reaktiot ovat kroonisia ja toistuvia. Mikäli stressireaktio muuttuu pysyväksi, se ruokkii myöhempien oireiden kehittymistä. Ajan saatossa nämä traumaattisen reaktion ytimeä löytyvät fysiologiset oireet alkavat ilmetä myös henkisesti ja psykologisesti tasolla ja lopulta ihmisen elämän kaikilla osa-alueilla. (Levine 1997, 150–156.)

## 2.2.2 Traumaattiset kokemukset

Käsittämättömät traumakokemukset vaikuttavat yhteyteemme itseemme ja muihin. Kaikki inhimillinen elämä on vuorovaikutukseen perustuvaa, ja ihmisen kohtaama vuorovaikutus muovaa häntä jatkuvasti. Sellainen vuorovaikutus, joka on ollut elämässä minuutta vahvistavaa, on yhtä tärkeää tunnistaa kuin traumakokemus. Näin ihmisen kyky hahmottaa oma kasvupotentiaalinsa kirkastuu silloinkin, kun sitä ei kunnolla hahmota. Itsetuntemuksen kannalta on yhtä arvokasta tiedostaa niin omat intohimot ja vahvuudet kuin heikkoudet ja sokeat pisteet. Näiden olemassaolon tunnistamisen myötä kokonaisvaltainen ja hyvinvoiva ihmisyyys mahdollistuu. (Sarvela ym. 2020, 133–137.)

Psykoterapeutti ja psykologi Peter A. Levine esittää kirjassaan ”Kun tiikeri herää” (1997), että trauman oireet ovat traumatisoivan kokemuksen seurauksena kehoon ylijäänyttä energiaa, jota yksilö ei ole saanut purettua. Hänen tutkimuksensa mukaan PTSD:n eli traumaperäisen stressireaktion monimuotoisia oireita pahentaa se, ettei stressireaktiosta kärsivä ole päässyt traumaattisen tapahtuman aiheuttamasta ensireaktiosta eteenpäin. Mikäli ihminen ei saa purettua uhkaavan tapahtuman seurauksena syntynyttä ylimääräistä energiaa, ei se purkaannu itsestään, vaan ilmenee hänessä esimerkiksi ahdistuksena, masennuksena, paniikkikohtauksina tai psykosomaattisina oireina. Levine esittää, että voimme kuitenkin ammattilaisen avustuksella valjastaa tämän saman energian eheyttämään ja parantamaan trauman. (Levine, 1997, 30–31.)

Trauma voi johtaa viiteen erilaiseen kehityskulkuun (O’Leary & Ickovicks 1995): alistuminen, kärsiminen, selviytyminen, toipuminen ja kukoistaminen. Trauma voi pahimmillaan lamaannuttaa ihmisen ja hän ikään kuin alistuu kohtalolleen. Tästä voi seurata katkeroitumista ja itsensä väheksymistä. Kärsimisen kokemukseen liittyy uhriutumisen: traumasta kärsivä haluaa herättää muissa ihmisissä myötätuntoa ja suree kohtaloaan. Kärsiminen voi olla alistumisesta askel myönteiseen suuntaan, mutta uhrin roolista voi olla vaikea päästä irti. Selviytymisen kehityskulussa ihminen suoriutuu arjesta kohtuullisella toimintakyvyllä, mutta se vaatii häneltä ponnisteluja. Elämä voi tuntua raskaalta ja uuvuttavalta, mutta selviytyjä haluaa kuitenkin pärjätä eikä anna periksi. Toipumisella tarkoitetaan palautumista traumaa edeltävään olotilaan, ja toipuja saattaa kokea, että elämä palautuu ennalleen. Trauma ei enää rajoita elämää, mutta mielessä voi olla pieni pelko hyvän elämän jatkuvuudesta. Jos trauma johtaa kukoistukseen, traumaattisen kokemuksen pelko katoaa. Kukoistaja uskoo selviytyvänsä uusista koettelemuksista ja kohtaa niitä rohkeasti. Pahimmillaan ihminen lamaantuu traumaattisen kokemuksen seurauksena eikä kykene palautumaan ennalleen. Parhaimmillaan traumaattinen kokemus saa yksilön kukoistamaan. (Ojanen 2007, 312–313.)

## 2.3 Trauma ja kehollisuus

Mielen lisäksi ihminen reagoi traumaan vaistonvaraisesti kehollaan, joten traumasta eheytyminen on sekä psykologinen että fysiologinen prosessi. Traumasta tulee krooninen vaiva, mikäli kehoon jäänyt traumaattisen kokemuksen aiheuttama energia ei purkaudu. Tätä energiaa voidaan Levinen mukaan hyödyntää voimavarana traumojen hoidossa. (Levine 1997, 44–48.)

Traumatisoitumisen ja logoterapian asiantuntija Jukka Packalenin mukaan traumatisoituneen ihmisen vireystilan säätely voi olla lähes mahdotonta. Vireystila voi heitellä yli- ja alivireystilan välillä, eikä tasapainotilaa eli homeostaasia välttämättä ole mahdollista saavuttaa. Ylivireystila on tahdosta riippumaton, impulsiivinen ja harkitsematon taistele tai pakene -reaktio. Alivireystila on tahdosta riippumaton turtuminen, jäätyminen, ”valekuolema”. Vain homeostaasissa ihmisen korkeammat henkiset toiminnot sekä reflektointi ja tulevaisuuteen katsominen ovat mahdollisia. (Packalen 2020.)

Katja Sutela kirjassaan Näkyväksi tekemisen taito (2022) käsittelee kehollista viisautta ja kehollisuutta opetuksessa. Kehon viisaus tarkoittaa, että ihmisen ajattelu ja kehollisuus ovat toistensa ehto: kehollisuus ilmentää ihmisen ajattelua, kokemuksia, tunteita ja tietämistä. Joskus keho tiedostaa ennen mieltä: esimerkiksi burnout voi näkyä ihmisessä juuri kehollisten toimintojen haasteina jo ennen, kuin ihmisen mieli tulee tietoiseksi kuormittuneisuudesta. Keho aistii ympäristöään sekä lähettää ja ottaa vastaan viestejä päivittäisissä kohtaamisissa muiden kanssa. Esimerkiksi opetustilanteessa opettajan puhetyyli, opetusasento ja kehollinen läsnäolo vaikuttavat oppilaiseen. Kehon viisaus opettaa opettajaa toimimaan ilman, että sitä tarvitsee miettiä. (Sutela 2022, 35–40.)

Tähän opinnäytetyöhön haastattelemani lauluoppilaiden traumaattiset kokemukset ovat ilmenneet laulutunnilla käsien vapinana, hikoiluna, levottomuutena, jännittyneisyytenä, pinnallisena hengityksenä, silmien kostumisena ja äänen särkymisenä laulaessa. Oppilaat ovat itse todenneet, että fyysinen oirehdinta liittyy ainakin osittain laulutraumoihin. Nämä keholliset ilmiöt voivat olla ymmärrettyä mukaan myös seurausta jännityksestä ja ahdistuksesta. Laulaminen on vahvasti kehollista, joten on luonnollista, että keho reagoi laulutuntitilanteeseen.

### 3 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Positiivinen psykologia on psykologian suuntaus, jonka tutkimuskohteina ovat sellaiset asiat, ilmiöt ja prosessit, jotka tukevat yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Positiivinen psykologia nousi tunnetuksi 2000-luvun taitteessa psykologi ja kouluttaja Martin Seligmanin noustessa Amerikan psykologiyhdistyksen johtoon. Hän keskittyi tutkimaan ja edistämään hyvinvoinnin tutkimusta negatiivisten ja mielenterveyden ongelmien tutkimuksen rinnalla. Positiivisen psykologian kolme keskeistä tutkimusaluetta ovat myönteiset yksilölliset piirteet (luontevahvuudet), myönteiset kokemukset sekä myönteiset instituutiot. (Wenström 2020, 41–43.)

Positiivisen psykologian tutkii tämänkaltaisia aiheita:

- Mitä on hyvä elämä ja miten sitä voidaan edistää?
- Kummat ovat ihmiselle tunnusomaisempia, positiiviset vai negatiiviset tunteet?
- Voiko vaikeista traumaista toipua, ja voivatko ne jopa johtaa henkiseen kasvuun?
- Mikä saa ihmisen luopumaan itsekkyydestä ja tekemään hyviä tekoja eli noudattamaan hyveitä?
- Voiko ihminen oppia elämään myönteisellä tavalla ja kokea elämänsä onnelliseksi ja mielekkääksi? (Ojanen, M. 2007, 10–11.)

Positiivisen psykologian kenttä pyrkii psykologian tutkimuksessa tuomaan heikkouksien rinnalle vahvuuksia: rakentamaan hyvää siinä missä rikottua yritetään korjata ja täydentämään ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia yhdessä hädässä olevien ihmisten haavojen sitomisen kanssa. Positiivinen psykologia ei siis pyri muovaamaan psykologian kenttää uusiksi vaan rikastuttamaan sitä. Koska hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavia asioita on tutkittu vähän, painottuu positiivisen psykologian tutkimus niihin. (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 2006, 62–64.)

Positiivisen psykologian perimmäinen tarkoitus on siis tutkia ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja löytää keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi. Sen avulla ihminen voi tulla tietoisiksi hyvinvointinsa osatekijöistä sekä siitä, miten hän itse voi vaikuttaa aktiivisesti omaan hyvinvointiinsa.

### 3.1 PERMA-teoria eli hyvinvointiteoria

Martin Seligmanin vuonna 2012 kehittämä, positiivisen psykologian hyvinvointiteoria PERMA erittelee hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä viidellä eri osa-alueella:

1. **Positive emotions** eli myönteiset tunteet. Myönteiset tunteet muodostavat yksilön hyvinvoinnin kulmakiven, ja ne ovat ratkaisevassa asemassa toimintakyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Myönteisiä tunteita ovat esimerkiksi tyytyväisyys, kiinnostus, toiveikkaus ja kiitollisuus.
2. **Engagement** eli sitoutuminen. Sitoutumisella viitataan toimintaan liittyvään syvään kiinnostukseen ja uppoutumiseen sekä hyvinvointiin tämän seurauksena. Tämä on lähellä flow-tilan käsitettä: ihminen kadottaa ajan- ja paikantajun toimintaan uppoutuessaan, ja toiminnan päätyttyä hän kokee sen palkitsevana ja merkityksellisenä.
3. **Relationships** eli ihmissuhteet. Huolehditaksi, arvostetuksi ja rakastetuksi tulemistä eli sosiaalista tukea pidetään universaalisti yhtenä oleellisimmista tekijöistä ihmisen hyvinvoinnissa. Muiden ihmisten merkitys on huomattava sekä myönteisissä kokemuksissa että hädän hetkellä. Oman hyvinvoinnin nopeaan kohottamiseen toimii tehokkaimmin ystävällisyyden osoittaminen muita ihmisiä kohtaan. Ilman tyydyttäviä ihmissuhteita parhaimman mahdollisen onnellisuuden saavuttaminen on hankalaa.
4. **Meaning** eli merkityksellisyys. Kokemukset merkityksellisyydestä ovat sekä kehityksellinen voimavara että tärkeä edellytys ihmisen kukoistamiselle. Kun ihminen kokee elämänsä elämisen arvoiseksi, hän selviytyy paineen alla paremmin ja löytää itsestään sinnikkyyttä vastoinkäymisten keskellä. Merkityksellisyys PERMA-teoriassa määritellään myös sitoutumiseksi toimintoihin, jotka palvelevat jotakin itseä suurempaa kokonaisuutta.
5. **Accomplishment** eli saavuttaminen. Optimistisen suhtautumistavan kehitys, joka herättää ihmisessä toiveikkautta ja sinnikkyyttä tavoitteiden saavuttamiseksi. Saavuttaminen on hyvinvoinnin merkityksellinen ja itsenäinen osatekijä. PERMA-teorian muut hyvinvoinnin elementit toimivat ihmisen psykologisina voimavaroina, jotta tavoitteisiin päästään ja suoriutuminen edistyy. (Leskisenoja 2017, 48–57.)

Näillä hyvinvoinnin osa-alueilla on kolme yhteispiirrettä:

1. Ne ovat hyvinvoinnin tukena.
2. Niitä tavoitellaan monesti irrallaan muista osa-alueista niiden itsensä vuoksi sen sijaan, että niiden avulla tavoiteltaisiin jotakin muuta hyvinvoinnin komponenttia.
3. Kutakin osa-aluetta voidaan mitata itsenäisesti irrallaan muista elementeistä.

Martin Seligmanin PERMA-teoria on yksi monista hyvinvointiteorioista. Oleellista on se, että tiedostamme voivamme itse vaikuttaa omaan hyvinvointiimme. Hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii aktiivista työskentelyä kohti merkityksellisyyden saavuttamista. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 22–23.)

### **3.2 Myönteinen ja kielteinen tulkinta**

Negatiiviset kokemukset ja informaatio vaikuttavat ihmisen mieleen voimakkaammin kuin myönteiset vastineensa. Tämä sisäänrakennettu ominaisuus on jäännös ajoilta, jolloin se oli ihmisen selviytymisen kannalta elintärkeää: negatiiviseen informaatioon keskittyminen varjelee ihmistä monilta vaaroilta. Tällä on kuitenkin kielteinen vaikutus oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta. Tutkimusten mukaan psyykkisen hyvinvoinnin kannalta ihmisen on oleellista etsiä ympäristöstään tietoisesti myönteisiä asioita negatiivisten rinnalle. (Leskisenoja 2017, 39–41.)

On tutkittu, että trauman vaikutukset kehitykseen ovat merkittävästi suurempia kuin hyvät olosuhteet. Yksilö herkistyy pahoille asioille ja pitää hyviä asioita itsestään selvinä. Negatiiviset tunteet vaikuttavat positiivisia suuremmin arviointeihin, aivotointoihin ja fysiologiaan, eikä voimakkailla myönteisillä kokemuksilla ole negatiivisten tapaan edes omaa yhteistä nimitystä. Monissa tuoreemmissa terapiamuodoissa nostetaan kielteisten asioiden rinnalle myönteisiä asioita, jotta ne saisivat yksilön elämässä suuremman merkityksen ja vaikuttaisivat näin positiivisesti hänen hyvinvointiinsa. (Ojanen 2007, 25–28.)

Laulunopetuksessa olen huomannut sen, että oppilaat reagoivat usein virheisiin voimakkaammin kuin onnistumisiin. Toisaalta onnistumisen kokemuksetkin nousevat usein tunneilla esille, mutta kokemukseni mukaan oppilas todennäköisemmin sätii itseään tehdystä virheestä kuin kehuu itseään onnistumisesta. Pyydän lauluoppilaitani monesti sanoittamaan onnistumisiaan tunneilla, jotta päällimmäiseksi mieleen ei jäisi laulutunnilta epäonnistumisen kokemus. Tullaksemme paremmiksi meidän tulee tietysti olla tietoisia kehityskohteistamme, mutta voi olla lannistavaa, jos onnistumista ei koe missään välissä. Siksi onnistumisia, vahvuuksia ja hyviä puolia on merkityksellistä sanoittaa.

### 3.3 Positiiviseen psykologiaan liittyvät väärinymmärrykset

Sanna Wenström kirjassaan *Positiivinen johtaminen* (2020) on koostanut positiiviseen psykologiaan liittyviä yleisiä väärinymmärryksiä, ja haluan tuoda niitä tässä osiossa esille. Ennen kuin aloin tutkia positiivista psykologiaa, olin siinä käsityksessä, että se sivuuttaa hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavat asiat ja keskittyy pelkkään positiiviseen. Näin ei kuitenkaan ole. Alla listattuna Wenströmin koostetta mukailen yleisimpiä väärinymmärryksiä liittyen positiiviseen psykologiaan.

1. *Väärinymmärrys: positiivinen psykologia on pseudotiedettä ja keittiöpsykologiaa.*

Positiivinen psykologia on psykologian suuntaus, joka tutkii myönteisiä asioita samoilla tutkimusmenetelmillä kuin muutkin psykologian suuntaukset. Se on siis yhtä validi kuin mikä tahansa psykologian suuntaus.

2. *Väärinymmärrys: positiivinen psykologia kieltää ongelmia.*

Ongelmien kieltämisen sijaan positiivinen psykologia peräänkuuluttaa resilienssiä, eli vastoin käymisiin ja muutoksiin joustavaa reagointia sekä hyvinvointia vaikeuksista huolimatta. Positiivisen psykologian tarkoitus ei ole sivuuttaa haasteita vaan löytää keinoja selviytyä niistä.

3. *Väärinymmärrys: positiivinen psykologia pyrkii aina vain positiiviseen oloon.*

Positiivinen psykologia pyrkii ymmärtämään myönteisten tunteiden merkitystä hyvinvoinnille. Kaikkien tunteiden, niin myönteisten kuin kielteisten, hyväksyvä huomioiminen edistää hyvinvointia.

4. *Väärinymmärrys: positiivinen psykologia pakottaa positiiviseen ajatteluun.*

Yhtenä positiivisen psykologian pyrkimyksenä on ihmisen ajattelun, asenteiden ja arvojen tietoinen tarkastelu.

5. *Väärinymmärrys: positiivinen psykologia tarjoaa käytännön työkaluja.*

Itsessään positiivinen psykologia ei ole työkalupakki, vaan sen synnyttämän tutkimustietoa voidaan soveltaa hyvinvoinnin edistämiseksi, kuten esimerkiksi positiivinen pedagogiikka tekee. (Wenström 2020, 44–45.)

### **3.4 Positiivinen psykologia ja traumaattiset kokemukset**

#### **3.4.1 Posttraumaattisen kasvun teoria**

Positiivisessa psykologiassa trauman viitekehyksessä puhutaan muun muassa posttraumaattisesta kasvusta eli positiivisesta muutoksesta seurauksena elämän kriisin traumaattisen kokemuksen kanssa kamppailusta. Posttraumaattisen kasvun teoria perustuu siihen, että ihmisen traumaista toipumisen lähtökohtana ei ole itse traumatapahtuma, vaan henkilön oman vahvuuden löytäminen ja sen avulla tapahtuneen käsitteleminen. Posttraumaattisen kasvun teoria on syntynyt traumapotilaiden yhteneväisistä, positiivisista kasvukokemuksista. Näistä kokemuksista psykologit ovat löytäneet viisi toistuvaa elementtiä:

- Elämän arvostuksen kohoaminen. Traumaattinen kokemus muistuttaa ihmistä elämän hauraudesta sekä sen ainutkertaisuudesta. Traumasta selvinneen ihmisen arvostus elämää ja ohimenevää hetkeä voimistuu.
- Ihmissuhteiden lämpeneminen. Trauman kanssa kamppaileva ihminen kuvaa usein arvostavansa lähimmäisiään enemmän ja tunnistavansa oikeat ystävät paremmin.
- Itsetuntemuksen syveneminen. Traumaattinen kokemus opettaa kylmästi ihmiselle itsetuntemusta ja omien arvojen jäsentelyä. Trauman kokenut ihminen haluaa olla rehellinen itselleen ja aidosti oma itsensä.
- Uusien mahdollisuuksien havainnointi. Trauma voi viedä elämästä eri elementtejä mukanaan, kuten esimerkiksi ihmissuhteita tai töitä. Tämän voi nähdä mahdollisuutena uusiin elementteihin tutustumiseen.
- Yhteenkuuluvuuden kokemus. Traumaattinen kokemus voi toimia muistutuksena ihmisen pienuudesta, ja tämän myötä hän voi kokea olevansa osa jotakin suurempaa, ihmisyyttä.

On tärkeää tiedostaa, että traumasta eheytyminen ei edellytä mitään posttraumaattisen kasvun teoriassa eriteltyä yleistä kokemusta. Kokemukset eivät ole universaaleja, mutta hyvin yleisiä, ja niistä voi olla apua traumatisoituneelle. (Kampman 2017.)

#### **3.4.2 Vaikeuksien vahvistava voima**

Myönteisen ajattelun merkitys korostuu traumasta toipumisen prosessissa. Traumasta toipuminen on todennäköisempää, mikäli traumatisoitunut ihminen kykenee näkemään itsensä luonteikkaana selviytyjänä kokemuksen kieltämisen tai uhriutumisen sijaan. (Levine 1997, 44.)

Positiivisen psykologian tutkimukset osoittavat, että positiiviset kokemukset ovat yleisiä trauman tai katastrofin jälkeen. Tulosten mukaan vamman käsittelyllä tai laadulla ei ole myönteisten kokemusten kannalta juurikaan merkitystä - poissulkien kivun kokemuksen, joka koetaan useimmiten kielteisenä. Ihmisellä on luontainen tendenssi pyrkiä hyvän elämän säilyttämiseen ja edistämiseen, ja hän haluaa kokea myönteisiä asioita ja välttää ahdistavia tilanteita.

Raskaasta luonteestaan huolimatta, vaikeiden aikojen ja traumaattisten kokemusten on tutkittu vahvistavan ihmistä. Tutkimusten mukaan 60–70 % trauman kokeneista ihmisistä kertoo kokemuksen herätelleen heitä ja pehmentäneen heidän arvomaailmojaan. Traumaattisesta kokemuksesta selviytyminen osoittaa, että hyvin vaikeasta tilanteesta voi selvitä. Ihmisen henkilökohtainen selviytymis- ja sopeutumiskyky vaikeassa tilanteessa voi tulla hänelle itselleen yllätyksenä. Vaikka tutkimusten mukaan positiiviset kokemukset ovat yleisiä trauman jälkeen, se ei tarkoita, että ihmiseen tai hänen kokemukseensa tulisi suhtautua vähätellen. Kehotus ajatella positiivisesti voi loukata. Psykkisen kasvun sijaan positiivisissa kokemuksissa voi joskus olla kyse myös puolustusmekanismista. Lisäksi ihmisen luonne on yksi merkittävä tekijä traumaan suhtautumisessa: optimistinen ihminen suhtautuu toiveikkaammin ja myönteisemmin selviytymiseen kuin pessimistinen. (Ojanen 2007, 296–305.)

## 4 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA

Positiivisella pedagogiikalla tarkoitetaan positiivisen psykologian soveltamista opetus- ja kasvatustyöhön. Oppimistavoitteiden rinnalla oppijan hyvinvointia pyritään vahvistamaan, ja luontevahvuudet sekä vuorovaikutus- ja tunnetaidot ovat keskeisenä teemana opetuksessa. Positiivisella pedagogiikalla pyritään saattamaan jokainen oppija tietoiseksi omista kyvyistään. Positiivinen pedagogiikka pyrkii ennaltaehkäisemään ja mahdollistamaan: kun elämän kolhujen ja pahoinvoinnin asemesta oppilaitos opettaa vahvan luonteen taitoja, oppija säilyttää toipumiskykynsä paremmin. Kannustavalla palautteella ja yksilön vahvuuksien esiin nostamisella edistetään yksilön ja yhteisön kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 8–10.)

Martin Seligmanin PERMA-teoria eli hyvinvointiteoria (ks. luku 3, 3.1) tarjoaa konkreettisen kehyksen positiiviselle kasvatukselle ja pedagogiikalle kouluissa, kotona ja päiväkodeissa. PERMA-teorian mukaan hyvinvointi on moniulotteista, joten se on jaoteltu viiteen eri osa-alueeseen: myönteiset tunteet (positive emotions), sitoutuminen (engagement), ihmissuhteet (relationships), merkityksellisyys (meaning) ja saavuttaminen (accomplishment). PERMA-teorian osa-alueita voidaan soveltaa opetukseen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Leskisenoja 2017, 48.)

Positiivista pedagogiikkaa voi aidoimmin soveltaa opetukseensa sellainen opettaja, joka on omaksunut sen periaatteita elämäänsä. Opettaja, joka on sitoutunut, myönteinen ja löytää elämästään merkityksellisyyttä, on paras mahdollinen kannustin ja roolimalli oppilaalleen. (Leskisenoja 2017, 88.)

### 4.1 Hyveet ja luontevahvuudet

Luontevahvuudet määritellään positiivisessa pedagogiikassa ominaisuuksiksi, jotka tuntuvat ”omilta” ja jotka tukevat ihmisen sisäistä motivaatiota. Ihmisen luontevahvuudet näkyvät ajatuksissa, tunteissa ja käytöksessä. Luontevahvuudet tukevat ihmisen moraalista kasvua ja hyvinvointia: esimerkiksi sosiaalinen älykkyys, toiveikkuus ja itsesäätely vähentävät tutkitusti masennusta ja stressiä sekä päihteiden käyttöä ja väkivaltaa. Luontevahvuuksien ja lahjakkuuden ero

on siinä, että vahvuudet ovat itseisarvo ja kehittyviä ominaisuuksia, kun taas lahjakkuus on synnynnäistä ja sitä arvostetaan sen aikaansaaman aineellisen hyödyn vuoksi. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 32–34.)

Kaikilla ihmisillä on luontevahvuuksia ja voimavaroja. Suurin osa ihmisistä kykenee tunnistamaan ainakin osan omista luontevahvuuksistaan. Omien vahvuuksien nimeäminen jo itsessään on voimauttavaa ja selkeyttää ihmisen subjektiivista käsitystä siitä, minkä vahvuuksien avulla uusien haasteiden kohtaaminen helpottuu. Luontevahvuudet ovat positiivisen psykologian mukaan kehittyviä taitoja, ei kiveen hakattuja ominaisuuksia, joille ei voi mitään. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 69–73.)

Martin Seligman kollegoineen aloitti vuonna 2000 laajan tutkimusprojektin siitä, mitä ihmisen hyvä luonne tarkoittaa ja miten sitä mitataan. Tämän hyvin laajaan kirjalliseen aineistoon sekä erilaisiin psykologisiin, uskonnollisiin, filosofisiin ja kulttuurisiin hyvyy- ja vahvuusnäkömyksiin perustuvan VIA-projektin (Values In Action) tuloksena syntyi kuuden hyveen ja 24 luontevahvuuden luokitus (taulukko 1). VIA-mittari on psykometrisiltä ominaisuuksiltaan luotettava kysely, ja sen on tehnyt jo 2,6 miljoonaa ihmistä. (Leskisenoja 2017, 44–45.)

VIA-luontevahvuudet täyttävät kaikkiaan 10 kriteeriä:

1. Vahvuus on merkityksellinen yksilön hyvän elämän luomisessa itselleen ja muille.
2. Jokaisella luontevahvuudella on moraalinen arvo.
3. Luontevahvuuden näkyminen ei heikennä muita ihmisiä.
4. Vahvuudelle voi olla hankala löytää vastakohtaa.
5. Vahvuuden tulee olla näkyvä.
6. Luontevahvuus poikkeaa muista luontevahvuuksista, eikä sitä voi purkaa useaan vahvuuteen.
7. Vahvuudet näkyvät hyväksytyissä esikuvissa.
8. Osaan vahvuuksista pätee se, että on olemassa vahvuuden ihmelapsia.
9. Vahvuuksien puuttumista tavataan yhtä lailla.
10. Luontevahvuuksia kehitetään erilaisin toimenpitein. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 34.)

VIA-kysely on vapaasti käytettävissä [viacharacter.org](http://viacharacter.org)-sivustolla. Lähdeluettelosta löytyy suora linkki kyselyyn. (VIA Institute of Character 2022.)

Hyveiden luetteloinnilla Seligman pyrkii antamaan yksilölle mahdollisuuden arvioida omia vahvuuksiaan ja kehittää niitä. Yksi positiivisen psykologian periaate on, että vahvuuksia kehittämällä ihminen pääsee paremmin elämässä eteenpäin heikkouksiin keskittymisen sijaan. Hyveille on ominaista, että ne toistuvat johdonmukaisesti. Hyveiden harjoittelu johtaa luonteen kehittymiseen, ja niiden noudattaminen perustuu tietoisuuteen sekä haluun noudattaa niitä. Koska hyveet edellyttävät toimintaa, myönteisten arvojen tai asenteiden ilmaiseminen ei vielä itsessään ole hyveiden mukaista käyttäytymistä. Hyveissä on mukana aina viisautta: viisaus varmistaa, että hyve toteutetaan oikealla tavalla ja olosuhteet huomioon ottaen. Hyveiden mukainen toiminta saa aikaan mielihyvää: moraalinen käytös ja tavoitteet ovat osa yksilöä, eivätkä perustu ulkoiseen motivaatioon. (Ojanen 2007, 102–106.)

TAULUKKO 1. Hyveet ja luonteenvahvuudet. (Leskisenoja 2017, 44–45.)

Hyve	Luonteenvahvuus
Viisaus	Luovuus Uteliaisuus Kriittinen ajattelu Oppimisen ilo Näkemyksellisyys
Rohkeus	Urheus Sinnikkyys Rehellisyys Innokkuus
Inhimillisyyys	Rakkaus Ystävällisyys Sosiaalinen älykkyys
Oikeudenmukaisuus	Yhteistyökyky Reiluus Johtajuus
Kohtuullisuus	Anteeksiantavuus Vaatimattomuus Harkitsevuus Itsesäätely

Henkisyys	Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus Kiitollisuus Toiveikkuus Huumorintaju Hengellisyys
-----------	---

## 4.2 Vahvuusperustainen opetus

Vahvuusperustaisuutta havainnollistaakseni esitän erityispedagogiikan dosentin Lotta Uusitalo-Malmivaaran ja tutkija Kaisa Vuorisen (2016) ajatuksia aiheesta seuraavasti:

Positiivisen psykologian käytännön soveltamisen keskiössä on ihmisen erikoislaatuisuuden ja potentiaalın huomioiminen ja ratkaisujen ja myönteisten toimintamallien etsiminen kieltojen ja virhekeskeisyyden sijaan. Jokaisen ihmisen luonteessa on erinomaisuutta, joka on löydettävissä. Positiivisen pedagogiikan yhtenä lähtökohtana on vahvuusperustaisuus opetuksessa, ja luontevahvuuksiin keskittyvä opetus pyrkii vahvistamaan luonnetaitoja, joissa kaikki voivat kehittyä. Näitä luonnetaitoja ovat myönteiset tunteet, toipumiskyky ja kasvun asenne.

### Myönteiset tunteet

Myönteiset tunteet tukevat kykyä nähdä asioissa ja tilanteissa merkityksellisyyttä. Myönteisillä tunteilla on sekä lyhyt- että pitkäkestoisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja toipumiskykyyn. Tutkimusten mukaan ihmiset, jotka kokevat useammin myönteisiä tunteita, ovat toiminnaltaan tehokkaampia ja sosiaalisesti sitoutuneita. Myönteiset tunteet purkavat negatiivisia tunteita: ihminen ei voi olla samaan aikaan kiukkuinen ja kiitollinen. Myönteisyyttä hankalassa tilanteessa ei voi kuitenkaan pakottaa, mutta sille kannattaa jättää tilaa.

### Toipumiskyky

Toipumiskyvyllä eli resilienssillä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä elämän vastoinkäymisistä. Se on sietokykyä, uskoa omaan selviämiseen ja myönteistä selviämistä. Toipumiskykyinen ihminen kykenee toiveikkuuteen ja sitoutuneisuuteen sekasortoisessakin tilanteessa. Toipumiskykyinen ihminen kykenee suhtautumaan tyynesti tulevaisuuteen ja niihin asioihin ja ilmiöihin, joihin hän ei voi

itse vaikuttaa. Hänellä on kyky ottaa tilanne vastaan sellaisena kuin se on eikä murehdi tulevaisuutta tai pelkää pahinta. Toipumiskyvyn kehittymisen kannalta oleellisia luonteenvahvuuksia ovat muun muassa kiitollisuus, sinnikkyys ja myötätunto.

## **Kasvun asenne**

Stanfordin yliopiston psykologian professori Carol Dweckin mukaan on kahdenlaisia oppijoita. On niitä, joilla on muuttumattomuuden asenne, ja niitä, joilla on kasvun asenne. Muuttumattomuuden asenteen omaavia ihmisiä määrittelee uskomus, että älykkyys on pysyvä ominaisuus ja siihen ei voi vaikuttaa. Tällainen ihminen selittää virheet kyvykkyyden puuttumisella, ja virheen sattuessa hänen itseluottamuksensa heikkenee. Tällainen oppija välttelee haasteita virheiden pelossa ja saattaa näin menettää erilaisia oppimismahdollisuuksia, koska ei uskalla ottaa riskejä ja kohdata mahdollista epäonnistumista. Hän kokee tärkeämpänä ylläpitää käsitystä itsestä fiksunä. Kasvun asenne -ryhmään kuuluva ihminen on halukas kohtaamaan haasteita silläkin uhalla, että hän epäonnistuu. Riittävällä harjoituksella tavoite kuin tavoite on saavutettavissa, ja vastoinkäyminen ei murra itsetuntoa, vaikka se voikin hetkellisesti ottaa päähän. Kasvun asenne laajentaa ihmisen käsitystä hänen toiminnastaan, joka on sidonnainen hänen tavoitteisiinsa, motivaatioihinsa, tarpeisiinsa ja tunteisiinsa. Kasvun asenne mahdollistaa myötätuntoisen asennoitumisen myös muita ihmisiä kohtaan. Kasvatus- ja opetustyössä kaiken lähtökohta on kasvattajan tai opettajan oma esimerkki: jos opettaja näkee työssään aktiivisesti mahdollisuuksia tuoda esille luonnetaitojaan sekä luonteenvahvuuksiaan, kannustaa hän esimerkillään oppilaitaan toimimaan samoin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 35–62.)

## **Palaute**

Yksi kaikenlaisen opetus- ja kasvatustyön oleellisimmista osa-alueista on palautteenanto. Palaute voi olla parhaimmillaan motivoivaa ja pahimmillaan tuhoisaa. Taulukossa 2 mukailen Huomaa hyvä! -oppaasta (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016) löytyvää, KIPP School (Levin 2015):n pohjautuvaa palautteenantomallia.

TAULUKKO 2. Palautteenannon malli.

Rakentava palaute (passiivinen)	Rakentava palaute (aktiivinen)	Tuhoisa palaute (passiivinen)	Tuhoisa palaute (aktiivinen)
Hymy, lyhyt kiittäminen ("kiitos", "hyvä"), yksinkertaisia, lyhyitä kommentteja, tunnelmaisuus vähäistä	Säilyvä katsekontakti, jatkuva vuorovaikutus, myönteinen ote ja myönteisten tunteiden ilmaisu	Vähän tai ei katsekontaktia, vähän tai ei yhtään palautetta, hiljaisuus, neutraali/olematon kiittäminen	Negatiivisten tunteiden ilmaisu avoimesti (silmien pyörittely, huokailu, kulmien kurtistus)

(Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 60.)

### 4.3 Positiivinen pedagogiikka ja traumataustaisen kohtaaminen

Myönteisessä ja turvallisessa opetusilmapiirissä sekä luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa haastavia asioita on helpompi käsitellä, joten opetustyö edellyttää opettajalta tunneälyä ja vuorovaikutustaitoja. Lisäksi sellaiset tunnetaidot, kuten omien tunteiden tunnistaminen ja käsittely sekä toisen ihmisen tunteiden kohtaaminen, edesauttavat turvallisen oppimisympäristön syntyä. Yhteiskäytävyyden tunne ja hyväksytyksi tuleminen omana itsenään on hyvinvoivan oppimisen perusta. (Wenström 2020, 35–37.)

Virhekeskeinen opetus johtaa pahimmillaan traumaattiseen kokemukseen. Valtakunnallisesti musiikinopetuksessa niin harraste- kuin ammattitasolla on havaittu monen suomalaisen kantavan traumoja, jotka nousevat tavalla tai toisella esille. Muusikko Jussi Liski kertoo Ylen tekemässä jutussa, että hänen vetämällään bändileirillä erään osallistujan mukaan hänelle oli sanottu, ettei hän osaa laulaa eikä hänellä ole rytmittäjää, ja bändileirillä, viidenkymmenen vuoden jälkeen hän huomasi pystyvänsä siihen. Jutussa kerrotaan myös toisesta osallistujasta, joka alkoi hyperventiloimaan nähdessään pianon. Nöyryyttävät kokemukset musiikinopetuksesta saattavat jättää ihmiseen niin syvän jäljen, ettei hän uskalla tai usko pystyvänsä enää soittaa tai laulaa. Liski toteaa jutussa, että opettajan tärkein tehtävä on kannustaa. Jutun perusteella voidaan todeta, että Liskin kannustava pedagogiikka on edesauttanut myönteisten oppimiskokemusten syntymistä ja oppimisen edistymistä, traumaista huolimatta. (Mattila 2020.)

## Hyvekielen opettelu

Opettajan käyttämä opetuskieli vaikuttaa suuresti oppijan itsetuntoon: se voi olla lannistavaa tai voimistavaa. Oppijan itsetuntoa vahvistetaan hänen luontevahvuuksiaan nimeämällä nöyryyttämisen ja syyllistämisen sijaan. Amerikkalaisen psykologin Linda Kavelin Popovin kehittämän, maailmanlaajuisesti käytössä olevan hyveprojektin (2008) mukaisesti opettajien tulisi rohkaista ja kannustaa oppijoita erityisesti silloin, kun huomaa näiden toiminnoissa hyveitä. Tämä vaikuttaa oppijan itsetuntoon positiivisesti ja antaa hänelle tarkkaa informaatiota siitä, mikä hänessä on hyvää. Hyveen kielen tarkoitus on muistuttaa sekä oppijoita että opettajia siitä, millaisia ihmisiä he haluavat olla. Lisäksi tällainen hyveiden esiin tuominen luo oppimisympäristöstä turvallisen ja vahvistaa oppijan ja opettajan välistä luottamussuhdetta. (Law 2009, 151–154.)

Vahvuuksien voima voidaan tiivistää neljään päämekanismiin:

1. Vahvuuksien alueella toimiminen synnyttää ihmiselle kokemuksen autenttisuudesta, omana itsenään toimimisesta, itsensä toteuttamisesta ja minän eheydestä, ja ne ovat yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Nämä osa-alueet liittyvät oleellisesti humanistiseen psykologiaan, jonka mukaan ihmisellä on luontainen tarve toteuttaa itseään ja kasvaa täyteen potentiaaliinsa.
2. Vahvuuksien alueella toimiminen voimistaa minäpystyvyyden kokemusta, joka edistää motivaatiota ja suoriutumista.
3. Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen synnyttää valtavan henkilökohtaisen voimavaran, joka ruokkii työn tai opittavan asian imua, innostusta ja suoritusta.
4. Vahvuuksien käyttäminen edistää myönteisiä tunteita, jotka vahvistavat esimerkiksi ongelmanratkaisua, luovuutta, sosiaalisia suhteita, hyvinvointia ja resilienssiä.

Ihmisen vahvuuksien hyödyntäminen opetuksessa on yhteydessä itsetuntoon ja pystyvyyssajatteluun, onnellisuuteen, työ- tai opiskelusuoritukseen, sisäiseen motivaatioon ja stressin vähentämiseen. (Wenström 2020, 126–135.)

Positiivisessa pedagogiikassa puhutaan vahvuusajattelusta, joka ohjaa oppijaa tietoisesti omista vahvuuksistaan. Vahvuusajattelun vaikutukset ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille ovat kiistattomia, joten on turvallista olettaa, että positiivista pedagogiikkaa mukaileva opetus tukee traumataustaisen oppijan hyvinvointia ja näin ollen voi edesauttaa traumasta toipumista.

## **Opettajan sensitiivisyys musiikinopetuksessa**

Musiikin oppiminen voi olla oppijalle syväluotaava kokemus, ja se voi vaikuttaa kauaskantoisesti ihmisen elämään. Musiikin oppimistilanteessa ei ole koskaan kyse pelkästään laulu- tai soittota-  
pahtumasta, vaan siinä on syvempiä ulottuvuuksia. Opettajan tunneäly ja sensitiivisyys ovat avain-  
asemassa oppijan oppimiskokemuksessa. Opettajalla on keskeinen rooli oppijan motivaation, mi-  
näpystyvyyden ja osallisuuden lujittamisessa instrumenttiopetuksessa. Jos oppija kokee, ettei hä-  
nestä ole laulajaksi, silloin laulunopettajan toiminta on ollut epäammattimaista. Positiivisessa ja  
oppijalähtöisessä opetuksessa on kyse ihmisen kohtaamisesta ja hyväksymisestä musiikillisen toi-  
minnan sisällä. (Huhtinen-Hilden 2013, 159–161.)

Koska musiikissa on usein kyse syvällisistä tuntemuksista, ihminen voi olla musiikin oppimistilan-  
teessa alttiimpi traumaattiselle kokemukselle kuin muissa oppiaineissa. Etenkin laulu instrument-  
tina on hyvin herkkä: se on ihmisessä sisäänrakennettu ja henkilökohtainen. Jokin aika sitten jär-  
kytyin observoidessani erään laulunopettajan opetusta: hän sanoi oppilaalleen tämän näyttävän  
typerältä laulaessaan. En ymmärrä, miten tällainen kommentti edesauttaa laulajan oppimista – tai  
miten se, miltä tämä näyttää laulaessaan, on mitenkään oleellista. Uskon, että opettajan kommentti  
jätti laulajaan jäljen.

### **4.4 Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen**

Nykyinen opiskeluhuoltolaki vuodelta 2013 säätää tänä päivänä koulun hyvinvointitehtävästä,  
koska hyvinvoinnin ja mielenterveyden arvo ymmärretään yhteiskunnallisestakin näkökulmasta pa-  
remmin kuin ennen. Laki painottaa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistä, ja hyvinvoinnin ta-  
voitteet ovat olemassa peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa. Psykologia pyrkii ymmärtä-  
mään ihmisen kokemuksia, tunteita, käyttäytymistä ja ajattelua. Koulutuksen näkökulmasta psyko-  
logiaa käytetään kuitenkin tyypillisesti hyväksi vasta ongelmien ilmetessä sen sijaan, että psykolo-  
gista tietoa hyödynnettäisiin jo opetuksen suunnittelussa ja kehittämisessä. Tutkimukset osoittavat,  
että koulussa tarvitaan akateemisten tavoitteiden rinnalle kokonaisvaltaisempaa näkemystä oppi-  
misen edellytyksestä: sosiaalisen ja emotionaalisen kyvykkyyden, persoonallisuuden, terveyden  
sekä yhteiskunnallisen osallisuuden ja vastuun kehityksen tukeminen lisää hyvinvointia, oppimista  
ja kouluviihtyvyyttä. (Ahtola ym. 2016, 18–20, 243.)

Opetustilanteessa opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus on hyvinvoinnin ydin. Opetustilanteessa, joka koostuu tuesta, turvallisuudesta ja vastavuoroisuudesta, oppilaan on mahdollista kokea sitoutumista ja luottamusta, hänen itsetuntemuksensa edistämistä ja omanarvontuntoa. Tämä heijastuu suoraan myönteisesti oppimistuloksiin. Hyväksyvässä ja arvostavassa vuorovaikutussuhteessa opettajan kanssa luottamussuhde kehittyy vähitellen ja oppijan itsesäätelyn keinot lisääntyvät. Parhaimmillaan tällainen vuorovaikutus opettajan ja oppilaan välillä voi olla eheyttävää ja korjaavaa. (Ahtola ym. 2016, 125–142.)

Ruotsin kuninkaallinen tiedeakatemia toteutti vuonna 2010 tutkimuskatsauksen (Gustafsson ym. 2010) koskien psyykkisen hyvinvoinnin ja oppimisen välistä yhteyttä. Katsaus perustui yhteensä 10 000 tieteelliseen artikkeliin aiheesta. Katsauksen mukaan psyykkisellä hyvinvoinnilla on suora yhteys koulumenestykseen, jolla taas on myönteinen vaikutus oppilaan itsetunnolle. Itsetunto vaikuttaa oppimiseen ja koulutehtävistä suoriutumiseen. Mielen pahoinvointia voidaan ehkäistä hyvällä sosiaalisella verkostolla koulumaailmassa, ja huonolla koulumenestyksellä ja psyykkisellä pahoinvoinnilla voi olla kauaskantoisia kielteisiä vaikutuksia psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Oppilaan saama välitön ja säännöllinen palaute kouluympäristössä on merkittävässä roolissa hänen psyykkisen hyvinvointinsa sekä itsetuntonsa kannalta. Koulun yhteinen haaste on saada oppilas uskomaan pystyvyyteensä ja iloitsemaan uuden opin äärellä. Oppilaan itsetunto koulutehtävissä onnistuttuaan vahvistuu aina, kun hän oivaltaa uutta. Psyykkisen hyvinvoinnin ja oppimisen välinen yhteys on siis kiistattoman vahva. (Ahtola ym. 2016, 304–306.)

Mitä tulee oppimisen iloon, opetusympäristö joko tukee yksilön oppimisen iloa tai sitten ei. Ilo on ihmisessä valmiina oleva ominaisuus, jonka esiintyvyys riippuu siitä, tukeeko oppimisympäristö sitä. Oppimisen halu on yksilössä valmiina ja oppimisympäristö voi tukea tai estää ihmisen perusolemuksen toteutumista aktiivisena oppijana. (Rantala 2000, 161–163.)

#### **4.5 Positiivinen pedagogiikka ja oppimistulokset musiikissa**

Listasin positiivinen psykologia -osiossa (ks. luku 3, 3.3) positiiviseen psykologiaan liittyviä väärinymmärryksiä, koska mielestäni on tärkeää selventää, että kyseessä on tieteelliseen tutkimukseen perustuva psykologian suuntaus. Sekä positiivinen psykologia että positiivinen pedagogiikka voidaan helposti mieltää ”pseudotieteeksi” tai hömpäksi, ja niihin molempiin liittyy monenlaisia väärin-

ymmärryksiä. Tähän voi vaikuttaa se, että positiivinen psykologia on uudehko suuntaus psykologian kentällä sekä se, että se tutkii ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia myönteisiä ilmiöitä traumojen tai mielenterveyden ongelmien asemesta.

Positiiviseen pedagogiikkaan liittyvissä väärinymmärryksissä toistuvat käsitykset siitä, että oppilasta pitää ”ylikehua” ja kaikki kielteiset asiat sensuroida. Kyse ei kuitenkaan ole kummastakaan, vaan oppilaan saattamisesta tietoiseksi omista vahvuuksistaan. Kun oppimisprosessissa tulee vastaan haasteita, oppilas voi hyödyntää omia vahvuuksiaan niitä kohdatessaan. Vahvuusperustaisuus opetuksessa on mielestäni hyvin tärkeää siksi, ettei yksikään ihminen olisi siinä käsityksessä, ettei ole hyvä missään. Jos ei usko osaavansa, on hankala saavuttaa oppimistuloksia.

Musiikinopetuksen kentällä on käyty keskusteluja siitä, voiko laulu- tai soitonoppilas positiivisella pedagogiikalla saavuttaa instrumentissaan huipputaitotasoa. Jotkut kanssani musiikkipedagogiksi opiskelevat ovat sitä mieltä, että ei voi, koska ”jos oppija ei ole tietoinen omista heikkouksistaan, hänestä ei voi kehittyä huippumuusikkoa”. Eräs kollegani hämmästeli kerran, kun kerroin hänelle, että yhden oppilaani kanssa harjoittemme monella mittapuulla todella haastavaa kappaletta. Hänen mukaansa minun pitäisi ohjata oppilas helpomman ohjelmiston pariin ja palata haastavaan kappaleeseen sitten, kun oppilas on lauluteknisesti paremmalla tasolla. Sanoin kollegalleni, että minun tehtäväni on kannustaa eikä tyrmätä. Jos kannustan oppilasta haastavan ohjelmiston harjoitteluun ja annan hänelle tähän sopivia työkaluja ja eväitä, loppu on hänestä kiinni. Sekä lauluoppilas että minä tiesimme, että kappale on vaikea ja tavoitteeseen pääseminen vaati häneltä paljon onnistuneita toistoja, mutta sinnikkäällä, pitkäjänteisellä ja kappaleen teknisiin haasteisiin keskittyvällä harjoittelulla oppilas pystyi lopulta laulamaan sen. Olen kollegani kanssa samaa mieltä siitä, että kappaleen tulisi olla oppilaan taitotasoon nähden sopivan haastava. Tässä kyseisessä kappaleessa purimme sitä pienempiin osiin, ja oppilas harjoitteli kappaletta pätkissä, kunnes lopulta osasi koko laulun. Muovasimme siitä siis oppilaan taitotasoon sopivaksi purkamalla sitä pienempiin kokonaisuuksiin. Mielestäni tämä lähestymistapa on oppimisen kannalta paljon hedelmällisempi kuin se, että olisin ohjeistanut oppilasta valitsemaan jonkun helpomman kappaleen. Kyseenalastan siis väitteen siitä, että positiivisella pedagogiikalla ei voida saavuttaa suuria oppimistuloksia.

## 5 HAASTATTELUJEN TOTEUTUS

Haastattelin tähän opinnäytetyöhön kahta lauluoppilastani alkuvuonna 2022. Haastattelut toteutettiin haastateltavien kotona, ja niiden pituus kummankin kohdalla oli n. 60 minuuttia.

Haastattelukysymyksinä olivat:

1. Laulajan matkani: kerro tarinasi laulajana.
2. Onko sinulla lauluun liittyviä negatiivisia kokemuksia?
3. Miten positiivinen pedagogiikka laulunopetuksessa on vaikuttanut psyykkiseen hyvinvointiisi laulajana? Avainsanoina itseluottamus, itsetunto, pystyvyyssajattelu, omat vahvuudet, toiveikkaus, minäkuva, rohkeus, resilienssi.

### 5.1 Haastateltavien kuvaus ja aineistonkeruumenetelmä

Lauluoppilaiden haastattelut on toteutettu puolistrukturoidusti laadullisena tutkimuksena. Aineiston luotettavuuden ja oikeamerkityksellisyyden varmistamiseksi kuuntelin haastatteluäänitteet useamman kerran, jonka jälkeen litteroin opinnäytetyössä käsittelemäni aineiston huolellisesti. Pyrin käsittelemään aineistoa mahdollisimman objektiivisesti, koska haastattelun tarkoitus on tuoda haastateltavien omakohtaisia kokemuksia esiin heidän näkökulmastaan.

Annoin haastateltaville oppilaille vapauden muotoilla ja sanoittaa kokemuksiaan parhaaksi näkemällään tavalla. Haastattelukysymyksissä käytetyt termit käytiin haastateltavien kanssa läpi etukäteen. Molemmat oppilaat olivat tutkimushetkellä musiikin harrastajia, joskin toinen haastateltavista, Mirva, unelmoi ammattilaulajan urasta.

Haastateltavat valikoituivat tutkimukseen sen perusteella, että he ovat laulutunneilla kertoneet minulle avoimesti lauluun liittyvistä traumaattisista kokemuksistaan. Heitä yhdisti se, että molemmat kokevat traumatisoituneensa jollain lailla lauluun liittyen, ja yhteisten laulutuntiemme myötä vähitellen saaneet rohkeutta ja itseluottamusta laulajina takaisin. Haastateltavien yksityisyyttä varjellakseni viittaan heihin keksityillä nimillä Mirva ja Salla.

Mirva on aloittanut laulutunnit kanssani lokakuussa 2020 ja Salla kesäkuussa 2021.

Kun viitataan haastattelujen tuloksissa laulutunteihin, kyse on aina oppilaiden ja itseni välisistä laulutunneista, ei esimerkiksi aikaisemmista laulutunneista. Mikäli oppilaan kertomuksia joistakin muista laulutunneista käsitellään haastattelujen tuloksissa, viitataan näihin erikseen.

## 5.2 Haastattelujen teemoittelu ja analysointi

Analysoin aineistosta esiin nousevia yhteneviä teemoja tutkimuskysymykseni ”millainen merkitys positiivisella pedagogiikalla on lauluoppilaan psyykkiselle hyvinvoinnille” viitekehyksessä.

TAULUKKO 3. Haastatteluaineiston teemoittelu.

<p><b>Lauluun liittyviä traumoja</b></p>	<p><b>Salla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laulamisen vähättely ja pilkkaaminen kotona</li> <li>- Koulun laulukokeet ja kiusaaminen niiden seurauksena</li> </ul> <p><b>Mirva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laulukilpailussa nöyryyttäminen</li> <li>- Aikaisemmat negatiiviset kokemukset laulutunnilla (väheksyminen, seksuaalinen ahdistelu)</li> </ul>
<p><b>Kannustuksen voima</b></p>	<p><b>Salla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rohkeutta, itseluottamusta ja korjaavia kokemuksia laulutunneilta</li> </ul> <p><b>Mirva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kannustava ja välitön palaute saa tuntemaan itsensä hyväksi</li> </ul>
<p><b>Turvallinen oppimisympäristö</b></p>	<p><b>Salla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokemus siitä, että kelpaa sellaisena kuin on</li> <li>- Tunnelukkojen avautuminen laulutunnilla</li> </ul> <p><b>Mirva:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luottamussuhde opettajan kanssa</li> </ul>
<b>Muutos itseluottamuksessa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minäkuvan eheytyminen</li> <li>- Itseluottamuksen kasvu</li> </ul>
<b>Itseohjautuvuus</b>	<p><b>Mirva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Musiikin ammattiopinnot tähtäimessä</li> <li>- Aktivoituminen musiikin kentällä</li> </ul> <p><b>Salla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harjoittelumotivaation kasvu</li> <li>- Haasteisiin tarttuminen</li> <li>- Aktivoituminen laulamiseen kotona</li> </ul>

### 5.3 Haastattelujen tulokset

#### Lauluun liittyviä traumoja

Sekä Salla että Mirva kertoi avoimesti saaneensa lauluun liittyviä traumoja. Mirva on osallistunut nuorena laulukilpailuun, jota on esitetty televisiossa. Laulukilpailun ensimmäinen vaihe oli koelauluvaihe, jossa kilpailija laulaa vapaavalintaisen kappaleen musiikkialan ammattilaisista koostuvalle tuomaristolle. Mirva muistaa olleensa koelaulutilanteessa todella jännittynyt. Koelauluissa laulettuaan Mirva sai tuomaristolta sellaista palautetta, että hänen äänensä on liian pieni, laulu oli kamalaa ja hän olisi aivan pop-tähden näköinen mutta ei hänestä ei lähtenyt ääntä. Mirva ei päässyt kisassa jatkoon, ja hän juoksi pettyneenä pois koelaulutilanteesta. Hän juoksi kameroita pakoon ulos koelaulurakennuksesta, ja kuvaajat juoksivat perässä koko ajan tilannetta kuvaten. Mirva pyysi kuvaajia lopettamaan ja juoksi sen jälkeen koelaulurakennuksen wc-tiloihin itkemään. Mirva oli koelaulun aikaan 16-vuotias.

Mirva kertoo kokemuksen jättäneen häneen syvät jäljet, ja sen seurauksena hän ei laulanut viiteen vuoteen. Hän kertoo päättäneensä kokemuksen jälkeen, ettei laula enää ikinä. Viiden vuoden jälkeen hän kuitenkin rohkeni laulamaan karaokea baarissa, ja laulu palasi osaksi hänen elämäänsä. Tästä huolimatta traumakokemus muutti hänen suhdettaan lauluun perustavanlaatuisesti.

Salla kertoo, että kotona ei koskaan kannustettu laulamaan ja lauluhaaveet lytättiin. Hän toteaa nauttineensa laulamista aina tästä huolimatta. Hän kertoo saaneensa lapsena sellaisen käsityksen, että hänen ei pitäisi laulaa, koska hänellä ei ole siihen ”ääntä”.

Sallalla on myös koulukiusaamistausta, ja hän on esimerkiksi joutunut koulussa osallistumaan laulukokeisiin luokan edessä. Hän kertoo menneensä laulukokeissa lukkoon, ja kiusaajat ovat nauruskelleet hänelle. Hän kokee traumatisoituneensa koulun laulukokeista.

Mirvalla on tuore traumaattinen kokemus erään laulunopettajan tunnilta vain vähän ennen kuin hän tuli minun laulutunnille. Hän oli käynyt klassisen laulun tutustumistunnilla, jossa laulunopettaja oli käyttäytynyt epäasiallisesti. Opettaja oli puhunut itsestään valtaosan ajasta puolen tunnin mittaisesta laulutunnista, eikä ollut kysynyt Mirvalta lauluun liittyen mitään. Sen sijaan opettaja oli katsellut Mirvaa päästä varpaisiin ja kysynyt vihjailevasti onko tämä parisuhteessa. Opettaja oli tyrmentänyt Mirvan toiveen laulaa Lady Gagaa, koska ”hänen laulutunneillaan ei mitään Lady Gagaa lauleta”. Opettaja oli myös vihjailut seksuaaliseen sävyyn, että hänessä kaikki on isoa, ja että kun hän laulaa, hän saa erektion. Mirva kertoo kokemuksen olleen syvästi järkyttävä, ja hän toteaa sen myötä jälleen ajautuneensa musiikillisessa tilanteessa traumatisoivaan kokemukseen. Mirva antoi kyseisen opettajan esihenkilölle palautetta, ja sekä hän että opettaja itse pahoittelivat tapahtunutta jälkikäteen. Opettaja on tietävästi edelleen työsuhteessa, joten jatkotoimenpiteitä tapahtunut ei ilmeisesti aiheuttanut.

### **Kannustuksen voima**

Salla kertoo, että on laulutuntien myötä saanut rohkeutta ja vahvistusta esimerkiksi sille käsitykselle, että hänellä on hyvä sävelkorva. Hän toteaa saaneensa laulutunneilta jo paljon korjaavia kokemuksia, jotka vahvistavat hänen itseluottamustaan ja edistävät traumasta yli pääsemistä. Salla kertoo kehittyneensä lyhyessä ajassa laulussa valtavasti, ja hän on yllättynyt siitä, miten nopeasti lauluun liittyviä tunnelukoja on laulutunneilla auennut.

Mirva sanoo, että laulutunnilta saatu välitön ja kannustava palaute saa hänet tuntemaan itsensä hyväksi ja luottamaan itseensä. Hän kokee, että se, että opettaja on uskonut häneen, on vienyt häntä eteenpäin musiikillisesti. Opettajan kannustava suhtautuminen on Mirvan mukaan myös rohkaissut häntä kirjoittamaan laulunsanoja.

## **Turvallinen oppimisympäristö**

Salla kertoo kokevansa, että laulutunnilla on hyvä olla ja hän kelpaa sellaisena kuin on.

Hänen mielestään on ihanaa, että laulutunneilla avautuu tunnelukkoja. Hän havainnollistaa esimerkiksi sitä, että hänen aloittaessaan laulutunnit hän tarvitsi opettajaa ”kannattelemaan” häntä äänenavauksissa, ja nykyään tätä tarvetta ei enää ole.

Mirva kertoo, että ajan myötä kehittynyt luottamussuhde opettajaan on mahdollistanut turvallisuuden tunteen laulutunnilla, ja tämä ei ole hänen mielestään itsestään selvää.

## **Muutos itseluottamuksessa**

Mirva kertoo kokevansa itseluottamuksensa laulajana nousseen 30 prosentista 70 prosenttiin laulutuntien myötä. Hän kertoo huomanneensa, että muiden ihmisten kritiikistä on helpompi päästä yli kuin ennen, eivätkä ilkeät kommentit enää hetkauta häntä. Mirva sanoo, että on tullut tietoisiksi siitä, että hän on hyvä, ja että kukaan ei saa häntä enää uskomaan hänen olevan huono. Hän kokee, että tähän vaikuttavat sekä myönteiset kokemukset laulutunnilla että iän tuoma varmuus.

Salla kertoo, että tuli laulutunnille hautaamaan lauluhaaveensa. Hän kertoo olleensa siinä käsityksessä, että hän on niin huono kuin mitä hänelle on sanottu. On käynyt kuitenkin niin, että hän on saanut laulutuntien myötä rohkeutta ja itseluottamusta laulamiseen, ja lauluharrastus on vienyt mennessään. Hän kokee, että epävarmuus kulkee yhä mukana, mutta se tuntuu hälvenevän.

## **Itseohjautuvuus**

Mirva pyrkii tänä keväänä musiikin ammattiopintoihin. Hän on aktivoitunut musiikin ammattikentällä esimerkiksi bändin laulajana ja laulukirjoittajana sekä tekee itseään näkyväksi esimerkiksi karaokekilpailuun osallistumalla. Hän kertoo turhautuvansa toisinaan harjoittellessaan, mutta ei lannistu, jos lauluharjoittelu ei suju hänen toivomallaan tavalla.

Salla kokee aktivoituneensa laulettavan ohjelmiston suhteen ja haluaa haastetta koko ajan enemmän. Hän kertoo motivoituneensa harjoitteluun kotona, ja on tullut nälkäisemmäksi kehityksen

suhteen. Hän kertoo myös, että opettaja on haastanut häntä laulullisesti sopivasti esimerkiksi harjoiteltavan laulun sävelkorkeutta nostamalla. Salla ei ennen laulutuntien alkamista uskaltanut laulaa kenenkään edessä, mutta nykyään laulaa kotona puolisonsa kuullen. Hän kokee tämän olevan merkittävä edistysaskel.

#### **5.4 Yhteenveto**

Positiiviseen pedagogiikkaan pohjautuva laulunopetus on haastattelujen tulosten perusteella sekä Mirvalle että Sallalle soveltuva lähestymistapa. Vastaustensa perusteella he molemmat kokevat positiivisen pedagogiikan tukevan sekä heidän kehittymistään laulajina että psyykkistä hyvinvointiaan. Haastattelutulosten perusteella kannustava, vahvuuskeskeinen opetus ja turvallinen oppimisympäristö traumataustaisen lauluoppilaan kohtaamisessa tukee hänen hyvinvointiaan. Mitä tulee Mirvan ja Sallan lauluun liittyviin traumoihin, ne saattavat hyvinkin kulkea heidän mukanaan lopun ikää. Lauluharrastus tuskin ylittää terapian tai muun ammattiavun tasolle traumojen käsittelyssä, vaikka hyvinvointia tukeekin. Näiden oppijoiden haastattelutulokset kuitenkin osoittavat korjaavien kokemusten mahdollisuuden positiivisessa pedagogiikassa.

Haastatteluissa esiin nousevat teemat eli itseohjautuvuuden ja itseluottamuksen vahvistuminen, turvallinen oppimisympäristö ja kannustava opetus linkittyvät kaikki suoraan positiivisen pedagogiikan periaatteisiin:

#### **Itseohjautuvuus ja kannustava opetus**

Positiivisen pedagogiikan mukaisessa opetuksessa oppijan itselleen asettamat tavoitteet pyritään saavuttamaan myönteisessä oppimisympäristössä, oppijan omia vahvuuksia hyödyntäen. Sen sijaan, että oppija saatetaan tietoiseksi hänen osaamisensa kehityskohteista, hänen luontevahvuuksiaan nostetaan esille. Haastattelujen perusteella sekä Mirva että Salla ovat saaneet laulutunneilla motivaatiota harjoitteluun ja resilienssiä haasteiden kohtaamiseen. He ovat tahoillaan huumanneet kehittyneensä laulajina.

## **Itseluottamuksen vahvistuminen**

Itseluottamus voidaan nähdä ainakin osittain positiivisessa pedagogiikassa käytetyn minäpystyvyyden synonyyminä: kun ihminen uskoo pystyvänsä ja luottaa itseensä, oppiminen helpottuu ja hyvinvointi vahvistuu. Hyvään itseluottamukseen liittyy myös tietoisuus omista vahvuuksista ja kehityskohteista. Molemmat haastateltavat kertovat itseluottamuksensa nousseen laulutuntien myötä.

## **Turvallinen oppimisympäristö**

Turvallinen oppimisympäristö on oleellinen tekijä oppijan oppimisprosessissa. Positiivinen pedagogiikka pyrkii luomaan turvallisen ja vuorovaikutteisen oppimisympäristön, jossa oppijan ei tarvitse pelätä epäonnistumista tai nöyryytetyksi tulemistä. Haastattelujen perusteella olemme oppilaiden kanssa saavuttaneet laulutunneilla turvallisen oppimisympäristön, jossa vallitsee yhdenvertainen ja kunnioittava ilmapiiri.

Haastattelutuloksissa käy hyvin ilmi se, miten koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa puhtaalta pöydältä. Sekä Mirva että Salla rakastavat laulamista, ja on vaatinut heiltä suurta rohkeutta astua esiin traumaattisten kokemusten takaa ja antaa itselleen laulajina vielä mahdollisuus. Yhteistyömme laulutunneilla heidän kanssaan on kantanut hedelmää, ja tunnen suurta ylpeyttä molemmista oppilaisistani. He ovat käyneet läpi traumaattisia kokemuksia ja kaikesta huolimatta toteuttavat nyt unelmaansa laulusta. Yhteiset hetkemme laulutunneilla ovat muuttaneet suunnan häpeän kokemuksista kohti voimauttavia lauluhetkiä, eikä mikään enää ole esteenä heidän ja heille tärkeän toiminnan välissä. Uskon, että yhtenä tähän suunnanmuutokseen vaikuttavana tekijänä on opetuksessa myönteiseen ilmapiiriin ja turvalliseen oppimisympäristöön tietoinen pyrkiminen. Ensimmäisen askeleen ovat kuitenkin sekä Mirva että Salla itse ottaneet.

## 6 POHDINTA

Tässä osiossa käyn vielä läpi omaa oppimisprosessiani ja työn hyödynnettävyyttä musiikinopetuksen ammattikentän näkökulmasta. Arvioin myös työtäni ja menetelmiäni: miten koen onnistuneeni työni toteutuksessa ja saavutinko työlleni asettamia tavoitteita. Tämän opinnäytetyön päätavoite oli tutkia positiivista pedagogiikkaa ja sen vaikutuksia lauluoppilaan psyykkiselle hyvinvoinnille. Tutkimuksen keskiössä oli laulusta traumatisoituneen lauluoppilaan opetus positiivisen pedagogiikan keinoin.

Koen, että psyykkiseen hyvinvointiin, traumaan, positiiviseen psykologiaan ja positiiviseen pedagogiikkaan perehtyminen on opettanut minulle paljon ihmisyydestä, opettajuudesta ja oppimisesta. Tätä opinnäytetyötä oli toisaalta haastavaa tehdä, koska sopivan aineiston valikoiminen tuntui paikoin vaikealta, ja toisaalta mielekästä, koska aihe on niin mielenkiintoinen ja itselleni tärkeä. Uskon, että perehdyn positiiviseen pedagogiikkaan vielä syvällisemmin tulevaisuudessa, sillä haluan kehittää laulopedagogiikkaani positiivisen pedagogiikan periaatteiden mukaiseksi nykyistä vahvemmin. Olen oppinut tutkimukseni myötä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja saanut paljon tietoa psyykkisistä traumoista. Ymmärrän nyt oppilaideni läpikäymiä prosesseja laulutraumoihin liittyen syvällisemmällä tasolla.

Positiivisesta psykologiasta ja positiivisesta pedagogiikasta voi jokainen soveltaa elementtejä oman opettajuuden ja hyvinvoinnin tueksi. Kuten näissä osioissa käy ilmi, hyvinvointitaidot ovat opittavissa olevia taitoja ja omia vahvuuksia voidaan hyödyntää henkilökohtaisessa oppimisprosessissa. Sekä positiivista psykologiaa että positiivista pedagogiikkaa on tutkittu jonkin verran, mutta tämä opinnäytetyö on ensimmäinen laatuaan traumatisoitumiseen liittyen. Positiivisen psykologian ja traumojen yhteyttä on kyllä tutkittu, ja tutkimusten perusteella pystytään osoittamaan, että hyvinvointitaidot edesauttavat traumoista eheytymistä (ks. luku 3, 3.4).

Koen onnistuneeni tuomaan tutkimukseni käytännönläheiselle tasolle, jotta jokainen musiikkipedagogi voi sitä omaan opetukseensa hyödyntää. Koen myös löytäneeni tutkimukseni tueksi hyviä tulokulmia, kuten valtakunnallisessa musiikinopetuksessa esiintyvät epäkohdat, traumasensitiivisyys, oppimistulokset ja hyvinvoinnin merkitys oppimisprosessissa. Näistä elementeistä voisi jalostaa jonkinlaisen työkalupakin vaikkapa hyvinvoivaan musiikinopetukseen tai traumataustaisen laulun- tai soitonoppilaan kohtaamiseen. Mahdollisuuksia tutkimuksen jatkoon ja kehityksen kannalta

on paljon. Esimerkiksi positiivisen pedagogiikan ja musiikin oppimistulosten välistä suhdetta voisi tutkia enemmän ja verrata näitä ei-positiivisen musiikkipedagogiikan synnyttämiin oppimistuloksiin.

Saavutin työssäni tavoitteen positiivisen pedagogiikan merkityksellisyyden tutkimisesta. Sillä on haastattelujen tulosten (ks. luku 5, 5.4) perusteella kiistattomasti myönteinen vaikutus lauluoppilaan psyykkiselle hyvinvoinnille. Toki haastateltavia oli tutkimuksessani vain kaksi, ja tulevia tutkimuksia ajatellen voisin kerätä enemmän laadullista aineistoa esimerkiksi anonyymillä kyselyllä. Täten haastateltava saisi lisäksi mahdollisuuden puhua rehellisesti ilman pelkoa siitä, että tutkija ottaa jotakin henkilökohtaisesti. Anonyymi kysely mahdollistaa sen, että haastateltava saa jakaa kokemuksiaan estoitta. Koska tämän tutkimuksen haastattelujen asetelma oli se, että minä haastattelin omia lauluoppilaitani, saattoi heitä askarruttaa se, voivatko he kritisoida oman laulunopettajan opetustyyliä. Yritin heille kyllä tehdä selväksi, että kyseessä on tutkimus ja sana on vapaa.

Positiiviseen psykologiaan ja pedagogiikkaan perehtyminen on ehdottomasti edistänyt omaa hyvinvointiani sekä yksilönä että opettajana. Kun työ- tai opiskeluympäristön ilmapiiri on myönteinen, työ tai opiskelu sujuu ja tuntuu mielekkäämmältä. Pedagogisen hyvinvointini edistyminen on ilmennyt muun muassa minäpystyvyyden vahvistumisena, välittämisen osoittamisena, toiveikkuutena sekä oman että oppilaan kehitysprosessien suhteen, itsemyötätunnon parantumisena ja toipumiskyvyn lisääntymisenä. Tuntuu, että saan laulun opettamisesta paljon enemmän irti kuin musiikkipedagogiopintojeni alkuvaiheessa. Toivon, että tämä opinnäytetyö tarjoaa myös muille musiikkipedagogeille välineitä oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen.

Edellä mainittujen asioiden sekä kertyneen työkokemuksen seurauksena koen, että olen saanut kokemuksen jonkin sortin sisäisestä rauhasta opettajana. Olen kuitenkin yhtä itsekriittinen kuin tähänkin asti, mutta suhtaudun omaan tekemiseeni huomattavasti armollisemmin kuin ennen. Näitä kokemuksia soisin kollegoilleni, koska kriittisyys omaa toimintaa kohtaan tuntuu olevan kovin yleistä luovilla aloilla, ja joskus se voi jopa toimia esteenä toiminnallemme.

Yhtenä tutkimukseni tavoitteena oli herättää keskustelua suomalaisesta musiikkipedagogiikasta sekä ymmärtää musiikinopetuksesta seuranneita traumoja paremmin. Toinen haastateltavista lauluoppilaista, Salla, totesi koulun laulukokeiden jättäneen häneen syvät jäljet. Myös omassa opinahjossani järjestettiin laulukokeita luokan edessä. Minun on vaikea käsittää, miksi laulua arvioitiin, kun sitä ei opetettu. Traumat ovat aina henkilökohtaisia, mutta tutkimukseni perusteella hyvin yleisiä musiikinopetuksen saralla. Musiikinopetuksessa niin harraste- kuin ammattitasollakin esiintyy

valtakunnallisesti vallan väärinkäyttöä, virhekeskeisyyttä ja egosentrisyyttä. Suomalainen musiikinopetus on kuitenkin murroksessa, ja näen, että tämä opinnäytetyö on alalle tarpeellinen ja tervetullut tutkimus.

Positiivisesta pedagogiikasta on muodostunut laulunopettajaidentiteettini kulmakivi, ja kokemus on vain vahvistunut tätä tutkimusta tehdessäni. Koen positiivisen pedagogiikan luontevaksi lähestymistavaksi lauluoppilaan kohtaamisessa, ja minun on vaikea kuvitella harjoittavani virhekeskeistä, mestari-kisälli-asetelmallista pedagogiikkaa. Vaikka laulopedagogin matkani on vasta alussa, suunta tuntuu oikealta.

Traumataustaisten lauluoppilaiden kanssa työskentely oli minulle alussa pelottava ajatus, koska uskoin, etten ole millään tasolla pätevä siihen. Minua pelotti, että pahennan tilannetta tai en osaa reagoida sopivalla tavalla. Pian minulle kuitenkin selvisi, että riittää, että opetan, kannustan ja olen läsnä oppilaalle. Mitä turvallisemman ja myönteisemmän oppimisympäristön onnistun luomaan, sitä helpommaksi oppilaan olon teen.

Tämän tutkimuksen myötä olen sitä mieltä, että oleellisinta laulunopetuksessa on hyvinvointia tukeva musiikillinen elämyksellisyys. Oppilas saa itse määrittää, mitä lauluharrastukseltaan haluaa, ja minun tehtäväni opettajana on parhaani mukaan auttaa häntä pääsemään tavoitteisiinsa. Tosin, jos oppilas tulee laulutunnille kuoppaamaan lauluhaaveensa kuten toinen haastateltavani Salla alun perin teki, pyrin tietysti kannustamaan häntä antamaan itselleen vielä mahdollisuuden musiikin saralla. Sallan kohdalla onneksi saimme kelkan kääntymään, ja tätä nykyä hän on motivoitunut laulun harrastaja. Haluan laulunopettajana ennen kaikkea edistää oppilaideni psyykkistä hyvinvointia, kannustaa ja auttaa heitä löytämään vahvuuksiaan. Se on minun mielestäni opettajan tehtävä.

”Se laulutuntitilanne on sellanen, että siellä on niinku hyvä olla ja että kelepää sellasena ku on.”

- Salla, toinen haastateltavista.

## LÄHTEET

Ahtola, Annarilla & Karppinen, Aila & Pihlava, Pirjo & Lassander, Maarit & Fagerlund, Åse & Markkanen, Sari & Volanen, Salla-Maarit & Hylander, Ingrid. 2016. Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Csikszentmihalyi, Mihaly & Csikszentmihalyi, Isabella. 2006 A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology. Oxford University Press.

Huhtinen-Hilden, Laura & Jordan-Kilki, Päivi & Kauppinen, Eija & Viitasalo-Korolainen, Eeva. 2013. Musiikkipedagogin käsikirja. Herkät tuntosarvet musiikin opettamisessa. Helsinki: Opetushallitus 2013.

Ikonen, Oiva & Krogerus, Ansaliina & Law, Helena. 2009. Ainutkertainen oppija. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kampman, Hanna. 2017. Hanna Kampman: Posttraumaattinen kasvu – "Mikä ei tapa se vahvistaa". Verkkojulkaisu. Hakupäivä 1.4.2022. <https://positiivinenpsykologia.fi/tag/trauma/>

Laine, Vesa & Vilkkö-Riihelä, Anneli. 2007. Mielen maailma: persoonallisuus ja mielenterveys. Helsinki: Sanoma Pro.

Leskisenoja, Eliisa 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Levine, Peter A. 1997. Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen. Oulu: Traumaterapiakeskus.

Mattila, Mattias. 2020. Musiikin aiheuttamat traumat näkyvät bändileireillä – Jussi Liski: "Oli hurjaa nähdä, kun oppilas huomasi 50 vuoden jälkeen osaavansa soittaa". Ylen artikkeli. Hakupäivä 1.4.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-11229599>

Ojanen, Markku. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Packalen, Jukka. 2020. Trauma on kehossa. Traumainfo. Hakupäivä 1.4.2022. <https://traumainfo.fi/2020/03/06/trauma-on-kehossa/>

Rantala, Taina. 2000. Oppimisen iloa etsimässä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa & Linner Matikka, Johanna & Nyberg, Sari & Lindroos, Maria. 2020. Yhteinen kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books Oy.

Sutela, Katja. 2022. Näkyväksi tekemisen taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa. 2016. Huomaa hyvä! Jyväskylä: PS-kustannus.

VIA Institute of Character. The VIA Character Strengths Survey. Hakupäivä 1.4.2022. <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Wenström, Sanna. 2020. Positiivinen johtaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wenström, Sanna. 2020. Positiivinen pedagogiikka ammatillisessa koulutuksessa. Teoksessa Tarja Mykrä (toim.), Oppimisen iloa ilmiöpohjaisesti. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 1.4.2022. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102084004>