

Saara Tarri

PERMA-TEORIAN PIIRTEET OPETUSSUUNNITELMASSA

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Huhtikuu 2024

TIIVISTELMÄ

Saara Tarri: PERMA-teorian piirteet opetussuunnitelmassa
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta, luokanopettajan tutkinto-ohjelma
Huhtikuu 2024

Hyvinvoinnin merkitystä ja sen edistämistä koulu-yhteisöissä painotetaan paljon. Opetussuunnitelmassa ei kuitenkaan määritellä hyvinvoinnin käsitettä. Tässä tutkimuksessa analysoin Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) yleistä osaa PERMA-teorian näkökulmasta. PERMA-teoria on positiivisen psykologian alle kuuluva hyvinvointiteoria. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten PERMA-teorian viisi eri elementtiä näyttäytyy POPS:ssa ja esiintyykö elementtejä hyvinvointi -käsitteen yhteydessä. Tässä tutkimusraportissa käytän Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista (2014) lyhennettä POPS (2014).

Toteutin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena ja tutkimusaineistona toimi POPS (2014). Tutkimusaineiston analysointi tapahtui teorialähtöisenä dokumenttianalyysinä ja hyödynsin aineiston analysoinnissa koodaamista ja luokittelua.

Tarkastelen tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä positiivisen psykologian suuntausta, hyvinvoinnin käsitettä sekä positiivista pedagogiikkaa. Tämän lisäksi määrittelen teoreettisessa viitekehyksessä PERMA-teorian sekä sen viisi eri elementtiä. Nämä elementit ovat myönteisyys, sitoutuneisuus, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja saavuttaminen.

Esittelen tutkimustuloksina PERMA-teorian viiden eri elementin esiintymisen POPS:ssa (2014) sekä elementtien esiintymisen hyvinvointi -käsitteen yhteydessä. PERMA-teorian viisi eri elementtiä esiintyy POPS:ssa (2014) vaihtelevasti, mutta jokainen elementti esiintyy vähintään kerran. PERMA-teorian elementit esiintyvät POPS:ssa (2014) myös hyvinvointi -käsitteen kautta. Hyvinvointi -käsite ja PERMA-teorian elementti on mainittu kerran samassa yhteydessä POPS:ssa (2014).

Pohdin tutkimusraportin lopussa tutkimustuloksia, tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä sekä tutkimuksen merkitystä ja hyödyntämistä.

Avainsanat: PERMA-teoria, hyvinvointi, positiivinen psykologia, opetussuunnitelma

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	6
2.1	Positiivinen psykologia.....	6
2.2	Hyvinvointi.....	7
2.3	PERMA-teoria	8
2.3.1	<i>Myönteisyys</i>	9
2.3.2	<i>Sitoutuminen</i>	9
2.3.3	<i>Ihmissuhteet</i>	10
2.3.4	<i>Merkityksellisyys</i>	10
2.3.5	<i>Saavuttaminen</i>	11
2.4	Positiivinen pedagogiikka	11
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	12
3.1	Dokumenttianalyysi ja tutkimuskysymykset	12
3.2	Tutkimusaineiston analysointi.....	14
4	TULOKSET	17
4.1	PERMA-teorian ja POPS 2014 yhtäläisyydet.....	17
4.2	Hyvinvointi -käsite yhteydessä PERMA-teorian elementteihin.....	21
5	POHDINTA.....	23
5.1	Tulosten tarkastelu	23
5.2	Tulosten luotettavuus ja eettisyys.....	24
5.3	Tulosten merkitys.....	26
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	31
	Liite 1: Taulukko 3.....	31
	Liite 2: Taulukko 4.....	36

TAULUKOT

TAULUKKO 1.	AINEISTON LUOKITTELU PERMA-TEORIAN ELEMENTTIEN MUKAAN	14
TAULUKKO 2.	ESIMERKKI LUOKITTELU- JA KOODAUSVAIHEESTA.....	16

KUVIOT

KUVIO 1.	HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT PERMA-TEORIAN MUKAAN	8
-----------------	---	----------

1 JOHDANTO

Positiivinen psykologia on suhteellisen uusi psykologian haara, joka keskittyy ihmisten vahvuuksiin, hyvinvointiin ja merkitykselliseen elämään. Tämä lähestymistapa poikkeaa perinteisestä psykologiasta, joka on pitkään keskittynyt enemmän ongelmien diagnosointiin ja korjaamiseen. Positiivinen psykologia pyrkii ymmärtämään, mitä tekee ihmisistä onnellisia ja hyvinvoivia sekä miten näitä ominaisuuksia voidaan edistää yksilöissä ja yhteisöissä. Uskon, että koulutusjärjestelmässä ja kouluuyhteisöissä positiivisella psykologialla on merkittävä rooli. Perinteisen oppimisen rinnalla on yhä enemmän kiinnitetty huomiota oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja voimavarojen kehittämiseen. Positiivisen psykologian periaatteet voivat tarjota arvokkaita työkaluja koulutusjärjestelmään parantamaan kouluuyhteisön kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tässä tutkimuksessa syvennyn analysoimaan PERMA-teorian piirteitä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) (myöhemmin POPS, 2014) yleisessä osassa. Tutkimus toteutetaan laadullisena dokumenttianalyysinä, joka on yksi sisällönanalyysin muodoista. Tämän tutkimuksen aineistona toimii POPS (2014) yleinen osa ja aineistoa tarkastellaan teorialähtöisesti. Tutkielman taustalla olevana teoriana toimii psykologi Martin Seligmanin luoma PERMA-teoria, joka on positiivisen psykologian alle kuuluva hyvinvointiteoria. PERMA-teorian mukaan hyvinvointi koostuu viidestä eri elementistä, jotka ovat myönteisyys, sitoutuminen, ihmissuhteet merkityksellisyys ja saavuttaminen (Seligman, 2011). Tässä tutkimuksessa hyvinvoinnin käsite määritellään PERMA-teorian näkökulmasta.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten PERMA-teorian viisi eri elementtiä esiintyy Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) yleisessä osassa?

2. Esiintyykö Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) yleisessä osassa PERMA-teorian elementtejä hyvinvointi -käsitteen yhteydessä?

Tarkoitukseni on selvittää, miten PERMA-teorian viisi eri elementtiä näyttäytyy POPS:ssa (2014) ja esiintyykö elementtejä hyvinvointi -käsitteen yhteydessä. Oma kiinnostukseni positiivisen psykologian ja tarkemmin PERMA-teorian piirteiden esiintymiseen POPS:ssa (2014) tulee halusta lisätä ihmisten sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Lapset ja nuoret viettävät suurimman osan ajastaan koulussa, jonka vuoksi heidän hyvinvointinsa edistäminen tulisi olla keskiössä myös koulu yhteisössä.

PERMA-teorian piirteistä POPS:ssa (2014) ei tietääkseni ole aikaisempaa tutkimusta, jonka vuoksi aiheen tutkiminen tuntuu entistä merkityksellisemmältä. Positiivisen psykologian ja hyvinvoinnin esiintymistä opetussuunnitelmassa on tutkittu, mutta aineistoa on tarkasteltu eri näkökulmasta (Avola, 2017; Peltomäki, 2018). PERMA-teoria mainitaan joissain POPS:a (2014) koskevassa tutkimuksessa hyvinvointi -käsitteen yhteydessä, mutta tämä ei toimi tutkimuksen taustalla olevana teoriana (Avola, 2017, s. 7; Peltomäki, 2018, s. 15). Kyseistä teoriaa käytetään kuitenkin pohjana muissa opiskelua, oppilaita tai koulu yhteisöä koskevissa tutkimuksissa (Järvistö & Klinga, 2019; Yli-Jylhä & Usui, 2023; Leppinen, 2021; Leskisenoja, 2016)

Aineistoa on tärkeä tutkia PERMA-teorian näkökulmasta, sillä POPS (2014) antaa raamit sille, mitä kouluissa opetetaan. Oppilaiden ja koulu yhteisöjen hyvinvoinnin edistäminen tulee olla keskeisessä roolissa koulun arjessa, sillä se vaikuttaa yksilöiden tulevaisuuteen merkittävästi. Opetussuunnitelma korostaa oppilaiden hyvinvoinnin laajaa tukemista, mutta tarjoaa vähän konkreettista ohjausta sen toteuttamiseen. POPS (2014) nostaa myös hyvinvoinnin käsitteen monta kertaa esille, mutta käsitteen määrittely jää lukijan vastuulle. Jos oppilaiden hyvinvointia on tarkoitus tukea, tulee opettajien tietää mitä POPS:ssa (2014) esiintyvä hyvinvoinnin käsite tarkoittaa.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä tutkimuksessa teoreettinen viitekehys pohjautuu positiiviseen psykologiaan, hyvinvoinnin käsitteeseen ja Martin Seligmanin luomaan hyvinvointiteoriaan, PERMA-teoriaan.

2.1 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia kuuluu psykologian suuntauksiin ja sen tavoitteena on keskittyä rakentamaan hyviä ominaisuuksia ja vahvistamaan ihmisessä synnynnäisesti olevaa hyvyyttä (Seligman 2002b). Tarkoituksena on kiinnittää huomio ihmiselämän myönteisiin puoliin ja positiivisen psykologian pääasiallisena tavoitteena on löytää yksilöiden ja yhteisöjen psyykkistä hyvinvointia edistäviä tekijöitä (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Martin Seligmanin (2002b) mukaan positiivisen psykologian pyrkimyksenä on kääntää katse elämän parhaisiin puoliin sen sijaan, että korjataan pelkästään elämän negatiivisia asioita.

Yksilöiden kokemuksissa, käsityksissä ja asenteissa on eroavaisuuksia ja positiivisen psykologian tutkimus tiedostaa tämän (Ojala, 2007) Positiivisen psykologian mukaan vaikeita ja haastavia asioita ei tule kieltää, vaan ne ovat olennaisia ihmisen henkisen kasvun kannalta (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Leskisenojan & Sandbergin (2019) mukaan ihmisen tulisi oppia käsittelemään ja vahvistamaan vaikeuksien myötä, eikä pyrkiä välttämään negatiivisia kokemuksia. Kuitenkin positiivisen psykologian pääpiste on ihmisten tunnetilojen, ominaisuuksien ja voimavarojen tutkimisessa (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Positiiviseen psykologiaan perustuvaa yksilön kehitystilaa kutsutaan psykologiseksi pääomaksi (Rauhala, Leppänen & Heikkilä, 2013). Psykologinen pääoma voidaan jakaa eri ulottuvuuksiin. Psykologisen pääoman ulottuvuuksia on optimismi, sinnikkyys, toivo ja itseluottamus (Rauhala ym. 2013). Rauhalan ym. (2013) mukaan jokaisen ulottuvuuden kohdalla tulee täyttyä heidän määrittelemät kriteerit.

Psykologisen pääoman ulottuvuuksille määritellyt kriteerit ovat positiivisuus, teoreettinen- ja tutkimuksellinen tausta, yhteys työhön, ulottuvuuksien mitattavuus ja niiden muutettavuus (Rauhala ym. 2013).

Psykologinen pääoma ei ole synnynnäistä, vaan yksilöllä on mahdollisuus kehittää ominaisuuksia, jotka vahvistavat psykologista pääomaa (Luthans & Youssef-Morgan, 2017). Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että psykologisella pääomalla on yhteys työmotivaatioon, työhyvinvointiin ja työhön sitoutumiseen (Manka & Manka, 2016). Leppäsen ja Rauhalan (2012) mukaan psykologinen pääoma tukee itsensä johtamista ja niiden välillä on yhteys. Psykologinen pääoma suojelee myös stressin negatiivisilta vaikutuksilta (Manka, 2015). Luthansin & Youssef-Morganin (2017) mukaan psykologinen pääoma auttaa myös selviytymään vastoinkäymisistä. Psykologinen pääoma on oleellinen osa positiivista psykologiaa ja yksilön psyykkistä hyvinvointia.

2.2 Hyvinvointi

Hyvinvointi on käsitteenä laaja ja sitä voidaan tarkastella monitahoisesti (Dolan, Peasgood & White, 2007). Hyvinvointi pitää sisällään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin (WHO, 2024). Tässä tutkimuksessa hyvinvoinnin käsitteellä tarkoitetaan psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Psyykkistä hyvinvointia voidaan verrata hyvään mielenterveyteen ja Maailman terveysjärjestö WHO:n (2022) mukaan se tarkoittaa tilaa, jossa yksilö tunnistaa omat kykynsä ja mahdollisuutensa sekä kykenee toimimaan tehokkaasti ja selviytymään elämän haasteista. Erik Allardt (1976) on puolestaan jakanut hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen. Nämä ulottuvuudet muodostuvat ihmisen perustarpeiden mukaan, jotka ovat; elintaso (having), ihmissuhteet (loving) ja itsensä ilmaisu (being) (Allardt, 1976).

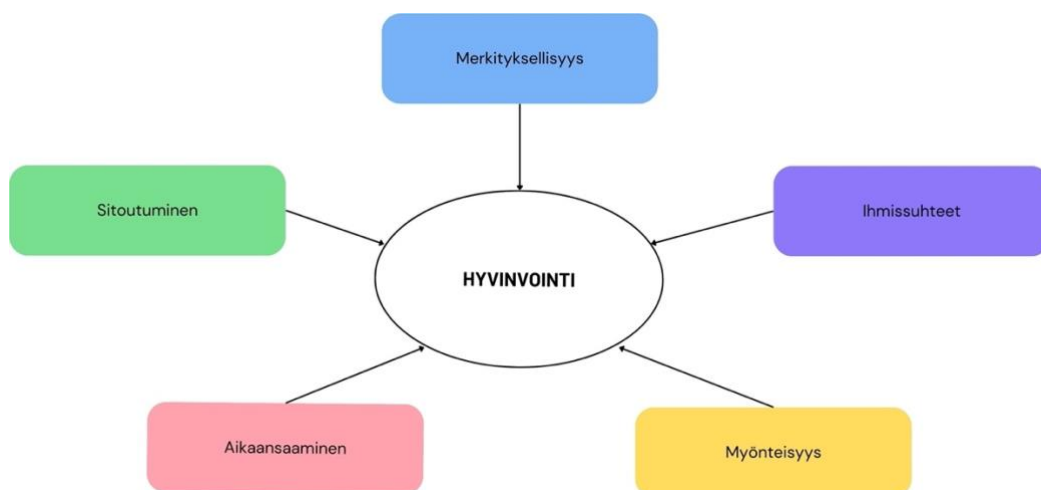
Positiivisen psykologian piirissä hyvinvoinnin yhteydessä on puhuttu kukoistamisen (flourishing) käsitteestä, joka tarkoittaa psyykkisen hyvinvoinnin täydellistä tilaa. Tällöin yksilö kykenee hyödyntämään kaikkia voimavarojaan ja koko potentiaaliaan (Ojala, 2007). Ojalan (2007) mukaan kukoistamisen tilassa yksilön on mahdollista mukautua eri elämäntilanteisiin ja selviytymään eri vaiheista omien kykyjensä avulla. Positiivisen psykologian piirissä on kehitetty myös hyvinvointiteoria, PERMA-teoria, jonka mukaan hyvinvointi koostuu viidestä eri elementistä (Seligman,

2011; Leskisenoja, 2017). Käsittelem PERMA-teoriaa ja sen elementtejä seuraavissa alaluvuissa tarkemmin.

2.3 PERMA-teoria

Seligmanin (Seligman, 2011) luoman positiivisen psykologian teorian mukaan ihmisen hyvinvointiin on mahdollista vaikuttaa myönteisyyden, sitoutumisen, ihmissuhteiden, merkityksen ja saavuttamisen kautta. Tätä hyvinvointiteoriaa kutsutaan PERMA-teoriaksi (Seligman, 2011). Positiivinen kasvatus saa raamit PERMA-teorian myötä ja sen pohjalta on helppo pohtia, miten hyvinvointia voidaan edistää niin kouluissa kuin kotonakin (Leskisenoja, 2017). PERMA-teoriaa voidaan soveltaa kouluyhteisössä kattavasti, sillä kyseinen teoria antaa konkreettiset raamit hyvinvointiopetukselle (Leskisenoja, 2017).

Tässä tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan PERMA-teorian näkökulmasta sen vuoksi, että se on yksi tunnetuimmista hyvinvointiteorioista positiivisen psykologian piirissä. PERMA-teorian viisi eri elementtiä (Seligman, 2011; Leskisenoja, 2017) kuvastavat hyvin juuri sellaisia hyvinvointia edistäviä tekijöitä, joita kouluyhteisössä voidaan mahdollistaa.



KUVIO 1. Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät PERMA-teorian mukaan

Kuviossa 1 on havainnollistettu hyvinvoinnin muodostumista PERMA-teorian viiden eri elementin myötä. Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan elementtejä syvemmin.

2.3.1 Myönteisyys

PERMA-teorian elementti, myönteisyys (positive emotions), tarkoittaa myönteisiä tunteita, kuten kiitollisuutta, iloa, kiinnostusta ja tyytyväisyyttä (Leskisenoja, 2017; Leskisenoja, 2019). Leskisenojan (2017) mukaan myönteiset tunteet vaikuttavat positiivisesti koko elämäämme ja tämän vuoksi niihin on tärkeä panostaa koulu yhteisössä. Myönteisen ilmapiirin on todettu lisäävän iloa ja hyvinvointia oppilaiden keskuudessa (Leskisenoja, 2017). Sillä myönteiset tunteet lisäävät oppilaiden hyvinvointia, tulisi myönteisyyden olla osa jokaisen koulun kulttuuria. Esimerkiksi oppilaiden kannustaminen, kehuminen ja kiitollisuuden opettaminen ovat keinoja, miten myönteisyyttä voidaan lisätä koulussa (Leskisenoja, 2019).

2.3.2 Sitoutuminen

PERMA-teorian mukaan sitoutumisella (engagement) tarkoitetaan hyvinvointia, jota koetaan silloin, kun uppoutuu johonkin toimintaan (Leskisenoja, 2017). Sitoutuminen ja flow'n käsite muistuttavat läheisesti toisiaan. Csikszentmihalyin (2005) mukaan flow on tila, jossa ihminen on uppoutunut täysin tekemäänsä toimintaan eikä ympärillä olevilla asioilla ole merkitystä uppoutumisen hetkellä. Flow-tilan aikana yksilö kokee vahvaa sisäistä motivaatiota kyseistä toimintaa kohtaan ja toiminta on itsessään palkitsevaa (Csikszentmihalyin, 2005). Csikszentmihalyin (2005) näkemyksen mukaan flow-tilan aikana kiinnostus, keskittyminen ja nautinto stimuloituu samaan aikaan, jonka seurauksena henkilön suorituskyky ja sitoutuminen vahvistuu.

Flow on yhteydessä sitoutumisen lisäksi koulutyössä suoriutumiseen ja vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin ja terveeseen itsetuntoon positiivisesti (Leskisenoja, 2017). Csikszentmihalyi (2006) on kuitenkin huomannut, että koulun aloittaminen ja ohjatuksi tuleminen vähentää lapsille luonnollista flow-tilan kokemista. Sillä tutkimuksissa on todettu sitoutumisen ja flow-tilaan pääsemisen lisäävän oppilaiden hyvinvointia, tulisi se mahdollistaa myös koulun arjessa. Esimerkiksi oppilaiden mahdollisuus osallistua koulun päätöksentekoon, oppimisympäristöön ja opiskelutapoihin ovat keinoja lisätä oppilaiden omistajuutta koulua kohtaan sekä sitoutumista sen toimintaan.

2.3.3 Ihmissuhteet

Hyvinvoinnin edellytyksenä on aina pidetty sen kaltaisia ihmissuhteita (relationships) ja sosiaalista tukea, joiden myötä ihminen tulee rakastetuksi, arvostetuksi ja huolehdituksi (Leskisenoja, 2017). Leskisenojan (2017) mukaan, yhteisöllisyys on vahvasti yhteydessä ihmisen positiivisiin kokemuksiin ja myönteisiin tunteisiin. Turvallisten, myönteisten ja läheisten ihmissuhteiden vaikutus ihmisen hyvinvointiin on merkittävän suuri, eikä syvää onnellisuutta ole monesti mahdollista saavuttaa ilman tämän kaltaisia ihmissuhteita (Leskisenoja, 2017). On myös todettu, että onnellisuuden ja ihmissuhteiden keskinäinen yhteys on kahdensuuntainen (Leskisenoja, 2017).

Koulumaailmassa ihmissuhteita on monia erilaisia ja on tärkeä tiedostaa myös niiden vaikutus oppilaan koulupolkuun (Leskisenoja, 2017). Koulun henkilökunta voi vaikuttaa omalla toiminnallaan oppilaiden välisiin suhteisiin esimerkiksi luomalla kannustava, turvallisen ja positiivisen ilmapiirin koulun arkeen. Myös opettajien ja oppilaiden välinen avoin vuorovaikutus on tärkeää hyvien ihmissuhteiden luomiseksi ja koulukiusaamisen torjumisen kannalta. Koulussa on mahdollista edistää hyvinvointia tukevia ihmissuhteita moniulotteisesti.

2.3.4 Merkityksellisyys

Seligmanin (2002a) mukaan yksilöt kokevat elämänsä merkitykselliseksi silloin, kun he kehittävät luontaisia vahvuuksiaan ja hyödyntävät niitä muiden ihmisten palvelemiseen. (meanings) Merkityksellisyys (meanings) määritellään PERMA-teorian mukaan sitoutumisena toimintaan, jolla voidaan edistää jotain itseään suurempaa (Leskisenoja, 2017). Leskisenojan (2017) mukaan mitä suurempaan asiaan ihmiset itsensä sitouttavat, sitä enemmän he saavat elämäänsä merkitystä. Tämän vuoksi elämän merkityksellisyyttä ja tarkoitusta voidaan käyttää rinnakkaisina käsitteinä (Leskisenoja, 2017).

Merkityksellisyyden kokeminen on yksilöllistä, sillä se on kiinni siitä, miten ihminen näkee itsensä ja ympäröivän maailman (Leskisenoja, 2017). Oppilaiden keskuudessa voi olla hyvinkin paljon eroavaisuuksia siinä, mitä asiaa kukin pitää merkityksellisenä. Oppilaat voivat saada merkityksellisyyttä esimerkiksi urheilujoukkueeseen kuulumisesta tai uskonnosta (Leskisenoja, 2017). Koulussa merkityksellisyyden kokemusta voidaan

mahdollistaa myös opiskelun kautta, kun se tapahtuu mielenkiintoisella tavalla, tärkeiden aiheiden parissa ja mahdollistaa esimerkiksi urahaaveiden saavuttamisen. Leskisenojan (2017) mukaan oppilaiden hyvinvointia voidaan edistää kannustamalla heitä löytämään merkityksen ja tarkoituksen omalle elämälleen.

2.3.5 Saavuttaminen

PERMA-teoriassa saavuttamisella (accomplishment) tarkoitetaan menestymistä ja onnistuneita suorituksia, joita tavoitellaan niiden itsensä vuoksi (Leskisenoja, 2017). Leskisenojan (2017) mukaan saavuttamisessa on kyse positiivisesta suhtautumisesta, joka edistää pitkäjänteisyyttä ja sinnikkyyttä ja jonka avulla tulevaisuuden vastoinkäymiset voidaan voittaa. Side saavuttamisen ja hyvinvoinnin välillä on molemminpuolinen, sillä saavuttamien edesauttaa hyvinvointia ja hyvinvointi tukee saavutuksia (Leskisenoja, 2017). Jotta koulussa voidaan mahdollistaa saavuttamisen kokemus positiivisella tavalla, oppilaiden tulee saada asettaa tavoitteita myös itse, kokea onnistumisia pienissäkin asioissa ja saada tukea tavoitteiden saavuttamiseen.

2.4 *Positiivinen pedagogiikka*

Positiivinen pedagogiikka on lähtöisin positiivisen psykologian suuntauksesta. Positiivisen pedagogiikan tarkoitus on ohjata näkemään hyvää niin itsessään kuin muissa, keskittymään onnistumisiin ja sanoittamaan hyviä sekä vahvistavia kokemuksia (Avola & Pentikäinen, 2019). Leskisenojan & Erolan (2019) mukaan positiivisen pedagogiikan tavoitteena on mahdollistaa kukoistaminen koulu- ja kasvatusyhteisöissä. Positiivinen pedagogiikka liittyy tieteellisen tiedon positiivisesta psykologiasta ja ajankohtaiset opetustavat koulun arjesta (Leskisenoja & Erola, 2019). Se myös uudistaa perinteistä opetusta korostamalla hyvinvoinnin ja hyvien luonteen taitojen merkitystä ja edistämistä rinnakkain perinteisen tiedon ja taitojen opetuksen kanssa (Leskisenoja & Erola, 2019). Rae & MacConville (2014) puolestaan ajattelevat positiivisen pedagogiikan tarkoittavan Martin Seligmanin luoman PERMA-teorian viiden hyvinvointia edistävän elementin integroimista koulujen päivittäiseen toimintaan. Sekä Leskisenoja & Erola (2019) että Rae & MacConville (2014) ajattelevat hyvinvoinnin olevan merkittävässä roolissa sekä koulun arjessa että positiivisessa pedagogiikassa.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Käsittelen tässä luvussa tarkemmin tutkimuksen toteuttamista tutkimusmetodien, tutkimuskysymysten ja aineiston analyysin osalta.

3.1 Dokumenttianalyysi ja tutkimuskysymykset

Toteutin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena ja tutkimusaineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Aineiston analysoinnin menetelmä valikoitui suhteellisen nopeasti, sillä ajatukseni tutkimuksesta lähti liikkeelle POPS:n (2014) yleisen osan sisältöjen tutkimisesta. Halusin perehtyä syvemmin siihen, mitä POPS:n (2014) yleinen osa sisältää ja esiintyykö siellä positiivisen psykologian piirteitä. Jotta laadullinen tutkimus voi onnistua mahdollisimman hyvin, on tärkeää rajata aihe tarkkaan (Eskola & Suoranta, 1998). Päätin rajata tutkimusaiheeni tarkastelemaan POPS:a (2014) PERMA-teorian näkökulmasta, joka on yksi positiivisen psykologian hyvinvointiteorioista.

Vastaan tutkimuksessani seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten PERMA-teorian viisi eri elementtiä esiintyy Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) yleisessä osassa?
2. Esiintyykö Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) yleisessä osassa PERMA-teorian elementtejä hyvinvointi -käsitteen yhteydessä?

Päätin rajata ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkastelemaan PERMA-teorian viiden eri elementin esiintymistä POPS:ssa (2014), sillä elementit ovat keskeinen osa teoriaa. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen myötä jokainen PERMA-teorian elementti tulee huomioitua erikseen ja tutkimuskysymys tarjoaa mahdollisuuden tarkastella PERMA-teorian esiintymistä POPS:n (2014) yleisessä osassa kokonaisvaltaisesti. Sillä PERMA-teoria antaa määritelmän hyvinvointi -käsitteelle, rajautui toinen

tutkimuskysymys koskemaan hyvinvointi -käsitteen ja PERMA-teorian elementtien esiintymistä yhdessä.

Tutkimuskysymykset vaikuttivat myös aineiston analyysin menetelmän valintaan, sillä tutkimuskysymykset määrittävät sen, mitä aineistosta tutkitaan. Sisällönanalyysin menetelmä valikoitui tutkimusaineiston analysointiin sen vuoksi, että se tarjoaa mahdollisuuden tarkastella dokumentteja sekä systemaattisesti että objektiivisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tämä mahdollistaa POPS:n (2014) yleisen osan analysoinnin ja tutkimuskysymyksiin vastaamisen tarvittavalla tavalla.

POPS:n (2014) mukaan perusopetuksen ohjausjärjestelmä on suunniteltu varmistamaan koulutuksen tasapuolisuus ja laatu sekä tarjoamaan optimaaliset edellytykset oppilaiden kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja oppimiselle. Opetussuunnitelman perusteet muodostetaan perusopetuslain ja -asetuksen sekä valtioneuvoston asetuksen määrittämien tavoitteiden ja tuntijaon pohjalta (POPS, 2014). POPS (2014) ovat Opetushallituksen antamia valtakunnallisia määräyksiä, joiden mukaan paikalliset opetussuunnitelmat laaditaan. Se on myös asiakirja, joka määrittelee Suomen perusopetuksen tavoitteet, sisällöt ja arvioinnin perusteet (POPS, 2014). POPS:n (2014) mukaan opetussuunnitelman tarkoituksena on antaa tukea, edistää yhdenvertaista perusopetuksen toteutumista ja ohjata koulutyötä sekä opetuksen järjestämistä.

Valitsin tarkemmaksi analyysin muodoksi teorialähtöisen dokumenttianalyysin, sillä tutkimusaineistona toimi POPS (2014) ja sitä tarkastellaan PERMA-teoriaan nojaten. Dokumenttianalyysissä tarkastelun kohteena on aiemmin julkaistu tekstimuotoinen aineisto ja tämä on yksi sisällönanalyysin muodoista (Anttila, 1996). Uusitalon (1991) mukaan tutkittavia dokumentteja voivat olla esimerkiksi tilastot, aiempien tutkimuksien aineistot, organisaatioiden asiakirjat, joukkotiedotuksen tuotteet ja henkilökohtaiset dokumentit. POPS (2014) on Opetushallituksen luoma asiakirja, joten se sopii dokumenttianalyysin kohteeksi.

Teorialähtöisessä analyysissä puolestaan nojataan tiettyyn teoriaan, tässä tutkimuksessa PERMA-teoriaan, ja aineistoa analysoidaan sen pohjalta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan teorialähtöisessä analyysissä idea on siis se, että aikaisemman tiedon pohjalta luotu teoria ohjaa vahvasti koko aineiston analyysia. Kyseisellä analysointimenetelmällä pystytään testaamaan aikaisempi tieto

uudessa kontekstissa (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimuksessa, jossa käytetään teorialähtöistä analyysia, suhtautetaan aineisto teorian määrittelemien kategorioiden mukaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Olen esitellyt tämän tutkimuksen teoriaan pohjautuvat kategoriat tarkemmin luvussa kaksi.

Aineiston analyysissä käytin tekniikkana luokittelua, sillä sen avulla aineistosta voidaan määritellä eri luokkia ja havaita, montako kertaa ja millä tavalla kyseinen luokka aineistossa esiintyy (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tämä tekniikka sopii teorialähtöiseen tutkimukseeni sen vuoksi, että PERMA-teoria antaa valmiiksi viisi eri kategoriaa, jonka mukaan aineisto luokitellaan. Luokittelun jälkeen aineistona toimivasta dokumentista voidaan sisällönanalyysin mukaisesti tehdä päätelmiä ja tuottaa sanallinen kuvaus tutkimuksen tuloksista (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

3.2 Tutkimusaineiston analysointi

Tässä tutkimuksessa dokumenttiaineisto muodostui POPS (2014). Analysoin aineiston koodaamalla POPS:n (2014) yleisen osan jokaisen kohdan, jossa esiintyy PERMA-teorian elementti. Merkitsin elementit eri väreillä käyttäen korostuskynää. Valitsin koodata PERMA-teorian elementit lukemalla koko POPS:n (2014) yleisen osan ja korostaa elementit käsin sen vuoksi, että elementit eivät ilmene vain elementtien nimillä (esim. merkityksellisyys) vaan voivat esiintyä tekstissä myös muiden ilmaisuiden kautta. Koodauksen jälkeen luokittelin elementit taulukkoon omiin kategorioihinsa.

Seuraavassa taulukossa (Taulukko 1) esitellään aineiston luokittelu PERMA-teorian viiden eri elementin osalta. Taulukkoon (Taulukko 1) on laitettu jokaisen elementin esiintymisestä kaksi esimerkkiä havainnollistamaan luokittelua. Aineiston luokittelu esitellään täysimääräisesti tutkimusraportin liitteissä (Liite 1).

TAULUKKO 1. Aineiston luokittelu PERMA-teorian elementtien mukaan

ELEMENTTI	OPETUSSUUNITELMAN KOHTA
Myönteisyys	Myönteiset tunnekokemukset, oppimisen ilo ja uutta luova toiminta edistävät oppimista ja innostavat kehittämään omaa osaamista. s.17

	<p>Monipuolisen myönteisen ja realistisen palautteen antaminen ja saaminen ovat keskeinen osa sekä oppimista tukevaa että kiinnostuksen kohteita laajentavaa vuorovaikutusta. s.17</p>
Sitoutuminen	<p>Toimintakulttuurin tulee tukea tavoitteisiin sitoutumista ja edistää yhteisen arvoperustan ja oppimiskäsityksen toteutumista koulutyössä. s. 26</p> <p>Yhteisö rohkaisee oppilaita tunnistamaan omat mahdollisuutensa sekä suhtautumaan eri oppiaineisiin, tekemään valintoja ja sitoutumaan opiskeluun ilman sukupuoleen sidottuja roolimalleja. s.28</p>
Ihmissuhteet	<p>Kyse on terveydestä, turvallisuudesta ja ihmissuhteista, liikkumisesta ja liikenteestä, teknologisoituneessa arjessa toimimisesta sekä oman talouden hallinnasta ja kuluttamisesta, jotka kaikki vaikuttavat kestävään elämäntapaan. s. 22</p> <p>Oppilaat kasvavat huomaamaan ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeyden. s. 22</p>
Merkityksellisyys	<p>Opetuksessa tarkastellaan oppilaille merkityksellisiä, autenttisia tekstejä sekä niistä nousevia tulkintoja maailmasta. s. 23</p> <p>Nostaa esiin oppilaiden merkityksellisiksi kokemia kysymyksiä sekä luoda tilaisuuksia niiden käsittelyyn ja edistämiseen. s. 32</p>
Saavuttaminen	<p>Siinä opitaan myös vastavuoroisuutta ja ponnistelua yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. s. 24</p> <p>Monialaiset oppimiskokonaisuudet edistävät perusopetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja erityisesti laaja-alaisen osaamisen kehittymistä. s. 31</p>

Hyvinvointi -käsitteen esiintymisen poimin aineistosta käyttämällä hakusanaa *hyvinvoin**. Valitsin hakusanan sen vuoksi, että se mahdollistaa kaikki eri taivutusmuodot hyvinvointi -sanasta. Kyseinen hakusana mahdollistaa jokaisen POPS:ssa (2014) esiintyvän kohdan, jossa hyvinvointi mainitaan. Haun jälkeen alleviivasin jokaisen kohdan, jossa *hyvinvoin** esiintyy, jotta kohdat erottuvat aineistosta analysointivaiheessa. Koodausvaiheessa korostin keltaisella värillä kohdat, joissa

hyvinvoinnin käsite ja jokin PERMA-teorian viidestä eri elementistä esiintyvät yhdessä. Taulukkoon (Taulukko 2) on laitettu esimerkki koodausvaiheessa korostetusta POPS:n (2014) kohdasta, jossa hyvinvointi -käsite ja myönteisyyden elementti esiintyvät yhdessä. Kyseinen kohta on koodattu keltaisella värillä.

*Hyvinvoin** hakusanan kautta löydettyt kohdat laitoin omaan taulukkoonsa. Hyvinvointi -käsitteen luokittelu ja koodaus esitellään seuraavassa taulukossa (Taulukko 2). Taulukossa (Taulukko 2) on kolme esimerkkiä havainnollistamassa hyvinvointi -käsitteen esiintymistä POPS:ssa (2014). Hyvinvointi -käsitteen luokitteluvaihe on esitelty täysimääräisenä tutkimusraportin liitteissä (Liite 2).

TAULUKKO 2. Esimerkki luokittelu- ja koodausvaiheesta

KÄSITE	OPETUSSUUNNITELMAN KOHTA
<u>Hyvinvoin*</u>	<p>Opetussuunnitelma liittää koulujen toiminnan muuhun paikalliseen toimintaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseksi. s. 9</p> <p>Tässä oppilas tarvitsee kannustusta ja yksilöllistä tukea sekä kokemusta siitä, että koulu yhteisössä häntä kuunnellaan ja arvostetaan ja että hänen oppimisestaan ja hyvinvoinnistaan välitetään. Yhtä tärkeä on kokemus osallisuudesta ja siitä, että voi yhdessä toisten kanssa rakentaa yhteisönsä toimintaa ja hyvinvointia. s. 15</p> <p>Menettelyn tavoitteena on löytää myönteisiä keinoja koulussa käyttäytymisen ja oppilaan hyvinvoinnin parantamiseksi. s. 37</p>

4 TULOKSET

Tässä luvussa esitän tutkimuksen keskeisimmät tulokset sekä vastaan tutkimuskysymyksiin:

1. Miten PERMA-teorian viisi eri elementtiä esiintyy Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) yleisessä osassa?
2. Esiintyykö Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) yleisessä osassa PERMA-teorian elementtejä hyvinvointi -käsitteen yhteydessä?

4.1 PERMA-teorian ja POPS 2014 yhtäläisyydet

Tässä alaluvussa vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: Miten PERMA-teorian viisi eri elementtiä esiintyy Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) yleisessä osassa? Alaluvussa tarkastellaan jokaista PERMA-teorian elementtiä erikseen suhteessa POPS:iin (2014).

Aineistoa koodatessa tuli ilmi, että PERMA-teorian piirteet näkyvät opetussuunnitelmassa sekä hyvinvointi -käsitteen kautta, että PERMA-teorian viiden eri elementin myötä. Jokainen PERMA-teorian viidestä eri elementistä esiintyy käsitteenä POPS:ssa (2014). Elementtien esiintymismäärä kuitenkin vaihtelee. *Myönteisyys* esiintyi POPS:ssa (2014) 18 kertaa, *sitoutuminen* ja *merkityksellisyys* kolme kertaa, *ihmissuhteet* kuusi kertaa ja *saavuttaminen* 27 kertaa. Elementtien lisäksi PERMA-teorian piirteet näkyvät POPS:ssa (2014) hyvinvointi -käsitteen kautta. Sillä PERMA-teorian elementit muodostavat hyvinvoinnin käsitteen (Seligman, 2014), voidaan todeta, että PERMA-teorian elementit esiintyivät myös jokaisessa kohdassa, jossa hyvinvoinnin käsite esiintyy. Koodausvaiheessa huomasin, että hyvinvoinnin käsite esiintyy POPS:ssa (2014) 53 kertaa. Käsitteen esiintymismäärän löysin käyttämällä hakusanaa *hyvinvoin**. Tarkastelen seuraavaksi millä tavalla PERMA-teorian viisi eri elementtiä esiintyy POPS:ssa (2014).

PERMA-teorian ensimmäinen elementti *myönteisyys* tulee POPS:ssa (2014) esiin erilaisissa yhteyksissä, kuten myönteisten tunteiden, muutosten ja palautteenannon yhteydessä. Käsitteen käyttö POPS:ssa (2014) ei kuitenkaan aina täysin vastaa Seligmanin (2011) luoman PERMA-teorian mukaista myönteisyyttä. Esimerkiksi kun opetussuunnitelmassa mainitaan perusopetuksella olevan myönteistä vaikutusta yhteiskunnallisesti (POPS, 2014, s.18), ei myönteisyydellä tarkoiteta PERMA-teorian mukaista myönteisyyttä kuten innostumisen, ilon ja tyytyväisyyden tunnetta (Leskisenoja, 2019). Myöskään seuraava opetussuunnitelman kohta ei jaa samaa tarkoitusta PERMA-teorian myönteisyyden kanssa:

Perusopetus antaa perustan ihmisoikeuksia kunnioittavaan maailmankansalaisuuteen ja rohkaisee toiminaan myönteisten muutosten puolesta (POPS, 2014, s. 16).

Toisaalta taas osa POPS:ssa (2014) esiintyvistä myönteisyyden käsitteistä vastaa osittain sitä myönteisyyttä, jota PERMA-teoriolla tarkoitetaan. Opetussuunnitelmassa korostetaan oppilaiden mahdollisuuksia kehittää valmiuksia, jotka tukevat myönteistä asennetta työntekoa kohtaan (POPS, 2014, s. 23). Kyseisessä kohdassa mainitaan myönteinen asenne, josta PERMA-teoriassakin puhutaan (Leskisenoja, 2017). Edellä mainittu kohta ei kuitenkaan kata kaikkia PERMA-teorian mukaisen myönteisyyden osa-alueita. Seuraava POPS:n (2014) kohta on puolestaan PERMA-teorian mukainen, sillä se painottaa myönteisiä tunteita, iloa ja innostusta:

Myönteiset tunnekokemukset, oppimisen ilo ja uutta luova toiminta edistävät oppimista ja innostavat kehittämään omaa osaamista (POPS, 2014, s.17).

Sitoutuneisuus esiintyy käsitteenä POPS:ssa vain muutaman kerran. Kyseinen käsite ei myöskään vastaa missään kohdassa täysin PERMA-teorian toista elementtiä (sitoutuneisuus), sillä hyvinvointia tukevan sitoutumisen tulisi mahdollistaa työskentelyyn uppoutuminen, eli flow-tilan saavuttaminen (Leskisenoja, 2017). Csikszentmihalyin (2005) korostaa, että flow-tilaan pääseminen vaatii sisäistä motivaatiota. POPS:n (2014) mukaan koulu yhteisön tulisi rohkaista oppilasta sitoutumaan opiskeluun, tavoitteisiin ja tavoitteiden mukaiseen työskentelyyn. On mahdollista, että joidenkin oppilaiden kohdalla tavoitteisiin sitoutuminen mahdollistaa flow-tilaan pääsemisen, jos taustalla on esimerkiksi sisäinen motivaatio oppia aiheesta

lisää. Tämänkaltaisessa tilanteessa POPS:n (2014) kohdat ovat PERMA-teorian toisen elementin mukaiset. Täytyy kuitenkin muistaa, että suurimmalle osalle tavoitteisiin sitoutuminen on liian epämääräinen ja yleinen ilmaus, eikä tällainen sitoutuminen mahdollista heille flow-tilaan pääsemistä. Tästä voidaan päätellä, että PERMA-teorian toinen elementti (sitoutuminen) esiintyy POPS:ssa vajavaisesti.

Ihmissuhteita käsitellään POPS:ssa (2014) merkittävänä osana oppilaiden kasvua ja kehitystä. Vaikka opetussuunnitelma korostaa sosiaalisten taitojen kehittämistä ja vuorovaikutustaitojen merkitystä, sen esittämä näkemys ihmissuhteista ei välttämättä aina vastaa PERMA-teorian mukaista käsitystä ihmissuhteista. PERMA-teoria korostaa positiivisten ihmissuhteiden tärkeyttä hyvinvoinnin kannalta, mikä sisältää läheiset, merkitykselliset ja myönteiset vuorovaikutussuhteet (Leskisenoja, 2017). Tästä toimii esimerkkinä POPS:n (2014) kohta, jossa painotetaan rauhallisen ilmapiirin ja hyvien ihmissuhteiden edistävän työrauhaa. Kohdassa tuodaan esille hyvät ihmissuhteet työrauhan edistämisen kannalta, mutta ei hyvinvoinnin näkökulmasta. PERMA-teoria kuitenkin painottaa ihmissuhteiden merkitystä hyvinvoinnin näkökulmasta (Seligman, 2011; Leskisenoja, 2017). POPS:n (2014) seuraavat kohdat vastaavat PERMA-teorian näkemystä ihmissuhteista:

Oppilaat kasvavat huomaamaan ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeyden (POPS, 2014, s. 22).

Siinä otetaan huomioon sekä oppilaiden keskinäiset että oppilaiden ja aikuisten väliset vuorovaikutussuhteet koulussa (POPS, 2014, s. 83).

POPS:ssa (2014) käytetty merkityksellisyyden käsite ja PERMA-teorian neljäs elementti *merkityksellisyys* on linjassa toinen toistensa kanssa. PERMA-teoria korostaa merkityksellisyyden tärkeyttä ja sen kokemisen yksilöllisyyttä (Leskisenoja, 2017). Myös POPS (2014) painottaa samankaltaisia asioita:

Tavoitteena on nostaa esiin oppilaiden merkityksellisiksi kokemia kysymyksiä sekä luoda tilaisuuksia niiden käsittelyyn ja edistämiseen (POPS, 2014, s. 32)

Seligmanin (2002a) tuo esiin, että omien vahvuuksien hyödyntäminen lisää PERMA-teorian mukaista merkityksellisyyden tunnetta. Myös osallistuminen itseään suurempaan toimintaan ja mahdollisuus vaikuttaa itselle tärkeisiin aiheisiin lisää

merkityksellisyyden kokemista (Leskisenoja, 2017). POPS:ssa (2014) tuodaan ilmi oppilaiden mahdollisuus hyödyntää omia vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteitaan sisältöjen valinnassa ja vaikuttamisessa:

Opetuksessa tarkastellaan oppilaille merkityksellisiä, autenttisia tekstejä sekä niistä nousevia tulkintoja maailmasta. Näin oppilaat voivat hyödyntää opiskelussa vahvuuksiaan ja itseään kiinnostavia sisältöjä ja käyttää niitä myös osallistumisessa ja vaikuttamisessa (POPS, 2014, s. 23)

POPS:a (2014) tarkasteltaessa voidaan todeta, että PERMA-teoria tukee aineistossa esiintyvää merkityksellisyyden käsitettä. Oppilaille tulisi tarjota myös mahdollisuus ilmaista itselleen merkityksellisiä asioita (POPS, 2014), joka vahvistaa PERMA-teorian mukaan merkityksellisyyden kokemusta. Aineistoa analysoidessa voidaan huomata, että jokainen kohta, jossa merkityksellisyys mainitaan POPS:ssa on PERMA-teorian mukainen.

Viimeiseksi tarkastelemme PERMA-teorian viidennen elementin, *saavuttamisen*, esiintymistä POPS:ssa (2014). Saavuttamisen käsite esiintyy POPS:ssa (2014) harvoin PERMA-teorian mukaisella tavalla. Tämä tuli ilmi luokitteluvaiheessa, kun huomasin, että käsite esiintyy enimmäkseen niin, ettei se ole linjassa PERMA-teorian viidennen elementin sisällön kanssa. POPS:ssa (2014) saavuttamisen käsitteeseen törmätään esimerkiksi kohdassa, jossa kerrotaan koulutyön käytännöllisistä järjestelyistä niin, että ne tukevat opetuksen tavoitteiden saavuttamista. Saavuttamisen käsite tuodaan POPS:ssa (2014) useita kertoja esille myös arvosanojen yhteydessä tai tavoitteiden asettamisen näkökulmasta. Tämän kaltaisissa kohdissa ei ole kyse PERMA-teorian mukaisesta saavuttamisesta, sillä PERMA-teorian mukaan saavuttamisessa on kyse yksilön onnistuneista suorituksista, joihin pyritään niiden itsensä vuoksi (Leskisenoja, 2017).

PERMA-teorian mukaan tavoitteisiin pyrkiminen ja pitkäjänteinen työskentely tukee hyvinvointia, jos kyseessä on positiivinen suhtautuminen ja sisäinen motivaatio (Leskisenoja, 2017). On kuitenkin todettava, että POPS:ssa (2014) tavoitteet on asetettu ulkopuolelta eikä kyseessä ole oppilaan itse määrittelemien tavoitteiden saavuttaminen. Kiinnitin kuitenkin huomiota aineistoa tarkastellessani seuraavaan opetussuunnitelman kohtaan:

Siinä opitaan myös vastavuoroisuutta ja ponnistelua yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi (POPS, 2014, s. 24)

Edellä mainittu POPS:n (2014) kohta on osittain linjassa PERMA-teorian viidennen elementin (saavuttamisen) kanssa. Kohdassa mainitaan yhteisen tavoitteen saavuttaminen. Kyseinen kohta mahdollistaa tulkinnan siitä, että oppilaat pääsevät vaikuttamaan tavoitteeseen itse. Tämänkaltainen saavuttamisen tavoittelu edistää PERMA-teorian mukaisesti hyvinvointia.

4.2 Hyvinvointi -käsite yhteydessä PERMA-teorian elementteihin

Vastaan tämän alaluvun aikana toiseen tutkimuskysymykseen: Esiintyykö Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) yleisessä osassa PERMA-teorian elementtejä hyvinvointi -käsitteen yhteydessä? Luvussa 2 on todettu, että hyvinvoinnin käsite on vahvasti yhteydessä PERMA-teorian elementteihin, sillä elementit muodostavat hyvinvoinnin. Myös edellisessä alaluvussa todettiin hyvinvointi -käsitteen pitävän sisällään PERMA-teorian viisi eri elementtiä.

Hyvinvoinnin käsitettä ei kuitenkaan määritellä POPS:ssa (2014), joten lukija voi tulkita sen monella eri tavalla. Käsite esiintyy POPS:ssa useita kertoja ja hyvinvoinnin merkitystä painotetaan paljon. Taulukkoon (Liite 2) on kirjoitettu kaikki kohdat, joissa hyvinvoinnin käsite ilmenee POPS:ssa (2014), mutta suurimmassa osassa hyvinvointi on osana lausetta ilman syvempää tarkoitusta. Hyvinvointi esiintyy POPS:ssa muun muassa seuraavalla tavalla:

Perusopetus edistää hyvinvointia, demokratiaa ja aktiivista toimijuutta kansalaisyhteiskunnassa (POPS, 2014, s. 16)

Edellä mainitussa POPS:n (2014) kohdassa kerrotaan perusopetuksen edistävän hyvinvointia, mutta missään kohtaa ei kerrota, mitä hyvinvoinnin edistämällä oikeasti tarkoitetaan. Kun kohtaa tarkastellaan PERMA-teorian näkökulmasta, voidaan todeta, että hyvinvoinnin käsitteellä tarkoitetaan kaikkia viittä PERMA-teorian elementtiä (Seligman, 2011; Leskisenoja, 2017). Teorian kautta tulkittuna perusopetus edistää hyvinvointia eli myönteisyyttä, sitoutumista, ihmissuhteita, merkityksellisyttä ja saavuttamista. Myös seuraava POPS:n (2014) kohta voidaan tulkita niin, että hyvinvointi -käsite sisältää kaikki PERMA-teorian viisi eri elementtiä:

Tavoitteena on luoda toimintakulttuuria, joka edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestäväää elämäntapaa (POPS; 2014, s. 26)

Kuten aiemmin tässä alaluvussa olen todennut, hyvinvoinnin käsite muodostuu PERMA-teorian viidestä eri elementistä. Tämän vuoksi PERMA-teorian viisi eri elementtiä esiintyy myös jokaisessa kohdassa, jossa hyvinvoinnin käsite esiintyy. Pääsääntöisesti hyvinvoinnin käsite esiintyy ilman, että elementtejä mainitaan nimeltä käsitteen yhteydessä. Teorian mukaan elementit kuitenkin sisältyvät jo itse käsitteeseen.

Sen lisäksi, että PERMA-teorian elementit esiintyvät POPS:ssa hyvinvointi -käsitteen kautta, koin tärkeäksi tutkia asiaa myös eri näkökulmasta. Aineistoa analysoidessa tarkastelin hyvinvointi -käsitteen ja PERMA-teorian elementtien esiintymistä konkreettisesti samassa yhteydessä. Tämän myötä sain vastauksen toiseen tutkimuskysymykseeni. Analysoinnin tulokseksi sain, että hyvinvointi -käsite ja PERMA-teorian elementti on mainittu kerran samassa yhteydessä POPS:ssa (2014):

Menettelyn tavoitteena on löytää myönteisiä keinoja koulussa käyttäytymisen ja oppilaan hyvinvoinnin parantamiseksi (POPS, 2014, s. 37).

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että PERMA-teorian viisi eri elementtiä ilmenee POPS:ssa hyvinvointi -käsitteen kautta, mutta elementti ja hyvinvoinnin käsite mainitaan vain kerran samassa yhteydessä.

5 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastelen tutkimuksen tavoitteen saavuttamista, esittelen tutkimuksen päätuloksen suhteessa teoriataustaan sekä pohdin tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Luvun lopussa kerron tulosten merkityksestä yleisemmällä tasolla.

5.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten PERMA-teorian viisi eri elementtiä esiintyy POPS:ssa (2014) ja esiintyykö elementtejä hyvinvointi -käsitteen yhteydessä. Kuten tutkimusraportin ensimmäisestä luvusta käy ilmi, PERMA-teorian piirteitä POPS:ssa (2014) ei ole aikaisemmin tutkittu. Tutkimuksella onnistuttiin vastaamaan tutkimusaukkoon ja tutkimuksen kautta saatiin tietoa PERMA-teorian piirteistä POPS:ssa (2014). Tuloksista kertovassa luvussa POPS:n (2014) kohtia peilattiin tutkimuksen teoriataustaan ja niitä tarkasteltiin PERMA-teorian näkökulmasta.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että jokainen PERMA-teorian viidestä eri elementistä esiintyy jollain tasolla POPS:ssa (2014). Tuloksista käy myös ilmi, että elementit ilmenivät POPS:ssa (2014) vaihtelevasti. POPS:ssa (2014) esiintyvä merkityksellisyyden käsite on linjassa PERMA-teorian neljännen (merkityksellisyys) elementin kanssa, mutta muiden käsitteiden kohdalla on poikkeavuuksia. Myönteisyys, sitoutuneisuus, ihmissuhteet ja saavuttaminen esiintyy käsitteinä useita kertoja POPS:ssa myös ilman yhteyttä PERMA-teoriaan. Neljännessä luvussa on annettu esimerkkejä kyseisistä kohdista. Tämän lisäksi tuloksia tarkasteltaessa voidaan myös todeta, että moni POPS:n (2014) kohta on linjassa PERMA-teorian kanssa sekä saa tukea tutkimuksen teoriataustasta.

Tuloksista käy myös ilmi, että PERMA-teorian elementit esiintyvät POPS:ssa (2014) myös hyvinvointi -käsitteen kautta. Hyvinvointi -käsite ja PERMA-teorian elementti mainitussa muodossa esiintyi vain kerran samassa yhteydessä. Tästä tutkimustuloksesta

voidaan päätellä, että POPS:ssa (2014) esiintyvän hyvinvointi -käsitteen taustalla ei alun perin ole ollut vahvaa teoriaa määrittelemässä, mitä käsitteellä tarkoitetaan. PERMA-teorian näkökulmasta tarkasteltuna voidaan kuitenkin ajatella, että jokainen POPS:n (2014) kohta, jossa hyvinvoinnin käsite esiintyy, tarkoittaa myönteisyyden, sitoutuneisuuden, ihmissuhteiden, merkityksellisyyden ja saavuttamisen edistämistä.

Tutkimuksen päätulos on, että PERMA-teorian piirteet esiintyvät POPS:ssa sekä hyvinvointi -käsitteen kautta, että PERMA-teorian viiden eri elementin myötä. Hyvinvoinnin käsite ja jokin PERMA-teorian viidestä eri elementistä mainitaan POPS:ssa kuitenkin vain kerran samassa yhteydessä. Tämän pohjalta voidaan todeta, että POPS (2014) ohjaa opettajia positiivisen pedagogiikan hyödyntämiseen (Rae & MacConville, 2014). Teoriataustasta käy ilmi, että PERMA-teorian elementit ovat osittain samat kuin psykologisen pääoman kehittymiseen vaikuttavat tekijät (Rauhala ym. 2013; Manka & Manka, 2016). Tästä on mahdollista päätellä, että POPS (2014) ohjaa myös joissain määrin opetusta kehittämään oppilaiden psykologista pääomaa.

5.2 Tulosten luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisessä tutkimuksessa yksi keskeisimmistä tekijöistä on sen luotettavuus (Hirsijärvi, Sajavaara & Remes, 2007; Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen aineisto, sillä se on Suomen Opetushallituksen luoma asiakirja, joka on luotu perusopetuslain (Perusopetuslaki 628/1998) mukaisesti. Vaikka tutkimuksen aineisto on luotettava, aineistoa on analysoinut vain yksi tutkija. Tämän tutkimuksen kohdalla luotettavuuteen liittyvät kysymykset liittyvät enemmän tutkijan tulkintaan aineistosta.

Totuutta ja objektiivisuutta koskevat kysymykset nousevat monesti esille, kun puhutaan laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä tutkimuksessa aineistoa on pyritty analysoimaan objektiivisesti ja totuuden mukaisesti. Aineiston analysoinnissa käytettiin metodia, jossa tutkijan omat mielipiteet ja tulkinnat eivät vaikuta analysoinnin tuloksiin. Aineistosta esiin nousevia tutkimustuloksia tarkasteltiin kriittisesti ja aineiston (POPS, 2014) lähtökohdat huomioon ottaen. Laadullisen tutkimuksen periaatteet on otettu tutkimusta tehdessä huomioon ja tutkimus on noudattanut teorialähtöisen dokumenttianalyysin menetelmiä.

Olen toteuttanut tutkimuksen yksin ja pätevyyteni tutkijana on syytä ottaa huomioon luotettavuutta tarkasteltaessa. Tutkimukseni aikana olen kouluttautunut luokanopettajaksi ja olen suorittanut noin 55 % koko tutkinnostani. Koulutukseni korkeakoulussa kestää kokonaisuudessaan 5 vuotta. Tampereen yliopiston verkkosivuilla (2024) kerrotaan, että luokanopettaja koulutuksen opiskelijaa valmistellaan monipuoliseen ja aktiiviseen rooliin kasvatusta ja opetusalan ammattilaisena. Sivujen mukaan luokanopettajaopiskelija perehtyy kasvatustieteellisiin tutkimuskohteisiin sekä tieteellisen tutkimuksen perusteisiin. Kyseiset tavoitteet ovat saavutettu, kun opiskelija on valmistunut kasvatustieteiden maisteriksi luokanopettajakoulutuksesta. Tämän pohjalta voidaan tulla siihen tulokseen, että tutkijana en ole vielä täysin pätevä ja se vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

Tutkimuksen luotettavuuden lisäksi on syytä tarkastella tutkimuksen eettisyyttä. Laadullisen tutkimuksen eettiset haasteet keskittyvät yleensä kysymyksiin, kuten tutkimusluvan saamiseen, aineiston keräämiseen ja tutkimukseen osallistuvien kohteluun (Eskola & Suoranta, 1998). Sillä tämä tutkimus on toteutettu teorialähtöisenä dokumenttianalyysinä, niin edellä mainitut eettiset kysymykset eivät ole olleet merkittävässä roolissa tässä tutkimuksessa. Tutkimuksen laadukkuus eettisestä näkökulmasta tarkasteltuna on puolestaan ollut kysymys, joka on täytynyt pitää mielessä koko tutkimuksen ajan. Tutkijan on varmistettava, että hänen tutkimussuunnitelmansa on korkealaatuinen ja tutkimusasetelma on huolellisesti mietitty (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tuomi & Sarajärven (2018) mukaan tutkijan on myös pidettävä huolta tutkimusraportin huolellisesta ja tarkasta toteuttamisesta, sillä tutkimuksen laatu vaikuttaa myös eettisyyteen.

Kuten aiemmin tässä luvussa on todettu, POPS (2014) on yleisesti ottaen luotettava aineisto. Tässä tutkimuksessa kuitenkin analysoidaan opetussuunnitelmatekstissä esiintyviä ilmaisuja ja käsitteitä, joten tutkimuksen luotettavuutta on tärkeä arvioida myös siihen kohdistuvan kritiikin näkökulmasta. Saaren, Tervasmäen & Värriin (2017) mukaan opetussuunnitelmiin kohdistuva kritiikki koskee monesti ”opetussuunnitelmarunoutta”. Opetussuunnitelmarunous tarkoittaa sitä, että opetussuunnitelmassa esiintyvät käsitteet ja kasvatuksen tavoitteet ilmaistaan monesti abstraktilla tasolla, ilman selkeää yhteyttä konkreettiseen toteutukseen (Saari ym. 2017). Saari ym. (2017) tuo ilmi myös näkemyksen siitä, että

opetussuunnitelmarunous mahdollistaa käsitteiden ja ilmaisujen tulkinnallisuuden sen hetken normien ja arvojen mukaan. Tämä tekee opetussuunnitelmatekstistä haastavan, sillä jokainen voi tulkita sitä haluamallaan tavalla. Opetussuunnitelma ei siis anna selkeitä raameja sille, mitä tietyllä käsitteellä tai ilmaisulla tarkoitetaan. Tämä selittää myös sen, miksi opetussuunnitelmassa esiintyy ristiriitaisuuksia ja laajoja yleistyksiä (Saari ym. 2017).

Tämän tutkimuksen tulosten luotettavuutta ja tutkimuksen eettisyyttä pohtiessa on tärkeä muistaa, että POPS:a (2014) ei ole luotu minkään teorian ohjaamana, vaan se on Opetushallituksen luoma asiakirja. POPS:ssa (2014) esiintyvän hyvinvointi -käsitteen taustalla ei myöskään ole merkittävää teoriaa, vaan se esiintyy yleisenä käsitteenä osana opetussuunnitelmatekstiä. Kyseiseen käsitteeseen voi myös liittyä Saaren ym. (2017) esille tuomaa opetussuunnitelmarunoutta, sillä käsitettä ei määritellä tai selitetä auki. Tämän vuoksi aineiston analysointi teorialähtöisesti voi olla osittain haasteellista, sillä tutkimustulokset ovat teorialähtöisen analyysin kautta löydettyjä ja tekstiä on tulkittu vahvan teorian näkökulmasta. Näin ollen on tärkeää tarkastella POPS:a kriittisesti ja tunnistaa, missä määrin se heijastaa PERMA-teorian piirteitä ja missä kohtaa taas ei. Luvussa 4 on pyritty tarkastelemaan tuloksia kriittisesti ja POPS:n (2014) lähtökohdat huomioiden.

5.3 Tulosten merkitys

Tämän tutkimuksen myötä saatiin uutta tietoa siitä, miten paljon POPS:ssa (2014) esiintyy PERMA-teorian piirteitä ja esiintyykö hyvinvointi -käsitteen yhteydessä PERMA-teorian elementtejä. Sillä PERMA-teoria on positiivisen psykologian hyvinvointiteoria, tutkimuksen avulla saatiin tietoa myös positiivisen psykologian esiintymisestä POPS:ssa (2014). Tutkimuksen tulokset voivat olla merkityksellisiä esimerkiksi uuden opetussuunnitelman kehittämisessä.

Koulun kannalta on havaittu, että nuorten hyvinvoinnin tukeminen voi vaikuttaa myönteisesti heidän akateemiseen osaamiseensa ja valmiuksiinsa (Leskisenoja & Erola, 2019). Tämä näkemys vahvistaa tutkimuksen merkitystä, sillä hyvinvoinnin edistämistä tulisi painottaa koulumaailmassa entistä enemmän. Tutkimus tarjoaa myös tietoa positiivisesta pedagogiikasta ja PERMA-teorian integroimisesta koulun arkeen.

Tutkimusta on mahdollista jatkaa tulevaisuudessa tarkastelemaan esimerkiksi PERMA-teorian elementtien esiintymistä koulun arjessa.

LÄHTEET

- Allardt, Erik. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. WSOY.
- Anttila, Pirkko. (1996). *Tutkimisen taito ja tiedonhankinta: taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet*. Akatiimi.
- Avola, P. (2017). *Positiivinen pedagogiikka opetussuunnitelmassa: Positiivisen pedagogiikan aihealueiden ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 sisällölliset yhtäläisyydet*. [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201708292347>
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). *Kukoistava kasvatus: positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. (suom. R. Hellsten). Rasalas.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *Kehittyvä minuus. Visioita kolmannelle vuositukselle*. (suom. R. Hellsten). Rasalas.
- Dolan, P., Peasgood, T. & White, M. (2008). *Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being*. *Journal of Economic Psychology*, 2008(29), 94–122. <https://www-sciencedirect-com.libproxy.tuni.fi/science/article/pii/S0167487007000694?via=ihub>
- Eskola, Jari. & Suoranta, Juha. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Hirsijärvi, Sirkka., Remes, Pirkko. & Sajavaara, Paula. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. painos). Tammi.
- Järvistö, J. & Klinga, A. (2019). *Positiivinen pedagogiikka alakoulussa: luontevahvuuksiin keskittyvän opetuksen ja Huomaa hyvä! -materiaalin käyttö opettajien kertomana*. [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201905021582>

- Leppinen, T. (2021). *Positiivisen pedagogiikan ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden sisällölliset yhtäläisyydet*. [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202103092478>
- Leskisenoja, E. (2016). *PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilon edistäjinä (väitöskirja)*. Lapin yliopisto. Lauda. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-915-9>
- Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. PS-Kustannus.
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä*. PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-Kustannus. [E-Kirja] Ellibs
- Luthans & Youssef-Morgan (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Management Department Faculty Publications. Vuosikerta (165)*. University of Nebraska-Lincoln. <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1174&context=managementfacpub>
- Manka, M. (2015). *Stressikirja: Mistä virtaa?* Talentum.
- Manka, M. & Manka, M. (2016). *Työhyvinvointi*. Talentum.
- Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Edita.
- Peltomäki, L. (2018). *Hyvinvointi valtakunnallisessa vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelmassa – Tutkimus opetussuunnitelman oppilaan hyvinvoinnin edistämisen keinoista ja hyvinvointikäsitteistä*. [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201806153229>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014). Opetushallitus.
- Rae, T. & MacConville, R. (2014). *Using Positive Psychology to Enhance Student Achievement: A schools-based programme for character education*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315762746>
- Rauhala, I., Leppänen, M. & Heikkilä, A. (2013). *Pääasia: Organisaation psykologinen pääoma*. Talentum.
- Saari, A., Tervasmäki, T. & Värri, V-M. (2017). Opetussuunnitelma valtiollisen yhtenäisyyden rakentajana. Teoksessa T. Autio, L. Hakala & T. Kujala (toim.)

Opetussuunnitelmatutkimus: Keskustelunavauksia suomalaiseen kouluun ja opettajankoulutukseen. (s. 83–108). Tampere University Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness. Using the new Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* Free Press.

Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy.* Teoksessa C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.) *Handbook of Positive Psychology* (s. 3–9). Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2011) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.* Free Press.

Tampereen yliopiston luokanopettajan koulutuksen esittelysivu.

<https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/luokanopettaja-kasvatustieteiden-koulutus> (Luettu 15.4.2024)

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.* Tammi.

Uusitalo, Hannu. (1991). *Tiede, tutkimus ja tutkielma: johdatus tutkielman maailmaan.* WSOY.

World Health Organization. (2022). *Mental health.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Luettu 7.3.2024)

World Health Organization. (ei pvm.). *Constitution.*

<https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution> (Luettu 7.3.2024)

Yli-Jylhä, T. & Usui, F. (2023). *Positiivinen pedagogiikka opetuksessa ja*

koulu yhteisössä. [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/86779/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202305082869.pdf>

LIITTEET

Liite 1: Taulukko 3

Taulukossa 3 esitellään aineiston analyysin ensimmäinen luokitteluvaihe. Aineisto luokiteltiin PERMA-teorian elementtien ja hyvinvoinnin käsitteen mukaan. Vasemman puolen sarakkeeseen on merkitty PERMA-teorian elementit ja oikean puolen sarakkeeseen on POPS (2014) yleisen osan kohta, jossa käsitellään kyseistä PERMA-teorian elementtiä. Opetussuunnitelman kohdat etsittiin lukemalla ja värikoodaamalla POPS (2014) pdf-dokumentista.

ELEMENTTI	OPETUSSUUNNITELMAN KOHTA
Myönteisyys	<p>Perusopetus antaa perustan ihmisoikeuksia kunnioittavaan maailmankansalaisuuteen ja rohkaisee toiminaan myönteisten muutosten puolesta. s. 16</p> <p>Myönteiset tunnekokemukset, oppimisen ilo ja uutta luova toiminta edistävät oppimista ja innostavat kehittämään omaa osaamista. s.17</p> <p>Monipuolisen myönteisen ja realistisen palautteen antaminen ja saaminen ovat keskeinen osa sekä oppimista tukevaa että kiinnostuksen kohteita laajentavaa vuorovaikutusta. s.17</p> <p>Se rakentaa oppilaiden myönteistä identiteettiä ihmisinä, oppijoina ja yhteisön jäsenenä. s. 18</p> <p>Perusopetus vaikuttaa myönteisenä ja yhteiskuntaa rakentavana muutosvoimana kansallisesti ja kansainvälisesti. s. 18</p> <p>Perusopetuksessa oppilaita ohjataan ympäristön kulttuuristen merkitysten tunnistamiseen ja arvostamiseen sekä oman kulttuuri-identiteetin ja myönteisen ympäristösuhteen rakentamiseen. s. 21</p> <p>Oppilaita ohjataan näkemään kulttuurinen moninaisuus lähtökohtaisesti myönteisenä voimavarana. s. 21</p>

	<p>Oppilaiden tulee perusopetuksessa saada yleisiä valmiuksia, jotka edistävät kiinnostusta ja myönteistä asennetta työtä ja työelämää kohtaan. s. 23</p> <p>Yhteisön jäsenenä oppilaat voivat luoda myönteisen ja realistisen käsityksen itsestään ja kehittää luontaista kokeilun ja tutkimisen haluaan. s. 27</p> <p>Kannustavat ja oppilaan oppimista ja kehitystä myönteisesti kuvaavat viestit ovat tärkeitä. s. 36</p> <p>Menettelyn tavoitteena on löytää myönteisiä keinoja koulussa käyttäytymisen ja oppilaan hyvinvoinnin parantamiseksi. s. 37</p> <p>Opetusryhmän yhteistä arviointikeskustelua käytetään paljon, annetaan myönteistä palautetta ja osoitetaan, miten monenlaisin tavoin jokainen voi onnistua työssään. s. 49</p> <p>On huolehdittava oppilaan mahdollisuuksista saada onnistumisen kokemuksia oppimisessa ja ryhmän jäsenenä toimimisessa sekä tuettava oppilaan myönteistä käsitystä itsestään ja koulutyöstä. s. 61</p> <p>Oppilaan itsetuntemusta ja oppimismotivaatiota tuetaan luomalla edellytykset onnistumisen kokemuksiin ja vahvistamalla myönteistä sosiaalisen oppimisen ilmapiiriä. s. 72</p> <p>Avustajan antama tuki edistää oppilaan itsenäistä selviytymistä ja omatoimisuutta sekä myönteisen itsetunnon kehittymistä. s. 74</p> <p>Oppilaita ohjataan ymmärtämään kielellisten valintojen merkityksiä ja vaikutuksia ympäristöönsä sekä myönteisen viestintäilmiöihin rakentamisen tärkeä osana oman elämänsä hallintaa ja kielellistä tapakasvatusta. s. 86</p> <p>Kotimaisten kielten lisäksi tuetaan muiden kielten ja kulttuureiden kohtaamista ja vahvistetaan tällä tavoin oppilaan monikielistä ja kulttuurisesti monikerroksista identiteettiä myönteisellä tavalla. s. 91</p> <p>Samalla se asettaa koululle haasteen tukea kunkin oppilaan monikielistä ja kulttuurisesti monikerroksista identiteettiä myönteisellä tavalla. s. 92</p>
--	--

ELEMENTTI	OPETUSSUUNNITELMAN KOHTA
Sitoutuminen	<p>Toimintakulttuurin tulee tukea tavoitteisiin sitoutumista ja edistää yhteisen arvoperustan ja oppimiskäsityksen toteutumista koulutyössä. s. 26</p> <p>Yhteisö rohkaisee oppilaita tunnistamaan omat mahdollisuutensa sekä suhtautumaan eri oppiaineisiin, tekemään valintoja ja sitoutumaan opiskeluun ilman sukupuoleen sidottuja roolimalleja. s.28</p>

	Yhteinen tavoitteiden ja arviointiperusteiden pohdinta sitouttaa tavoitteiden mukaiseen työskentelyyn. s. 31
--	--

ELEMENTTI	OPETUSSUUNNITELMAN KOHTA
Ihmissuhteet	<p>Rauhallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, hyvät sosiaaliset suhteet sekä ympäristön viihtyisyys edistävät työrauhaa. s. 27</p> <p>Siinä otetaan huomioon sekä oppilaiden keskinäiset että oppilaiden ja aikuisten väliset vuorovaikutussuhteet koulussa. s. 83</p> <p>Samalla hän luo suhdetta itseensä, toisiin ihmisiin, yhteiskuntaan, luontoon ja eri kulttuureihin. s. 15</p> <p>Kyse on terveydestä, turvallisuudesta ja ihmissuhteista, liikkumisesta ja liikenteestä, teknologisoituneessa arjessa toimimisesta sekä oman talouden hallinnasta ja kuluttamisesta, jotka kaikki vaikuttavat kestävään elämäntapaan. s. 22</p> <p>Oppilaat kasvavat huomaamaan ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeyden. s. 22</p> <p>Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten oppilaiden, opettajien ja muiden aikuisten sekä eri yhteisöjen ja oppimisympäristöjen kanssa. s. 16</p>

ELEMENTTI	OPETUSSUUNNITELMAN KOHTA
Merkityksellisyys	<p>Opetuksessa tarkastellaan oppilaille merkityksellisiä, autenttisia tekstejä sekä niistä nousevia tulkintoja maailmasta. Näin oppilaat voivat hyödyntää opiskelussa vahvuuksiaan ja itseään kiinnostavia sisältöjä ja käyttää niitä myös osallistumisessa ja vaikuttamisessa. s. 23</p> <p>Nostaa esiin oppilaiden merkityksellisiksi kokemia kysymyksiä sekä luoda tilaisuuksia niiden käsittelyyn ja edistämiseen. s. 32</p> <p>Koulutyössä oppilaat voivat ilmaista itseään ja itselleen merkityksellisiä asioita monipuolisia esittämisen tapoja käyttäen. s. 100</p>

ELEMENTTI	OPETUSSUUNNITELMAN KOHTA
Saavuttaminen	Opetusryhmät muodostetaan siten, että opetuksessa voidaan saavuttaa opetussuunnitelmassa asetetut tavoitteet. s. 14

	<p>Siinä opitaan myös vastavuoroisuutta ja ponnistelua yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. s. 24</p> <p>Monialaiset oppimiskokonaisuudet edistävät perusopetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja erityisesti laaja-alaisen osaamisen kehittymistä. s. 31</p> <p>Järjestämisen tulee edistää kasvatukselle ja opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja perusopetuksen tehtävän toteuttamista. s.34</p> <p>Koulutyön käytännön järjestämisestä päätettäessä kiinnitetään huomiota siihen, että ratkaisut tukevat kasvatuksen ja opetuksen tavoitteiden saavuttamista ja edistävät perusopetuksen yhtenäisyyttä rakentavaa toimintakulttuuria. s. 44</p> <p>Tarkoitus on, että opettajat auttavat oppilaita ymmärtämään tavoitteet ja etsimään niiden saavuttamiseksi parhaita toimintatapoja. s. 49</p> <p>Perusopetusasetus velvoittaa antamaan kunkin lukuvuoden päättyessä oppilaalle lukuvuositodistuksen, joka sisältää sanallisesti tai numeroin ilmaistut arviot siitä, miten oppilas on kyseisenä lukuvuonna saavuttanut tavoitteet opinto-ohjelmaansa kuuluvissa oppiaineissa tai opintokokonaisuuksissa. s. 51</p> <p>Ennen luokalle jättämistä oppilaalle tulee varata mahdollisuus opetukseen osallistumatta erillisessä kokeessa osoittaa saavuttaneensa hyväksyttävät tiedot ja taidot. s. 52</p> <p>Lukuvuositodistuksessa ilmaistaan, onko oppilas saavuttanut kunkin oppiaineen tavoitteet hyväksyttävästi. s. 53</p> <p>Kriteerien avulla on kuvattu, millaista osaamista edellytetään kyseisen arvion tai arvosanan saavuttamiseksi. s. 53</p> <p>Päätösarvioinnin tehtävänä on määrittellä, miten oppilas on opiskelun päättyessä saavuttanut oppiaineen oppimäärän tavoitteet. s. 53</p> <p>Todistukseen merkitään oppilaan opinto-ohjelma ja oppiaineittain sanallinen arvio tai numeroarvosana siitä, miten oppilas on saavuttanut asetetut tavoitteet lukuvuoden aikana. s. 56</p> <p>Lukuvuositodistukseen merkitään oppilaan opinto-ohjelma ja sanalliset arviot tai numeroarvosanat siitä, miten oppilas on saavuttanut tavoitteet. s. 56</p> <p>Välitodistukseen merkitään oppilaan opinto-ohjelma ja sanalliset arviot tai numeroarvosanat siitä, miten oppilas on saavuttanut tavoitteet. s. 57</p>
--	--

	<p>Errotodistukseen merkitään oppilaan opinto-ohjelma ja sanalliset arviot tai numeroarvosanat siitä, miten oppilas on saavuttanut tavoitteet. s. 57</p> <p>Erytystä tukea annetaan niille oppilaille, joiden kasvun, kehityksen tai oppimisen tavoitteiden saavuttaminen ei toteudu riittävästi muuten. s. 65</p> <p>Ensisijaisena tavoitteena on tukea oppilaan opiskelua siten, että yleisen oppimäärän mukaiset tavoitteet on mahdollista saavuttaa kaikissa oppiaineissa. s. 69</p> <p>Mikäli edes oppiaineen keskeisiin sisältöihin liittyvien tavoitteiden saavuttaminen hyväksytysti ei tuesta huolimatta ole oppilaalle mahdollista, oppiaineen oppimäärä voidaan yksilöllistää. s. 69</p> <p>Tavoitteet asetetaan siten, että ne ovat saavutettavissa olevia ja oppilaalle mielekkäitä. s. 71</p> <p>Opetuskielenä voidaan käyttää myös muita kieliä, kun se ei vaaranna opetussuunnitelman perusteissa asetettujen tavoitteiden saavuttamista. s. 86</p> <p>Oppilaan oman äidinkielen ja suomen tai ruotsin kielen opetuksen ohella oppilaille annetaan tarvittaessa tukea myös muilla oppimisen osa-alueilla tasavertaisten oppimisvalmiuksien saavuttamiseksi. s. 88</p> <p>Kaikissa oppiaineissa tulee saavuttaa valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteet. s. 89</p> <p>Tärkeää on, että oppilas saavuttaa riittävän kielitaidon eri oppiaineiden tavoitteiden saavuttamiseksi. s. 91</p> <p>Äidinkielen ja kirjallisuuden sekä kielikylypykielen opetussuunnitelmat laaditaan opettajien yhteistyönä niin, että kaikki äidinkielen ja kirjallisuuden sisällöt tulevat katetuiksi ja tavoitteet on mahdollista saavuttaa. s. 91</p> <p>Lisäksi tulee pohtia, onko osa oppiaineiden sisällöistä sellaisia, että niiden opiskelu suomeksi tai ruotsiksi olisi erityisen tärkeää, jotta oppilas saavuttaisi hyvät toimintavalmiudet suomalaisessa yhteiskunnassa. s. 92</p> <p>Kaksikielinen opetus tulee järjestää niin, että kaikki oppilaat voivat saavuttaa perusopetuksen aikana jatko-opintokelpoisuuden toisen asteen opetukseen. s. 92</p> <p>Valinnaisten aineiden tulee edistää perusopetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. s. 95</p>
--	--

Liite 2: Taulukko 4

Taulukossa 4 esitetään aineiston analyysin toinen luokitteluvaihe. Vasemmanpuoleisessa sarakkeessa on hyvinvoinnin käsite ja oikeanpuoleisessa sarakkeessa on POPS (2014) kohta, jossa kyseinen käsite esiintyy. Opetussuunnitelman kohdat etsittiin POPS (2014) pdf-dokumentista käyttämällä hakusanaa *hyvinvoin**.

KÄSITE	OPETUSSUUNNITELMAN KOHTA
<u>Hyvinvoin*</u>	<p>Opetussuunnitelma liittää koulujen toiminnan muuhun paikalliseen toimintaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseksi. s. 9</p> <p>Opetussuunnitelman laadinnassa otetaan huomioon muut paikalliset suunnitelmat kuten lastensuojelulain mukainen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. s. 10</p> <p>Yhteistyötä tarvitaan myös muiden hallintokuntien kanssa, jotta kaikkien oppilaiden koulunkäynnistä, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista voidaan huolehtia. s. 11</p> <p>Suomi on sitoutunut useisiin kansainvälisiin ihmisoikeusopimuksiin, jotka edellyttävät jokaisen lapsen oppimisesta ja hyvinvoinnista huolehtimista. s. 14-15</p> <p>Tässä oppilas tarvitsee kannustusta ja yksilöllistä tukea sekä kokemusta siitä, että kouluyhteisössä häntä kuunnellaan ja arvostetaan ja että hänen oppimisestaan ja hyvinvoinnistaan välitetään. Yhtä tärkeä on kokemus osallisuudesta ja siitä, että voi yhdessä toisten kanssa rakentaa yhteisönsä toimintaa ja hyvinvointia. s. 15</p> <p>Perusopetus edistää hyvinvointia, demokratiaa ja aktiivista toimijuutta kansalaisyhteiskunnassa. s. 16</p> <p>Tämä tarkoittaa oppilaiden oppimisen, kehityksen ja hyvinvoinnin tukemista yhteistyössä kotien kanssa. s. 18</p> <p>Koulua ympäröivän maailman muutos vaikuttaa väistämättä oppilaiden kehitykseen ja hyvinvointiin sekä koulun toimintaan. s. 18</p> <p>Inhimillinen pääoma koostuu osaamisesta ja sosiaalinen pääoma ihmisten välisistä yhteyksistä, vuorovaikutuksesta ja luottamuksesta. Yhdessä ne edistävät yksilöllistä ja yhteiskunnallista hyvinvointia ja kehitystä. s. 18</p> <p>Sivistykseen nähdään kuuluvaksi myös yhteistyö ja vastuullisuus, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, kasvu hyviin tapoihin sekä kestävä kehityksen edistäminen. s.19</p>

	<p>He oppivat myös välittämään, muokkaamaan ja luomaan kulttuuria ja perinteitä ja huomaamaan niiden merkityksen hyvinvoinnille. s.21</p> <p>Kouluyhteisö ohjaa ymmärtämään, että jokainen vaikuttaa toiminnallaan niin omaan kuin toistenkin hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen. Oppilaita kannustetaan huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia. Oppilaat oppivat perusopetuksen aikana tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkityksen ja hakemaan niihin liittyvää tietoa. s. 23</p> <p>Tavoitteena on luoda toimintakulttuuria, joka edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestävä elämäntapaa. s. 26</p> <p>Oppivan yhteisön rakenteet ja käytännöt edistävät hyvinvointia ja turvallisuutta ja luovat siten edellytyksiä oppimiselle. s. 27</p> <p>Koulun käytännöt ovat joustavia ja mahdollistavat monipuolisen toiminnan. Liikkuminen sekä mielen hyvinvointia edistävät yhteiset toiminnot ovat luonteva osa jokaista koulupäivää. s. 27</p> <p>Vuorovaikutus, yhteistyö ja monipuolinen työskentely ovat yhteisön kaikkien jäsenten oppimista ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä. s. 27</p> <p>Kestävän elämäntavan aineettomien tekijöiden merkitystä hyvinvoinnille korostetaan ja niille annetaan aikaa ja näkyvyyttä päivittäisessä koulutyössä. s. 27</p> <p>Oppimisympäristöjen kehittämisessä otetaan huomioon kouluyhteisön ja jokaisen oppilaan kokonaisvaltainen hyvinvointi. s. 30</p> <p>Järjestämisellä luodaan edellytykset oppilaiden hyvinvoinnille, kehitykselle ja oppimiselle sekä huolehditaan kouluyhteisön sujuvasta toiminnasta ja yhteistyöstä. s. 34</p> <p>Kasvatustyö ja hyvinvoinnin edistäminen kuuluu koulun kaikille aikuisille tehtävästä riippumatta. s. 34</p> <p>Jokaisella opettajalla on vastuu opetusryhmänsä toiminnasta, oppimisesta ja hyvinvoinnista. s. 34</p> <p>Opettajan tehtävään kuuluu oppilaiden oppimisen, työskentelyn ja hyvinvoinnin seuraaminen ja edistäminen, jokaisen oppilaan arvostaminen ja oikeudenmukainen kohtelu, mahdollisten vaikeuksien varhainen tunnistaminen sekä oppilaiden ohjaaminen ja tukeminen. s. 34</p> <p>Yhteistyötä tarvitaan myös oppimisympäristöjen monipuolisuuden ja turvallisuuden sekä kouluyhteisön hyvinvoinnin turvaamiseksi. s. 35</p>
--	---

	<p>Kodin ja koulun kasvatusyhteistyö lisää oppilaan, luokan ja koko kouluyhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta. s. 35</p> <p>Hyvä yhteistyö kerho- sekä aamu- ja ilta- päivätoiminnan kanssa edistää oppilaiden hyvinvointia. s. 36</p> <p>Menettelyn tavoitteena on löytää myönteisiä keinoja koulussa käyttäytymisen ja oppilaan hyvinvoinnin parantamiseksi. s. 37</p> <p>Opetuksen järjestämisessä otetaan huomioon oppilaiden tarpeet ja olosuhteet sekä paikalliset mahdollisuudet. Näin pyritään löytämään oppimista ja hyvinvointia parhaiten edistäviä ratkaisuja. s. 38</p> <p>Opetusryhmällä tulee olla turvallisuudesta ja hyvinvoinnista vastaava opettaja ja oppilaiden mahdollisuudet oppimista edistävään vuorovaikutukseen tulee turvata. s. 39</p> <p>Myös kouluruokailu, välituntitoiminta sekä koulun päivänavaukset, juhlat, retket, opintokäynnit ja leirikoulut sekä mahdollisuuksien mukaan koulumatkat järjestetään siten, että ne tukevat oppilaiden oppimiselle, monipuoliselle kehitymiselle ja hyvinvoinnille asetettuja tavoitteita. s. 41</p> <p>Viihtyisä ruokailuhetki lisää hyvinvointia koko kouluyhteisössä. s. 42</p> <p>Säännös luo edellytykset koulupäivän monenlaiseen rytmittämiseen sekä välituntien järjestämiseen oppilaiden hyvinvointia edistävällä tavalla. s. 43</p> <p>Koulun henkilöstön on tärkeää olla yhteydessä kotiin heti, kun oppilaalla ilmenee oppimisen tai koulunkäynnin ongelmia tai hänen hyvinvointinsa on vaarantumassa. s. 62</p> <p>Laadukas perusopetus on perusta oppilaan oppimiselle ja hyvinvoinnille. s. 62</p> <p>Myös oppilashuollon osuutta oppilaan hyvinvoinnin edistäjänä ja ylläpitäjänä vahvistetaan. s. 63</p> <p>Tavoitteena on turvata oppilaalle edellytykset edetä opinnoissaan ja edistää hänen hyvinvointiaan. s.64</p> <p>Oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa kouluyhteisössä. s. 77</p> <p>Kouluyhteisön tai oppilaiden hyvinvoinnissa havaittuihin huolenaiheisiin etsitään ratkaisuja yhdessä oppilaiden ja huoltajien kanssa. s. 77</p>
--	---

	<p>Ensisijainen vastuu koulu yhteisön hyvinvoinnista on koulun henkilökunnalla. s. 77</p> <p>Yhtenäiset käytännöt tukevat eri kehitysvaiheissa oppilaan terveyttä, hyvinvointia ja oppimista. s. 78</p> <p>Ryhmän keskeinen tehtävä on yhteisön hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen sekä muun yhteisöllisen oppilashuollon toteuttaminen ja kehittäminen. s. 78</p> <p>Yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä seurataan, arvioidaan ja kehitetään koulu yhteisön ja oppilasryhmien hyvinvointia. s. 79</p> <p>Yhteisöllisten toimintatapojen kehittämisessä tehdään yhteistyötä oppilaiden, huoltajien sekä muiden lasten ja nuorten hyvinvointia edistävien viranomaisten ja toimijoiden kanssa. s. 79</p> <p>Oppilaiden ja huoltajien osallisuus ja kuulluksi tuleminen on yhteisöllisessä oppilashuollossa tärkeää ja hyvinvointia vahvistavaa. s. 79</p> <p>Koulu ympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä koulu yhteisön hyvinvointia edistetään ja seurataan jatkuvasti. s. 79</p> <p>Yksilökohtaisen oppilashuollon tavoitteena on seurata ja edistää oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä, terveyttä, hyvinvointia ja oppimista. s. 79</p> <p>Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma sekä muut kunnan lasten ja nuorten hyvinvointia ja turvallisuutta koskevat linjaukset otetaan huomioon valmisteltaessa paikallisen opetussuunnitelman oppilashuoltoa koskevaa osuutta sekä koulu kohtaisia oppilashuoltosuunnitelmia. s. 81</p> <p>Opetussuunnitelmassa kuvataan perusopetuksen oppilashuollon paikallisen toteuttamisen tavoitteet ja toimintatavat. Siinä määritellään opetussuunnitelman yhteys lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan sekä koulu kohtaisen oppilashuoltosuunnitelmien laadintaa ohjaavat linjaukset. s. 82</p> <p>Suunnitelma tarkistetaan vuoden kuluessa siitä, kun kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma on tarkistettu. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma hyväksytään kunkin kunnan kunnanvaltuustossa ja tarkistetaan vähintään kerran neljässä vuodessa. s. 82</p> <p>Arviossa hyödynnetään monipuolisesti lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia sekä elinoloja koskevaa seurantatietoa. s. 82</p> <p>Oppilashuoltosuunnitelmassa kuvataan yhteisöllisen oppilashuollon kokonaisuus, josta ilmenee yhteisöllisen oppilashuollon järjestäminen ja sen toimintatavat koulu yhteisön ja - ympäristön terveellisyyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. s. 83</p>
--	---

	<p>Tämän lisäksi oppilashuoltosuunnitelmassa kuvataan yhteistyö koulun ulkopuolisten lasten ja nuorten hyvinvointia edistävien tahojen kanssa yhteisöllisen oppilashuollon kehittämisessä. s. 83</p> <p>Tämän lisäksi oppilashuoltosuunnitelmassa kuvataan yhteistyö ja käytänteet kouluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin tarkastuksissa. s. 83</p> <p>Oppilashuoltosuunnitelmassa kuvataan yksilökohtaisen oppilashuollon kokonaisuus, josta ilmenee yksilökohtaisen oppilashuollon järjestäminen lapsen ja nuoren kehityksen, hyvinvoinnin ja oppimisen seuraamiseksi ja edistämiseksi sekä yksilöllisen tuen toteuttamiseksi. s. 84</p>
--	--