

OPPIMISPÄIVÄKIRJA HARJOITTELUSSA
Ohjeistettu oppimispäiväkirja soiton harjoittelun tukena

Seminaarityö

Kevät 2021

Opettajan pedagogiset opinnot

Joel Madetoja

Taideyliopiston Sibelius-Akatemia/ Jousten aineryhmä/
Kirjallinen työ

TIIVISTELMÄ

Tutkielman tai kirjallisen työn nimi	Sivumäärä
Oppimispäiväkirja harjoittelussa – Ohjeistettu oppimispäiväkirja soiton harjoittelun tukena	24 + 2
Tekijän nimi	Lukukausi
Joel Madetoja	Kevät 2021
Aineryhmän nimi	
Jousten aineryhmä	
<p>Mielikuvat soittamisen harjoittelusta ovat usein yksipuolisia. Tutkielmassa pyrittiin selvittämään ohjeistetun oppimispäiväkirjan soveltuvuutta itsenäisen harjoittelun tueksi ja apuvälineeksi. Aiheesta suoritettiin sisällönanalyysia ja autoetnografinen tutkimus, jossa käytettiin Lindblom-Ylänteen, Levanderin ja Wagerin oppimispäiväkirjamalliin, keholliseen ihmiskäsitykseen sekä situationaaliseen oppimiskäsitykseen pohjautuvaa oppimispäiväkirjaohjeistusta. Ohjeistusta paranneltiin lopuksi tutkimusjakson havaintojen perusteella niin, että se on valmis yleiseen käyttöön tai jatkotutkimukseen. Tutkija on kontrabasisti ja instrumenttipedagogi, joka pyrkii monipuolistamaan itsenäisen harjoittelun pedagogiaa.</p> <p>Tutkimuksessa havaittiin, että ohjeistetulla oppimispäiväkirjalla oli positiivinen vaikutus harjoittelun tavoitteellisuuteen, edistymisen kokemukseen ja harjoittelijan mielialaan. Oppimispäiväkirjan todettiin olevan paitsi hyvä apuväline harjoittelun oheen, myös luonteva osa itse harjoittelun kokonaisuutta. Lisäksi kehollisen ihmiskäsityksen pohjalta ohjeistettu oppimispäiväkirja auttoi yhdistämään kehollista ja musiikillista kehitystä harjoittelussa.</p>	
Hakusanat	
harjoittelu, oppimispäiväkirja, oppiminen, kehollisuus, soittaminen, taidemusiikki	
Tutkielma on tarkistettu plagiaatintarkastusjärjestelmällä	
Tarkastettu 18.5.2021	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	VIITEKEHYS	5
2.1	Soiton harjoittelu	5
2.2	Kehollisuus ja situationaalisuus	7
2.3	Oppimispäiväkirja	8
2.4	Autoetnografia.....	11
3	OPPIMISPÄIVÄKIRJAKOKEILU.....	12
3.1	Tutkimuksen toteutus	13
3.2	Oppimispäiväkirjan kirjoittaminen	14
3.3	Tavoitteellisuus	15
3.4	Mieliala ja motivaatio.....	16
3.5	Kehollisuus ja musiikki.....	19
4	LOPPUSANAT.....	21
	LÄHTEET	24
	LIITTEET	25

1 JOHDANTO

Itsenäinen harjoittelu on yksi tärkeimmistä osa-alueista soittavan tai laulavan muusikon työskentelyssä, ellei tärkein. Tästä huolimatta harjoittelusta puhutaan verrattain vähän vaikkapa muusikon koulutuksessa. Harjoittelua on toki tutkittu, ja sitä varten on kehitetty erilaisia menetelmiä, mutta olen silti opintojeni aikana törmännyt harjoittelun opetukseen lähinnä yksittäisillä kursseilla. Tästä seuraa erikoinen tilanne, jossa harjoittelu on pitkälti henkilökohtaista, eikä sen kehittämiseen saa välttämättä tarvitsemiaan työkaluja.

Harjoittelusta puhutaan hyvin usein niin, että sen määränä käytetään aikaa. Kunnianhimoisen itsensä kehittämisen ja edistymisen edellytyksenä pidetään, ainakin puhekielessä, nimenomaan määrällisesti paljon harjoittelemista. Harjoittelun määrällä onkin tietysti väliä, eihän mitään opittavaa asiaa saa hallintaan ilman ajan käyttöä. Olen kontrabasisti, ja olen itse huomannut, etten ole koskaan kokenut harjoittelevani tuntimääräisesti merkittävän paljon. Sen sijaan haen aina tapoja kehittää harjoitteluani muin tavoin, kuten tehostamalla keskittymistäni ajastimen avulla. Tästä pyrkimyksestä syntyi ajatus oppimispäiväkirjan ottamisesta mukaan harjoitteluun. Olen käyttänyt ennenkin epäsäännöllistä päiväkirjaa harjoittelussani, ja tässä tutkielmassa tahdon tutustua syvemmin oppimispäiväkirjaan työkaluna.

Pyrin tässä tutkimuksessa luomaan helposti sovellettavan ohjeistuksen harjoittelun tukena toimivalle oppimispäiväkirjalle. Noudatan itse ohjeistusta tutkimusperiodin ajan, minkä pohjalta suoritan autoetnografista analyysia. Tuloksien perusteella pohdin, miten tutkimuspäiväkirjaa voisi kehittää. Pyrkimyksenäni on löytää matalan kynnyksen keinoja laajentaa yksilön soiton harjoittelun tekniikoita.

Otan oppimispäiväkirjan ohjeistuksessa huomioon reflektiivisen otteen lisäksi kehollisuuden ja situationaalisuuden oppimiskäsityksiä. Kehollisuus on kaikessa taidon harjoittelussa korostuneessa asemassa, ja soittamisessa motoriikan lisäksi aistit ovat hyvin tärkeä harjoittamisen kohde. Situationaalisuus, eli oppijan henkilökohtaisen

olemuksen ja tilanteen huomioiminen, on mielestäni otettava aina huomioon tutkittaessa oppimista. Oppimispäiväkirja on myös oppimismenetelmänä sellainen, että oppijan situaatio on mahdollista ottaa tehokkaasti huomioon.

Oman harjoittelun kehittäminen on hyvin ajankohtainen aihe juuri nyt. Covid-19-pandemian vuoksi itsenäinen työskentely korostuu tärkeimpänä työmuotona lähes kaikilla aloilla. Toivon, että tällä tutkielmalla voin herättää ajatuksia itsenäisen työskentelyn kehittämisestä oman hyvinvoinnin huomioiden.

2 VIITEKEHYS

Tässä luvussa esittelen ja analysoin tutkimusaiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Esittelen ensin soiton harjoittelun piirteitä ja pyrkimyksiä, ja pyrin määrittelemään rajauksen käsitteestä tätä tutkielmaa varten. Seuraavaksi esittelen tutkielmalle tärkeitä ihmis- ja oppimiskäsityksiä kehollisuutta ja situationaalisuutta. Käsittelen oppimispäiväkirjan ominaisuuksia, etuja ja muotoja. Lopuksi kerron autoetnografiasta, joka muotoilee tutkimuksen toteutuksen.

2.1 Soiton harjoittelu

Harjoittelu on ehkä tärkein osa muusikon työtä, mutta sen tarkka määrittely ei ole ongelmaton. Esimerkiksi klassisen musiikin soiton harjoitteluun yhdistetään usein piirteitä, kuten yksin oleminen, erilliseen huoneeseen asettuminen, useat toistot ja tuntien kesto. Mitkään näistä – ehkä osuvistakin – piirteistä eivät kuitenkaan ole harjoittelussa välttämättömiä, ja niistä piirtyy yksipuolinen kuva harjoittelun prosesseista.

Yksi tapa on määritellä harjoittelu oppimisen kautta. Uuden oppiminen on harjoittelun tavoite ja tarkoitus. Ihminen oppii kuitenkin jatkuvasti tavallisessa arkielämässäänkin, joten rajaaminen on tarpeen. Rajaus, jota käytän tässä tutkielmassa, määrittää, että

harjoittelu on tarkoituksenmukaista, keskittynyttä oppimista. Tällä määritelmällä harjoitteluun voi kuulua monia erilaisia toimintoja, joita voi suorittaa yksin tai ryhmässä ja joita yhdistää tiettyä tavoitetta varten varattu aika ja paikka. (Arjas, Joukamo-Ampuja, Karsten, Mayer, Newsome, Williams 2021.) Tarkastelen tässä tutkielmassa tarkennetusti itsenäistä harjoittelua, joka tapahtuu yksin ja jonka tavoitteena on soittotaidon kehittäminen.

Soiton harjoittelussa on määritelmällisestikin tärkeää sen tietoisuus ja tarkoituksenmukaisuus. Harjoittelu on fyysiseltä luonteeltaan toisteista, ja oikeastaan tavoite onkin kyetä toistamaan liikkeitä samalla tavalla. Tämä on keholle kuluttavaa. Toistojen määrä tulisi siis pitää minimissään ja käytetyistä toistoista oppiminen maksimoitava. Harjoittelua tehostaa selkeiden tavoitteiden asettaminen. *From Potential to Practice – Practicing for musicians* –materiaalissa esitetään hyvän harjoittelutavoitteen CARS-malli, joka koostuu sanoista *challenging, attainable, realistic* ja *specific*, eli haastava, saavutettava, realistinen ja tarkka. Hyvät tavoitteet tuovat siis harjoitteluun itsensä haastamisen motivaatiota ja onnistumisen kokemuksia sekä ovat saavutettavissa ja mitattavissa. Tavoitteet voivat olla lyhyen, keskipitkän tai pitkän tähtäimen tavoitteita, ja myös tähtäimen pituus tulisi säädellä CARS-mallin kanssa yhteensopivaksi. (Arjas ym. 2021.) Tavoitteiden asettaminen ja tarvittaessa muuttaminen vaatii harjoittelijalta reflektiokykyä. Tavoitteet ja reflektio liittyvät olennaisesti myös oppimispäiväkirjatyöskentelyyn.

Yksi soittamisen harjoitteluun liittyvä suuri muuttuja on tietysti harjoiteltava soitin. Asiat, joihin harjoittelussa keskitytään vaihtelevat huomattavasti sen mukaan, soitetaanko esimerkiksi jousisoitinta, vaskipuhallinta tai pianoa, ja kaikkien soitinryhmienkin sisällä on soitinkohtaisia eroja. Kehollinen soittaminen vaikuttaa niin soittamisen tapahtumaan, kuin musiikin muodostamiseenkin. Tämän tutkielman puitteissa en pysty kokoamaan aineistoa kattavasti eri soittimista, joten joudun yleistämään kontrabasson soiton harjoittelua. Harjoitteluun ja erityisesti oppimiseen liittyy kuitenkin myös monia yhdistäviä piirteitä, ja tämä tutkielma keskittyy lähtökohtaisesti näihin kosketuspintoihin.

Lienee olennaista mainita, etten ole tämän tutkielman kontekstissa kiinnostunut minkään yksittäisen teoksen edistymisestä tai esiintymiseen johtavasta ”valmistumisesta”. Musiikin autoetnografisen tutkimuksen kentällä on melko yleistä tutkia juuri esitystä jonkinlaisena kulminaatiopisteenä harjoitteluprosessille, mitä se kieltämättä onkin.

Harjoittelu on kuitenkin muusikon arjessa jatkuvaa, ja sitä täytyy pitää yllä vaikkei konsertin tuomaa pääteipistettä olisi tulossa. Erityisesti opiskeluvaiheessa harjoittelu vain itsensä kehittämisen vuoksi on muusikon todellista arkea. Tähän arkeen sisältyy muuttuvaa soolo- ja yhtyeohjelmistoa, jota täytyy harjoitella samanaikaisesti. Siksi keskityn tässä tutkielmassa harjoitteluun nimenomaan oppimista ja kehitystä eikä konserttia tai yksittäisen kappaleen valmistamista kohti tähtäävänä tapahtumana.

Mainittakoon myös, että soiton ja laulun harjoittelu on peruspiirteiltään hyvin samankaltaista, ja tutkielman tulokset ja taustat ovat samassa määrin yleistävissä lauluun kuin muihin soittimiin. Käytän tässä tutkielmassa termiä soitto ja puhun soittimista yksinkertaisuussyistä.

2.2 Kehollisuus ja situationaalisuus

Kehollisuus on olennainen näkökulma kaikessa oppimisessa, ja erityisen huomioonotettava asia taidon, kuten soiton, harjoittelussa. Anttilan (2017, 6) mukaan kehollinen toiminta voi olla joko näkyvää liikettä tai sisäistä toimintaa, kuten kehollisia aistimuksia. Instrumentin soitossa ovat läsnä molemmat puolet. Itse soitto tapahtuu fyysisen liikkeen avulla, mutta sen säätelyyn käytetään lisäksi kehon aistimuksia ja niiden tuomaa informaatiota, kuten äänen puhtaus tai asiaan kuulumaton rasitus. Kehollinen oppiminen on siis soiton harjoittelussa hyvin konkreettista: tieto syntyy tekemisestä.

Lakoff ja Johnson (1999, 16–17) muotoilevat kehollisuuden peruseriaatteen osuvasti. Heidän mukaansa esimerkiksi aivotutkimus osoittaa, että ei ole olemassa erillistä autonomista järkeä, joka olisi kehon kyvyistä erillinen. Näin ollen ihmismieli on lähtökohtaisesti kehollinen. Tästä voidaan myös päätellä, että ihmisen koettu todellisuus on kokonaan riippuvainen kehon vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa. Lakoff ja Johnson (1999, 19) esittävät myös, että ihmismielen toimintatavan ja perustavanlaatuisen eläinmäisyyden vuoksi erilaiset luokittelut, kategoriat ja konseptit ovat erottamattomia todellisuuden kokemuksestamme.

Tällä kehollisuuden määritelmällä ja toimintaperiaatteella on ehkä yllättäenkin vahva yhteys oppimispäiväkirjaan oppimisen työkaluna. Ihmisellä on välttämätön tarve

luokitella asioita. Musiikin soittamisen harjoittelussa on käytössä monen tason ajattelua ja toimintaa motorisesta suorittamisesta taiteelliseen ja tunteelliseen työskentelyyn. Kuten kehollisuuden periaatteet osoittavat, nämä kaikki ovat yhteydessä toisiinsa ihmiskehon kautta. Se, että näitä ajatuksia ja suorituksia jäsentää kirjallisesti, vaikuttaa hyvin loogiselta seuraavalta askeleelta.

Kehollisuuteen vahvasti liittyvä oppimiskäsitys on situationaalisuus. Situationaalisuus pohjautuu muun muassa Lauri Rauhalan muodostamaan holistiseen ihmiskäsitykseen (Anttila 2017, 4.5). Kehollisen ihmiskäsityksen ja situationaalisen oppimiskäsityksen perimmäisenä tarkoituksena on hahmottaa ihminen ja siten oppiminen kokonaisvaltaisena kokonaisuutena. Kehollisuuden tapaan situationaalisuus korostaa tiedon ja oppimisen subjektiivisuutta. Ihmisen oppimista ei voi tarkastella irrallaan tämän kokemuksista, ympäristöstä, kulttuurista ja muista tähän vaikuttavista tekijöistä, eli tämän situaatiosta. (Anttila 2017, 4.5.) Pysin huomioimaan ohjeistuksessa harjoittelijan tilanteen riittävän vapaamuotoisuuden avulla. Pysin sisällyttämään ohjeeseen tarpeeksi valinnanvapautta ja muokattavuutta, jotta harjoittelija voi toimia omaa oppimistaan parhaiten edistävillä tavoilla. Olen tietysti tämän tutkielman kontekstissa jäävi, sillä oma oppijan tilanteeni on läsnä jo ohjeen laatimisvaiheessa. Pysin siksikin monipuolistamaan ohjeistusta pohjaamalla sen aiempaan tutkimukseen ja antamalla harjoittelijalle omaa vastuuta toteutuksesta.

2.3 Oppimispäiväkirja

Oppimispäiväkirja on työskentelymuotona sekä vapaa että strukturoitu. Lindblom-Ylänne, Levander ja Wager (2002, 326) kutsuvat oppimispäiväkirjaa nimenomaan ohjeistetuksi prosessiksi, jossa keskeistä on analyttinen ja pohdiskeleva ote. Tästä syystä myös tässä tutkielmassa käytän aineistona nimenomaan ennalta ohjeistettua oppimispäiväkirjaa, vaikka teen sitä vain itse.

Oppimispäiväkirjan avulla työskentelyssä on tärkeää korostua oppimisen prosessiluontoisuus ja reflektiivisyys. Kirjallisella työskentelyllä pyritään yhdistämään omia kokemuksia ja ajatuksia opiskeltavaan asiaan ja laajempaan asiayhteyteen.

(Lindblom-Yläne ym. 2002, 328.) Tämä kuvaus yhdistää oppimispäiväkirjan avulla työskentelyn myös situationaalisuuteen ja kehollisuuteen, joiden ydinajatus on oman kokemuksen yksilöllisyys. Oppimispäiväkirja on yksi tapa konkretisoida ja muotoilla näitä kokemuksia niin, että niistä voi hyötyä myös tulevaisuudessa. Lindblom-Yläne, Levander ja Wager (2002, 329) esittävätkin, että oppimispäiväkirja tulisi kirjoittaa kokonaisiin lausein, jotka edustavat oppijan aiheesta henkilökohtaisesti muotoilemia kokonaisia ajatuksia.

Henkilökohtaisuus on soiton ja musiikin harjoittelussa hyvin voimakkaasti läsnä. Klassisen musiikin soitossa tehdyt valinnat ovat yhdistelmä perinteitä, toisten muusikoiden ja itse soittajan ideoita, joita soittaja harkiten yhdistelee. Oppimispäiväkirja on harjoitteluun osuva työkalu, sillä siinä muotoillut ajatukset ovat itse prosessoituja, kuten harjoiteltavan musiikinkin tulee olla (Lindblom-Yläne ym. 2002, 329).

Oppimisen prosessiluonteisuus eli vaihteellisuus on yksi soiton harjoittelun olennaisimpia ja näkyvimpiä piirteitä. Harjoittelun täytyy olla toistuvaa ja säännöllistä, koska ihmisen motoriikka vaatii toisteisuutta edistymiseen ja taidon ylläpitoon. Toisteisuudessa pitää kuitenkin olla huolellinen, sillä liika toisto vailla tarpeellista huolellisuutta, suunnitelmallisuutta ja ajatusta voi johtaa huonoihin tuloksiin ja pahimmillaan loukkaantumisiin. Oppimispäiväkirja korostaa harjoitteluun nähden hyvin samansuuntaisesti prosessiluonteisuutta, ja voi työkaluna olla avuksi juuri ajatuksen ja suunnitelmallisuuden lisäämisessä harjoitteluun.

Oppimispäiväkirjan ohjeistuksessa on tärkeää ottaa huomioon oppimispäiväkirjan käyttämisen tavoitteet. Lindblom-Yläne, Levander ja Wager (2002, 330–331) esittävät yliopisto- ja korkeakouluopetusta varten esimerkkiohjeistuksen, joka perustuu Longan ja Longan pohjaan. Tiivistettynä ohjeiden tehtävät ovat: (1) Mitä opin? (2) Mikä jäi epäselväksi? (3) Mitä pohdin ja mitä oppimani tieto merkitsee itselleni? Tämä ohje ei ole suoraan siirrettävissä itsenäisen soiton harjoittelun kontekstiin, kuten ei ole tarkoitukseen. Huomionarvoista on kuitenkin epäselvien ja vielä oppimatta olevien asioiden pohdinta. Tämä syventää reflektiota ja antaa valmiita tavoitteita esimerkiksi seuraavaa harjoittelukertaa varten. Otan tätä tutkielmaa varten laatimassani ohjeistuksessa mallia tämän ohjeistuksen kahdesta ensimmäisestä kohdasta sekä kolmiosaisesta rakenteesta.

Sibelius-Akatemian harjoitteluverkkomateriaalissa (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2008) on ohjeistus yhdenlaiseen harjoittelupäiväkirjaan juuri soiton harjoittelua varten. Tässä ohjeistuksessa neuvotaan pitämään kirjaa harjoittelun ajallisesta kestosta, sisällöistä, tauoista, enemmän ja vähemmän onnistuneista asioista, fyysisestä kestävyydestä ja herkkyydestä, sujuvuudesta, mielialasta ja keskittyneisyydestä. Tämä ohjeistus ei täysin vastaa Lindblom-Ylänteen, Levanderin ja Wagerin (2002, 330–331) kuvauksia oppimispäiväkirjan ominaisuuksista eikä sitä sellaiseksi kutsutakaan. Materiaalissa melko niukasti perustellun ohjeistuksen takana vaikuttaa olevan ajatus fyysisen harjoittelutapahtuman ylläpitämisestä ja kurinalaisesta, säännöllisestä työskentelystä. Oppimisen reflektio jää ohjeistuksessa melko pinnalliselle tasolle, mikä saattaa johtua pyrkimyksestä helpottaa ohjeen käyttöönottoa. Ohjeistuksen näkökulma on varmasti erityisen hyödyllinen opiskelijalle, joka hakee työhönsä rytmiä ja tarvitsee työkaluja fyysisesti ja psyykkisesti turvalliseen työskentelyyn.

Tätä tutkielmaa varten luomassani ohjeistuksessa haluan kuitenkin keskittyä syvällisempään reflektioon sekä oppimisen tutkiskeluun ja edistämiseen, joten en sisällytä siihen erikseen pohdintaa itse harjoittelutapahtumasta tai säännöllisestä työskentelystä. En esimerkiksi mainitse harjoittelun kestoa millään tavalla, sillä tahdon tarkoituksella etäännyttää tämän oppimispäiväkirjan pohdintaa harjoittelun tuntimääristä. Kesto on yksiulotteinen tapa mitata harjoittelua, ja sitä käytetään harjoittelun ainoana määreenä niin usein, että pelkään sen mittaamisen oppimispäiväkirjassa vievän pohdintaa pois päin hedelmällisemmistä aiheista. Sikäli, kun harjoittelija pystyy suhtautumaan harjoittelunsa ajalliseen keston ilman siihen usein liittyviä paineita ja ennakkokäsityksiä, on se tietysti hyödyllinen yhtenä harjoittelun mittarina muiden joukossa.

Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2008) harjoittelupäiväkirjassa mainitut mieliala ja keskittyneisyys ovat kieltämättä harjoittelulle tärkeitä asioita, ja niiden pohdinta on situationaaliseen oppimiskäsitykseen sopivaa. Toivon kuitenkin oppimispäiväkirjan kirjoittamisen ja syvällisen pohdinnan johtavan näiden asioiden tutkiskeluun ilman erillistä mainintaa. Kirjallinen reflektio on jo itsessään syvän asiaan keskittymisen muoto, ja oppimispäiväkirjan yhteydessä asetettavat tavoitteet ohjaavat harjoittelijaa keskittymään tekemiseensä myös harjoittelun aikana. Oman mielialan tutkiskelu ja

säätely on myös hyvin reflektiivistä toimintaa, mihin oppimispäiväkirja lähtökohtaisesti ohjaa.

Oppimispäiväkirja on yleensä opetuksen työkalu, jolloin se toimii yhtenä palautettavana tehtävänä, jonka opettaja lukee (Lindblom-Ylänne ym. 2002, 326–352). Tällöin opettaja määrittelee oppimispäiväkirjan tehtävänannon, pohdittavat asiat ja ennen kaikkea tavoitteet. Tässä tutkielmassa tutkin oppimispäiväkirjan käyttöä nimenomaan itsenäisen harjoittelun välineenä, jolloin tavoitteet asettaa harjoittelija itse. Näin ollen myös oppimispäiväkirjan ohjeistukseen kuuluu tavoitteiden asettaminen. Oppimispäiväkirjan tekijällä on tässä kontekstissa korostunut vastuu omasta oppimisestaan, joskin tämä vastuu on joka tapauksessa itsenäisen harjoittelun piirre.

Vaikka suoritan oppimispäiväkirjakokeilun itse, on ohjeistuksen tarkoitus olla kenen tahansa kokeiltavissa. Ohjeistus vaatii tietyn määrän itsenäisen työskentelyn taitoja, joten luulen sen soveltuvan ammattiopiskelijoille ja sitä edistyneemmille. En kuitenkaan näe estettä sille, että missä tahansa vaiheessa oleva harjoittelija voisi käyttää ohjetta tai sen variaatiota, kunhan tällä on tarpeellisia reflektion ja itsenäisen työskentelyn taitoja.

2.4 Autoetnografia

Autoetnografia on tutkimusmenetelmä, jossa tutkija on itse osallisena tutkimuksen aineiston luomisessa. Sen sijaan, että tutkijana keräisin tutkimusmateriaalini esimerkiksi tutkimusryhmästä, kerään tietoa omasta elämästäni, kokemuksistani ja emootioistani. (Chang 2008, 89.)

Käytän tässä tutkielmassa autoetnografiaa, sillä oppimispäiväkirja on perusluonteeltaankin reflektiivinen, ja omaa kokemustani tutkimalla pystyn tarkastelemaan sen vaikutuksia hyvin läheltä. Henkilökohtainen harjoittelu sisältää paljon sellaista, mihin tutkija ei saa näkökulmaa ulkoapäin tarkastellen. Esimerkiksi tiedollisten, emotionaalisten ja kehollisten prosessien määrä harjoittellessa on niin valtava, että vaatisi hyvin läheistä seurantaa saada yhtä tarkkaa tietoa esimerkiksi tutkimusryhmästä. Autoetnografisella tutkimusmenetelmällä pystyn tekemään tutkimusjaksosta myös

sellaisia yllättäviä havaintoja, joista en osaisi etukäteen suunnitellen esimerkiksi tutkimusryhmältä kysyä.

Itsensä tarkkailussa on tärkeää tarkoituksenmukainen kirjaaminen. Jokapäiväiseen elämään ja ihmisen sisäisiin prosesseihin kuuluu niin moninaisia prosesseja, että tutkimusta varten tarkkailun kohde täytyy rajata. (Chang 2008, 91.) Tässä tutkielmassa keskityn soiton harjoittelun tiedollisiin, kehollisiin ja emotionaalisiin prosesseihin, jotka kirjaan oppimispäiväkirjan ja tutkimuspäiväkirjan avulla. Kirjalliset, jatkuvasti kerättävät materiaalit myös vähentävät oman muistini subjektiivista vaikutusta tutkimukseen (Chang 2008, 72, 75). Pyrin ottamaan huomioon myös seikat, jotka jäävät kirjatun aineiston rajauksen ulkopuolelle. Lisäksi itseni ulkopuolinen konteksti on tärkeää ottaa huomioon ja rajata (Chang 2008, 133, 136). Olen esitellyt tämän tutkielman kontekstia erityisesti harjoittelusta luvussa 2.1.

Autoetnografian vahvuuksiin kuuluu orgaaninen siirtymä havainnoinnista analyysiin, johtuen tutkijan valmiista taustatiedosta itseensä liittyen. Näkökulmia monipuolistaa sisäisen havainnoinnin sekä kirjatun materiaalin tutkimisen yhdistäminen. (Chang 2008, 131.) Tarkastelen tässä tutkielmassa sekä sisäisiä prosessejani, että kokoamiani tutkimusmateriaaleja erikseen ja yhdessä. Pyrin tästä näkökulmasta tarkastelemaan oppimispäiväkirjaa myös yleisempänä, muille sopivana työkaluna, eli laajentamaan näkökulmaa itsestäni ulospäin (Chang 2008, 137).

3 OPPIMISPÄIVÄKIRJAKOKEILU

Tässä luvussa kuvailen tutkielmani tutkimusosaa. Kuvailen ensin autoetnografisen tutkimukseni toteutusta, minkä jälkeen esittelen ja analysoin tärkeimpiä tutkimusperiodilla esiin nousseita teemoja.

Tutkimuskysymykseni tässä tutkielmassa ovat: (1) Miten ohjeistettu oppimispäiväkirja soveltuu soittamisen harjoittelun työkaluksi? (2) Miten oppimispäiväkirjan käyttö vaikuttaa harjoittelun kokemukseen? (3) Miten kirjallinen reflektio vaikuttaa

kokemukseen omasta edistymisestä? Lisäksi tavoitteeni on kehittää oppimispäiväkirjan ohjeistus, joka toimisi yleisesti sovellettavana työkaluna soiton harjoittelussa.

3.1 Tutkimuksen toteutus

Laadin oppimispäiväkirjakokeilua varten tutkielman viitekehykseen pohjautuvan ohjeistuksen (Liite 1.) jota noudatin itsenäisen kontrabasson soiton harjoitteluni ohessa yhden kuukauden ajan. Muotoilin ohjeistuksen siten, että sitä olisi voinut noudattaa myös esimerkiksi tutkimusryhmä, tarkoitukseni tehdä siitä selkeä ja materiaalistani johdonmukaista. Ohjeistuksen on myös tarkoitus olla sovellettavissa tämän tutkielman ulkopuolella.

Ohjeistukseen kuului kolmen tavoitteen asettaminen ennen harjoittelua. Harjoittelun jälkeen minun tuli kirjoittaa oppimispäiväkirjaa kolmen kysymyksen perusteella: (1) Mitä opin harjoitellessani? Mainitse ainakin yksi kehollinen ja yksi musiikillinen asia, suuri tai pieni saavutus. Pohdi, miten kehollinen toiminta vaikutti musiikilliseen toimintaan, ja toisin päin. (2) Mikä jäi vielä kesken? Mainitse ainakin yksi kehollinen ja yksi musiikillinen asia, joka vaatii vielä työstöä tai erilaista ymmärrystä, tai ei vain onnistunut tänään. Muista nämä asettaessasi uusia tavoitteitasi. (3) Miten tavoitteesi edistyivät tällä harjoituskerralla? Saavutitko jonkin tavoitteesi? Muista nämäkin asiat suunnitellessasi seuraavia tavoitteitasi.

Oppimispäiväkirjan lisäksi pidin kuukauden kestäneen tutkimusjakson ajan tutkimuspäiväkirjaa. Tutkimuspäiväkirja ei ollut säännöllinen, vaan käytin sitä esiin nousevien tutkimukseen ja oppimispäiväkirjaan liittyvien ajatusteni ja pohdintojeni kirjaamiseen. Tutkimuspäiväkirjan avulla pystyn palaamaan pohdintoihin ja kokemuksiin, jotka olisin muuten kenties unohtanut. Pystyn myös jokseenkin etäännyttämään itseäni materiaalista tulosten analysoinnin vaiheessa, kun käytän tutkimusmateriaalina kirjallista oppimispäiväkirjaa ja tutkimuspäiväkirjaa. En silti jätä huomiotta myöskään kirjaamattomia muistojani tai pohdintojani, sillä se köyhdyttäisi aineistoa tarpeettomasti ja vähentäisi autoetnografisen lähestymistavan hyötyjä.

3.2 Oppimispäiväkirjan kirjoittaminen

Lähtöodotukseni oli, että päiväkirjan pitäminen harjoittelun yhteydessä tulee olemaan hyödyllistä mutta jokseenkin raskasta. Kirjoittaminen veikin esimerkiksi enemmän aikaa, kuin harjoitteluun olisi ilman sitä kulunut. En kirjannut päiväkirjaan kellonaikoja tai harjoitusaikoja, joten en tiedä, kuinka paljon aikaa kirjoittamiseen meni yhteensä tai keskimäärin. Ajankäyttö ei kuitenkaan tuntunut subjektiivisesti liialliselta. Aloin hahmottaa kirjoittamisen yhtenä osana harjoittelutapahtumaa, jolloin ajankäyttö tuntui tehokkaalta ja motivoivalta. Tämä osoittaakin osaltaan, että harjoittelu voi alussa määrittelyllä rajauksellakin sisältää erilaisia osia, jotka eivät ole soittamista.

Kirjoittaminen ja intensiivinen reflektointi ei tuntunut lopulta myöskään henkisesti raskaalta, ainakaan verrattuna positiivisiin vaikutuksiin. Pystyin kirjaamaan oppimispäiväkirjaan melko helposti asioita, joita olin pohtinut jo harjoitellessani. Välillä päiväkirjan ohjeistuksen vaatimukset haastoivat pohtimaan asioita hieman pidemmälle, mikä onkin ohjeistuksen tavoite. Monipuolinen pohdinta tuntui välillä myös haastavalta, mutta vastineena vaivannäöstä reflektioni monipuolistui. Oppimispäiväkirjasta oli näin ollen hyötyä paitsi ajatusten kirjaamisessa, myös syvällisempään ja monipuolisempaan ajatteluun haastavana ja kannustavana tekijänä. Kirjoittamisen helppous on varmasti asia, joka vaihtelee eri henkilöiden välillä, ja tekee osaltaan tästä tutkielmasta väistämättä näkökulmaltaan rajallisen.

Subjektiivinen muistikuvani oli, että joskus ohjeistuksen vaatimukset johtivat myös köyhempiin tuloksiin. Ajattelin, että esimerkiksi kehollisten tavoitteiden ja niiden pohdinnan vaatimus sai vastaukseksi osittain samojen asioiden eri sanoin pyörittelyä etenkin kokeilun loppupuolella. Niin sanotut tyhjät vastaukset olivat myös yksi asia, jonka epäilin etukäteen olevan oppimispäiväkirjan kompastuskivi. Jälkikäteen tarkasteltuna oppimispäiväkirjasta on kuitenkin havaittavissa tarpeeksi variaatiota, etten kutsuisi sitä laiskaksi. Esimerkiksi keskenään peräkkäisistä tavoitteista ”kehon tasapaino”, ”soittaa kivuttomasti” ja ”soittaa pitäen yllä kehon rentoutta” voi tietynasteisesta samankaltaisuudestaan huolimatta nähdä kyseisenä aikana tärkeänä pidettyjä eri näkökulmia ergonomisen soiton teemaan. Tavoitteeni eri osa-alueiden pohdintavaatimuksille oli juuri reflektion monipuolistaminen, mikä on tässä tapauksessa

onnistunut. Asia, joka olisi muuten saattanut jäädä ilman tietoista tarkastelua, sai edes jonkinlaista huomiota ja senhetkisen tilanteen mukaisia painotuksia.

3.3 Tavoitteellisuus

Vaikka ohjeistuksessa ei nimenomaisesti kehoitettu niin tekemään, kirjasin tutkielmaa varten ylös myös harjoittelulle asettamani tavoitteet. Sekä musiikillisten että kehollisten tavoitteiden vaatimus osoittautui hyödylliseksi osaksi ohjeistusta, kuten myöhemmin ilmenee. Kolmen tavoitteen lukumäärä oli sopiva ja esti sekä liian monen tavoitteen kasaantumista, että liian niukkaa tai yksipuolista tavoitteellisuutta. Päädyin kokeilun aikana vaihtamaan tai muotoilemaan tavoitteita eri tavalla tiuhaan sen mukaan, mikä tuntui hyödylliseltä. Erilaiset harjoittelijat asettaisivat varmasti tavoitteitaan eri tavalla, ja haluan jättää ohjeistukseen tilaa eri tulkinnoille ja työskentelytavoille.

Harjoittelun tavoitteellisuuden lisääminen oli yksi oppimispäiväkirjan selkeistä positiivisista vaikutuksista tutkimusperiodilla. Totesin kokeilun aikana tutkimuspäiväkirjassani, että tavoitteellisuus ja jatkuva kirjoittaminen johtivat edistymisen tunteeseen jo lyhyinäkin harjoitusaikoina. Koin tämän edistymisen tunteen hyvin voimaannuttavaksi ja motivoivaksi. Tavoitteellisuuden korostuminen yhdistää oppimispäiväkirjan kanssa työskentelyn mainiosti harjoittelun määritelmään tavoitetta varten tehtävänä toimintana. Tavoitteiden hahmottaminen, saavuttaminen ja kirjallinen reflektointi tuovat tapahtuvan edistyksen näkyville, mikä motivoi jatkamaan ja luo positiivista kehää harjoittelun ympärille.

Tutkimusjakson aikana kirjatuista tavoitteista on nähtävissä reflektion johdosta tapahtunutta edistystä. Ratkoin esimerkiksi tutkimusjaksolla ryhtiin ja soittoasentoon liittyvää ergonomista ongelmaa, jonka johdosta eri kehonosani rasittuivat harjoittelusta. Ensimmäisessä kirjauksessani olin asettanut tavoitteeksi ”soittaa vapaasti ilman jumeja”. Seuraavassa kirjauksessa ongelma oli kohdentunut, ja tavoite oli ”pitää oikea puoli ryhdissä”. Ongelman ratkointa eteni lisää, seuraava tavoite oli ”pitää ergonomiassa yllä jaloissa ja peukaloissa”. Tästä eteenpäin tavoitteissa puhutaan yleisemmin ergonomiasta tai vapaudesta. Tavoitteiden muotoilusta on nähtävissä kaari, jossa ensin on huomattu

ongelma, alettu tietoisesti kohdentaa ja ratkoa sitä, ja lopulta tunnistettu ongelman lähde. Harjoittelun luonteeseen kuuluu, että opittuja asioita täytyy pitää yllä, mikä selittää asian yleisluontoisempaa tavoitelistalla pitämistä. Oppimispäiväkirjan pohdintaosuudet vahvistavat ongelmanratkaisun kehityskaaren. Onnistumisten ja epäonnistumisten pohdinnoissa selostetaan, kuinka ongelmaan on etsitty syitä esimerkiksi kehon kierrosta ja asennon kallistuksesta, sekä kerrotaan vähentyneistä kivuista. Yleisemmän vapauden ja rentouden ajatukset, jotka näkyvät myöhemmin tavoitteissa, on kirjattu onnistumisiksi sekä ergonomian että musiikillisen ilmaisun näkökulmasta. Tavoitteiden ja edistyksen kirjaaminen ja reflektointi ovat varmistaneet, ettei kehityksen alla oleva asia ole jäänyt kesken harjoituskertojen välillä, ja että ongelmanratkaisu on päässyt jatkumaan siitä, mihin se aiemmin jäi.

Harjoiteltavan ohjelmistoni sisältöön tutkimusperiodilla vaikuttivat lähestyvä maisterin tutkintokonserttini sekä työni sinfoniaorkesterissa. En vaatinut oppimispäiväkirjan ohjeistuksessa selostusta soitettavasta ohjelmistosta tai niihin kohdistuvia tavoitteita, mutta erityisesti orkesteristemmojen kiireellisten aikataulujen johdosta iso osa tavoitteistani liittyi silti ohjelmiston valmistamiseen. Myös tutkinto-ohjelmistoon liittyviä välitavoitteita tuli useita. En pidä tätä huonona asiana, vaikka suunnitteluvaiheessa vältinkin ohjelmistolähtöisyyttä. Ohjelmistodeadlinet ovat osa muusikon arkea, ja niiden kokonaan häivyttäminen oppimispäiväkirjasta ei loisi oikeaa kuvaa harjoittelusta. Koin tutkimusperiodilla, että ohjelmistotavoitteiden asettamiseen oli matala kynnyks, ja että vaikka ne tuntuivat joskus pinnallisilta, eivät ne johtaneet pinnalliseen pohdintaan harjoittelun jälkeen. Pidän ohjeistuksen painotuksia yleiseen oppimiseen oikeina, mutta olisi ehkä syytä muistuttaa käyttäjää siitä, että myös ohjelmistotavoitteet ovat täysin valideja. Soitettavan ohjelmiston luettelemisen ei silti tule mielestäni olla pakollista, jotta erilaisille ohjelmistoon liittymättömille tavoitteille jää varmasti tilaa.

3.4 Mieliala ja motivaatio

Siitä huolimatta, että tein valinnan jättää ohjeistuksessa mainitsematta mielialaan liittyvän pohdinnan, oppimispäiväkirjan kirjoittaminen vaikutti mielialaani hyvin positiivisesti. Kirjoittaminen sai minut myös pohtimaan päiväkirjan ja tavoitteiden

mielialaan liittyviä vaikutuksia. Huomasin esimerkiksi, että kirjallinen loppupohdinta toi usein positiivisen mielentilan, kun kertosin päiväkirjan avulla harjoittelussa tapahtuneet onnistumiset ja edistysaskeleet. Edistymisen reflektointiin tuli selkeyttä ja konkretiaa, kun se sai kirjallisen muodon oppimispäiväkirjassa, mutta optimismiin ja motivaatioon liittyvät jatkopohdinnat tapahtuivat tutkimuspäiväkirjassa. Voi olla, että erillisen tutkimuspäiväkirjan puuttuessa olisi oppimispäiväkirjassa hyvä olla erikseen tilaa myös mielialaan liittyville pohdinnoille. Ohjeistukseen voisi esimerkiksi lisätä kohdan vapaalle pohdinnalle, johon harjoittelija voisi sanallistaa ne ajatukset, joihin ohjeistus ei ota kantaa. Vapaan sanan osio nostaisi omalta osaltaan harjoittelijan reflektiotaidon vaatimuksia, mutta esimerkiksi vapaaehtoisena kohtana se voisi antaa harjoittelijan pohdintaan vapautta sitä mukaa, kun tämä sitä tarvitsee.

Oppimispäiväkirjakokeilun aikana nousi yllättävän tärkeään osaan ohjeistuksen 2. kohta, eli keskeneräisten ja epäonnistuneiden asioiden pohdinta. Nämä kohdat on oppimispäiväkirjassa onnistumispohdintoihin verrattuna niukkasanaisia. Lyhyet huomiot ovat kuitenkin usein yhtä tarkkahuomioisia kuin onnistumisten pohdinnat, ja juuri nämä huomiot myös auttoivat valitsemaan seuraavien päivien tavoitteita:

Lopussa huomasin rasitusta vasemmassa kädessä ja niskassa. Ilmeisesti pidin päätä turhan kallellaan oikealle ja soitin liian pitkään raskasta kohtaa. Kadenzan fraseeraus kaipaa vielä suuntaa.

– oppimispäiväkirja, 22.2.2021

Epäonnistumisten kirjaamisella oli myös merkittävä vaikutus mielialaani. Huomasin kesken jääneiden asioiden pohdinnan ja ylös kirjoittamisen harjoittelun päätteeksi tuntuvan vapauttavalta. Kirjoittamisesta tuli tapa hyväksyä se, että jotkin asiat ovat vielä ratkaisematta, eikä niiden ratkaisemiseksi tarvitse käyttää samana päivänä enempää energiaa:

Nauhoittaessa keho meni yhä jännittyneeksi, enkä pystynyt muuttamaan asiaa. Jotkin kohdat eivät tunnu menevän puhtaasti harjoituksesta huolimatta.

– oppimispäiväkirja, 3.2.2021

Hyväksyminen auttoi myös työn ja vapaa-ajan säännöstelyssä, mikä on olennainen osa itsenäistä työskentelyä, ja korostuu entisestään tämänhetkisen covid-19-pandemian aikana.

Huomasin kokeilun aikana, että pyrin usein kirjoittaessani aktiivisesti siihen, että kirjoittaminen jättäisi positiivisen näkökulman harjoittelusessiosta ja että kirjoittamisesta ja kirjoitetun lukemisesta jäisi varma ja optimistinen olo. Tunnistan tämän piirteen myös yleisemmin harjoittelutyylistani. Kirjoitin esimerkiksi yhtenä matalan motivaatiotason päivänä onnistumisistani seuraavasti:

Opin, että joskus kannattaa höllätä. Olin tänään hyvin väsynyt, eikä harjoittelu motivoinut. Päätin kuitenkin soittaa edes vähän aikaa, jotta huomisen harjoituksen stemma olisi sormissa, käyttäen viime kerran samoja tavoitteita. Tämä kannatti. Soittoa oli vähän, mutta sain onnistumisen kokemuksia, varmuutta stemmoihin ja optimistisemmän asenteen jatsoon. Joskus se riittää. – –

– oppimispäiväkirja, 15.2.2021

Uskon, että ohjeistuksen mukainen onnistumisten pohdinta kannusti osaltaan positiivisten ajatusten ja näkökulmien hakemiseen. Positiivisuuden hakeminen oli kuitenkin selkeästi myös omaa itseohjailuani. Koska tämä johti paremman mielialan lisäksi myös harjoittelumotivaation parantumiseen, olisi ehkä syytä pohtia, voisiko tällaiseen itseohjailuun kannustaa oppimispäiväkirjan ohjeistuksessa.

Päätökseni jättää ohjeistuksesta pois harjoitteluajan seuranta osoittautui ainakin mielialan kannalta hyväksi. Tein kokeilujakson aikana tutkimuspäiväkirjaan useita merkintöjä siitä, että harjoitteluajan merkityksettömyys verrattuna harjoittelun muihin osa-alueisiin vaikutti positiivisesti mielialaani ja motivaatiooni. Kun pienistäkin edistysaskeleista ja lyhyistäkin harjoittelusessioista kirjoitettiin tasa-arvoisesti suurempien harppausten kanssa, oli motivaatiota jatkuvaan ja säännölliseen työntekoon helpompaa pitää yllä. Tunnistan, että harjoitteluajan seurannasta voisi olla joillekin oppimispäiväkirjan käyttäjille myös etua. Ajan mittaamisen huomiotta jättäminen palvelee kuitenkin tämän ohjeistuksen tavoitteita paremmin, joten en mainitse sitä myöskään lopullisessa versiossa.

3.5 Kehollisuus ja musiikki

Pyrin ohjeistuksessa kannustamaan harjoittelijaa monipuoliseen reflektioon asettamalla pohdinnoille pakollisia osa-alueita. Muoto, johon päädyin, oli jako kehollisiin ja musiikillisiin pointteihin. Sanamuodot eivät ole täysin ongelmattomia. Kehollisuus pitää todellisuudessa sisällään kaiken, mitä ihminen kokee ja tekee, ajatusprosesseista motorisiin toimintoihin ja autonomisiin elintoimintoihin. Näin ollen esimerkiksi oppimispäiväkirjan kirjoittaminenkin on täysin kehollista toimintaa. Musiikillisuuden käsite on myös melko laaja ja määrittelyltään joustava. Esimerkiksi soittotekniikan harjoittelun voisi periaatteessa ajatella kuuluvan musiikillisuuden ulkopuolelle, ehkä hyvin perustein.

Kokeiluni aikana kehollisuus ja musiikillisuus toimivat kuitenkin suuntaa antavina termeinä hyvin. Vaatimus reflektoida eri näkökulmista oli tietyllä tapaa jäykkä, mutta auttoi mekaanisuudessaan monipuolistamaan tavoitteita ja edistymisen pohdintaa. On silti otettava huomioon mahdollisuus, että ohjeistuksen lukija voi ymmärtää termit eri tavalla, kuin on tarkoitettu. Tarvittaisiin laajempi kokeilu, jotta päästäisiin selvittämään ohjeistuksen yleistä ymmärrettävyyttä. Ohjeistuksen ymmärtäminen on toisaalta väistämättä riippuvainen lukijasta, ja mikäli käytetyt termit johtavat monipuolisemman pohdinnan tavoitteeseen, täyttävät ne tehtävänsä. Ohjeistus menettäisi käyttökelpoisuutensa, jos siinä avattaisiin jokaisen tehdyn valinnan syyt.

Kehollinen näkökulma otti oppimispäiväkirjassa usein soittoergonomiaan keskittymisen muodon. Luvussa 3.3 mainittu esimerkki ergonomisesta ongelmanratkaisusta kuvaa hyvin kokeilujakson kehollista pohdintaa. Kehollisen pohdinnan vaatimukselle riittäisi perusteluksi jo se, että harjoittelija kiinnittäisi enemmän huomiota ergonomiaansa ja terveyteensä. Oppimispäiväkirjan kehollinen näkökulma ei kuitenkaan onneksi rajoittunut vain ergonomiaan, vaan kehollisten pohdintojen ja löydösten vaikutukset, kuten esimerkissä mainittu rentous, vaikuttivat myös musiikilliseksi koettuun tekemiseen. Kehollisuuden reflektion todellinen tavoite on, että harjoittelija muodostaa yhteyksiä kehonsa, soittonsa ja luomansa musiikin välille:

Jälleen vahvistui se, että rento intonaatioharjoittelu urkupisteen kanssa on hyväksi sekä soundille, musiikille, intonaatiolle että fyysikalle. Rentous tuo

varmuutta. Rento soittaminen onnistui muutenkin enimmäkseen hyvin, ja on joskus parempi soittaa se edellä.

– oppimispäiväkirja, 22.2.2021

Musiikillisen kehityksen pohdinta oppimispäiväkirjassa osoittautui jälkikäteen tarkasteltuna miellyttävän monipuoliseksi. Kuten tavoitteissa, myös pohdintaosuuksissa oli runsaasti ohjelmistoon liittyvää reflektiota, esimerkiksi soolo-ohjelmisto ja yksi erityisen haastava orkesteritemma olivat vahvasti edustettuina. Oppimispäiväkirjaan kertyi kuitenkin myös yleisemmin musiikilliseen ilmaisuun liittyvää pohdintaa niin yhteydessä ohjelmistoon kuin erillisinä huomioinakin. Pohdinnan alaisia musiikillisia asioita oppimispäiväkirjassa olivat ainakin intonaatio, fraseeraus, tempo, äänen tuottaminen, äänenlaatu, pizzicato-soittaminen, rytmit sekä aiemminkin musiikin ja kehon yhteyden välineenä mainittu rentous.

Parhaimmillaan kehollisuuden ja musiikillisuuden pohdinta johti näiden yhdistymiseen ja suurempiin oivalluksiin. Tällaisesta oivalluksesta on esimerkki oppimispäivän kirjauksessa, jossa aiemmin käsitellyt kehollinen rentous ja musiikillinen tarkoituksenmukaisuus liitetään laajempiin esittämisen ja soittajan roolin pohdintoihin:

Löysin edellisen kerran kaltaista rentouden tuntua soittoon. Ajatus lähti sitä kautta, että teen kehollani sen, mitä musiikki vaatii, tai mitä tahdon itse tehdä musiikilla. Tämä vapautti kehoa tarkoituksenmukaiseen ja jännityksettömään käyttöön, ainakin aluksi. Löysin myös ajatuksen musiikin esittämisestä: soittaja on kuin tarinan kertoja, eli tämä on sen verran kertomuksen ulkopuolella, että on ryhdikäs ja taitava, mutta sen verran tunteessa, että se välittyy.

– oppimispäiväkirja, 8.2.2021

Kehollisen ja musiikillisen pohdinnan kaksijakoinen vaatimus toimi hyvin yhteistyössä ohjeistuksen 2. kohdan kanssa. Koin kehollisten kehityskohteiden löytämisen ja kirjaamisen usein helpoksi, mutta musiikillisia vajavaisuuksia jouduin välillä miettimään tarkemmin. Kirjoittamisen vaatima kokonaisten ajatusten muodostaminen antoi minulle harjoittelun työkaluksi kehityskohteista, jotka olisivat saattaneet muuten jäädä huomaamatta. Pidän kehollisen ja musiikillisen näkökulman jakoa onnistuneena, koska

se haastaa harjoittelijan havainnoimaan omaa situaatiotaan, harjoitteluaan sekä niihin liittyviä sokeita pisteitä.

4 LOPPUSANAT

Oppimispäiväkirjan käytöllä oli tutkimusjakson aikana monia positiivisia vaikutuksia harjoitteluuni, ja pidän ohjeistusta siten monin tavoin onnistuneena. Tein tutkimusjakson perusteella ohjeistukseen myös joitakin lisäyksiä ja muutoksia (Liite 2.). Kerron tässä luvussa näistä parannuksista, sekä pohdin tutkielman teemoja.

Oppimispäiväkirjan kirjoittaminen lisäsi tutkimusjaksolla harjoittelun tavoitteellisuutta ja toi erilaiset kehityskaaret näkyviksi. Tavoitteellisuus ja tarkoituksenmukaisuus on yksi aiemmin esitellyn harjoittelun määritelmän tärkeimmistä osa-alueista (Arjas ym. 2021). Näin ollen jo se, että harjoittelun tavoitteellisuus kehittyi, tarkoittaa oppimispäiväkirjalla olleen positiivinen vaikutus harjoitteluun. Lisäsin paranneltuun päiväkirjaohjeistukseen kehotuksen kirjata harjoittelun tavoitteet oppimispäiväkirjaan, sillä aiempi ohjeistus oli tältä osin epäselvä, ja tavoitteiden löytyminen kirjallisena selkeytti tapahtuneiden kehityskaarten seuraamista.

Oppimispäiväkirjaohjeistuksen yhtenä tavoitteena oli ottaa huomioon ihmisen kehollisuus ja oppimisen situationaalisuus. Kuten kerroin luvussa 3, kehollisuus sai tällä tutkimusjaksolla ansaitsemaansa huomiota sekä erillisenä osa-alueenaan että yhteydessä harjoittelun ja musiikin tekemisen muihin osa-alueisiin. Juuri tämän kokonaisvaltaisen yhteyden syntyminen osoittaa mielestäni kehollisuuden periaatteiden (Lakoff & Johnson 1999, 16–17) päässeen oikeuksiinsa oppimispäiväkirjan kanssa tapahtuneessa harjoittelussa. Tiedollinen kirjoitustyö ei ollut myöskään fyysisestä harjoittelusta erillään, vaan ne tukivat molemmat kokonaisvaltaista kehollista oppimista. Pidän tapoja, joilla pyrin kannustamaan keholliseen pohdintaan, onnistuneina. Situationaalisuuden roolin arvioiminen on vaikeampaa. Situationaalisuus perustuu eri ihmisten erilaisiin elämäntilanteisiin (Anttila 2017, 4.5), ja näin ollen vaatisi suurempaa testiryhmää arvioida luotettavasti, kuinka ohjeistus onnistuu ottamaan erilaiset lähtökohdat

huomioon. Olen kuitenkin pyrkinyt huomioimaan ohjeistuksessa erilaisia lähtökohtia sekä ymmärtämisen, oppimisen ja esimerkiksi kirjoittamisen tapoja viitekehyksen ja tutkimusjakson perusteella.

Mieliala nousi yllättäen yhdeksi oppimispäiväkirjakokeilun tärkeimmistä teemoista. Oppimispäiväkirjan pitämisellä oli tutkimusjakson aikana ja jälkeen positiivinen vaikutus muun muassa motivaatioon, edistymisen tunteeseen, optimistisen näkökulman ylläpitämiseen ja virheiden hyväksymiseen. Toisin kuin Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2008) harjoittelupäiväkirjaohjeistuksessa, jätin mielentilan näkökulman päiväkirjan ohjeistuksessa kokonaan mainitsematta. Tämä ei selvästi estänyt mielialaan liittyviä pohdintoja, mutta ei myöskään ole tarkoituksenmukaista päiväkirjan mahdollistamiin positiivisiin vaikutuksiin nähden. En halunnut rikkoa ohjeistuksen valmista kolmiosaista rakennetta, joten lisäsin paranneltuun ohjeistukseen vapaaehtoisen vapaan sanan osion, ja annoin mielialaan liittyviä avainsanoja ehdotuksina pohdinnan aiheiksi. Näin harjoittelijalla on mahdollisuus pohtia oppimispäiväkirjassa oman tilanteensa mukaan niitä asioita, jotka tämä kokee olennaisiksi. Lisäsin myös ohjeistukseen maininnan, jossa rohkaisen motivoivaan ja positiiviseen kirjoitustapaan.

Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2008) harjoittelupäiväkirjasta poiketen jätin ohjeistuksestani pois myös harjoiteltavan ohjelmiston selostuksen. On mahdollista, että tästä syystä harjoittelijalle jäisi epäselväksi, että ohjelmisto on täysin sallittua ottaa huomioon tavoitteita ja pohdintaa laadittaessa. Ohjelmistoon liittyvät tavoitteet olivat tutkimusperiodilla hyödyllinen työkalu, joten selkeytin paranneltua ohjeistusta ohjelmiston rooliin liittyen.

Oppimispäiväkirjalla osoittautui olevan hyvin ajankohtaisesti positiivinen vaikutus työn ja vapaa-ajan erottamisessa ja kontrolloinnissa. Covid-19-pandemian aikana etätyö ja itsenäinen työskentely on tullut osaksi yhä useamman arkea, mikä aiheuttaa uusia haasteita työn ja vapaa-ajan tasapainolle. Muusikon näkökulmasta kotona harjoittelu on joka tapauksessa arkea niille, joilla ei ole muita harjoittelutiloja. On rohkaisevaa, että oppimispäiväkirjalla oli positiivinen vaikutus myös tähän harjoittelun osa-alueeseen.

Rajasin tämän tutkielman alussa harjoittelun määritelmäksi tarkoituksenmukaisen, keskittyneen oppimisen (Arjas ym. 2021). Harjoittelutyylejä on monenlaisia, ja tämä

määritelmä ei ole muita mahdollisia rajauksia aukottomampi. On henkilökohtainen asia, miten harjoitteleva muusikko määrittelee harjoittelunsa, mitä siihen kuuluu, ja miten tämä sitä lähestyy. Tästä toimii esimerkkinä se, että oppimispäiväkirja oli minulle tutkimusjakson ajan oikeammin osa harjoittelua kuin sen oheen kuuluva tukiväline, jollaisena sen aluksi näin. Oppimispäiväkirja työskentelytapana istuu käytettyyn harjoittelun määritelmään mainiosti, joten asiassa ei edes ole muuta ristiriitaa kuin aiemmat mielikuvani ja ennakkoluuloni. Tämä tutkimusjakso on osoittanut minulle, että harjoittelevan muusikon on syytä kyseenalaistaa ja laajentaa käsityksiään siitä, mitä harjoittelu voi pitää sisällään.

Kuten Lindblom-Yläne, Levander ja Wager (2002, 352) esittävät, oppimispäiväkirjan etuihin työmuotona kuului myös tämän tutkielman kontekstissa muun muassa oppimisen edistäminen, ajatusten jäsentäminen, oppimisprosessin korostaminen sekä reflektion kehittäminen. Oppimispäiväkirjan kirjoittaminen kehitti minussa näitä taitoja. Olen käyttänyt oppimispäiväkirjaohjeistusta pari kertaa kokeilujakson jälkeen, ja koen yhä, että kokeilun aikana oppimani ajattelumallit ja näkökulmat edistivät harjoittelua ja oppimistani. Lindblom-Ylänteen, Levanderin ja Wagerin (2002, 330–331) kolmeen kohtaan jaettu ohjeistusmalli toimi hyvänä pohjana tämän tutkielman päiväkirjaohjeistukselle.

Uskon tutkimusjakson perusteella, että tämä oppimispäiväkirjamalli voisi olla hyödyllinen työkalu monelle muusikolle. Tämän ohjeistuksen mukaan tehty oppimispäiväkirja vaatii käyttäjältään paljon reflektiotaitoja, mutta on myös sekä vapaamuotoinen että strukturoitu käyttämisen helpottamiseksi ja reflektion monipuolistamiseksi. Arvioisin oppimispäiväkirjaohjeistuksen sopivan ainakin ammattiopiskelijoille ja sitä edistyneemmille muusikoille sekä sitä nuoremmille reflektio- ja työskentelytaidoissaan edistyneille soittajille. Oppimispäiväkirja on hyvin monipuolinen oppimisen työkalu, ja toivon, että tämä tutkielma osoittaa osaltaan sen hyödyllisyyttä muusikon harjoittelun välineenä.

LÄHTEET

1. Anttila, E. 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Saatavilla: <https://disco.teak.fi/anttila/> (haettu 24.11.2020).
2. Arjas, P., Joukamo-Ampuja, E., Karsten, W., Mayer, G., Newsome, E., Williams, S. From Potential to Performance – Practicing tips for musicians. Saatavilla: <http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/> (haettu 15.3.2021).
3. Chang, H. 2008. Autoethnography as method. Walnut Creek (Calif.): Left Coast Press.
4. Joukamo-Ampuja, E., Heiskanen, J. 2008. Harjoittelu. Taideyliopisto. Saatavilla: <https://sites.uniarts.fi/web/harjoittelu/harjoittelu> (haettu 26.1.2021).
5. Lakoff, G. & Johnson, M. 1999. Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to western thought. New York: Basic Books.
6. Lindblom-Ylänne, S., Levander, L. & Wager, M. 2002. Oppimispäiväkirjat ja -portfoliot. Teoksessa S. Lindblom-Ylänne ja A. Nevgi (toim.) Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja. Helsinki: WSOY, 326–354.

LIITTEET

1. Ohjeistus tutkimusta varten, ensimmäinen versio

Oppimispäiväkirja

Joel Madetoja

Kirjoita jokaisen harjoittelukerran jälkeen itsellesi **oppimispäiväkirjaa**. Oppimispäiväkirjaa kirjoitetaan kokonaisin lausein, jotta ajatukset ovat loppuun asti muodostuneita. Muista päivätä kirjoituksesi.

Aseta ensin itsellesi **kolme tavoitetta**. Tavoitteet voivat olla eri aikavälille, esimerkiksi viikon tai tämän päivän tavoitteita. Tavoitteet on hyvä miettiä **ennen** jokaista harjoittelukertaa, jotta pidemmänkin aikavälin tavoitteet pysyvät mielessä. Tavoitteita voi vaihtaa, vaikka aiempi tavoite olisikaan saavutettu, mikäli se on mielestäsi ajankohtaista, onhan oppiminen vaiheittaista.

Harjoittelun jälkeen pohdi seuraavia kysymyksiä. Voit kirjoittaa kysymyksistä erikseen tai yhtenäisenä tekstinä niin kuin itsellesi sopii parhaiten:

1. Mitä opin harjoitellessani? Mainitse ainakin yksi kehollinen ja yksi musiikillinen asia, suuri tai pieni saavutus. Pohdi, miten kehollinen toiminta vaikutti musiikilliseen toimintaan, ja toisin päin.
2. Mikä jäi vielä kesken? Mainitse ainakin yksi kehollinen ja yksi musiikillinen asia, joka vaatii vielä työstöä tai erilaista ymmärrystä, tai ei vain onnistunut tänään. Muista nämä asettaessasi uusia tavoitteitasi.
3. Miten tavoitteesi edistyivät tällä harjoituskerralla? Saavutitko jonkin tavoitteesi? Muista nämäkin asiat suunnitellessasi seuraavia tavoitteitasi.

2. Paranneltu ohjeistus tutkimuksen pohjalta

Oppimispäiväkirja

Joel Madetoja

Kirjoita jokaisen harjoittelukerran jälkeen itsellesi **oppimispäiväkirjaa**. Oppimispäiväkirjaa kirjoitetaan kokonaisin lausein, jotta ajatukset ovat loppuun asti muodostuneita. Päivää kirjoituksesi.

Aseta ensin itsellesi **kolme tavoitetta**, ja kirjoita ne oppimispäiväkirjaan. Tavoitteet voivat olla eri aikavälille, esimerkiksi viikon tai tämän päivän tavoitteita. Tavoitteet on hyvä miettiä **ennen** jokaista harjoittelukertaa, jotta pidemmänkin aikavälin tavoitteet pysyvät mielessä. Tavoitteet voivat liittyä esim. tekniikkaan, ilmaisuun, ohjelmistoon, ergonomiaan tai mihin tahansa muuhun harjoiteltavaan asiaan. Tavoitteita voi vaihtaa, vaikkei aiempi tavoite olisikaan saavutettu, mikäli se on mielestäsi ajankohtaista, onhan oppiminen vaiheittaista.

Harjoittelun jälkeen pohdi seuraavia kysymyksiä. Muista kirjoittaa itsestäsi kehittävästi ja kannustavasti. Voit kirjoittaa kysymyksistä erikseen tai yhtenäisenä tekstinä niin kuin itsellesi sopii parhaiten:

1. Mitä opin harjoitellessani? Mainitse ainakin yksi kehollinen ja yksi musiikillinen asia, suuri tai pieni saavutus. Pohdi, miten kehollinen toiminta vaikutti musiikilliseen toimintaan, ja toisin päin.
2. Mikä jäi vielä kesken? Mainitse ainakin yksi kehollinen ja yksi musiikillinen asia, joka vaatii vielä työstöä tai erilaista ymmärrystä, tai ei vain onnistunut tänään. Muista nämä asettaessasi uusia tavoitteitasi.
3. Miten tavoitteesi edistyivät tällä harjoituskerralla? Saavutitko jonkin tavoitteesi? Muista nämäkin asiat suunnitellessasi seuraavia tavoitteitasi.
4. Vapaa sana. Tämä osa on vapaaehtoinen. Mitä muita havaintoja teit harjoitellessasi? Mahdollisia aiheita ovat esim. motivaatioon, mielialaan, harjoittelutapahtumaan, oppimispäiväkirjan kirjoittamiseen tai harjoittelun ulkoisiin asioihin liittyvät huomiot.