

**Filip Gäddnäs**

## **MUUSIKON HARJOITTELMOTIVAATIO**

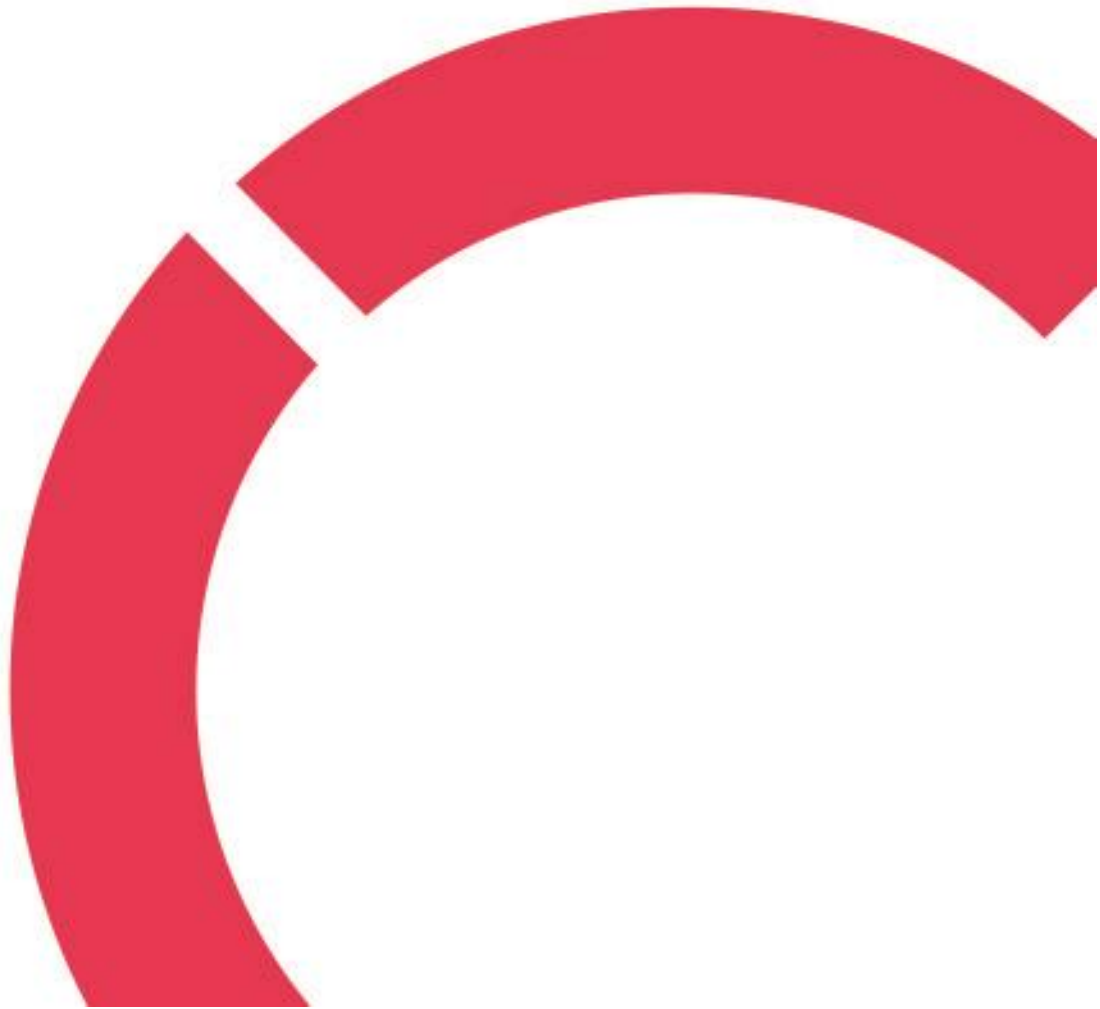
**Musiikinopiskelijan harjoittelumotivaatiota etsimässä**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU**

**Musiikkipedagogi (AMK)**

**Huhtikuu 2024**



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Huhtikuu 2024	<b>Tekijä/tekijät</b> Filip Gäddnäs
<b>Koulutus</b> Musiikkipedagogi		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> MUUSIKON HARJOITTELMOTIVAATIO. Musiikinopiskelijan harjoittelumotivaatiota etsimässä		
<b>Työn ohjaaja</b> Riitta Kossi		<b>Sivumäärä</b> 27
<b>Työelämäohjaaja</b> Riitta Kossi		
<p>Opinnäytetyössä tutkittiin harjoittelumotivaatiota musiikinopiskelijan näkökulmasta. Opinnäytetyö koostuu tietokirjallisuudesta, Webropol-kyselystä sekä oppimispäiväkirjasta. Tutkimusmenetelmä on laadullinen ja pohjaa myös fenomenologiseen tutkimussuuntaukseen. Fenomenologinen tutkimusote tulee esille oman harjoittelupäiväkirjan ja siitä pohjautuvan itsereflektion myötä. Tietokirjallisuudesta löytyy viitteitä psykologisiin näkökulmiin motivaatiosta ja kiinnostuksesta.</p> <p>Webropol -pohjainen kyselytutkimus toteutettiin Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoille. Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään opiskelijoiden näkemyksiä harjoittelumotivaatiosta. Minua kiinnosti esimerkiksi vuodenaikojen ja vuorokaudenaikojen vaikutus motivaation tasoon. Oppimispäiväkirjan toteutin kirjoittamalla ajatuksiani ylös jokaisen harjoittelukertani jälkeen syyskuun 2023 ja joulukuun 2023 välisenä aikana.</p> <p>Opinnäytetyön sisältö on rakennettu muusikon sekä instrumentin harjoittelun näkökulmasta, mutta opinnäytetyöstä voi kuitenkin löytyä sovellettavia ajatuksia muitakin aloja ajatellen. Opinnäytetyöni pohjimmainen tarkoitus oli löytää eri näkökulmia motivaatioon liittyen, jotta niiden pohjalta löytyneitä tietoa voisi hyödyntää motivoimiseen.</p> <p>Tutkimuksen aikana tehdyn Webropol-kyselyn ja muiden lähteiden pohjalta voi todeta monien eri asioiden vaikuttavan motivaation tasoon. Jokainen henkilö mieltää motivaation eri tavoin ja motivaation lähteenä voi toimia moni eri asia. Muutamia yleisesti esille tulleita harjoittelumotivaation kohottajia olivat esimerkiksi henkilökohtaiset tavoitteet ja toiset muusikot.</p>		
<b>Asiasanat</b> Harjoittelu, kyselytutkimus, motivaatio, motivaatioteoria, musiikki		

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> April 2024	<b>Author</b> Filip Gäddnäs
<b>Degree programme</b> Bachelor of Culture and Arts, Music Pedagogue		
<b>Name of thesis</b> MUSICIANS PRACTICE MOTIVATION. In the search of a music student's practice motivation		
<b>Centria supervisor</b> Riitta Kossi	<b>Pages</b> 27	
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b> Riitta Kossi		
<p>In my thesis I investigated practice motivation from the perspective of a music student. My thesis consists of academic literature, a Webropol-survey and a learning diary. The research method of my thesis is qualitative and is based on phenomenology. The phenomenological nuances can be seen through a personal learning diary and the self-reflection that comes from it. The nonfiction is mainly based on psychological references, how psychology treats motivation and interest.</p> <p>The Webropol based survey was sent out to the music pedagogy students at Centria University of Applied Sciences. The aim of the survey was to find out their thoughts on the topic of practice motivation. For example, I was curious to know whether the season or time of day affects the level of motivation. My practice diary was created by writing down my immediate thoughts of each practice session in the time period of September 2023 to December 2023.</p> <p>The content of my thesis has been built around a musician's perspective and from the perspective of practicing an instrument. This being said, I do feel that there are things to be found in this thesis that can benefit other fields as well. The ultimate purpose of my thesis was to explore the aspects of practice motivation so that this information can be used for motivational purposes.</p> <p>Based on the information that came from the Webropol-survey and the other references I gathered, it can be noted that various things play a role in what level the motivation is at. Every person experiences motivation in different ways and the source of motivation can be many things. A couple of commonly shown themes in elevating practice motivation were for example a personal goal and other musicians.</p>		
<b>Key words</b> Motivation, motivation theory, music, practicing, survey		

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 MOTIVAATIOTEORIAT .....	3
2.1 Itsemääräämisteoria ja itseohjautuvuusteoria .....	3
2.2 Odotusarvoteoria.....	4
2.3 Tavoiteorientaatioteoria .....	4
2.4 Oman kehityksen ajattelu tuo motivaatiota oppimiseen: growth mindset ja fixed mindset...5	
2.5 Oppimismotivaatio.....	7
2.6 Oppiminen vaatii tahdonvoimaa .....	7
2.7 Motivaatio rakentuu monen eri asian summasta .....	9
2.8 Motivaation kontrolli ja ylläpito.....	10
2.9 Opiskeluympäristön vaikutus motivaatioon.....	11
2.10 Voikukat, tulppaanit ja orkideat.....	12
2.11 Motivaation säätelytaidot oppimistavoitteeksi.....	12
3 KIINNOSTUS, INNOSTUS SEKÄ TOIMINTA- JA AJATTELUTAVAT .....	14
3.1.1 Tilannekiinnostuksen herätys .....	15
3.1.2 Tilannekiinnostuksen ylläpito .....	15
3.1.3 Henkilökohtaisen kiinnostuksen kehkeytyminen.....	16
3.1.4 Kehittynyt henkilökohtainen kiinnostus .....	16
3.2 Kiinnostuksella on suuri rooli oppimisessa.....	16
3.3 Onko innostus tarttuvaa? .....	17
4 KYSELYTUTKIMUS .....	18
4.1 Aineistonkeruumenetelmät ja tutkimusympäristö .....	18
4.2 Kysymykset ja niiden analyysi.....	18
4.2.1 Yksittäisten harjoittelukertojen määrä viikossa .....	18
4.2.2 Harjoittelusession pituus .....	19
4.2.3 Paras vuorokaudenaika harjoitella .....	19
4.2.4 Haasteellisin vuorokaudenaika harjoitella .....	20
4.2.5 Vuodenajat ja motivaation taso .....	20
4.2.6 Motivaation lähteet .....	21
4.2.7 Harjoittelun koostuminen .....	21
4.2.8 Harjoittelumotivaation laatu ja tavoitteellisuus.....	22
4.2.9 Päämäärättömyys harjoittelussa .....	22
4.2.10 Harjoittelumotivaation kehittäminen .....	22
4.2.11 Muita ajatuksia harjoittelumotivaatiosta .....	23
5 PÄIVÄKIRJAN ANALYYSI.....	24
6 POHDINTA .....	25
7 LÄHTEET .....	26
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Kasvun ajattelutapa ja muuttumaton ajattelutapa .....	7

## 1 JOHDANTO

Toimintatutkimuksellani harjoittelumotivaatiosta halusin selvittää seuraavia asioita: Mikä saa meidät motivoituneeksi harjoittelemaan ja mikä epämotivoituneeksi? Millaisia keinoja on olemassa oman harjoittelumotivaation kehittämiseksi? Mitä teorioita oppimismotivaation taustalta löytyy? Minkälaisia havaintoja ja mietteitä Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoilla on aiheesta? Entä millaisia havaintoja olen itse aiheen tiimoilta löytänyt? Teorioiden löytämisen kannalta suuri apu on ollut Katariina Salmela-Aron teos *Motivaatio ja Oppiminen* (2018). Olen löytänyt tästä teoksesta paljon uutta tietoa sekä loistavia lähteitä teoriapohjaa varten.

Harjoittelumotivaatio liittyy jokaisen muusikon soittouraan jollakin tasolla. Motivaation taso saattaa vaihdella kausittain motivaation ollessa välillä korkeaa ja välillä matalaa. Pyrinkin tutkimuksellani selvittämään, millä tavoin harjoittelumotivaation voisi pitää korkeana mahdollisimman usein. Haluan selvittää, löytyykö motivaation ylläpitoon keinoja tai menetelmiä, joita muusikko voi hyödyntää.

Harjoittelumotivaatio on minulle myös henkilökohtaisesti tärkeä aihe. Monta vuotta kiinnostukseni sekä motivaationi harjoittelua kohtaan oli alhaista. Vasta muutama vuosi sitten olen tajunnut, kuinka mieluisaa harjoittelu on. Asia, joka sai minut motivoituneeksi harjoittelua kohtaan, oli tavoite, josta ei ollut mahdollisuutta luisua. Jotakin oli muutettava nykyisessä toiminnassani. Koin, että jos en nyt ota itseäni niskasta kiinni ja harjoittele, en tule ikinä saavuttamaan unelmiani.

Olen aina halunnut oppia erään haastavan jalkateknisen asian rumpujen soitossa, mutta en ole siinä onnistunut. Muutama vuosi sitten päätimme yhtyeeni kanssa, että menemme studioon äänittämään tulevan levyn rumpuja. Tiesin, että kappaleiden soittamiseen tarvitsen tätä kauan himoitsemaani jalkateknillistä asiaa. Tiedostin, että minun olisi nyt ruvettava tekemään kunnolla töitä. Koin, että studioon mentäessä minun on osattava soittaa. Minulla oli noin puoli vuotta aikaa oppia jalkateknillinen asia, ja siitä päivästä lähtien harjoittelinkin lähes päivittäin. Rupesin saamaan hyviä tuloksia parin kuukauden kuluttua. Olin löytänyt itselleni toimivan harjoittelurutiinin ja tavoitteen, jota kohti mennä.

Tuosta hetkestä eteenpäin oma harjoittelumotivaationi sekä harjoittelun laatu on parantunut rutkasti. On toki ollut kausia, jolloin motivaatio on ollut alhaisempaa, mutta suurimmaksi osaksi olen ollut hyvin motivoitunut. Tämän heräämisen jälkeen minua onkin ruvennut toden teolla kiinnostamaan, miltä muiden muusikoiden harjoittelu näyttää ja mitä he ajattelevat asiasta.

Olen pitänyt pitkäaikaista harjoituspäiväkirjaa, jota reflektoin opinnäytetyössäni. Olen koonnut päiväkirjaan ajatuksia jokaisesta harjoittelukerrasta viimeisen puolen vuoden ajalta reflektoiden omaa motiivituneisuutta, sekä korkeaa että alhaista. Näiden lisäksi olen syventynyt tutkimuksiin motivaation takana sekä taustoittanut muutamia teorioita liittyen motivaatioon, epämotivaatioon ja kiinnostuneisuuteen.

Opinnäytetyöni on laadullinen toimintatutkimus, josta löytyy viitteitä fenomenologisesta tutkimuksesta sekä toimintatutkimuksesta. Fenomenologinen tutkimus tarkoittaa, että tutkimuksessa painotetaan tutkijan omia kokemuksia ja ajatuksia. Tämän lisäksi fenomenologinen tutkimusstrategia painottuu myös tarkastelemaan muiden ihmisten kokemuksia ja ymmärryksen muodostumista heidän kokemustensa muodossa. Fenomenologisen tutkimusstrategian pohjana on tutkijan avoimuus. Tutkimuskohdetta lähestytään ilman ennalta määrättyjä määritelmiä, teoreettisia viitekehyksiä ja oletuksia. Fenomenologiseen strategiaan kuuluu pohdiskeleva ajattelu. Tämän pohjalta tehdään analyysiä ja yritetään löytää vastauksia tutkielmaan. (Jyväskylän yliopisto 2023.) Toimintatutkimus tarkoittaa, että tutkimukseen osallistuu henkilöitä, jonka pohjalta tehdään analyysi (Jyväskylän yliopisto 2015). Olenkin tästä syystä laatinut Webropol-kyselyn opiskelijatovereilleni.

## 2 MOTIVAATIOTEORIAM

Valitessani opinnäytetyön aihetta tiesin, että motivaation takana olevien teorioiden tutkiminen toisi mahdollisia uusia näkökulmia aiheeseen ja niin on käynytkin. Tutkimusmatkallani törmäsin muutamiin teorioihin, joita aion seuraavaksi avata lisääillen omia ajatuksiani niihin liittyen. Teorioiden syvyyksistä löytyi todella paljon mielenkiintoista ja tärkeää asiaa motivaatiosta. Huomasin myös, että motivaatiota voi katsoa monesta eri perspektiivistä ja sitä voi tulkita eri tavoin. Haluan vielä tuoda esiin johdannossa mainitsemani Motivaatio ja Oppiminen teoksen, joka on auttanut minua valtavasti tämän työn tekemisessä. Sen on kirjoittanut Katariina Salmela-Aro ja löysin teoksesta paljon hyvää materiaalia ja tietoperustaa. (2018.)

### 2.1 Itsemääräämisteoria ja itseohjautuvuusteoria

Itsemääräämis- ja itseohjautuvuusteorian on kehittänyt Richard M. Ryanin sekä Edward L. Deci (2017). Heidän teoriansa mukaan oppilas motivoituu siitä, että hän voi itse vaikuttaa ja päättää omasta tekemisestään. Oppijaa motivoi omasta ajattelusta kumpuavat sisäiset vaikutukset eivätkä ulkoiset palkkiot tai pakot eli toisin sanoen autonomia. (Ryan & Deci 2017.)

Koen, että juuri silloin kun jotakin asiaa kohtaan on syttynyt kiinnostuksen ja innostuksen kipinä, haluaa tämän asian parissa viettää aikaa luonnostaan. Jos henkilölle tulee sellainen olo, että häntä pakotetaan oppimaan jokin asia omaa tahtoaan vastaan, ei sellainen voi tuntua motivoivalta. Totta kai poikkeuksia saattaa esiintyä ja tätä hypoteettista asiaa kohtaan voikin syttyä kiinnostus, mutta lähtökohtaisesti tällainen toiminta ei välttämättä ole paras motivaattori. On toki ymmärrettävää, että palkkion saaminen voi houkutella, mutta tällöin henkilö opettelee hypoteettisen asian annetun palkkion takia, eikä siitä syystä, että asiasta on aidosti kiinnostunut. Edellä mainitun lisäksi muina perusmotiiveina teoriassa tuodaan esiin yhteenkuuluvuuden ja kompetenssin käsitteet, jotka kummatkin ovat tärkeitä motivoivia tekijöitä. Myös merkityksellisyyttä on esitetty neljänneksi perustarpeeksi. (Ryan & Deci 2017.)

## 2.2 Odotusarvoteoria

Odotusarvoteorian on laatinut Jacquelyenne S. Eccles ja Carol Midgley (1989). Heidän mukaansa oppijan odotukset erilaisista tilanteista selviytymiseen ja oppijan arvostamiin asioihin luo perustan oppimiselle. Jos oppilaalla on usko siihen, että hän kykenee suoriutumaan esimerkiksi jostain tehtävästä ja hän kokee siinä onnistumisesta arvostusta, oppilas panostaa tehtävään ja menestyy siinä. Nämä odotukset liittyvät keskeisesti oppilaan minäkäsitykseen. (Eccles & Midgley 1989.)

Positiivinen käsitys musiikkikappaleen osaamisesta näkyy esimerkiksi siinä, että kappaleen opetteli ja tuntee myös pärjäävänsä samassa tehtävässä tulevaisuudessa. Arvostus tulee ilmi jos tehtävä on kiinnostava, kuinka tärkeä tehtävä on henkilökohtaisella tasolla ja kuinka paljon hyötyä siitä on tulevaisuudessa. Jos jokin tehtävä tuntuu siltä, ettei sitä tule juurikaan tarvitsemaan tulevaisuudessa, voi siihen suhtautuminen olla vähemmän arvostusta antava, kuin sellaista tehtävää kohtaan, jonka tietää olevan hyödyllinen myös jatkossa. (Eccles & Midgley 1989.)

Pystyn tunnistamaan itseni tästä osittain, vaikka pyrin hoitamaan erinäiset tehtävät parhaani mukaan. Eräs tekijä on myös se, mikä tehtävän hinta on. Herättääkö tehtävä ahdistusta vai viekö se esimerkiksi aikaa joltain muulta, kiinnostavammalta asialta (Eccles & Midgley 1989). On toisaalta niin, että elämässä tulee vastaan asioita, joista ei niinkään välttämättä välitä, mutta ne joutuu kuitenkin tekemään ja oppimaan. Tämä on itsessään eräänlainen tärkeä oppimiskokemus.

## 2.3 Tavoiteorientaatioteoria

Kolmas teoria, jonka esittelen, on tavoiteorientaatioteoria ja se on peräisin Carol Dweckiltä (2006). Hänen mukaansa oppija eroaa siinä, tuleeko motivaatio oppimista kohtaan tehtäväsuuntautuneisuudesta vai minäsuuntautuneisuudesta. Oppilaat eroavat ajattelutapojen suhteen. Tehtäväsuuntautunut oppija on kiinnostunut itse tehtävästä. Oppilas uskoo, että kyvyt voi oppia. Tämä kasvun ajattelutapa on motivoiva. Oppilas pystyy oppimaan uusia asioita, kehittämään lahjakkuuttaan ja älykkyyttään. Tämän ajattelutavan mukaan oppilas voi kehittää ominaisuuksiaan ja oppia virheistään. Ajattelutavassa uskotaan elinikäiseen oppimiseen ja pyritään siihen, että oppilas pystyy arvostamaan omaa ahkeruuttaan ja panostamistaan. Vaikeita asioita ja vastoinikäymiä lähestytään siltä kantilta, että ne ovat tar-



peellisiä oppimiskokemuksia, joiden kautta on mahdollisuus oppia uutta. (Dweck 2006.) Tämän ajattelutavan takana pystyn itse seisomaan ja pyrin omalla toiminnallani toimimaan edellä mainituilla tavoilla.

Minäsuuntautunut oppija haluaa näyttää, että on parempi jossakin tehtävässä kuin muut opiskelijat. Hän uskoo usein siihen, että kykyjä ei ole mahdollista kehittää, ne ovat tai eivät ole. Muuttumaton ajattelutapa voi heikentää motivaatiota. (Dweck 2006.) Tämä voi olla joissain määrin hieman vaarallinen ajattelutapa. En koe itse vetoa tähän ajattelutapaan. Ihmiset, jotka saattavat ajatella, että kykyjä joko on tai ei ole, ovat usein sellaisia, jotka eivät ole harjoitelleet tai syventyneet johonkin asiaan todella syvästi. Toinen yleinen ajatus on, että muusikot ovat luonnonlahjakkuuksia, mutta tämäkin on sellainen asia, joka kannattaa unohtaa. Se, mikä tekee henkilöstä taitavan, ovat lukuisat toistot ja tärkeimpänä asiana näiden tuntien ja toistojen takana on luonnollinen kiinnostus ja kipinä jotakin tiettyä asiaa kohtaan.

#### **2.4 Oman kehityksen ajattelu tuo motivaatiota oppimiseen: growth mindset ja fixed mindset**

Haluan tarkemmin käsitellä Carol Dweckin teoriaa ajattelutavoista liittyen motivaatioon ja kehitykseen (Dweck 2000, 2006, 2016). Teoria käsittelee sitä, kuinka ihmisen ajattelutapa vaikuttaa oppimiseen sekä motivaatioon. Dweckin teoriasta on ollut hyötyä monella eri elämän osa-alueella. Ihmisen motivaatiota sekä toimintaa selittää ja ohjaa kaksi erilaista ajattelutapaa, kasvun ajattelutapa (growth mindset) ja muuttumaton ajattelutapa (fixed mindset). (Dweck 2000, 2006, 2016.)

Kasvun ajattelutapa tarkoittaa ajattelua, jossa uskotaan henkilön kykyyn oppia uusia asioita sekä henkilön mahdollisuuksiin kehittää omaa ajatuskykyään ja lahjakkuuttaan. Tämän ajattelutavan mukaan henkilö on kykeneväinen kehittämään ominaisuuksiaan sekä oppimaan erehdyksistään. Kasvun ajattelutavassa uskotaan elinikäiseen oppimiseen ja tämän tukemiseen kasvatuksen avulla. (Dweck 2000, 2006, 2016.)

Carol Dweck (2000) ymmärsi nämä eri ajattelutavat tutkiessaan palapelejä tekeviä lapsia. Lapset suoriutuivat palapeleistä yhtä hyvin niin kauan, kun palapelit olivat helppoja. Kun palapelit vaikeutuivat, lasten käytöksissä näkyi huomattavia eroja. Osa lapsista lamaantui ja rupesi välttelemään palapelin

tekemistä. Osa lapsista taas innostui ja motivoitui haasteellisuuden lisääntymisestä. Dweck teki havainnon, että nämä eroavaisuudet johtuivat taustalla olevista uskomuksista siihen, että kykeneekö henkilö kehittämään perusominaisuuksiaan vai ei. (Dweck 2000.)

Kun ihminen kohtaa haasteen vaikeutumisen oppimisessa, syntyy lamaantuminen. Tämä liittyy muuttumattomaan ajattelutapaan. Tämän ajattelutavan mukaan ihmisellä on sellainen uskomus, että jokainen ihminen on syntyessään saanut x määrän älykkyyttä ja lahjakkuutta. Uskomus on se, ettei näitä ominaisuuksia pysty muuttamaan. Tässä tapauksessa epäonnistuminen heijastaa henkilön kyvyttömyyttä, sillä tällaisen ajattelutavan omaava henkilö ajattelee, että lahjakas ja älykäs henkilö oppii asian nopeasti ja osaa sen ilman minkäänlaista harjoittelua. Yksinkertaisesti sanoen, henkilö kokee, että jos ei heti osaa tai onnistu, on turha yrittää ja ei kannata edes kokeilla enempää. Koetaan, että epäonnistuminen paljastaisi oman kyvyttömyyden. Muuttumatonta ajattelutapaa käyttävän henkilön tavoite on se, että näyttää mahdollisimman hyvältä. Tällöin ajattelutapa johtaa avuttomuuteen sekä lamaantumiseen haasteen edessä. Lopulta se estää henkilöä saavuttamasta sitä, mikä olisi ollut täysin mahdollista käyttäen toimivia toimintastrategioita ja ponnistelua alun haasteiden läpi. (Dweck 2000).

Voimme katsoa tätä myös toisenlaisen ajattelutavan kautta. Henkilöt, jotka motivoituvat haasteista edustavat kasvun ajattelutapaa. Tämän ajattelutavan mukaan ihmisen ominaisuudet ja menestys syntyy työn ja harjoittelun ansiosta. Vasta sen jälkeen, kun henkilö on ponnistellut ja ahkeroinut jonkin tietyn asian eteen, henkilö kykenee aidosti kehittämään omaa älykkyyttään sekä lahjakkuuttaan. Kasvun ajattelutavan mukaan epäonnistumiset ja ”virheet” ovat erittäin tärkeä osa henkilön kehittymistä ja oppimispolkua, sillä päämääränä on se, että henkilö kokee ymmärtävänsä ja hallitsevansa opittavan asian. Tämän ajattelutavan mukaan oppimisprosessissa epäonnistuminen ei missään nimessä ole vaarallista vaan melkein pakollista oppimisen kannalta. (Dweck 2000).

Nämä kaksi ajattelutapaa eivät kuitenkaan näyttäytyä oikeassa elämässä näin mustavalkoisina. Kyse on ennemminkin siitä, että painotus kohdistuu usein jompaankumpaan. Siinä tapauksessa voidaan ajatella asiaa ajattelutapojen yhdistelmänä (mixed minset). (Laine, Kuusisto & Tirri 2016.)

Dweck (2000) on todistanut tutkimuksissaan, että hänen kehittämänsä ajattelutavat luovat yhteyden moniin elämän osa-alueisiin. Nämä ajattelutavat voi myös yhdistää esimerkiksi moraaliin. Muuttumaton ajattelutapa saattaa usein johtaa kaunisteluun, valehteluun sekä omien virheiden peittelyyn. Kasvun ajattelutapa sen sijaan kannustaa todellisuuteen, koska pelkästään rehellinen palaute avaa ovet kohti

aitoa oppimista. (Dweck 2000.) Olen koonnut alla olevaan taulukkoon ajatuksia eri ajattelutavoista liittyen kasvun ajattelutapaan sekä muuttumattomaan ajattelutapaan (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Kasvun ajattelutapa ja muuttumaton ajattelutapa (mukaihen Dweck 2000)

	Kasvun ajattelutapa	Muuttumaton ajattelutapa
Ponnistelu ja ahkerointi	Laukaisee älykkyyden sekä lahjakkuuden. Ilman töitä ja vaivan näköä ei ole mahdollista saavuttaa omaa potentiaaliaan.	Merkki kyvyttömyydestä.
Virheet ja epäonnistuminen	Tärkeä osa oppimisprosessia.	Merkki kyvyttömyydestä.
Tavoitteet	Oppiminen.	Näyttää hyvältä.
Moraali	Rehellisyys, koska rehellinen palaute edistää oppimista.	Virheiden peittäminen ja kaunistelu. Oman itsensä tai muiden syytely.

## 2.5 Oppimismotivaatio

Motivaatiopsykologia on keino, jolla yritetään selvittää, miksi henkilö ajattelee tai käyttäytyy jollakin tietyllä tavalla (Salmela-Aro & Nurmi. 2017). Motivaatio liittyy suuresti havaintoihin, kiinnostuksen kohteisiin, toimintaan, uskomuksiin ja arvoihin. Oppimismotivaatio on lähtökohtaisesti oppiainekoh- taista sekä vaihtelee yksilöstä toiseen. Kykenenkö onnistumaan tehtävässä? Onko tämä tehtävä, jonka haluan tehdä? Miksi teen juuri tätä tehtävää? Mitkä ovat ne vaatimukset, jolla onnistun tässä tehtä- vässä? Nämä ovat oppimismotivaatiolle tärkeitä kysymyksiä. Vuosikymmenen verran tehdyn oppimis- motivaatiosta kertovan tutkimuksen mukaan voidaan havainnoida, että oppimismotivaatio ei ole py- syvä piirre. Oppimismotivaatio muokkautuu ajan kanssa henkilön ulkopuolisten sekä mielensisäisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. (Kindermann 2016.)

## 2.6 Oppiminen vaatii tahdonvoimaa

Omat aiemmat oppimiskokemukset ja niiden tulkitseminen motivaation näkökulmasta auttavat oppijaa rakentamaan käsitystä siitä millainen oppija on. Usein me muistamme tilanteet, joissa epäonnistumi- nen on heikentänyt uskoa omiin kykyihimme. Toisessa päässä taas onnistuneet oppimiskokemukset kasvattavat luottoa omiin kykyihin ja ennen kaikkea kasvattavat oppimismotivaatiota. Kun oppijalle

muodostuu käsitys siitä minkälaiset kyvyt hänellä on ja siitä mikä opiskeltavan sisällön merkitys opiskelijalle on, ohjaa se tavoitteiden asetteluun, tehtävään paneutumiseen ja parhaimmassa tapauksessa voi vaikuttaa siihen, että oppija suoriutuu tehtävästään. (Zimmermann 2011.)

Minä koen, että tahdonvoima on vahvasti liitettyä oppimismotivaatioon. Kun päättää ryhtyä opettelemaan esimerkiksi jotain tiettyä teknistä asiaa omalla instrumentillaan, on hyvä ensin kysyä itseltään, missä tulen tarvitsemaan tätä taitoa? Tuleeko sen opettelusta olemaan minulle hyötyä? Tulenko aidosti käyttämään tätä taitoa? Uskon, että nämä ovat sellaisia kysymyksiä, joita kannattaa kysyä itseltään ja vastata rehellisesti.

Omakohtaisena kokemuksena olen lähes koko elämäni ajan halunnut opetella erään jalkateknisen asian rumpujen soitossa. Olen aina halunnut soittaa todella nopeasti ja täysin kontrolloida jalkojani soittaessa. Tämä ei kuitenkaan ole tuottanut tulosta ennen kuin pari vuotta sitten. Uskon, että minulla ei oikeastaan ollut tarpeeksi hyvää syytä sille, miksi opettelisin tämän taidon. Minulla ei varsinaisesti ollut projektia tai bändiä, jossa olisin tätä taitoa tarvinnut.

Jalkatekniikkani kuitenkin muuttui vuoden 2021 keväällä, kun päätimme orkesterimme kanssa mennä saman vuoden joulukuussa studioon äänittämään debyyttilevyämme rummut. Tiesin, että studioon en voi mennä siten, että aiemmin mainittu taito ei ole hallussa vaan studiossa minun olisi pakko osata jalkatekniset asiat. Jotakin muuttui aivoissani ja ajattelussani ja minuun iski motivaatio opetella kyseinen asia. Tiesin, että minulla oli aikaraja, jonka sisällä minun oli toteutettava monivuotinen haaveeni. Olin haaveillut ja unelmoinut vuosia siitä, että jalkateknilliset asiat olisivat hallussa, mutta tätä ei koskaan tapahtunut. Näin jälkikäteen olen miettinyt ja kysynyt itseltäni miksi. Vastaus on se, että ei ollut tarpeeksi suurta potkua takamuksille asian suhteen.

Palatakseni kuitenkin tarinaan, rupesin siitä päivästä lähtien harjoittelemaan lähes joka päivä. Huomasin jonkin ajan kuluttua pientä kehitystä ja se jos jokin antoi järjettömän suuren motivaatiopiikin harjoittelua kohtaan. Studiopäivä läheni ja jalkateknilliset kykyni kehittyivät nopeasti. Olin onnistunut tavoitteessani. Saimme levyn äänitettyä ja vaikka olin saavuttanut isoimman asian soittourani aikana, tiesin ettei työ ollut läheskään vielä valmis jalkateknillisesti. Jatkoin vielä harjoittelua melkein päivittäin ja heräsin harjoituskuplasta syksyllä 2022. Tällöin koin, että nyt jalkatekniset asiat olivat niin hyvin hallussa, kuten olin aina halunnutkin niiden olevan.

Tämän suuren prosessin aikana löysin innon muutenkin harjoittelua ja opiskelua kohtaan. Löysin minulle parhaimman tavan opiskella ja harjoitella. Harjoittelu on mielestäni parasta varhain aamusta, tällöin koen olevani erittäin keskittynyt, koska mieleni on vielä tyhjä. Huonoin vuorokaudenaika opiskella on iltapäivällä, koska keskittymiskykyni on heikoimmillaan. Tämä on mielestäni mielenkiintoinen asia, sillä kaikilla on eri mieltymyksiä harjoitteluajan suhteen.

## 2.7 Motivaatio rakentuu monen eri asian summasta

Motivaatio rakentuu aina monen tekijän summasta, joten olemme todella harvoin tilanteessa, jossa motivaatioon liittyvät lähtökohdat olisivat pelkästään joko hyviä tai huonoja. Lähtökohtainen motivaatio ei myöskään ole taattu pidemmän päälle, jos oppijalla on tilannekohtaista motivaatiota. Oppijan motivaatio voi luonnollisesti vaihdella oppimisprosessin aikana monesta eri syystä. (Boekaerts 2002.)

Tehtävän aloittaminen voi olla vaikeaa, jos oppija huomaa ja yllättyy tehtävän haastavuuden määrästä tai liian vähäisestä ajasta tehtävän suorittamiseen. Tämä voi aiheuttaa motivoituneellekin oppijalle motivaatio-ongelmia. Toisaalta on tärkeä muistaa, että kun aloittaa tehtävän tekemisen, kiinnostus ja into tehtävää kohtaan voi kasvaa tehtävän teon aikana sekä onnistumiset ja edistymisen huomaaminen voi vahvistaa oppimiseen sitoutumista. (Boekaerts 2002.)

Pystyn samaistumaan omien kokemusteni kautta edellä mainittuun. Varsinkin jos haluaa opetella jotain haastavaa, ei kannata odottaa, että asian oppii viikossa. Oppiminen vaatii monien kuukausien tai jopa vuosien työn. Tällaisten asioiden opiskelun parissa voi hyvinkin aluksi tuntua siltä, että tämä on todella haasteellinen asia ja on vaikea aloittaa tekeminen. Kuitenkin, kun pääsee alkuun ja saa luotua itselleen rutiinin, niin ainakin minulle kasvoi into ja kiinnostus opiskelemaani asiaa kohtaan.

Aikamääreeseen minulle toimii todella hyvin se, että asetan itselleni tietyn määrän aikaa oppia taito. Vaikka minulla oli noin puoli vuotta aikaa, ei se loppujen lopuksi ole kuitenkaan niin pitkä aika. Ymmärrän toki, että jossakin määrin liian vähäinen aika luo stressiä ja tätä kautta epämotivaatiota. Olen itsekin kokenut saman joidenkin asioiden kohdalla.

Motivaatio ja tahto saavuttaa itselleen luodut tavoitteet ovat perusedellytyksiä oppimisen suhteen. Nämä tekijät auttavat oppijaa tähtäämään resurssinsa opiskeltavaa asiaa kohtaan ja sitkeästi ponnistele-

maan kohti asettamiensa tavoitteita. Opiskelun edetessä voi käydä niin, että jonkinlaisia haasteita ilmaantuu opiskelua kohtaan. Tällöin tahto jatkaa ponnistelua tavoitteen saavuttamisen eteen sekä itse motivaatio joutuvat kallion reunalle. Oppimisprosessin edetessä oppijan täytyy arvioida omia päätöksiään uudelleen ja uudelleen sekä ylläpitää oppimista, vaikka haasteita ilmaantuu. Tällöin pitää koittaa saada motivaatio ja tahto pois kallion reunalta. Kuinka tämä onnistuu? Mitkä keinot auttavat oppijaa pysymään opiskeluprojektissa haasteista huolimatta? Taidokas oppija ei luovuta ja heittäydy tilanteen uhriksi, vaan oppija haluaa aktiivisesti muokata omia ajatuksiaan, tunteitaan ja omaa tilannettaan niin, että lopputuloksena on uudelleen ja uudelleen sitoutuminen opiskeluun. Tällä tavoin opiskelija pystyy kontrolloimaan ja säätelemään omaa motivaatiotaan. (Boekaerts 2002.)

Toisin sanoen, kun opiskelee ja huomaa että jokin asia ei toimi, pitää löytää keino, jolla siitä pääsee eteenpäin. Paras keino on se, että pohtii loogisesti eri vaihtoehtoja sillä vaihtoehtoja on useita. Vastaus ja uusi keino löytyy aina. Ero on siinä, että kuinka halukas on löytämään nämä vaihtoehdot. Joskus tuntuu siltä, että harjoittellessa ei oikein pysty keskittymään, vaikka on kuinka täsmällisesti yrittänyt harjoitella samaan aikaan joka viikko tai päivä. Opiskelu ei vain suju ja tuntuu, että ei ole keskittymiskykyä. Tähän yksi ratkaisu voisi olla, että kokeilee harjoittelua tai opiskelua eri aikaan päivästä. Tämä toki voi olla haasteellista, jos päivän aikana tapahtuu paljon muuta.

On kuitenkin hyvä idea kokeilla harjoittelua, vaikka aamusta, iltapäivästä ja illasta. Ihminen on vähän niin kuin kävelevä laboratorio. Kannattaa kokeilla muutamia opiskelusesseioita eri vuorokaudenaikoihin ja katsoa milloin keskittyminen on parhaimmillaan. Toinen tärkeä asia on toki se, mitä harjoitteluseSSION aikana ylipäättään tekee ja kuinka kauan harjoittelee. Itse harjoittelen kahdesta kolmeen tuntiin yhden harjoitteluseSSION aikana, mutta en yhtään enempää. Kolme tuntia alkaa olemaan jo liikaa. Yleensä teen myös suunnitelman jokaista harjoittelukertaa varten. Minulle toimii parhaiten sellainen jako, että aloitan vaativilla tehtävillä, jonka jälkeen teen vähemmän vaativat tehtävät. Harjoittelu-tuokion lopussa soitan aina jotakin itselleni mieluista, jotta minulle jää hyvä mieli ja into soittamista kohtaan.

## **2.8 Motivaation kontrolli ja ylläpito**

Tavoitteellisen toiminnan jatkamista kilpailevista motiiveista tai vastoinikäymisistä huolimatta tarkoittaa motivaation kontrollia ja ylläpitoa. Kun oppija käyttää motivaation kontrollistrategioita, pyrkii hän aktiivisesti muokkaamaan ja tehostamaan seikkoja, jotka ovat liitännässä oppimisen motivaatioon.

Nämä motivaationaaliset kontrollistrategiat ovat hyvin tärkeitä niissä tilanteissa, kun opiskelija kokee motivaation laskevan. Näitä strategioita voi kuitenkin käyttää olemassa olevan motivaation vahvistamiseen. Omien tavoitteiden tietoinen selkeyttäminen ja korostaminen tarkoituksena helpottaa niihin sitoutumista sekä oman oppimistoiminnan merkityksen että kiinnostavuuden lisääminen ja myönteisten tunteiden vahvistaminen oppimisprosessin aikana ovat strategioita, joilla korostaa ja ylläpitää omaa motivoituneisuutta. (Wolters 2003.)

Usein pitkäjänteinen sitoutuminen opiskelua kohtaan tulevaa koetta varten koituu monelle oppilaalle haasteelliseksi ja oppimissuunnitelmasta huolimatta opiskelu venyy viimeisen illan nopeaksi ja huolimattomaksi ulkoa opiskeluksi. Jos halutaan suunnitelmallisen opiskelun toteutuvan, on suositeltua, että opiskelija suuntaa motivaation säätelyä motivaation eri osatekijöihin. Opiskelija voi koittaa pohtia kokeen merkitystä omassa elämässä sekä itse asettamia tavoitteita. Opiskelija voi miettiä miksi kokeessa onnistuminen ja siihen valmistautuminen on tärkeää. Samanaikaisesti opiskelija voi etsiä lähteitä ja aiheita sellaisista näkökulmista, jotka kiinnostavat opiskelijaa ja liittyvät opiskeltavaan aiheeseen. Tällöin koe saa suuremman merkityksen. (Wolters 2003.)

## **2.9 Opiskeluympäristön vaikutus motivaatioon**

Motivaatioon voi myös vaikuttaa opiskeluympäristö. Tähän voi vaikuttaa siten, että esimerkiksi etsii paikan, jossa ei ole liikaa häiriötekijöitä. Voidaan manipuloida oman toiminnan seurauksia sekä arvioida oman toiminnan ja kykyjen syy-seuraussuhteita. Nykypäivänä huomiostamme kilpailevat monet eri tekijät, esimerkiksi sosiaalinen media, suoratoistopalvelut, elokuvat ja sarjat. Nämä voivat olla sellaisia tekijöitä, jotka kamppailevat mielenkiinnostamme ja vievät huomiota ja motivaatiota pois opiskelun parista. (Wolters 2003).

Jos kokee, että opiskelijana nämä asiat häiritsevät omaa toimintaa, voi koittaa sulkea puhelimen opiskelun ajaksi tai menemällä paikkaan, jossa ei ole mahdollisuutta näihin keskittymistä ja mielenkiintoa pois vieviin asioihin. Eräs taktiikka on myös se, että opiskelija lupaa itselleen pienen palkinnon opiskelusion sujuttua hyvin tai kun oppija on saavuttanut jonkin itselleen asettamansa tavoitteen. Tällainen voi olla esimerkiksi rentoutuminen elokuvan äärellä. (Wolters 2003).

Motivaation ylläpitoon käytettävät tavat ovat syvästi tilannesidonnaisia ja niillä on kytkös kulloisiinkin haasteisiin sekä niiden aiheuttajiin. On myös mahdollista käyttää erilaisia strategioita päällekkäin, kohdistamalla samanaikaisesti kontrollia niin tunteiden, ajattelun kuin motivaationkin hallintaa kohtaan. Jos motivaatio katoaa, voi koittaa palata mielessään siihen hetkeen, jolloin ensimmäinen motivaatiopiikki iski ja pohtia minkä takia näin tapahtui. Voi yrittää palauttaa mieleen niitä asioita, joita opettellun asian oppiminen antaa ja mikä sen opettelussa alun perin toi motivaation tunteen. Motivaation säätely ei missään nimessä ole helppoa tai automaattista. Kun kohtaamme haastavia tilanteita, monesti meitä voi auttaa ajatus siitä, että motivaation säätely on jatkuva prosessi, jossa me annamme itsellemme aina haasteen toimia uudelleen. Jos halutaan onnistunut oppimiskokemus ja oppimisprojektin maaliin vieminen, vaatii se oppijalta, että joka ikisestä kilpailevasta motiivista, epäonnistumisen ja turhautumisen tunteista huolimatta opiskelija kykenee tarpeeksi usein kontrolloimaan omaa toimintaansa. Eli toisin sanoen emootioita ja motivaatioita, sekä työskentelemään sinnikkäästi tehtävän parissa. (Wolters 2003).

## **2.10 Voikukat, tulppaanit ja orkideat**

Opiskelijat on mahdollista jakaa herkkyyden ja muutosvalmiuksiensa suhteen kolmeen eri ryhmään. Ei-sensitiivisiä oppilaita voidaan vaikka kutsua voikukiksi. Tällaiset oppijat menestyvät kaikissa oppimisympäristöissä. Sellaisia oppijoita, jotka ovat hieman voikukkia sensitiivisempiä, voidaan kutsua tulppaaneiksi. Kolmannessa ryhmässä olevia oppilaita voi kutsua orkideaoppilaiksi. Heille hyvä yhteensopivuus oppimismotivaation ja oppimisympäristön kanssa on tärkeää. Ideaalissa oppimisympäristössä he loistavat ja kukoistavat, mutta vaikeassa ympäristössä he kuihtuvat. Nämä oppilaat voivat kuitenkin hyötyä parhaiten uusista oppimismotivaatiota lisäävistä metodeista. Onkin erittäin tärkeää rohkaista ja kannustaa oppijaa kohtaamaan uusia haasteita ja ennen kaikkea yrittämään. (Salmela-Aro 2018.)

## **2.11 Motivaation säätelytaidot oppimistavoitteeksi**

Oppimisen säätelyn perusmekanismeja sekä olennaisesti motivaation säätelyä voisi verrata junan veturiin, joka pitää huolen siitä, että oppimisen prosessi on käynnissä sekä ohjaten oikeaan suuntaan. Oppimiselle tärkeässä osassa oleva edellytys on motivaatio. Motivaation säätelytaitojen avulla on mahdollista edistää yksin ja ryhmissä tapahtuvaa opiskelua. On kuitenkin pidettävä mielessä, että motivaatio



on monimutkainen ilmiö mieltemme sisällä ja se ei aina ole helposti tunnistettavissa. Lisäksi sen suuntaaminen ei aina ole yksinkertaisinta. Tärkeää on, että tunnistetaan sekä tiedostetaan motivaation olemassaolo. Tämä on erityisen tärkeää opettajan rooleissa oleville, sillä tällöin heillä on tapoja tukea motivaation säätöä ja auttaa oppilaita, jotka kohtaavat motivaationaalisia ongelmia. (Salmela-Aro 2018.)

### 3 KIINNOSTUS, INNOSTUS SEKÄ TOIMINTA- JA AJATTELUTAVAT

Mitä on kiinnostus? Se on erittäin tärkeä osa oppimisen prosessia. Kun oppija on kiinnostunut opiskeltavasta aiheesta, opiskeluun liittyvä motivoituneisuus ja sitoutuneisuus kasvaa ja tämän lisäksi opiskeluun liitännässä olevat oman toiminnan säätelyn taidot kehittyvät. Jos opiskeltava aihe on kiinnostava, on todennäköisempää, että sen oppii paremmin ja opiskelun parissa viihtyy pidempään. Kiinnostustutkimusten mukaan, kiinnostuksella on kaksoismerkitys. Ensimmäisenä merkityksenä on yksilön psykologinen tila. Tästä muutamia esimerkkejä ovat alttius saada motivaatiota palaamaan jonkin asian äärelle tai tarkkaavaisuuden suuntautuminen. Tämän lisäksi voidaan sanoa, että itseään kiinnostavan asian selvittäminen on palkitsevaa ja tämä on lähtökohta kiinnostuksen kehitykselle. (Renninger & Hidi 2006.)

Pitää myös tarkentaa, että kiinnostus on arkikäsitteenä erilainen kuin oppimistutkimuksen käsitteenä oleva kiinnostus. Arkikielessä koetaan usein, että kiinnostus on yksilön ominaisuus. Ajatellaan että henkilö on tällöin kiinnostunut tai ei kiinnostunut jostakin asiasta. Tämän lisäksi, usein pohditaan, että kiinnostuneisuus on pysyvä ominaisuus. Tämän ajattelutavan mukaan koetaan, että opettaja ei voi vaikuttaa oppilaan kiinnostuneisuuden määrään. Kolikon kääntöpuolella, kiinnostustutkimuksen mukaan kehitetty käsitys on, että kiinnostuneisuus on kehittyvä asia ja kiinnostuneisuuteen on mahdollista vaikuttaa. Useasti saattaa kuulla, että opettaja kertoo vain muutaman oppilaan olevan oikeasti kiinnostuneita opetettavasta aiheesta. Tämä on kuitenkin sellainen asia, johon opettaja voi vaikuttaa pieninkin elein. Opettajalla on siis mahdollisuus kasvattaa oppilaiden kiinnostusta opetettavaa aihetta kohtaan. (Renninger & Hidi 2006.)

Kiinnostuksen kehittymistä voidaan tulkita nelivaiheisen mallin kautta. Kiinnostus on yleisesti jaettu kahteen eri vaiheeseen, jotka ovat henkilökohtainen kiinnostus ja tilannekiinnostus. (Hidi 1990.) Tilannekiinnostuksen syntymiseen vaikuttaa jokin asia ympäristössä tai ilmiö. Oppijan tarkkaavaisuus suuntautuu asiaa tai ilmiötä kohtaan, joka on herättänyt eloon tilannekiinnostuksen. Tilannekiinnostuksen syntymistä edistää se, että ilmiö, asia tai ympäristö on oppijalle mieleinen, hauska tai jopa yllätyksellinen. Tilannekiinnostus on tunneperäistä eli toisin sanoen emotionaalista. Tilannekiinnostus on kuitenkin sellainen ilmiö, että se häviää yhtä nopeasti kuin se syntyy. Tilannekiinnostusta voisi kuvaila tähtisädetikun voimin. Kun tähtisädetikun sytyttää palamaan, se kipinöi sekä hehkuu. Hetken kulluttua se kuitenkin sammuu. Jos kuitenkin halutaan kiinnostuksen heräävän uudelleen, voi olla, että tähtisädetikun sijaan olisi tarpeen sytyttää taivaalle ammuttu ilotulite. Opettajan asemassa voikin olla

vaikeaa keksiä keinoja, joilla saada oppilaiden kiinnostus uudelleen eikä se tyssähdä tulisädetikkumaiseen hetkeen. Sama pätee siihen, kun opiskelee itseksensä jotakin kiinnostavaa ja haasteellista asiaa. Se vaatii paljon työtä, mutta kiinnostus kumpuaa kuitenkin oppimista kohtaan. Saattaa olla, että kiinnostuksen alkukipinä syntyy, kun näkee, kokee tai kuulee asiasta, jonka haluaa oppia. Kuitenkin ulkopuolisten ilmiöiden aiheuttama alkuhehku saattaa hieman musertua, kun huomaa, että asian oppiminen vaatii oppijalta paljon työtä. (Salmela & Aro. 2018.) Tutkijat Hidi ja Renninger (2006) ovat tutkineet kiinnostusta hyvin pitkään. Kuten aiemmin mainitsin, heidän mukaansa kiinnostus on mahdollista jakaa neljään eri vaiheeseen. Nämä eri vaiheet ovat: 1. Tilannekiinnostuksen herätys. 2. Tilannekiinnostuksen ylläpito. 3. Henkilökohtaisen kiinnostuksen kehkeytyminen. 4. Kehittynyt henkilökohtainen kiinnostus. (Hidi & Renninger 2006.)

### **3.1.1 Tilannekiinnostuksen herätys**

Tilannekiinnostusta on mahdollista herätellä järjestämällä miellyttävän, yllättävän, hauskan tai houkuttelevan tilanteen (Hidi & Renninger 2006). Oma esimerkkinä musiikin puolelta voisi olla, että oppija näkee jonkin videon, jossa muusikko käyttää hienon näköistä soittotekniikkaa toteuttaakseen jonkin musiikillisen ilmiön. Tämä voi laukaista tilannekiinnostuksen ja halun opetella nähty tai koettu asia. Pystyn itse samaistumaan tähän, koska aiemmin mainitsema jalkateknillinen asia sai alkunsa muiden rumpaleiden videoiden katselusta. Nykyään myös nähdessäni jonkin muusikon soittavan hienosti, laukaisee se minussa kiinnostusta, intoa, inspiraatiota ja motivoituneisuutta omaa instrumenttiani kohtaan.

### **3.1.2 Tilannekiinnostuksen ylläpito**

Ilmiselvää on, että opiskelu ei voi jatkuvasti ja aina olla uutta, ihmeellistä ja yllättävää. Tämän takia on hyvä idea pohtia, mitä aion opiskelijana tehdä silloin kun haluan opetella jonkin uuden asian. Kuten aiemmin mainitsin, tilannekiinnostus on ilmiö, joka herää nopeasti, mutta myös samalla saattaa pikaisesti kadota. Tilannekiinnostus ei muuntauudu itsestään henkilökohtaiseksi kiinnostuneisuudeksi. Tämän seurauksena on hyvä idea löytää erilaisia keinoja, joilla voidaan ylläpitää tilannekiinnostusta. On toki ymmärrettävää, ettei kaikki opiskelu aina ole miellyttävää, mutta siitä voi kuitenkin useasti löytää jotain asioita, joihin voi samaistua tai kokea, että opiskeltavasta aiheesta tulee olemaan hyötyä opiskelijalle tulevaisuudessa. (Hidi & Renninger 2006.)

### 3.1.3 Henkilökohtaisen kiinnostuksen kehkeytyminen

Henkilökohtaisen kiinnostuksenvaiheen tunnistaa, kun opiskelija kokee, että opiskeltavan aiheen tai sisällön parissa vietetty aika on opiskelijalle arvokasta. Muita henkilökohtaiselle kiinnostukselle tyypillisiä piirteitä on oppijalta aiheeseen liittyvä tieto ja positiiviset tunteet aihetta kohtaan. Myös se, että opiskelija kokee opiskeltavan aiheen oleva itselleen tärkeä kuvastaa henkilökohtaisen kiinnostuksen kehkeytymistä. (Hidi & Renninger 2006.)

### 3.1.4 Kehittynyt henkilökohtainen kiinnostus

Kehittyneen henkilökohtaisen kiinnostuksen tunnistaa siitä, että oppija hakeutuu useasti itsenäisesti ja vapaaehtoisesti kiinnostuksen pariin. Oppija osaa myös kertoa opiskeltavasta aiheesta yksityiskohtaisia asioita ja kertominen on syvällistä. Kun tämä kiinnostuksen taso on saavutettu, oppija haluaa opiskella aihetta aktiivisesti, vaikka kävisi niin, että matkan varrella eteen ilmaantuu vastoinkäymisiä. Voi myös käydä niin, että opiskelu tuntuu ajoittain vastenmieliseltä. (Hidi, & Renninger 2006.)

Aiemmin mainitsemieni kiinnostuksen vaiheiden pohjalla on vahvemmin tunne miellyttävyydestä kuin kehittyneessä henkilökohtaisessa kiinnostuksessa. On toki selvää, että oppija näkee kiinnostuksen kohteensa positiivisen valon alla. Oppija, jolle on kehkeytynyt henkilökohtainen kiinnostus, haluaa usein saada palautetta muilta siitä, kuinka hänen toimintansa liittyy opiskeltavaan aiheeseen. Tällaisessa tapauksessa oppija hakeutuu usein seuraan, jossa samanlaisia asioita pidetään tärkeänä. Tällaisessa ympäristössä oppija saa tukea ja vahvistusta muilta, jotka omaavat samanlaisen kytköksen opeteltuun asiaan. Oppimisen sisäinen motivaatio on ratkaisevan tärkeää, koska se ylläpitää sitoutumista, edistää luovuutta, lisää joustavuutta, edistää pitkäaikaista pysymistä, rohkaisee itseohjautuvaan oppimiseen ja edistää henkilökohtaista täyttymystä ja hyvinvointia, mikä tekee siitä avaimen onnistuneisiin ja merkityksellisiin oppimiskokemuksiin. (Hidi & Renninger 2006.)

## 3.2 Kiinnostuksella on suuri rooli oppimisessa

Kun on kiinnostunut opiskeltavasta aiheesta, jaksaa sen parissa viettää paljon aikaa eikä se tunnu raskealta. On oppilaita, jotka ovat energisiä, he ovat sinnikkäitä ja näkevät vaivaa ja suhtautuvat oppimiseen myönteisesti. Sitten on päättäväisiä oppilaita, jotka sitoutuvat koulunkäyntiin. He uppoutuvat

opiskeluun ja heille syntyy niin kutsuttu ”flown” tapainen virtauskokemus. Flow-tilassa oppilas menettää oman ajantajunsa ja uppoutuu syvästi opiskeluun. Flow-tilassa keskittymiskyky on parhaimmillaan. Oppilas on tällöin innostunut harjoittelusta/opiskelusta ja hän kokee ylpeyttä lopputuloksesta. Tämä on hyvä esimerkki siitä, milloin opiskelu on parhaimmillaan. Tällaisia tunnetiloja kokiessaan tuntee tekevänsä jotakin merkityksellistä ja sitä, että opiskeluintoa on. On myös tärkeää, että on jonkinlaisia haasteita, sillä liian vähäinen haasteen määrä ei johda optimaalisiin oppimiskokemuksiin. Ajoittain liian suuri haasteellisuus torjuu optimaalisia oppimiskokemuksia. Liian haastava harjoittelu/opiskelu on liian uuvuttavaa, kun taas liian helppo on tylsää. (Hidi & Renninger 2006.)

### **3.3 Onko innostus tarttuvaa?**

Keskeisiä innostusta lisääviä sosiaalisia tekijöitä ovat esimerkiksi ystävät, kollegat tai suosikkiartistien kuuntelu sekä heidän musiikkityylinsä tutkiminen. Innostava ja tukeva sosiaalinen ympäristö edesauttaa motivaation kasvussa (Hidi & Renninger 2006). Koen omakohtaisesti, että jos esimerkiksi kollega on hyvällä tuulella ja kannustaa, tulee siitä hyvä mieli sekä itsellekin motivaatiota lisää.

## 4 KYSELYTUTKIMUS

Laadin kyselytutkimuksen Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoille. Kyselyn avulla halusin oppia ymmärtämään opiskelijatovereitteni mielteitä liittyen harjoittelumotivaatioon. Suunnitellessani opinnäytetyötäni minulle oli jo alusta asti selvää, että haluan luoda harjoittelumotivaatiosta kyselyn. Tällöin aiheeseen saa lisää perspektiiviä sekä ympärilläni olevien ihmisten ajatuksia aiheesta. Tässä osiossa käyn läpi kysymykset ja vastaukset liittyen motivaatioon ja harjoitteluun. Minua kiinnosti erityisesti mihin vuorokaudenaikaan harjoittelu on tehokkainta ja vaikuttaako vuodenaika motivaation tasoon.

### 4.1 Aineistonkeruumenetelmät ja tutkimusympäristö

Suunnittelin ja laadin kyselytutkimukseni Webropol-nettisivun kautta. Kyselytutkimukseni koostui monivalintakysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä, joiden pohjalta halusin selvittää erilaisia asioita harjoittelumotivaatiosta. Tutkimusympäristönä toimi edellä mainittu Webropol-kysely.

### 4.2 Kysymykset ja niiden analyysi

Olin laatinut 11 kysymystä harjoittelumotivaatioon liittyen ja vastauksia sain yhteensä 25. Joihinkin kysymykseen tuli vähemmän kuin 25 vastausta, mutta suurimmaksi osaksi kaikki 25 vastasivat jokaiseen kysymykseen. Kysely oli avoinna joulukuusta 2023 tammikuun loppuun 2024. Analysoin kyselyn vastauksia kertoen yleisesti vastauksista yksi kysymys kerrallaan. Kyselyyn saadut vastaukset on litte-roitu eikä suoria lainauksia ole käytetty.

#### 4.2.1 Yksittäisten harjoittelukertojen määrä viikossa

Ensimmäiseen kysymykseen ”Kuinka usein harjoittelet keskimäärin viikossa?” olin asettanut vastausvaihtoehdoiksi A) 1–4 kertaa viikossa, B) 4–6 kertaa viikossa, C) 6–7 kertaa viikossa sekä D) yli seitsemän kertaa viikossa. Vastauksia kysymykseen tuli yhteensä 25. Vastaukset jakaantuivat tasan A:n ja

B:n välillä, kumpaankin vastattiin yhteensä 32 %. Loput prosentit jakautuivat 20 % C vaihtoehtoon sekä 16 % vastasi vaihtoehdon D, yli seitsemän kertaa viikossa.

Osasin ehkä jokseenkin aavistaa, että A tai B olisivat vastatuimmat vaihtoehdot. Omalla kohdalla minun on vastattava 6–7 kertaa. Se toki myös riippuu viikosta, mutta pyrin harjoittelemaan joka päivä.

#### 4.2.2 Harjoittelusession pituus

Toiseen kysymykseen ”Kuinka kauan yleensä harjoittelet yhden harjoittelusession aikana?” oli vastannut 24 henkilöä. Olin kirjannut vastausvaihtoehdoiksi A) noin 15–30 min, B) noin 30–60 min, C) noin 1–2 tuntia ja D) Jokin muu, mikä? Vastaaajista 46 % vastasi vaihtoehdon C. Toisen sijan sai vaihtoehto B määrällä 42 %. Jäljelle jääneistä prosentista 8 % oli A vaihtoehdolle ja 4 % D vaihtoehdolle. Viimeiseen vaihtoehtoon sai omin sanoin kommentoida ja siihen vastattiin, että harjoittelusession aika-määre on vaihtelevaa.

Osasin tämänkin kysymyksen kohdalla aavistaa mikä vastatuin vaihtoehto on. Olen itsekin tämän ryhmän edustaja. Koen, että pari tuntia harjoittelua on ihan riittävän pitkä aika. Varsinkin intensiivisesti harjoittellessa keskittymiskyky laantuu parin tunnin työskentelyn jälkeen.

#### 4.2.3 Paras vuorokaudenaika harjoitella

Kolmanteen kysymykseen ”Mikä on sinulle paras vuorokaudenaika harjoitella?” vastaajia oli 25. Tähän kysymykseen olin valinnut vastausvaihtoehdoiksi A) Aamulla, B) Päivällä, C) Illalla, D) Yöllä, E) Vuorokaudenajalla ei ole minulle väliä, F) Jokin muu, mikä? Näistä vastauksista johdon vei C saaden yhteensä 32 % äänistä. Toiselle sijalle kipusi vaihtoehto F saaden 24 % äänistä. Pronssia sai vaihtoehto B ottaen 20 % äänistä. Loput prosentit jakautuivat seuraavanlaisesti: A 16 % ja F 8 %. Muutama vastasi avoimella vastauksella kertoen vuorokauden vaikutuksen vaihtelevan paljon.

Olin henkilökohtaisesti hyvin yllättynyt näistä vastauksista. Olen itse täysin aamuharjoittelija ja onkin hyvin mielenkiintoista miten eri vuorokaudenajat toimivat toisille ja toisille taas ei lainkaan. Omalla kohdalla esimerkiksi iltapäivisin keskittymiskyky on alhaisimmillaan. Loppujen lopuksi vastaukset

olivat melko tasaisia, sillä jokaiselle vuorokaudenajalle löytyi harjoittelijoita. Oli myös mielenkiintoista huomata, että suurimmalle osalle vuorokaudenajalla ei ole mitään väliä.

#### 4.2.4 Haasteellisin vuorokaudenaika harjoitella

Neljänteen kysymyksen ”Mihin vuorokauden aikaan koet harjoittelun olevan vaikeinta keskittymisen puolesta?” vastasi yhteensä 24 henkilöä. Olin asettanut vastausvaihtoehdoiksi samat kuin edeltävässä kysymyksessä eli A) Aamulla, B) Päivällä, C) Illalla, D) Yöllä, E) Vuorokaudenajalla ei ole minulle väliä, F) Jokin muu, mikä? Eniten vastauksia tuli A kohtaan, saaden 33 % äänistä. Toiseksi vastatuin vaihtoehto oli C, 29 %. Kolmanneksi vastatuin oli D, 21 % äänistä. B ja E vaihtoehdot saivat kummatkin 4 % äänistä. Loput 9 % menivät F vaihtoehdolle. Avoimissa vastauksissa kerrottiin iltapäivän/alkuillan olevan vaikeinta aikaa. Joku oli myös kertonut väsymyksen johtavan siihen, että tällöin vuorokauden ajalla ei ole väliä.

Tämänkin kysymyksen kohdalla oma vastausarvioni oli väärä, sillä omalla kohdallani koen iltapäivän olevan vaikeinta keskittymisen puolesta. Kuten edellisessä kysymyksessäkin, on todella mielenkiintoista huomata kuinka erilaisia mieltymyksiä ja kokemuksia vastaajilla on liittyen keskittymiskykyyn. Keskittymiskyky on niin yksilökohtainen asia ja se vaihtelee paljon persoonasta riippuen.

#### 4.2.5 Vuodenajat ja motivaation taso

Viides kysymys ”Vaihteleeke motivaatiosi riippuen vuodenaajasta?” oli täysin avoin ja siihen oli vastannut 25 henkilöä. Vastauksia oli kiinnostava lukea. 15 vastaajaa kertoi kokevansa vuodenaajan vaikuttavan motivaation tasoon. Loput kymmenen eivät kokeneet vuodenaajan vaikuttavan motivoituneisuuteen. Koin mielenkiintoiseksi, että seitsemän vastaajaa koki pimeiden vuodenaikojen vaikuttavan negatiivisesti motivaation tasoon. He kokivat, että energiatasot ovat yleisesti myös matalammat ja on vaikeampaa löytää motivaatiota. Neljä henkilöä kertoi kesän olevan vaikeinta aikaa harjoittelun puolesta. Ainoastaan yksi vastaaja koki, että syksyisin motivaation taso on korkeinta.



Kuten aiemmissakin kysymyksissä oli erittäin antoisaa lukea kuinka erilaisia ajatuksia vastaajilla on ja millaisina he kokevat vuodenaajat. Esimerkiksi pimeiden vuodenaikojen vaikutuksen pystyn hyvin ymmärtämään ja osittain myös samaistumaan. Keväällä valon saapuessa huomaan henkilökohtaisesti pienen motivaation nousun ja on todella mukavaa kävellä aamuisin valoisassa pimeyden sijaan. Koen kuitenkin, että saatuaan kehitettyä itselleen harjoittelurutiinin vuodenaajalla ei ole niin väliä, sillä harjoitteluun on jo rutinoitunut.

#### **4.2.6 Motivaation lähteet**

Kuudes kysymys ”Mikä motivoi sinua harjoittelemaan?” oli myös avoin. Vastauksia kysymykseen sain 25. Eniten vastaajat totesivat kehittymisen halun olevan suurin motivaation lähde. Yhteensä yhdeksän henkilöä vastasi näin. Vastaajia motivoi myös suuresti esiintymiset, tätäkin vastattiin yhdeksän henkilön toimesta. Vastaajat kertoivat myös muiden muusikoiden olevan motivaation lähde sekä live-esiintymisten katsominen ja kuunteleminen. Muutama kertoi haluavansa olla alan ammattilaisia. He kertoivat olevansa valmiita tekemään rutkasti töitä sen eteen.

Omalla kohdallani minua motivoi eniten tavoite. Kun jokin tavoite minulle siunaantuu, silloin motivaatio on huipussaan. Näiden lisäksi tavoitteeni olla ammattimuusikko motivoi äärettömästi. Myös ympärillä olevat muusikot motivoivat.

#### **4.2.7 Harjoittelun koostuminen**

Seitsemännenkin kysymyksen ”Mistä harjoittelusi koostuu tällä hetkellä?” olin asettanut avoimeksi ja siihen vastasi yhteensä 25 henkilöä. Ylivoimaisesti kappaleiden opettelu kerrottiin olevan osa harjoittelua. Tämä oli toisaalta arvattavissa, sillä muusikon työ koostuu pääsääntöisesti kappaleiden soittamisesta. Lähes yhtä paljon vastaajat kertoivat tekniikan olevan osa tämänhetkistä harjoittelua. Melkoini kertoi myös improvisaation olevan osa harjoittelua. Muita asioita, joita mainittiin, oli esimerkiksi nuotinluku, harmonia ja rytmi.

#### 4.2.8 Harjoittelumotivaation laatu ja tavoitteellisuus

Kahdeksanteen kysymykseen ”Koetko harjoittelusi olevan A) Tavoitteellista ja suunnitelmallista B) Päämäärätöntä ja tavoitteet tuntuvat olevan hukassa C) Jokin muu, mikä?” sain 25 vastausta. Vastajista 56 % totesi harjoittelun olevan tavoitteellista ja suunnitelmallista. 24 % vastasi harjoittelun olevan päämäärätöntä ja tavoitteet tuntuvat olevan hukassa. Loput 20 % kohdistuivat vaihtoehdolle C, joka oli avoin kysymys. Henkilöt, jotka vastasivat avoimeen kohtaan, kertoivat harjoittelun olevan tavoitteellista, mutta välttämättä ei aina täysin suunnitelmallista. Avoimeen kysymykseen vastaajat kertoivat harjoittelun vaihtelevan kummankin yllä mainitun kohdan välillä.

#### 4.2.9 Päämäärättömyys harjoittelussa

Yhdeksännellä kysymykselläni halusin antaa sellaisille henkilöille mahdollisuuden oman vastauksensa tarkentamiseen, jos he kokivat oman harjoittelun olevan päämäärätöntä. Tähän kysymykseen vastasi kahdeksan henkilöä. Vastauksissa kerrottiin esimerkiksi tavoitteen puuttumisen olevan yksi syy päämäärättömyydelle. Pystyn itsekkin samaistumaan tähän, sillä olen kokenut samanlaista tunnetta ajoittain. Olen kuitenkin tämän kokemani jälkeen pystynyt pitämään itselläni aina jonkin tavoitteen ja olemaan kiireinen musiikin saralla, jotta tekemistä ja kehityksen varaa riittää. Muutamina muina kommentteina kerrottiin esimerkiksi arjen hektisyyden sekä itsestä riippumattomien syiden olevan eräs este tilapäiselle päämäärättömyyden tunteelle harjoittelua kohtaan.

#### 4.2.10 Harjoittelumotivaation kehittäminen

Kymmenes kysymys ”Millä keinoin voisit vielä parantaa harjoittelumotivaatiotasi?” oli mielestäni mielenkiintoinen kysymys ja siihen tuli paljon erilaisia vastauksia. Kysymykseen vastasi yhteensä 22 henkilöä. Eniten vastauksista nousi pintaan suunnitelmallisuuden parantaminen eli harjoitussuunnitelman laatiminen. Yhteensä 11 vastaajaa koki suunnittelun olevan kehitystarpeessa oleva asia. Muita mainitsemisen arvoisia asioita oli positiivisempi suhtautuminen virheisiin ja harjoitteluun, syvällisempi lämmittely sekä aloittaminen, sillä aloittaminen on haastavaa. Muutama vastaaja kertoi myös treenikaverin hankkimisen olevan harjoittelumotivaation parantaja, jolloin vertaistuen saaminen ja antaminen olisi taattua.

#### **4.2.11 Muita ajatuksia harjoittelumotivaatiosta**

Yhdenneljänneistä ja samalla kyselyn viimeisellä kysymyksellä ”Heräsikö sinulle vielä muita ajatuksia harjoittelumotivaatioon liittyen?” halusin selvittää, jos vastaajat haluavat vielä jakaa jonkinlaisia ajatuksia harjoitteluun liittyen. Muutama vastaaja kertoi, että motivaation taso vaihtelee paljon. Välillä motivaatio on alhaista ja välillä huipussaan. Itse koen ettei motivaation alhaisuudesta tarvitse olla huolissaan, koska se kuuluu asiaan ja se on ohimenevä ilmiö.

## 5 PÄIVÄKIRJAN ANALYYSI

Pidin harjoittelupäiväkirjaa syyskuusta 2023 aina joulukuuhun 2023 saakka. Harjoitteluun keskittyvä päiväkirja täytti siten, että kirjasin jokaisen pidetyn harjoittelusession jälkeen ajatuksia siitä, kuinka harjoittelu kyseisenä päivänä sujui. Pohdin jokaisen harjoituskerran jälkeen, olinko motivoitunut. Jos vastaus oli kyllä, minkä asioiden takia koin tänään motivoituneisuutta ja taas toisin päin, jos sinä päivänä ei ollut motivoitunut olo, yritin löytää syitä sille, miksi näin oli.

Tutkiessani merkintöjäni, suurin syy epämotivoituneisuudelle näyttäytyi omalla kohdallani olevan väsymys. Väsymys kantautui joko siitä, että olin monena päivänä soittanut liikaa ja lihakseni olivat väsyneet tai en ollut esimerkiksi nukkunut tarpeeksi. Tällaisina kertoina koin epämotivoituneisuutta. Toinen asia joka minua oli kuluneena syksynä epämotivoitunut, oli paikoittainen tavoitteiden puuttuminen. Olin tehnyt kaikenlaisia asioita ja minulla oli ollut tavoitteita, joita kohti mennä omalla soittotielläni, mutta kun nämä oli saavutettu, ei minulla hetkellisesti ollut tavoitetta. Tällöin koin epämotivoituneisuutta.

Koin vahvaa motivoituneisuuden tunnetta varsinkin, kun minulla oli jokin selkeä tavoite sekä olin nukkunut hyvin. Näyttää vahvasti siltä, että omalla henkilökohtaisella soittourallani tarvitsen motivaation polttoaineeksi tavoitteen sekä tarpeeksi lepoa.

Halusin myös selvittää kaikkien päiväkirjamerkintöjeni jälkeen, olinko tuona syksyisenä ajanjaksona kirjannut havaintoja enemmän motivoituneista harjoittelusessioista vai epämotivoituneista harjoiteluista. Lopputulos on se, että tuona ajanjaksona olin enemmän motivoitunut kuin epämotivoitunut. Tarkalleen motivaationtäyteisiä harjoittelusessioita oli 68 % ja epämotivoituneita harjoittelusessioita 32 %. Olen tähän tulokseen tyytyväinen ja suhtaudun siihen positiivisesti. Siitä kuitenkin käy ilmi, että epämotivoituneisuutta ilmaantuu silloin tällöin, mutta suurimmaksi osaksi motivoituneisuus vie kuuden.

## 6 POHDINTA

Tämä opinnäytetyöprosessi on opettanut minulle suunnattoman paljon uutta harjoittelumotivaatiosta. Itse opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja kivinen, ja sen kanssa on ollut motivoituneisuutta sekä epämotivoituneisuutta. Uskon, että kumpaakin tarvitaan elämässä tasapainon säilyttämiseksi. Opin, että motivaatiota voi pitää yllä, siihen vain pitää löytää itselle toimivat keinot. Jokainen ihminen on kuitenkin erilainen ja toimii eri tavoin, joten jokaiselle ei toimi samat keinot. Omalla kohdallani motivaation ylläpitämiseksi tarvitsen jonkin tavoitteen, jota kohti mennä. Tällöin tiedän mitä työstää ja minne haluan pyrkiä. Tämä motivoi minua suunnattomasti.

Koen, että opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut valtavasti uutta motivaatiosta, mutta myös itsestäni. Aluksi koin opinnäytetyön melko pelottavana ja isona asiana. En ollut varma siitä, millä tavoin opinnäytetyöni tulisi etenemään. Opinnäytetyöprosessini on itse asiassa melko täydellinen esimerkki motivaatiosta. Aluksi en kokenut minkäänlaista motivaatiota opinnäytetyön aloittamiseksi, mutta pakotin itseni kuitenkin aloittamaan työskentelyn lainaamalla muutaman kirjan. Päätin, että kokeilen kirjan lukemista ja muistiinpanojen tekemistä. Kuten aiemmissa kappaleissa olen maininnutkin, aloittaminen on vaikeaa, mutta kun sen tekee, pääsee usein hyvin vauhtiin. Näin kävi minullekin, vaikka en ole koskaan ollut hirveän kiinnostunut tieteellisistä teksteistä. Minuun oli kuitenkin iskeytynyt motivaatiopiikki ja sain edistettyä opinnäytetyötäni erittäin paljon jo syksyllä 2023. Kun huomasin, että olin motivoitunut tekemään opinnäytetyötä eteenpäin, asetin itselleni tavoitteita opinnäytetyöhön liittyen. Se motivoi minua työskentelemään entistä enemmän. Eräs motivaation lähde oli myös eräänlainen aikapaine saada mahdollisimman paljon valmiiksi ennen uutta vuotta 2024. Keväät ovat aina olleet hyvin kiireisiä ja tiedostin, että syksy olisi erittäin oivaa aikaa tehdä opinnäytetyötä eteenpäin. Keväällä työskentely olisi koitunut hyvin stressaavaksi prosessiksi. Olen luonnollisesti tehnyt opinnäytetyötä myös keväällä, mutta jäljelle jäänyt työmäärä on alhainen syksyn ahkeruuden vuoksi.

Tulevaisuudessa en aio näillä näkymin tehdä tieteellistä tutkimusta tai muuta opinnäytetyöprosessin kaltaista. Vaikka kykenin olemaan motivoitunut työskentelemään, ei tieteellinen kirjoittaminen ja tutkiminen ole oma kiinnostuksen kohteeni. Olen kuitenkin iloinen, että kävin tämän prosessin läpi ja opin siitä paljon. Lopuksi haluan sanoa, että motivaatiota voi löytää melkein mistä vain, vaikkapa auringonpaisteesta pimeän vuodenajan jälkeen, toisista ihmisistä, luonnosta, elokuvista ja kirjoista. Motivaatiota on kaikkialla ja kaikesta voi inspiroitua sekä oppia.

## 7 LÄHTEET

Boekaerts, M. 2002. *Motivation to learn*. Brussel: IAE-IBE UNESCO.

Dweck, C. S. 2000. *Self-theories. Their role in motivation, personality, and development*. New York, London: Psychology Press, Taylor & Francis Group.

Dweck, C. 2006. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.

Dweck, C. S. 2016. *Mindset: Menestymisen psykologia* Helsinki: Viisas Elämä.

Eccles, J., & Midgley, C. (1989). Stage-environment fit: Developmentally appropriate classrooms for young adolescents: Teoksessa C. Ames & R. Ames (toim.) *Research on motivation in education*. New York, NY: Academic press.

Hidi, S., & Renninger, A. 2006. *The four-phase model of interest development*. *Educational Psychologist*, 41, 111—127.

Hidi, S. 1990. *Interest and its contribution as a mental resource for learning*. *Review of Educational Research*, 60, 549–571.

Jyväskylän yliopisto. 2023. *Fenomenologinen tutkimus*. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus> Viitattu 29.2.2024.

Jyväskylän yliopisto. 2015. *Toimintatutkimus*. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/toimintatutkimus> Viitattu 29.2.2024.

Kindermann, T. A. 2016. Peer group influences on students' academic motivation. Teoksessa K. R. Wentzel, & G. B. Ramani (toim.), *Handbook of social influences in school contexts* New York: Routledge, 31-47.

Laine, S., Kuusisto, E., & Tirri, K. 2016. *Finnish teachers' conceptions of giftedness*. *Journal for the Education of the Gifted*, 39, 151–167.

Ryan, R & Deci, E. (2017) *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York, NY: Guildford press.

Salmela-Aro, K., & Nurmi, J-E. 2017. *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmela-Aro, K. 2018. *Motivaatio ja Oppiminen*. Jyväskylä: Santalahti kustannus.

Wolters, C. A. 2003. *Regulation of Motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning*. *Educational Psychologist*, 38(4), 189–205.

Zimmermann, B. J. 2011. Motivational sources and outcomes of self-regulated learning and performance. Teoksessa B. J. Zimmermann & D. H. Schunk (toim.) *Handbook of self-regulation of learning and performance* New York, NY: Taylor & Francis 49–64.