



# Psyykkinen valmentautuminen musikaalin koe-esiintymisiä varten

Marissa Lattu

OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2022

Muusikko, AMK  
Musiikkiteatterin opintosuunta

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Muusikko  
Musiikkiteatterin opintosuunta

LATTU, MARISSA:

Psyykkinen valmentautuminen musikaalin koe-esiintymisiä varten

Opinnäytetyö 34 sivua, joista liitteitä 1 sivu  
Toukokuu 2022

---

Tämä opinnäytetyö käsittelee psyykkisen valmentautumisen hyötyjä musikaalin koe-esiintymisiä varten. Työ tarkastelee psyykkistä valmentautumista psykologisten teorioiden, haastattelujen ja harjoitteiden kautta pyrkimyksenä luoda moninäkökulmainen katsaus aiheesta. Työn tavoite oli kerätä selkeä paketti henkisestä valmentautumisesta musikaalin koe-esiintymisiä varten. Toisena tavoitteena oli tarkastella psyykkisen valmentautumisen hyötyjä musikaalin koe-esiintymisiä varten.

Opinnäytetyö käy aluksi läpi sen, mitä musikaalin koe-esiintymiset ovat ja mitä ne tyypillisesti sisältävät. Työ avaa myös positiivisen psykologian suuntausta ja käsittelee sen keskeisiä teorioita. Muina teorioina tekstissä esiintyy myös Richard Wisemanin Onnen tekijät ja Carol Dweckin Fixed & Growth mindset. Teorioiden lisäksi työssä käsitellään omakohtaista kokemusta musikaaliartistina alalta.

Työssä keskityttiin erityisesti avaamaan psyykkisen valmentautumisen hyötyjä ja nostamaan esiin sen tarpeellisuutta musikaaleissa. Opinnäytetyö kävi läpi koe-esiintymisen valmistautumisen erilaiset vaiheet sekä henkisen valmentautumisen näkökulmat koe-esiintymiseen valmistelussa. Opinnäytetyössä haastateltiin kahta alan ammattilaista, joilla kummallakin on kokemusta niin esiintyjän kuin koe-esiintymisiä järjestävän tahon puolelta.

Johtopäätöksissä työ pohti psyykkisen valmentautumisen hyötyjä, monipuolisuutta sekä tarpeita alallamme. Työ saavutti kummatkin tavoitteet tarkastelemalla monipuolisesti psyykkistä valmentautumista ja sen hyötyjä. Tuloksena työ totesi psyykkisen valmentautumisen olevan hyödyllistä musikaalin koe-esiintymisiä varten. Kehittämisehdotuksena työ nosti esiin koulutuksen tarpeen psyykkistä valmentautumista varten.

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Culture and Arts, Music  
Musical Theatre

LATTU, MARISSA:  
Psychic coaching for musical theatre auditions

Bachelor's thesis 34 pages, appendices 1 page  
May 2022

---

This thesis handles the benefits of psychic coaching in the preparation for musical theatre auditions. It presented psychic coaching in the light of different theories of psychology, interviews and exercises in order to provide a versatile perspective to the matter. The goal was to gather a clear survey of psychic coaching for the use of musical theatre auditions. The second goal was to contemplate the benefits of psychic coaching for musical theatre auditions.

The thesis started with explaining the concept of musical theatre auditions and what stages are regularly included in the process. The thesis introduced the field of positive psychology and studied its theories. In addition to that, Richard Wiseman's *The Luck Factor* and Carol Dweck's theory of "fixed and growth mindset" are introduced. The thesis also presented the author's personal experience of working in musical theatre industry.

The thesis concentrated on demonstrating the benefits of psychic coaching to emphasise its necessity in the field of musical theatre. It reviewed the stages of musical theatre auditions and the perspectives of mental preparation for the auditions. Furthermore, two interviews with musical theatre professionals who have experience as a candidate and as an arranger of an audition were used as a source.

The conclusion discussed the benefits, versatility and demand of psychic coaching in the musical theatre industry. As a result, it is suggested that psychic coaching is beneficial for musical auditions. In the future, more education in mental coaching will be needed.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TOTEUTUS .....	7
	2.1 Kvalitatiivinen näkökulma.....	7
	2.2 Henkilökohtainen kokemus ammatissa.....	7
	2.3 Etiikka opinnäytetyön toteutuksessa.....	7
3	MUSIKAALIN KOE-ESIINTYMISET .....	9
	3.1 Mitä ovat koe-esiintymiset?.....	9
	3.1.1 Mitä koe-esiintymiset sisältävät?.....	9
	3.1.2 Mitä valmisteluja koe-esiintymiset vaativat hakijalta .....	9
4	POSITIIVINEN PSYKOLOGIA.....	11
	4.1 Mitä on positiivinen psykologia? .....	11
	4.2 Positiivisen psykologian hyötyjä esiintyvissä taiteissa. ....	11
	4.3 Vahvuuksien löytäminen ja niiden hyödyntäminen .....	12
5	MUITA POSITIIVISTA PSYKKISTÄ VALMENTAUTUMISTA TUKEVIA TEORIOITA .....	14
	5.1 Richard Wiseman ja onnen tekijät .....	14
	5.2 Fixed & growth mindset .....	15
6	HAASTATTELUIDEN TULOKSET .....	17
	6.1 Haastatteluiden toteutus .....	17
	6.1.1 Haastattelu 1 .....	17
	6.1.2 Haastattelu 2 .....	20
	6.2 Haastatteluiden yhteenveto .....	23
7	MITEN HYÖDYNTÄÄ PSYKKISTÄ VALMENTAUTUMISTA KOE- ESIINTYMISSÄ JA NIIHIN VALMISTAUTUMISESSA? .....	25
	7.1.1 Koe-esiintymisiin valmistautuminen .....	25
	7.1.2 Psykkinen valmentautuminen koe-esiintymisiä varten .....	26
	7.2 Harjoitteita valmistautumiseen .....	28
	7.2.1 Onnistumisen uskon vahvistaminen.....	28
	7.2.2 Tunnekokemuksen ja ominaisuuden vahvistaminen.....	28
	7.2.3 Itsemyötätunnon harjoite, Turvahahmo.....	29
8	JOHTOPÄÄTÖKSET – PSYKKINEN VALMENTAUTUMINEN MUSIKAALIN KOE-ESIINTYMISIÄ VARTEN.....	30
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET.....	34
	Liite 1. Haastattelukysymykset .....	34

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee psyykkistä valmentautumista musikaalin koe-esiintymisiä eli audicioneita varten. Lisäksi työni tarkastelee myös psyykkisen valmentautumisen hyötyjä ja vaikutuksia harjoitteluvaiheesta itse työnhakutilanteeseen asti.

Mielemme voima on vahvempi kuin usein muistammekaan. Uskon, että sillä miten työskentelemme itsemme kanssa, sekä miten valitsemme kohdata asioita omaa suuremman vaikutuksen kuin luulemme. Koen, että psykologisilla lähestymistavoilla, teorioilla ja mieltä kehittäville harjoitteilla olisi paljon enemmän annettavaa esiintyvien alojen ammattilaisille harjoittelusta työnhakuun ja itse esiintymiseen. Halusin valita psyykkisen valmentautumisen opinnäytetyön aiheekseni, jotta voin luoda helposti lähestyttävää materiaalia opiskelijoille, alalle hakeutuville ja kollegoille työssään käytettäväksi.

Opinnäytetyöni on toteutettu kvalitatiivisella eli laadullisella otteella. Työ sisältää myös kaksi haastattelua alalla toimivilta ammattilaisilta. Haastatteluissa pohditaan, näkyykö henkinen työ esiintymisessä vai onko se ennemminkin ominaisuuksiin perustuva lähestymistapa, joka parantaa taiteellista suoritusta. Haastateltavien kanssa pohditaan myös kysymystä siitä, mitä hyötyjä psyykinen valmentautuminen voisi tarjota esiintyvien taiteiden alalle tulevaisuudessa ja tulisiko siihen panostaa enemmän. Haastattelut noudattavat opinnäytetyön toteutukselta vaadittua eettistä ohjeistusta.

Työssäni tarkastellaan, mitä musikaalien koe-esiintymiset ovat, mitä ne mahdollisesti sisältävät sekä miten voimme hyödyntää psyykkistä valmentautumista, niihin valmistautuessa. Työ pohtii, mitä keinoja psyykkisillä valmentautumisella on koe-esiintymisiä varten. Lisäksi työssä avataan myös positiivisen psykologian tieteenalan käsitteitä ja sen tarjoamia teorioita, jotka tukevat psyykkistä valmentautumista.

Avausten jälkeen perehdytään koe-esiintymisiin valmistautumiseen. Mitä kaikkea koe-esiintymisiin konkreettiseen valmistautumiseen liittyy? Miten psyykkistä

valmistautumista voi hyödyntää valmistautumisessa? Voiko henkinen valmentautuminen parantaa työnhakijan mahdollisuuksia antaa paras mahdollinen koe-esiintyminen? Opinnäytetyöni sisältää myös muutamia harjoitteita, joiden avulla voi ottaa ensimmäiset askeleet henkistä valmentautumista kohti.

Opinnäytetyöni tavoitteet ovat tarjota lukijalle selkeitä ohjeita psyykkiseen valmentautumiseen, konkretisoida psyykkisen valmentautumisen tärkeyttä alalamme sekä nostaa psyykkisen valmentautumisen tietoutta esiintyvien taiteiden alalla ja herättää keskustelua.

## **2 TOTEUTUS**

### **2.1 Kvalitatiivinen näkökulma**

Opinnäytetyössäni käytän kvalitatiivista lähestymistapaa. Tutkimus-menetelmä on valikoitu niin, että se palvelee tutkimusta, tutkimuskysymystä ja hypoteesia tutkimukselle parhaalla mahdollisella tavalla.

Laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää edustavat mm. haastattelut sekä pyrkimys vahvistaa opinnäytetyön sisältämien teorioiden pyrkimystä parantaa yksilön suoriutumista tehtävissään, tässä tapauksessa koe-esiintymisissä ja niihin valmistautumisessa. Haastattelut suoritettiin puolistrukturoituina haastatteluina. Haastateltaville lähetettiin kysymykset etukäteen ja haastattelut suoritettiin Zoomin välityksellä. Laadullinen tutkimus ei keskity niinkään tutkimusaineiston määrään vaan laatuun ja tätä kautta tutkimustiedon syventämiseen. (Tieteen termipankki 2022.) Opinnäytetyöni perustuu aikaisemmalle tutkimukselle, jonka mukaan henkisellä valmentautumisella on suuri vaikutus onnistumiseen. Työssäni sovellan teoriaa koe-esiintymistilaisuuden kontekstissa ja tutkin vaikuttaako henkinen valmentautuminen onnistumiseen myös koe-esiintymisen kontekstissa

### **2.2 Henkilökohtainen kokemus ammatissa**

Hyödynnän opinnäytetyön toteutuksessa tutkinnassa myös omakohtaisia kokemuksia ammatissa, koe-esiintymistilanteissa sekä niihin valmistautumisessa. Olen toiminut opiskelujeni ohella ja ennen niiden alkamista freelancer-näyttelijänä musikaaleissa. Näin ollen kokemukset erilaisista hakuprosesseista ovat rikastuttaneet näkemyksiäni niihin valmistautumisesta. Kyseiset työnhakuprosessit ovat inspiroineet minua keskittymään myös esitettävän materiaalin valmistelun lisäksi henkiseen valmentautumiseen.

### **2.3 Etiikka opinnäytetyön toteutuksessa**

Opinnäytetyö on toteutettu eettisesti kunnioittaen yksilön yksityisyyden suojaa sekä jättäen haastateltavat anonyymeiksi sitä halutessaan.

Työtäni varten saatuja henkilötietoja käsitellään tutkimuksessa lain mukaisesti eikä niitä luovuteta tutkimukseen tai ulkopuolisille osapuolille. Tutkimus ja opinnäytetyö noudattavat myös Tampereen ammattikorkeakoulun sopimusten mukaisia tietosuojakäytäntöjä, jotka perustuvat tietoturvalakiin sekä EU:n tietosuojasetuksiin. (Tuni 2022)



### **3 MUSIKAALIN KOE-ESIINTYMISET**

#### **3.1 Mitä ovat koe-esiintymiset?**

Koe-esiintymiset eli auditionit ovat esiintyvien taiteiden työnhakutilanteita, joissa haetaan esiintyjä johonkin tiettyyn produktion. Koe-esiintymiset voivat olla joko avoimia tai suljettuja työryhmän linjauksesta riippuen. Koe-esiintymisissä arvioidaan hakijalta tarvittavaa osaamista sekä sopivuutta työtehtävää varten. Eri teokset ja musikaalit vaativat hakijalta erilaista osaamista sekä vahvuusalueita. Kyseisissä tilaisuuksissa tarkastellaan hakijalta tarpeiden mukaan mm. tanssia, laulua sekä näyttelijäntyötä. Koe-esiintymisissä työryhmä katsoo myös minkä ”oloinen” esiintyjä on ja millaisiin työtehtäviin hän voisi näin ollen teoksessa sopia.

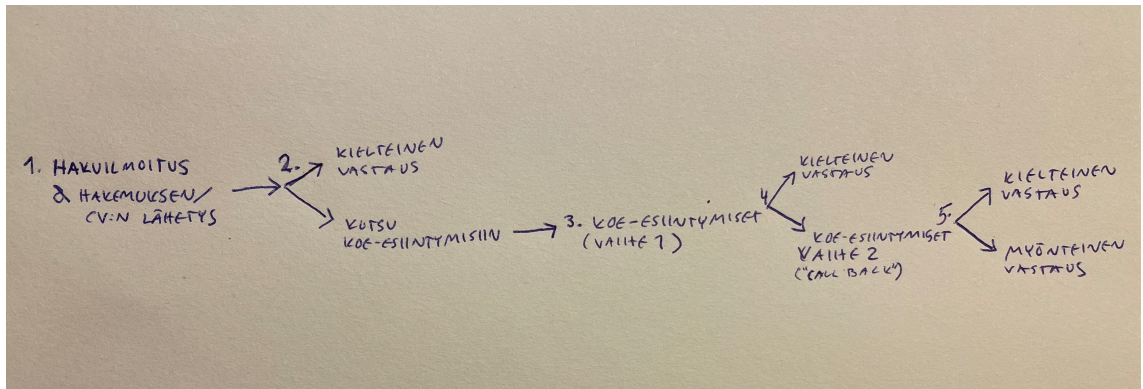
##### **3.1.1 Mitä koe-esiintymiset sisältävät?**

Usein koe-esiintymiset sisältävät laulu- sekä tanssiosuuden sekä mahdollisesti näyttelijäntyötä esimerkiksi monologin tai dialogin työstöä. Yleistä on myös välilläkarsinnat koe-esiintymisprosessin edetessä. Tällöin eri vaiheissa hakijalta saateen vaatia eri materiaaleja sekä näytteitä koskien jatkovaihetta.

##### **3.1.2 Mitä valmisteluja koe-esiintymiset vaativat hakijalta**

Musikaalin koe-esiintymistilanteet vaihtelevat teoksen mukaan. Tällöin myös valmisteltavat materiaalit riippuvat itse teoksesta ja sen tarpeista. Hyvin yleistä on, että hakijan tulee valmistella tuotannon pyytämä kappale tai tuoda omavalintainen kappale koe-esiintymisiin. Hakijan tulee harvoin valmistella tanssimateriaalia ennen koe-esiintymisiä. Usein tanssimateriaalia ei lähetetä hakijalle etukäteen, sillä hakutilanteessa halutaan tutkia mm. hakijan kykyä opetella uutta materiaalia nopeassa ajassa. Viime vuosien korona-aikana, sairastapauksissa sekä mm. ulkomaille hakiessa videohaut ovat yleistyneet, sisältäen myös tanssia. Jos koe-esiintymisiin pyydetään dialogia tai monologia, tämä lähes poikkeuksetta lähetetään hakijalle jo etukäteen opeteltavaksi, jotta itse hakutilanne ei mene opeteluksi.

Alhaalla näkyy suuntaa antava kaavio koe-esiintymisten kulun järjestyksestä (Kuva 1). Kaikki koe-esiintymiset ei kulje samanlaisella kaavalla, eikä yhtä kaavaa ole, mutta kaavio mukailee tyypilliseksi muodostunutta kokonaisuutta.



KUVA 1. Musikaalien koe-esiintymisten tyypillistä kulkua hahmotteleva kaavio.

## 4 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Seuraavassa kappaleessa käsittelen Martin P. E. Seligmanin ja Mihaly Csikszentmihalyin kehittämää positiivisen psykologian tieteen alaa. Positiivinen psykologian suuntaus sai alkunsa 1998 Seligmanin ideasta hyödyntää yksilön vahvuuksiin keskittymistä heikkouksia vahvistavana tekijänä elämän laadun parantamiseksi (Seligman 1998, 1) Valitsin kyseisen työn teoriapohjaan, sillä positiivinen psykologia tarjoaa hyviä näkökulmia psyykkiseen valmentautumiseen.

### 4.1 Mitä on positiivinen psykologia?

Jo itse suuntauksen nimi paljastaa sen keskittyvän positiivisiin aspekteihin. Kyseessä silti ei ole epärealismissa eläminen ja ongelmien unohtaminen vaan se, että ne ajatukset vahvistuvat mihin ihminen mielessään keskittyy. Positiivinen psykologia auttaa vähentämään ihmisen epävarmuuksia, vaikeuksia ja ongelmia positiivisten toimintatapojen sekä suhtautumisten myötä. Suuntaus pyrkii vaikuttamaan ihmisen ajatteluun vahvistamalla positiivisia kokemuksia ja omaa onnistumisen ennustetta. Positiivinen psykologia ei etsi ihmisestä suoranaisesti heidän vikojaan, vaan keskittyy vahvistamaan yksilön vahvuuksia ja sitä kautta myös hoitamaan heikkouksia, ongelmakohtia ja haasteita, joita yksilö elämässään tai itsessään kohtaa. (Seligman M., Csikszentmihalyi M. 2000, 5-7.) Myöhemmin muutkin tutkimukset todistavat aivojen sekä selektiivisen tarkkaavaisuuden olevan muokkautuvainen sen mukaan mitä ajatuksia ja toimintatapoja ruokimme. Mielellä on suuri voima vaikuttaa siihen, miten asioihin suhtaudumme, joten sen hyvinvoinnista tulee ottaa suuri vastuu (Sointu 2019, 16).

### 4.2 Positiivisen psykologian hyötyjä esiintyvissä taiteissa.

Yksilön esiintyessä hänen tulee eläytyä esitykseen. Keskittymiskyvyn tulisi jakautua hetkessä elämiseen, eläytymiseen sekä tarinan kerrontaan. Samalla esiintyjän tulee keskittyä vaadittuihin teknisiin toimintoihin, kuten laulamiseen, koreografiaan, replikointiin, lavan tapahtumiin, aseisiin sekä kontaktiin muiden lavalla toimivien kanssa. Esiintyjälle eläytyminen ja tunteiden ja tarinan välittäminen on ensisijaisessa asemassa. Tekniset vaatimukset harjoitellaan ennen esiintymistä

siihen pisteeseen, että niitä ei tarvitse esiintyessä miettiä. Tuolloin esiintyminen ja eläytyminen mahdollistuu.

Tekniikan ja eläytymisen ollessa esiintyjän tietoisuudessa läsnä hänen esiintyessään, ei mieleen mahdu ylimääräisiä häiriötekijöitä. Siksi ylimääräiset epäilykset, oman esiintymisen negatiivistavoitteinen arvostelu ja muiden mielipiteiden ajattelu eristävät esiintyjää todellisesta tavoitteesta, kertoa tarinaa ja eläytyä roolihenkilöönsä. Se, mitä ajattelemme vahvistaa sitä, miten näemme todellisuutemme. Kun esiintyjä oppii suuntaamaan ajatuksensa itse esiintymiseen sekä omiin vahvuuksiin, positiivisesti vahvistaviin kokemuksiin sekä itse esiintymisen nautintoon, vapautuu esiintyjästä suurempi potentiaali. Keskittymällä esiintymistä häiritseviin negatiivisiin ajatuksiin luo esiintyjä itselleen pelkkää hallaa. Itse esiintyjänä koen suuren eron esityksellä tai harjoituksella, jolloin keskitän energiani hahmon ja esityksen sisäiseen maailmaan ja onnistun elämään hetkessä verrattuna niihin esityksiin, missä ajatus harhailee esitystä häiritseviin ajatuksiin. Kun näyttelen roolia, roolihenkilön ajatusmaailmaan ei tulisi kuulua omat epävarmuuteni. Esiintyjä toimii kanavana roolihenkilön tunteille ja elämälle teoksen sisällä.

Nämä ajatukseni voidaan myös rinnastaa positiivisen psykologian perusajatuksen siitä, että se mitä vahvistamme mielessämme, vahvistuu myös toiminnassa. Positiivinen psykologia sai alkunsa, kun Seligman ymmärsi sen vahvistuvan, mitä itsessämme näemme ja mihin keskitymme. Ajatus lähti Seligmanin keskustelusta silloin 5-vuotiaan tyttärensä kanssa puutarhassa. Seligman moitti äreänä tyttärtään kitkemistaidoistaan, jolloin tytär puhutteli isäänsä. Hän sanoi, että jos hän pystyi täyttäessään viisi vuotta päättämään, ettei hän ole enää valittaja mitä hän oli tuolloin ollut jo 3-vuotiaasta asti, pystyy isänsä päättämään, ettei ole aina niin yrmeä. Tuosta Seligman ymmärsi sen vahvistuvan, mitä itsessämme näemme ja mihin keskitymme. (Seligman M., Csikzentmihalyi M. 2000, 5-7.)

### **4.3 Vahvuuksien löytäminen ja niiden hyödyntäminen**

Koen, että omien taitojen ymmärtäminen oman instrumenttinsa suhteen esiintyjänä on erityisen tärkeää. Hyvä itsetuntemus omien taitojensa kautta auttaa meitä kartoittamaan vahvuutemme ja kehittämistä vaativat osa-alueet. Tämä on erityi-

sen tärkeää, sillä tuolloin voimme vaikuttaa harjoitteluun, oppimiseen sekä kehittymiseen mahdollisimman tehokkaasti. Positiivinen psykologia puhuu omien vahvuuksien löytämisestä, niiden kehittämisestä ja sen avulla saamme vahvistettua myös heikkouksiamme. (Seligman M., Csikzentmihalyi M. 2000, 5-7.)

## 5 MUITA POSITIIVISTA PSYKKISTÄ VALMENTAUTUMISTA TUKEVIA TEORIOITA

Tässä kappaleessa tarkastelen muutamia muita teorioita, jotka tukevat ajatusta psyykkisestä valmentautumisesta eli mielen harjoittamisesta suorituksen parantamiseksi (Snellman 2019, 6). Kyseiset teoriat jakavat myös samoja ajatuksia positiivisen psykologian tieteenalan kanssa, sillä kyseessä on vahvistavaa hyvää yksilössä (Seligman M. Csikzentmihalyi M. 2000, 5-7). Haluan tuoda erilaisia teorioita esille, sillä uskon monipuolisuuden tarjoavan laajempaa ymmärrystä sekä erilaisia näkökulmia tarkastella ja pohtia psyykkistä valmentautumista.

### 5.1 Richard Wiseman ja onnen tekijät

Monille onni, (merkityksessä ”onnellinen sattuma”, tuuri) saattaa olla jokseenkin käsite mitä ei voi mitata. Tuurin määrä voi vaihdella, mutta silti usein elämässä jotkin ihmiset näyttävät onnekkaampina kuin toiset. Voiko olla niin, että joillekin ihmisille tapahtuu niin sanottua hyvää onnea enemmän kuin toisille?

Psykologi Richard Wiseman (2003) on tutkinut onnekkautta, sen vaikutuksia sekä toistuvuutta yksilöiden elämässä. Tutkimuksessaan Wiseman sai selville, että väite siitä, että joillain ihmisillä on enemmän tuuria, on totta. Tutkimukseen osallistui ihmisiä, jotka kokivat itsensä erityisen onnekkaksi tai epäonnekkaksi. Wisemanin tutkimuksen mukaan ihmiset jotka kokevat arjessaan enemmän hyvää tuuria näkevät myös hyvää tuuria jopa negatiivisissa yhteyksissä tai tapahtumissa. Onnekkuus yksilöllä toimii siis itseään lisäävänä elementtinä. Toisin sanoen hyvätuurinen ihminen todennäköisimmin lisää ja kokee elämässään enemmän hyvää tuuria. Epäonnekkaksi kokevat näkivät taas epäonnea täten myös useammassa yhteyksissä ja rinnastivat negatiiviset tapahtumat omaan epäonneensa. Wiseman perusteli hyvän tuurin lisääntyvän onnekailla ihmisillä sen vuoksi, että he uskovat onnistumiseensa ja asioiden asettuvan lopulta heidän edukseen. Täten hyväonniset uskalsivat tehdä rohkeita valintoja elämässään, huomata hyviä mahdollisuuksia ja kuunnella mikä heille toimii parhaiten. Vaikka

jokin ei mennytkään suunnitelmien mukaan, tutkimuksessa huomattiin, että onnekailla ihmisillä oli keino kääntää myös ”epäonniset” tilanteet hyödykseen. (Watt & Wiseman 2005.)

Kyseisissä tilanteissa tutkimus sai selville, että onnekaat ihmiset käyttävät kontrafaktuaalista ajattelua hyödykseen selvittääkseen haastavista tilanteista. He pohivat mm., että tilanteessa olisi voinut käydä pahemmin. Kontrafaktuaalinen ajattelu on psykologinen termi, joka tarkoittaa ihmisen kykyä ajatella, mitä olisi voinut tapahtua, jos asiat olisivat menneet esim. hieman eri tavoin. (Mandel, Hilton & Catellani 2005.)

Halusin nostaa Wisemanin tutkimuksen esiin, sillä tutkimus on linjassa positiivisen psykologian sekä psyykkisen valmentautumisen tavoitteiden kanssa siinä mielessä, että myös Wisemanin mukaan se todellisuus ja mahdollisuudet vahvistuvat mitä tiedostaen ajattelemme.

## **5.2 Fixed & growth mindset**

Seuraavaksi esittelen ”fixed”- ja ”growth mindset”- teorian. Koen, että teorian esilletuominen nimenomaan esiintyvien taiteiden alalla on tärkeää, sillä ammattiin kuuluu useimmiten jatkuva töiden hakeminen ja koe-esiintymisten kielteiset vastaukset. Mitä yleisimmin uuden opettelu, epäonnistumiset ja pettymykset ovat asioita mitä jokainen esiintyjä käsittelee työssään.

”Fixed”- ja ”growth mindset” on Carol S. Dweckin teoria, joka tutkii yksilön potentiaalia suoriutua riippuen siitä millaisen ajatustavan yksilö omaa. ”Fixed mindset” on käsite, joka kuvaa ajatusmallia, jonka mukaan yksilö ajattelee, että jokaisella on tietyn kokoinen kapasiteetti oppia tai kehittyä niissä asioissa, mitä haluaa saavuttaa. (Haimovitz & Dweck 2017) Esimerkki tällaisesta ajatusmallista esiintyvissä taiteissa on ajatella, että ihminen syntyy tietyllä määrällä lahjakkuutta, jota ei juurikaan voi määräänsä enempää muuttaa tai kehittää.

”Growth mindset” sen sijaan kuvastaa ajatusmallia, missä yksilö ajattelee voitavansa oppia ja kehittää osaamistaan saavuttaakseen heidän tavoitteitaan. Pettymyksien sattuessa yksilön eteen on ajattelutapa ratkaiseva. Ajatusmallin ollessa ”fixed mindsetissä” on yksilöllä paljon suurempi riski kokea riittämättömyyden tunnetta, sillä jos mm. lahjakkuus on synnynnäistä, on epäonnistumisen kokemus paljon syvemmällä itse yksilön ominaisuuksissa. Yksilö, joka omaa ”growth mindsetin” voi epäonnistumisen tullessa jättää sen taitojen tasolle ja pyrkiä tulevaisuudessa mm. kehittämään ominaisuuksiaan onnistuakseen tavoitteessaan.

Oppiminen, epäonnistuminen, tavoitteet ja pettymykset kuuluvat vahvasti esiintyvien alojen profilliin. Dweckin teoria tarjoaakin oivaltavan näkökulman tutkia omaa suhtautumista haasteisiin ja alalle tyypillisiin kielteisiin vastauksiin mm. työnhaussa eli koe-esiintymisissä. Teoria antaa perspektiiviä yksilölle ymmärtää ero ammatti-identiteetin ja ihmisen välillä. Jos epäonnistumme, me emme ole huonoja, vaan jotain taitoa, jonka yksilö omaa on mahdollista kehittää tulevaisuudessa.



## 6 HAASTATTELUIDEN TULOKSET

Haastattelin opinnäytetyötäni varten kahta musiikkiteatterin ammattilaista, joilla on laajasti kokemusta musikaalien tekemisestä, koe-esiintymisten molemmilta puolilta. Kummallakin haastateltavalla on siis kokemusta koe-esiintyjänä kuin koe-esiintymisten raadin puolelta.

### 6.1 Haastatteluiden toteutus

Haastattelut on toteutettu puolistrukturoidun haastattelumallin mukaan. Haastateltaville oli lähetetty etukäteen samat kysymykset, jotka johtavat keskustelua, mutta itse haastattelutilanteessa tarkentavia lisäkysymyksiä esitettiin keskustelun edetessä. (Hirsjärvi, Hurme 2011, 47.) Haastattelukysymykset löytyvät opinnäytetyöni liitteistä. Haastattelut toteutettiin zoomissa ja ne kestivät 55 minuuttia ja 42 minuuttia.

#### 6.1.1 Haastattelu 1

Ensimmäinen haastateltava oli teatteriohjaaja, joka on itse myös esiintynyt musiikaaleissa, sekä ohjannut musiikaaleja. Kyseinen henkilö esitetään hänen toiveidensa mukaisesti anonyyminä.

Haastattelukysymys: *Oletko kokenut psyykkisestä valmentautumisesta olevan hyötyä koe-esiintymisissä? Mitä hyötyjä olet huomannut?*

Haastateltava kertoi, ettei ole saanut koulutuksessaan erikseen psyykkistä valmennusta ja juuri siksi omassa opetuksessaan haluaa tuoda keskustelua mm. tunteista ja jännityksestä, sillä nykyään hän tiedostaa psyykkisen valmennuksen tärkeyden. Haastateltavan mielestä henkinen valmentautuminen on tärkeää ja avain hyvän taidollisen teknisen valmentautumisen äärelle. Uransa alkuvaiheessa haastateltava sai itse valmennusta monologin työstöä varten. Tämän hän koki myös henkisesti valmentavana. Hän oppi, että on tärkeää päästää ulos si-

sälle painetut tunteet, sillä niiden kautta päästään ”kiinni tekniikkaan”. Kiteytyksenä haastateltava kokee, että kun päästää ulos sisäiset pelot, epävarmuudet ja ajatukset on psyykkisellä valmennuksella ja keskustelulla mahdollisuutta tukea harjoittelua ja työskentelyä. Haastateltava halusi painottaa itsensä hyväksymistä. Haastateltava kokee, että samankaltaiset keskustelut ja ajatusmallien sekä uskomusten purkaminen toimivat musikaaleja ajatellen niin tanssin, laulamisen kuin näyttelijäntyön kohdalla.

*Haastattelukysymys: Miten psyykkinen valmentautuminen on vaikuttanut onnistumiseesi musikaalin koe-esiintymisissä?*

Parhaana psyykkisenä valmentautumisena haastateltavalle toimi käydä erilaisissa koe-esiintymisissä sekä tutustua koe-esiintymisissä muihin hakijoihin ja työryhmään. Tämä auttoi haastateltavaa luomaan itselleen kokemus turvallisesta työympäristöstä. Kun ympäristö oli turvallinen, hän pystyi rentoutumaan ja keskittymään koe-esiintymiseen. Jos haastateltava ei ollut valmistautunut henkisesti koe-esiintymisiin sillä oli vaikutusta. Haastateltava mainitsi myös fyysisellä valmistautumisella olevan suuri vaikutus henkiseen valmentautumiseen. Haastateltava kertoi koe-esiintymisistä, mitkä loppua kohden menivät oman taitotason alle, sillä keho oli liian väsynyt suoritukseen. Hän painotti kokemuksellaan yhteyttä, jossa keho ja mieli tukevat toinen toisiaan. Tällöin myös fyysisen valmistautumisen tulee olla kunnossa, jotta psyykkisestä valmentautumisesta saa parhaan mahdollisen hyödyn. Haastateltavan valmistautumiseen koe-esiintymisiä varten kuuluukin myös fyysinen valmistautuminen. Lisäksi hän painotti vahvasti ylivalmistautumisen vaaraa. Jos stressaantuu liikaa valmistautumisesta, valmistautuminen tilannetta haittaavaksi elementiksi.

*Haastattelukysymys: Oletko kokenut psyykkisestä valmentautumisesta olevan hyötyä koe-esiintymisissä hakijan kohdalla? Missä asioissa tai osa-alueissa hyödyt näkyivät?*

Haastateltava näki selkeitä hyötyjä psyykkisessä valmentautumisessa sekä positiivisista asenteista ja uskomuksista, mitä esiintyjä kantaa, kun saapuu koe-esiintymiseen. Hän mainitsi eron myös näkyvän eri sukupuolien välillä. Haasta-

teltava kertoi erojen tulevan yhteiskunnan asettamista etulyöntiasemista. Suomessa vallitsee tilanne, että miehiä on alallamme vähemmän ja heille on useimmiten suurempi kysyntä musikaalien koe-esiintymisissä. Tuo asetelma mahdollistaa miehille jo valmiiksi ympäristön, jossa on mahdollista kasvaa uskomaan, että hän on toivottu, kun astuu koe-esiintymistilaisuuteen. Tuolla haastateltava tarkoitti yhteiskunnan luomaa etulyöntiasemaa. Haastateltava korosti yksilön psyykkisen valmentautumisen näkyvän sukupuolesta ja yhteiskunnan luomista eduista huolimatta. Usein valmentautuminen näkyy koe-esiintymisen keskustelutilanteissa sekä hetkissä, jolloin hakijaa ohjataan. Tällöin valmistautunut hakija pystyy nappaamaan nopeasti ohjeita ja keskustelemaan. Haastateltavan mukaan yksilön on mahdollista omalla psyykkisellä valmentautumisella parantaa koe-esiintymistään sekä tarjota yhtä hyvä koe-esiintyminen kuin sellaisen yksilön, jolla on jo yhteiskunnan tarjoamaa etuasema. Psyykkinen valmentautuminen näkyy yksilössä oman taidon arvostamisena sekä uskalluksena esittäytyä sellaisena kuin hän on.

*Lisäkysymys: Auttaako yksilön tekemä psyykkinen valmistautuminen musikaalin roolittamiseen?*

Haastateltava sanoi, sen olevan riippuvaista siitä, mitä musikaalia ollaan roolittamassa.

*Haastattelukysymys: Koetko alallamme olevan tarvetta enemmän psyykkiselle valmentautumiselle? Millaisina näet tarpeet alallamme?*

Haastateltava painotti, että psyykkisen valmentautumisen koulutusta tulisi tarjota kaikille musikaalialan toimijoille niin tuottajille, ohjaajille, opiskelijoille kuin esiintyjille. Haastateltavan mielestä on tärkeää, että koulutus psyykkisestä valmentautumisesta alkaisi valta-asemissa ylhäältä asti, sillä se rakentaa turvallista ympäristöä ja toimintaa. Hän kokee, että ympäristön tulee olla turvallinen, jotta psyykkinen valmentautuminen pääsisi optimaalisimpiin hyötyihin alalla. Vaikutuksen olisi mahdollista ulottua jopa esityksiin, harjoituskausiin sekä työskentelyyn. Me too -liikkeen kautta haastateltava korostaa, että teatteriyhteisöissä on tärkeää, että yhteiset säännöt on hyvä keskustella auki, jolloin kaikki olisivat niistä tietoisia.

Avoimella keskustelulla ja koulutuksella tällä tavoin myös psyykkisestä valmentautumisesta voisi tulla osa arkeamme, sillä myös säännöt psyykkisessä valmentautumisessa teatteriyhteisöissä tulisi puhua auki ja lisätä koulutukseen. Haastateltava viittaa mm. tanssimaailmaan jääneeseen uskomukseen, että mitä kovempaa ruoskii sitä enemmän auttaa oppilasta tai tanssijaa kehittymään. Välttääksemme negatiivisten vahvistusten toimimisen kannustimena haastateltavan mielestä on tärkeää keskustella avoimesti siitä, mitä on terveellinen psyykinen valmennus teatterimaailmassa.

### 6.1.2 Haastattelu 2

Toisena henkilönä minulla oli haastateltavana musikaaliartisti Jack Johansson. Johansson on esiintynyt lukuisissa musikaaleissa sekä toiminut produktioissa ohjaajan sekä koreografin assistenttina. Haastattelu noudatti samaa puolistrukturoitua haastattelumallia kuten edeltävä haastattelu. (Haastattelu-pohja ks. Liite 1)

Haastattelukysymys: *Oletko kokenut psyykkisestä valmentautumisesta olevan hyötyä koe-esiintymisissä? Mitä hyötyjä olet huomannut?*

Johansson kertoi kokevansa, että psyykinen valmentautuminen on ehdottomasti hyödyllistä, sillä se auttaa yksilöä tutustumaan itseensä, kasvattamaan itseluottamusta, antamaan työkaluja sekä toimimaan erilaisten tilanteiden että reaktioiden kanssa. Johansson kertoi, että hänellä on kokemusta psyykkisestä valmentautumisesta urheilun koulutuksen puolelta, jossa hän oppi hyvin aikaisin sieltä, kuinka toimia paineen alla. Johansson kuvailee tämän opettaneen häntä sietämään painetta ja työskentelemään paineen vaikutuksen alla. Tätä taitoa hän on pystynyt siirtämään myös koe-esiintymisiin mm. jännityksen hallitsemisessa. Hän kokee yhdeksi isoimmaksi hyödyksi psyykkisessä valmentautumisessa sen automatisoitumisen. Kun harjoittaa psyykkistä valmentautumista, se muodostuu yksilöllä tekniikaksi, jolloin sitä ei tarvitse miettiä samoin, kuten mm. laulutekniikka ja silloin se auttaa tarvittaessa. Näintekniikka auttaa tarvittaessa ja esiintyjä pääsee keskittymään olennaiseen, eli tekemään parhaansa.

Haastattelukysymys: *Oletko kokenut psyykkisestä valmentautumisesta olevan hyötyä koe-esiintymisissä hakijan kohdalla? Missä asioissa tai osa-alueissa hyödyt näkyivät?*

Johanssonin mielestä psyykkisen valmentautumisen työkalut ovat erittäin tärkeitä työvälineitä esiintyjälle. Niitä hyödyntäessä yksilö pääsee keskittymään paremmin itse esiintymiseen ja siinä suoriutumiseen. Hän tuo myös esille riskin psyykkisen valmentautumisen astuvan hakijan esteeksi, jos tiettyjä rutiineja suorittaa liian orjallisesti.

Lisäkysymys: *Onko psyykkinen valmentautuminen muuttanut kokemuksiasi koe-esiintymisistä?*

Johansson kertoi koe-esiintymisten prosessoinnin jälkikäteen olleen hyödyllistä. Hän kertoi myös pohtineensa kokemuksiaan koe-esiintymisistä ja keksineen niihin psyykkisen valmentautumisen taktiikoita, mitä hyödyntää tarvittaessa seuraavissa koe-esiintymisissä. Hän nostaa myös esiin koe-esiintymisten harjoittelun. Johanssonin mukaan psyykkistä harjoittelua voi tehdä kotona, mutta jännittäviä koe-esiintymistilanteita ei voi harjoitella kuin itse koe-esiintymisissä. Johansson painotti myös epäonnistumisten hyväksymistä, sillä koe-esiintymiset ovat myös oppimisprosesseja. Hänen mielestään on tärkeää harjoitella juuri niillä koe-esiintymisillä, jotka jännittävät eniten. Ne auttavat yksilöä kehittymään esiintyjänä ja tutustumaan itseensä paremmin. Hän kokee niiden kehittävän eniten, sillä ne työntävät yksilöä mukavuusalueen ulkopuolelle.

Haastattelukysymys: *Oletko kokenut psyykkisestä valmentautumisesta olevan hyötyä koe-esiintymisissä hakijan kohdalla? Missä asioissa tai osa-alueissa hyödyt näkyivät?*

Johansson toteaa haluavansa vastata kysymykseen arviointilautakunnan jäsenen näkökulmasta, mutta painottaa ettei hän voi tietää varmaksi pöydän takaa, että onko hakija tehnyt nimenomaan psyykkistä valmentautumista. Siihen tarvittaisiin varma tieto itse hakijalta.

Lisäkysymys: *Voiko psyykkinen valmentautuminen näkyä koe-esiintymisissä, jos raati kysyy lisäkysymyksiä tai antaa ohjeita hakijalle?*

Johansson pysyi edelleen kannassaan, mutta totesi, että hyvin tehty valmistautuminen koe-esiintymistä varten näkyy ja silloin saattaa myös olettaa, että esiintyjä on mahdollisesti valmistautunut myös psyykkisesti. Hän kokee puutteellisen valmistautumisen olevan este koe-esiintyjälle. Tällöin yksilö jää usein jumiin päänsä sisälle, sillä ei ole valmistautunut materiaalin kanssa tarpeeksi hyvin eikä voi tällöin olla täysin hetkessä. Kun hakija on hyvin valmistautunut materiaalien kanssa, on hänellä enemmän aikaa valmistautua myös psyykkisesti. Johanssonin kannassa nämä tavat valmistautua kulkevat käsikädessä.

Lisäkysymys: *Helpottaako psyykkisen valmentautuminen musikaalin roolittamisessa?*

Johansson kertoi, että vaikka yksilö tekee upean koe-esiintymisen ja on valmistautunut hyvin, hän ei silti ole välttämättä oikea henkilö itse työhön, jota hakee. Johansson halusi tuoda esiin myös koe-esiintymisten ei vastauksen käsittelyn. Hän koki, että on tärkeää erottaa yksilö ja yksilön ammattipuoli eli ns. ”tuote”. Tuotteella Johansson tarkoittaa taitojaan ja osaamistaan, joita yksilö tarjoaa koe-esiintymisissä. Raati ei sano ”ei kiitos” ihmiselle vaan hänen tarjoamalleen ”tuotteelle”. Hän kannustaa myös käymään katsomassa ne esitykset, joista on saanut hakiessaan negatiivisen päätöksen. Välillä raadin visio roolituksesta on täysin eri kuin itse hakijalla ja tuolloin näkemällä teoksen, on helpompi ymmärtää, millaista ryhmää tai ominaisuuksia raati koe-esiintymisissä haki.

Johansson vastasi kysymykseen myös esiintyjän näkökulmasta ja kertoi, että hänen ystävänsä, jotka ovat valmistautuneet psyykkisesti ovat kokeneet koe-esiintymiset erilaisena, mutta myös käsitelleet koe-esiintymisiä paremmin niiden jälkeen. Hän mainitsi koe-esiintymisten olevan myös hyvää kokemusta ja oppimista psyykkisestä valmentautumisesta.

Haastattelukysymys: *Koetko alallamme olevan tarvetta enemmän psyykkiselle valmentautumiselle? Millaisina näet tarpeet alallamme?*

Johansson oli täysin sitä mieltä, että tarvitsemme psyykkistä valmentautumista. Koe-esiintymiset ovat paikka, jossa olemme erityisen haavoittuvaisia. Ihmisten tulee oppia erottamaan todellinen itsensä ammatti-identiteetistämme. Jotkut ovat itsevarmempia kuin toiset ja tuolloin koe-esiintymistilanteet ovat äärimmäisen jännittäviä tilanteita, joten psyykkinen valmentautuminen on tuolloin erittäin tärkeää.

*Lisäkysymys: Ajatteletko myös itse esitysten ja harjoituskausien hyötyvän yksilöiden psyykkisestä valmentautumisesta?*

Johansson vastasi myöntävästi. Jokaisessa harjoituksessa yksilöt työskentelevät paineistetuissa tilanteissa - monen asian kanssa yhtä-aikaa. Johansson nosti esiin myös paineen, jonka alle itse yksilöt laittavat itsensä työssään, vaikka työryhmä tiedostaa, ettei harjoituskaudella minkään tarvitse olla heti valmista. Psyykkinen valmentautuminen voisi tarjota yksilöille myös apuja siis harjoitus- ja esityskausiin ja tätä kautta enemmän mahdollisuuksia heittäytyä työssään. Johansson nosti esiin myös tarpeen alallamme koe-esiintymiskursseille. Näiden kautta pääsisi harjoittelemaan koe-esiintymistä tilanteessa, joka on mahdollisimman toden mukainen ja jännittävä. Viimeisenä Johansson nosti esiin teattereiden mahdollisuuden kehittää logistiikkaa koe-esiintymisten järjestämisessä. Koe-esiintymistilaisuuden selkeys ja aikataulutus voi tukea Johanssonin mielestä esiintyjän mahdollisuutta keskittyä entistä paremmin koe-esiintymiseen.

*Lisäkysymys: Onko alallemme tarvetta psyykkisen valmistautumisen koulutuksesta?*

Johansson totesi, että kyseistä koulutusta olisi tärkeää olla kaikilla aloilla, sillä se opettaa meitä tuntemaan itseämme paremmin ja täten myös teatteriala hyötyisi siitä myös.

## **6.2 Haastatteluiden yhteenveto**

Haastatteluissa korostuivat selkeästi psyykkisen valmentautumisen hyödyt sekä monipuoliset tarpeet alallamme. Haastatteluiden vastausten monipuolisuus ja erilaiset näkökulmat herättävät minussa ajatuksen siitä, että aiheesta todella tulisi

käydä enemmän keskustelua alallamme. Vastaustenkin perusteella psyykkiselle valmentautumiselle on sen verran monenlaisia hyötyjä esiintyjälle, että sitä ehdottomasti tulisi hyödyntää enemmän.

Koin, että oli tärkeää, että kumpikin haastateltava toi esiin myös liiallisen psyykkisen valmentautumisen haitat. Koen tärkeäksi, että myös ääripäät tuodaan esille ja muistetaan korostaa, että tasapainon muistaminen on tärkeää. Tärkeäksi koin myös Johanssonin noston psyykkisen valmentautumisen auttavan kielteisten vastausten käsittelyyn. Mielestäni tuo nosti psyykkisen valmentautumisen tärkeyden laajuutta suhteessa koe-esiintymisiin ja niihin valmistautumiseen, sillä kuuluu koe-esiintymisten prosessointi myös olennaisesti itse tilaisuuteen. Johansson toi esiin myös prosessin reflektoinnin ja tämä oli minusta erityisen tärkeää. On kyseessä onnistuminen tai epäonnistuminen, on tärkeää, että käymme keskustelua itsemme kanssa siitä, mitä opimme, jotta voimme antaa kiitosta työstämme itsellemme sekä onnistua ensikerralla entistä paremmin.

Kumpikin haastateltavista painottivat psyykkisen valmentautumisen helpottavan yksilöä keskittymään itse tekemiseen kuten mm. tanssimiseen, näyttelijän työhön tai tanssiin koe-esiintymisissä. Jos psyykkisen valmentautumisen hyödyt ovat selvästi kannattavia, pohdin tulisiko musikaalialan koulutuksissa näiden kolmen osa-alueen lisäksi myös keskittyä psyykkiseen valmentautumiseen neljäntenä osa-alueena?



## 7 MITEN HYÖDYNTÄÄ PSYYKKISTÄ VALMENTAUTUMISTA KOE-ESIINTYMISISSÄ JA NIIHIN VALMISTAUTUMISESSA?

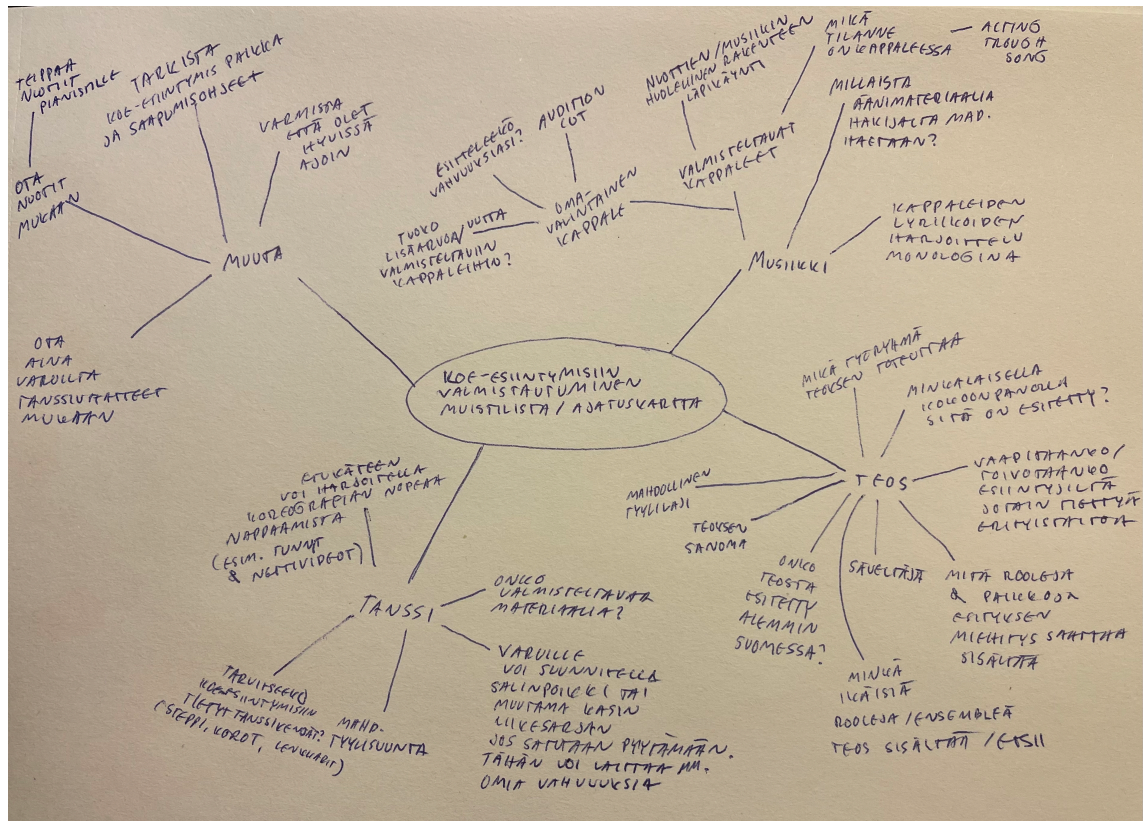
### 7.1.1 Koe-esiintymisiin valmistautuminen

Ensimmäisenä on kannattavaa ottaa selvään mitä käytännön valmisteluja koe-esiintymisiä varten hakijan tulee tehdä. On hyvin tärkeää selvittää, millaiseen teokseen olet hakemassa. Esityksistä voi hakea paljon tietoa netistä mm. tutkimalla säveltäjää, teoksen musiikkia, koreografiaa, käsikirjoitusta, teoksen historiaa, esityskokoonpanoa ja sen kokoa ja missä esitystä esitetään juuri nyt. Teoksen tutkiminen on kannattavaa, yhtälailla kuin sen yrityksen tutkiminen mihin olet menossa työhaastatteluun. Tällöin tiedät mitä sinulta saatetaan odottaa, mihin valmistautua ja mitä vahvuuksia sinulla on mahdollisesti tarjota.

Toiseksi on äärimmäisen tärkeää tutustua materiaaliin, jota sinulta pyydetään esittämään itse koe-esiintymisissä. Jos kyseessä on vapaavalintaisen kappaleen tuominen koe-esiintymiseen, niin myös sen tarkka valinta on tärkeää. Kappaleen valinnassa kannattaa ottaa huomioon mm. millaista äänikvaliteettia ja äänialaa esityksessä haetaan, mitä lisäarvoa kappale voi tuoda hakemaasi rooliin tai paikkaan musikaalissa, näyttääkö se sinun parhaita puolia ja onko pakollisten kappaleiden jälkeen jokin äänellinen tai näyttelijäntyöllinen puoli, joka sinun kannattaisi tuoda esille suhteessa haettavaan teokseen.

Materiaalien tutustumisvaiheen jälkeen alkaakin materiaalin mahdollinen valitseminen ja itse harjoittelu. Harjoittelun tuloksena koe-esiintymisiin vietävien kappaleiden tai materiaalin tulisi olla sellaisessa kunnossa, että hakija pystyy näyttämään parhaansa ja elämään hetkessä kertoen tarinaa. Teknisen ja tarinankerronnallisen osaamisen tulisi tukea toisiaan niin, että hakija pystyy keskittymään olennaiseen. Hyvää harjoittelua ja lopulta valmisteltavaa koe-esiintymismateriaalia voi kuitenkin estää jännitys ja tilanteen tuoma paine. Juuri tässä pulmassa psyykkinen valmentautuminen tuo alallemme tärkeitä apuvälineitä käsittelemään ja harjoittamaan tuota jännitystä, pelkoja ja paineita ja luomaan hakijalle parempaa kokemusta koe-esiintymisistä kuin niihin valmentautumisesta. Ih-

misen ollessa psyykkisfyysinen kokonaisuus sisältäen kehon ja mielen on meidän instrumenttimme jatkuvassa kanssakäymisessä ajatustemme ja pelkojemme kanssa, milloin psyykinen valmentautuminen tarjoaa tärkeän avun hakijalle kuin alalla työskentelevälle. (Tähän on karkeasti kerätty asioita, joita muistaa tai ottaa huomioon koe-esiintymisiin valmistautuessa. Kuvassa 2 nämä seikat on esitetty ajatuskartan avulla.



KUVA 2. Koe-esiintymisen valmisteluun huomioon otettavaa. Ajatuskartta.

### 7.1.2 Psyykinen valmentautuminen koe-esiintymisiä varten

Psyykinen valmentautuminen on keino harjoittaa mieltä suoriutumaan paremmin haasteista. Valmentautumiseen kuuluu psykologisia malleja ja harjoitteita, joiden avulla harjoittaa mieltä suoriutumaan paremmin. Psyykinen valmentautuminen pyrkii löytämään ratkaisuja työskentelyn laadun parantamiselle. (Snellman 2019, 6.) Jokainen ihminen omaa myös psyykkisen suorituskyvyn, jota psyykinen valmentautuminen pyrkii vahvistamaan. Psyykkisellä suorituskyvyllä on myös suora yhteys terveyteemme ja siihen, miten koemme saavutuksiamme. Psyykkisestä suorituskyvystä on erityisen tärkeää pitää hyvää huolta, sillä se on

avain asemassa yksilöiden kyvyssä toteuttaa haluamiaan asioita. (Arajärvi, Thesleff 2020, 32-35.)

Opinnäytetyössäni olen käynyt läpi mm. positiivisen psykologian tieteen suuntaa sekä muita teorioita, jotka antavat käsitystä sille, mitä psyykkinen valmentautuminen voi eri näkökulmista olla. Psyykkinen valmentautuminen voi toimia työkaluna esiintyjälle, jonka avulla työstää mm. omia taitojaan, jännitystä, epävarmuuksia ja itsevarmuutta. Niin kuin Johansson totesi haastattelussa, psyykkinen valmentautuminen on tekniikka, jonka tarkoitus on tukea esiintyjää toiminnassaan, samoin kun mm. laulutekniikka tukee laulajaa aina hänen laulaessaan.

Joskus harjoitellessa tai koe-esiintyessä, hankala este ei ole välttämättä itse tekniikkaa taiteellisessa osa-alueessa vaan yksilön suhtautumisessa. Esimerkkinä tilanne, missä yksilö harjoittelee koreografiaa tai laulua, ja sanoo itselleen jatkuvasti, ettei tule oppimaan kyseistä sarjaa tai kappaletta. Tuolloin yksilö jo aivan itse estää itseltään oppimisen, vaikka todellisuudessa hänellä olisi mahdolliset taidot oppia haluamansa materiaali. Aiemmin esittelemäni positiivisen psykologian teoria ajatuksen voimasta muokata suhtautumistamme itseemme ja elämäämme vahvistaa yllä esittämän esimerkkini. (Seligman M., Csikzentmihalyi M. 2000, 5-7.) Sillä on suuri merkitys mitä itsestämme ja tekemisestämme ajattelemme. Siksi psyykkinen valmentautuminen voisi tuoda aivan uusia työkaluja ja apuja koe-esiintyville.

Edeltävissä kappaleissa esiintyneet teoriat ja haastattelut osoittavat, että psyykkisellä valmentautumisella on monia eri keinoja tarjota työkaluja harjoitteluun sekä koe-esiintymisiin. Jokainen hakija ja alan tekijä on yksilö. Meillä jokaisella on siis omat vahvuudet, heikkoudet sekä tavat opetella ja tehdä töitä. Tämän vuoksi koenkin psyykkisen valmentautumisen kannalta erityisen tärkeäksi, että yksilö etsii itselleen toimivat näkökulmat, harjoitteet ja kohdat mihin harjoitteluunsa keskittyy.

## **7.2 Harjoitteita valmistautumiseen**

Seuraavassa kappaleessa käsittelen erilaisia psyykkisen valmentautumisen harjoitteita mitä koe-esiintymisiin valmistautuva voi omassa työskentelyssään käyttää. Harjoitteita voi hyödyntää joko koe-esiintymisiin yleisessä mittakaavassa tai suunnata mm. lauluun, näyttelijäntyöhön tai tanssiin. Harjoitteiden pyrkimys opinnäytetyössäni on tarjota lukijalle ja mahdollisesti koe-esiintymisiin valmistautuvalle helposti lähestyttäviä työkaluja psyykkiseen valmentautumiseen.

### **7.2.1 Onnistumisen uskon vahvistaminen**

Tätä harjoitetta voi hyödyntää koe-esiintymisissä mihin tahansa osa-alueeseen on se sitten tanssi, laulaminen, näyttelijäntyö tai itse koe-esiintymistilanne.

Tässä harjoitteessa yksilö valitsee itselleen tavoitteen. Yksilön tulee perustella itselleen, miten ja miksi uskoo saavuttavansa kyseisen tavoitteen. Harjoite kannustaa kirjoittamaan perustelut ylös. Tarkoituksena on etsiä kaikki mahdolliset seikat ja vaikuttajat mitkä auttavat yksilöä saavuttamaan tavoitteensa. Tämän jälkeen yksilön tulee sanoa nämä perustelut ääneen peilikuvalleen. (Arajärvi, Thesleff 2020, 32-35.) Harjoitteessa voi huomata samoja elementtejä kuin positiivisessa psykologiassa, sillä harjoitteessa yksilö vahvistaa tavoitettaan vahvuksiinsa ja keskittyy omaan potentiaaliinsa heikkouksien sijaan.

### **7.2.2 Tunnekokemuksen ja ominaisuuden vahvistaminen**

Jokaisella esiintyjällä on kokemuksia, kun on kokenut onnistuvansa. Onnistumisen tunteita yhdessä asiassa voi käyttää myös vahvistamaan muita osa-alueita ja itsevarmuuden tunteita.

Ennen harjoitteen aloittamista yksilön tulee valita tunnekokemus, jota vahvistaa sekä ominaisuus tai tilanne, missä sitä haluaisi vahvistaa. Esimerkiksi itsevarmuus ja koe-esiintymisten lauluosio. Harjoitteessa yksilö suorittaa mielikuvaharjoittelun avulla seuraavat neljä vaihetta. (1) Ensimmäiseksi tulee kuvitella tilanne missä kokee valitsemaansa tunnekokemusta. Miltä se tuntuu? Mitä huomioita

tunnet itsessäsi. (2) Seuraavaksi tulee muistella jotain tilannetta, jossa olet kokenut vastaavanlaista tunnetta. Tilannetta tulee muistella mahdollisimman elävästi ja yksityiskohtaisesti. (3) Kolmanneksi kuvittele itsesi uudelleen hetkeen, kun äskeinen muisto on juuri tapahtunut ja tunnekokemuksesi on vahva. Keskity tunnekokemukseen ja kasvata sitä entisestään niin, että se on vielä vahvempi. (4) Neljänneksi kuvittele itsesi olotilaan tai tilanteeseen minkä olet harjoituksen alussa valinnut ja koet valitsemaasi tunnekokemusta mahdollisimman vahvasti. Tunne kuinka kasvattamasi tunnekokemus auttaa sinua onnistumaan valitsemassasi tilanteessa tai ominaisuudessa. Voit lopettaa harjoitteen joko silloin kun koet tunnekokemuksesi äärimmäisen vahvana tai kun olet mielikuvaharjoituksessasi onnistunut valitsemassasi tilanteessa tai ominaisuudessa. (Arajärvi, Thesleff 2020, 32-35.)

Olen itse hyödyntänyt näyttelijänä vastaavanlaisia mielikuvaharjoituksia niin esityskausilla kuin ennen koe-esiintymisiä. Harjoitteet ovat auttaneet minua keskittymään olennaiseen sekä nauttimaan enemmän työstäni, harjoittelemisesta sekä jännittävistä tilanteista. Vaikka parhaimmasta mahdollista taitotasosta jokainen haluaa pitää kiinni, esiintyvät alat ovat intohimoaloja, joten pyrkimys ei ole pelkästään suoriutua vaan nauttia, esiintyä. Tässä fokuksinnissa kyseiset harjoitteet ovat olleet kohdallani loistavia.

### **7.2.3 Itsemyötätunnon harjoite, Turvahahmo**

Tämä harjoite on erityisen toimiva tilanteisiin, jolloin tuleva koe-esiintyminen jännittää, harjoittelussa tapahtuu jännitystä tai epäröintiä tai silloin kun fokus siirtyy harjoittelusta harjoittelua häiritseviin ajatuksiin.

Valitse mielessäsi henkilö, jonka koet turvallisenä ja kannustavana. Mieti mielessäsi ja mieluiten kirjoita myös ylös kolme lausetta tai sinulle merkityksellistä sanaa, jotka haluaisit kuulla tältä henkilöltä silloin kun sinua jännittää tai tiellesi astuu hermostuttava este. Seuraavaksi tehtävässä sinun tulee silmät kiinni kuvitella hetki, kun valitsemasi henkilö sanoo sinulle valitsemasi sanat tai lauseet. Tämän jälkeen voit muistuttaa itseäsi aina valitsemallasi lauseilla, kun kohtaat vastaavanlaisia hetkiä tai tilanteita ja koet tarvitsevasi kannustusta. (Arajärvi, Thesleff 2020, 32-35.)

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET – PSYKKINEN VALMENTAUTUMINEN MUSIKAALIN KOE-ESIINTYMISIÄ VARTEN

Tutkin opinnäytetyössäni psyykkisen valmentautumisen hyötyjä koe-esiintymisiä varten. Opinnäytetyöni johtopäätös on, että psyykinen valmentautuminen on hyödyllistä koe-esiintymisiä varten. Johtopäätös perustuu opinnäytetyössä tarkastelemaan aiempaan kirjallisuuteen sekä tekemiin tutkimushaastatteluihin.

Olen itse kokenut psyykkisen valmentautumisen erityisen hyödylliseksi työssäni musikaaliartistina ja opinnäytetyöni materiaalin pohjalta koen psyykkisen valmentautumisen hyödyt entistä laajempina sekä optimaalisina. Työtä tehdessäni minulle heräsi entistä suurempana kysymys siitä, miksi psyykkistä valmennusta ei hyödynnetä nykyistä enempää mm. koulutuksessa, työssä tai keskusteluissa suhteessa koe-esiintymisiin ja teatterialaan.

Musikaaleissa instrumenttimme on kolmiosainen koostuen näyttelijäntyöstä, tanssista ja laulamisesta. Keho näyttää suurta osaa tuossa kaikessa, mutta kaikkea hermottaa lopulta aivomme ja mieleemme. Miksi siis aliarvioimme mielen voiman? Olisi mielenkiintoista nähdä mihin potentiaaliin ihmisten taidot nousisivat, jos psyykinen valmentautuminen ja aivotyöskentely nousisi neljänneksi osaluokaksi musikaaliartistin instrumenttivalikossa.

Tulevaisuutta ajatellen ja tämän opinnäytetyön löydösten perusteella suosittelen, että olisi hyödyllistä kohdentaa resursseja psyykkiseen valmentautumiseen teatterialan koulutuksessa. Uskon, että olisi tärkeä suunnata opetus psyykkisestä valmentautumisesta sekä yleisiksi tekniikoiksi että keskustella sen hyödyistä suhteessa mm. tanssiin, laulamiseen, näyttelijäntyöhön, koe-esiintymisiin, pettymysten ja kielteisten vastausten saatiin, jännitykseen, paineen sietokykyyn ja itsevarmuuteen. Näen opetuksen lisäksi myös suuren tarpeen koe-esiintymis- ja psyykkisen valmentautumisen kursseille musikaaliartisteja ja alalle haluavia varten.

Näen psyykkisellä valmentautumisella suurempia hyötyjä musikaalialalla suhteessa siihen, miten sitä tällä hetkellä hyödynnetään. Koen, että psyykkisellä valmentautumisella olisi paljon tarjottavaa harjoittelusta, koe-esiintymisiin ja esityksiin saakka.

## LÄHTEET

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-Kustannus.

Haimovitz, K. & Dweck, C. 2017. The Origins of Children's Growth and Fixed Mindsets: New Research and a New Proposal. United States: Wiley Subscription Services, Inc. Viitattu 17.4.2022. <https://srcd-onlinelibrary-wiley-com.lib-proxy.tuni.fi/doi/full/10.1111/cdev.12955>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus. sivu 47. Viitattu 5.5.

Kvalitatiivinen tutkimus. 2022. Tieteen termipankki. Viitattu 3.5.2022. [https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:kvalitatiivinen\\_tutkimus](https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:kvalitatiivinen_tutkimus)

Mandel, D. , Hilton, D. , Catellani P. 2005. The Psychology of Counterfactual Thinking. 1. painos. Taylor & Francis Group. Viitattu 17.4. S. 1

Opinnäytetyö (ohje opiskelijalle, TAMK). 2022. Tuni. Viitattu 29.3.2022. <https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/kasikirja/tamk/opiskelu-0/opinnaytetyot/opinnaytetyo-ohje-opiskelijalle-tamk>

Seligman M. , Csikzentmihalyi M. Positive psychology, an introduction, 2000, Positive psychology, an introduction. Pdf-dokumentti. Viitattu 31.3.2022. <https://luminalsolutions.com/wp-content/uploads/2021/06/Positive-Psychology-An-Introduction-by-Martin-Seligman-and-Mihaly-Csikzentmihalyi.pdf>

Seligman, M. 1998, APA President Address 1998. Pdf-dokumentti. Viitattu 31.3.2022. <https://positivepsychologynews.com/ppnd/wp-content/uploads/2018/04/APA-President-Address-1998.pdf>

Snellman, K. 2019. Psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali Suomen Cheerleadingliitolle. Pdf-dokumentti. Viitattu 3.5.2022.



[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262718/Snellman\\_Kia.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262718/Snellman_Kia.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Sointu, A. 2019, Positiivinen psykologia osana työhyvinvointia, Viitattu 31.3.2022.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/220204/Sointu%20Aino.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Watt, C. & Wiseman, R. 2005, The psychology of luck, Psychology Review 2/2015. Viitattu 17.4.2022. [https://go-gale-com.libproxy.tuni.fi/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT\\_LIST&searchResultsType=Single-Tab&hitCount=1&searchType=AdvancedSearchForm&currentPosition=1&docId=GALE%7CA128605114&docType=Article&sort=RELEVANCE&contentSegment=ZGPP-MOD1&prodId=ITOF&pageNum=1&contentSet=GALE%7CA128605114&searchId=R1&userGroupName=tampere&inPS=true](https://go-gale-com.libproxy.tuni.fi/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=Single-Tab&hitCount=1&searchType=AdvancedSearchForm&currentPosition=1&docId=GALE%7CA128605114&docType=Article&sort=RELEVANCE&contentSegment=ZGPP-MOD1&prodId=ITOF&pageNum=1&contentSet=GALE%7CA128605114&searchId=R1&userGroupName=tampere&inPS=true)

## LIITTEET

### Liite 1. Haastattelukysymykset

#### Haastattelukysymykset

1. Oletko kokenut psyykkisestä valmentautumisesta olevan hyötyä koe-esiintymisissä? Mitä hyötyjä olet huomannut?
  - Have you experienced psychic coaching to be helpful for preparing for auditions? What benefits did you notice?
  
2. Miten psyykinen valmentautuminen on vaikuttanut onnistumiseesi musiikin koe-esiintymisissä?
  - How has psychic coaching helped your performance in musical auditions?
  
3. Oletko kokenut psyykkisestä valmentautumisesta olevan hyötyä koe-esiintymisissä hakijan kohdalla? Missä asioissa tai osa-alueissa hyödyt näkyivät?
  - Have you experienced psychic coaching to be useful for the people who audition for musicals? In what things or parts did it show?
  
4. Koetko alallamme olevan tarvetta enemmän psyykkiselle valmentautumiselle? Millaisina näet tarpeet alallamme?
  - Do you feel that we would need more psychic coaching in musical theater? How do you see the needs in our field?