

Kati Niemi

ESIINTYMISVARMUUDEN KASVU LAULUNOPETUKSESSA

ESIINTYMISVARMUUDEN KASVU LAULUNOPETUKSESSA

Kati Niemi

Opinnäytetyö

Kevät 2023

Taiteen tekijä ja kehittäjä (YAMK)

Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Taiteen tekijä ja kehittäjä (YAMK)

Tekijä: Kati Niemi

Opinnäytetyön nimi: Esiintymisvarmuuden kasvu laulunopetuksessa

Työn ohjaajat: Jouko Tötterström ja Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2023

Sivumäärä: 76

Tämä tutkimus selvitti, mitkä esiintymisjännityksen oireet ovat rytmimusiikin laulunopiskelijoille ominaisia, millaisia jännityksen hallintaa kehittäviä harjoituksia voi sisällyttää laulunopetukseen ja mitä vaikutuksia laulajien ryhmäopetuksella voidaan saavuttaa. Tutkimusta varten perustettiin jännäriyryhmä, johon osallistui yhdeksän 14–19-vuotiasta lauluoppilasta. Tutkimusaineisto muodostuu ryhmän päiväkirjamerkinnöistä ja kahdesta tutkimuskyselystä, joita täydentävät laulutunneilla käydyt yksilökeskustelut. Työn alussa avataan aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta esiintymisjännityksen teorioita, syitä ja seurauksia. Laulajien iän vuoksi pureudutaan nuoruusiän ominaispiirteisiin tunnehallinnan näkökulmasta.

Laulajien jännitysoireet ja selviytymiskeinot olivat yksilöllisiä. Yleisimmiksi oireiksi osoittautuivat vatsaoireet, tärinät kehossa ja äänessä sekä kontrollin puute instrumentin hallinnassa. Osa laulajista koki itsetuntemuksen kasvun voimistavan jännitysoireita, mutta kokonaiskuvassa laulajien jännitysoireet vähenivät ja lievenivät tutkimusjakson aikana. Selviytymiskeinoista tehokkaimmiksi osoittautui itse tutkimusryhmä, jossa laulajat tutustuivat toisiinsa, ja sen myötä laulajien välinen vertailu väheni. Yhtä tärkeäksi koettiin laulunopettajan tuki sekä lauluteknisten haasteiden läpikäyminen.

Onnistuneeseen esiintymiskokemukseen tulisi panostaa, koska se lisää opiskelumotivaatiota ja harrastuksen jatkuvuuden todennäköisyyttä. Esitettävän ohjelmiston valinta tulisi tehdä oppilaan mielenkiinnon kohteet huomioiden, ja yhdessä asetettujen tavoitteiden tulisi olla realistisesti toteutettavissa. Viime hetken muutoksia esitettävässä materiaalissa tulisi välttää, koska ne lisäävät tilannestressiä, aiheuttavat ahdistusta ja lisäävät kuormitusta nuorille, jotka kokevat paineita muutenkin haastavassa opiskeluarjessa. Tutkimus tarjoaa hyödyllistä tietoa musiikkioppilaitoksille sekä laulunopettajille, jotka haluavat auttaa oppilaitaan esiintymisjännityksen kohtaamisessa ja esiintymisvarmuuden kasvattamisessa.

Asiasanat: esiintymispelko, musiikki, jännittäminen, laulunopetus, itsetuntemus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Master's Degree Programme in Artistic Development

Author: Kati Niemi

Title of thesis: Managing performance anxiety in young singing students

Supervisors: Jouko Tötterström & Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023

Number of pages: 76

The aim of this study was to examine which anxiety symptoms are typical for singers, what type of exercises a singing teacher could use to help students manage their anxiety symptoms and what kind of effects group singing lessons can have on their confidence as a performer. For this study I worked with a small group of young singing students aged between 14 and 19. In the group we practiced i.e., body postures, positive inner speech, breathing and various practical performance exercises to manage Music Performance Anxiety. A diary of the group's activities was written, and the diary entries are part of the research material. Singers answered a questionnaire at the beginning and in the end of the course. The results of these two questionnaires were compared to each other to find out if there were any changes in the symptoms and if there were specific training tools that helped to improve singer's self-efficacy the most during the research period.

Symptoms varied from individual to individual, as did coping mechanisms. The most common symptoms of anxiety were digestive symptoms, tremors in the body and singing voice, and a general lack of control of their voice. Group learning was found to be useful by providing peer support and increasing singers' self-esteem. The anxiety eased when singers realized they weren't the only ones suffering music performance anxiety. It was found that the most important factor increasing singers' self-confidence was the support they got from their singing teacher. Technical singing skills were found to be a practical and efficient way to build self-confidence and decrease anxiety. Singing students found it useful that the underlying causes of performance anxiety were identified.

Positive performance experience increases the motivation of a young student to study music and the likelihood of continuing singing as a hobby. The teacher and a singer should set realistic performance expectations together and last-minute changes in the music to be performed should be avoided.

Keywords: performance anxiety, stage fright, singers, voice teachers

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	ESIINTYMISJÄNNITYKSESTÄ	8
	2.1 Yleisyys ja selitysmalleja	8
	2.2 Esiintymisjännityksen syitä ja seurauksia	9
	2.3 Nuoren laulajan erityispiirteitä.....	13
	2.4 Jännitys laulajan instrumentin hallitsijana	14
3	KOHTI ESIINTYMISVARMUUTTA.....	18
	3.1 Itsetuntemus ja tunnehallinta	18
	3.2 Sosiaalinen oppimisympäristö	20
	3.3 Sanattoman viestinnän voima.....	23
	3.4 Hengitys- ja rentoutumisharjoitukset.....	24
	3.5 Konkreettisista keinoista apua jännitykseen	26
4	JÄNNÄRIRYHMÄ	28
	4.1 Tutkimusryhmä ja käytännön järjestelyt.....	29
	4.2 Kyselyiden sisältö ja tarkoitus	30
5	JÄNNÄRIPÄIVÄKIRJA.....	31
	5.1 Ensimmäinen kokoontuminen.....	31
	5.2 Yhteinen hetki ennen esiintymistä.....	33
	5.3 Jännityksen syyt.....	34
	5.4 Kehonkieli itsevarmuuden kasvattajana	36
	5.5 Kehonkieli, katsekontakti ja tsempilauseet.....	38
	5.6 Esiintymiseen valmistautuminen ja tarkistuslista	41
	5.7 Esiintymiseen valmistautuminen ja vertaistuki	43
	5.8 Yhteinen hetki ennen toista esiintymistä	44
	5.9 Viimeinen kokoontuminen	46
6	KYSELYIDEN TULOKSET	48
	6.1 Laulajien jännitysoireet.....	51
	6.2 Selviytymiskeinot.....	58
	6.3 Avoimet kysymykset.....	64
7	POHDINTA	66
	7.1 Nuoren laulajan yksilöllinen kasvu	67
	7.2 Esiintymistaidot osaksi opintoja.....	69
	LÄHTEET	71

1 JOHDANTO

Laulunopettajana olen törmännyt liian usein tilanteeseen, jossa laulaja pelkää esiintymistä niin paljon, että välttelee yhteysoiton tunteja ja esiintymisiä. Esiintymisjännitys voi joskus olla niin vakava, että laulaja päätyy luopumaan tärkeästä harrastuksestaan. Laulaja usein häpeää pelkoaan, eikä siksi uskalla kertoa opettajalle, saati ystävilleen jännityksestään.

Musiikin perusopetuksessa esiintymiset ovat oleellinen osa opintoja. Lukuvuoden aikana tehty työ tähtää esiintymiseen, joita on perusopetuksen puolella säännöllisesti. Tulospaineet kasaantuvat, kun onnistumisia hehkutetaan perhepiirissä, opettajien toimesta ja sosiaalisessa mediassa. Suuri osa esiintymisistä päätyy internetiin ikuisiksi ajoiksi, vaikka esiintyjä itse ei niin haluaisi. Tämä nykyajan tuoma lisästressi on valitettavasti vaikuttanut, ei pelkästään laulajien, vaan kaikkien nuorten hyvinvointiin.

Tässä tutkimuksessa tarkastelen ryhmäopetuksen vaikutuksia nuorten laulunharrastajien esiintymisvarmuuden kasvuun. Tavoitteena on selvittää millaisista jännitysoireista laulajat kärsivät, ja millaiset selviytymiskeinot ovat laulajien mielestä toimivimpia musiikin esiintymisjännityksen hallinnassa. Kyseessä on laadullinen vertaileva tapaustutkimus, jonka aineistoina toimivat tutkimusryhmän tapaamisista pidetty päiväkirja ja esiintymisjännityksen ilmenemiseen keskittyvät kyselyt. Päiväkirjamerkinnot sisältävät ryhmässä tehtyjen harjoitteiden toimivuuden analysointia ja tutkimushenkilöiden kokemuksia. Kyselyissä laulunopiskelijat vastaavat monivalintakysymyksiin oirekartoituksen ja selviytymiskeinojen osalta, sekä itsetuntemuksen kasvua tukeviin avoimiin kysymyksiin.

Tutkimukseen osallistuu yhdeksän laulajaa, jotka opiskelevat taiteen perusopetuksessa rytmimusiikkia. Laulajien opinnot koostuvat laulutunneista ja yhteysoiton oppitunneista. Musiikin perusopetuksen nykyisen opetussuunnitelman mukaan laulunopetus on yksilöopetusta, jolloin kohtaamisia muiden laulunopiskeli-

joiden kanssa on hyvin vähän. Tutkimusta varten perustetaan laulajien oma *Jännäriyhmä*, johon jännityksen hallintakeinojen lisäämisestä kiinnostuneet laulajat voivat halutessaan osallistua. Laulajat esiintyvät yhteensä solistina tutkimusjakson alussa ja lopussa. Molempien esiintymisten jälkeen täytetään kyselyt, joilla laulajat arvioivat oireitaan ja kertovat tuntemuksiaan esiintymiseen liittyen. Esiintymisten välissä ryhmä kokoontuu yhteensä yhdeksän kertaa, joista kaksi kertaa on laulunopettajan ohjaamia keskittymishetkiä juuri ennen esiintymisiä.

Musiikin esiintymisjännitystä on tutkittu viimeisen kahden vuosikymmenen aikana kasvavaan tahtiin, mutta kirjallisuutta erityisesti laulajien esiintymisjännityksestä on vasta vähän. Aiemmissa tutkimuksissa esiintymisjännityksen toimiviksi hoitokeinoiksi on todettu lääkityksen ja psykoterapian lisäksi mielikuva-, rentoutus- ja hengitysharjoitukset. Nuorten laulajien kohdalla tärkeitä osa-alueita ovat tavoitteiden realistisuus, tunneodotukset ja tunnehallintataidot. Tässä tutkimuksessa testataan edellä mainittujen selviytymiskeinojen lisäksi sanatonta viestintää, joka on todettu toimivaksi työkaluksi näyttämötaiteen ja puhe-esiintyjien käytössä. Ryhmän toimintasuunnitelmaan valikoitui lisäksi heittäytymis- ja improvisaatioharjoituksia, itsetuntemusta lisääviä keskusteluita ja itsereflektiota. Lisäksi ryhmässä pohditaan, mitä asioita laulajan on hyvä tietää esiintymisen lähestyessä. Jokainen kokoontuminen sisältää järjestelmällistä totuttamista, kun laulajat astuvat vuorollaan toistensa eteen lyhyiden harjoitusten ajaksi. Ryhmässä käsitellyistä aiheista on mahdollista keskustella opettajan kanssa myös laulun yksilötunneilla. Tavoitteena on kehittää itsetuntemusta, tunnehallintataitoja sekä itse-reflektiokykyä.

Työni jakautuu kahteen suurempaan kokonaisuuteen. Alkupuolisko keskittyy etsimään laajasta esiintymisjännityksen aihealueesta ne asiat, joille pohjaan kyselytutkimuksen ja jännitysryhmän toiminnan. Alkuosa toimii myös itsenäisenä materiaalikirjastona, jota nuorten kanssa työskentelevä laulunopettaja pystyy hyödyntämään työssään jännityksestä kärsivien oppilaiden kanssa. Tutkimusosassa pääsen pureutumaan lauluharrastajien jännityskokemuksiin ja heidän yksilölliseen kehittymiseensä esiintymisvarmuuden osalta.

2 ESIINTYMISJÄNNITYKSESTÄ

Tässä luvussa esittelen aluksi esiintymisjännityksen taustaa, yleisyyttä sekä tapoja selittää jännitystä. Toisessa alaluvussa avaan aiemman kirjallisuuden esiin nostamia syitä jännityksen taustalla. Avaan yksilöllisten ominaisuuksien vaikutusta jännityksen syntyyn, selitän luonnollisen reaktioketjun hermoston tasolla sekä listaan jännityksen ilmenemismuotoja ja oireita. Käyn läpi tavoitteiden asettamisen ja tulosodotuksien vaikutuksia jännityksen muodostumisessa. Kolmannessa alaluvussa keskityn nuoruusiän ominaispiirteisiin laulunopetuksen näkökulmasta. Lopuksi käsittelen musiikin esiintymisjännityksen ilmenemistä laulajilla ja selvitän mitä asioita laulajien kuormittumisen taustalla piilee.

2.1 Yleisyys ja selitysmalleja

Esiintymisjännitys on yleistä (Sataloff, Rosen & Levy 2000, 38). Olit sitten nuori tai vanha, valmistautunut tai valmistautumaton, voit yhtä lailla jännittää esiintymistä (Kenny 2011, 49). Myös kokeneet muusikot kärsivät jännityksen oireista, eikä vuosienkaan harjoittelu välttämättä poista jännitystä kokonaan (Stephoe 1989, 1; Driskill 2012, 104). Joillakin kokeneemmilla esiintyjillä on jännityksen hallintaan enemmän selviytymiskeinoja, joiden avulla he ovat oppineet kontrolloimaan käytöstään esiintyessään niin, että jännityksen oireet eivät näy niin selvästi yleisölle (Pörhölä 1995, 125; Kokotsaki & Davidson 2003, 53).

Musiikin esiintymisjännitys on sekoitus epämiellyttäviä tunteita, ajatuksia ja käytäytymistapoja, joita miltei jokainen muusikko kokee ennen esiintymistä, sen aikana ja sen jälkeen (Kenny 2022, 6). Suurin osa muusikoista kärsii jännityksestä, joka liittyy ainoastaan musiikin esittämiseen. Yleisimpiä hetkiä tällaiselle jännitykselle ovat koelaulut, pääsykokeet tai muut arvioitavat esiintymiset. Astetta vakavampi jännityksen muoto sisältää myös sosiaalista ahdistusta. Harvinaisin, mutta vakavin musiikin esiintymisjännityksen muoto sisältää paniikin tuntemuksia ja masentuneisuutta. (Kenny 2022, 9.)

Esiintymisjännitystä selittävä *kognitiivisfysiologinen selitysmalli*, jonka kehittivät Stanley Schachter ja Jerome Singer vuonna 1962, perustuu älyllisen tiedon ja fyysisten reaktioiden yhdistämiseen. Käytännössä esiintyjä kuvailee sanallisesti esiintymisen aikana heränneitä fyysisiä tuntemuksia. Toinen selitysmalli on tilanteeseen, eli prosessiin keskittyvä, *kognitiivisfenomenologinen malli*. Sen mukaan ihminen on jatkuvassa arviointiprosessissa, jossa hän peilaa ympäristössä havaitsemiaan tapahtumia omiin tuntemuksiinsa ja sitä kautta arvioi, millaisia toimintamalleja valitsee käyttöönsä. (Pörhölä 1995, 120–124.)

Andrew Steptoe jakoi esiintymisjännityksen neljään osa-alueeseen (2001; tässä Kenny 2011). Merkittävin osa-alue on *ihmisen kokema tunne*; oli se sitten pelkoa, ahdistusta, ujoutta tai hämmennystä. Toinen osa-alue on *tekemiseen vaikuttavat asiat*, kuten esimerkiksi laulun sanojen unohtaminen. Kolmantena tulevat *käytätymiseen liittyvät asiat*, kuten laulutekniset ongelmat, tärinät ja muut fyysiset kokemukset kehossa. Neljäntenä osa-alueena Steptoe mainitsee *hormonaalisen epätasapainon*, eli kohonneen adrenaliinin ja kortisolin tuotannon sekä psykologiset reaktiot, kuten hengitysvaikeudet, liiallisen tai liian vähäisen syljen erityksen, vatsaoireet ja nopeutuneen sydämen sykkeen. (Kenny 2011, 49.) Jännityksen kognitiiviset oireet voivat alkaa jo yli kaksi vuorokautta ennen esiintymistä, kun somaattiset oireet alkavat vasta 6 tuntia ennen, voimistuen nopeasti kohti esiintymisen alkua (Kenny 2011, 146).

2.2 Esiintymisjännityksen syitä ja seurauksia

Yksilön identiteetti, temperamentti ja uskomukset määrittelevät pitkälti sen, kuinka uhkaava tilanne otetaan vastaan (Sataloff ym. 2000, 33; Kenny 2022, 7). Jokaisen ihmisen historia, varhaiset vuorovaikutussuhteet, tilanteiden analysointiin tarvittavat taidot, elämässä aiemmin kohdatut uhkaavat tilanteet sekä tilannesidonnainen motivaatio vaikuttavat kykyyn kohdata jännittäviä tilanteita (Kokot-saki & Davidson 2003, 53). Esiintymisjännitys on yleisempää niillä ihmisillä, jotka ovat taipuvaisia huolehtimiseen ja ahdistumiseen muutenkin elämässä (Kenny 2011, 71). Ahdistumisherkkyys muodostuu fyysisistä, kognitiivisista ja sosiaalisista huolenaiheista (Kenny 2011, 24).

Jännittävässä tilanteessa ihminen alkaa kokemaan tunnetilansa hieman voimakkaampina (Pörhölä 1995, 109). Jännityksen taustalla on yleisesti ajateltu olevan neljä voimakasta tunnetta: pelko, häpeä, viha ja hämmennys (Krüger 1993, 104). Koska emme halua tuntea näitä hankalia tunteita, alamme pelätä virheitä (Krüger 1993, 112). Esiintymisjännitykselle alttiit pelkäävät usein ajatusta julkisesta nöyryyksestä (Wilson 1994, 201). He saattavat myös ennakoida esiintymisiä mielikuvilla, jotka päättyvät esiintymisen katastrofaaliseen epäonnistumiseen (Steptoe 1989, 5).

Muusikot onnistuvat esiintymisissä parhaiten silloin, kun kokevat sopivassa määrin esiintymisjännitystä (Kwan 2016, 68). Esiintymisjännitys muuttuu haitalliseksi silloin, kun tunnekiihotus nousee optimaalisen vireystilan yläpuolelle. Tällöin yksilön rakenteellinen ja opittu tapa käsitellä ahdistusta yhdistettynä tilannestressiin ja siihen, kuinka hyvin esitystä on harjoiteltu, luovat tehtävän suorittamista haittaavan esiintymisjännityksen psykologiset oireet. (Wilson 1994, 201.)

Jännitysoireiden näkyessä musiikkiesityksen laatu ja tulkinnan ekspressiivisyys arvioidaan heikommaksi (Kwan 2016, 66). Jännitys koetaan häpeälliseksi ja haitalliseksi tunnetilaksi, joten ihminen päätyy peittelemään sen parhaansa mukaan (Pörhölä 1995, 107; Driskill 2012, 105). Psykosomaattiset oireet jäävät kuitenkin useimmiten näkyviin, koska niitä on vaikeaa salata (Pörhölä, 1995, 110). Steptoen mukaan esiintymisjännitys juontaa juurensa joko varsinaisen musiikkiesityksen epäonnistumisen pelosta tai siitä, että pelkäämme näyttäytyvämme ulospäin heikkona ja epävarmana (Steptoe, 1989, 5).

Joskus jännityksen syy on selvä. Se voi olla esimerkiksi ympäristön äkillinen muutos, joka on mahdollista ymmärtää kognitiivisesti ja ratkaista rationaalisesti. (Kenny & Osborne 2006, 104.) Useimmiten jännitysoireet kuitenkin yllättävät ihmisen. Stephen Porges nimesi alitajuisesti tapahtuvan riskien arviointiprosessin neuroseptioksi. Neuroseptio kuvaa sitä tapahtumaa, jossa aivoverkkoja muodostavat neuraalipiirit erottavat vaaralliset, hengenvaaralliset ja turvalliset tilanteet toisistaan. (Porges 2011, 12.) Kun neuroseptio määrittelee tilanteen vaaralliseksi, käynnistyy joko aktiivinen tai passiivinen puolustusreaktio (Rosenberg 2017, 94).

Aktiivisessa puolustusreaktiossa käsien ja jalkojen ääreisverenkierto on aktiivista, jotta selkärangan sympaattinen hermosto voisi aktivoida taistele tai pakene -reaktion (Rosenberg 2017, 95). Taistele tai pakene -reaktiossa voidaan havaita tärinää, vapinaa, kasvojen punastumista, sydämen sykenopeuden kohoamista, verenpaineen kohoamista sekä hikoilua (Porges 2011, 12). Lihakset jännittyvät ja keuhkoihin alkaa virrata enemmän happea (Rosenberg 2017, 101).

Musiikin esiintymisjännityksen näkökulmasta ongelmallista on, että laulajan on esiintyessään haastavaa purkaa taistelemisen tai pakenemisen aiheuttavia tuntemuksia produktiivisesti. Jos ylivilittyyneisyyttä ei päästä purkamaan, se kertyy kehoon ja esiintyy liiallisena lihasaktiivisuutena kehon suurissa lihaksissa, jolloin muusikko voi kokea toiminnallisuuden ja psykologisen joustavuuden vähene mistä ja muita somaattisia jännitysoireita. (Kenny 2022, 5.)

Jos taas ajaudumme passiiviseen puolustustilaan, lomaannumme. Lamaantuuksessa sydämen syke laskee, hengitys hidastuu, verenpaine laskee, keho alkaa säästämään energiaa eikä tällöin tarvitse myöskään ravintoa. (Porges 2011, 14.) Tällöin veri vetäytyy sormista ja varpaista kohti rintakehää ja vatsaa, jotta minimielintoiminnot pysyvät käynnissä. Tämän seurauksena kädet ja jalat alkavat tuntumaan kylmän hikisiltä ja nihkeiltä. Lamaantunut ihminen voi kokea olonsa avuttomaksi, toivottomaksi ja apaattiseksi. Lihakset ja sidekudokset eivät aktivoitu normaalisti, vaan tuntuvat pehmeiltä ja veltoilta. Kaikenlainen liikkuminen tuntuu työläältä ja raskaalta. (Rosenberg 2017, 95.)

Esiintymisjännityksen muodostumisen kannalta on osoitettu olennaiseksi, että esiintyjän odotukset on asetettu liian korkealle. Jos tavoitteet onnistumisesta ovat epärealistiset, eikä esiintyjä itsekään usko onnistuvansa, on ahdistuksen määrän huomattu kasvavan. John Greene & Glenn Sparks (1984) esittivät *tulosodotusten merkitystä korostavan mallin*, jonka pohjalta on sittemmin kehittynyt *toimintamalliteoria*. (Pörhölä 1995, 121.) Mitä kokeneempi esiintyjä on, sitä suuremmat odotukset tällä on esiintymisestään (Sataloff ym. 2000, 36). Toisaalta kokeneella esiintyjällä on paremmat lähtökohdat luoda itselleen realistisempia tulosodotuksia esiintymisen onnistumisen suhteen kuin kokemattomalla (Pörhölä 1995, 125).

Kokemattomien esiintyjien tulosodotukset voivat olla epärealistisen korkealla, ennen kuin kokemukset laskevat odotuksia kohti realistisempaa tasoa. (Pörhölä 1995, 92–93.) Pitkään musiikkia opiskelleilla on todettu olevan vähemmän musiikkiesityksen laatuun vaikuttavia jännityksen oireita kuin harrastuksen alussa olevilla muusikoilla, vaikka vaatimukset kasvavatkin iän ja kokemusten karttuessa (Kokotsaki & Davidson 2003, 53).

Joskus saatamme pelätä myös onnistumista yleisön edessä, koska jokainen onnistuminen nostaa rimaamme tulevaisuuden esiintymisten suhteen. Alamme pelätä virheitä entistä enemmän, koska asetimme juuri itsemme sekä mahdollisesti myös muiden ihmisten odotukset entistä korkeammalle. (Krüger 1993, 108.) Muusikoilla on luontainen taipumus asettaa itselleen tavoitteita ja vaatimuksia. Jos lisäksi asetetaan tietoisia tulostavoitteita esiintymiseen liittyen, onnistumis-paineet voivat kasvaa liian suuriksi. Musiikista nauttiminen ja siihen uppoutuminen voisivat olla terveellisempi ja hyödyllisempi esiintymiseen kohdistettu tavoite suurimmalle osalle muusikoita. (Kenny 2011, 209.)

Laulajat ovat suorassa vuorovaikutuksessa yleisön kanssa, toimien eräänlaisena yhteyshenkilönä esiintyvän kokoonpanon ja yleisön välillä (Kokotsaki & Davidson 2003, 53). Yleisön läsnäolo voi parhaimmillaan sytyttää positiivisen vireytymisen tilan, joka auttaa muusikkoa suoriutumaan esityksestä paremmin kuin rennosta olotilasta käsin (Wilson 1994, 199). Esiintymistä jännittävä ihminen kokee yleisön aiheuttavan hänelle suorituspainetta, jolloin taustalla on yleensä pelkoa herättävä ajatus yleisön kriittisestä ajattelusta. (Almonkari 2007, 139; Barefield 2012, 1.) Pienen yleisön läsnäolo voi tuntua jännittävältä, koska esiintyjä näkee selkeämmin yleisön kehonkielen, ilmeet ja eleet, ja näin ollen voi tehdä johtopäätöksiä yleisön arvostelevuudesta. (Kenny 2011, 50.) Jos yleisössä on joku, jonka mielihyvän esiintyjä kokee arvovaltaiseksi, esiintyjä usein jännittää enemmän (Shaw, Juncos & Winter 2020, 2). Musiikinopiskelijoille yleiset lukuvuosiarviointit tai pääsykokeet, joissa laulaja tietää olevansa arvioinnin kohteena, aiheuttavat usein voimakasta huolta ja pelkoa (Sataloff ym. 2000, 33).

Kaikki esiintyjät eivät anna jännitysoireille kielteistä merkitystä, vaan pyrkivät näkemään jännityksen myönteisenä asiana (Almonkari, 2007, 141). Toiset ihmiset

saattavat toivoa jännitysoireiden vähenemistä samalla, kun toiset toivovat positiivista virittyneisyyttä lisäämään keskittymistä ja parantamaan suoriutumista (Osborne, Munzel & Greenaway 2020, 2). Samalla kun pyrimme lievittämään, vähentämään tai poistamaan jännitysoireita, olisi hyvä harjoitella hyödyntämään jännityksen hyödyllisiä ominaisuuksia (Kokotsaki & Davidson 2003, 53).

2.3 Nuoren laulajan erityispiirteitä

Nuoruudessa ajattelu kehittyy huimaa vauhtia. Aivojen kehitys jatkuu yli 20-vuotiaaksi saakka, josta viimeisinä vuosina kehitystä tapahtuu eniten etuaivokuoren alueella. Tämän alueen kehitys vaikuttaa esimerkiksi tunteidenkäsittelyyn ja syyseuraussuhteiden ymmärrykseen. Samalla myös kehossa ja mielessä tapahtuu isoja muutoksia, eikä ole ihme, että ajatukset ovat pitkälti itseän keskittyviä. Nuori voikin kokea hyvin vahvasti, että jokainen ihminen katsoo ja ajattelee vain häntä. Jos tätä kuvitellun yleisön harhaa ei murreta teini-iässä, voi haitallinen ajatustapa jäädä päälle loppuelämän ajaksi ja luoda pohjan krooniselle sosiaaliselle ahdistukselle. (Kenny 2011, 70.)

Nuori tarvitsee aikuisten, niin vanhempien kuin opettajansa tukea ja kannustusta. (Kenny & Osborne 2006, 104.) Kun nuori kohdataan ja häntä arvostetaan sellaisena kuin hän on, hänen itsetuntemuksensa kehittyy normaalisti. Opettajan on nähtävä nuorta kiinnostavat asiat ja kannustettava pureutumaan niihin. Jos nuoren mielenkiinnonkohteita vähätellään, tämän itsetuntemus ei pääse kehittymään vahvaksi, jolloin jännitys lisääntyy. (YTHS 2017, 28.) Minäkäsityksen myönteisyys saa alkunsa myönteisistä kokemuksista ja onnistumisista, ja siksi realististen tavoitteiden asettaminen on tärkeää. Tavoitteet tulee keskustella läpi niin, että opettaja ja oppilas molemmat ymmärtävät tavoitteiden taustalla olevat syyt ja sällön. (Uusitalo 2008, 118). Myös odotuksilla on merkitystä. Jos nuorelta odotetaan korkeatasoista suoriutumista, mutta hänelle ei tarjota tarpeeseen sopivaa tukea tehtävään valmistautuessa, seurauksena ovat voimistuneet somaattiset jännitysoireet. (Kenny & Osborne 2006, 104.) Nuorille laulajille tulisi tarjota paljon pienimuotoisia esiintymisen mahdollisuuksia. Kun nuori oppii, että esiintyminen

voi olla nautinnollista ja hauskaa, hänen on helpompaa hyväksyä sen olevan kiinteä osa musiikkiopintoja. (Osborne & Kenny 2008, 458)

Jokaisen ihmisen ääni on ainoa laatuaan. Opettajan on tärkeää kertoa oppilaalle, mikä tekee tästä erityisen ja muista erottuvan. Kun laulaja tietää vahvuutensa, hän ei pelkää muihin laulajiin vertaamista yhtä paljon. Jos tätä ainutlaatuisuuden korostamista tapahtuu vertaistuellisessa, ikätovereista koostuvassa ryhmässä, it-seluottamus kasvaa voimakkaasti. Usein nuorilla ei ole vielä keinoja erottaa laulamista omasta persoonastaan. Laulunopettajan tehtävä on tarttua jokaisen laulajan yksilöllisiin kehityskohtiin lempeän rakentavasti, jotta oppilas ei lähestyisi palautetta henkilökohtaisena uhkana. Kritiikki jää erityisesti nuorelle laulajalle mieleen, jonka vuoksi opettajan tulisi olla huomaavainen. (Barefield 2012, 63.)

Psyykkisten taitojen harjoittelun sisällyttäminen musiikkiopintoihin olisi välttämätöntä jännityksen hallinnan kehittymisen kannalta. Nuorille tulisi antaa eväät it-reflektioon, ja itsen objektiiviseen havainnointiin. Lisäksi tulisi ottaa huomioon haitalliset ajatusmallit ja ohjata kääntämään niitä realistiseen suuntaan. (Osborne & Kenny 2008, 458.) Aikuisten pitäisi puhua nuorille omasta esiintymisjännityksestään ja sen normaalista luonteesta. Salliva ja avoin keskustelu jännitykseen liittyen auttaa nuorta hyväksymään omat tunteuksensa esiintymistilanteessa, joka mahdollistaa pelkojen ja muiden tunteiden hallinnan normaalin kehittymisen. (Almonkari & Koskimies 2006, 89.)

2.4 Jännitys laulajan instrumentin hallitsijana

Stephen Porges mainitsee laulamisen yhtenä mahdollisena selviytymiskeinona hermoston puolustautumismekanismeja vastaan ja väylänä kohti turvallista, rentoutunutta sosiaalisen liittymisen tilaa (Porges, 2011, 11). Laulamisella on terveyttä edistäviä, hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Sen on myös todettu laskevan kortisoli-, ja kortisonitasoja sekä vähentävän stressiä. Valitettavasti tämä pitää paikkansa vain silloin, kun laulaja ei kärsi esiintymisjännityksestä. Jännittävässä

tilanteessa kehon stressihormonituotanto päinvastoin kohoaa. Voidaan siis ajatella, että laulaminen lisää mielen hyvinvointia ainoastaan silloin, kun ihminen ei koe esiintymisjännitystä. (Fancourt, Aufegger & Williamon 2015, 1.)

Dimitra Kokotsaki ja Jane Davidson tutkivat nuorten laulunopiskelijoiden jännitystä. Tutkimukseen osallistuneista laulajista 65 % koki jännityksen estäneen heitä laulamasta niin hyvin kuin he olisivat voineet laulaa ilman jännitystä. Pieni osa laulajista (7 %) kertoi jännityksen helpottaneen esiintymistä ja auttaneen saavuttamaan toivotun laulusuorituksen. Jopa 35 % kaikista laulajista ei huomannut jännityksellä olleen minkäänlaista vaikutusta laulamiseen. On kuitenkin huomionarvoista, että 12/15 edellä mainitun ryhmän laulajasta kertoi omaavansa laajan kirjon jännityksen helpottamiseen sopivia selviytymiskeinoja. He käyttivät erilaisia hengitysharjoituksia ja positiivista ajattelua sekä itseän, että musiikkiin kohdistetusti. (Kokotsaki & Davidson 2003, 49.)

Rytmimusiikissa laulaja on usein yhteen keulakuva. Laulajilta odotetaan itsenäisyyttä, joustavuutta, mukautuvuutta ja ulospäin suuntautuneisuutta. (Kokotsaki & Davidson 2003, 52.). Solisti on yleisön edessä yksin, eikä saa tukea muista laulajista kuten esimerkiksi kuorossa laulaessaan. On todettu, että vaikka kuorolaulajakin jännittää, heillä on kuitenkin huomattavasti vähemmän oireita kuin soololaulajilla. (Spahn, Krampe & Nusseck 2021, 8–9; Ryan & Andrews 2009.)

Laulajan instrumentti on hyvin henkilökohtainen, läheinen ja suuri osa persoonaa (Driskill 2012, 102). Laulajat kärsivät itsensä vertaamisesta muihin laulajiin. Vertailua tapahtuu ikätovereihin, samassa tilanteessa oleviin laulajiin ja omiin esikuviiin. Vertailu on usein epäsuhtaista, kun omaa ääntä verrataan levyille äänitettyyn ja virekorjattuun, voimakkaasti muokattuun lopputuotokseen. Nuori laulaja voi kokea muista positiivisesti erottumisen vahvasti negatiivisena asiana. Hän saattaa pyrkiä muokkaamaan laulutapaansa itselleen epäsuotuisaan suuntaan, vain jotta ei erottuisi muista tai jäisi ihmisten mieleen. (Barefield 2012, 63.) Opettajan tulisi kannustaa laulajia vertaamaan itseään ensisijaisesti omiin aikaisempiin suorituksiin, muihin vertaamisen sijaan (Numminen 2005, 248).

Laulajan elämään kuuluu olennaisesti kritiikin ja palautteen vastaanottaminen. Rakentavasta palautteesta keskusteleminen ryhmässä ja opettajan kanssa on omiaan rakentamaan turvallista oppimisympäristöä ja oppimisen kannalta tärkeää luottamussuhdetta. Kun laulaja alkaa vähitellen ymmärtämään kritiikin ja palautteen vastaanottamisen osana laulajan elämää, hän alkaa vähitellen hyväksymään, että palautetta voi ottaa vastaan myös positiivisessa valossa. (Barefield 2012, 62.)

Laulutuntien sisältö rakentuu laulutaidon opetteluun ympärille, jolloin on luonnollista keskittyä kehityskohtiin. Olisi kuitenkin tärkeää välttää jatkuvaa virheiden ja parannuskohteiden etsimistä. Perfektionismi on erittäin yleistä laulajien keskuudessa, ja sen tunnistaa liian jyrkästä itsekriittisistä. (Barefield 2012, 61.) Täydellisydentavoittelu on vahvasti yhteydessä esiintymisjännitykseen, koska useimpien esiintyjän toiveena ja tavoitteena on täydellisesti onnistunut esiintyminen (Kenny 2011, 10). Laulajat näkevät itsensä toisinaan vahvasti musiikkisuoritusten läpi ja jos epäonnistuvat, kokevat sen epäonnistumisena myös muuten elämässään. Pohjalla voi kyteä ajatus siitä, että laulajan täytyy suoriutua lavalla täydellisesti, ollakseen hyvä ihminen. (Steptoe 1989, 5.) Laulunopiskelu vaatii itsensä arvioimisen taitoja ja omien toimintatapojen analysointia. Tämän analysointi tapahtuu parhaillaan objektiivisen neutraalisti, sekä positiivisessa valossa. Pahimmillaan analyysi muuttuu pelkojen myötä vahingollisen itsekriittiseksi ja negatiiviseksi. Opetuksen näkökulmasta olisi hyödyllistä pysäyttää tällainen negatiivinen itseanalyysi ja harjoitella yhdessä kohtaamaan kehityskohtia objektiivisemmin. (Barefield 2012, 62.)

Kun laulaja pelkää, hänen optimaalinen äänentuottonsa estyy. Esimerkiksi epäpuhtaasta laulusta kritiikkiä saanut laulaja alkaa tiedostamattaan aktivoimaan kurkunpään ympärillä olevia lihaksia, joka aiheuttaa ylimääräisiä negatiivisia jännitystiloja, estäen vapaan äänen tuoton. Tunne äänen hallinnan menettämisestä syventää paniikkia, pelkoa ja ahdistusta entisestään, ja voi pahimmillaan viedä laulamisen ilon loppuelämäksi. (Steptoe 1989, 4.) Laulajat kärsivät esiintymisjännityksestä erityisen paljon, koska se vaikuttaa äänen muodostumiseen ja hengitykseen. (Clarke, Osborne, Baranoff 2020, 1.)

Jännityksestä kärsivän laulajan kehossa lihasjännityksiä esiintyy erityisesti kasvojen ja kaulan alueella (Steptoe 1989, 4). Lihasjännitykset myös muualla kehossa ovat yleisiä jännitysoireita ja niitä voidaan havaita jo ennen laulamisen aloittamista. Jo sisäänhengityksen pinnallisuudesta voi havaita jännittyneisyyttä, ahdistusta ja pelkoa. Jännityksen taustalla olevat pelot johtavat lauluteknisiin haasteisiin, sävelpuhtauteen, tonaalisen vapauden puuttumiseen, äänen epätasapainoon ja hengityksen hallintaongelmiin. (Barefield 2012, 61.) Kuiva suu vaikeuttaa artikulaatiota, hyperventilaatio nostaa pyörtymisen riskiä lavalla ja lihasjännitys estää laulajaa käyttämästä instrumenttiaan kunnolla (Clarke, Osborne, Baranoff 2020, 2). Passiivisuus ja uupumus huonontavat esiintymisen laatua (Kaleńska-Rodzaj 2018, 329). Jännitys heikentää kurkunpään alueen pienten lihasten koordinaatiokykyä, jonka vuoksi laulun yksityiskohdat vähenevät. Pelko rajoittaa oman kehon ja sen myötä äänen kontrollia huomattavissa määrin, ja siksi laulaja kokee jatkuvasti epäonnistuvansa esiintymistilanteissa. (Barefield 2012, 60.)

Teresa Shaw, David Juncos ja Debbie Winter jakoivat laulajien jännitysoireet neljään kategoriaan. *Kognitiivisia oireita* ovat esimerkiksi virheiden pelko, kapeakatseisuus ja itsekeskeisyys. *Fysiologisista* oireista laulajilla erityisesti hankalia ovat hengityksen pinnallisuus ja suun kuivuminen. Kolmas kategoria on *käytökseen liittyvät oireet*, joista yleisimpänä välttelevä ja levoton käytös. Solististen tilanteiden, koelaulutilaisuuksien, haastavan ohjelmiston harjoittamisen aloittamisen, katsekontaktin ottamisen, sekä tunteiden ekspressiivisen tulkinnan vältteleminen ovat selkeimpiä käytökseen liittyviä jännitysoireita. Vältteleminen ei kuitenkaan ole aina mahdollista, jolloin välttely muuntuu levottomaksi käytökseksi. Neljäs kategoria on esiintyjän *negatiiviseksi muuntunut asenne ja olotila*. Esiintyjä saattaa jännittyneenä helposti turhautua, masentua, hävetä jännitystään ja toisaalta joutua käytännön ongelmiin, jotka ovat seurausta välttelevästä toiminnasta, kuten esiintymisten välttelmisestä. (Shaw ym. 2020, 2.)

3 KOHTI ESIINTYMISVARMUUTTA

Tässä luvussa selvitän, mitkä asiat tukevat nuoren laulajan esiintymisvarmuuden kasvua. Näiden teemojen pohjalta suunnittelen tutkimusryhmän sisältöä, jota tulen avaamaan päiväkirjan muodossa luvussa 5. Tavoitteeni on valita työkaluja, keskustelunaiheita ja harjoituksia, joita laulunopettaja voi sisällyttää esiintymisjännityksestä kärsivän oppilaansa laulunopetukseen. Käsittelen ensimmäiseksi tunnehallinnan taitoja ja tunneodotuksia, jonka jälkeen syvennyn vuorovaikutuksellisen oppimisen ja vertaistuen vaikutuksiin. Kolmantena käsittelen sanatonta viestintää, jonka jälkeen paneudun hengitys- ja mielikuvaharjoituksiin. Lopuksi otan selvää, mitä konkreettisia asioita laulajan tulisi ottaa huomioon esiintymiseen valmistautuessaan.

Muusikoiden esiintymisjännitystä hoidetaan ensisijaisesti lääkityksellä ja psykoterapialla (Sataloff ym. 2000, 39). Laulajat hakeutuvat esiintymisjännityksen oireiden vuoksi psykoterapiaan vain harvoin, useimmiten häpeällisen leimaantumisen pelossa. Vaikka osa muusikoista on valmiita hakemaan apua, he haluaisivat sitä ensisijaisesti omalta opettajaltaan. Laulunopettaja jää usein voimattomaksi laulajan jännityksen helpottamisessa, jos oppilas ei ole halukas hakeutumaan avun piiriin. (Shaw ym. 2020, 2–3). Tässä tutkimuksessa etsin keinoja, joita voin hyödyntää työssäni laulunopettajana.

3.1 Itsetuntemus ja tunnehallinta

Kun astumme yleisön eteen, paljastamme itsestämme kaiken ulospäin näkyvän. Otamme riskin, että joku persoonamme osa, josta emme ole ylpeitä, tulee näkyväksi muille ihmisille. Teemme tämän päätöksen itse, joka on tietoinen riski, ja siksi pelottavaa. (Krüger 1993, 113.) Itseluottamuksella ja käytännön selviytymiskeinojen määrällä on merkittävä vaikutus esiintymisjännityksen hallintaan. (Spahn ym. 2021, 2). Koska jokainen laulaja on erilainen niin psyykkisesti kuin fyysisesti, jokaiselle toimivat hyvin erilaiset selviytymismekanismit jännityksen hoidossa. (Driskill 2012, 102).

Musiikin esiintymisjännitys on tunnekokemusten kannalta moniulotteinen ilmiö. Julia Kaleńska-Rodzaj totesi tutkimuksessaan, että ennen esiintymistä laulajat kokivat jännityksen sisällä toivoa, surua, iloa ja ahdistusta. Negatiiviset tunteet heikentävät esiintymiskokemusta ja sen laatua. Huonoin tunneyhdistelmä esiintymisen laadun kannalta on voimakas musiikin esiintymisjännitys yhdistettynä väsymykseen. (Kaleńska-Rodzaj 2018, 328–329.) Jos yritämme väistellä, tukahduttaa tai sysätä tunteitamme syrjään, ne tulevat pian takaisin entistä voimakkaampana (Krüger 1993, 118).

Muusikoilla on usein tunneodotuksia esiintymisjännityksensä kokemuksen suhteen (Osborne, Munzel & Greenaway 2020, 7). Tunneodotuksien näkökulmasta esiintymisjännityksen muodostumiseen vaikuttaa ensimmäisenä se, kuinka haluamme tuntea ja toisena se, mitä tunteita haluamme ihmisten meissä näkevän (Osborne ym. 2020, 1). Jännityksen tunteen ääneen sanoittaminen ja sitä kautta tunteen uudelleen arvioiminen innostukseksi parantaa laulajan itsevarmuutta ja sen myötä suorituskykyä (Brooks 2013, 6; Almonkari 2007, 140; Kaleńska-Rodzaj 2018, 329). Lisäksi on huomattu, että tunneyhdistelmät, jotka sisältävät sekä positiivisia että negatiivisia tunteita, johtavat samaan laadulliseen lopputulokseen kuin innokkuus (Kaleńska-Rodzaj 2018, 328–329).

Tunteiden hyväksyntään pyrkivää ryhmäopetusta suositellaan osaksi muusikoiden opintosuunnitelmaa (Clarke, Osborne, Baranoff 2020, 1). Jos ihminen päästää irti tunteiden kontrolloimisesta, eikä enää taistele jännityksen tunnetta vastaan, jännitys häviää (Shaw ym. 2020, 3). Oireiden kohtaaminen ja hyväksyminen vähentää laulamista heikentävien jännitysoireiden ilmentymistä (Juncos ym. 2017, 12). Muusikoille tulisi opettaa tunteiden tunnistamista ja nimeämistä ja auttaa heitä kehittämään yksilöllisiä strategioita tunteiden hallintaan (Kaleńska-Rodzaj 2018, 329).

Muusikko voi keskittää huomionsa joko itseensä, yleisöön tai musiikkiin. Musiikkiin keskittyvät yksilöt kärsivät vähiten häiritsevistä jännitysoireista ja suoriutuvat esiintymisestä parhaiten. (Wilson 1994, 212.) Yleisöön voi myös suhtautua eri tavoin. Ajatusten kääntäminen positiivisempaan suuntaan voi hälventää pelkoja

huomattavasti. (Almonkari 2007, 139.) Itse-suggestio on noussut suureen rooliin esiintymisjännittäjien mentaaliharjoittelussa (Wilson 1994, 214). Itselle kohdistettu rohkaiseva lause kääntää ajatukset realistisemmaksi, auttaa keskittymään tehtävään ja vahvistaa itsevarmuutta (Arjas 2002, 74). Positiivista minäpuhetta voi vahvistaa esimerkiksi mielikuvaharjoitteilla, joissa esiintyminen onnistuu täydellisesti. Rohkaiseva ja kannustava sisäinen puhe toimii parhaiten, kun käytetään ennalta valittuja ja hyvin harjoiteltuja lauseita. (Wilson 1994, 214.)

Vaikka suurin esiintymisjännitys koetaan usein ennen esiintymistä tai sen aikana, olisi tärkeää huomioida myös esiintymisen jälkeinen mielentila. Onnistuneita esiintymisiä kannattaa käydä läpi yhtä tarkasti kuin epäonnistuneitakin. Esiintymisen jälkipuinti auttaa ihmistä ymmärtämään toimintaansa ja reaktiotapojaan esiintymistilanteessa. Itse-reflektio voi parhaimmillaan vahvistaa itseluottamusta, kasvattaa opiskelumotivaatiota ja auttaa asettamaan positiivisia mielikuvia seuraavia esiintymisiä kohtaan. (Spahn ym. 2021, 2.)

3.2 Sosiaalinen oppimisympäristö

Tunnehallinnan kehittäminen on oleellista jännityksen hoidossa. Tunnehallinta kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Peltokorpi 2007, 76.) Taistele, pakene, tai lamaannu -puolustusmekanismien sammuttaminen ja kääntäminen sosiaalisten suhteiden rakentamiselle avoimeksi mielentilaksi vaatii ehdottoman turvallisen ympäristön (Porges 2011, 12–13).

Pekka Himanen viittaa Sokrateeseen, kun hän toteaa vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen oppimisen olevan hedelmällisintä *rikastavassa vuorovaikutuksessa* (Himänen 2007, 102). Opettajan tehtävä on luoda ryhmän jäsenten keskinäiseen luottamukseen perustuva rikastava ympäristö, jossa oppilaat voivat rakentaa yhteyden toisiinsa ja sen myötä oppia toisiltaan (Himänen 2007, 105). Jotta ihminen pystyy olemaan turvassa toisten ihmisten kanssa, hänen täytyy tuntea olevansa mukana vapaasta tahdostaan. Hänen täytyy saada itse valita, mihin harjoitukseen osallistuu ja mihin ei. (Numminen 2005, 251.)

Vuorovaikutuksellinen kasvatus ja esiintymisjännityksen helpottamiseen keskittynyt koulutus vaikuttavat ihmisen elämään myös esiintymistilanteiden ulkopuolella. Jännityksen hallintaan opitut selviytymiskeinot vaikuttavat ratkaisevasti ihmissuhteiden muodostumiseen ja erilaisista arkisista kohtaamisista selviytymiseen. (Almonkari 2007, 168.)

Kun jännittämisestä pääsee keskustelemaan, oireet usein helpottuvat (Almonkari 2007, 141). Vaikka jo pelkästään ryhmään kuulumisen ja muiden kokemusten kuuleminen vaikuttavat ihmisen turvallisuuden tunteeseen positiivisesti, niin myös itsen ulkopuolelta tullut positiivinen palaute on tärkeää laulajan itsetunnon kehittymisen kannalta (Numminen 2005, 222). Vertaisista muodostuvan ryhmän turvallinen ympäristö sekä vuoropuhelu opiskelijoiden ja opettajan välillä mahdollistavat, että jokainen laulaja uskaltaa kertoa omien pelkojensa ja huoliensa takana olevia tekijöitä (Barefield 2012, 63). Huolien jakamisen lisäksi myös myönteiset ajatukset ja muistot vastaavista tilanteista auttavat helpottamaan jännittyttä oloa (Almonkari 2007, 131).

Yksilötapaamiset opettajan ja oppilaan välillä tukevat ryhmäopetusta. Yksilöopetus mahdollistaa syvällisemmän keskittymisen henkilökohtaisiin yksityiskohtiin, jolloin on helpompaa päästä kiinni negatiivisen itsepuheen ongelmiin. (Barefield 2012, 63.) Opettajan on tärkeää omaksua hyväksyvän ja turvallisen aikuisen rooli. Tämä toteutuu keskittymällä aitoon kohtaamiseen. Opettaja voi parantaa oppilaan minäkuvaa, itsetuntoa ja toimintakykyä tervehtimällä tätä nimeltä, ja katsomalla tätä myönteisin ajatuksin, suoraan silmiin. (Cacciatore 2008, 169.) Oppilas lukee opettajan kehonkieltä ja äänensävyjä tulkitakseen mitä tämän sanojen takana piilee. Tämä on tärkeä tiedostaa erityisesti arviointien ja palautteen antamisen yhteydessä. (Numminen 2005, 248.)

Laulunopettajan kannattaa tutustua oppilaan lauluhistoriaan, aikaisempiin esiintymiskokemuksiin, tunteiden hallintakeinoihin ja mielen kiemuroihin. Nämä ovat tärkeitä osa-alueita itseluottamuksen ja itsevarmuuden kasvun tukemisessa. (Kokotsaki & Davidson 2003, 53.) Opettajan on herkkäkorvaisesti kuunneltava ja et-

sittävä merkkejä peloista, jotta voi tarjota apuaan pelkojen hoitoon. Huomaavaisuudella ja kannustavalla otteella opettajan on mahdollista auttaa oppilaitaan luottamaan itseensä. (Barefield 2012, 61.)

On tärkeää luoda oppilaan ja opettajan välille aitoa dialogia, jossa ihminen nähdään keskeneräisenä ja ongelmallisena, mutta ongelmia ei pyritä koko ajan korjaamaan (Wihersaari 2010, 280–282). Oppilaille on erityisen tärkeää, että opettajat näkevät heidän taitonsa, hyvät puolensa ja kehuvat heitä myös muiden oppilaiden kuullen. Epäonnistuessaan oppilas toivoo opettajalta ymmärrystä ja kannustusta, rohkaisua ja hyväksyntää. (Uusitalo 2008, 122.) Opettajan on osattava myöntää virheensä ja osoittaa inhimillinen tietämättömyytensä oppilaan edessä. Kun oppilas näkee, että opettajakin tekee virheitä, virheiden tekemisen pelko vähenee. Opettaja voi avoimesti olla keskeneräinen ihminen, joka ei tiedä vastauksia kaikkiin kysymyksiin. (Numminen 2005, 248.)

Opettajan käyttämä huumori rentouttaa oppimisympäristöä ja antaa oppilaalle vapauden kokeilla uusia ja haastavia asioita. Samalla oppilas ymmärtää, ettei liika vakavuus ole oppimisen kannalta hyödyllistä ja alkaa käyttämään huumoria myös muutoin elämässään. (Skinnari 2007, 204.) Kun ihminen nauraa ja hänellä on hauskaa, hankalakin tilanne keventyy. Opettajan on tärkeää muistaa nauraa itselleen. (Numminen 2005, 249.)

Jännityksen, ahdistuksen ja pelkojen käsittely vie aikaa. Ahdistava tilanne voi laukaista vanhoja pelkoja ja toimintamalleja, jolloin turhautuminen lisää ahdistusta entisestään. (Sataloff 2000, 38.) Opettajan tuki, ymmärrys ja kärsivällisyys ovat avainasemassa, kun oppilas on vaarassa menettää rohkeutensa ja motivaationsa pelotonta laulamista ja esiintymistä kohtaan (Barefield 2012, 63). Opettajan avoin ja kiinnostunut asenne harjoiteltavaa aihetta kohtaan vaikuttaa voimakkaasti oppilaan motivaatioon tehtävää kohtaan. Kun oppilas osoittaa turhautumisen tai luovuttamisen merkkejä, opettajan täytyy kyetä vaihtamaan suunnitelmia ja toimintatapoja joskus hyvin nopeasti ja intuitiivisesti. (Numminen 2005, 248.)

3.3 Sanattoman viestinnän voima

Kasvojen lihaksisto, kurkunpää ja ääntöväylä ovat hermoston tasolla yhteydessä toisiinsa. Ihminen tulkitsee toisten ihmisten ilmeistä ja äänensävyistä, onko tämän kanssa turvallista olla vuorovaikutuksessa. Nämä näkyvät ja kuuluvat muutokset kasvoillamme ja äänessämme vaikuttavat suoraan sydämen sykenopeuteen. Ilmeillä ja äänensävyillä on myös ihmisten välillä peilaava vaikutus. Hymyyn vastataan hymyllä ja sen myötä koetaan turvallisuuden tunteita, kun taas vihaiseen katseeseen suhtaudutaan puolustautumalla, hyökkäämällä tai lamaantumalla. (Porges 2011, 249.)

Katsekontaktilla on ollut evoluutiossa henkiinjäämisen, selviytymisen ja jälkeläisten saannin kannalta tärkeä rooli, koska se mahdollisti luottamuksellisten suhteiden rakentamisen. Positiivisten vaikutusten myötä ihmiselle on ollut hyödyllistä alkaa ymmärtämään suora katsekontakti ystävällisenä signaalina. (Chen 2018, 46.) On kuitenkin todettu, että sosiaalisissa tilanteissa ahdistuva henkilö kokee usein, että toisten ihmisten katseet kohdistuvat häneen ja häntä arvioidaan (Chen 2018, 47; Porges 2011, 253; Krüger 1993, 109). Katseet koetaan tällöin alkukantaisen refleksin kaltaisesti uhkana, jolloin kehon puolustusmekanismit aktivoituvat (Chen 2018, 47). Jotkut esiintyjät pyrkivät tietoisesti etsimään ystävällisiä kasvoja yleisön joukosta, koska ovat huomanneet sen lisäävän turvan tuntua ja vähentävän jännitystä (Almonkari 2007, 131). Polyvagaaliteoriassa nimetty *sosiaalisen liittymisen tila* on helpointa saavuttaa silmät sulkemalla. Silloin voidaan onnistua luomaan oma turvallinen kupla, jonka sisällä on helpompi hallita stressitilaa ja sen oireita. (Porges 2011, 253.)

Ihminen lukee toisen ihmisen ilmeitä ja niiden perusteella tekee johtopäätöksiä tämän tunnetilasta. Myös ihmisen omien kasvojen ilmeet vaikuttavat siihen, mitä emootioita tämä tuntee. (Lehrer 1978, 138.) Tunteet näkyvät asennoissa, liikekielessä, hengitystavassa, ja kuuluvat sanattomassa äänenkäytössä (Kenny 2011, 30.) Ihmisen olemus vuotaa läpi asioita, joita emme näytä tietoisesti ulospäin. Jännittyneinä kehonkieleemme viestii pelosta. (Lehrer 1978, 138–139.) Pelokas ihminen kääntyy häntä uhkaavasta asiasta pois päin, katseen suunnan säi-

lyessä päin kohdetta. Kulmakarvat nousevat ylöspäin ja suu aukeaa raolleen. Kädet nousevat kehon eteen suojelemaan vaaralta. (de Gelder 2006, 246.) Kehonkieli antaa tällöin vihjeen myös toiminnasta, eli pakenemisestä (de Gelder 2006, 242). Ihmiset ovat taitavia hienosäätämään eleitään, ilmeitään ja asentojaan, jos kokevat sen hyödylliseksi (de Gelder 2006, 248). Kehon asento vaikuttaa ajatuksiimme. Jos valitsemme itsevarman asennon, jossa seisomme selkä suorana ja rintakehä kohotettuna, alamme uskoa itseemme enemmän (Briñol, Petty & Wagner 2009, 1060). Itsevarma ihminen seisoo paikallaan, jalat leveässä haara-asennossa (Newman, Furnham, Weis, Gee, Cardos, Lay & McClelland 2016, 497).

3.4 Hengitys- ja rentoutumisharjoitukset

Hengityksessä on kyse hapen ja hiilidioksidin tasapainosta (Buswell 2006, 44–46). Hengitys vaikuttaa hermoston toimintaan ja päinvastoin. Kun olemme turvassa ja rauhallisia, sympaattinen hermorunko aktivoituu vain vähän jokaisen sisäänhengityksen aikana, nostaen verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä. Uloshengitys taas aktivoi parasympaattisen hermoston, jolla on rauhoittava vaikutus. (Rautaparta 2019, 47.) Jännittyneinä hengitys muuttuu nopeaksi ja pinnalliseksi, jolloin hapen määrä kasvaa liian suureksi hiilidioksidiin nähden (Buswell 2006, 44–46). Hengittäminen on pakotettua ja epäsäännöllistä (Krüger 1993, 175). Silloin tunnemme lihaksissamme, kuinka keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan (Buswell 2006, 44–46).

Taistele tai pakene -reaktion aikana ilmatiehyet laajenevat, jonka seurauksena keuhkoihin virtaa happea enemmän kuin normaalisti (Rosenberg 2017, 101). Jos hengitys on liiallista, voi puhua ylihengityksestä. Kun ihminen yrittää tulla toimeen liian suuren happimäärän kanssa seuraa huimausta, käsien puutumista, lihaskrampeja, paniikin tuntemusta ja sydämentykytyksiä. (Rautaparta 2019, 45.) Ylihengitys voi johtaa hyperventilaatioon, jolloin ihminen voi kokea myös kihelmöintiä raajoissa ja kasvoissa, käsien vapinaa, väsymystä, vatsakipuja tai hengitysvaikeuksia (Buswell 2006, 44–46). Ylihengityksestä voi seurata myös lisääntyntä ahdistuneisuutta ja paniikkikohtauksia (Steptoe 1989, 6).

Yli puolet esiintyjistä käyttää hengitystä yhtenä selviytymiskeinona jännityksen hoidossa (Almonkari 2007, 131). Vaikka ihmisen hengitys tapahtuu autonomisesti, voimme hyödyntää hengityksen positiiviset vaikutukset keskittymällä tietoiseen hengitykseen (Rautaparta 2019, 47). Hengitykseen voi vaikuttaa erilaisten harjoitusten avulla. Parhaiten toimivat erilaiset liikkeet, mielikuvat sekä ääniharjoitusten käyttö. (Buswell 2006, 43–44.) Laulaessa hengitys on erilaista kuin puhuessa. Laulajan on kyettävä pidättelemään keuhkoista ulos tulevaa ilmaa, jotta pystyy tuottamaan kannateltua ääntä. (Gruner 1978, 61.) Tämän onnistuessa laulajan uloshengitys hidastuu ja sisäänhengitys nopeutuu (Hakanpää 2022, 52). Kun keskitymme tietoisesti hengitykseen, saamme tunteen kontrollista, koska hengityksen rauhoittavan vaikutuksen huomaa nopeasti. Kun oppilas löytää itselleen mukavan ja helpon hengitysharjoituksen, hän voi hyödyntää sitä ennen esiintymistä ja esiintymisen aikana, sekä aina, kun sen kokee tarpeelliseksi. (Buswell 2006, 43–44.) Hengitysharjoituksia tehdään ensin rauhallisessa, turvallisessa ja hiljaisessa ympäristössä. Kun harjoitus onnistuu, voidaan siirtyä stressaavampiin tilanteisiin ja harjoitella löytämään yhtäläinen rentoutumisen tila. (Wilson 1994, 208.)

Tietoinen rentoutuminen on esiintyjälle tärkeä ja hyödyllinen taito. Muusikoille sopivia rentoutumisen keinoja ovat esimerkiksi autogeeninen ja progressiivinen rentoutus, sekä mielikuvat. (Almonkari 2007, 131.) Autogeeninen rentoutumismenetelmä vaikuttaa voimakkaasti jännitykseen ja psykosomaattisiin toimintoihin. (Lehrer 1978, 140–141.) Autogeenisessä menetelmässä kehon osat käydään läpi yksi kerrallaan ja annetaan niille rentoutumiskäsky. Tämä on nopea, tehokas ja helppo tapa rentoutua, ja harjoituksen pystyy tekemään missä tahansa tilanteessa. (Almonkari 2007, 133.) Progressiivinen rentoutusmenetelmä perustuu lihaksen luonnolliseen taipumukseen rentoutua jännittymisen jälkeen. Tätä yleisesti toimivaa menetelmää suositetaan, koska se rentouttaa tehokkaasti niin psykologisen kuin fyysisenkin puolen. (Sataloff ym. 2000, 37.)

Järjestelmällinen totuttaminen rakentuu lihasten tietoisesta rentouttamisesta ympärille, johon yhdistetään mielikuvaharjoitus esiintymistilanteesta. Onnistuneet esiintymiskokemukset ja menestys tuovat laulajalle iloa, joka lopulta peittoaa peilon ja kasvattaa itsevarmuutta. (Wilson 1994, 207–208.) Mielikuvaharjoittelussa

ei vaadita minkäänlaista tekniikkaa, jonka vuoksi ne ovat hyvin helppoja hyödyntää missä vain (Arjas 2002, 43). Mielikuvaharjoitteluun voi sisällyttää myös hymilemistä, joka rentouttaa kasvojen lihakset ja muuttaa emotionaalista latausta (Lehrer 1978, 138–139).

3.5 Konkreettisista keinoista apua jännitykseen

Jännityksen pohjalla oleva hermoston stressitila kuluttaa paljon ja energiaa ja nesteitä. Sopiva liikunta, palauttava uni ja monipuolinen ruokavalio sekä runsas nesteytys auttavat hallitsemaan jännitystä. Erityisesti vatsaoireista jännitysoireena kärsiville suositellaan kuitujen lisäämistä ruokavalioon jo kaksi kuukautta ennen tärkeää esiintymistä. (Kenny 2011, 290.) Ruokavalioon kannattaa lisätä vihreitä kasviksia, jotka auttavat kasvattamaan uusia aivosoluja. Proteiinin saannista tulisi myös huolehtia, koska se lisää aivojen välittäjäaineita. Kofeiinia, alkoholia, tupakkaa, sokeria ja makeutusaineita kannattaa välttää. (Kenny 2022, 11.)

Laulunopettaja voi helpottaa oppilaansa jännitystä erilaisin pedagogisin menetelmin, jotka keskittyvät pääasiassa asianmukaiseen valmistautumiseen ja kappaaleen harjoitteluun. Strategiat perustuvat musiikin ulkoa opettelemiseen ja omaksumiseen. Työskentelyssä voidaan käyttää esimerkiksi musiikkikappaleen paloittelua pienempiin osa-alueisiin, sekä sen tarkkaa rakenteellista analysointia. (Osborne & Kenny 2008, 458.) Laulun sanojen unohtamisen pelko on yksi suurimmista jännityksen syistä. Kun jännitys kasvaa suureksi, muistin toiminnasta vastuussa oleva hippokampuksen alue voi joutua häiriötilaan, ja aiheuttaa muistikatkoksen. Jo ajatus sanojen unohtamisen mahdollisuudesta kasvattaa muistikatkoksen riskiä, koska se nostaa elimistön stressitasoa. (Kenny 2022, 5–6.) Laulun tulkinta ja tulkinnan yhdistäminen omakohtaiseen elämäkokemukseen on huomattu toimivaksi selviytymiskeinoksi laulajilla (Kokotsaki & Davidson 2003, 49). Jos laululyriikat eivät tartu mieleen yrityksistä huolimatta, muistiinpanojen käyttäminen voi auttaa helpottamaan oloa (Almonkari 2007, 130).

Esiintymisjännityksen oireita on mahdollista lieventää, kun opettaja ottaa huomioon oppilaan mielentilan ja siihen vaikuttavat asiat, ja tarjoaa oppilailleen heidän

kyvyilleen sopivasti haastavaa ohjelmistoa (Kokotsaki & Davidson 2003, 53). Vain vähän jännittävät esiintyjät suoriutuvat parhaiten silloin, kun heillä on vaativa ohjelmisto ja vaativa yleisö. Tällaiset esiintyjät voivat suoriutua jopa paremmin, jos ohjelmisto ei ole viimeisen päälle viimeistely. (Wilson 1994, 202.) Voimakkaasta jännityksestä kärsivät sen sijaan saavat helpotusta jännitykseen valitsemalla helpon ja hyvin valmistellun ohjelmiston (Almonkari 2007, 131). Mitä helpompi esitys on, ja mitä paremmin esiintyjä kokee sen olevan harjoiteltu, sitä vähemmän tämä kokee esiintymisen laatua heikentävää esiintymisjännitystä (Wilson 1994, 201). Erityisesti nuorten muusikoiden kohdalla olisi suotavaa, että oppilas ehtii harjoitella esitettävän musiikkikappaleen automatisoitumisen tasolle (Kenny 2011, 48–49).

Matala tilannestressi vähentää esiintymisjännityksen oireita. Esiintymispaikkaan kannattaa tutustua hyvissä ajoin ennen esiintymistä (Kwan 2016, 66; Kenny 2022, 9) ja jos mahdollista, esiintymispaikalla kannattaa myös harjoitella (Kenny 2011, 211). Muusikon on tärkeää huolehtia jaksamisestaan, suunnitella ja aikatauluttaa harjoittelu, sekä käyttää aika juuri ennen esiintymistä hyödyllisesti (Kaleńska-Rodzaj 2018, 329). Esiintymisvaatteiden valinta kannattaa tehdä jo edellisenä iltana, jos ei jo aiemmin (YTHS 2017, 38–39). Jotkut ihmiset hyötyvät fyysisestä aktiivisuudesta ennen esiintymistä (Almonkari 2007, 131).

Käytännön asioiden järjestely tuo varmuuden tunnetta ja turvaa, mutta kannattaa antaa tilaa myös spontaaneille muutoksille (YTHS 2017, 38–39). Jokainen voi löytää itselleen sopivat selviytymiskeinot ja luoda niiden pohjalta valmistautumiserutiinin. Opettajan on hyvä muistaa, että vaikka oppilaan ylläpitämä rutiini sisältäisi jotain vähemmän hyödyllisiä osa-alueita, rutiinia ei saa rikkoa. Niin kauan, kun esiintyjä uskoo valitsemiensa selviytymiskeinojen toimivuuteen, rutiini on hyödyllinen. (Kenny 2011, 213.)

4 JÄNNÄRIRYHMÄ

Opetushallitus on nimennyt Taiteen perusopetuksen tärkeimmäksi tavoitteeksi oppimisen ilon ja kestävän musiikkisuhteen kehittymisen. Taiteen laajan perusopetuksen arvoihin kuuluu mahdollistaa jokaiselle yksilöllinen polku musiikin parissa, jota kulkien on luonnollista kehittää myönteistä minäkuvaavaa, tervettä itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja. (Opetushallitus 2022, s. 10–11.)

On kuitenkin todettu, että jännitys vähentää huomattavissa määrin musiikin esittämisen iloa niin harrastajilla kuin ammattilaisilla (Steptoe 1989, 1). Jännitys vähentää onnellisuutta ja luo mielenterveydellisiä haasteita, kuten ahdistusta ja masennusta, joiden myötä kestävän musiikkisuhteen rakentuminen vaarantuu. Jännitys vaikuttaa hermostoon, fyysisiin kehon toimintoihin sekä siihen, kuinka ajatella ja käyttäydymme. Jännitys heikentää teknistä suoriutumiskykyä ja sen myötä musiikkiesityksen laatua. Osa laulajista luopuu unelmistaan solistina, koska yksin laulaminen on liian pelottava ajatus. Jotkut jättävät haaveensa ammattilaisurasta, koska näkevät jännityksen liian suurena esteenä työssä pärjäämiselle. (Ryan & Andrews 2009.)

Työssäni musiikkioppilaitoksen laulunopettajana opetan nuoria, joiden opinnot sisältävät laulutuntien lisäksi yhtyeopetusta. Bändeissä he toimivat solistina joko yksin tai toisen laulajan kanssa. Laulajien opintosuunnitelmaan ei nykyisellään kuulu opintoja, joissa laulajat pääsisivät tutustumaan toisiinsa. Jotkut laulajat eivät ole koskaan jutelleet toisen samassa tilanteessa olevan nuoren laulajan kanssa. Onko mahdollista, että erillisyyden vuoksi monet laulajat kokevat voimakkaita esiintymisjännityksen oireita? Tätä tutkimusta varten perustan laulajien *Jännäriyhmän*, jonka toiminnassa keskitytään erilaisiin keinoihin lisätä esiintymisvarmuutta. Tutkimukseni rakentuu kolmen kysymyksen ympärille.

1. Millaisina oireina musiikin esiintymisjännitys ilmenee nuorilla laulajilla?
2. Millaiset harjoitukset ja keskustelun aiheet toimivat parhaiten laulajien esiintymisvarmuuden kasvattamisessa?

3. Mitä jännityksen hallintaan keskittyvällä laulajien ryhmäopetuksella voidaan saavuttaa?

Vertailevan tapaustutkimuksen kvalitatiivisena tutkimusmenetelmänä toimivat päiväkirjamerkinnot ryhmäopetustilanteista sekä kaksi tutkimuskyselyä. Laulajien kanssa yksilötunneilla käydyt keskustelut tukevat, selittävät ja tarkentavat kyselyiden tuloksia ja ryhmätuntien keskusteluja.

4.1 Tutkimusryhmä ja käytännön järjestelyt

Tutkimuksen keskiössä toiminut jännäriyhmä muodostui yhdeksästä 14–19-vuotiaasta taiteen perusopetuksessa opiskelevasta laulajasta. Ryhmä perustui vapaaehtoisuuteen, joten mukaan ilmoittautui ainoastaan jännityksen hallinnasta kiinnostuneita laulajia. Ryhmä kokoontui syyslukukauden puolivälistä eteenpäin kerran viikossa, yhteensä yhdeksän kertaa. Viikoittaiset tapaamiset kestivät 60 minuuttia, jonka lisäksi ryhmä osallistui laulajien yhteiseen, ohjattuun keskittymis- ja lämmittelyhetkeen juuri ennen molempia esiintymisiä. Tutkimus yhdistyi lauluoppilaiden muihin musiikkiopintoihin, ja ryhmän aikataulu oli sidoksissa oppilaitoksen vuosikelloon ja konserttijärjestelyihin. Tutkimuslupa pyydettiin jokaiselta osallistujalta ja alaikäisten laulajien huoltajilta.

Tutkimusjakso alkoi ryhmän kokoontumisella ja ensimmäinen esiintyminen oli jo seuraavalla viikolla. Laulajat vastasivat tutkimuskyselyyn heti esiintymisen jälkeen, jotta mielikuvat oireista ja tuntemuksista olivat mahdollisimman tuoreita. Esiintymiset tapahtuivat samassa konserttisalissa, saman bändin solistina, ja niiden välinen aika oli noin kolme kuukautta. Esitettäviä kappaleita oli enintään kolme, ja kappaleita harjoiteltiin viikoittain bänditunneilla ja laulutunneilla laulunopettajan kanssa. Toinen esiintyminen oli syyslukukauden päätöskonsertti, jota edelsi yhdeksän viikkoa kestänyt esiintymisvarmuuden kasvattamiseen keskittynyt työskentely ryhmässä ja laulunopettajan johdolla. Toinenkin kysely täytettiin heti esiintymisen jälkeen.

Jännäriyhmän toimintaa ja tapahtumia tallensin päiväkirjaan jokaisen ryhmätapaamisen päätteeksi. Päiväkirjamerkinnot pitävät sisällään tuntien aikana tehtyjä harjoituksia, keskusteluista heränneitä ajatuksia ja tutkimushenkilöiden esiin nostamia aiheita ja kysymyksiä.

4.2 Kyselyiden sisältö ja tarkoitus

Kyselyiden tarkoitus oli selvittää, millaisia oireita ryhmän jäsenet liittävät esiintymisjännitykseen, kuinka voimakkaina he kokevat jännityksensä ja mitä selviytymiskeinoja heillä on jännityksen hallintaan. Laulajat arvoivat jännityksen voimakkuutta, oireiden alkamisaikaa sekä sitä, miten hyvin he kokevat sillä hetkellä hallitsevansa jännitysoireet. Halusin tietää, kokivatko laulajat jännityksen vaikuttavan laulusuoritukseen. Esiintymisen jälkeistä olotilaa selvitin monivalinta- ja avoimella kysymyksellä. Kaikki edellä luetellut kysymykset toistettiin toisessa tutkimuskyselyssä ja vastauksia verrattiin toisiinsa.

Molemmissa kyselyissä oli avoin kysymys, jolla tutkitaan laulajien minäpuhutta ja itsereflektiotaitoja. ”Millainen esiintyjä olet?” ja ”Millainen esiintyjä haluaisit olla?” -kysymysten tarkoitus oli pysäyttää laulaja tutkiskelemaan itseään ja syventymään omien toiveidensa ja tavoitteidensa äärelle. Näiden kysymysten kautta halusin tutkia, muuttuuko laulajien sisäinen puhe ryhmätapaamisten myötä. Joidenkin laulajien kohdalla avoimien kysymysten vastaukset täydensivät monivalintakysymysten tuloksia.

Selviytymiskeinokyselyn tarkoituksena oli arvioida jännäriyhmässä toimivimmiksi todetut harjoitukset. Jännitysryhmän hyödyllisyyttä laulajat arvioivat avoimien kysymyksien sekä monivalintakysymyksen kautta, jonka lisäksi he kertoivat Jännäriyhmän vaikutuksista musiikkiopintojen ulkopuoliseen elämään. Toisessa kyselyssä tiedustelin onnistuneen esiintymiskokemuksen vaikutuksia harrastuksen jatkumiseen ja opiskelumotivaatioon liittyen.

5 JÄNNÄRIPÄIVÄKIRJA

Tämä päiväkirja sisältää Jännäriyhmässä tehtyjä harjoituksia ja muistiinpanoja, joita kirjasin observoidessani ryhmän toimintaa opetuksen aikana ja jälkeen. Harjoitteiden ja ryhmässä virinneiden keskusteluiden lisäksi päiväkirja sisältää itse-reflektiota ja havaintoja, joita tein ensimmäistä laulajien esiintymisvarmuuteen keskittyvää ryhmää vetävänä laulunopettajana. Ryhmän sisältöä suunnitellessa tutustuin erilaisiin jännitysryhmien vetäjille tarkoitettuihin oppaisiin, mutta muokasin harjoituksista nuorille laulunopiskelijoille sopivia. Joitakin harjoituksia, kuten harjoitus ”Oudot asennot” keksin spontaanisti tilanteessa, kun koin sen kyseiseen hetkeen tarpeelliseksi. Muutoinkin luotin vapaaseen ja luovaan lähestymistapaan, jossa kaikki muutokset olivat sallittuja. Kaiken toiminnan takana oli tavoite löytää helpotusta laulajien kokemaan musiikin esiintymisjännitykseen.

Harjoitusten sisältö painottui tunnekokemusten tiedostamiseen, heittäytymis- ja improvisaatioharjoituksiin, sanattomaan viestintään, laulajien minäpuheeseen sekä yksilöllisten ajatusmallien analysointiin. Tavoitteena oli vahvistaa nuorten laulajien itsetuntemusta. Halusin antaa aikaa vapaalle vertaistuelliselle keskustelulle, jonka vuoksi tuntien sisältö saattoi poiketa paljonkin alkuperäisestä suunnitelmasta. Kävimme läpi jokaiselle oppilaalle henkilökohtaisesti rakennetun suunnitelman keikkaan valmistautumisen tueksi.

5.1 Ensimmäinen kokoontuminen

Ensimmäinen kokoontuminen järjestettiin viikkoa ennen syyslukukauden ensimmäistä konserttiviikkoa. Jokaisella laulajalla oli tiedossa ja hyvin pitkälle harjoiteltuna ne kappaleet, mitä tullaan esittämään. Halusin pitää ensimmäisen kerran mahdollisimman rentona ja herättelevänä kokemuksena, jotta ryhmäytyminen pääsisi alkamaan ikään kuin huomaamatta. Valmistelin lyhyitä kysymyskierroksia, joihin jokainen oppilas sai vuorollaan vastata. Kysymykset olivat helppoja ja niihin pystyi vastaamaan lyhyesti.

- Kerro nimesi ja esityskappaleesi nimi.
- Mitä tunteita ensi viikon esiintyminen sinussa herättää?
- Kerro yhdellä lauseella, mistä esityskappaleesi kertoo.
- Mitä tunteita laulutekstin tarina sinussa herättää?
- Valitse laulutekstin sisältä joku sellainen tunne, joka saa sinut tuntemaan itsesi voimakkaaksi, itsevarmaksi tai rohkeaksi.

Huomasin, että laulun nimen kertominen aiheutti joidenkin laulajien kohdalla lievästi ahdistumista, koska toiset saattoivat kommentoida kyseisen kappaleen haastavaksi tai muutoin erityisen hienoksi teokseksi. Erityisesti kokemattomien laulajien kasvoilla paistoi tulosodotuksen kasvu, joka lisäsi hetkellisesti ahdistusta. Tässä kohtaa totesin itselleni, että jatkossa kyseinen harjoitus kannattaa ohjata niin, että vastauksia ei kommentoida. Päädyin rentouttamaan tilannetta huumorilla ja toteamuksella jokaisen yksilöllisestä tavasta esittää laulunsa.

Kysymyksiin vastaaminen vaati laulajilta itsereflektiokykyä, jonka lisäksi he joutuivat harjoittelemaan keskittymisen kohdistamista itsensä ja musiikin välillä. Laulutekstin tunneanalyysin kautta laulajat harjoittelivat tunteiden nimeämistä ja hallintaa niin, että keskittyivät itsensä sijasta musiikkiin.

Harjoitus jatkui mielestäni rennosti kaikkien laulajien osalta, vaikka tunteiden nimeäminen oli joidenkin mielestä hankalaa. Lopuksi kävimme hedelmällisen keskustelun siitä, kuinka pystymme valitsemaan jännityksen aiheuttamien tunnetilojen rinnalle ilon, innostuksen ja itsevarmuuden. Kun keskitymme kertomaan tarinaa ja eläydymme siihen, voi jännityskin väistyä hetkeksi. Totesin, että kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä mitään tunnetta ole tarpeen pyrkiä sammuttamaan. Laulajat pohtivat ääneen miten kiehtovaa oli ajatella, kuinka tunteita voidaan lisätä edellisten rinnalle ilman, että ajatellaan ei-toivotun tunteen sammuttamista.

Pyysin laulajia hakeutumaan valitsemaansa laulutekstin tunnetilaan jo ennen esiintymistä, ja aina silloin, kun jännitysoireet alkoivat käydä ahdistavaksi. Tunnin loputtua jokaisella laulajalla oli parempi käsitys siitä, mistä heidän tuleva esityskappaleensa kertoo. Jotkut oppilaat kertoivat, etteivät he olleet itseasiassa edes

ajatelleet, mistä tarinassa on kyse. Tämä harjoitus toimi hyvin monipuolisesti edistäen oppilaiden itsevarmuutta ja ryhmäytymistä. Oppilaat saivat varmuutta tekstin analysointiin ja tulkinnan rakentamiseen, tietoisuutta eri tunnetilojen vaikutuksissa kehoon, sekä ensimmäisen konkreettisen oljenkorren jännityksen hallintaan tarinankerronnan ja tunteisiin eläytymisen kautta. Eräs oppilas myös mainitsi, että oli helpottavaa ajatella, että laulamisen ohella esiintyjän tehtävä on kertoa yleisölle tarina niin, että se ymmärretään. Tällöin arvioitavana olikin tarina, eikä sen tulkitsija.

5.2 Yhteinen hetki ennen esiintymistä

Konserttiviikolla jokainen laulaja esiintyi bändinsä solistina. Jokaisena iltana kokoonnuimme kyseisen konsertti-illan laulajien kanssa juuri ennen esiintymistä. Näihin konserttia edeltäviin yhteisiin lämmittelyhetkiin osallistui myös sellaisia laulajia, jotka eivät osallistuneet varsinaiseen tutkimus -ryhmään.

Nuoret, jotka olivat kuulleet ja nähneet toisiaan vain soundcheckissä, löysivät nopeasti lämminhenkisen keskusteluyhteyden. Huomasin ilokseni, että jo pelkästään se, että tarjosin heille paikan ja rauhallisen tilan keskustelulle, rauhoitti laulajien oloa ja jännitys laantui vertaisten joukossa. ”Ihana kuulla, että sinuakin jännittää! Lauoit (soundcheckissä) niin upeasti, huh!” tai ”Minua ei kyllä nyt jännitä, onkohan minussa joku vikana?” -kommentit saivat mukavan puheensorinan aikaiseksi. Laulajat hymyilivät ja nauroivat, ja osoittivat ymmärrystä toisiaan kohtaan. Tämä rentoutti selvästi jännittävää tilannetta.

Alun ajatustenvaihdon jälkeen teimme hengitysharjoituksen, jossa keskityimme vapauttamaan jännityksessä olevat vatsalihakset juuri ennen sisäänhengityksen alkamista. Tämän jälkeen muistelimme edellisellä kerralla tekemämme tunneharjoituksen, ja yhdistimme sen laulamiseen. Edellisellä viikolla harjoituksen tehneet laulajat pystyivät vastaamaan kappaleensa sisältämistä tunnetiloista selvästi helpommin ja nopeammin kuin muut.

HARJOITUS ”Tunnetilan herättely”

Tämän harjoituksen pyrkimyksenä oli keskittää ajatukset musiikkiin ja sen välittämiseen yleisölle. Laulajat seisoivat silmät kiinni ringissä. Pyysin jokaista laulajaa hakemaan kehoonsa ja mieleensä sen tunnetilan, jonka valitsivat omaan kappaleeseensa sopivaksi. Lähdimme laulamaan yhtäaikaisesti, jokaisen laulaessa omaa keikkakappalettaan valitsemassaan tunnetilassa, silmät suljettuina. Seuraavaksi avasimme silmät ja pysyimme tunnetilassa. Seuraavaksi avasimme silmät. Kokeilimme viedä tunteen intensiteettiä 100 %, 50 % ja lopulta etsimme sopivan, luonnolliselta tuntuvan eläytymistason.

HARJOITUS ”Käden ääriviivat -hengitysharjoitus”

Lopuksi teimme vielä toisen hengitysharjoituksen, jossa piirsimme oman kämmenen ääriviivoja toisen käden etusormella. Kun piirtävä sormi nousi kohti peukalon huippua, hengitimme sisään. Kun piirtävä sormi laski alaspäin, hengitimme ulos. Kun piirtävä sormi jatkoi kohti etusormen huippua, hengitimme sisään. Sormi nousi ylöspäin nopeammin ja laski alaspäin hitaasti. Jatkoimme näin koko kämmenen ääriviivat piirtäen ja hengittäen. Kehotin laulajia tekemään tämän harjoituksen silloin, kun odottavat omaa esiintymisvuoroaan konsertissa.

5.3 Jännityksen syyt

Toisella varsinaisella kokoontumiskerralla mietimme, miksi jännitämme. Kerroin yleisimmät somaattisten oireiden syyt. Puhuin taistele, pakene tai lamaannutapahtumasta, ja jännityksen luonnollisuudesta. Toin esille henkilökohtaisen historian merkityksen ja lapsuuden kokemusten vaikutukset. Keskustelimme tunteista, temperamenttieroista, suhtautumistavoista ja kotona opituista vuorovaikutustavoista. Päädyimme keskusteluun siitä, kuinka suuresta kokonaisuudesta on kyse ja kuinka useilla eri tavoilla ihmiset kokevat esiintymisjännityksen käytännössä. Keskustelimme herkkyydestä ja siitä, miten se on vaikuttanut meihin elämän aikana.

Oppilaat kertoivat kokemuksiaan odotuksista, joita kokevat itse asettavansa itselleen, mutta myös odotuksista, joita ovat kokeneet ympäristönsä asettavan. Laulaja on useimmiten bändin keulakuva, jota arvioidaan eri tavalla kuin soittajia. Itsevarmuus nousi esille laulajien keskustellessa harjoittelun määrästä ja välillä hankalasta tilanteesta, jossa ei voi itse vaikuttaa bändin esittämiin kappaleisiin. Joskus keikalle valitaan kappaleet vasta viikkoa ennen esiintymistä, eikä niihin ehdi enää siinä vaiheessa paneutumaan niin paljon, että tuntisi olonsa itsevarmaksi lavalle noustessa. Puhuttiin bändissä omien mielipiteiden esittämisen tärkeydestä kappalevalintoja tehdessä. Keskustelussa nousi esiin, että joskus laulajilta odotetaan yhtä nopeaa kappaleen omaksumista kuin soittajilta, jonka lisäksi odotetaan, että laulaja osaa sanat ulkoa, vaikka soittajat soittaisivat nuotteista. Tämän kokonaisuuden laulajat kokivat erittäin stressaavaksi osaksi musiikkiopintoja.

Yli puolet laulajista oli sitä mieltä, että muiden laulajien, soittajien, sekä opettajien läsnäolo yleisössä lisäsi jännitysoireita. Koettiin ahdistavaksi ajatukseksi, että esiintyessään täytyisi pystyä näyttämään oma osaaminen niin hyvin kuin suinkin pystyy. Laulunopettajallekaan ei haluttu tuottaa pettymystä. Puolet laulajista kertoi häpeävänsä jo valmiiksi tulevaa epäonnistumistaan erityisesti silloin, jos olivat onnistuneet laulutunnilla tekemään jotain uutta ja haastavaa. Näissä tilanteissa laulaja ei ollut vielä varma, kykenisikö toistamaan onnistumistaan esiintyessään. Yksi laulaja kertoi, että ei uskaltanut laulaa niin hyvin kuin olisi osannut, koska koki asettavansa onnistumisen kautta itselleen paineita tulevaisuudessa.

Myös perheenjäsenten ja ystävien läsnäolo yleisössä koettiin ahdistavana, vaikka osalle ryhmän jäsenistä se toi turvaa. Aiheesta keskusteltuamme laulajat totesivat, että itsellä voi olla taipumus olettaa läheisten odottavan ”jotain ylimaallista suoritusta”. Pohdittiin myös itsekriittisyyden ja perfektionismin takana olevia syitä. Voisiko omia tulosodotuksia laskea ja toisaalta myös muokata ajatusta siitä, mitä muut ihmiset sinulta odottavat? Avoimen vertaistuellisen keskustelun hyödyt huomattiin jälleen, kun ymmärrettiin omien ajatusten olevan johdateltavissa. Eräs kommentti jäi vahvasti mieleen tästä keskustelusta: ”Minähän voin päättää ajatella, että osaan paljon enemmän kuin minun tarvitsisi!”

Esiin nousi itsensä vertaaminen muihin laulunopiskelijoihin ja laulajien välinen kuviteltu kilpa-asetelma musiikkiopinnoissa. Keskustelimme myös siitä, miten laulunopiskelijoiden välinen vuoropuhelu on minimaalista, koska he eivät kohtaa toisiaan musiikkiopintojen aikana lainkaan. Tällainen kuviteltu kilpailuasetelma tuo paineita onnistumiseen ja vaikuttaa jopa opintoihin hakeutumiseen. ”Olenko valmis kilpailemaan muiden laulajien kanssa?” – kysymys nousi pinnalle keskustelussamme. Lopuksi laulajat pohtivat, että ehkä tällainen ohjattu toisiin laulajiin tutustuminen vähentäisi itsensä vertaamista toisiin.

KOTITEHTÄVÄ:

Pyysin laulajia pohtimaan seuraavia kysymyksiä liittyen omiin vahvuuksiin.

- Mikä on sinun vahvuutesi?
- Mikä on sellainen tilanne, missä koet itsesi itsevarmaksi?
- Miltä sinusta tuntuu silloin, kun olet itsevarma?
- Miltä näytät, kun teet jotain arkipäiväistä, itsellesi helppoa askaretta?

5.4 Kehonkieli itsevarmuuden kasvattajana

Tällä kertaa perehdyimme kehonkieleen ja opettelimme tunnistamaan ja muodostamaan tiettyjä tunnetiloja kehon asentojen, suuntien ja elekielen avulla. Pa-lautin edellisellä kerralla antamani kotitehtävän kautta laulajat pohtimaan miltä itsevarmuus tuntuu ja näyttää kehossa. Keskustelu lähti käyntiin vireänä ja jokainen laulaja oli löytänyt vastauksia kysymyksiin. Omien vahvuuksien nimeäminen oli ollut aluksi hankalaa, mutta jokainen keksi jonkun vahvuuden muille jaettavaksi. Keskustelun jälkeen jatkoimme harjoitukseen, jonka tarkoituksena oli löytää keinoja itsevarman kehonkielen rakentamiseen ja ylläpitoon.

Aluksi kävimme läpi itsevarman ihmisen eleet ja asennon: Pää pystyssä, hyvä ryhti, jalkojen asento niin leveys suunnassa kuin varpaiden suunnan osalta, katseen kohdistaminen ja käsien asennot. Seuraavaksi kokeilimme muodostaa epävarman ja pelokkaan asennon. Huomasimme, että pelokkaan ihmisen sulkeutunut kehonkieli muodostui automaattisesti silloin, kun sitä ajatteli. Laulajat totesivat

näkevänsä toistensa kehonkielestä epävarmuuden ja varmuuden erot selvästi, mutta tunsivat itsellään helpommin varmuutta viestivän kehonkielen. Myös toisen laulajan kehonkielen katseleminen ”tarttui” peilaten häntä katselevan laulajan kehonkieleen. Laulajat totesivat tunteviensa itsensä epävarmaksi silloin kun katselivat toisen laulajan epävarmaa olemusta. Käytimme apunamme peilikuvaa, jolloin asennon löytäminen oli helpompaa ja oman kehon tietoinen hallinta pääsi kehittymään.

HARJOITUS ”Valitsen varmuuden”

Aloitimme harjoituksen silmät auki, rintamasuunta piirin ulkokehälle päin kääntyneenä. Itsevarma asento rakennettiin jokaiselle laulajalle opettajan avustuksella. Seuraavaksi pyysin ryhmää sulkemaan silmänsä ja kääntymään ympäri, rintamasuunta piirin keskustaa kohti. Harjoitusta observoidessani totesin, että itsevarmaksi rakennettu asento säilyi jokaisella laulajalla stabiilina niin kauan, kun silmät pysyivät suljettuina. Kun silmät avautuivat, miltei kaikkien laulajien kehonkieli mureni silmissä kohti epävarmuutta. Vaatteiden asentoa korjailtiin, ryhti laskeutui ja asento sulkeutui, pää painui alaspäin, katse laskeutui ja kääntyi sivulle. Nämä ovat tiedostamattomia tapahtumia, kun tunnemme itsemme epävarmaksi. Harjoitus loppui laulajien vuorovaikutukselliseen itsereflektioon, joka oli jälleen hedelmällistä. Laulajat totesivat, että joku sisäinen ääni esti heitä olemasta itsevarmoja: ”Älä nyt ole ylpeä, mitä muut sinusta ajattelevat.”

ESIINTYMISHARJOITUS

Jokainen kertoi omasta päivästäan muutamalla fraasilla. Harjoituksessa keskityttiin itsevarmaan lavalle kävelemiseen ja samalla yleisön kohtaamiseen, sekä oman tilan hallitsemiseen avoimella ja itsevarmalla kehonkielellä, tarpeeksi kohotetulla katseella ja selkeällä puhettavalla. Esityksen päättyessä keskityimme lavalta poistumiseen itsevarmasti ja vakuuttavasti. Pyysin yleisöä katsomaan esitystä hyväksyvän lempeästi ja kannustavasti. Toistettiin harjoitus ja keskityttiin parantamaan ensimmäisellä kierroksella esiin nousseita osa-alueita, jotka heikensivät esiintymisvarmuutta. Suurimpia kehityskohteita olivat yhteys yleisöön, katsekontaktin rauhallisuus ja yleisön kohtaaminen heti, kun saavutaan samaan

tilaan. Yksi opiskelija halusi kokeilla myös epävarmaa kehonkieltä, joka oli erittäin mielenkiintoinen ja hauska lisä tähän harjoitukseen. Huomasimme, että kehonkieltä voi tarkastella myös ulkopuolisen silmin, jolloin uskaltaa myös heittäytyä kokeilemaan uusia asioita helpommin. Vaikka kehonkieli kumpuaa tunteistamme, pystymme muodostamaan tunteet mieleemme myös käänteisesti, kehonkielen kautta.

Harjoituksen aikana nousi esille myös kehonkielen, eleiden ja ilmeiden ristiriitainen sisällön kanssa, jolloin yleisö koki esiintymisen hauskaksi. Tiettyjen sanojen painotus joko tehosti tarinan vakavuutta tai vei siltä uskottavuutta. Oppilaat olivat avoimia, heittäytyivät rohkeasti ja osasivat antaa toisilleen kannustavaa palautetta. Oppilaat sanoivat, että tällaiset heittäytymistä vaativat harjoitukset ovat todella hauskoja ja opettavaisia, mutta samalla erittäin haastavia.

Tunnin lopussa laulajat kertoivat myös, että jo yksi kerta jännäriä oli auttanut nostamaan itsevarmuutta ja rohkeutta esiintyessä. He kertoivat, että pelkästään tietoa toisten laulajien jännittämisestä toi heille rauhaa omien tunteidensa kanssa painimiseen. He kertoivat, että tieto jännittäminen normaaliudesta ja yleisyydestä tuo levollisuutta omaan oloon. Toisiin laulajiin tutustuminen auttaa ymmärtämään, että kaikilla muillakin laulajilla on haasteita oman instrumenttinsa kanssa, omien jännitysoireiden hallitsemisessa ja muutenkin elämässä.

5.5 Kehonkieli, katsekontakti ja tsemppilauseet

Puhuimme tänään itsesuggestiosta ja siitä, miten suuri merkitys kannustavalla sisäisellä puheella lopulta on. Osa laulajista myönsi puhuvansa itselleen välillä todella negatiiviseen sävyyn, mutta he näkivät mahdollisena kokeilla sisäisen dialogin kääntämistä positiivisempaan suuntaan. Pyysin jokaista laulajaa miettimään, millaista kannustusta he toivoisivat itselleen annettavan silloin, kun jännitys kasvaa ja mieli alkaa pyörittää negatiivista ääninauhaa. Laulajat keksivät itselleen sopivia ”tsemppilauseita” korvaamaan negatiivisen minäpuheen, jonka lisäksi sain todistaa luottamuksen ilmapiiriä, kun laulajat ehdottivat toisilleen sopi-

via ja kannustavia tsemppilauseita. Tämän keskustelun voimaannuttavan vaikutuksen huomasi heti, kun laulajien itseluottamus kasvoi toisten kannustavien lauseiden voimasta. Kehotin laulajia kirjoittamaan tsemppilauseensa muistiin ja jaloistamaan lauseita omia tarpeita vastaaviksi.

Viime kerralla keskustelimme yleisön kehonkielen ja ilmeiden vaikutuksista omaan tekemiseen silloin, kun yleisö on selkeästi esiintyjän puolella ja kannustaa onnistumaan. Harjoittelimme tietoisesti yleisössä kannustavasti olemista niin kehonkielen kuin ilmeidenkin osalta. Tällä kertaa halusin tuoda laulajat tietoisiksi siitä, että he voivat olla itsevarmoja, vaikka yleisö vaikuttaisikin tylsistyneeltä. Tämän päivän harjoitukset olivat yksilöharjoituksia niin, että muut laulajat toimivat yleisönä.

HARJOITUS ”Itsevarmasti yleisön edessä”

Aloitimme toistamalla edelliskerran harjoituksen, jossa jokainen laulaja käveli vuorollaan itsevarmasti yleisön eteen. Otin riskin ja valitsin seuraavaksi astetta haastavamman harjoituksen; tällä kertaa pyysin yleisöä olemaan silmin nähden tympääntyneitä. Mietimme yhdessä, mitkä asennot ja eleet saavat meidät vaikuttamaan sulkeutuneilta, tylsistyneiltä, tuskastuneilta ja ärsyyntyneiltä. Laulaja asteli yleisön eteen, asettui itsevarmaan asentoon ja hymyili yleisölle. Tämän jälkeen laulaja käveli itsevarmasti pois yleisön edestä, piiloon nurkan taakse. Jokaiselle annettiin opettajan aloitteesta positiivista ja kannustavaa palautetta välittömästi oman esiintymisen jälkeen. Tämä harjoitus on todella haastava henkisesti, koska yleisö vaikutti jopa tuomitsevalta. Silti jokainen oppilas suoriutui harjoituksesta erittäin hyvin ja pystyi kertomaan tuntemuksistaan esiintymisen jälkeen yllättävän yksityiskohtaisesti. Eräs oppilas kertoi kokeneensa uudenlaista itsevarmuutta, joka tuosta kokemuksesta syntyi. ”Jonkinlaista riippumattomuutta muiden ihmisten ajatuksista”.

Harjoituksen lopussa eräs laulaja halusi jakaa ryhmälle nolon esiintymiskokemuksen lapsuudesta. Keskustelimme muidenkin laulajien aiemmista, ei niin mu-

kavista esiintymiskokemuksista. Tuli ilmi, että useammalla laulajalla oli jonkinlainen nolo kokemus lapsuudesta liittyen esiintymiseen, joten teimme spontaanisti mieleeni tulleen harjoituksen.

HARJOITUS ”Oudot asennot”

Laulajat seisovat ringissä kasvot ulkokehälle päin kääntyneinä. Tehtävänä oli valita mahdollisimman outo asento ja pysyä siinä. Seuraavaksi tehtävänä oli kääntyä ringin keskustaa kohti ja pitää itsevarmasti tämä valittu outo asento. Tämän jälkeen kaikki ringin jäsenet kohdistivat katseen aina yhtä laulajaa kohti, joka oli edelleen oudossa asennossa. Jokainen sai kokea, miltä tuntui olla itsevarmasti yleisön edessä silloin, kun tunsu itsensä vähän oudoksi. Osa oppilaista koki tämän helpommaksi kuin toiset, koska olivat tehneet samantyyllisiä harjoituksia ennenkin. Näin nopeita muutoksia laulajien itsevarmuudessa tämän harjoituksen päättyessä. Ryhti suoristui, rintakehä avautui, ja käsien liikehdintä rauhoittui.

Itsereflektion tärkeyttä ei voi korostaa liikaa. Annoin oppilaille jatkuvasti uutta ajateltavaa, jota ei tarvinnut välttämättä kertoa muille osallistujille. On tärkeää, että osallistujat tietävät tehtävien olevan vapaaehtoisia. Kaiken sai keskeyttää ja jättää myös kokeilematta, jos tunsu olonsa epämukavaksi. Myös seuraamalla oppii paljon. Tämä kaikki on erityisen tärkeää kertoa ennen harjoitusten aloittamista, ettei osallistujalle tule sellainen olo, että hän olisi jollain tapaa epäonnistunut, jos haluaa jättää jonkun harjoituksen väliin ja seurata muiden työskentelyä. Kukaan ei jättänyt harjoituksia kokeilematta.

HARJOITUS ”Katseen suuntaaminen”

Harjoituksessa kokeilimme katseen korkeuden vaikutusta itsevarmuuteen. Lisäksi harjoittelimme katseen kohdistamista yleisöön niin, ettei itselle tulisi hankala olo. Kokeilimme myös katseen tietoisista liikuttamista, katseen välietappien käyttämistä suunnitelmallista katseen siirtämistä esiintyessä. Puhuimme myös silmien sulkemisesta ja siitä, kuinka sekin on välillä hyvä tapa luoda kontrastia ja tasapainoa esiintymiseen. Silmien sulkemisesta koettiin olevan hyötyä myös silloin, kun on vaikeuksia keskittyä.

Kotitehtävänä pyysin laulajia kirjoittamaan, miltä tämän päivän harjoitukset tuntuivat. Annoin ohjeen, että kaikenlaiset ajatukset ja niiden kautta syntyvät tunteet ovat sallittuja ja arvokkaita.

Kokoontumisen jälkeen olin tyytyväinen ryhmän edistymiseen. Huomasin, että ihmiset alkoivat selkeästi luottamaan toisiinsa. Keskustelunaiheiksi oli noussut epämieluisia jännitysoireita, jotka vaikuttavat haitallisesti esiintymiseen ja laulamiseen. On onnistuttu luomaan yhdessä turvallinen ympäristö, jossa pystytään keskustelemaan herkistä asioista. Kun ottaa huomioon, että jotkut meistä näkevät toisiaan vasta ensimmäistä kertaa, olemme päässeet lyhyessä ajassa erittäin pitkälle. Tätä en uskaltanut toivoa, mutta olen iloinen, että saan todistaa turvallisen ryhmäytymisen suomia etuja.

5.6 Esiintymiseen valmistautuminen ja tarkistuslista

Tämän kokoontumisen tavoitteena oli listata konkreettisia asioita, joita laulajan esiintymiseen valmistautuminen pitää sisällään. Laulajat kertoivat omia näkemyksiään siitä, mitä hyvä valmistautuminen on. Ohjasin keskustelua täydentävin kysymyksin.

Ensimmäisenä laulajat nostivat esille kappaleen sanojen ulkoa osaamisen. Jokainen laulaja kertoi tietävänsä, että laulun sanat tulisi osata ulkoa ajoissa, mutta suurin osa ei niitä vielä osannut. Kehotin laulajia harjoittelemaan oman esiintymiskappaleensa ulkoa viimeistään tämän viikon loppuun mennessä, koska esiintymiseen on enää puolitoista viikkoa aikaa. Tuli ilmi, että näillä nuorilla on niin paljon opiskeltavaa koulussakin, että laulun sanojen harjoittelu jää monilla viimeisille päiville ennen esiintymistä. Monet myös kertoivat, että eivät ole saaneet vielä tietää lopullista esityskappaletta, jonka vuoksi eivät ole päässeet harjoittelemaan laulua ulkoa. Tähän täytyisi keksiä jokin ratkaisu, jotta oppilaat saisivat tarpeeksi aikaa esitysten harjoitteluun. Jäi tunne, että sanojen harjoittelu on monille työlästä ja siihen tarvittaisiin enemmän tukea opettajalta.

Kasasimme yhdessä listan asioista, joita laulajan tulisi osata keikalle mennessään. Laulajat olivat hämmästyneitä, kuinka paljon laulajan täytyy lopulta osata asioita, jotta esiintyminen tuntuu itsevarmalta. Listan myötä heräsi keskustelu siitä, miten pienikin epävarmuus esimerkiksi monitoroinnissa voi lisätä tilanstressiä ja sitä kautta kasvattaa jännitystä. Mitä tarkemmin tietää millaiseen tilanteeseen on menossa, sitä helpompaa on tehdä myös mielikuvaharjoituksia. Seuraavaksi esittelen asiat, jotka laulajat kokivat tärkeiksi asioiksi tietää ja osata, kokeakseen olonsa itsevarmaksi (Kuvio 1).



KUVIO 1. *Laulajan tarkistuslista*

Kokoontumisen päätteeksi kehotin laulajia pohtimaan kotona seuraavia itsetuntemuksen kasvua tukevia kysymyksiä. Keskustelisinimme aiheesta ensi kerralla.

- Kuinka käyttäydyt silloin, kun sinua jännittää?
- Haluatko muuttaa jotain käyttäytymisessäsi? Mitä haluat säilyttää?
- Mitä voisit lisätä omaan valmistautumisrutiiniisi? Haluatko poistaa jotain?

5.7 Esiintymiseen valmistautuminen ja vertaistuki

Viimeisellä kokoontumiskerralla ennen tulevan viikon esiintymistä jatkoimme valmistautumista. Kokosimme yhteen asioita, joilla voi helpottaa esiintymisjännitystä ja valmistautua esiintymiseen konkreettisesti. Keskustelimme lisäksi siitä, mikä tulevassa keikkaviikossa jännittää eniten, mitä ajatuksia aihe herättää ja miltä se tuntuu. Jokaiselle laulajalle annettiin aikaa kertoa tuntemuksiaan.

Kotitehtävä oli saanut laulajat miettimään omaa tapaansa olla esillä. He tiedostivat vahvuuksiaan ja haasteitaan konkreettisesti. He osasivat sanoittaa ajatuksiinsa todella hyvin ja herkistä aiheista keskusteltiin ryhmässä jälleen hyvin avoimesti. Dialogi oli vuorovaikutuksellista ja oppilaat kertoivat jakavansa samanlaisia ajatuksia, mutta toisaalta löytäneensä oman yksilöllisen tapansa reagoida asioihin. Jokaisella osallistujalla tuntui olevan nyt selkeämpi käsitys itsestään laulajana, esiintyjänä ja ihmisenä.

Keksimme kaksi viikkoa aiemmin jokaiselle laulajalle oman ”tsemppilauseen”, jonka voi sanoa itselleen silloin, kun esiintyminen alkaa jännittää. Lauseet ovat kulkeneet mukana nyt kaksi viikkoa, joillakin enemmän, toisilla vähemmän. Palautimme lauseet mieleen ja kerroimme ne toisillemme ääneen.

”Minä osaan, kaikki menee hyvin”.

”Kukaan muu ei pysty laulamaan tätä laulua niin kuin minä”.

”Kukaan ei tiedä, kuinka olen suunnitellut laulavani”.

”En ole yleisölle velkaa, minun ei tarvitse onnistua”.

”Minä olen iso ja voimakas”.

Näistäkin lauseista saimme aikaan lämpimän keskustelun, jossa oppilaat kannustivat toisiaan ja kertoivat samalla myös itselleen, että kaikki sujuu hyvin. Vertaistuellisesti tämä kokoontuminen oli erityisen tärkeä.

5.8 Yhteinen hetki ennen toista esiintymistä

Juuri ennen konsertteja järjestetyn lämmittelykerran tunnelma oli jokaisena kolmena iltana hyvin samanlainen. Keskittynyt, intensiivinen, jopa rauhallinen. Laulajat olivat tyytyväisiä, että pääsivät tulemaan yhteiseen lämmittelyyn. Oppilaat kertoivat olevansa väsyneitä syksystä, eikä kaikilla ollut luokkaan astuessaan energiaa, jota he olisivat tarvinneet lavalla esiintyessään. Päätin keskittyä tunteen kasvattamiseen, energiatasojen nostamiseen ja ilon tuomiseen. Aikaa meillä oli joka ilta noin 20 minuuttia. Aloitimme lyhyellä mielikuvaharjoituksella, jonka sisällön avaan seuraavaksi.

MIELIKUVAHARJOITUS ”Bäkkäriltä yleisön eteen”

Laulajat istuivat paikallaan, ja pyysin heitä sulkemaan silmänsä. Ohjasin lyhyen hengitysharjoituksen, jotta jokainen löytäisi rauhallisen olotilan. Huomasin, että monien oli vaikeaa pysyä paikallaan tai edes hengittää rauhallisesti. Kun tilanne näytti tasoittuvan, aloin puhumaan valmistelemiani mielikuvaharjoitusta.

Seisot lavan sivussa. Sinun esiintymisvuorosi on seuraavaksi. Yleisö taputtaa edelliselle bändille, hymyilet. Lähdet kävelemään kohti lavan keskiosaa, jossa sinun on määrä esiintyä. Kävelet todella hitaasti, aivan kuin hidastetussa filmissä. Tunnet olosi onnelliseksi ja kiitolliseksi. Ajattelet, miten hienoa on päästä esiintymään. Hymyilet. Kävelet edelleen hitaasti ja jokaisella askeleella nostat ryhtiäsi suuremmaksi, päätäsi pystyyn ja käännät hartiasi itsevarmasti taaksepäin. Rentoutat vatsan ja hymyilet.

Sanot itsellesi: ”Olen onnekas, kun saan laulaa tänään juuri näille ihmisille”. Heti kun sinulla on näköyhteys yleisöosi, kohotat katseesi heihin ja hymyilet. Ajattelet: ”Sali täynnä ihmisiä, mukavaa päästä laulamaan heille.” Katsot eturivissä totisen näköisenä istuvaa miestä. Hymyilet. Kerrot itsellesi: ”Minulla on kaikki hyvin, minä osaan tämän”.

Olet perillä omalla paikallasi. Sinulla on tutut soittajat ympärilläsi, olette harjoitelleet yhdessä ja tiedät, mitä haluat kertoa yleisölle. Rentouta vatsa. Hymyile.

Kolmesta konsertti-illasta ensimmäisenä harjoitus jäi lyhyeksi. Osa oppilaista koki, että olisi halunnut vielä jatkaa. Olin samaa mieltä, tällaista harjoitusta varten

olisi hyvä varata vähintään 10, mieluiten 15 minuuttia. Aloitin ryhmän kokoontumisen liian myöhään, kun halusin antaa jokaiselle laulajalle rauhan ottaa paikansa tilassa. Aikataulu oli liian tiukka ja harjoitukselle jäi aikaa vain noin 8 minuuttia. Harjoitus oli kuitenkin rauhoittava jo tässäkin pituudessa ja sai laulajat miettimään myös itsenäisten mielikuvaharjoitusten mahdollisuuksia jatkoa ajatellen. Toisena ja kolmantena konsertti-iltana aloitin ajoissa, jolloin harjoitukselle jäi aikaa noin 10 minuuttia, joka toimi paremmin. Tämän seurauksena seuraavat harjoitukset olivat hieman suppeampia.

HARJOITUS ”Aktiivisuus vastaan rentous”

Halusin herätellä, aktivoida ja kasvattaa laulajien energiatasoja, joten toteutimme fyysisen koko kehon jännityksen varpaista alkaen. Harjoitus toteutettiin tuolilla istuen. Pohjalla oli idea progressiivisesta rentoutuksesta, mutta koska aikataulu oli tiukka, jännitimme yksittäisten lihasten sijaan lihasryhmiä. Pyysin aktivoimaan koko kehon lihakset alkaen varpaista ylös kasvoihin saakka, jonka jälkeen lihakset rentoutettiin. Ensimmäinen aktivointi tehtiin ilman ohjeistusta hengityksestä, jolloin suurin osa henkilöistä päätyi sulkemaan äänihuulet lihasjännityksen aiheuttaman ponnistuksen takia. Toinen kierros tehtiin hengitykseen keskittyen. Lihasten aktivoiminen tapahtui uloshengityksellä ja rentoutus vapautti sisäänhengitykseen. Näin saimme lisättyä harjoitukseen laulajille tärkeän lisätason, joka auttaa tiedostamaan kehon eli lauluinstrumentin toimintaa syvemmin. Tarkoituksena oli yhdistää harjoitukseen äänenkäytöllinen taso, mutta ajankäytöllisistä syistä jatkoin suoraan seuraavaan harjoitukseen.

HARJOITUS ”Vapauta äänesi”

Lopuksi pyysin jokaista valitsemaan yhden sanan tai lyhyen lauseen omasta esityskappaleestaan, sille äänenkorkeuden ja tempon, jossa lähtisimme yhdessä toistamaan sanaa. Aloitimme yhdessä pienimmästä mahdollisesta äänenvoimakkuudesta, lisäten voimakkuutta vähitellen. Päädyimme suurimpaan mahdolliseen, yksilöllisesti hyvältä tuntuvaan voimakkuuteen.

Harjoituksen tarkoitus oli vahvistaa laulajan itseluottamusta, kun hän itse valitsi sanan tai lauseen omasta kappaleestaan. Toisena tavoitteena oli saada laulajat heittäytymään ja käyttämään ääntään rohkeammin. Harjoituksen jälkeen huomasin suuren muutoksen laulajien energiatasoissa: He vaikuttivat rennoilta ja samalla hyvin aktiivisilta. He hymyilivät ja vaikuttivat keskittyneiltä. Olin tyytyväinen harjoitusten yhdistelmään ja toivotin laulajille nautinnollista keikkakokemusta. Laulajat lähtivät luokasta ryhmänä, yhdessä toistaan tukien.

5.9 Viimeinen kokoontuminen

Konserttiviikko oli nyt takana. Laulajat olivat väsyneitä, mutta enimmäkseen tyytyväisiä. Nopeasti keskusteluista nousi esille erilaiset pettymyksen tunteet konserttiviikon esiintymisiin liittyen, mutta samalla myös positiiviset onnistumiset ja itsensä voittamisen kokemukset. Laulajat kokivat saaneensa esiintymisvarmuutta ja pohtivat, voisivatko nämä ristiriitaiset pettymyksen tunteet liittyä kasvaneeseen kykyyn tiedostaa omaa tekemistään ja lavaolemustaan.

Omakohtaisesti pohdin, oliko laulajien helpompaa kertoa toisilleen aluksi olevansa pettäneitä, jotta eivät antaisi muille sellaista mielikuvaa, että olivat mielestään täydellisiä. Tietynlainen varovaisuus oli edelleen läsnä, jonka vuoksi päädyin antamaan lyhyen palautteen omien kokemuksieni pohjalta. Kerroin jokaiselle laulajalle yhden pienen asian, joka heidän esiintymisessään oli hyvää. Tämä rentoutti ilmapiiriä, ja laulajat alkoivat antamaan toisilleen positiivista palautetta. Vähitellen myös omaa suoriutumista osattiin lähestyä armollisemmin ja tarkastella omaa esiintymistä positiivisemmassa valossa.

Kävimme läpi syksyn aikana opittuja asioita ja mietimme yhdessä, mistä harjoitteista ja osa-alueista oli ollut kenellekin eniten hyötyä. Suurin osa laulajista kertoi löytäneensä uusia tapoja käsitellä jännitystä. Laulaja 2 mainitsi huomanneensa, että mitä enemmän jännitystä ajattelee, sitä voimakkaampana sen tuntee kehossaan. Laulaja 3 mietti, että oli tiedostamattaan jo aiemmin tehnyt asioita, jotka helpottavat jännitysoireita. Hän kertoi ennen vältelleensä ylimääräistä kävele-

mistä ennen esiintymistä, koska joku oli joskus käskenyt hänet istumaan paikallaan. Tiedon lisääntymisen myötä laulaja oli nyt ymmärtänyt, että käveleminen on hänelle toimiva tapa purkaa jännitystä. Liikunnan tarve tuntui olevan muillekin laulajille tuttua jännityksen kasvaessa. Lisäksi keskusteluun nousi ruokahaluttomuus. Totesimme, että oli tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista ennen esiintymistä, koska ruokahaluttomuus, vatsaoireet ja muut fyysiset oireet vievät selvästi voimia. Kokosin seuraavan kaavion laulajien mielestä toimivista selviytymiskeinoista (Kuvio 2).



KUVIO 2. Selviytymiskeinoja esiintymisjännityksen hallintaan

6 KYSELYIDEN TULOKSET

Kyselyiden tulokset käsitellään neljässä osassa. Ensin tutustutaan laulajien jännityksen ilmenemisen voimakkuuteen ja siihen, kuinka laulajat kokevat hallitsevansa mahdolliset jännitysoireet. Toisessa osassa vertaillaan laulajien jännitysoireita tutkimuksen alku- ja loppukyselyiden välillä, jonka jälkeen oiremuutoksiin pureudutaan tapauskohtaisesti. Kolmantena avataan toisen kyselyn selviytymiskeinolistausta, jossa laulajat kertoivat kokemuksiaan itselleen ryhmän hyödyllisimmistä harjoituksista ja aihealueista esiintymisvarmuuden kasvattamisessa. Selviytymiskeinot käydään läpi jälleen yleisesti ja yksilötasolla. Lopuksi käsitellään avoimien kysymysten vastauksista nousseita teemoja. Lähdetään liikkeelle peruskysymyksistä, joilla kartoitettiin laulajien kokemuksia esiintymisjännityksestä.

TAULUKKO 1. Kuinka paljon jännität laulajana esiintymistä?

KYSELY 1	n	KYSELY 2	n
En lainkaan	0	En lainkaan	0
Vähän	2	Vähän	1
Paljon	6	Paljon	8
Erittäin paljon	1	Erittäin paljon	0

Kuten taulukosta 1 ilmenee, suurin osa tutkimukseen osallistuvista laulajista jännittää laulajana esiintymistä paljon. Yksi laulaja, joka koki jännityksensä vain vähäiseksi tutkimuksen alussa, kokee jännityksen olevan suurempi toisen esiintymisen aikana. Toisaalta yksi laulaja, joka kertoi alkukyselyssä jännittävänsä erittäin paljon, sai helpotusta oireisiinsa. Kyselyn vastaus korreloi ryhmässä käydyn keskustelun kanssa, jossa laulajat kertoivat tiedostavansa tunnetilansa ja kehon fyysiset tapahtumat entistä tarkemmin. Jännitys saatetaan siis kokea voimakkaampana itsetuntemuksen kasvun myötä.

TAULUKKO 2. Jännitysoireiden alkamisen ajankohta

KYSELY 1	n	KYSELY 2	n
Heti, kun saat kuulla esiintymisestä.	0	Heti, kun saat kuulla esiintymisestä.	1
Viikkoja ennen esiintymistä.	1	Viikkoja ennen esiintymistä.	0
Alle viikko ennen esiintymistä.	1	Alle viikko ennen esiintymistä.	1
1-7 vuorokautta ennen esiintymistä.	3	1-7 vuorokautta ennen esiintymistä.	3
Alle vuorokausi ennen esiintymistä.	3	Alle vuorokausi ennen esiintymistä.	4
Alle 1h ennen esiintymistä.	1	Alle 1h ennen esiintymistä.	0

Osalla laulajista jännitysoireet alkoivat tutkimusjakson lopussa aiemmin kuin ensimmäisen esiintymisen kohdalla (taulukko 2). Aikaisin alkavien oireiden vähene- misestä voidaan päätellä, että huolehtiminen, negatiivinen sisäinen puhe tai ka- tastrofijattelu on joillakin laulajilla vähentynyt. Toisaalta nähdään, että osalla lau- lajista oireet alkavat jo aiemmin kuin ensimmäisen esiintymisen kohdalla. Nämä laulajat kokivat kasvanutta tilannestressiä muun elämän haasteiden vuoksi, joka vahvistaa ajatusta kognitiivisten oireiden vahvistumisesta tilannestressin kasva- essa. Tulokset ovat toisaalta hyvin yksilöllisiä, eikä yhtenevää linjaa oireiden al- kamisen ajankohdassa voida havaita.

TAULUKKO 3. Jännityksen vaikutus laulusuoritukseen

KYSELY 1	n	KYSELY 2	n
Kun minua jännittää, laulan paremmin.	0	Kun minua jännittää, laulan paremmin.	0
Jännityksellä ei ole vaikutusta laulamiseen.	1	Jännityksellä ei ole vaiku- tusta laulamiseen.	2
Jännitys heikentää laulusuoritustani.	8	Jännitys heikentää laulusuoritustani.	7

Suurin osa laulajista kokee esiintymisjännityksen vaikuttavan heikentävästi laulamisesta suoriutumiseen (taulukko 3). Tutkimuksen aikana yksi laulaja on löytänyt apua jännitykseen niin, ettei se enää vaikuta laulusuoritukseen toisen esiintymisen aikana. Kyselyn tulos on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan suurin osa laulajista kokee jännityksen heikentävän laulusuoritusta (Kokot-saki & Davidson 2003, 49).

TAULUKKO 4. Kuinka koet hallitsevasi jännityksen oireet?

KYSELY 1	n	KYSELY 2	n
En lainkaan	0	En lainkaan	0
Melko huonosti	2	Melko huonosti	0
En osaa sanoa	4	En osaa sanoa	4
Melko hyvin	2	Melko hyvin	5
Erittäin hyvin	0	Erittäin hyvin	0

Taulukko 4 ilmentää laulajien kokemusta jännitysoireiden hallinnasta. Aloituskyselyssä suurin osa laulajista ei osaa sanoa, kuinka hallitsee jännityksen oireet. Kaksi laulajista kokee, että oireet ovat melko huonosti hallinnassa. Kaksi laulajaa kertoo hallitsevansa jännityksen oireet melko hyvin. Tutkimuksen päätteeksi laulajista suurin osa vastaa hallitsevansa jännitysoireet melko hyvin. Tulos antaa viitteitä tunnehallinnan ja itsetuntemuksen kehittymisestä tutkimusjakson aikana.

Esiintymisen jälkeen viisi laulajista kokee olonsa rauhalliseksi, tyytyväiseksi ja rennoksi. Yksi laulaja kertoo ensimmäisen esiintymisen jälkeen olevansa helpotunut. Kahdella laulajalla olo on aluksi tyhjä ja lamaantunut, mutta tuntemukset tarkentuvat toiseen kyselyyn mennessä helpotukseksi ja lieväksi pettyneeksi. Laulaja 3 kertoo tuntevansa olonsa esiintymisen jälkeen todella energiseksi, jota seuraa lamaantuminen. Laulajat kertovat, että esiintymisen onnistumisella tai epäonnistumisella on vaikutusta opintojen jatkuvuuteen. Seitsemän heistä kertoo sen vaikuttavan vähän, kahdelle asia on erittäin tärkeä: He kokevat onnistumisen vaikuttavan paljon siihen, haluavatko he jatkaa musiikkiopintojaan, vai eivät.

6.1 Laulajien jännitysoireet

Tässä kappaleessa esittelen laulajien oirekuvaukset monivalintakyselyiden tuloksina, verraten alku- ja loppukyselyn oireita toisiinsa. Täydennän kyselyiden tuloksia avoimien kysymysten, sekä yksilötasolla käytyjen keskusteluiden avulla. Taulukko 5a kuvaa laulajien jännitysoireita tutkimusjakson alussa.

TAULUKKO 5a. Laulunopiskelijoiden Esiintymisjännityksen Oirekartoitus 1/2

KYSELY 1	Ei oiretta	Lievä oire	Kohtalainen oire	Häiritsevä oire
Ääni tärisee tai vapisee	0	4	3	2
Ääni tuntuu puristeiselta	1	4	3	1
Ääni muuttuu voimattomaksi ja/tai vuotavaksi	4	3	2	0
Ääneen ilmestyy kontrolloimaton sävy tai efekti	3	3	2	1
Epävireyisyys	3	4	2	0
Kurkun kuivuminen	2	4	2	1
Hengityksen vaikeutuminen	3	3	2	1
Keho tärisee	0	4	3	2
Palelu	4	3	2	0
Hikoilu	3	3	3	0
Vatsaoireet	0	6	3	0
Ahdistus	3	2	3	1
Väsytys, haukottelu	3	2	4	0
Ruokahaluttomuus	2	2	3	2
Unettomuus	4	3	0	2
Yhteensä	35	50	38	13

Ensimmäisessä kyselyssä laulajien yleisin jännitysoire on lievät vatsaoireet, joista kärsii kaksi kolmasosaa kaikista laulajista (Taulukko 5a, s.53). Loput kolme laulajaa kokee vatsaoireet vahvemmin, kohtalaisina. Toinen kaikilla laulajilla esiintyvä oire on kehossa tunnetut tärinät. Neljä laulajaa kokee oireen lievänä, kolmella oire on kohtalainen ja kahdella häiritsevän voimakas. Tärinä tai vapina koetaan yhtä voimakkaasti myös laulajan äänessä. Muita ääneen vaikuttavia jännitysoireita ovat enimmäkseen lievänä esiintyvä puristeisuus, josta osa laulajista kärsii myös kohtalaisena ja häiritsevänä oireena. Vuotoisuuttakin esiintyy, vaikkakin hieman vähemmän kuin puristeisuutta. Sävelpuhtauteen jännitysoireet vaikuttavat enimmäkseen lievästi, mutta oiretta ei esiinny kaikilla laulajilla. Tutkimuksen alussa kuudella laulajalla jännitys luo ääneen kontrolloimattoman sävyn tai efektin, esimerkiksi vibraton tai särön. Ensimmäisessä kyselyssä laulajien harvinaisimmat jännitysoireet ovat paleleminen, äänen voimattomuus tai vuotoisuus sekä unettomuus. Näistäkin oireista kärsii silti yli puolet kyselyyn vastanneista. Muiden oireiden esiintyvyys on pienempää ja hyvin yksilökohtaista.

Tutkimusjakson lopussa tehdyssä toisessa tutkimuskyselyssä laulajien häiritsevät oireet ovat kokonaiskuvassa vähentyneet, muuttuen kohtalaisiksi tai lieviksi (Taulukko 5b, 53). Osa oireista on hävinnyt kokonaan. Toiseen kyselyyn vastatessa äänen tärinä tai vapina on häiritsevää enää vain yhdellä laulajalla ja kohtalaisista kolmella, kun viisi laulajaa kokee oireen vielä lievänä. Kehon tärinäoire on helpottunut kahdella laulajalla niin, että häiritsevistä oireista kärsivistä kahdesta laulajasta toisen oireet muuttuivat kohtalaiseksi ja toisen lieviksi. Aiemmin kohtalaisena esiintynyt haukottelu on lieventynyt syksyn aikana.

Taulukossa 5b nähdään, että vatsaoireet ovat muuttuneet yhdellä laulajalla häiritseviksi, samalla kun toisen laulajan vatsaoireet ovat hävinneet kokonaan. Kohtalaisista ja lieivistä vatsaoireista kärsii edelleen yhteensä 7 laulajaa. Kohtalaisena oireena kärsitään eniten ruokahaluttomuudesta ja ahdistuksesta. Ahdistus on voimistunut ja sitä esiintyy useammalla laulajalla kuin tutkimuksen alussa.

Ääneen liittyvät jännitysoireet ovat helpottuneet. Kontrolloimaton sävy tai efekti tarkoittaa esimerkiksi tahatonta säröä, hallitsematonta vibratoa, tai äänenväriä

muutosta. Näistä oireista kärsii tutkimuksen alussa häiritsevästi yksi, kohtalaisesti kaksi ja lievästi kolme laulajaa. Toisessa kyselyssä äänen kontrolloimattomuus on häiritsevää yhdellä, kohtalaista yhdellä laulajalla sekä lievää viidellä laulajalla. Äänen vuotoisuus tai voimattomuus on vähentynyt. Epäviireisyys on vähentynyt, siitä kärsii enää alle puolet laulajista.

TAULUKKO 5b. Laulunopiskelijoiden Esiintymisjännityksen Oirekartoitus 2/2

KYSELY 2	Ei oiretta	Lievä oire	Kohtalainen oire	Häiritsevä oire
Ääni tärisee tai vapisee	0	5	3	1
Ääni tuntuu puristeiselta	2	3	3	1
Ääni muuttuu voimattomaksi ja/tai vuotavaksi	5	3	1	0
Ääneen ilmestyy kontrolloimaton sävy tai efekti	2	5	1	1
Epäviireisyys	5	2	2	0
Kurkun kuivuminen	3	5	0	1
Hengityksen vaikeutuminen	3	4	2	0
Keho tärisee	0	5	4	0
Palelu	3	5	0	1
Hikoilu	4	2	2	1
Vatsaoireet	1	4	3	1
Ahdistus	2	1	5	1
Väsymys, haukottelu	3	4	2	0
Ruokahaluttomuus	2	1	5	1
Unettomuus	4	3	2	0
Yhteensä	41	53	36	9

Hajonta on voimakasta, tapauskohtaiset muutokset ovat suuria, kun osalla laulajista oireet voimistuvat ja osalla ne poistuvat kokonaan tai lieventyvät. Kun seuraavaksi tarkastellaan laulajien oireistoa yksilöllisesti, huomataan suuria eroja oireiden voimakkuudessa ja yhteisesiintyvyydessä. Samalla päästään tarkastelemaan yksilöllisiä syitä oiremuutosten taustalla, kun avaan laulutunneilla käytyjen yksilökeskusteluiden kautta kerättyä lisätietoa.

LAULAJA 1

Laulaja 1 kärsi tutkimusjakson alkaessa häiritsevästi viidestä erilaisesta jännitysoireesta, joista äänen puristeisuus, kontrolloimattomuus ja kehon värinä helpottuivat lieviksi oireiksi. Ruokahaluttomuus ja unettomuus lieventyivät häiritsevistä kohtalaisiksi oireiksi. Lievinä tai kohtalaisina koetut palelu, vatsan oireilu ja äänen värinä pysyivät ennallaan. Lievänä oireena ilmennyt kurkun kuivuminen loppui kokonaan.

Keskustelimme laulutunnilla paljon jännityksestä ja laulajan voimakkaista oireista. Hän kertoi jännittävänsä usein myös sosiaalisesti aina silloin, kun tilanteeseen liittyy äänenkäyttöä. Laulaja toteaa olevansa hyvin voimakkaasti täydellisyyteen pyrkivä, ja näin ollen suorastaan pelkää pieniäkin lauluteknisiä virheitä.

LAULAJA 2

Laulajan jännitysoireet enimmäkseen pahenivat tai pysyivät ennallaan tutkimusjakson aikana. Ainoa helpotus oireissa tapahtui kohtalaisen epävireisyyden poistuessa kokonaan. Tutkimusjakson aikana äänen lievä värinä vaikeutui kohtalaiseksi oireeksi. Kohtalaisina oireina mainitut hikoilu ja hengityksen vaikeutuminen säilyivät ennallaan koko tutkimuksen ajan. Äänen puristeisuus, kurkun kuivuminen ja vatsaoireet pysyivät lievinä. Aiemmin vain lievänä koettu kehon värinä kasvoi syksyn aikana kohtalaiseksi. Toisen esiintymisen myötä kaksi uutta jännitysoiretta, joista voimakkaana muutoksena kohtalainen ahdistus. Ääneen ilmestyi lievä kontrolloimaton sävy tai efekti.

Laulaja 2 esitti toisella esiintymiskerralla kappaleen, jossa oli yksi hänelle haastava laulutekninen kohta. Hän harjoitteli kohtaa pakonomaisesti, täydellisyyttä tavoitellen. Tekniikka alkoi löytää uomaansa pari viikkoa ennen esiintymistä, mutta perfektionismiin taipuvalle laulajalle tilanne oli liian stressaava. Kognitiiviset jännitysoireet kuten katastrofiajattelu ja epäonnistumisen pelko alkoivat vallata mieltä.

LAULAJA 3

Palelu, vatsaoireet ja unettomuus säilyivät lievinä tutkimusjakson alusta loppuun. Kohtalaisena oireena säilyi ruokahaluttomuus, sekä ääneen liittyvät puristeisuus, voimattomuus sekä epävireisyys. Äänen kontrolloimattomuus oli tutkimuksen alussa vain lievää, mutta se paheni loppua kohti häiritseväksi oireeksi.

Laulutunnilla Laulaja 3 totesi jälkimmäisen esityskappaleen olleen hyvin haastava. Äänen puristeisuutta ilmeni jo laulutunneilla, eikä se näin ollen liittynyt ainoastaan esiintymistilanteeseen. Myös äänen voimattomuus ja epävireisyys liittyivät samoihin instrumentin hallinnan haasteisiin. Bändin esitettäväksi valikoitui kappale, joka toimi soittajilla parhaiten. Kappale oli kuitenkin vielä selvästi liian haastava laulajalle. Laulaja ei voinut vaikuttaa esitettävään kappaleeseen, mikä lisäsi jännitysoireita huomattavasti. Tulokset korostavat sopivasti haastavan ohjelmiston ja nuoren kuulluksi tuleminen tärkeyttä.

Muissa jännitysoireissa havaittiin huomattavaa helpotusta. Hengityksen vaikeutumisen väheni häiritsevästä oireesta lieväksi, samoin äänen tärinä. Kohtalaisia oireista lieviksi muuttuivat kehon tärinäoireet, kurkun kuivuminen sekä väsymys/haukottelu. Hikoilu loppui kokonaan.

LAULAJA 4

Jännitysoireista kohtalaisina tutkimuksen alusta loppuun pysyivät äänen puristeisuus ja voimattomuus, kehon tärinät sekä ruokahaluttomuus. Lievinä oireina pysyivät hengityksen vaikeutuminen, vatsaoireet sekä väsymys/haukottelu. Häiritsevän vakava unettomuus ja äänen tärinä helpottuivat merkittävästi, laulajan määriteltessä ne lopussa lieviksi. Alussa häiritsevä ahdistus väheni kohtalaiseksi.

Kohtalaisena koettu äänen kontrolloimattomuus ja epävireisyys vähenivät lieviksi oireiksi. Laulaja 4 nimesi alkukyselyssä lisäoireena ylienergisyiden, jota ei ilmennyt enää toisessa kyselyssä. Toiseen esiintymiseen ilmaantui uutena oireena lievä palelu.

Oiremuutoksista voi nähdä tietynlaisen jatkumon, jossa yhden oireen lieventyminen johtaa toisen oireen lieventymiseen. Kun esimerkiksi äänen tärinä vähenee, äänen kontrolli kasvaa. Tämä johtaa laulajan vireongelmien lievenemiseen, joka voi hypoteettisesti vähentää ahdistusta.

LAULAJA 5

Laulaja koki jännitysoireensa varsin lievinä. Lievät oireet pysyivät pitkälti samoina tutkimuksen ajan. Muutokset olivat enimmäkseen positiivisia, kun lievinä oireina listatut äänen tärinä, äänen voimattomuus sekä ahdistus poistuivat oireilialta kokonaan. Ainoa voimakkaampi, kohtalaiseksi mainittu hikoilu pysyi edelleen kohtalaisena oireena. Muiden oireiden väistyessä tai pysyessä samana, tutkimusjakson päätteeksi laulaja sai uuden jännitysoireen, väsymyksen tunteen.

Laulaja kertoi laulutunnilla esiintymisen jälkeen, että hän oli työstänyt jännitystuntemuksiaan tulkinnan ja kehonkielen kautta, joka toi huomattavasti lisävoimaa ja varmuutta myös laulusuoritukseen. On mielenkiintoista, että tutkimuksen alun oireet viittaavat aktiiviseen taistele-pakene puolustusreaktioon, mutta lopun väsymys kertoo passiivisesta lamaantumisreaktiosta.

LAULAJA 6

Häiritsevänä jännitysoireena mainittu ruokahaluttomuus ei helpottanut toiseen esiintymiseen mennessä, vaan oire pysyi samana. Kohtalaisen vahvoina säilyneitä oireita olivat vatsaoireet ja lievä hikoilu. Aluksi häiritsevänä koettu kehon täriseminen helpottui tutkimusjakson aikana lieväksi. Äänen tärinä väheni kohtalaisesta oireesta lieväksi ja alussa kohtalaisena ilmennyt äänen puristeisuus hävisi kokonaan. Aiemmin lievänä koettu äänen kontrolloimattomuus poistui täysin.

Jälleen on huomattavissa loogisuus oiremuutosten välillä. Kehon ja äänen tärinöiden lieventyessä äänen puristeisuus häviää, jolloin lauluääntä on helpompaa kontrolloida.

LAULAJA 7

Laulaja 7 kertoo jännityksen kasvaneen tutkimusjakson aikana ja hänen oirekuvauksensa tukee sanallista itsereflektiota. Aiemmin lievinä oireina mainitut äänen tärinä ja vapina, sekä äänen puristeisuus ovat muuttuneet häiritseviksi jännitysoireiksi. Alussa vain lievät kehon tärinät, vatsaoireet ja ruokahaluttomuus ovat pahentuneet kohtalaisiksi. Uusina oireina lieväksi on noussut hikoilu ja kohtalaiseksi oireeksi ahdistus ja unettomuus.

Keskustelimme aiheesta esiintymisen ja kyselyn jälkeen laulutunnilla. Laulaja 7 toteaa esitettävän ohjelmiston olleen erittäin haastava, eikä hän ollut lainkaan mukavuusalueellaan. Laulaja kertoi pelänneensä jo etukäteen, kuinka jännitys tulisi vaikuttamaan lauluinstrumentin hallintaan. Jonkinasteista katastrofijattelua oli siis havaittavissa. Epävarmuus aiheutti lauluteknisiä ongelmia, jotka pakottivat tekemään kompromisseja äänenkäytöllisesti. Lisäksi juuri ennen esiintymisen alkua ilmeni laulajasta itsestään riippumattomia teknisiä ongelmia, jotka lisäsivät tilannestressiä huomattavasti.

LAULAJA 8

Kun Laulaja 8 vastasi toiseen kyselyyn, kokonaisoireet vaikuttivat pahentuneen huomattavasti. Ensimmäisessä kyselyssä kohtalaisiksi mainitut palelu, hikoilu, vatsaoireet ja ahdistus olivat muuttuneet häiritseviksi toiseen kyselyyn vastatessa. Kehon tärinä oli pahentunut lievästä oireesta kohtalaiseksi, jonka lisäksi hän alkoi kärsiä lievästä unettomuudesta. Äänen puristeisuus oli pahentunut lievästä oireesta kohtalaiseksi. Mikään jännitysoire ei ollut helpottunut tutkimusjakson aikana.

Laulaja 8 oli paljon poissa jännäriyhmästä, bändiharjoituksista ja laulutunneilta. Ennen toista esiintymistä hän joutui harjoittelemaan uusia asioita vielä esiintymispäivänä, viime hetken bändissä tapahtuneiden muutosten myötä. Tuolloin

hän kertoi olevansa hyvin jännittynyt, joka ilmeni vahvana levottomuutena myös ulospäin. Laulutunnilla tilannetta reflektoidessaan Laulaja 8 toi esille yksityiselämän haasteet, jotka olivat vaikuttaneet voimakkaasti mielen hyvinvointiin, unettomuuteen ja jaksamiseen sitä kautta. Tästä huolimatta hän mainitsee ryhmän koontumisten vaikuttaneen lauluopintojen ulkopuoliseen elämään itsevarmuuden kasvun myötä ja hän kokee, ettei jännitys vaikuta hänen laulamiseensa enää heikentävästi, kuten ennen tutkimusta.

LAULAJA 9

Voimakkaimmat jännitysoireet tutkimuksen alkaessa olivat kohtalaisena tunnettu ahdistus ja väsymys, sekä äänen tärinä. Lievinä oireina laulaja mainitsi äänen puristeisuuden ja voimattomuuden. Edellä mainitut oireet pysyivät samana tutkimusjakson loppuun saakka. Ensimmäisen esiintymisen aikana koettua lievää hiiloire sekä äänen kontrolloimattomuus poistuivat tutkimusjakson loppuun mennessä. Toisessa esiintymisessä ilmestyi uusi, kohtalaisen voimakas vatsaoireilu, jonka lisäksi kehon tärinät voimistuivat alun lievistä kohtalaisiksi.

Laulutunnilla asiasta keskustellessamme laulaja kertoi tulleensa hyvin tietoiseksi itsestään lavalla. Hän kertoi, että pienikin liikehdintä kehossa tuntui miltei mahdottomalta. Oireet viittaavat vahvasti lamaantumisreaktioon, vaikka mukana on myös aktiivisen puolustusreaktion oireita. Laulaja on selvästi hyvin itseensä keskittyvä ja kokee oireiden vaikuttavan vahvasti äänenkäyttöön. Uusien työkalujen ja selviytymiskeinojen harjoittelu oli Laulaja 7:lle tärkeää, joka saattoi osaltaan nostaa tunneodotuksia esiintymisen suhteen ja luoda uusia jännitysoireita.

6.2 Selviytymiskeinot

Tutkimuksen alkaessa kuusi yhdeksästä laulunopiskelijasta hyödynsi jännityksen hallinnassa hengitysharjoituksia. Vastaajien jännityksenhallintakeinot erosivat toisistaan paljon, hengitysharjoitusten ollessa ainoa yhdistävä tekijä vastauksissa. Kaksi laulajaa kertoi aktivoivansa kehoaan fyysisesti, esimerkiksi kyykyhyillä tai tanssien. Vastauksissa mainittiin myös rauhoittavan musiikin kuun-

teleminen, keskittyminen, rauhoittuminen itsekseen, positiivisiin asioihin keskittyminen ja vahvistavat voimalauseet. Vuorovaikutus yleisön kanssa mainittiin jännitystä helpottavana tekijänä, jos yleisössä oli ihmisiä, joihin luottaa. Yksi laulaja kertoi ensimmäisessä kyselyssä, että hänellä ”ei ole oikeastaan minkäänlaisia” keinoja hallita jännitystä.

Tutkimusjakson lopussa tehdyssä kyselyssä laulajat kertoivat, mitkä jännäriyhmän harjoitukset he kokivat itselleen toimiviksi esiintymisvarmuuden kasvamisen näkökulmasta (Taulukko 6, s.59–60).

TAULUKKO 6. Selviytymiskeinojen vaikutus esiintymisvarmuuden kasvuun

	Ei vaikutusta	Vähän vaikutusta	Suuri vaikutus	Erittäin suuri vaikutus
Hengitysharjoitukset	1	4	2	2
Mielikuvaharjoitukset	1	6	2	0
Sisäisen dialogin muokkaaminen	1	5	2	1
Kehonkielellinen itsevarmuus	2	1	3	3
Vuorovaikutus yleisön kanssa, katsekontakti	1	4	4	0
Improvisaatio- ja heittäytymisharjoitukset	2	4	3	0
Keikkaan valmistautuminen, suunnitelma	3	4	1	1
Tieto jännityksen syistä	0	2	6	1
Laulujen tulkinnallinen läpikäyminen	2	3	2	2
Lauluteknisten haasteiden läpikäyminen	0	3	4	2
Opettajan tuki	0	2	2	5
Muiden ryhmän jäsenten tuki	1	1	3	4
Ryhmän kokoontuminen juuri ennen esiintymistä	1	3	2	3

Laulunopettajan ja muiden ryhmän jäsenten tuki osoittautuivat tärkeimmiksi, erityäin suuresti jännityksen hallintaa helpottaviksi osa-alueiksi. Osa-alueet, joista jokainen laulaja koki hyötyvänsä, olivat opettajan tuen lisäksi lauluteknisten haasteiden läpikäyminen, sekä tieto jännityksen syistä. Taulukko 6 osoittaa keikkaan valmistautumiseen liittyvien asioiden läpikäymisen vähiten hyödylliseksi osa-alueeksi jännityksen hallinnassa. Suurin osa laulajista kertoikin jännäriryhmässä tietävänsä jo valmiiksi, mitä hyvä valmistautuminen pitää sisällään. Eniten hajontaa aiheuttava selviytymiskeino oli laulun tulkinnallinen läpikäyminen.

Kuten taulukosta 6 ilmenee, kaikista selviytymiskeinoista oli ainakin vähän hyötyä. Vähiten apua saatiin heittäytymis- ja improvisaatioharjoituksista, keikkaan valmistautumissuunnitelman tekemisestä sekä mielikuvaharjoittelusta. Improvisaatioharjoitukset koettiin vaikeiksi ja ne aiheuttivat joissakin laulajissa hetkellisesti ahdistuksen lisääntymistä. Keikkaan valmistautumisen konkreettisista työkaluista laulajat olivat jo tietoisia, ja he kokivat valmistautumisrutiinin rakentamisen vaikuttavan itsevarmuuden kasvuun vain vähän. Tästä huolimatta laulajat mainitsivat Jännäriryhmässä, että lavalla tapahtuvien asioiden suunnitteleminen nosti esiintymisvarmuutta. Tällaisia asioita olivat välispiikkien valmistelu ja mahdollisiin ”hiljaisiin hetkiin” valmistautuminen mielen tasolla.

Yksilöllisten erojen ja osaamisalueiden vaikutus selviytymiskeinojen toimivuuteen oli voimakasta. Laulaja, joka hyödynsi jo entuudestaan hengitysharjoituksia, ei ehkä kokenut harjoituksia tarpeelliseksi osaksi valmennusryhmän sisältöä. Siinä kun toinen laulaja kävi laulutekstin jo luonnostaan läpi tunnetasolla, toiselle jo tunteiden nimeäminen lisäsi ahdistusta. On merkityksellistä, että vaikka suurin osa laulajista kokisi jonkun selviytymiskeinon hyödyttömäksi osaksi valmennusta, yksi ryhmän jäsen saattaa löytää juuri tästä kyseisestä harjoituksesta itselleen ainoan merkittävällä tavalla toimivan avun jännityksen hallintaan. Seuraavaksi tarkastellaan selviytymiskeinojen toimivuutta yksilötasolla.

LAULAJA 1

Ryhmässä harjoitelluista ja läpikäydyistä aihealueista Laulaja 1:n esiintymisvarmuuden kasvuun erittäin suuri vaikutus oli opettajan tuella ja lauluteknisten haasteiden läpi käymisellä. Suuri vaikutus oli muiden ryhmän jäsenten tuella sekä jännityksen syihin liittyvän tiedon lisääntymisellä. Vähän vaikutusta oli hengitysharjoituksilla, sisäisen dialogin muokkaamisella, sekä improvisaatioharjoituksilla. Mielikuvaharjoitukset, kehonkieli, keikkaan valmistautumissuunnitelma, laulujen tulkinnallinen läpi käymisen ja ryhmän kokoontuminen juuri ennen esiintymistä eivät olleet Laulaja 1:lle hyödyllisiä selviytymiskeinoja.

LAULAJA 2

Esiintymisvarmuuden kasvuun vaikuttivat eniten hengitysharjoitukset, opettajan tuki, sekä muiden jännäriyhmän jäsenten vertaistuki. Lisäksi yhteiset konsertteja edeltävät lämmittelyhetket olivat suureksi avuksi. Suuri vaikutus oli kehonkielellisellä itsevarmuudella, vuorovaikutuksella yleisön kanssa, improvisaatioharjoituksilla, tiedon lisääntymisellä ja lauluteknisten haasteiden läpikäymisellä. Vähän vaikutusta hän sai myös mielikuvaharjoituksista, sisäisen dialogin muokkaamisesta, keikkaan valmistautumisesta ja laulujen tulkinnasta. Laulaja 2 koki siis kaikkien selviytymiskeinojen osaltaan auttaneen lisäämään esiintymisvarmuutta.

LAULAJA 3

Suuresti esiintymisvarmuuden kasvuun Laulaja 3:lla vaikuttivat hengitysharjoitukset, sisäisen dialoginen muokkaaminen, opettajan ja muiden ryhmän jäsenten tuki, sekä ryhmän kokoontuminen juuri ennen esiintymistä. Suuri hyöty oli myös tiedon lisääntymisellä ja laulun tulkinnallisella läpi käymisellä. Vähän hyötyä oli kehonkielellisistä apukeinoista, mielikuvaharjoituksista, vuorovaikutuksesta yleisön kanssa ja laulutekniikan harjoittelusta. Improvisaatioharjoitukset tai keikkaan valmistautumissuunnitelman tekeminen eivät vaikuttaneet itsevarmuuden kasvuun lainkaan.

LAULAJA 4

Erittäin suuri vaikutus esiintymisvarmuuden kasvuun oli keikkaan valmistautumisella ja sitä varten suunnitelman tekemisellä. Lisäksi erittäin suuri positiivinen vaikutus oli laulutulkintaan paneutumisella. Suuresti esiintymisvarmuuden kasvuun vaikutti myös kehonkielen itsevarmuus, tieto jännityksen syistä, lauluteknisten haasteiden läpi käyminen, opettajan tuki sekä muiden ryhmän jäsenten tuki. Vähän vaikutusta oli myös ryhmän yhteisellä kokoontumisella ennen esiintymistä, improvisaatioharjoituksilla, vuorovaikutuksella yleisön kanssa, sisäisen dialogin muokkaamisella, mielikuvaharjoituksilla sekä hengitysharjoituksilla.

LAULAJA 5

Esiintymisjännitysryhmän harjoituksista ja osa-alueista esiintymisvarmuuden kasvamiseen vaikuttivat suuresti kehonkielen itsevarmuus, laulujen tulkinnallinen läpi käyminen, lauluteknisten haasteiden läpi käyminen, opettajan tuki sekä muiden ryhmän jäsenten tuki. Vähän vaikutusta oli kaikilla muilla osa-alueilla ja harjoituksilla, eikä mikään harjoitus tuntunut tarpeettomalta.

LAULAJA 6

Kehonkielellinen itsevarmuus ja tieto jännityksen syistä vaikuttivat erittäin paljon jännityksen hallintaan. Improvisaatioharjoituksilla oli suuri vaikutus. Vähän apua löytyi myös mielikuvaharjoituksista, sisäisen dialogin muokkaamisesta, keikkaan valmistautumissuunnitelman tekemisestä, laulun tulkinnallisesta läpikäymisestä, lauluteknisten haasteiden läpikäymisestä, opettajan tuesta sekä ryhmän kokoontumisesta juuri ennen esiintymistä. Hengitysharjoituksilla, vuorovaikutusharjoituksilla tai muiden ryhmän jäsenten tuella ei ollut tuntuvaa vaikutusta.

LAULAJA 7

Kokemus esiintymisestä on toisen konsertin jälkeen huonompi kuin ensimmäisen. Laulaja tuntee pettymystä ja häpeää. Esiintyminen, jonka jälkeen kyselyyn vastattiin, oli laulaja 7:lle erittäin stressaava. Keskustaututunnilla ja hän pohti itsetuntemuksen kasvun lisännen tunnetilojen tiedostamista. Lisäksi hän kertoi

hyväksyneensä, että vaikka toivoisi, niin kaikkea ei voi suunnitella etukäteen.

Laulaja 7 mainitsee saaneensa jännitysryhmästä apua esiintymisvarmuuden kasvamiseen ja jännityksen helpottamiseen ja odottavansa esiintymisiä hyvillä mielin. Erittäin suuresti hän kokee saaneensa apua kehonkielellisestä itsevarmuudesta, laulujen tulkinnallisesta läpi käymisestä, opettajan tuesta, sekä muiden ryhmän jäsenten tuesta. Hän vastaa hengitysharjoituksilla, mielikuvaharjoituksilla, sisäisen dialogin muokkaamisella, vuorovaikutusharjoituksilla, tiedon lisääntymisellä ja yhteisillä kokoontumisilla ennen esiintymistä olleen suuri vaikutus varmuuden lisääntymiseen. Vähiten vaikutusta hänen kohdallaan oli improvisaatioharjoituksilla ja lauluteknisten haasteiden läpikäymisellä.

LAULAJA 8

Kehonkielellisen itsevarmuuden kasvulla, lauluteknisten haasteiden läpi käymisellä, opettajan tuella, muun ryhmän jäsenten tuella sekä yhteisillä kokoontumisilla ennen esiintymistä oli erittäin suuri vaikutus laulaja 8:n esiintymisvarmuuden kasvuun. Suuri vaikutus oli hengitysharjoituksilla, mielikuvaharjoituksilla, vuorovaikutuksella yleisön kanssa ja improvisaatioharjoituksilla. Vähän vaikutusta oli tiedon lisääntymisellä ja laulujen tulkinnallisella läpi käymisellä. Laulaja ei kokenut hyötyvänsä sisäisen dialogin muokkaamisesta eikä keikkaan valmistautumisesta suunnitelman muodossa. Toisaalta hän kertoi olevansa itseään kohtaan suhteellisen armollinen, eikä kokenut sisäisen dialoginsa olleen alun alkaenkaan negatiivinen. Hän oli muihin laulajiin verrattuna kokenut esiintyjä, eli tiesi mitä keikkaan valmistautuminen vaatii myös konkreetian tasolla.

LAULAJA 9

Harjoituksista suuren vaikutuksen antoivat sisäisen dialogin muokkaaminen positiivisemmaksi, vuorovaikutuksen ja katsekontaktin harjoittelu yleisön suuntaan, lauluteknisten asioiden harjoittelu sekä tieto jännityksen syistä. Vähän vaikutusta oli myös hengitys- ja mielikuvaharjoituksilla, opettajan ja vertaisryhmän tuella sekä keikkaan valmistautumissuunnitelman tekemisellä. Kehonkieleen, improvisaatioon, tai laulujen tulkintaan paneutumisella ei ollut vaikutusta laulajan jännitystuntemuksiin.

6.3 Avoimet kysymykset

Avoimet kysymykset kannustivat laulajia refleктоimaan tuntemuksiaan jännitykseen ja jännäriyhmän toimintaan liittyen. Haastavimmiksi harjoituksiksi ja osaluokiksi laulajat mainitsivat improvisaatioharjoitukset, heittäytymisen ja itsensä liikoon pistämisen muiden laulajien edessä. Toisten eteen käveleminen oli heittäytymisharjoituksista korkeimman stressireaktion aiheuttava, mutta laulajat huomioivat, että se lisäsi itsevarmuutta voimakkaasti. Laulaja 2 nosti esille, että hän on tottunut ajattelemaan laulamista hyvin konkreettisten harjoitusten kautta, ja koki omiin ajatuksiin keskittymisen sekä mielikuvaharjoitukset aluksi hämmennystä herättävinä. Laulaja 5 olisi toivonut olevansa rohkeampi jakamaan ajatuksiaan ryhmän kanssa, kun sellainen mahdollisuus tarjottiin. Hän toivoi ryhmän toiminnan jatkuvan, jotta hän saisi jatkossakin altistua jännittäville tilanteille ja josain vaiheessa uskaltaisi myös osallistua keskusteluun. Laulaja 8 nosti esille, että yleensä hänellä on ollut hankalaa saada puheenvuoroa ryhmätilanteissa, mutta tässä ryhmässä hänenkin äänensä pääsi kuuluviin. Tunteiden havainnointi ja nimeäminen oli osalle laulajista aluksi haastavaa, mutta he kokivat kehittyneensä siinä ryhmän harjoitusten ja kotitehtäviksi annettujen itsereflektiokysymysten kautta. Toisaalta tunteiden jakaminen tuntui jännäriyhmässä monille helpolta, mutta jälkikäteen osa laulajista jäi pohtimaan, joko tunteitaan liiankin avoimesti.

Seuraavaksi kysyttiin, mikä ryhmän toiminnassa oli parasta ja laulajien mielestä hyödyllisintä. Opettajan rennon opetustyylin ja laulajia arvostavan kohtaamisen koettiin luovan ryhmän sisälle rauhallista ja avointa ilmapiiriä. Laulajien 1, 2, 4, 5 ja 8 vastauksissa korostui yhteisöllisyyden ja vertaistuen arvostaminen. Laulaja 2 kertoi samaistumispiirien ja erilaisten tuntemuksien jakamisen ja yhteisen pohdinnan jäätä rikkovaksi mahdollisuudeksi tutustua muihin laulajiin. Laulajat 3, 4 ja 6 nostivat esiin tiedon lisääntymisen rentouttavan merkityksen. Heille oli erityisen tärkeä huomata, että muutkin jännittävät eikä sitä tarvitse hävetä. Laulaja 1 kertoi saaneensa loistavia työkaluja jännityksen hallintaan. Jo pelkästään ajan ja paikan tarjoaminen jännityksen ja sen vaikutusten pohtimiselle oli Laulaja 9 mielestä merkityksellistä. Hän kertoo jännäriyhmän vuorovaikutuksellisen ryh-

mäopetuksen olevan optimaalinen ympäristö jännityksen hallintakeinojen kehittymiselle. Joissakin bändeissä laulajia on kaksi, mutta esimerkiksi Laulaja 5 on bändinsä ainoa laulaja. Laulaja 5 korosti ryhmän vertaistuen tärkeyttä erityisesti siksi, että tämä oli hänen ainoa linkkinsä muihin laulajiin.

Laulajat kertoivat ryhmän kautta löytäneensä rentoutta yleisesti musiikkioppilaitoksessa opiskelemiseen. Keskustelut koettiin tärkeänä osana yhteisöllisyyden kokemusta. Esimerkiksi bänditunneista ja yleisemmin musiikin opiskelusta keskusteleminen nähtiin olennaisena osana itsevarmuuden kasvua. Erityisen tärkeää tämä oli ensimmäisen vuoden opiskelijoille.

Ryhmän harjoitukset vahvistivat itsevarmuutta ja helpottivat itsenäisten päätösten tekemistä myös musiikkiopintojen ulkopuolella. Yksi laulaja kertoi uskaltaneensa esitelmöidä koulussa luokan edessä yksin, toinen oli saanut helpotusta sosiaaliseen vuorovaikutustilanteeseen kehonkieltä muokkaamalla ja kolmas oli uskaltanut pyytää puheenvuoroa luokkatilanteessa. Yksi laulaja kertoi, ettei enää stressaa esiintymisestä niin kuin ennen, minkä seurauksena parantunut unenlaatu on vaikuttanut positiivisesti koulumotivaatioon. Kaksi laulajaa kertoi kokevansa itsensä itsevarmemmaksi kuin ennen ja toinen heistä huomasi kantavansa itseään varmemmin. Kolme laulajaa ei huomannut muutosta musiikkiopintojen ulkopuoliseen elämään.

Kaikki laulajat kokivat laulajien esiintymisvarmuuden kasvattamiseen keskittyvän ryhmävalmennuksen tarpeelliseksi ja toivoivat sen jatkuvan säännöllisenä. Suurin osa laulajista toivoi ryhmän kokoontuvan kaksi kertaa kuukaudessa, kaksi viikoittain ja kaksi laulajaa koki, että jo kerran kuukaudessa toisi toivotun tuen esiintymisvarmuuden ylläpitoon ja kehittämiseen.

7 POHDINTA

Tutkimukseni selvitti, millaisista musiikin esiintymisjännitysoireista nuoret rytmimusiikin laulun harrastajat kärsivät ja millaisilla harjoituksilla laulunopettaja voi auttaa oppilaitaan esiintymisvarmuuden kasvattamisessa. Tutkimuksen keskiössä toimi Jännäriyhmä, jonka toiminnan kautta tutkin laulajien ryhmäopetuksen mahdollisuuksia ja vaikutuksia. Tutkimusaineisto koostui Jännäriyhmän kokouksumispäiväkirjasta sekä jännitysoireisiin ja selviytymiskeinoihin pureutuvien tutkimuskyselyiden vastauksista.

Laulajien jännitysoireita mitattiin kyselyillä tutkimuksen alussa ja lopussa. Oirekyselyiden tuloksia verrattiin toisiinsa ja niitä analysoitiin yleisellä sekä yksilötasolla. Monivalintakyselyitä täydennettiin avoimilla kysymyksillä sekä Jännäriyhmässä käytyjen keskusteluiden avulla, jonka lisäksi laulajat kertoivat kokemuksiaan laulunopettajalle kahdenkeskisissä keskusteluissa omilla yksilötunneillaan. Työni alussa olen esitellyt tutkimuskirjallisuudessa mainittuja musiikin esiintymisjännityksen syitä, laulamiseen heikentävästi vaikuttavia jännitysoireita ja laulajille toimiviksi havaittuja selviytymiskeinoja. Ryhmässä testattavien selviytymiskeinojen joukkoon on rajattu nuorille laulunopiskelijoille sopivia harjoituksia, joiden harjoittaminen on mahdollista myös tiiviillä aikataululla.

Kyselyissä laulajien yleisimmät jännitysoireet olivat äänen ja kehon värinät sekä lievät vatsaoireet. Äänen puristeisuus, ruokahaluttomuus ja kurkun kuivuminen olivat myös hyvin yleisiä oireita. Kun verrattiin tutkimusjakson alussa ja lopussa suoritettujen kyselyjen vastauksia, jännitysoireiden huomattiin vähentyneen tutkimusjakson aikana. Häiritseviksi luokitellut jännitysoireet helpottuivat kohtalaksiksi, lieviksi tai poistuivat kokonaan. Laulajat kokivat tutkimusjakson lopussa hallitsevansa jännitysoireet paremmin kuin tutkimuksen alkaessa. Kuten aiemminkin on todettu, laulajien yksilöllinen temperamentti, uskomukset ja piirreahdistus vaikuttavat jännityksen kokemuksiin ja selviytymiskeinojen hallintaan. Jokainen tutkimushenkilö sai apua esiintymisjännityksen oireisiin, joskin hyvin erilaisista harjoituksista. Laulajien jännitysoireet olivat niin ikään yksilölliset ja niiden voimakkuus vaihtelevaa.

Parhaiten toimiviksi selviytymiskeinoiksi esiintymisjännityksen hallinnassa laulajat totesivat opettajan tuen, muun ryhmän jäsenten tuen, jännitykseen liittyvän tiedon lisääntymisen ja lauluteknisten haasteiden läpikäymisen. Opettajan rooli laulajan tukijana, kannustajana ja rinnalla kulkijana osoittautui ensisijaisen tärkeäksi vaikuttajaksi. Tämä tieto nostaa opettajan vuorovaikutustaidot ja tunnehallinnan opetustaidot erityisen tärkeään rooliin.

Kaikista tärkeimmäksi asiaksi viikoittain kokoontuneen jännitysryhmän toiminnassa muodostui itse ryhmä, jossa jokainen sai olla oma itsensä. Laulajat muodostivat vertaistukiverkon, joka johti yksilötasolla hedelmälliseen itsetuntemustyöskentelyyn. Ryhmässä jokainen laulaja sai kokea kuuluvansa joukkoon, tulla kuulluksi ja ymmärretyksi sellaisena kuin on. Nuorelle on tärkeää nähdä itsensä arvokkaana yksilönä, jolla on yksilölliset selviytymiskeinonsa jännittävissä tilanteissa. Lisääntyneen tiedon myötä nuori oppii, että jännittäminen on normaalia, eikä sitä ole tarve poistaa tai hävetä. Ryhmän kokoontuminen juuri ennen esiintymistä koettiin tärkeäksi turvasatamaksi, ja laulajat toivoivat kokoontumisten jatkuvan myös tulevaisuudessa. Ryhmässä koettu vertaistuki ja ohjattu jännityksen hallinnan harjoittelu koettiin rauhoittavana ja turvallisuuden tunnetta lisäävänä, jonka jälkeen lavalle astuminen onnistui itsevarmemmin kuin ennen.

7.1 Nuoren laulajan yksilöllinen kasvu

Laulajat vastasivat oirekyselyihin esiintymiskohtaisesti. Kyselyiden tuloksien toisiinsa vertailu on haastavaa, koska jokaisella laulajalla on oma taustansa ja kokemuspohjansa, jonka lisäksi tilanteet olivat erilaisia. Esiintymiset olivat erilaisia ja esitettävän ohjelmiston vaikeusaste muuttui osalla laulajista helpompaan, osalla haastavampaan suuntaan.

Kyselyissä ei otettu huomioon muussa elämässä koettua stressiä, jonka on aiemmissa tutkimuksissa todettu vaikuttavan esiintymisjännityksen voimakkuuteen ja laatuun. Tämän vuoksi kyselyiden tuloksia oli hyödyllistä täydentää ja tarkentaa

laulutunneilla käydyillä keskusteluilla. Suurin osa laulajista sai helpotusta jännitysoireisiinsa, mutta osalla tutkimushenkilöistä oireet muuttuivat huonompaan suuntaan. On mahdollista, että nopeasti lisääntynyt tietoisuus omista oireista käynnisti reaktion, jossa laulaja yritti saada oireet poistumaan. Tämä taas lisäsi ahdistusta ja jännitysoireita. Tulokset vahvistivat ajatusta, jonka mukaan oireiden hyväksyminen on hyödyllisempi jännityksen hoitomuoto kuin oireiden poistamiseen pyrkiminen.

Mielikuvaharjoittelua on käytetty toimivana jännityksen hoitokeinona, mutta tässä tutkimuksessa sen merkitys oli vähäinen. Tiukan aikataulun vuoksi kävimme joitakin selviytymiskeinoja läpi vain pintaa raapaisten. Mielikuvaharjoittelun hyödyt avautuisivat paremmin, jos harjoitteluun annettaisiin enemmän aikaa. Jännäriyhmän sisältö oli monipuolinen. Kokemani mukaan valmennusryhmän sisältö on toimivimmillaan silloin, kun jännitystä tarkastellaan monesta eri näkökulmasta. Tutkimusjakso oli lyhyt ja olisi parempi, että ryhmä kokoontuisi säännöllisesti ja pitkäjänteisesti koko lukuvuoden.

Taiteen perusopetuksessa tulee ottaa huomioon oppilaan jaksaminen pitkällä aikavälillä. Opettajan täytyy toimia aktiivisesti oppilaan apuna, ennakoiden väsymyksen ja stressin kasautumista. Täytyy huomioida, että kaikki jännitysoireet eivät häviä tsemppilauseilla ja kovalla harjoittelulla, vaan muussa elämässä koettu stressi, väsymys ja huonovointisuus aiheuttavat samoja oireita ja vahvistavat niitä.

Laulajat, jotka eivät kokeneet saaneensa vaikuttaa esiintymiskappaleen valintaan tai kokivat, ettei heillä ollut tarpeeksi aikaa harjoitteluun, kärsivät voimakkaista somaattisista jännitysoireista. Viime hetken muutokset esiintymiskappaleissa vaikuttavat laulajiin ahdistumisena ja lisäävät epävarmuutta laululyriikoiden muistamisen osalta. Ryhmäkeskusteluissa laulajat kertoivat stressin kasvavan epätietoisuuden lisääntyessä. Laulajilta odotetaan kappaleen ulkoa osaamista, mikä asettaa laulajille paineita usein nuoteista soittaviin bändikavereihin verrattuna. Tämän takia laulajien toiveet esitettävän ohjelmiston sisällöstä on tärkeää huomioida kappalevalintoja tehdessä ja esitettäväksi valitut kappaleet tulee olla

tiedossa tarpeeksi aikaisin. Näin laulajan itseluottamus saisi mahdollisuuden kasvaa onnistuneiden esiintymiskokemusten myötä. Laulujen ulkoa opetteluun kannattaisi panostaa muunkin, kun vain esitettävän ohjelmiston osalta.

Itsetuntemustyö ja itseluottamuksen vahvistaminen ovat aikaa vieviä prosesseja. Tutkimusjakso oli lyhyt, eikä seurantakyselyä tehty. En ehkä alkuvaiheessa tarpeeksi korostanut, että tavoitteena ei ole poistaa jännitystä. Osa laulajista saattoi odottaa ryhmältä suurempia tuloksia, isompaa helpotusta jännitysoireisiinsa ja joutui pettymään oireiden hetkellisesti pahentuessa. Tutkimusjakson päättyessä eräs laulaja kertoi olevansa tietoisempi tunteistaan ja ajatuksistaan, mutta ei välttämättä kokenut sen olevan hyvä asia. Keskustelussa tuli ilmi, että laulaja koki vahvemman tunnetietoisuuden voimistaneen myös jännitysoireita. Esiintymisvarmuuden kasvu vaatii pitkäjänteistä työtä, jolloin aiheen säännöllinen käsittely olisi tarpeen erityisesti nuorten laulajien kanssa työskennellessä.

7.2 Esiintymistäidot osaksi opintoja

Tämän tutkimuksen tulokset ovat tapauskohtaisia ja sen myötä itselleni tutkimukseen osallistuvien laulajien opettajana erittäin hyödyllisiä. Jatkossa tämän tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää laulajien opintojen sisällön suunnittelussa niin yksilö- kuin ryhmäopetuksen osalta. Laulajien ryhmäopetuksen hyödyt ovat huomattavat esiintymisvarmuuden kasvun mahdollistajana.

Musiikin esiintymisjännityksen oireisto on laaja ja moninainen. Tämän tutkimuksen oirekyselyn sisältö rajautui ainoastaan somaattisiin ja käytöksellisiin jännitysoireisiin, koska halusin keskittyä näkyviin ja tuntuviin oireisiin, joita laulajan olisi helppoa arvioida. Somaattisten oireiden taustalla on kuitenkin myös kognitiivisia oireita, joista suurin osa laulajista kärsii. Jatkotutkimuksissa olisi hyvä laajentaa oirekyselyn sisältöä, jotta saataisiin lisää tietoa nuorten laulajien jännitysoireiden yleisyydestä ja ominaispiirteistä. Saatu tieto ohjaisi laulajia somaattisten oireiden taustalla oleviin ajatusmalleihin ja niiden kautta uusien selviytymiskeinojen äärelle.

Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, jännitysoireiden käsitteleminen vaikutti itsevarmuuden kasvuun myös musiikkiopintojen ulkopuolella. Laulajat kertoivat onnistuneen esiintymiskokemuksen vaikuttavan opiskelumotivaatioon ja opintojen jatkuvuuteen. Laulunopettajia tulisi kouluttaa niin, että heillä olisi ole-massa työkaluja nuoren itsetuntemuksen tukemiseen ja konkreettisten jännityk-senhallintakeinojen opettamiseen. Olisi tärkeää, että nuoret laulajat saisivat tie-toa jännityksen yleisyydestä ja opettajat puhuisivat aiheesta ilman häpeää.

Tämä tutkimus lisää musiikkioppilaitoksien ja opettajien mahdollisuuksia auttaa oppilaitaan niin, ettei esiintymisjännitys vaarantaisi musiikkiharrastuksen jatku-mista. Aiempien tutkimusten pohjalta esiintymisjännityksen hallinnan opetusta on esitetty sisällytettäväksi laulajien opintoihin, koska sen on todettu lisäävän nuor-ten hyvinvointia ja opiskelumotivaatiota. Myös tässä tutkimuksessa laulajat tote-sivat Jännäriyhmän olevan tarpeellinen täydennys laulajien musiikkiopintoihin ja toivoivat sen jatkuvan säännöllisenä. Esiintymisvarmuuteen keskittyvää ryhmä-opetusta tulisi sisällyttää taiteen perusopetuksen opintosuunnitelmaan erityisesti opintojen alkuvaiheessa. Myös yhtyesoiton opettajia tulisi kouluttaa, jotta he pys-tyisivät tukemaan yhtyeen sisäisten vuorovaikutussuhteiden rakentumista. Kun nuori kokee kuuluvansa bändiin juuri sellaisena kuin on, hänen hyvinvointinsa lisääntyy huomattavasti.

Jatkotutkimuksissa olisi hyvä ottaa selvää jännityksen vaikutuksesta nuorten lau-luharrastajien opiskelumotivaatioon ja pyrkiä lisäämään nuorten saavutettavissa olevaa tietoa jännityksen yleisyydestä, syistä ja selviytymiskeinoista. Laulajien esiintymisjännityksen yleisyyttä ja selviytymiskeinojen toimivuutta kannattaisi tut-kia isommalla otannalla ja pidemmällä seurantajaksolla. Tutkimus laulunopetta-jien hyödyllisiksi havaituista rentoutumis- ja itsetuntemustyökaluista laulunope-tuksessa toisi niin ikään lisää konkreettisia työkaluja tunnehallinnan tukemiseen laulunopetuksessa.

LÄHTEET

Almonkari, Merja & Koskimies Riitta 2006. Esiintymisjännittäjälle apua. (Toim. Merja Almonkari & Riitta Koskimies) Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37.

Almonkari, Merja 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Väitöskirja.

Arjas, Päivi 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys: Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Barefield, Robert 2012. Fear of Singing: Identifying and Assisting Singers with Chronic Anxiety Issues. National Association for Music Education: Music Educators Journal. 1, 60-3. Hakupäivä 15.12.2022.
<https://doi.org/10.1177/0027432111434588> Vaatii käyttöoikeuden.

Briñol, Pablo, Petty, Richard & Wagner, Benjamin 2009. Body posture effects on self-evaluation: A self-validation approach. European Journal of Social Psychology 39(6). 1053–64. Hakupäivä 26.1.2023
<https://doi.org/10.1002/ejsp.607> Vaatii käyttöoikeuden.

Brooks, Allison 2013. Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. Journal of Experimental Psychology: General 143(3), 1144–58. Hakupäivä 11.10.2023 <https://doi.org/10.1037/a0035325> Vaatii käyttöoikeuden.

Buswell, David 2006. Performance Strategies for Musicians. London: MX Publishing.

Cacciatore, Raisa 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WSOY.

Chen, Tingji 2018. When you look me in the eyes: The interplay between eye gaze and affect. Faculty of Social Sciences. Tampereen Yliopisto. Väitöskirja. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0658-8>

de Gelder, Beatrice 2006. Towards the Neurobiology of Emotional Body Language. Nature Reviews Neuroscience (7), 242-9. Hakupäivä 12.1.2022 <http://beatricedegelder.com/documents/degelderNRN2006.pdf>

Driskill, Kristina 2012. Symptoms, Causes, and Coping Strategies for Performance Anxiety in Singers: A Synthesis of Research. Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports 3585. Hakupäivä 5.1.2023. <https://researchrepository.wvu.edu/etd/3585>

Fancourt Daisy, Aufegger Lisa & Williamon Aaron 2015. Low-stress and High-stress Singing Have Contrasting Effects on Glucocorticoid Response. Frontiers of Psychology. 6(1242) Hakupäivä 13.12.2022 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01242>

Gruner, Walther 1978. Voice Production. Teoksessa Tensions in the Performance of Music (toim. Carola Grindea 1995) Lontoo: Kahn & Averill, 56-73.

Hakanpää, Tua 2022. Emotion Expression in the Singing Voice. Testing a parameter modulation technique for improving communication of emotions through voice qualities. Tampere: Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Hakupäivä 3.1.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2305-9>

Himanen, Pekka 2007. Suomalainen unelma. Innovaatioraportti. Helsinki: Teknologian tutkimuskeskus Teknova.

Juncos, David, Heinrichs, Glenn, Towle, Philip, Duffy, Kiera, Grand, Sebastian, Morgan, Matthew, Smith, Jonathan & Kalkus, Evan 2017. Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Music Performance Anxiety: A Pilot Study with Student Vocalists. Frontiers of Psychology 8(986).

Hakupäivä 4.1.2023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00986>

Kaleńska-Rodzaj, Julia 2018. Waiting for the Concert. Pre-Performance Emotions and the Performance Success of Teenage Music School Students. Polish Psychological Bulletin, 49(3), 322-331. Hakupäivä 15.12.2022. <https://journals.pan.pl/dlibra/publication/119499/edition/103970/content/waiting-for-the-concert-pre-performance-emotions-and-the-performance-success-of-teenage-music-school-students-kalenska-rodzaj-ju>

Kenny, Dianna 2011. The Psychology of Music Performance Anxiety. New York: Oxford University Press.

Kenny, Dianna 2022. Understanding and Managing Music Performance Anxiety. Hakupäivä 23.12.2022. https://www.researchgate.net/publication/359081826_UNDERSTANDING_AND_MANAGING_MUSIC_PERFORMANCE_ANXIETY

Kenny, Dianna & Osborne, Margaret 2006. Music Performance Anxiety: New insights from young musicians. Australian Centre for Applied Research in Music Performance. Conservatorium of Music, The University of Sydney. Hakupäivä 12.12.2022. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2478/v10053-008-0049-5>

Kokotsaki, Dimitra & Davidson, Jane 2003. Investigating musical performance anxiety among music college singing students: A quantitative analysis. Music education Research, 5(1), 45-59. Hakupäivä 22.12.2022. EBSCOhost Academic Search Premier -tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden. <https://doi.org/10.1080/14613800307103>

Kwan, Pui Yin 2016. The Effect of Music Performance Anxiety. Context, Modality and Observers' music expertise on judgment of musical performances. Music, Mind and Technology Department of Music. University of Jyväskylä. Master's Thesis. Hakupäivä 28.12.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50620/URN:NBN:fi:jyu-201606283367.pdf?sequence=1>

Lehrer, Paul 1978. Performance anxiety and how to control it: A Psychologist's perspective. Teoksessa: Grindea, C. (1995) Tensions in the performance of music. London: Kahn & Averill, 134–152.

Newman, Richard, Furnham, Adrian, Weis, Laura, Gee, Marcus, Cardos, Roxana, Lay, Alice & MacClelland, Alastair 2016. Non-Verbal Presence: How Changing Your Behavior Can Increase Your Ratings for Persuasion, Leadership and Confidence. Scientific Research Publishing, Psychology (7) 488-99. Hakupäivä 26.1.2023 <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=65469>

Numminen, Ava 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi: Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Helsinki: Sibelius-Akatemia

Opetushallitus 2017. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2017:12a. Helsinki. Hakupäivä 9.7.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186919_taitteen_perusopetuksen_yleisen_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1_0.pdf

Osborne, Margaret & Kenny, Dianna 2008. The Role of Sensitizing Experiences in Music Performance Anxiety in Adolescent Musicians. Psychology of Music, 36(4), 447–62. Hakupäivä 13.12.2022. SAGE Journals -tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden. <https://doi.org/10.1177/0305735607086051>

Osborne, Margaret, Munzel, Brendan & Greenaway, Katharine 2020. Emotion Goals in Music Performance Anxiety. Melbourne, Australia. Frontiers of Psychology 11(1138) Hakupäivä 20.10.2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01138>

Peltokorpi, Eeva-Liisa 2007. Yhtä kaikki yksinäisen: Tutkimus alkuopetuksen oppilaiden emotionaalisesta hallinnasta. Rovaniemi: Lapin yliopisto

Porges, Stephen 2011. The polyvagal theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. New York: W. W. Norton & Company

Ryan, Charlene & Andrews, Nicholle 2009. An Investigation into the Choral Singer's Experience of Music Performance Anxiety. Journal of Research in Music Education, 00224294. 57(2) Hakupäivä 15.10.2022. Academic Search Premier -tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden.
<https://doi.org/10.1177/0022429409336132>

Rautaparta, Malla 2019. Hyvän hengityksen anatomia: Kuinka palauttaa hengitys tietoisuuteen. Helsinki: Basam Books

Rosenberg, Stanley 2017. Opas Vagushermon parantavaan voimaan. Suom. Sanna Lönnfors. Helsinki: Viisas Elämä

Shaw, Teresa, Juncos, David, & Winter, Debbie 2020. Piloting a New Model for Treating Music Performance Anxiety: Training a Singing Teacher to Use Acceptance and Commitment Coaching with a Student. Frontiers of Psychology, 11 (882) Hakupäivä 23.11.2022.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00882>

Sataloff, Robert, Rosen, Deborah & Levy, Steven 2000. Performance Anxiety: What Singing Teachers Should Know. Journal of Singing (56), 33–40.

Skinnari, Simo 2007. Pedagoginen rakkaus. Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Spahn, C., Krampe, F., & Nusseck, M. 2021. Classifying Different Types of Music Performance Anxiety. Frontiers of Psychology 12 (538535) Hakupäivä 15.12.2022 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.538535>

Step toe, Andrew 1989. Stress, coping and stage fright in professional musicians. Psychology of Music, 17(1), 3–11. Hakupäivä 11.10.2022.

SAGE Journals -tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden.

<https://doi.org/10.1177/0305735689171001>

Uusitalo, Tuula 2008. Opettaja oppilaan voimaannuttajana ihanneopettajan myyttiä uhaten. Teoksessa Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. (toim. Kaarina Määttä ja Tuula Uusitalo) Tampere: Lapin yliopistokustannus, 115–130.

Wihersaari, Jari 2010. Kohtaaminen – opettajuuden ydin? Tampere: Tampereen yliopistopaino

Wilson Glenn D. 1994. Esittävän taiteen psykologia. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers. Suom. Toppi, Anne 1997. Kuopio: Puijo

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2017. Jännittäminen osana elämää, opiskelijan opas. PDF-dokumentti. Hakupäivä 19.11.2022
<https://www.yths.fi/app/uploads/2021/02/JANNITTAMINEN-OSANA-ELAMAA-opiskelijaopas.pdf>