

**Heini Alenius**

## **ESIINTYMISEN TAITO**

**Muusikon hyvän suorituskyvyn muodostuminen ja optimaalinen suoriutuminen esiintymistilanteessa**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiikkipedagogi (AMK)  
Toukokuu 2023**



**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Toukokuu 2023	<b>Tekijä/tekijät</b> Heini Alenius
<b>Koulutus</b> Musiikkipedagogi AMK		<input checked="" type="checkbox"/> AMK  <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> ESIINTYMISEN TAITO. Muusikon hyvän suorituskyvyn muodostuminen ja optimaalinen suoriutuminen esiintymistilanteessa.		
<b>Työn ohjaaja</b> Riitta Kossi		<b>Sivumäärä</b> 52
<p>Opinnäytetyössä käsiteltiin hyvän suorituskyvyn ja optimaalisen suoriutumisen teemoja. Tarkoituksena oli selvittää, miten muusikon hyvä suorituskky muodostuu ja millä psyykkisillä keinoilla suorituskkyä ja optimaalista suoriutumista esiintymistilanteessa voidaan tukea. Tutkimusmenetelmä toimi narratiivinen kirjallisuuskatsaus.</p> <p>Työssä tarkasteltiin ensiksi suorituskkyä, optimaalista suoriutumista sekä huippukokemuksia, kuten flow'ta. Sen jälkeen käytiin läpi optimaalisen suoriutumisen ja hyvän suorituskyvyn taustalla olevia ilmiöitä, kuten itseluottamuksen rakentumista minäpystyvyyden ja itsetunnon varaan, sekä motivaatiota ja siihen liittyviä ilmiöitä. Taustailmiöitä olivat myös asenne, vireystila sekä tunteet ja niiden säätely. Lisäksi käsiteltiin stressiä, esiintymisjännitystä ja luovuutta, jotka myös liittyvät muusikon suorituskkyyn.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että suorituskkyä ja optimaalista suoriutumista voidaan tukea monella eri tavalla psyykkisesti. Hyvä itseluottamus, pystyvyyden kokemukset, myötätuntoinen suhtautuminen itseensä sekä kasvun asenne ovat tärkeässä roolissa. Lisäksi hyvän motivaation ylläpitäminen ja keskittymisen, vireystilan, stressin sekä tunteiden säätelyn taidot ovat myös tärkeitä osata. Muita apukeinoja voivat olla itsepuhe, tavoitteenasettelu, mielikuvaharjoittelu sekä mindfulnessiin pohjautuvat itsemyötätunnon ja läsnäolon harjoitteet.</p>		

<b>Asiasanat</b> itseluottamus, itsemyötätunto, itsepuhe, mielikuvaharjoittelu, motivaatio, optimaalinen suoriutuminen, rentoutuminen, tavoitteen asettelu, tunteiden säätely, vireystilan säätely
---

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> May 2023	<b>Author</b> Heini Alenius
<b>Degree programme</b> Bachelor of Culture and Arts, Music Pedagogue		
<b>Name of thesis</b> THE ART OF PERFORMING. Good and optimal performance of the musician in appearance situation.		
<b>Centria supervisor</b> Riitta Kossi		<b>Pages</b> 52
<p>This thesis examines themes of performance and optimal performance. The intention was to clarify how to support optimal performance in appearance situation and how to achieve good performance as a musician. The chosen research method was the narrative literature review.</p> <p>The thesis begins with a discussion on the themes of performance, optimal performance, and top experiences like flow. This is followed by an examination of the background phenomena of performance and optimal performance like self-confidence, self-esteem, self-efficacy, and motivation. Other background phenomena were mindset, state of alertness, emotions, and emotion regulation. In addition, the thesis discusses about stress, performance tension and creativity, which are all part of the performance of the musician.</p> <p>The results of the research showed that there are many psychological ways to support performance and optimal performance. Good self-confidence, experiences of success, self-compassion, and growth mindset support performance well. In addition, it is important to have good motivation and good skills for the regulation of emotions, stress, state of alertness and concentration. Other ways to support performance are self-talk, goal setting, imagery training, and exercises of self-compassion and conscious presence from mindfulness.</p>		
<b>Key words</b> emotion regulation, goal setting, imagery training, motivation, optimal performance, regulation of alertness, relaxing, self-confidence, self-compassion, self-talk		

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 MENETELMÄT JA TAVOITE .....	3
3 TIETOPERUSTA .....	6
3.1 Suoritus ja suorituskyyky .....	6
3.1.1 Huippusuoritus ja optimaalinen suoriutuminen.....	7
3.1.2 Huippukokemukset, flow ja clutch.....	7
3.2 Itsetunto .....	9
3.2.1 Minäpystyvyys.....	9
3.2.2 Itseluottamus .....	9
3.2.3 Itsemyötätunto.....	10
3.3 Motivaatio.....	11
3.3.1 Ulkoinen ja sisäinen motivaatio .....	11
3.3.2 Tavoiteorientaatio .....	12
3.3.3 Attribuutioteoria .....	13
3.3.4 Asenne .....	13
3.4 Keskittyminen .....	14
3.5 Vireystila.....	15
3.5.1 Optimivireys, ylivireys ja alivireys .....	16
3.5.2 Rentoutuminen ja palautuminen.....	16
3.5.3 Hengitys .....	17
3.5.4 Stressi .....	18
3.5.5 Esiintymisjännitys.....	19
3.6 Tunteet .....	19
3.6.1 Tunnereaktio .....	20
3.6.2 Tunteiden säätely .....	20
3.7 Luovuudesta .....	21
4 TULOKSET.....	24
4.1 Tavoitteen asettelu .....	25
4.1.1 Tavoitteiden laatu ja aikaväli .....	25
4.1.2 Tavoitteenasettelun periaatteita .....	26
4.2 Motivaatiosta .....	27
4.2.1 Asenteesta .....	27
4.2.2 Asenteen muuttaminen .....	28
4.3 Mielenohjaus .....	29
4.3.1 Itsepuhe.....	29
4.3.2 Itseluottamuksen vahvistaminen .....	30
4.3.3 Mielikuvat.....	31
4.3.4 Mielikuvaharjoittelusta .....	32
4.3.5 Mielikuvaharjoittelun periaatteita .....	33
4.3.6 Suggestiot.....	33
4.3.7 Mielikuvaharjoittelun sovelluksia esiintymiseen valmistautumiseen .....	34
4.4 Keskittymisen tukeminen.....	35

4.4.1 Tunteiden säätely .....	36
4.4.2 Mindfulness .....	37
4.4.3 Mindfulness-harjoitusohjelmia.....	38
4.4.4 Vireystilan säätely .....	39
4.4.5 Ennakoiva vireystilan säätely .....	39
4.4.6 Stressin säätely .....	40
4.4.7 Esiintymisjännitys.....	41
4.5 Luovuuden tukeminen.....	42
5 POHDINTA .....	44
LÄHTEET .....	45

## 1 JOHDANTO

Tässä työssä käsitellään hyvään suorituskyykyyn ja optimaaliseen suoriutumiseen liittyviä teemoja. Tarkoituksena on selvittää, minkälaisista tekijöistä hyvä suorituskyyky muodostuu ja mikä mahdollisesti edistää optimaalista suoriutumista paineen alla, kuten esimerkiksi esiintymistilanteessa. Myös huippusuorituksia ja huippukokemuksia sekä luovuuteen liittyviä teemoja käsitellään, sillä ne liittyvät muusikon suorituskyykyyn ja optimaaliseen suoriutumiseen läheisesti. Aihe on mielestäni mielenkiintoinen, sillä sitä on tutkittu musiikin alalla vielä aika vähän. Tilanne on myös sikäli kummallinen, että esiintyminen on isossa osassa monen muusikon työtä ja opintoja, mutta sen opetteluun tai sitä tukeviin tekijöihin ei juurikaan panosteta yleensä.

Oletus tuntuu usein olevan, että esiintymiseen liittyvät taidot karttuvat siinä ohessa, samalla kun harjoitellaan soittamista tai että esiintyminen on joidenkin harvojen luonnonlahja. Todellisuudessa esiintymiseen liittyvät taidot ovat yhtä lailla opittavissa ja kehitettävissä kuin muutkin ihmisen ominaisuudet ja taidot. Toisaalta kyse voi olla musiikin alalla myös ajan ja resurssien sekä osaamisen puutteesta, koska esiintymiseen liittyviä asioita ei ole totuttu opettamaan perinteisesti musiikkioppilaitoksissa. Osaamista niihin ei siis välttämättä valmiiksi ole olemassa. Soittamisesta hieman erillisinä aiheina ne vaatisivat myös ehkä erillistä kouluttautumista ja paneutumista, jotta niitä voisi opettaa. Esiintymiseen liittyvät aiheet on koettu ehkä myös ongelmallisina musiikin alalla ja enimmäkseen onkin tutkittu ja pohdittu esiintymisjännitystä, jos aihetta on tutkittu.

Esiintymiseen ja paineen alla suoriutumiseen liittyvät taidot ovat kuitenkin mielestäni hyvin tärkeitä, ja olisin toivonut omilta opinnoiltani ehkä lisää työkaluja niiden kehittämiseen. Ammattimuusikoksi valmistuessa koen ne erityisen tärkeiksi, jos tarkoituksena on tulevassa työssä saada positiivista energiaa esiintymistilanteista ja hallita niitä. Mitä korkeammalla tasolla ihminen on jonkin taidon hallinnassa, sitä suuremmassa roolissa ovatkin psyykkiset, muun muassa paineen alla suoriutumiseen ja suoritustilanteen hallintaan liittyvät, taidot (Matikka 2012a, 233). Siksi halusin itse tutkia aihetta lisää tässä opinnäytetyössä. Aihe kiinnostaa minua henkilökohtaisesti muutenkin, sillä mielestäni on mielenkiintoista pohtia, mistä johtuvat käytännön elämässä näkyvät erot ihmisten suoriutumisen välillä esimerkiksi esiintymis- tai kilpailutilanteissa. Eroja nimittäin selkeästi näkyy, vaikka lähtökohtainen taitotaso olisi ihmisillä sama.

Koska musiikin alalla aihetta on tutkittu vielä aika vähän, suuri osa omasta aineistostani on muilta aloilta, erityisesti urheilupsykologian puolelta. Alat muistuttavat toisiaan kyllä monessa suhteessa paljon, minkä takia suunnilleen samat keinot hyvän suorituskyvyn ja optimaalisen suoriutumisen saavuttamiseen toimivat todennäköisesti molemmilla aloilla. Voisi myös ehkä ajatella, että hyvän suorituskyvyn ja optimaalisen suoriutumisen ilmiöt ovat osittain alasta riippumattomia yleisempiä ilmiöitä, minkä takia niistä voi löytyä sopivaa tietoa monen eri alan kirjallisuudesta.

Hyvä suorituskyky ja optimaalinen suoriutuminen koostuvat monesta eri psyykkisestä tekijästä. Erityisesti mainitaan resilienssi, joka tarkoittaa kykyä sietää vastoinkäymisiä ja kääntää haasteet mahdollisuuksiksi (Arajärvi & Thesleff 2020, 515 [Weinberg & Gould 2019 d]). Henkinen vahvuus mainitaan myös hyvän suorituskyvyn taustatekijänä ja tässä yhteydessä sillä tarkoitetaan kykyä tuottaa korkeatasoisia suorituksia häiriötekijöistä ja vaikeuksista huolimatta (Arajärvi & Thesleff 2020, 513–514 [Gucciardi & Hanton 2016]). Henkinen vahvuus kehittyy parhaassa tapauksessa vähitellen lapsuudesta alkaen tekemisen myötä, jossa saa positiivisia tunnekokemuksia, pystyvyyden kokemuksia ja kannustusta. Laadukas harjoittelu ja kilpailu- tai esiintymistilanteisiin valmistautuminen on myös tärkeää ja toimii tukena henkiselle vahvuudelle. Henkiseen vahvuuteen kuuluu lisäksi keskittymisen ja tunteiden hallinnan taidot. Myös taito kannustaa itseään esimerkiksi itsepuheen avulla sekä huomata positiiviset ja hyvin menneet asiat ovat osa henkistä vahvuutta. Pidempiaikainen vireystilan hyvä hallinta, stressin- ja poikkeavien tilanteiden hallintakeinot ja motivaatioon sekä asenteeseen liittyvät tekijät ovat usein lisäksi hyvän suorituskyvyn ja optimaalisen suoriutumisen taustalla. (Arajärvi & Thesleff 2020, 513–514 [Connaughton ym. 2008].)

Hyvää suorituskykyä ja optimaalista suoriutumista voidaan tukea muun muassa toimivalla tavoitteen asettelulla, motivaatiosta ja itseluottamuksesta huolehtimisella, itsepuheella, mielikuvilla, itsemyötätunnolla ja hyväksyvällä tietoisella läsnäololla. Valmistautumisrutiinit ja hyvät stressin-, keskittymisen- ja tunteidensäätelytaidot tukevat myös onnistumista. Omasta jaksamisestaan on hyvä osata lisäksi huolehtia työskentelyn tauotuksen sekä säännöllisen ja terveellisen ravinnon sekä riittävän unen muodossa. Näitä teemoja käsitellään myöhemmin lisää.

## 2 MENETELMÄT JA TAVOITE

Tämän tutkimuksen tavoitteena on siis selvittää, mistä hyvä suorituskyky muodostuu ja mitkä, erityisesti psyykkiset ilmiöt, auttavat onnistumaan paineen alla kuten esimerkiksi esiintymistilanteessa. Menetelmänä toimii perinteinen narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa on tarkoituksena kuvata tukittavaa ilmiötä mahdollisimman laaja-alaisesti ja kerätä tietoa aiheesta olemassa olevan kirjallisuuden ja tutkimusten kautta (Mannila 2021). Aineistona onkin käytetty musiikin alan tutkimuksen lisäksi paljon tutkimusta psykologian ja urheilupsykologian alalta. Tarkoituksena on löytää yleisiä piirteitä huippukokemusten ja -suoritusten saavuttamiseen sekä hyvän suorituskyvyn muodostamiseen. Lisäksi tarkoitus on pohtia vähän musiikin erityispiirteitä ilmiöön liittyen ja paljolti urheilupsykologiasta tulevan materiaalin soveltuvuutta musiikin alalle.

Tutkimuksen aiheena on niiden psyykkisten ilmiöiden ymmärtäminen, jotka liittyvät huippusuoritukseen ja hyvään suorituskykyyn. Fyysinen puoli ja esimerkiksi huippusuorituksessa taustalla olevan hyvän harjoittelun tutkiminen jää tällä kertaa vähemmälle. Myöskään sosiaalisia ulottuvuuksia ei tässä työssä ole tutkittu juurikaan, koska näen sen niin laajana ilmiönä, että siihen olisi hyvä perehtyä erikseen. Tässä tutkimuksessa keskitytään katsomaan suorituskyvyn ja huippusuorituksen muodostumista yksilön ja psykologian näkökulmasta.

Näkisin, että urheilussa ja musiikissa ollaan tekemisissä saman ilmiön kanssa, koska kumpaankin alaan kuuluu esiintymistä, esilläoloa ja kilpailutilanteita, joissa pitäisi saada itsestään paras osaaminen esiin. Musiikin alalla esiintymisjännitystä tutkineen Päivi Arjaksenkin (1997, 42–44) mukaan musiikin ja urheilun valmennuksessa on monenlaisia yhteisiä piirteitä, kuten verryttely, motivointi- ja esiintymiseen valmistautumisen keinot. Samaa on myös jännityksen- ja paineensietokyvyssä. Kummallakin alalla tarvitaan sitä yhtä lailla esiintymis- ja kilpailutilanteissa. (Arjas 1997, 42–44.) Siksi näkisinkin, että suorituskyvyn osalta samat keinot auttavat kummallakin alalla.

Arjas (1997, 42–44) näkee silti myös eroja alojen välillä. Musiikin alalla esiintymistilanne ei ole ehkä aina yhtä samantyyppinen joka kerta kuin urheilussa. Eri konsertit voivat vaatia hieman erilaisen tunnelatauksen ja valmistautumisen sen myötä. Arjas (1997, 42–44) näkee lisäksi musiikin tunnepuolen haasteena. Kappaleisiin tulisi eläytyä samalla kun kuitenkin omat tunteet tulisi pitää erillään kappaaleesta. (Arjas 1997, 42–44.) Musiikin alalla vaaditaankin ehkä jopa suurempaa tunteiden hallintaa kuin



urheilun puolella eikä ole samalla tavalla mahdollista keskittyä esityksessä pelkästään itseensä ja sulkea ulkomaailmaa pois tietoisuudesta. Myös valmistautumista pitää ehkä harjoitella jopa enemmän kuin urheilussa, jos sitä joutuu soveltamaan konsertin tunnelatauksen myötä.

Ajattelisin kyllä myös, että tietyt asiat pysyvät samana konsertin tunnelatauksesta riippumatta, esimerkiksi se, miten saa luotua itselleen hyvän ja turvallisen olon esiintymistilanteeseen ja sopivan energian lavalla olemiseen, koska hyvä olo ja sopiva energia ovat varmaan lähtökohtana aina hyvässä esiintymisessä ja läsnäolossa muille ihmisille. Toisaalta ehkä taiteellinen tekeminen osittain myös opettaa tunteiden hallintaa, koska ilmaisun ja tunteiden kanssa ollaan jatkuvasti tekemisissä. Taiteellisen ilmaisun välittäminen yleisölle onkin musiikissa tärkeämpää kuin pelkkä fyysinen suoriutuminen. Toki urheilunkin puolella on taiteellisempia lajeja. Musiikissa keskeisemmässä roolissa kuin urheilussa on myös kommunikaatio sekä toisten soittajien että yleisön kanssa, mikä voi vaatia erilaista valmistautumista myös. (Arjas 1997, 42–44.) Urheilupsykologian puolella tutkimusta aiheesta on tehty silti paljon enemmän ja pidempään kuin musiikin alalla, minkä takia urheilupsykologian aineistoa on käytetty aika runsaasti tässä työssä.

Myöskään huippusuoritukset eivät liity pelkästään urheiluun tai fyysiseen suorittamiseen. Niitä voidaan saavuttaa urheilun lisäksi aikaan monella eri alalla, esimerkiksi tieteessä ja taiteessa. Niin tieteessä, taiteessa kuin urheilussakin työskentely on usein hyvin omistautunutta ja keskittynyttä ja kumpuaa halusta saada aikaan jotain uutta. Tekemisen ilo ja tuska yhdistävät myös aloja. (Matikka 2012a, 233.) Siksikin alat ovat mielestäni vertailukelpoisia ja myös huippusuoritusten ja -kokemusten saavuttamisesta voidaan löytää varmasti yhteisiä piirteitä.

Erityisen paljon työssä on käytetty Leena Matikan ja Martina Roos-Salmen 2012 toimittamaa teosta *Urheilupsykologian perusteet* sekä Paula Arajärven ja Paula Thesleffin 2020 teosta *Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville*. Suorituskyvyn psykologia- teos käsittelee jo valmiiksi suorituskykyä monen eri alan näkökulmasta, ei pelkästään urheilun näkökulmasta. Tässäkin työssä tarkoituksena olisi soveltaa saatua tietoa musiikin alalle ja tuoda myös musiikin alan erityispiirteitä esiin ilmiöön liittyen. Psykologian alalta työssä on hyödynnetty erityisesti Hanna Markukselan 2021 ilmestynyttä kirjaa *Suorituskyvyn salaisuus* ja Carol S. Dweckin 2021 uudistettua painosta kirjasta *Mindset*, jonka alaotsikkona on *menestymisen psykologia*. Näin saadaan mukaan lisää tietoa suorituskyvystä ja asenteen vaikutuksesta menestymiseen sekä psykologian näkökulmaa aiheeseen, koska aihe on vahvasti psykologinen. Markuksela on myös ravintovalmentaja, joten

hänen kirjastaan löytyy myös tietoa esimerkiksi ravinnon ja unen vaikutuksesta suorituskykyyn. Musiikin alan lähteenä on käytetty erityisesti Päivi Arjaksen tutkimusta esiintymisjännitykseen liittyen. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus- niminen Arjaksen 1997 ilmestynyt kirja sekä uudempi Esiintymisjännitys -niminen artikkeli Jukka Louhivuoren, Suvi Saarikallion ja Petri Toiviaisen toimittamassa teoksessa Musiikkipsykologia, on ollut musiikin puolelta käytössä.

### 3 TIETOPERUSTA

Seuraavaksi käsitellään suorituskyyä ja optimaalista suoriutumista sekä niiden lähikäsitteitä tarkemmin. Tietoa esitellään lisäksi suorituskyyvyn taustalla olevista ilmiöistä eli motivaatiosta, itseluottamuksen rakentumisesta, asenteesta, keskittymisestä, tunteista ja vireystilasta.

#### 3.1 Suoritus ja suorituskyy

Ennen kuin aletaan miettiä keinoja hyvän suorituskyyvyn tai huippusuorituksen aikaansaamiseksi, on hyvä miettiä hetki, mitä hyvällä suorituskyyvällä tai huippusuorituksella tarkoitetaan. Suoritusta määritellään Arajärvi ja Thesleff (2020, 30) lainaavat Singerin (2002, 132–144) määritelmää, jonka mukaan tehokas suoritus on kyyä tuottaa monimutkaisia motorisia taitoja suoritustavoitteen kannalta lähes täydellisesti (Aranjärvi & Thesleff 2020, 30, [Singer 2002, 132–144]). Heidän mukaansa suoritukseen tarvitaan kehon lisäksi sekä tietoista että tiedostamatonta tiedonkäsitelyä ja toiminnanohjausta. Suorituskyyllä on myös yleensä jokin tavoite tai sillä pyritään johonkin päämäärään. (Aranjärvi & Thesleff 2020, 30.)

Urheilu-suorituksen välttämättömiä osatekijöitä, jotka pätevät aika pitkälle varmaan musiikkiesitykseen myös, ovat taas: fyysiset ominaisuudet, taitotaso, sekä psykologinen valmius selviytyä kyseisessä tilanteessa. Fyysiset ominaisuudet ja taitotaso kuvaavat fyysistä suorituskyyä, psykologinen valmius taas psyykkistä. (Aranjärvi & Thesleff 2020, 31–32, [Karageorghis & Terry 2011, 1–26]). Psyykkisen suorituskyyvyn osa-alueita ovat mm. itsetuntemus, tunnetaidot, motivaatio, tavoitteenasettelu, keskittyminen ja vireystilan säätely, itsemyötätunto, itseluottamus ja itsepuhe, joita käsitellään myöhemmin lisää tässä työssä (Aranjärvi & Thesleff 2020, 20–21). Vuorovaikutustaidot ovat myös osa psyykkistä suorituskyyä, mutta ne jäävät tässä työssä tällä kertaa vähemmälle. Rajaan tutkimuksen asioihin, joita yksilö voi tehdä parantaakseen suorituskyyään musiikin alalla erityisesti esiintymistilanteita ajatellen. Ryhmäilmiöt ja vuorovaikutukseen liittyvät asiat ovat sen verran laaja asia, että niitä on mielestäni parempi käsitellä erikseen tai laajemmassa työssä psyykkisen suorituskyyvyn osana.

### 3.1.1 Huippusuoritus ja optimaalinen suoriutuminen

Huippusuoritusta kuvaillaan mm. optimaalisena tapahtumana, jossa yksilö pystyy hyödyntämään mahdollisuuksiaan täysimääräisesti ja ylittää itsensä (Matikka 2012a, 236). Huippusuorituksen aikana ihminen kokee usein nautintoa ja iloa sekä korkeaa energiatasoa. Tilanne tuntuu myös usein paineettomalta ja tekeminen on rentoa. Vahva kontrollintunne omassa tekemisessä ja läsnäolo sekä erillisyys ympäristön häiriötekijöistä kuvaa myös huippusuoritusta usein. (Matikka 2012a, 236; Arajärvi & Thesleff 2020, 474.) Pelottomuuden tunne eli epäonnistumisen pelon puuttuminen sekä korkea itseluottamuksen tunne eli kokemus siitä, että hallitsee tunteensa, ajattelunsa ja vireystilansa täydellisesti, mainitaan myös kuvaillessa huippusuoritusta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 474.)

Arajärvi ja Thesleff (2020, 474) käyttävät kirjassaan Suorituskyvyn psykologia enemmän termiä optimaalinen suoriutuminen kuvaamaan kullekin yksilölle onnistunutta ja hyvää suoritusta taitotaso ja tavoitteet huomioiden. Optimaalinen suoritus on siis sellainen, joka vastaa yksilön senhetkistä taitotasoa sekä täyttää tilanteelle asetetut tavoitteet ja johon yksilö on tyytyväinen. Optimaalisen suorituksen ei siis tarvitse olla verrattuna muihin parempi tai välttämättä sisältää huippukokemusta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 474.) Esiintyessä useimmiten varmaan riittää optimaalinen suoriutuminen, koska kyse ei ole kilpailusta ketään vastaan. Tietysti huippusuoritukseen ei ole haitaksi esiintyessä, ja samoilla keinoilla, joilla tavoitellaan huippusuoritusta, syntyy varmasti muitakin onnistumisen kokemuksia ja optimaalisia suorituksia. Siksi keinoja huippusuorituksen aikaansaamiseksi on mielestäni hyvä miettiä. Musiikin alallakin välillä toki kilpaillaan, ja niissä tilanteissa huippusuoritusta haetaan ja tarvitaan myös siellä varmasti.

### 3.1.2 Huippukokemukset, flow ja clutch

Huippukokemus sisältyy usein huippusuoritukseen, mutta voi esiintyä myös tekemisestä irrallaan. Esimerkiksi jonkun urheilujoukkueen fani voi myös kokea huippukokemuksen, kun oma joukkue voittaa. Huippukokemukseen liittyy usein vahva ylivoimaisuuden tunne ja tunne oman itsen ja ympäristön täydellisestä hallinnasta. Siihen liittyy myös voimakasta tietoisesta keskittymistä. Huippukokemuksesta seuraa usein voimakasta onnellisuuden ja tyydytyksen tunnetta. (Matikka 2012a, 236–237 [Ravizza 1977, 35–40; Privette & Bundrick 1991, 169–188].)

Yhdenlaisina huippukokemuksena voidaan pitää myös flow-kokemuksia, jotka liittyvät usein huippusuorituksiin ja laadukkaaseen suoriutumiseen. Flow-tila voi siis edistää huippusuorituksen syntymistä, mutta ei ole edellytys huippusuoritukselle. (Matikka 2012a, 244.) Flow-tila syntyy sellaisessa tekemisessä, jossa oman taitotason ja suoritukseen ja tilanteeseen liittyvien vaatimusten ja haasteiden välillä vallitsee tasapaino (Matikka 2012a, 237 [Csikszentmihalyi 1992]). Mieli ja keho työskentelevät tällöin saumattomasti yhdessä jonkin tavoitteen eteen (Arajärvi & Thesleff 2020, 416 [Jackson & Csikszentmihalyi 1999]) Flow-tilaa kuvaillaan mm. positiiviseksi psyykkiseksi tilaksi, jossa ihminen syvenyy täysin tekemiseensä ja ajankulu katoaa. Tyypillisiä flow-tilan piirteitä ovat myös kontrollin tunteen siirtyminen taka-alalle, ulkoisten tavoitteiden ja palkkio-odotusten väistyminen ja itsetietoisuuden katoaminen. (Matikka 2012a, 238 [Weinberg & Gould 2008, 147–148].) Lisäksi rentous, helppouden tunne, nautinto ja energisyys kuvaavat flow-tilaa hyvin (Arajärvi & Thesleff 2020, 416 [Jackson 1996].)

Flow-tila on mielestäni melko tyypillinen musiikin alalla, kun on kyse luovasta tuottamisesta. Esimerkiksi säveltäminen ja kappaleen kirjoittaminen voi synnyttää flow-tiloja, ja moni tuotos syntyy alun perin nimenomaan flow-tilassa. Toki säveltämistä voi tehdä myös suorittavammin ja tietoisemmin ilman flow'ta. Luovassa työskentelyssä tasapaino tilanteen vaatimusten ja omien taitojen välillä täyttyy ehkä helpommin kuin suorittavammassa tekemisessä, jos luovan tekemisen kohteen saa itse valita. Voisikohan olla, että luovassa inspiraatiossa on kyse flow-tilasta ja -kokemuksesta usein? Myös esiintymistilanteeseen liittyvät flow-kokemukset musiikin alalla ovat varmasti tyypillisiä. Moniin onnistuneisiin esiintymiskokemuksiin liittyy varmaankin flow-tila.

Flow-tilasta voidaan erottaa myös hieman erilainen tila eli clutch-tila. Clutch eroaa flow-tilasta siinä, että tekeminen tapahtuu paineen alla ja ajatus on enemmän saada asiat tapahtumaan kuin antaa niiden tapahtua. (Arajärvi & Thesleff 2020, 419–420 [Otten 2009, 583–601; Swann ym. 2016, 101–113].) Clutch-tilassa tekemisen ja tiedon prosessointi on siis tietoisista toisin kuin flow-tilassa. Clutch-tilassa tavoitteet ovat usein myös tarkempia ja tilaa kuvaa kova yrittäminen ja ponnistelu. Clutch-tilasta seuraa jälkikäteen usein voimakasta uupumusta eikä nautintoa, mutta clutch koetaan silti tapahtuessaan sisäisesti palkitsevana tilana ja liitetään suorituksen ratkaisevimpiin hetkiin. (Arajärvi & Thesleff 2020, 419–420 [Swann ym. 2017, 2272–2280].) Clutch-tila ei ehkä ole yhtä tyypillinen taiteellisilla aloilla kuin urheilussa, koska kyse ei taiteessa ole yhtä paljon äärimmäisestä fyysisestä suorituksesta. Flow on varmaan tyypillisempi siis musiikin alalla. Clutch voisi ehkä silti luonnehtia musiikin alaakin jossain kilpailutilanteessa.

## 3.2 Itsetunto

Hyvä itsetunto ja itseluottamus toimivat pohjana monelle ilmiölle, jotka tukevat hyvää suorituskkyä ja paineen alla onnistumista. Siksi on hyvä hiukan käsitellä ilmiötä jo alkuunsa. Hyvä itsetunto on itsensä ja toisten arvostamista sellaisena kuin kukin on. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky sietää vastoinkäymisiä ja pettymyksiä ja kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 67.) Itsetunto rakentuu pystyvyyden kokemuksista (Arajärvi & Thesleff 2020, 67 [Keltikangas-Järvinen 2017]). Eri elämän osa-alueilla voi siis kokea itsetuntonsa erilaisena. Puhutaankin esimerkiksi sosiaalisesta itsetunnosta liittyen ihmisen kokemukseen omasta kelpaavuudestaan sosiaalisissa suhteissa tai suoritusitsetunnosta eli koetusta kyvykkyydestä erilaisessa tekemisessä, kuten harrastuksissa, koulussa tai töissä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 67–68.)

### 3.2.1 Minäpystyvyys

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta siitä, että hän kykenee suoriutumaan tulevasta tehtävästä tai tilanteesta. Käsitteen on luonut Albert Bandura tutkimuksissaan (1997; 2012). (Arajärvi & Thesleff 2020, 432 [Bandura 1997; 2012].) Minäpystyvyyteen vaikuttavat aiemmat onnistumisen kokemukset, muiden ihmisten tuki ja kannustus sekä muiden ihmisten saavutukset. Pystyvyyden tunteen ollessa korkea, mielikuvat, vireystila ja tunteet ovat onnistumista tukevia. Minäpystyvyys vaikuttaa ihmisen tavoitteenasetteluun ja sinnikkyteen yrittää jotain asiaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 432 [Bandura & Locke, 2003, 87–99].) Minäpystyvyys vaikuttaa myös päätöksentekoon ja siihen, millaisia syy-seuraususkomuksia hän muodostaa itselleen. Minäpystyvyys ja itsevarmuus perustuvat itsetuntoon. Itsevarmuus voidaan määritellä uskoksi siihen, että voi onnistua ja menestyä asiassa, jota on tekemässä tai aikoo tehdä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 432.)

### 3.2.2 Itseluottamus

Itseluottamus taas rakentuu itsetunnon, minäpystyvyyden ja itsevarmuuden varaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 431). Itseluottamus on myönteinen tunne tai kokemus siitä, että kykenee suoriutumaan senhetkisistä tehtävistään ja elämästään. Itseluottamus tukee suorituskkyä ja sitä voi kehittää ja harjoit-

tella tarvittaessa. Itseluottamus voi vaihdella tilanteen mukaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 468.) Itseluottamusta voi olla myös liikaa tai liian vähän. Liika itseluottamus voi johtaa huonoon valmistautumiseen ja kykyjen yliarviointiin. Liian vähäinen itseluottamus taas voi johtaa opittuun avuttomuuteen. Opitulla avuttomuudella tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen alkaa ajatella, ettei voi vaikuttaa suoriutumiseensa ja epäonnistuminen on väistämätöntä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 436–437.) Suorituskyvyn kannalta hyödyllisempää on kehittää vahva itseluottamus moneen eri asiaan omalla alalla voimakkaan yleisen itseluottamuksen sijaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 435 [Thomas ym. 2011].)

Hyvä itseluottamus perustuu siis onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksille ja muilta ihmisiltä saadun kannustuksen varaan. Musiikin alalla sosiaalinen ympäristö ei ole perinteisesti ollut kovin hyvin hyvän itseluottamuksen rakentumista tukevaa. Onneksi ilmapiiri on muuttunut kannustavampaan ja positiiviset puolet paremmin huomioivaan suuntaan, joten jatkossa hyvän musiikillisen itsetunnon ja -itseluottamuksen syntymiseen on todennäköisesti paremmat olosuhteet.

### 3.2.3 Itsemyötätunto

Itsemyötätunto on tietoista läsnäoloa, mikä tarkoittaa, että omiin tunteisiin suhtaudutaan tasapainoisesti eikä tunteita tarvitse vältellä tai ylianalysoida. Vaikeat ajatukset ja tunteet hyväksytään ja tunnustetaan. Se on myös ystävällisyyttä itseä kohtaan, eli esimerkiksi itsestä huolehtimista myös vaikeiden tunteiden kohdatessa. Lisäksi siihen liittyy ymmärrys siitä, että epäonnistuminen ja kärsimys on normaalia ja muutkin ihmiset kokevat niitä eli ajatus yleisestä inhimillisyydestä. Itsemyötätunnon avulla pystyy validoimaan tunteitaan eli vahvistamaan niitä oikeiksi sekä normalisoimaan kokemuksiaan, mikä tarkoittaa ymmärrystä siitä, että muutkin kokevat samankaltaisia kokemuksia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 412 [Neff 2003].) Itsemyötätunto parantaa hyvinvointia ja suorituskykyä. Itsemyötätunto auttaa jopa lieventämään stressireaktiota, ja sitä ehdotetaankin yhdeksi tavaksi käsitellä stressiä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 412–413 [Ceccarelli ym. 2019].) Itsemyötätuntoa käsitellään myöhemmin lisää, mutta esimerkiksi esiintymisjännityksen lievittämiseen ja käsittelyyn siitä voi olla paljon hyötyä.

### 3.3 Motivaatio

Motivaatio vaikuttaa monella tavalla ihmisen suoriutumiseen eri tilanteissa ja hyvä motivaatio parantaa usein suoriutumista. Hyvä motivaatio mm. lisää viihtyvyyttä, antaa energiaa, parantaa sekä keskittymistä että harjoitteluun sitoutumista ja auttaa yrittämään enemmän. Motivaatio vaikuttaa myös tekemisen pysyvyyteen, tehtävien valintaan ja toiminnan voimaan ja suuntautumiseen. Hyvän motivaation aiheeseen omaavalla tekeminen on siis usein pysyvämpää ja aiheeseen käytetään enemmän energiaa ja aikaa. Lisäksi elämän muutkin valinnat tukevat motivoituneella ihmisellä motivoivaa tekemistä ja valitukseksi tulee haastavampia tehtäviä kuin vähemmän motivoituneella ihmisellä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48–52.)

#### 3.3.1 Ulkoinen ja sisäinen motivaatio

Motivaation kohdalla puhutaan usein sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Sisäisestä motivaatiosta on kyse silloin, kun tekeminen itsessään motivoi ja tuottaa iloa (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50 [Deci & Ryan 2008]). Ulkoisen motivaatio taas perustuu ulkoisille palkinnoille ja pakotteille. Ulkoinen motivaatio voi toimia lyhyellä aikavälillä hyvin, mutta useimmiten sisäinen motivaatio on pitemmällä tähtäimellä tehokkaampaa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51 [Vansteenkiste & Deci 2003].) Ulkoinen palkinto ei silti aina ole huono asia, ja palkinto voi joskus tukea myös sisäisen motivaation syntymistä (Spännäri & Onnela 2022, 120–122). Ulkoistakaan motivaatiota ei siis kannata tuomita pelkästään huonoksi.

Sisäinen motivaatio koostuu kolmesta eri tekijästä, jotka ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51 [Ryan & Deci 1999; 2000]). Koettu pätevyys tarkoittaa sitä, että ihminen luottaa kykyihinsä kyseisessä asiassa (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51 [Harter 1999]). Koettu pätevyys on yhteydessä myös itsearvostukseen (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51 [Fox 1997]). Koetulla autonomialla taas tarkoitetaan sitä, kuinka paljon ihmisellä on mahdollisuuksia tehdä valintoja ja vaikuttaa tekemiseensä (Liukkonen & Jaakkola 2012, 53 [Deci & Ryan 2000]). Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella kuvataan sitä, miten voimakkaasti ihminen kokee yhteenkuuluvuutta ryhmään, jonka kanssa toiminta tapahtuu (Liukkonen & Jaakkola 2012, 53 [Kataja, Jaakkola & Liukkonen]). Sisäisen motivaation ollessa korkea ihminen siis kokee olevansa pätevä asiassa, jota tekee, ja voivansa vaikuttaa tekemiseensä paljon, eli kokee suurta autonomiaa, sekä kokee myös suurta yhteenkuuluvuutta ryhmään, jonka kanssa tekee kyseistä asiaa (Liukkonen & Jaakkola



2012, 51–54). Pystyvyyden kokemuksilla, jotka siis tulevat onnistumisen kokemuksista, on siis vaikutusta itseluottamuksen lisäksi myös motivaatioon.

### 3.3.2 Tavoiteorientaatio

Ihmiset eroavat jonkin verran siinä, mistä sisäiseen motivaatioon liittyvä kyvykkyyden ja pätevyyden kokemus syntyy. Puhutaankin tehtäväsuuntautuneisuudesta ja minäsuuntautuneisuudesta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54 [Amis 1992]). Tehtäväsuuntautuneessa tekemisessä pätevyyden kokemus syntyy yrittämisestä ja uuden oppimisesta. Omaa kehitystä verrataan omaan aiempaan osaamiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54.) Minäsuuntautuneessa tekemisessä itseä verrataan muihin ja pätevyyden kokemus syntyy, kun suoriutuu paremmin kuin muut tai vähemmällä vaivannäöllä kuin muut (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55).

Minäsuuntautuneisuuteen liittyy riskejä huonompaan suoriutumiseen tai vilpin harjoittamiseen, jos oma kyvykkyys koetaan huonoksi (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55; Arajärvi & Thesleff 2020, 305 [Duda 2001; Roberts, Treasure & Kavussanu 1997]). Toisaalta, jos kyvykkyyden kokemus on korkea, minäsuuntautuneisuuden on osoitettu olevan hyödyllistä motivaation kannalta (Arajärvi & Thesleff 2020, 305 [Duda & Treasure 2015]). Voidaan ajatella myös, että jos ihminen on sekä tehtävä- että minäsuuntautunut, hänellä on enemmän motivaation lähteitä, jolloin tilanne on parempi kuin jos olisi vain jompaakumpaa (Arajärvi & Thesleff 2020, 305 [Duda 2001; Nicholls 1989]). Ympäristö ja geenit vaikuttavat siihen, kumpaa ihminen on enemmän. Suuntautuneisuus voi vaihdella myös tehtävän mukaan ja muuttua ajan myötä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 305).

Tehtäväorientaation lisäksi on esitetty 2x2-teoria, jonka mukaan ihmisellä voi olla suoritukseen liittyen välttämisen- tai saavuttamistavoitteita. Sekä minä- että tehtäväorientoituneilla ihmisillä välttämiseen liittyvät tavoitteet heikentävät suorituskyyä. Saavuttamiseen liittyvät tavoitteet taas lisäävät suorituskyyä erityisesti tehtäväorientoituneilla ihmisillä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 307 [Elliot & McGregor 2001; Adie, Duda & Ntoumanis 2010].) Hyvän motivaation ja suoriutumisen kannalta siis tehtäväorientaatio ja saavuttamistavoitteet ovat hyödyksi eniten. Minäsuuntautuneisuudestakin voi olla silti hyötyä kilpailuissa. On myös hyödyllistä, jos motivaation lähteitä on mahdollisimman paljon. Luulen silti, että kovin suuressa määrin tai pitemmällä aikavälillä hyvinvointia ja suorituskyyä ajatellen suuressa määrässä minäsuuntautuneisuutta ei ole hyötyä, varsinkin jos siihen yhdistyy myöhemmin käsitel-

tävää pysyvyyden asennetta. Kilpailusta tulee tällöin vain keino todistaa itselleen ja toisille omaa erinomaisuuttaan, mistä seuraa helposti huono ilmapiiri ja liian suuria vaatimuksia itseä kohtaan suoritustilanteessa.

### 3.3.3 Attribuutioteoria

Attribuutiot eli syy päätelmät kuvaavat niitä syitä, joita annamme erilaisille meille tapahtuville asioille (Arajärvi & Thesleff 2020, 309 [Weiner 1985]). Näillä syy-seuraus-suhteilla ja niitten perusteella tehdyillä tulkinnoilla on vaikutusta motivaatioon ja sitä kautta myös suorituskyykyyn. Minäkuva toimii pohjana näille syy päätelmille. (Arajärvi & Thesleff 2020, 309–310.) Syy voidaan nähdä sisäisenä eli itsestä johtuvana tai ulkoisena eli muista tai olosuhteista johtuvana. Ihmiset eroavat myös sen mukaan, kokeeko ihminen voivansa vaikuttaa tilanteeseen tai nähdäänkö asia pysyvänä vai tilapäisenä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 310 [Weiner 1985]). Minääsuojelevan tulkintatavan mukaan onnistuessa syy nähdään itsessä ja pysyvissä ominaisuuksissa, kun taas epäonnistuessa tilapäisissä itsen ulkopuolisissa asioissa (Arajärvi & Thesleff 2020, 310 [Nurmi 2015]). Kehittymisen kannalta avoimuus ja rehellisyys on silti hyödyksi. Voikin olla hyödyllistä nähdä syitä myös tilapäisissä sisäisissä asioissa, joihin voi vaikuttaa, silloin kun epäonnistuu. (Arajärvi & Thesleff 2020, 311 [Hardy, Jones, Gould 1996].)

### 3.3.4 Asenne

Motivaatioon läheisesti liittyvä aihe on asenne. Asenne voidaan määritellä ihmisen tavaksi toimia suhteessa tavoitteisiinsa. Asenne perustuu ihmisen arvoihin, uskomuksiin ja kokemuksiin. (Pasanen 2021, 75,77.) Psykologi Carol Dweck (2021, 25–28) puhuu kirjassaan Mindset erityisesti kasvun- ja pysyvyyden asenteesta, jotka eroavat ratkaisevasti siinä, uskooko ihminen voivansa vaikuttaa asioihinsa ja oppimiseensa vai ei. Kasvun asenteen omaava ihminen motivoituu haasteista ja uuden oppimisesta ja uskoo, että ihminen voi kehittää perusominaisuuksiaan, esimerkiksi älykkyyttään, harjoittelemalla. Epäonnistumiset nähdään myös mahdollisuutena oppia. (Dweck 2021, 27–28; 41; 49–51.) Muuttumattomuuden asenteen omaava ihminen uskoo, että ominaisuudet ovat pysyviä, eikä niitä voi kehittää. Asioiden eteen ei kuulu nähdä vaivaa. (Dweck 2021, 25–26; 41.) Muuttumattomuuden asenteen omaavalla ihmisellä on usein hinku huipulle ja tarve vakuutella jatkuvasti itselleen ja toisille omaa osaamistaan. Epäonnistumisten sietäminen ja käsittely on vaikeaa, koska epäonnistuminen määrittää koko ihmisen. (Dweck 2021, 67–68, 41, 93).

Ihminen on usein Dweckin (2021, 89–90, 364–365) mukaan sekoitus kumpaakin asennetta, mutta voi halutessaan myös muuttaa asennettaan (Dweck 2021, 89–90, 364–365). Kummankin asenteen omaava voi päätyä huipulle, mutta Dweck (2021, 92–93, 170–171) näkee kasvun asenteessa enemmän mahdollisuuksia pysyä huipulla ja sietää eteen tulevia erilaisia tilanteita sekä oppia virheistään. Kasvun asenteen omaava ihminen saattaa joskus päätyä huipulle myös tahtomattaan tehdessään vain sitä, mitä rakastaa. (Dweck 2021, 92–93, 170–171.) Myös pysyvyyden asennetta paljon muistuttavaa minäsuuntautuneisuuden korostamista kehoitetaan välttämään harjoittelussa, koska tappiot ja vastoinkäymiset ovat väistämättömiä huippusuoritusta hakiessa. Minäsuuntautuneisuutta ei siis pidetä hyvänä lähtökohdana korkean suorituskyvyn rakentamiselle. (Arajärvi & Thesleff 2020, 306 [Duda & Treasure 2015].)

### 3.4 Keskittyminen

Keskittyminen tarkoittaa ihmisen kykyä suunnata huomionsa tietoisesti oleelliseen. Weinberg ja Gould (2019d, 103–120) nimeävät keskittymisen osa-alueiksi taidon suunnata huomio oleelliseen, taidon säilyttää huomio valitussa kohteessa, taidon vaihtaa huomion kohdetta sekä taidon havaita ja ymmärtää ympäristössä tapahtuvia asioita ja reagoida niihin tarkoituksen mukaisesti. Tarkkaavaisuuden suuntautumisen onnistuessa huomio siis pysyy oikeassa asiassa eikä harhaudu häiriötekijöihin. Lisäksi huomio siirtyy myös joustavasti kohteesta toiseen. Vireystila vaikuttaa huomion suuntaamiseen onnistumiseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 358–360 [Moran 2004; Weinberg & Gould 2019b].) Huomion suuntaamisen osalta puhutaan valikoivasta tarkkaavaisuudesta. Tarkkaavaisuus voi suuntautua sisäisiin tai ulkoihin asioihin sekä laajasti tai kapeasti. Sisäisiä huomion kohteita voivat olla esimerkiksi tunteet, ajatukset tai kehon tuntemukset. Ulkoisia kohteita ovat kaikki ympäristössä tapahtuvat ja olevat asiat eli esimerkiksi ihmiset, äänet ja esineet. (Matikka 2012b, 98.)

Keskittymisellä on rajallinen kapasiteetti. Taidon opetteluun vaiheessa huomiota joutuu suuntaamaan kontrolloidusti tiettyihin asioihin, mikä vie energiaa ja keskittymisen kapasiteettia. Myöhemmin huomion suuntaamisesta tulee automaattista, jolloin keskittymisen kapasiteettia riittää esimerkiksi ulkoihin asioihin. (Matikka 2012b, 98; Arajärvi & Thesleff 2020, 361 [Weinberg & Gould 2019b].) Taidon opetteluun vaiheessa sisäisiin asioihin keskittyminen on hyödyksi, mutta automatisoituneen taidon kohdalla on parempi keskittyä ulkoihin asioihin. Sisäisiin asioihin keskittyminen voi jopa häiritä suoritusta automatisoituneen taidon kohdalla. (Arajärvi & Thesleff 2020, 360 [Wulf 2013].) Musiikin alalla liiasta oman toiminnan kontrollista automatisoituneiden taitojen kohdalla varoitetaan myös paljon.

Esiintymisjännityksestä kärsivä ihminen saattaa alkaa epäillä esiintymishetkellä jonkin vaikean, mutta automatisoituneen kohdan onnistumista, mistä voi seurata epäonnistuminen. Ihmisen mieli toimii helposti niin, että ihminen alkaa toimia, kuten uskoo tapahtuvan.

Ihmisen tarkkaavaisuus herpaantuu helposti luonnostaan. Säilyttääkseen huomionsa oikeassa asiassa onkin tärkeää huomata, kun keskittyminen herpaantuu ja osata suunnata keskittymisensä uudestaan valittuun asiaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 362–363.) Keskittymisen herpaantuminen on siis normaalia. Keskittymistä vaativaa tekemistä ei myöskään voi olla loputtomasti saman päivän aikana tai ilman taukoja. Sikäläkin keskittymisen kapasiteetti on rajallinen, minkä huomaa helposti arjessa. Markuksela puhuukin kirjassaan paljon työskentelyn tauottamisesta ja jakamisesta vähemmän ja enemmän keskittymistä vaativiin asioihin, jotta keskittyminen pysyy yllä, eikä ihminen ylikuormitu (Markuksela 2021, 61–62). Keskittymisen taitoa voi opetella, mutta ihmiset eroavat myös perinnöllisesti hieman siinä, millaista keskittyminen on ja mihin huomio suuntautuu. Erot tulevat esiin erityisesti alivireisenä ja ylivireisenä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 368 [Nideffer 1976; Hull 1951].)

### 3.5 Vireystila

Vireystila kuvaa ihmisen psyykkistä ja fysiologista aktivaatiota. Suorituskyvyn kannalta on hyödyllistä osata säädellä omaa vireystilaansa ja tunnistaa oma optimivireystila sekä alivireyden ja ylivireyden merkit. Ihmisen vireystila tuntuu kehossa ja vaikuttaa mielen toimintaan. Lisäksi se on mitattavissa jopa fysiologisesti hengityksestä, sykkeestä, lihasjännityksestä ja ihon sähkönjohtavuudesta. Mitä korkeampi vireystila on, sitä korkeampi on esimerkiksi syke ja hengitystiheys. Erilaiset tunteet ja kokemukset vaikuttavat vireystilaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 389, 374.)

Myös unella, ravinnolla, työtahdilla, palautumisella ja liikunnan määrällä on vaikutusta vireystilaan. Aivot tarvitsevat glukoosia toimiakseen ja erittävät stressihormonia, jos glukoosipitoisuus laskee liikaa esimerkiksi pitkittyneen ateriovälän takia. Säännöllinen ja monipuolinen syöminen onkin parasta aivojen toiminnan ja vireystilan kannalta. (Markuksela 2021, 62–64.) Uni on aivojen ja kehon palautumisaikaa ja siksi tärkeää myös vireystilan ja jaksamisen kannalta. Lisäksi aivot tallentavat ja järjestelivät opittuja asioita sekä puhdistuvat unen aikana, mikä parantaa aivojen toimintakykyä. Riittävä uni parantaa oppimista, tarkkuutta ja psyykkistä suorituskykyä sekä lyhentää reaktioaikaa. (Markuksela 2021, 62, 80–82.) Säännöllinen ja terveellinen syöminen sekä riittävä nukkuminen on siis tärkeää, jos haluaa pitää vireystilansa hyvänä ja pystyä säätämään vireystilaansa paremmin.



Rentoutuminen ja palautuminen ovat tärkeitä osia-alueita vireystilan säätelyssä. Rentoutuminen edistääkin niin keskittymistä, itsehallintaa, stressin hallintaa, luovaa tuottamista kuin myöhemmin käsiteltävään mielikuvaharjoitteluakin. Rentoutunut mieli on siis hyvä lähtökohta niin keskittymistä vaativien tehtävien tekemiselle, luoville uusille ideoille kuin mielikuvaharjoittelun toteuttamisellekin. Lisäksi rentoutuminen nopeuttaa palautumista. Mukava ja nautinnollinen tekeminen on usein palauttavaa. Ihminen kehittyy myös parhaiten hyvin levänneenä. (Markuksela 2021, 20–21.) Rentoutuminen voi olla kokonaisvaltaista, jolloin koko keho on rentona tai osittaista, jolloin osa lihaksista rentoutuu ja osa työskentelee. Rentoutuessa mm. hengitys ja syke rauhoittuvat, verenpaine laskee, aineenvaihdunta hidastuu, lihasten ja hermojen yhteistyö paranee, kontrolli ja keskittyminen paranee sekä psyykinen energia lisääntyy. Myös tunteet rauhoittuvat ja itsetuntemus on parempi rentona. Rentoutumista voi harjoitella erilaisten rentoutusharjoitusten avulla. (Kataja 2012b, 181–182.) Keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa, minkä takia kehon rentoutuminen auttaa myös mieltä rentoutumaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 382–383 [Weinberg & Gould 2012c]).

### 3.5.3 Hengitys

Hengitystä käytetään myös usein apuna rentoutumisessa. Hengittäminen on automaattista, mutta siihen voi myös vaikuttaa tietoisesti. Ihmisillä on luonnostaan erilaisia tapoja hengittää. Hengitykseen osallistuu monenlaisia lihaksia myös, mm. selkä-, pallea-, vatsa- ja lantionpohjalihakset. Hengityслиhasten tasapaino edesauttaa tasapainoista hengittämistä. Hengityksen aikana tapahtuu kaasujen eli hapen ja hiilidioksidin vaihto veren ja kudosten välillä. Happea hengitetään siis sisään ja hiilidioksidia poistuu kehosta. (Tuomola 2012, 172–173.) Nenän kautta hengittäessä sisään hengitettävä ilma on kosteampaa ja lämpimämpää kuin suun kautta ja keuhkorakkulat pysyvät avoimena. Nenän kautta hengittäminen aktivoi myös palleaa ja ilmasta suodattuu viruksia ja bakteereja. Sen takia nenän kautta hengittäminen on hyödyllistä. Rauhallinen ja syvä palleahengitys taukoineen rauhoittaa ja rentouttaa eli laskee vireystilaa. Tällöin ilma menee myös keuhkojen alimpiin osiin ja keuhkorakkuloiden sisään. Nopeasti ja syvään hengittämällä voidaan taas nostaa vireystilaa. Tietoista hengittämistä voidaankin käyttää apuna esimerkiksi vireystilan ja tunteiden säätelyssä. (Tuomola 2012, 170–173.)

Monet hengitysharjoitukset perustuvat nimenomaan syvän palleahengityksen harjoitteluun. Tuomola korostaa silti, että oikean tekniikan sijaan tärkeämpää on usein hengityksen tasapainoisuus ja hengityksen vapaan luonnollisen rytmin tukeminen. Hengityksen tiedostaminen itsemyötätunnosta käsin voikin

välillä toimia paremmin rentoutumisessa kuin perinteiset hengitysharjoitukset, joissa hengitystä saateen alkaa kontrolloida liikaa. Liika hengityksen kontrollointi ei ole hyödyksi ja häiritsee helposti hengityksen luonnollista rytmiä. Hengityksen tiedostamisen tekniikoissa on tarkoitus tulla tietoisemmaksi omassa kehossa tapahtuvista asioista, olla läsnä hetkessä ja hyväksyä oma olotila ja hengityksen sen hetkinen tila arvostelematta. Hengityksen tarkkailun ja tiedostamisen tekniikat ovat peräisin zen-buddhalaisuudesta ja mindfulnessista. (Tuomola 2012, 170–173.)

### 3.5.4 Stressi

Arajärvi ja Thesleff (2020, 374–375) käsittelevät stressiä, jännitystä ja ahdistusta vireystilasta hieman erillisinä asioina. Stressi, jännitys ja ahdistus vaikuttavat mm. vireystilaan ja suorituskykyyn, mutta eivät ole sama asia. Stressiä, jännitystä ja ahdistusta koetaan usein paineen alla toimiessa. Stressillä on yleensä jokin selkeä kohde tai sitä aiheuttaa tietty tilanne. (Arajärvi & Thesleff 2020, 374–375.) Ahdistus on epämääräisempää huolestuneisuuden ja levottomuuden tunnetta. Jännitys taas voidaan määrittellä ahdistuksen lieväksi muodoksi. (Arajärvi & Thesleff 2020, 382–383.) Ihmiset eroavat jonkin verran perinnöllisesti siinä, kuinka helposti he kokevat stressiä. Stressi syntyy, kun jonkin tilanteen asettamat vaatimukset ylittävät ihmisen sen hetkiset koetut kyvyt ja voimavarat ja epäonnistumisella on merkittäviä vaikutuksia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 375 [McGrath 1970; Heponiemi 2004].)

Stressiprosessilla kuvataan stressin syntyä tarkemmin. Stressiprosessin ensimmäisessä vaiheessa ympäristöstä kohdistuu psyykkisiä tai fyysisiä vaatimuksia ihmiseen. Toisessa vaiheessa ihminen havaitsee ne ja tulkitsee ne uhaksi. Kolmannessa vaiheessa kehoon syntyy stressireaktio. Autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston sympaattinen osa aktivoituu, mistä seuraa mm. sykkeen kohoamista, hengityksen tihtymistä ja lihasten jännittymistä, kun vereen vapautuu adrenaliinia. Neljännessä vaiheessa stressi näkyy ihmisen käytöksessä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 375 [Korkeila 2008].) Stressi voi häiritä suoritusta ja on terveydelle haitallista pitkittyessään. Hetkellisesti se voi silti myösnostaa suorituskykyä ja saada yrittämään enemmän, jos ihmisellä on hyvät stressin säätelykeinot. (Arajärvi & Thesleff 2020, 375–376 [Arora ym. 2010; Seaward 2002].)

Stressireaktion syntyyn voi vaikuttaa jossain määrin myös ennen stressin ilmaantumista. Ihminen voi mieltää tilanteen alun perin haitaksi, uhaksi tai mahdollisuudeksi. Haitaksi tai uhaksi mieltäminen herättää negatiivisia tunteita ja stressiä, kun taas mahdollisuudeksi mieltäminen innostaa ja saa yrittämään enemmän. Ihmisen persoonallisuus, tavoitteet ja tavoiteorientaatio, hallinnan tunne, uskomukset,

voimavarat sekä pystyvyyden kokemus vaikuttavat siihen, millaiseksi ihminen mieltää tilanteen. (Kokkonen 2012, 77–78 [Lazarus 1966; 1991a; 1993; Jones ym. 2009].) Tavoitteita, uskomuksia ja selitysmalleja pystyy ainakin työstämään ja opettelemaan löytämään erilaisia selitysmalleja asioille, mikä voi auttaa kääntämään tilanteita useammin mahdollisuudeksi uhan tai haitan sijasta. Itseluottamuksen ja minäpystyvyyden vahvistaminen voi vähentää myös suoritukseen liittyvää stressiä (Kokkonen 2012, 78 [Jones ym. 2009]).

### 3.5.5 Esiintymisjännitys

Kun puhutaan musiikista, esiintymisjännitys on usein esiin tuleva aihe. Varmaan useimmat ihmiset jännittävät esiintymistä ja lavalla olemista. Jännittäminen on siis luonnollinen reaktio. Jännittäessä fysiologisesti aktivoituu samoja prosesseja kuin stressaantuessa eli autonomisen sympaattisen hermoston toiminnan seurauksena vereen vapautuu adrenaliinia, mistä seuraa esimerkiksi sykkeen kohoamista ja lihasten jännittymistä (Arjas 1997, 16). Kuten stressinkin kohdalla, omalla suhtautumisellaan kehonsa reaktioihin ja keinoilla hallita jännitystä, on paljon vaikutusta siihen, kuinka häiritseväenä jännitys koetaan. (Arjas 1997, 63 [Steptoe 1989; Lehrer 1981]). Syitä esiintymisjännitykselle voi olla monenlaisia, esimerkiksi huono itsetunto, vääristynyt muusikkokuva, liika perfektionismi tai negatiiviset ajatukset itsestä (Arjas 2022, 423–429). Esiintymisjännitys on silti sopivassa määrin myös tarpeellista oikeanlaisen esiintymisvireen saavuttamiseen. Sopiva vireystaso vaihtelee tehtävän mukaan, ja myös liian matala vireystila voi olla ongelmallinen esiintymisen kannalta. (Arjas 2022, 421 [Manchester 1988; Lehrer 1987].)

### 3.6 Tunteet

Tunteet ovat ihmisen syvintä minää, ja osa niistä on peräisin siltä varhaislapsuuden ajalta, jolloin ihminen ei ole osannut vielä puhuakaan. Ei ole olemassa hyviä ja huonoja tai oikeita ja väriä tunteita, vaikka niin helposti ajatellaan. Osa tunteista on ainoastaan hyödyllisempiä suorituskyvyn kannalta kuin toiset. Tunteilla onkin suuri vaikutus suorituskyvyn ja onnistumiseen jossain tärkeässä tilanteessa. (Frantsi 2012, 90.) Eri ihmisillä eri tunteet ja myös voimakkuudeltaan erilaiset tunteet voivat olla hyödyksi suorituksen kannalta (Kokkonen 2012, 71). Itsetuntemus ja tietoisuus omista tunteista ja reaktioista onkin tärkeää. Tunteet vaikuttavat motivaatioon sekä havaintoihimme ja kokemukseemme tilanteesta. Tunteet tehostavat myös päätöksentekoa ja muistitoimintoja, jolloin tavoitteellinen toiminta



onnistuu paremmin. (Arajärvi & Thesleff 2020, 240–241 [Frijda ym. 1989; Lazarus 1991b; Deci 1980]; Frantsi 2012, 89.)

### 3.6.1 Tunnereaktio

Tunnereaktion kohdatessa kehossa tapahtuu fysiologisia muutoksia esimerkiksi sykkeen ja ihon sähkönjohtavuuden osalta. Autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto saa muutokset aikaan. Myös vireystila voi muuttua tunteiden myötä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 235 [Cotterill 2017b; Nummenmaa 2019].) Tunnereaktio aiheuttaa jonkin toimintataipumuksen aktivoitumisen eli valmistaa toimimaan tietyllä tavalla tilanteessa sekä aiheuttaa muutoksia käyttäytymisessä (Arajärvi & Thesleff 2020, 236 [Frijda ym.1989]). Ihminen voi siis olla taipuvainen ajattelemaan ja toimimaan suoritustilanteessa esimerkiksi onnistumista ja hyvinvointia tukien tai päinvastoin (Arajärvi & Thesleff 2020, 241 [Izard 1993]). Aivot ja keho reagoivat tietoisuutta nopeammin tilanteisiin, minkä takia tunteiden hallinta ei aina ole helppoa. Tietoinen kokemus mahdollistaa silti myös tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn. (Arajärvi & Thesleff 2020, 236.) Kokemus ja tulkinta tilanteesta vaikuttavat myös tunnereaktioon, eli esimerkiksi tavoitteet ja asian merkityksellisyys itselle voivat vaikuttaa tunnereaktion voimakkuuteen. Lisäksi toisten tunteet vaikuttavat ihmisen omiin tunteisiin. Toisten tunteet siis tarttuvat helposti. (Arajärvi & Thesleff 2020, 237–238 [Lazarus 1991; 2000].)

### 3.6.2 Tunteiden säätely

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä vaikuttaa siihen, mitä, kuinka pitkään tai voimakkaasti tuntee asioita (Kokkonen 2012, 72 [Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser 2000]). Se voi myös olla esimerkiksi negatiivisiin tunteisiin vaikuttamista tietynä hetkenä, jotta suoritus on mahdollinen (Arajärvi & Thesleff 2020, 240). Tunteita voidaan esimerkiksi hillitä tai korvata toisella tai siirtää niiden käsittelyä myöhemmäksi. Tunteiden säätelyllä on tarkoitus turvata oma henkinen ja fyysinen jaksaminen. (Kokkonen 2012, 72–73; Arajärvi & Thesleff 2020, 240.) Tunteiden säätely on eri asia kuin tunteiden kontrollointi. Ei-toivotun tunteen ohittaminen tai tunteiden pakeneminen tai tunteita vastaan taisteleminen johtaa yleensä vain ei-toivotun tunteen voimistumiseen ja pitkittymiseen. Tunteiden kohtaaminen, tunnistaminen ja hyväksyminen taas on hyvinvoinnin ja tunteiden säätelyn kannalta hyödyllistä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 240.)

Tunteiden alisäätelystä seuraa helposti aggressiivisuutta, käytöshäiriöitä ja ylikuormittumista eli esimerkiksi masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Tunteiden ylisäätelystä taas voi seurata estoisuutta ja ilmaisukyvyn heikkenemistä. Lisäksi kyky kuvailla ja ymmärtää tunteita kärsii, jos ylisäätlee tunteitaan. Myös kontakti muihin ihmisiin heikkenee tällöin. (Kokkonen 2012, 73–74.) Ajatukset vaikuttavat tunteisiin, joten ajattelua muuttamalla voi vaikuttaa myös tunteisiin. Ihminen voi valita ajatuksensa eli esimerkiksi ajatteleeko negatiivisesti vai positiivisesti ja muuttaa suhtautumistaan tilanteeseen, jolloin yleensä myös tunne muuttuu. (Frantsi 2012, 90–91.) Ajatusten vaikutusta tunteisiin ei tule aina ajatteleeksi varsinkaan opittujen ajattelumallien kohdalla, koska ei ole välttämättä tullut ajatelleeksi, että jontekin toisin voisi myös ajatella. Negatiivisten ajattelumallien kohdalla muutos olisi silti varmaan kaikkein tarpeellisin ja sillä olisi eniten vaikutusta myös tunteisiin ja sitä kautta suorituskykyyn. Tunteiden säätelyn kohdalla ajattelun taitava ohjaus onkin varmaan tärkeässä roolissa.

### 3.7 Luovuudesta

Kun on kyse musiikista, myös luovuus ja luova ilmaisu on mielestäni tärkeä osa suorituskykyä. Siksi seuraavaksi otetaan esiin muutama näkökohta myös luovuudesta ja siitä, millaiset olosuhteet voisivat edesauttaa luovuutta ja luovaa ilmaisua. Luovuus voidaan määritellä esimerkiksi sosiaalisesti tunnustetuksi saavutukseksi, joka sisältää uudenlaisia tuotoksia (Peltola 2022, 350 [Barron & Harrington 1981]) tai kyvyksi ja rohkeudeksi luoda uutta (Hakala 2013, 37). Luovuus jaetaan usein nykytutkimuksessa neljään portaaseen, joista ensimmäisellä tarkoitetaan ihmiselle itselleen uusia oivalluksia, jotka eivät siis välttämättä ole muille uusia. Toisella portaalla tarkoitetaan arkipäivän luovuutta eli esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja ja kykyä keksiä uusia sanoja tai tarinoita. Kolmannella portaalla tarkoitetaan ammattitason luovuutta eli ammattilaisten luovien tuotosten tuloksia, vaikka tuotoksilla ei olisi historiallisia vaikutuksia. Neljännellä portaalla viitataan nerokkuutta ilmentävään luovuuteen, jonka saavutukset ovat vaikuttaneet maailman historiaan. Luovuus nähdään tällöin kaikissa ihmisissä olevana potentiaalina, joka voi oikeissa olosuhteissa kasvaa neljännen portaan kaltaiseksi nerokkuudeksi. (Peltola 2022, 355 [Kaufman 2016; Kaufman & Beghetto 2009].)

Myös luovuutta ja esimerkiksi nobelisteja tutkinut Juha T. Hakala (2013, 235) näkee luovuuden kaikkien ihmisten saatavilla olevana taitona tai ominaisuutena ja listaa muutamia piirteitä, jotka edistävät kaikenlaisen luovuuden ilmentymistä. Maslowin tarvehierarkian mukaan itsensä toteuttaminen eli esimerkiksi luovuus on lähtökohtaisesti hierarkiassa korkealla eli se vaatii perustukseensa monen muun asian toteutumista elämässä. Alemmilta portailta löytyvät fyysiset perustarpeet eli esimerkiksi vesi ja ruoka sekä turvallisuuden tarpeet eli esimerkiksi vakaus ja huolettomuus. Myös yhteenkuuluvuuden

tunne, johon tarvitaan esimerkiksi ystäviä ja rakkautta sekä arvostamisen tarpeet eli esimerkiksi hyväksyntä ja saavutukset tulevat ennen itsensä toteuttamisen tarpeita. (Hakala 2013, 25.) Toisaalta kriisi tai ongelma voi olla myös välillä luovuuden laukaiseva tekijä, koska se pakottaa usein pysähtymään, keksimään uusia ratkaisuja ja tekemään asioita uudella tavalla (Hakala 2013, 218–222).

Hakala (2013, 48–56) korostaa lisäksi rentoutumisen ja niin sanotun loppoajan merkitystä luovuuden ilmentymisessä. Useiden hänen haastattelemiensa nobelistien parhaat ideat olivat tulleet nimenomaan levossa ja jopa alitajunnan tai intuition kautta vähän mysteerinomaisesti. Kiire taas jopa estää ideoiden syntymisen. Rentoutunut mieli onkin paras lähtökohta luovuudelle. (Hakala 2013, 48–56.) Luovuudessa on kyse siis osittain alitajunnan toiminnasta eli on tärkeää myös antaa aikaa luoville prosesseille, jotta alitajunta saa toimia rauhassa sekä uskaltaa haaveilla ja tarttua kaikenlaisiin ideoihin. Luova työskentely ei siis aina ole kovin päämäärätietoisien oloista ja voi kestää pitkiäkin aikoja. (Hakala 2013, 67–74.) Pieni kaoottisuus saattaa muutenkin kuulua luovaan työskentelyyn. Liian tarkat säännöt, rajat ja järjestyksen ylläpito kahlitsevat helposti luovuutta. (Hakala 2013, 305–317.) Luovalla alalla toimimissa on välillä stressaavaa ja turhauttavaa jopa, miten vähän omaa työskentelyään pystyy ennakoimaan ja suunnittelemaan luovien prosessien kohdalla. Välillä työskentely saattaa olla pitkään pysähtyksissä ja sitten taas edetä paljon yhtäkkiä. Siihen joutuu silti tottumaan, koska sellainen on usein luovan prosessin luonne. Myös rentoutumisen ja kiireen osuus näkyy hyvin. Kiireisenä ja stressaantuneena harvoin saa mitään luovaa aikaisiksi. Arkea olisi mukava pystyä rauhoittamaan, mutta aina se ei ole mahdollista kovin helposti.

Positiiviset ajatukset ja miellyttävä tekeminen taas edistävät luovuutta mm. sen kautta, että ne saavat mielen rentoutumaan (Hakala 2013, 104–105, 194–195). Mukavasta tekemisestä ja omasta hyvinvoinnistaan kannattaa siis huolehtia myös luovuutta ajatellen. Lisäksi leikillisuus, huumori ja liike sekä avoimuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa edistävät luovuuden ilmentymistä (Hakala 2013, 197–204). Toisaalta on varmaan niitäkin ihmisiä, jotka ammentavat ideoitaan yksinäisyydestä ja vaikkapa luonnosta. Osa luovista ihmisistä taitaa tarvita paljon omaa rauhaa luoville prosesseilleen ihmisten ja ärsykkeiden sijaan. Voi silti olla, että oman ajan ja tilan tarve liittyy myös osittain rentoutumiseen ja kiireettömyyteen, joka osalle ihmisistä tarkoittaa omaa yksinäistä aikaa. Erilaisuus ja erilaiset ideat sekä riskinotto ja uskallus poistua mukavuusalueelta ovat myös luovuudelle otollisia ympäristöjä (Hakala 2013, 115–136). Erilaiset ja myös eri mieltä olevat ihmiset ovat siis rikkaus luovuutta ajatellen. Ihmisen luonnollinen tapa toimia olisi varmaankin myös mukavuusalueella pysyminen. Luovuus ja uudet ideat vaativatkin välillä työtä ja epämukavuuden sietokykyä, jotta mukavuusalueelta uskaltaa poistua.



## 4 TULOKSET

Optimaalisen suoriutumisen ja hyvän suorituskyvyn saavuttamiseen voidaan listata useita erilaisia tekijöitä, jotka auttavat niiden saavuttamisessa. Urheilupsykologiassa asiaa voidaan lähestyä kahdesta eri näkökulmasta, jotka Leena Matikka (2012a, 233–234) nimeää artikkelissaan hetkeen keskittyväksi lähestymistavaksi ja pitkänlinjan kulkijoiksi. Hetkeen keskittyvässä lähestymistavassa mietitään sitä, miten saadaan aikaisiksi suoritushetkeen optimaalinen olotila, jotta huippusuoritukselle on hyvät edellytykset. Pitkänlinjan kulkijat taas näkevät huippusuorituksen elämäntapojen, ajattelun ja persoonallisuuden sopivan kehittämisen lopputuotoksena. Eli huipulle päästäkseen ja siellä pysyäkseen ihmisen koko elämäntyylin ja ajattelutapojen on tuettava tekemistä. Matikka näkee parhaimpana lähestymistapana näiden ajattelutapojen yhdistämisen. (Matikka 2012a, 233–234.) Tässä työssä niitä onkin yhdistelty jonkin verran.

Hyviä edellytyksiä menestyä kilpailussa hyvän harjoittelun lisäksi ovat ainakin positiivinen asenne, hyvät stressin hallintakeinot, tunteiden tunnistus ja säätely, minkä kautta löytyy myös itselle optimaalinen tunnetila suoritukseen, sekä kilpailurutiinit, joiden kautta syntyy tuttuuden tunne kilpailutilanteeseen. (Granholm 2012, 218.) Tunteiden ja ajatusten säätelyä voidaan lähestyä myös mindfulnessiin pohjautuvan itsemyötätunnon ja erilaisten tunteiden hyväksymisen näkökulmasta, jolloin tarkoituksena ei välttämättä ole hakea optimaalista tunnetilaa tai olotilaa suoritukseen, vaan tulla toimeen erilaisten tunteiden ja olotilojen kanssa. Lisäksi hyvä keskittyminen, itseluottamus ja pystyvyyden kokemuksen vahvistaminen auttavat myös hyvän suorituskyvyn ja optimaalisen suoriutumisen saavuttamisessa (Granholm 2012, 218). Poikkeaviin tilanteisiin valmistautuminen ja niistä palautumisen taito on myös tärkeää sekä kilpailutilanteen ja paineen alla harjoittelu (Arajärvi & Thesleff 2020, 504–505 [Cotterill 2017a]).

Huippukokemukset, kuten flow, tukevat myös huippusuorituksen saavuttamista usein, ja sekä flow'n että huippusuorituksen saavuttamiseen toimivat osittain samat keinot. Aiemmin mainittujen keinojen lisäksi hyvä motivaatio ja optimaalinen vireystila tukevat niin flow-tilan kuin huippusuorituksenkin saavuttamista. (Matikka 2012a, 240–241 [Jackson 2007]; Arajärvi & Thesleff 2020, 495, 314.) Pidempiaikaisessa suorituskyvyssä tärkeässä roolissa on lisäksi vireystilan säätely ja omasta jaksamisesta huolehtiminen sekä uni ja ravinto (Markuksela 2021, 62). Tavoitteen asettelulla on myös suuri vaikutus, silloin kun pyritään tiettyyn päämäärään, ja sitä voitaisiinkin tarkastella ensimmäisenä, kun mietitään optimaalista suoriutumista paineen alla.

## 4.1 Tavoitteen asettelu

Jos tavoitteena on suoriutua optimaalisesti jossain suoritustilanteessa, on hyvä pysähtyä ensin miettimään, mikä on lähtötilanne. Omat sen hetkiset taidot, vahvuudet ja kehityskohteet voi listata ja alkaa sen jälkeen suunnitella polkua kohti tavoitetta. (Pasanen 2021, 206–207.) Hyvä itsetuntemus auttaa vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistamisessa (Pasanen 2021, 61). Hyviä kysymyksiä voivat olla myös, miksi haluaa saavuttaa tavoitteensa ja kuka voi auttaa tavoitteen saavuttamisessa (Pasanen 2021, 212). Tavoite on helpompi pitää myös oman kokemuksen mukaan, jos sen on sopinut toisen ihmisen kanssa ja omat motiivit ja syyt toiminnalle ovat selvät. Apua ja rinnalla kulkemista toisilta ihmisiltä voi kaivata muutenkin tavoittellessaan suurempia tavoitteita. Tavoitteenasettelu parantaa suorituskkyä, sisäistä motivaatiota, sitoutumista ja hyvinvointia (Arajärvi & Thesleff 2020, 331 [McEwan ym. 2016; Salmela-Aro 2015]).

Tavoitteen asettelun onnistumisen kannalta on tärkeää, että tavoitteenasettelu on suunnitelmallista ja että siihen sisältyy palkitsemista ja palautteenantoa (Arajärvi & Thesleff 2020, 331 [McEwan ym. 2016; Salmela-Aro 2015]). Palkintona voi toimia mikä vain itselle ilahduttava ja mielihyvää tuottava asia. Palkitsemisessa toimii usein parhaiten malli, jossa aluksi palkinnon saa helpommista suorituksista ja aina, kun onnistuu. Myöhemmin vaatimuksia palkinnon saavuttamiseen voi nostaa. (Spännäri & Onnela 2022, 109, 116.) Palkitseminen voi unohtua helposti, vaikka niinhän se on, että hyvää mieltä tuottavia asioita tekee mieluiten. Palkinnon avulla vähemmän palkitsevasta tekemisestäkin voi tulla mielekkäämpää. Joskus kyllä myös itselle merkityksellisen tavoitteen saavuttaminen itsessään tuottaa paljon mielihyvää jo, ja jos vielä saa kehuja päälle vaikkapa opettajalta, palkintoa voi olla jo riittävästi.

### 4.1.1 Tavoitteiden laatu ja aikaväli

Tavoitteita on hyvä olla sekä lyhyelle että pitemmälle aikavälille ja itseään kannattaa palkita sopivalla tavalla tavoitteen saavuttamisesta. Motivaatio pysyy tällöin parhaiten yllä ja oman kehityksensä huomaa helpommin, kun tavoite ei ole liian kaukana. Onnistumisen kokemuksia on hyvä saada myös riittävän usein, mikä mahdollistuu parhaiten riittävän tiheään asetetuilla tavoitteilla. (Jaakkola & Rovio 2012, 138–141.) Hyvin toteutetulla tavoitteen asettelulla voidaankin mahdollistaa ja tuottaa onnistumisen kokemuksia ja tukea siten pystyvyyden kokemusta ja itseluottamusta (Arajärvi & Thesleff 2020, 446–448).

Tavoitteet voivat olla lopputulostavoitteita esim. kilpailussa, jolloin omaa suoriutumista verrataan toisten suoriutumiseen tai suoritustavoitteita, jolloin tavoitteet liittyvät omaan toimintaan ja suoriutumiseen ja onnistumista verrataan vain omaan itseän. Lisäksi itselleen voi asettaa myös prosessitavoitteita, jotka ovat siis suorituksen aikaisia laatutavoitteita. Voidaan siis tavoitella esimerkiksi tiettyä tunnetilaa tai teknisen yksityiskohdan onnistumista. (Arajärvi & Thesleff 2020, 330–331.) Tavoitteita olisi hyvä olla monenlaisia, ja erityisesti suoritus- ja prosessitavoitteiden on havaittu vahvistavan hallinnan tunnetta, itseluottamusta ja yrittämistä (Arajärvi & Thesleff 2020, 332–334 [Gould 2015]). Tavoitteenasettelussa kannattaa huomioida myös motivaation suuntautuneisuus, persoona ja pystyvyyden tunne. Tehtäväsuuntautuneella suoritus- ja prosessitavoitteet toimivat parhaiten ja minäsuuntautuneella kilpailutavoitteet. Välttämistavoitteisilla tavoitteenasettelu taas ei välttämättä toimi kovin hyvin, varsinkaan, jos kyseessä on minäsuuntautunut välttämistavoitteinen henkilö. (Arajärvi & Thesleff 2020, 333 [Burton ym. 2002; 2008].)

#### 4.1.2 Tavoitteenasettelun periaatteita

Tavoitteen asettelussa pätevät myös seuraavat periaatteet: Tavoitteen tulee olla selkeä ja täsmällinen ja sovittu julkisesti sekä esimerkiksi valmentajan ja urheilijan yhteistyönä. Tavoitteen suunta, laatu ja aikaraja tulisi siis käydä ilmi, jolloin myös palautteen antaminen mahdollistuu. Tavoitteen tulisi olla lisäksi realistinen, mutta samalla riittävän haastava. Tavoitteen tulisi olla positiivinen ja vahvuuksia hyödyntävä, sillä huippusuoritus perustuu nimenomaan vahvuuksiin. Välttelytavoitteet eivät siis toimi yleensä ja siirtävät huomion väärin asioihin. Tavoitteen tulisi olla lisäksi sitoutumista edistävä. (Jaakkola & Rovio 2012, 138–141.) Tavoitteen asettelua hyödynnetään mielestäni yllättävän vähän musiikinopiskelussa, vaikka sillä voisi olla motivaatiota, sitoutumista ja onnistumisen kokemuksia lisääviä vaikutuksia. Toisaalta kyse on musiikissa taiteesta eikä ehkä samalla tavalla suorittavasta tekemisestä kuin vaikkapa urheilussa, joten kehittyminen ja onnistuminen ei ehkä ole aina yhtä suoraviivaista ja mitattavissa musiikissa kuin urheilussa. Toisaalta oikein asetetuilla tavoitteilla olisi varmasti musiikin alallakin hyviä vaikutuksia ja esimerkiksi esiintymisjännitystä laskevia vaikutuksia, kun vahvuudet, kehitys ja hyvin menneet asiat tulisi huomioitua paremmin.

## 4.2 Motivaatiosta

Motivaatio vaikuttaa siis tavoitteiden asetteluun ja siihen, kuinka paljon vaivaa jaksaa nähdä jonkun asian eteen, miten keskittyy ja miten kestää eteen tulevia haasteita. (Arajärvi & Thesleff 2020, 333 [Burton ym. 2002; 2008]; Liukkonen & Jaakkola 2012, 48.) Motivaation ylläpidosta kannattaa siis huolehtia, jos haluaa saavuttaa korkean suorituskyvyn. Motivaatio pysyy parhaiten yllä, mikäli tekemiseensä pääsee itse vaikuttamaan eli siinä on riittävästi autonomiaa, tekemisessä kokee itsensä pystyväksi eli saa esimerkiksi onnistumisen kokemuksia sekä saa kokemuksia itselle merkitykselliseen ryhmään kuulumisesta. Tekemisen itsessään olisi hyvä myös tuntua mielekkäältä ja kiinnostavalta eli sitä kohtaan olisi hyvä kokea sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51–54.) Katsetta kannattaa myös kääntää mahdollisuuksien mukaan oman kehityksen vertailuun omaan aiempaan kehitykseen ja uusien asioiden oppimiseen (tehtäväsuuntautuneisuus) sen sijaan, että vertailee itseään muihin ja kilpailee pelkästään muita vastaan (minäsuuntautuneisuus), sillä tehtäväsuuntautuneisuus hyödyttää yleensä enemmän motivaation ylläpitämisessä, uusien asioiden oppimisessa ja hyvän suorituskyvyn saavuttamisessa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 314 [Duda & Treasure 2015].)

### 4.2.1 Asenteesta

Osittain samoja teemoja kuvaa myös Dweckin (2021, 25–28) esittelemä kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne. Kasvun asenne muistuttaa paljon tehtäväsuuntautuneisuutta. Lisäksi kasvun asenteen omaava ihminen uskoo voivansa vaikuttaa asioihinsa ja oppimiseensa eli selittää asioita minää suojelevalla ja oppimista edistävällä tavalla useammin. Muuttumattomuuden asenne taas muistuttaa paljon minäsuuntautuneisuutta, ja asioita selitetään usein ihmisen pysyvillä ominaisuuksilla, joihin ei voi vaikuttaa. Muuttumattomuuden asenteen on osoitettu olevan yhteydessä negatiivisiin ajatuksiin ja tunteisiin itseä kohtaan sekä myös välttämiskäyttäytymiseen ja haitalliseen esiintymisjännitykseen (Arajärvi & Thesleff 2020, 311 [Li & Lee 2004]). Kasvun asennetta pidetään siis parempana lähtökohdaksi menestymiselle, ja kyllä se arkijärjenkin kautta kuulostaa paremmalta suhtautumistavalta, että ottaa vastuun tekemisistään ja uskoo pystyvänsä vaikuttamaan asioihinsa ja oppimiseensa, koska usein kuitenkin moneen asiaan voi vaikuttaa.

Muuttumattomuuden asenteeseen törmää silti paljon musiikin alalla. Välillä tuntuu, että se on enemmän sääntö kuin poikkeus. Ihmisiin lyödään helposti leimoja sen mukaan, onko joku muusikko tai op-



pilas lahjakas vai ei jonkun opettajan mielestä ja kannattako häneen panostaa. Kuitenkin esitellyn tutkimustiedon mukaan menestymisen taustalla on yleensä työnteko ja kasvun asenteen mukainen ajatus siitä, että ominaisuuksiaan ja taitojaan voi kehittää (Dweck 2021, 119). Kehittyminen jossain asiassa pitäisi olla jo itsessään hieno ja arvokas asia lopputuloksesta huolimatta. Taiteellinen lahjakkuus ei myöskään todellisuudessa ole pysyvä synnyinlahja vaan taiteellista ”lahjakkuuttaan” pystyy kehittämään (Dweck 2021, 122–126). Toivon mukaan ilmapiiri musiikkialalla muuttuu vähitellen kasvun asenteen suuntaan, koska siitä hyötyvät loppujen lopuksi kaikki. Uskoisin, että parannusta on silti jo tapahtunut verrattuna menneisiin vuosikymmeniin.

#### 4.2.2 Asenteen muuttaminen

Kukaan ei kuitenkaan ole tuomittu tiettyyn asenteeseen. Ihminen voi valita asenteensa ja halutessaan muuttaa asennettaan esimerkiksi kasvun asenteen suuntaan. (Dweck 2021, 41, 89–90.) Tärkeintä asenteen muuttamisen kannalta on ensiksi tunnistaa tilanne, huomata omat ajattelumallit ja tavat puhua itselle sekä selitysmallit. Tärkeää on hyväksyä myös omien mahdollisten haitallisten muuttumattomuuden asenteesta kumpuavien ajattelumallien olemassaolo. (Dweck 2021, 421–422; Pasanen 2021, 73.) Sen jälkeen on hyvä havainnoida muuttumattomuuden asenteen laukaisevia tekijöitä ja ymmärtää, mistä se mahdollisesti kumpuaa. Sen jälkeen Dweck (2021, 422–433) kehottaa nimeämään muuttumattomuuden asenteen esimerkiksi jollain erisnimellä tai sitä kuvailevalla muulla nimellä ja kuvailemaan sitä esimerkiksi kirjoittaen. Tämän jälkeen asennetta voi alkaa kasvattaa kasvun asenteen opeilla. (Dweck 2021, 422–433.)

Muuttumattomuuden asennetta ei tule painaa piiloon vaan sen olemassaolo kannattaa hyväksyä ja sen voi antaa sanoa sanottavansa. Eri asia on sitten, päättääkö ihminen toimia muuttumattomuuden asenteen mukaan vai toisin. Ihminen voi päättää toimia silti esimerkiksi kasvun asenteen mukaisesti, vaikka muuttumattomuuden asenteen mukaisia ajatuksia pyörisi lisäksi päässä. Muuttumattomuuden asenteelle voi puhua ja sitä voi kasvattaa ja opettaa olemaan huolestumatta uusista toimintatavoista. Vähitellen muuttumattomuuden asenteen mukaiset ajatukset todennäköisesti vähentyvät ja kasvun asenteen mukaiset lisääntyvät. Asenne siis muuttuu kasvun asenteen suuntaan. (Dweck 2021, 422–433.) Muutos vaatii varmasti aikaa ja työtä, mutta elämänlaadun ja suorituskyvyn kannalta työ kannattaa varmasti monissa tapauksissa. Moni suoritusta ja oppimista häiritsevä ajatus on yhteydessä kuitenkin muuttumattomuuden asenteeseen.

### 4.3 Mielenohjaus

Omaan ajatteluunsa pystyy muutenkin vaikuttamaan. Ihminen voi valita, mitä ajattelee, ja yleensä positiivinen ajattelu auttaa paremmin eteenpäin kuin negatiivinen ja vahvistaa itseluottamusta. (Frantsi 2012, 89.) Ajatuksilla ja uskomuksilla on suuri vaikutus lopputulokseen, koska usein ihminen alkaa toimia niin kuin uskoo tapahtuvan. (Roos-Salmi 2012b, 151.) Negatiivisten ajattelumallien ja uskomusten työstämisestä voi siksi olla paljon hyötyä suorituskykyä ajatellen. Ajatukset vaikuttavat myös tunteisiin ja tunteet taas siihen, miten tulkitsemme tilanteen ja miten toimimme (Frantsi 2012, 89). Ajatukset toimivat siis pohjana monelle suorituskykyyn vaikuttavalle asialle ja ajatuksistaan on siksi hyvä olla tietoinen.

#### 4.3.1 Itsepuhe

Itsepuhe on suuressa roolissa siinä, millaisia ajatuksia meillä on. Itsepuhe on mielensisäisiä keskusteluja, ajatuksia ja sanoja. (Roos-Salmi 2012a, 164.) Itsepuheen taustalla on usein ihmisen uskomuksia, jotka eivät välttämättä ole kaikki tosia. Uskomuksiaan voi joutua haastamaan, jos haluaa muuttaa itsepuhettaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 461.) Itsepuhe voi olla positiivista, negatiivista tai neutraalia. Positiivinen itsepuhe tukee suoriutumista ja itseluottamusta. Suorituksessa auttava itsepuhe voi olla esimerkiksi motivoivaa, mikä auttaa jaksamaan paremmin (positiivinen) tai ohjaavaa (neutraali), jolloin itseään muistuttaa esimerkiksi jostain yksityiskohdasta suorituksessa. (Roos-Salmi 2012a, 165 [Hardy, Gammage & Hall 2001].) Ohjaavalla itsepuheella on myös keskittymiskykyä ja uuden oppimista edistäviä vaikutuksia, joten myös neutraali itsepuhe voi olla hyödyllistä suoritusta ajatellen (Arajärvi & Thesleff 2020, 457 [Hardy, Begley & Blanchfield 2014]).

Negatiivinen itsepuhe heikentää usein suorituksen laatua ja laskee itsetuntoa sekä itseluottamusta, minkä takia sitä voi olla tarvetta vähentää (Roos-Salmi 2012a, 164). Negatiivinen itsepuhe ei silti aina ole pelkästään huono asia, koska joskus se voi toimia esimerkiksi herättelynä, jolloin se voi myös parantaa suoritusta. Lisäksi on osittain kulttuurisidonnaista, miten itsepuhe vaikuttaa. Aasialaisissa kulttuureissa negatiivisen itsepuheen on havaittu jopa parantavan suoritusta, kun taas eurooppalaisissa ja amerikkalaisissa se huonontaa suoriutumista. Spontaanin itsepuheen on havaittu olevan usein negatiivista. (Arajärvi & Thesleff 2020, 458 [Hardy, Hall & Alexander 2001; Peters & Williams 2006]).

Spontaaniakin itsepuhetta voi olla syytä siis analysoida ja muuttaa positiivisempaan suuntaan, jos haluaa parantaa suorituskyykyään.

Omasta itsepuheestaan kannattaa tulla tietoisiksi, jos sitä haluaa muuttaa positiivisempaan ja suoritusta paremmin tukevaan suuntaan. Erityisesti kannattaa huomioida itsepuheen suunta, kohde, määrä ja sisältö. Itsepuheeseen liittyvät usein myös attribuutiot eli tavat selittää epäonnistumisia ja onnistumisia. Suorituksen jälkeen voikin havainnoida, miten suoritustilanne etenee omassa mielensisäisessä seloituksessa ja miten selittää asioita itselleen. (Roos-Salmi 2012, 165–166.) Itsepuhetta voi käyttää myös tietoisesti suorituksen tukena. Tällöin itsepuheen tulisi olla positiivista, ytimekästä ja realistista. Mieli ei ymmärrä kieltosanoja, joten esimerkiksi kieltosanoja sisältävät käskyt itselle vain vahvistavat yleensä ei-toivottua käytöstä ja ajattelua. (Roos-Salmi 2012 a, 164–165.) Ylipäätään katse tulisi olla vahvuuksissa silloin, kun haetaan optimaalista suoriutumista, minkä takia välttämiseen liittyvät käskyt itselle suoritustilanteessa eivät myöskään oikein toimi. Välttämiseen liittyvät ja kieltosanoja sisältävät käskyt kääntävät siis katseen vahvuuksista helposti pois, mistä on helposti haittaa huippusuorituksen ja optimaalisen suoriutumisen hakemisessa.

#### **4.3.2 Itseluottamuksen vahvistaminen**

Itseluottamus rakentuu siis itsetunnon ja minäpystyvyyden varaan, joten hyvä itsetunto ja onnistumisen kokemusten saaminen auttavat jo eteenpäin, koska minäpystyvyys perustuu pitkälti onnistumisen kokemuksille ja muilta saadulle palautteelle. (Arajärvi & Thesleff 2020, 431–432.) Onnistumista voi jopa harjoitella ja onnistumisen kokemukset kannattaa opetella huomioimaan. Tavoitteet kannattaa myös asettaa sopiviksi, niin että onnistumisen kokemuksia tulee riittävästi. (Arajärvi & Thesleff 2020, 446–448.) Tavoitteita tulisi siis olla sekä pitkälle, että lyhyelle aikavälille ja niiden tulisi olla muun muassa sopivan helposti saavutettavissa, jotta onnistumisen kokemuksia kertyy riittävästi.

Itsepuheella voidaan tukea myös itseluottamusta (Arajärvi & Thesleff 456). Tällöin itsepuheen tulisi olla yleensä positiivista. Lisäksi itsemyötätunto ja salliva suhtautuminen virheisiin tukevat hyvän itseluottamuksen rakentumista. Vaikeudet, epäonnistumiset ja virheet kuuluvat kuitenkin myös yleensä asiaan, kun tavoitellaan optimaalista- tai huippusuoritusta. Välillä esitetään jopa, että ensin on epäonnistuttava riittävän monta kertaa, jotta voi onnistua. Siksi vaikeuksia ja virheitä sekä niistä kumpuavia negatiivisia tunteita on hyvä kyetä käsittelemään ja kohtaamaan. Erilaisista vaikeistakin tilanteista selvinneiden ihmisten tarinoita ja malleja selvittää erilaisista tilanteista olisi hyvä myös olla saatavilla.

Niistä voi myös saada apua ja toimintamalleja selvitä vaikeista tilanteista. Itseluottamuksen kehittäminen on siis myös osittain epäonnistumisten sietokyvyn kehittämistä. (Arajärvi & Thesleff 2020 449–455.)

Arajärvi ja Thesleff (2020, 466) kuvaavat itseluottamuksen kehittämisen polkua, jossa ensimmäisenä askeleena olisi tunnistaa oman itseluottamuksensa tila ja tarkkailla itseään erilaisissa tilanteissa itseluottamuksen osalta. Seuraavaksi olisi tarkoitus kiinnittää huomiota kokemuksiin hyvästä itseluottamuksesta ja koettaa selvittää, mistä ne kumpuavat. Kolmantena askeleena koetetaan järjestää itselleen lisää kokemuksia hyvästä itseluottamuksesta ja tilanteita, joissa rakentaa ja kehittää itseluottamustaan. Neljäntenä tehdään työtä aktiivisesti itseluottamuksen parissa, mikä tarkoittaa käytännössä epäonnistumisten ja virheiden sietokyvyn harjoittelua, onnistumisen kokemusten keräämistä, oman itsepuheen ja uskomusten tunnistusta sekä muokkaamista itseluottamusta tukeviksi. Myös mielikuvia ja malleja muokataan onnistumista tukeviksi.

### 4.3.3 Mielikuvat

Mielikuvat sisältävät ajatuksia, tunteita, toimintamalleja, havaintoja sekä muistoja, ja niitä voisi kuvata ajatuksen konkreettisempina muotoina. Mielikuvat voivat tukea tai haitata suoritusta. (Frantsi 2012, 90.) Mielikuvissa tuotetaan jokin kokemus itselle tai eletään uudelleen tapahtuneita asioita. Ihminen luo mielikuvia jatkuvasti ihan luonnostaan valmistautuessaan erilaisiin tilanteisiin ja käsitellessään tapahtuneita asioita. Mielikuvat ovat siis hyvin arkinen asia. Mielikuvia hyödyntävää mielikuvaharjoittelua voidaan käyttää myös tietoisesti harjoittelun ja esiintymiseen valmistautumisen apuna sekä esimerkiksi kyvykkyyden ja itseluottamuksen vahvistamisessa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 262–263 [Vealey & Forleza 2015].) Puhutaankin kognitiivisesta mielikuvaharjoittelusta, jonka avulla voidaan harjoitella esimerkiksi taktisia taitoja ja liikemalleja sekä motivationaalisesta mielikuvaharjoittelusta, jonka avulla voidaan vahvistaa esimerkiksi itseluottamusta, tunteiden säätelyä ja yleistä henkistä vahvuutta (Arajärvi & Thesleff 2020, 263 [Cumming & Williams 2013]).

#### 4.3.4 Mielikuvaharjoittelusta

Mielikuvaharjoittelun toiminta perustuu siihen, että kuvitellessa samat aivoalueet aktivoituvat kuin oikeaa liikettä tehdessä tai oikeassa tilanteessa ollessa. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan siis harjoitella toimimaan, tuntemaan ja ajattelemaan halutulla tavalla oikeaa tilannetta varten. (Arajärvi & Thesleff 2020, 265–266 Jeannerod 1994; Szameitat, Shen & Sterr 2007[.] Usein ennen mielikuvaharjoittelua pyritään rentoutumaan esimerkiksi jonkin rentoutusharjoituksen avulla, koska rentoutuminen edesauttaa mielikuvaharjoittelun onnistumista ja parantaa keskittymistä. Myöhemmin harjoittelua olisi tarkoitus tehdä erilaisissa ympäristöissä eli myös häiriöitä sisältävissä, jotta mielikuvien tuottaminen onnistuu tarvittaessa myös esimerkiksi kilpailutilanteessa, joka on usein paineita ja häiriötekijöitä sisältävä. (Kataja 2012 a, 200.)

Mielikuvat jaetaan perspektiivin mukaan visuaalisiin, kinesteettisiin ja auditiivisiin. Urheilun puolella käytetään lähinnä visuaalisia ja kinesteettisiä mielikuvia, mutta musiikin alalla auditiiviset mielikuvat ovat myös tärkeitä, koska musiikki on lähtökohtaisesti kuulonvaraista toimintaa. Visuaalisessa mielikuvassa ihminen voi nähdä itsensä ulkopuolelta toimimassa tilanteessa, jolloin mielikuva on ulkoinen. Sisäisessä visuaalisessa mielikuvassa näkee samat asiat kuin itse suoritustilanteessa eli on ikään kuin itsenään tilanteessa toimimassa. Kinesteettisessä mielikuvassa ihminen taas tuntee, miltä tuntuu olla tilanteessa tai tehdä esimerkiksi tietty suoritus. (Arajärvi & Thesleff 2020, 268–269 [Hardy & Callow 1999; Callow ym. 2017].) Auditiivinen mielikuva voi olla sisäinen tai ulkoinen. Auditiiviset mielikuvat voivat olla apuna niin harjoittelussa, ulkoa muistamisessa kuin esityksessäkin. Auditiivisen mielikuvan avulla ennakoidaan musiikin kulkua ja ohjataan omaa toimintaa. Muusikoilla auditiiviseen mielikuvaan yhdistyy usein kinesteettisyyttä eli mielessä saatetaan tehdä soittoa vastaavia liikkeitä samalla kun kuunnellaan teosta tai kuvitellaan sitä mielessä. (Loimusalo 2012, 16–18.) Mielikuvaharjoittelua, johon yhdistyy pientä oikean liikkeen kaltaista liikettä, sanotaan ideomotoriseksi harjoitteluksi ja sitä pidetäänkin yhtenä tehokkaimmista mielikuvaharjoittelun muodoista (Arajärvi & Thesleff 2020, 276 [Kataja 2012a]).

Visuaalinen ulkoinen mielikuva auttaa erityisesti taitojen harjoittelun alkupuolella. Kinesteettinen mielikuva vaatii kokemusta jonkin verran siitä, miltä liike tai tilanne tuntuu, joten se sopii paremmin pitemmällä olevan harjoittelijan työvälineeksi. Perspektiivin vaihtelu ja mielikuvaharjoitusten tekeminen eri perspektiiveistä on silti tehokkaampaa kuin vain yhden perspektiivin käyttäminen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 268–269 [Hardy & Callow 1999; Callow ym. 2017].) Mielikuvaharjoittelun on todettu parantavan suoritusta selvästi urheilussa (Arajärvi & Thesleff 2020, 269 [Vealey & Forlenza 2015].)

Myös musiikin alalla mielikuvaharjoittelulla on todettu olevan suoritusta ja oppimista parantavia vaikutuksia erityisesti, jos siihen liittyy auditiivisuutta (Loimusalo 2012, 16–18). Muistakin mielikuvaharjoittelun perspektiiveistä on silti hyötyä myös musiikin alalla erityisesti esiintymiseen valmistautumisessa ja tunteiden sekä ajattelun työstämisessä.

#### 4.3.5 Mielikuvaharjoittelun periaatteita

Mielikuvan laadulla on väliä mielikuvaharjoittelun onnistumisessa. Elävä mielikuva on tehokkain, eli mielikuvan tulisi vastata todellista tilannetta mahdollisimman tarkasti. (Arajärvi & Thesleff 2020, 270.) Apuna todellisuutta tai haluttua vastaavan mielikuvan tuottamisessa voi käyttää piirtämistä ja videointia. Lisäksi harjoittelu kannattaa aloittaa jostain helposta taidosta, jonka kuvittelu mielikuvissa todellisuutta vastaavasti onnistuu helposti. Harjoittelun määrä kannattaa pitää myös sopivana, ettei tule liikaa kuormitusta. Mielikuvaharjoittelu vaatii paljon energiaa varsinkin aluksi, mutta helpottuu harjoituksen myötä. Mielikuvaharjoittelussa kannattaa harjoitella mieluummin laadukkaasti vähemmän kuin paljon huolimattomasti. Säännöllinen harjoittelu lisää muutenkin mielikuvaharjoittelun tehokkuutta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 276–277.)

Mielikuvan hallintaa kannattaa myös kehittää. Mielikuvan tulisi olla positiivinen ja asioitten tulisi tapahtua siinä halutulla tavalla onnistuneesti. Myös spontaaneilla mielikuvilla ja niiden sävyillä on väliä. Parhaaseen lopputulokseen yleensä päästään, kun sekä spontaanit että tietoiset mielikuvat tukevat suoritusta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 271.) Mielikuvaa tulisi lisäksi kyetä ylläpitämään haluttu aika. Mielikuvan tempo voi vaihdella ja eri nopeuksilla harjoittelusta on yleensä eniten hyötyä. Suoritusta ja kokonaisajoituksen hallintaa tukee, jos asiat tapahtuvat mielikuvassa yhtä nopeasti kuin oikeassakin tilanteessa. Hitaammin harjoittelu auttaa sisäistämään suoritukseen liittyviä osataitoja ja nopeammin harjoittelu lisää itseluottamusta ja suorituksen voimaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 273 [O, J., O. F., Magalas & Magalas 2019].)

#### 4.3.6 Suggestiot

Suggestiolla tarkoitetaan pyrkimystä synnyttää mentaalisia mielikuvia asioista. Suggestioissa yhdistyvät yleensä rentoutuminen ja mentaalinen kuvittelu. Suggestio on lähellä kehotusta tai vaatimusta.

Mielikuvaharjoittelussa hyödynnetään nimenomaan suggestioita. Suggestioiden avulla voidaan muuttaa ihmisen ajatuksia tai havaintoja asioista tai ympäristöstään. Toinen ihminen voi kohdistaa näitä pyrkimyksiä ihmiseen, jolloin on kyse heterosuggestiivisuudesta tai niitä voi kohdistaa myös itseensä, jolloin puhutaan itsesuggestiosta. (Immonen 2007, 33.) Kyse on loppujen lopuksi aika arkipäiväisestä asiasta. Suggestiiviset normit kertovat esimerkiksi, mitä ihminen pystyy tekemään ja mitä ei, olivatpa normit sitten totuuden mukaisia tai eivät. Ihminen voi käyttää suggestiivisia iskulauseita kannustaakseen itseään esimerkiksi tyyliin: ”Olen taitava työssäni” tai ”Olen hyvä tyyppi”. Automaattisia ajattelukuvioita ja minäkuvaa voidaan muuttaa esimerkiksi suggestioiden avulla. Tällöin suggestioiden tulisi olla riittävän totuudenmukaisia, jotta ihminen itse pystyy uskomaan ne. Ilman totuus pohjaa olevat suggestiot eivät yleensä auta. (Arjas 1997, 69–70.)

#### 4.3.7 Mielikuvaharjoittelun sovelluksia esiintymiseen valmistautumiseen

Mielikuvaharjoittelua voi hyödyntää myös esiintymiseen valmistautumisessa. Visuaalisista, kinesteettisistä ja auditiivisista mielikuvista on apua kappaleen ulkoa muistamiseen ja myös syvällisempään oppimiseen. Pelkän motorisen muistin varassa oleva esitys on helposti epävarma, ja tukena on siksi hyvä olla myös tarvittaessa käyttöön otettava tietoinen muistamisen taso eli esimerkiksi mielikuvat. Hyvä soittotekniikka on myös pitkälti mentaalista työtä, sillä aivot ohjaavat liikkeitä. Hyvän soittotekniikan omaava ihminen pystyy tekemään soittoliikkeet mielikuvissa jopa monta kertaa nopeammin kuin kappaleessa todella soitetaan. Mielikuvaharjoittelua kannattakin hyödyntää myös harjoittelussa, jotta esiintyessä on mahdollisimman varma olo esityksen teknisestä puolesta. (Arjas 1997, 81–86.)

Itse esiintymistilanteeseen liittyviä asioita voi harjoitella myös mielikuvissa. Esiintymistilanteeseen liittyviä tunteita kannattaa käsitellä etukäteen samoin kuin myös miettiä toimintasuunnitelmia erilaisiin mahdollisesti vastaan tuleviin tilanteisiin. (Arjas 1997, 95.) Kyky selvittää erilaisista poikkeavista tilanteista ja suoriutua hyvin, vaikka olosuhteet eivät ole optimaaliset, onkin yksi menestymisen ja hyvän suorituskyvyn ominaisuuksista (Dweck 2021, 167; Arajärvi & Thesleff 2020, 503–505). Esiintymistilanteesta kannattaa yrittää tehdä itselleen mahdollisimman tuttu ja turvallisen tuntuinen, mikä onnistuu käytännön asioiden järjestelyn ja vaikkapa esiintymistilaan tutustumisen lisäksi käymällä mielikuvissa läpi tilannetta. Tällöin käytännön järjestelyt eivät vie turhaan energiaa ja huomiota itse soittamiselta tai esiintymiseltä. Koko esiintymistilanteen voi käydä mielikuvissa läpi, ja samalla saattaa tulla esiin samoja tunteita kuin itse esiintymistilanteessa, mikä auttaa kohtaamaan niitä oikeassa esiintymistilanteessa myös. (Arjas 1997, 96–97.)

Mielikuvaharjoitteluun voi lisäksi yhdistää käytännönharjoittelun eli itselleen voi järjestää harjoitusesityspäivän, jolloin tekee asiat samalla tavalla kuin esiintymispäivänäkkin aikoo tehdä. Tarkoituksena on siis käydä esittämässä ohjelmistonsa tulevassa esiintymistilassa samaan aikaan kuin oikeana esityspäivänä ja järjestää päivä muutenkin kuten oikeana esityspäivänä. (Arjas 1997, 135.) Onnistumista voi tukea myös kuvittelemalla itsensä soittamaan ohjelmistonsa läpi esiintymistilanteessa onnistuneesti (Arjas 1997, 100). Esiintymistä tukee muutenkin positiivinen kuva itsestä esiintyjänä, mitä voi tukea mielikuvaharjoittelulla ja vaikkapa videota apuna käyttäen. Tarkoitus olisi luoda tällöin sisäinen mielikuva itsestä esiintyjänä, koska sen on todettu toimivan paremmin tässä tapauksessa kuin ulkoinen mielikuva. (Arjas 1997, 117–118.)

#### 4.4 Keskittymisen tukeminen

Keskittymisen pysymistä yllä suoritustilanteessa tukee hyvä harjoittelu, valmistautumisrutiinit, toimintasuunnitelmat yllättäviin tilanteisiin sekä paineen alla suoriutumisen harjoittelu. Tällöin huomiota riittää itse suoriutumiseen eikä se mene esimerkiksi yllättäviin muutoksiin sopeutumiseen tai siihen, että tekniikka rakoileekin esitystilanteessa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 373.) Keskittymistä voi harjoitella suuntaamaan jo harjoitteluvaiheessa suoritusta tukeviin asioihin ja sulkemaan pois häiriötekijöitä. Ulkoisten eli ympäristöstä tulevien häiriötekijöiden sulkemiseen pois mielestä voi käyttää apuna mielikuvia. Esimerkiksi ”kupla”-mielikuva, jossa ajatellaan, että suoritustilanteessa ollaan omassa kuplassaan, johon häiriötekijät eivät ulotu, on monelle hyödyllinen. Suoritusta kannattaakin harjoitella erilaisissa ympäristöissä, myös häiriötekijöitä sisältävissä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 372.)

Sisäisiä häiriötekijöitä, kuten negatiivista itsepuhetta tai häiritseviä tunteita, taas voi käsitellä etukäteen ja koettaa muuttaa positiivisemmiksi ja paremmin suoritusta tukeviksi. Omien ajatusten ja tunteiden tiedostaminen sekä hyväksyvä ja neutraali suhtautuminen ajatuksiin ja tunteisiin parantaa tutkitusti suorituskkyä ja hyvinvointia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 370–371 [Weinberg & Gould 2019b].) Miellessä pyörivät menneet ja tulevat tapahtumat voivat myös häiritä keskittymistä eli toimia sisäisinä häiriötekijöinä, ja siksi niitä on hyvä opetella nollaamaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 370). Hyvä keskittyminen vaatii siis paljon ajatusten ja tunteiden säätelyn taitoja.

Hyvää keskittymiskykyä haettaessa motivaatiosta sekä tilanteen vaatimusten ja yksilön kykyjen sopivasta kohtaamisesta kannattaa lisäksi huolehtia, sillä motivaation ongelmat ja tylsistyminen tai liian



suuret vaatimukset aiheuttavat helposti keskittymisen ongelmia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 370.) Suoritusta tukee myös usein automatisoituneiden taitojen kohdalla, jos huomio on ulkoisissa asioissa tekniikan ja omien sisäisten asioiden sijaan. Taidon opetteluun vaiheessa huomio taas on hyödyllistä pitää sisäisissä asioissa. Toisaalta ihmisten välillä on jonkin verran eroa siinä, mihin huomio luonnostaan kohdistuu ja mihin asioihin keskittyminen tukee suoritusta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 360 [Wulf 2013].) Hyvässä keskittymisessä yhdistyy siis myös motivaatioon ja tavoitteiden asetteluun liittyvät taidot ja tekniikat.

#### 4.4.1 Tunteiden säätely

Tunteiden säätely on tarpeellista, jos haluaa suoriutua optimaalisesti esiintymistilanteessa ja omata hyvän suorituskyvyn sekä pitää keskittymisen oikeissa asioissa. Tunteet vaikuttavat keskittymisen lisäksi muun muassa motivaatioon, muistiin, kehon reaktioihin ja ajatteluun ja sitä kautta myös onnistumiseen. Tunteilla esiintymistilanteessa ja myös harjoitteluvaiheessa on väliä, ja erilaiset tunteet voivat auttaa tai haitata suoritusta. Olisikin tarkoitus luoda suoritukselle otollinen tunneilmapiiri ja oppia hyväksymään erilaisia tunteita ja tulemaan niiden kanssa toimeen suoritustilanteessa. (Arajärvi & Thesleff 2020 240–241.) Jos halutaan saada suoritustilanteeseen tietty miellyttävä tunne, apukeinona voidaan käyttää esimerkiksi ankkurointia. Ankkurointi on ulkoisen tai sisäisen ärsyksen kytkemistä tunnetilaan tai kokemukseen. Ankkuri saadaan aikaan mielikuvaharjoittelulla. Tällöin jokin miellyttävään kokemukseen liittyvä tunnetila yhdistetään johonkin liikkeeseen, sisäänhengitykseen, avainsanaan tai mielikuvaan. Kun yhteys ärsyksen ja tunnetilan välillä on harjoittelulla saatu tarpeeksi vahvaksi, liike tekemällä tai avainsana tai mielikuva mieleen palauttamalla, seuraa myös haluttu tunnetila esimerkiksi suoritustilanteessa. (Kataja 2012, 203–204.)

Tunteiden säätelyssä lainataan usein Grossin (1998, 282) esittämää mallia, jonka mukaan tunteisiin voidaan vaikuttaa jo ennen niiden heräämistä. Ensimmäinen vaihe Grossin (1998, 282) mallissa onkin tilanteen valinta. Ihminen voi valita miellyttäviä tilanteita ja vältellä epämiellyttäviä, jos haluaa pitää tunteensa positiivisina. (Kokkonen 2012, 80 [Gross 1998, 282].) Ennakointi onkin usein ratkaiseva tekijä tunteiden säätelyssä. Tilanteita on usein helpompi ennakoida niin, että epämiellyttävät tunteet eivät herää, kuin hallita tunteita niiden jo herättyä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 252.) Vaikka joutuisi epämiellyttävään tilanteeseen, tilannetta on usein mahdollista muokata miellyttävämmäksi. Mielikuvia sekä myös konkreettisia miellyttäviä tekemisiä ja asioita, kuten lukeminen tai musiikki, voi käyttää apuna. Seuravaksi ihminen voi valita myös, mihin kohdistaa tarkkaavaisuutensa tilanteessa. Suoritusta

voi haitata, jos tarkkaavaisuus kohdistuu ihmisen sisäisiin asioihin suoritusilanteessa, joten tarkkaavaisuutta kannattaa suunnata ulospäin itse suoritukseen ennemmin. (Kokkonen 2012, 80–81.) Ylipääntään huomiota kannattaa suunnata suoritusta ja hyvää tunnetilaa tukeviin asioihin. Kohteita voi olla monenlaisia, esimerkiksi oma hengitys, toiset ihmiset, sää tai välineet. (Arajärvi & Thesleff 2020, 253.)

Seuraava vaihe Grossin (1998, 282) mallissa on kognitiivinen muutos eli tilanteen tietoinen uudelleen arviointi. Samalle asialle voi antaa hyvin monenlaisia merkityksiä. Positiivisia selityksiä ja näkökulmia kannattaa siis opetella käyttämään ja löytämään. Erityisesti, jos jokin negatiivinen tunne on heräämässä, uudesta näkökulmasta voi olla hyötyä. (Kokkonen 2012, 81; Arajärvi & Thesleff 2020, 254.) Itsemyötätunto sekä onnistuneiden ja positiivisten asioiden huomioiminen on myös osa tilanteen uudelleenarviointia. Tilanteen tietoista uudelleenarviointia pidetään tehokkaimpana tapana vaikuttaa tunteisiin. (Arajärvi & Thesleff 2020, 253–254.) Lopuksi tunteita ilmaistaan ja käyttäytyään tietyllä tavalla. Tunteita voidaan säädellä tässä viimeisessä vaiheessa tunteen jo herättyä kiihdyttämällä tai hillitsemällä itseään, poistumalla paikalta tai vaihtamalla paikkaa, keksimällä tilanteelle uusia merkityksiä tai esittämällä tuntevansa jotain muuta kuin tuntee. Tunteiden reaktiivinen säätely eli esimerkiksi tukahduttaminen, välttely tai tunnereaktion seurausten välttäminen vievät energiaa itse suoritukselta ja johtavat tunteen voimistumiseen usein, minkä takia ne eivät ole kovin suositeltavia tunteiden säätelykeinoja. Niitäkin silti käytetään usein. (Arajärvi & Thesleff 2020, 254–255 [Denson ym. 2012; Wegner 2009; Wagstaff 2014].)

#### 4.4.2 Mindfulness

Mindfulness on myös yksi tapa opetella niin tarkkaavaisuuden kuin tunteiden ja ajatustenkin säätelyä. Mindfulness on hyväksyvää tietoista läsnäoloa ja kykyä olla läsnä hetkessä. Omaa sisäistä maailmaa ja kehon toimintaa pyritään tarkastelemaan objektiivisesti, ei-arvostelevasti ja myötätuntoisesti. (Arajärvi & Thesleff 2020, 394 [Kabat-Zinn 2013].) Ihmisten välillä on eroa siinä, kuinka taipuvaisia he ovat luonnostaan mindfulnessin kaltaiseen ajatteluun. Mindfulness lisää kykyä sietää epämiellyttäviä tunteita ja kykyä säädellä omaa ajattelua ja käytöstä. Lisäksi sen on havaittu lisäävän positiivisia tunnekokemuksia ja halua kokea tunteita tunteiden tukahduttamisen sijaan sekä parantavan sopeutumiskykyä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 394 [Keng, Smoski & Robins 2011; Brown & Ryan 2003].) Mindfulnessin on osoitettu myös muun muassa vähentävän suoritusjännitystä ja lisäävän flow-tiloja sekä parantavan läsnäoloa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 407 [Noetel ym.2019].)

Mindfulness on syntynyt buddhalaisuuden parissa, mutta länsimaissa harjoituksia on muokattu uskonnollisesta vakaumuksesta riippumattomiksi ja käytetään nykyään lääketieteellisiin ja hyvinvointia edistäviin tarkoituksiin. (Arajärvi & Thesleff 2020, 394 [Robins ym. 2012].) Mindfulnessissa pyritään siis muuttamaan ihmisen suhtautumista omiin ajatuksiinsa, tunteisiinsa ja kehon tuntemuksiinsa ja siten reaktiota niihin, kun taas perinteisessä psyykkisten taitojen harjoittelussa pyritään muuttamaan itse ajatuksia ja tunteita. Mindfulnessissa ajatellaan, että ihminen voi suoriutua hyvin tunteista tai ajatuksista huolimatta eli optimaalinen suoritus ei vaadi tiettyä tunnetilaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 399 [Balzell & Summers 2017].) Mindfulness on vielä suhteellisen vähän tutkittu menetelmä, mutta toistaiseksi saatu tutkimusnäyttö on suoriutumisen kannalta positiivista. Mindfulnessin on osoitettu auttavan erityisesti epämiellyttävien tunteiden ja ajatusten kanssa toimeen tulemisessa, ja sitä suositellaankin harjoitettavaksi, kun kyse on tilanteista, joissa oman psykofyysisen tilan muuttaminen ei ole mahdollista, kuten suoritusjännityksen kohdalla. (Arajärvi & Thesleff 2020, 407 [Birrer, Rötlin & Morgan 2012; Scott-Hamilton & Schutte 2016].)

#### 4.4.3 Mindfulness-harjoitusohjelmia

Urheilun parissa käytettyjä mindfulness-harjoitusohjelmia on useitakin. MAC-ohjelmassa harjoitellaan psyykkistä joustavuutta eli näkökulman vaihtamista ja omien sisäisten tilojen hyväksymistä sellaisenaan. Tarkoitus on siis kyetä katsomaan asioita myös oman itsen ulkopuolelta ja tunnistamaan ajatukset vain ajatuksiksi, jotka voivat olla myös väärässä joskus. (Arajärvi & Thesleff 2020, 403 [Gardner & Moore 2004; Pietikäinen 2014].) MSPE-ohjelmassa tehdään erilaisia, hengitys-, kehomeditaatio- ja joogaharjoituksia. Tarkoitus on lisätä tietoisuustaitoja ja kyetä kohtaamaan oman lajin aiheuttamia tuntemuksia ja kokemuksia harjoitusten antamin taidoin. (Arajärvi & Thesleff 2020, 404 [Kaufman, Glass & Arnkoff 2009].) MMTS-ohjelmassa on tarkoituksena kehittää stressin- ja häiriöidensietokykyä ja vahvistaa keskittymistä. Itsevarmuutta ja itsemyötätuntoa pyritään myös kehittämään ja lisäämään luovuutta. Tarkoituksena on oppia antamaan itselleen se, mitä tarvitsee kulloinkin pysyäksään läsnä hetkessä ja kehittää sitä kautta uskallusta yrittää uudestaan vaikeassa tilanteessa luovuttamisen sijaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 405 [Balzell & Summers 2017].)

#### 4.4.4 Vireystilan säätely

Vireystila vaikuttaa oleellisesti keskittymiseen ja jaksamiseen ja sitä kautta suorituskykyyn. Vireystilaa onkin tärkeää osata säädellä. Vireystilaa voidaan nostaa esimerkiksi hengittämällä tiheämpään lyhyesti ja syvään, mielikuvien ja avainsanojen avulla, positiivisella ja nopeatempoisella musiikilla tai käyttäytymällä, kuten virkeänä eli vaikkapa hyppimällä tai juoksemalla. (Arajärvi & Thesleff 2020, 384–385.) Rentoutuminen taas laskee vireystilaa. Keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa ja monet rentoutusharjoitukset perustuvatkin siihen, että kehon rentoutuminen auttaa myös mieltä rentoutumaan. Rentoutusharjoituksia tulisi tehdä säännöllisesti, jotta niistä saisi parhaan hyödyn irti. Harjoituksia on monenlaisia, joista useimmat sisältävät lihasten jännittämistä ja rentouttamista sekä rauhallista syvää palleahengitystä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 379–381.) Vireystilaa voidaan laskea myös rauhallisella musiikilla tai joogaperäisillä rentouttavilla asennoilla (Markuksela 2021, 117, 154). Ylipäätään kaikenlainen mukava tekeminen, rauhallinen liikunta tai luonnossa ja veden äärellä ajan viettäminen voi toimia palauttavana tekemisenä ja siten vireystilaa laskevana (Markuksela 2021, 20, 71–72, 220).

Rentoutuessa sisään hengittämiseen voidaan yhdistää miellyttäviä mielikuva tai ajatuksia turvallisuudentunteesta. Uloshengityksen tulisi tapahtua vapaasti ja esimerkiksi mielikuvat irti päästämisestä tai hengityksen virtaamisesta voivat olla avuksi. (Tuomola 2012, 176–177.) Myös mindfulnessin ajatuksia hyväksyvistä läsnäolosta voidaan yhdistää hengittämiseen, jolloin tarkoituksena ei ole muuttaa hengitystä vaan olla tietoinen omasta olotilastaan ja hengityksestään (Tuomola 2012, 173). Vaatimukset rentoutumisesta voivat joskus ahdistaa, ja kokemukseksi rentoutusharjoituksista voi helposti omankin kokemuksen mukaan jäädä, että harjoitukset eivät toimi oikeassa tilanteessa vaan ennemmin lisäävät vaatimuksia. Ehkäpä rentoutusharjoituksia pitäisi harjoitella enemmän erilaisissa ympäristöissä ja oloiloissa ikään kuin altistaen ja siedättäen itseään vähitellen vaativampaan tilanteeseen ja olotilaan, josta rentoutua. Spännäri ja Onnela (2022, 134–135) puhuvat kirjassaan siedättämisestä enemmän. Siedättäminen jollekin asialle tulisi tapahtua nimenomaan portaittain, riittävän hitaasti edeten ja lähellä omaa mukavuusaluetta. Liian nopeasti itseään vaikealle asialle altistaen siedättäminen ei onnistu. (Spännäri & Onnela 2022, 134–135.)

#### 4.4.5 Ennakoiva vireystilan säätely

Markuksela (2021, 61–66) suosittelee kirjassaan erityisesti ennakoivaa vireystilan säätelyä, kun puhutaan pidemmän ajan suorituskyvystä. Siihen kuuluu riittävä uni sekä säännöllinen ja terveellinen syöminen. Väsyneenä tai nälkäisenä vireystilakin laskee usein ja on vaikeampi keskittyä. Lisäksi ennakoivaan vireystilan säätelyyn kuuluu työskentelyn tauotus ja jakaminen tehotyöhön ja vähemmän keskittymistä vaativaan rutiinityöhön, jotta keskittymiskyky riittää ja ihminen ei päädy liian ylivireäksi liian tekemisen ja kiireen myötä. Myös työn jälkeinen palautuminen on jaettu useampaan osaan eli ensin irtaudutaan työstä jonkin aktiivisen mukavan tekemisen myötä ja sitten rauhoitutaan. (Markuksela 2021, 61–66.) Markuksela (2021, 61–62, 28) ehdottaakin mallia, jossa ensin tehdään neljä tuntia keskittymistä vaativaa työtä tauot muistaen. Sen jälkeen neljä tuntia suorittavampaa vähemmän keskittymistä vaativaa työtä edelleen tauottaen työskentelynsä sopivasti. Töitten jälkeen palaututaan eli ensin yritetään irrottautua työasioista psyykkisesti jonkin aktiivisen tekemisen avulla, jonka jälkeen sitten rauhoitutaan ja oleillaan rennosti, jotta vireystila laskee sopivaksi nukkumaanmenoa varten. (Markuksela 2021, 61–62, 28.)

Myös liikunnan määrä tulee olla sopiva muuhun työmäärään nähden. Kevyt liikunta voi toimia palauttavana, mutta raskaampi liikunta ylivirittää helposti. (Markuksela 2021, 220–225.) Musiikin alalla työskentelyä on välillä vaikea jakaa selvästi työ- ja vapaa-aikaan ja töitä saatetaan tehdä helposti liikaa sen takia. Tauotus ja työstä palautuminen sekä muutenkin terveelliset ja säännölliset elämäntavat olisi hyvä muistaa, koska aikataulut ovat musiikin alalla helposti epäsäännölliset ja muuttuvat, jos asiaan ei kiinnitä huomiota. Markukselan (2021, 61–62, 28) malli neljän tunnin tehotyöstä ja vähemmän keskittymistä vaativasta työstä ei myöskään välttämättä aina sovellu musiikin alalle, koska työt saattavat olla usein iltaisin tai pitkin päivää. Malli toimii mielestäni silti hyvänä esimerkkinä ja suuntaviivana. Siitä saa myös suuntaa sille, paljonko keskittymistä vaativaa työtä kannattaa ottaa yhdelle päivälle ja miten esimerkiksi työskentelyään voisi järjestellä, jos voi vaikuttaa aikatauluihinsa. Palauttavaa ja rentouttavaa tekemistä ei kannata myöskään unohtaa. Olisi hyvä varmasti olla tietoinen, millainen tekeminen itselle käytännössä toimii rentouttavana tai palauttavana.

#### 4.4.6 Stressin säätely

Stressin käsittelykeinot ovat myös tärkeä osa suorituskykyä. Lähtökohtaisestihan suoritus- tai esiintymistilanne on helposti stressaava tilanne. Selviytyäkseen stressaavasta tilanteesta ihminen voi käyttää ongelma- tai tunnesuuntautuneita keinoja. Ongelmasuuntautuneet keinot keskittyvät tilanteen ratkaise-

miseen eli esimerkiksi tavoitteita tai tarkkaavaisuutta suunnataan uudelleen tai suunnitellaan omaa toimintaa paremmin. Tunnesuuntautuneet keinot voivat olla esimerkiksi tukeutumista lähipiiriin tai huumorin ja mielikuvien avuksi ottamista. (Kokkonen 2012, 78–79.) Ongelmasuuntautuneet keinot toimivat parhaiten, kun tilanteeseen on mahdollista vaikuttaa omalla toiminnalla, tunnesuuntautuneet taas, jos tilanne ei ole omassa hallinnassa (Kokkonen 2012, 79 [Nicholls & Polman 2007].) Pitempiaikaiseen haastavaan tilanteeseen toimivat merkityskeskeiset keinot. Tällöin koettelemuksistakin pyritään löytämään myönteisiä puolia ja asettamaan tavoitteet elämäntilanteeseen sopiviksi. Mitä enemmän erilaisia keinoja ihmisellä on selvitä stressaavasta tilanteesta, sitä paremmin hän yleensä selviää eri tilanteista. (Kokkonen 2012, 79 [Folkman & Moskowitz 2007].)

Stressiä voidaan siis vähentää reaktion jo synnyttyä omalla toiminnalla käyttämällä ongelmasuuntautuneita, tunnesuuntautuneita tai merkityssuuntautuneita keinoja tilanteen mukaan. Stressiin voi vaikuttaa silti jossain määrin myös ennen stressireaktion syntyä. Ihminen tulkitsee tilanteita eri tavoilla ja stressi reaktio syntyy silloin, kun tilanne tulkitaan uhaksi tai haitaksi. Ihminen voi siis taitavalla eri näkökulmien hyödyntämisellä koettaa kääntää eri tilanteita enemmän mahdollisuudeksi uhan tai haitan sijasta. Tällöin stressireaktiota ei välttämättä edes synny tai se on mahdollisesti lievempi. (Kokkonen 2012, 77–78 [Lazarus 1966; 1991a; 1993; Jones ym. 2009].) Mindfulness, omien uskomusten, ajatusten ja tavoitteiden työstäminen sekä pystyvyyden kokemuksen vahvistaminen voivat toimia työkaluina ja tukena siinä.

#### 4.4.7 Esiintymisjännitys

Esiintymisjännitystä voidaan myös lievittää erilaisilla keinoilla. Yksi jo aiemmin mainittu keino on mindfulnessiin pohjautuvat erilaisten tunteiden ja olotilojen hyväksymisen tekniikat. Esiintymisjännitys on ihmisen luonnollinen reaktio merkittävässä tilanteessa, joten sitä on vaikea poistaa kokonaan. Esiintymisjännityksen poistamisesta ei ehkä olisi hyötyä myöskään, koska jännitys voi auttaa pystymään parhaaseensa suoritushetkellä sekä sopivan esiintymisvireen löytämisessä (Arjas 2022, 421 [Manchester 1988; Lehrer 1987]). Siksi voi olla parempi opetella tulemaan jännityksen kanssa toimeen ennemmin ja oppia auttamaan itseään jännittävässä tilanteessa esimerkiksi itsemyötätunnon keinoin. Tällöin omiin ajatuksiin ja reaktioihin suhtaudutaan myötätuntoisesti ja hyväksyvästi ja itseä pyritään lohduttamaan ja tukemaan tilanteessa parhaan mukaan. Itsemyötätuntoista suhtautumista voisi ehkä kuvailla myös ikään kuin itselle parhaana ystävänä olemisena.

Paljon on väliä myös sillä, miten suhtautuu omiin jännitysoireisiinsa. Jos oireista huolestuu ja ahdistuu, esiintymisjännitys pahenee. Oireet on myös mahdollista ohittaa ja nähdä kehon ja mielen normaalina valmistautumisena jännittävään tilanteeseen, jolloin esiintymisjännitys on yleensä vähäisempää. Arjas (1997, 63) kuvaileekin tutkimuksissaan erilaisia jännittäjätyyppejä, jotka eroavat toisistaan muun muassa omiin reaktioihin suhtautumisen kohdalla. Haitallisesta esiintymisjännityksestä kärsivät ihmiset usein huolestuvat kehollisista reaktioistaan, vähemmän jännittävät taas eivät. (Arjas 1997, 63.) Erilais-  
ten näkökulmien ja selitysmallien hyödyntäminen auttaa siis esiintymisjännityksenkin kohdalla.

Muita apukeinoja voivat olla hyvä valmistautuminen ja harjoittelu, jotka auttavat tekemään esiintymis-  
tilanteesta mahdollisimman tutun ja turvallisen oloisen. Myös mahdollisia negatiivisia ajatusmalleja esiintymisjännityksen taustalla on hyvä työstää ja koettaa muuttaa positiivisemmiksi. Onkin hyvä tie-  
dostaa, mistä asioista oma esiintymisjännitys nousee. (Arjas 2022, 430.) Lisäksi keskittyminen itse te-  
kemiseen tai kommunikaation esiintymiskavereitten ja yleisön kanssa voi auttaa (Arjas 2022, 431).  
Ylipäättäänkin kannattaa muistaa, että jännittäminen on normaalia ja voi tehdä esiintyjästä yleisön sil-  
missä inhimillisemmän. Lisäksi yleisö on yleensä esiintyjän puolella ja haluaa kuulla esiintyjää. Yleisö  
ei välttämättä myöskään huomaa esiintyjän jännitystä. (Nieminen 2009, 37–39.)

Esiintymisestä ei siis kannata tehdä itselleen liian isoa asiaa. Helposti esimerkiksi oman persoonan yh-  
distää esiintymisessä suoriutumiseen, koska musiikki on hyvin henkilökohtainen asia musiikin alalla  
toimiville ihmisille. Paineet onnistua kasvavat tällöin helposti liian suuriksi, jos epäonnistuminen tar-  
koittaa myös ihmisenä epäonnistumista. Viisaampaa olisi siis pitää suoriutuminen persoonasta erillään  
ja keskittyä siihen, mitä voi olla antamassa yleisölle. Ei ole kyse esiintyjästä vaan kommunikaatiosta ja  
taidekokemuksesta, jota esiintyjä voi olla tarjoamassa yleisölle. Musiikki on loppujen lopuksi palvelu-  
työtä. Kiitollisuus siitä, että saa esiintyä, voikin myös auttaa vähentämään tilanteeseen liittyvää jänni-  
tystä (Valkila 2014, 79).

#### **4.5 Luovuuden tukeminen**

Luovuudelle otollinen ympäristö syntyy aika samoilla keinoilla kuin muukin optimaalinen suoriutumi-  
nen. Elämän muiden asioiden tulee olla suhteellisen hyvin, jotta luovuudelle on tilaa ja energia ei mene  
jonkin sosiaalisen- tai fyysisen tarpeen täyttämiseen luovuuden sijasta (Hakala 2013, 25). Toisaalta vä-  
lillä kriisistä tai ongelmasta voi tulla laukaiseva tekijä ja sopiva tarve jollekin uudelle idealle (Hakala  
2013, 218–222). Luovuus vaatii myös aikaa ja uskallusta tarttua erilaisiin ideoihin. Kiire on erityisesti

haitaksi, kuten myös liian tarkat säännöt ja rajat. Pieni kaoottisuus ja epämääräisyys voivatkin kuvata luovaa prosessia erityisesti alkuvaiheessa. (Hakala 2013, 305–317, 67–74.) Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, avoimuus, rentoutunut mieli ja miellyttävä tekeminen taas tukevat luovuutta. Huumoria ja leikillisyyttä on myös suositeltavaa vaalia. (Hakala 2013, 104–105, 194–204.)

Tavoitteiden asettelussa on siis luovalla alalla ehkä hyvä ottaa huomioon luovien prosessien luonne. Liian tarkat suunnitelmat ja suorittava tekeminen eivät välttämättä sovi, jos työskentelyyn sisältyy luovaa tuottamista. Työskentelyn eteneminen ei aina myöskään ole täysin ennustettavissa, mikä voi asettaa haasteita tavoitteiden asetteluun. Vapaa-aikaa tai niin sanottua luppoaikaa täytyy olla myös riittävästi, jos haluaa pitää mielensä luovuudelle avoimena. Luovuutta kuvaakin mielestäni hyvin Markukselan (2021, 20–21) kirjan ajatus siitä, että kehitys tapahtuu parhaiten mukavuusalueella. Hyvinvoiva levännyt ihminen on tehokkaampi ja luovempi ja pystyy todennäköisemmin optimaaliseen suoritukseen kuin huonosti voiva ja paljon tai liikaa voimavaroihinsa nähden suorittava.



## 5 POHDINTA

Hyvä suorituskky ja optimaalinen suoriutuminen on siis monen eri asian summa. Mielestäni on positiivista, että suurimpaan osaan asioista voi vaikuttaa, eikä kukaan ole tuomittu huonoon suoriutumiseen. Itseluottamusta pystyy vahvistamaan, vaikka se ei lähtökohtaisesti olisi paras mahdollinen. Keskitymisen, tunteiden säätelyn ja stressin säätelyn taitoja voi opetella. Myös omaa vireystilaansa voi oppia säätelemään paremmin, niin ettei päädy jatkuvasti liian ylivireiseksi tai alavireiseksi. Jopa asennetta pystyy muuttamaan halutessaan. Kaikki lähtee yleensä hyvästä itsetuntemuksesta sekä oman ajattelun ja toimintamallien kriittisestä tarkastelusta. Itseensä kannattaa siis tutustua hyvin, jos haluaa suoriutua paremmin.

Mindfulnessiin pohjautuvat tunteiden ja olotilojen hyväksymistekniikat taitavat olla nykyään muotia, ja tuntuu, että suorituskvyn ja optimaalisen suoriutumisen aihetta voidaan lähestyä oikeastaan joko mindfulnessin tai perinteisen kognitiivisen psykologian kautta. Karioidusti mindfulnessissa pyritään siis hyväksymään omia olotiloja ja muuttamaan reaktiota niihin, kun taas kognitiivisessa psykoterapiassa pyritään muuttamaan itse olotilaa. Kummallakin lähestymistavalla on varmasti paikkansa, ja tämänhetkisen tiedon mukaan ne täydentävät toisiaan hyvin. Ainakin äkkiseltään hyväksyminen vaikuttaa käytännön tilanteissa usein toimivammalta lähestymistavalta kuin kaikkien tunteiden tai ajatuksien muuttaminen suoritusta tukeviksi. Asiat ovat harvoin täydellisiä, ja epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia on kaikilla varmasti välillä, erityisesti paineen alla helposti.

Mindfulness on vielä aika vähän tutkittu aihealue, joten siihen voi varmasti silti suhtautua myös kriittisesti ja tulevaisuus varmaan näyttää, miten sen keinot todella toimivat. Harjoitusten tausta on itämaissa uskonnoissa, mikä tuntuu suomalaisena myös hieman vieraalta. Harjoituksia voi tehdä varmaan silti monesta eri lähtökohdista, ja psykologiassa käytetyt harjoitusohjelmat pyrkivät ainakin olemaan irrallaan alkuperäisestä uskonnosta. Harjoitukset ovat selkeästi myös jo löytäneet paikkansa länsimaissakin.

Yllättävän moni hyvää suorituskkyä ja optimaalista suoriutumista tukeva asia tukee myös hyvinvointia ja luovuutta, mikä on tavallaan yllättävää, koska useammin arjessa tehokasta ihmistä pidetään ennemminkin paljon suorittavana ja jopa rajojaan ylittävänä ihmisenä. Vapaa-aikaa ja ylipäätään itsestään huolehtimista ja ajan antamista asioille arvostetaan helposti liian vähän. Kuitenkin todellisuudessa

hyvän suorituskyvyn ja optimaalisen suoriutumisen takana on usein hyvinvoiva ihminen kokonaisuutena. Hyvinvointi, luovuus ja hyvä suoriutuminen liittyvät siis jollain tavalla yhteen ja tukevat toisiaan. Itsestään kannattaa siis huolehtia, eikä keho anna viestejä turhaan, jos jokin tuntuu ikävältä tai liialta. Toki usein menestyminen on myös työntekoa, joka vaatii itsekuria, eikä kaikki työ ole mielekästä aina. Omien rajojen ylittämällä on silti rajansa ja ennemmin todellisuudessa taitaa olla niin, että kehitys tapahtuu mukavuusalueella tai aika lähellä sitä, kuten Markuksela (2021, 20–21) toteaa kirjassaan.

Opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut hyvää opetusta myös itselle näistä asioista. Kirjoittamisen aikana on moneen kertaan ollut lähellä ylittää rajojaan liikaa ja suorittaa vähän liikaa. Lepäämällä enemmän ja kuuntelemalla itseään on saanut silti pidettyä tekemisen vielä sopivissa rajoissa ja jaksamisen yllä. Kirjoittaessa on onneksi saanut hyvää muistutusta aiheesta. Lähtökohtaisesti tutkimuksessa löytyneet keinot vaikuttavat toimivilta, ja niitä olisi mielenkiintoista päästä kokeilemaan jatkossa enemmänkin käytäntöön ja esiintymiseen valmistautumiseen. Musiikin alan tutkimusta ja näkökulmaa olisi kaivannut välillä silti lisää aiheeseen. Ehkäpä sitä tulee tulevaisuudessa lisää.

Alun perin tarkoitukseni oli tutkia lisäksi esiintymistilanteeseen liittyviä asioita, muun muassa karismaa ja lavalla olemisen periaatteita. Ajan ja tilan puutteen vuoksi ne jäivät nyt käsittelemättä, mutta ne voisivat olla esimerkiksi tulevien tutkimuksien kohteita. Tutkimuksessa löytyneiden keinojen toimivuutta käytännön tilanteissa voisi myös tutkia. Musiikin ympäristössä niitä on taidettu tutkia vielä aika vähän. Aiheen lisätutkimus vaatisi ehkä silti omalla kohdalla ainakin syvällisempää perehtymistä ja tutkimuksien läpikäymistä. Koulutuksemme ei varsinaisesti valmista urheilupsykologian alaan liittyvään tutkimiseen, joten aineistoja ei ollut helppo löytää ja varmasti lisääkin olisi löytynyt, jos olisi paremmin tiennyt, mistä etsiä, ja ollut lähtökohtaisesti paremmin perillä aiheen nykytutkimuksesta. Toivon mukaan sain silti koottua lisää tietoa aiheesta ja musiikin näkökulmaa mukaan enemmän kuin mitä se näkyy perinteisessä aiheen tutkimuksessa urheilupsykologian alalla.

## LÄHTEET

- Adie, J. W., Duda, J. & Ntoumanis, N. 2010. Achievement Goals, Competition Appraisals, and the Well- and Ill-Being of Elite Youth Soccer Players Over Two Competitive Seasons. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 32, 555–579.
- Ames, C. 1992. Achievement goal, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 161–176.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. *Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Arjas, P. 1997. *Iloa esiintymiseen: Muusikon psyykinen valmennus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Arjas, P. 2022. Esiintymisjännitys. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio & P. Toiviainen (toim.) *Musiikkipsykologia*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 419–436.
- Arora, S., Sevdalis, N., Nestel, D., Woloshynowych, M., Darzi, A. & Kneebone, R. 2010. The impact of stress on surgical performance: A systematic review of the literature. *Surgery* 147 (3), 318–330.
- Balzell, A. & Summers, J. 2017. *The Power of Mindfulness. Mindfulness meditation training in sport (MMTS)*. Springer International Publishing.
- Bandura, A. 2012. On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal on Management* 38 (1), 9–44.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. & Locke, E. A. 2003. Negative Self-Efficacy and Goal Effects Revisited. *Journal of Applied Psychology* 88 (1), 87–99.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. 2003. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 84, 822–848.
- Burton, D., Naylor, S. & Holliday, B. 2002. Goal setting in sport. Teoksessa R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (toim.) *Handbook of sport psychology*. 2. painos. New York: John Wiley & Sons, 497–528.
- Burton, D. & Weiss, C. 2008. The fundamental goal concept: The path to process and performance success. Teoksessa T. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 339–375.
- Callow, N., Jiang, D., Roberts, R. & Edwards, M. 2017. Kinesthetic imagery provides additive benefits to internal visual imagery on slalom task performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 39 (1), 81–86.
- Ceccarelli, L., Giuliano, R. J., Glazebrook, C. & Strachan, S. 2019. Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in Psychology* 10, 1564.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. & Jones, G. 2008. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences* 26 (1), 83–95.
- Cotterill, S. 2017a. *Performance Psychology. Theory and Practice*. New York: Routledge.

- Cotterill, S. 2017b. The Role of Emotion in Performance. Teoksessa S. Cotterill, *Performance Psychology. Theory and Practice*. New York: Routledge, 47–56.
- Csikszentmihalyi, M. 1992. *Flow. The psychology of happiness*. Chatham, Rider/Random House.
- Cumming, J. & Williams, S. E. 2013. *Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. Movement & Sport Sciences* 82, 69–81.
- Deci, E. L. 1980. *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: Health, Lexington.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2008. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology* 49, 14–23.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Denson, T. F., DeWall, C. N. & Finkel, E. J. 2012. Self-Control and Aggression. *Current Directions in Psychological Science* 21, 20–25.
- Duda, J. L. 2001. Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 129–182.
- Duda, J. L. & Treasure, D. C. 2015. The Motivational Climate, Athlete Motivation, and Implications for the Quality of Sport Engagement. Teoksessa J. M. William & V. Krane (toim.) *Applied sport psychology*. 7. painos. McGraw Hill, New York, 57–77.
- Dweck, C. S. 2021. *Mindset. Menestymisen psykologia*. Uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. & Reiser, M. 2000. Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality in social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology* 78, 136–157.
- Elliot, A. J. & Gregor, H. A. 2001. A 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology* 80, 501–519.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. 2007. Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. Teoksessa M. Hewstone, H. Schut, J. d. Wit, K. v.d. Bos & M. Stroebe (toim.) *The scope of social psychology: Theory and applications*. Hove, UK: Psychology Press, 193–208.
- Fox, K. R. 1997. The physical self and processes in self-esteem development. Teoksessa K. R. Fox (toim.) *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 111–139.
- Frantsi, P. 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 88–94.
- Frijda, N. H., Kuipers, P. & Schure, E. 1989. Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (2), 212–228.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. 2004. A mindfulness- acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavioral Therapy* 35 (4), 707–723.

- Gould, D. 2015. Goal setting for peak performance. Teoksessa J. Williams & V. Krane (toim.) *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*. 7. painos. Palo Alto, CA: Mayfield, 188–206.
- Granhölm, P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilopsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 217–222.
- Gross, J. J. 1998. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology* 2 (3), 271–299.
- Gucciardi, D. F. & Hanton, S. 2016. Mental toughness: Critical reflections and future considerations. Teoksessa R. Schinke, K. McGannon & B. Smith (toim.) *The Routledge international handbook of sport psychology*. New York, NY: Routledge, 439–448.
- Hakala, J. T. 2013. *Luova laiskuus. Anna ideoille siivet*. Juva: Gummerus kustannus Oy.
- Hardy, J., Begley, K. & Blanchfield, A. W. 2014. It's Good But It's Not Right: Instructional Self-Talk and Skilled Performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 27 (2), 132–139.
- Hardy, J., Gammage, K. & Hall, C. 2001. A descriptive study of athlete self-talk. *Sport Psychologist* 15 (3), 306–318.
- Hardy, J., Hall, C. R. & Alexander, M. R. 2001. Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences* 19 (7), 469–475.
- Hardy, L. & Callow, N. 1999. Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 21, 95–112.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. 1996. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Harter, S. 1999. *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Heponiemi, T. 2004. *Physiological and emotional stress reactions: the effects of temperament and exhaustion*. Academic dissertation. University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Department of Psychology, Studies 26. Helsinki Finland.
- Hull, C. L. 1951. *Essentials of behavior*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Immonen, O. 2007. *Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta*. Helsinki: Helsingin yliopisto, Soveltavan kasvatustieteen laitos. Väitöstutkimus. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-3853-2>. Viitattu 21.4.2023
- Izard, C. E. 1993. *Four systems for Emotion Activation: Cognitive and Noncognitive Processes*. *Psychological Review*, 100 (1), 68–90.
- Jaakkola, M. & Rovio, E. *Tavoitteiden asettaminen*. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilopsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 137–147.
- Jackson, S. A. 2007/ alkuper. 1995. Factors in influencing the occurrence of flow state in elite athletes. Teoksessa D. Smith & Bar-Eli. *Essential readings in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 144–154.

- Jackson, S. A. 1996. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67, 76–90.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. 1999. *Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Janelle, C. M. 2002. Anxiety, arousal, and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences* 20, 237–251.
- Jeannerod, M. 1994. The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery. *Behavioral and Brain Sciences* 17 (2), 187–245.
- Jones, M. Meijen, C., McCartney P. J. & Sheffield, D. 2009. A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 2 (2), 161–180.
- Kabat-Zinn, J. 2013. *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. 2. painos. The United States of America: Bantam Books.
- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. 2011. Sport Psychology Applications. Teoksessa C. I. Karageorghis & P. C. Terry, *Inside Sport Psychology*, 1–26. United States: Human Kinetics.
- Kataja, J. 2012a. Mielikuvien käyttö. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 199–205.
- Kataja, J. 2012b. Rentoutuminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 181–197.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kaufman, J. C. & Beghetto, R. A. 2009. Beyond Big and Little: The Four C Model of Creativity. *Review of General Psychology* 13 (1), 1–12.
- Kaufman J. C. 2016. *Creativity 101*. 2. painos. New York: Springer Publishing Company.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R. & Arnkoff, D. B. 2009. An Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new mental training approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology* 4, 334–356.
- Keng, S. L., Smoski, M. J. & Robins, C. J. 2011. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review* 31, 1041–1056.
- McEwan, D., Harden, S. M., Zumbo, B. D., Sylvester, B. D., Kaulius, M., Ruissen, G. R. & Beauchamp, M. R. 2016. The effectiveness of multi-component goal setting interventions for changing physical activity behaviour: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review* 10 (1), 67–88.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2017. *Hyvä itsetunto*. Porvoo: Werner-Söderström.
- Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 69–87.
- Korkeila J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitaetti. *Duodecim* 124 (6), 683–692.

- Lazarus, R. S. 2000. How emotion influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist* 14, 229–252.
- Lazarus, R. S. 1993. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine* 55, 234–247.
- Lazarus, R. S. 1991a. *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. 1991b. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist* 46 (8), 819–834.
- Lazarus, R. S. 1966. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lehrer, P. M. 1981. *What is Performance Anxiety? – A Psychological Study of the Responses of Musicians to a Questionnaire about Performance Anxiety*. Painamaton lähde.
- Lehrer, P. M. 1987. A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of Research in Music Education* 35 (3), 143–152.
- Li, W. & Lee, A. 2004. A review of conceptions of ability and related motivational constructs in achievement motivation. *Quest* 56, 439–461.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 48–67.
- Loimusalo, N. 2012. Mentaaliharjoittelu osana pianonsoiton ammattiopiskelijoiden harjoittelustrategioita. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Musiikkitiede. Pro-gradu tutkielma. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201301281131>. Viitattu 21.4.2023
- Manchester, R. A. 1988. Medical aspects of music development. *Psychomusicology* 7 (2), 34–37.
- Mannila, M. 2021. Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön muotona. *Energiaa-Verkkolehti*: Vaasan Ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102114568>. Viitattu 15.4.2023
- Markuksela, H. 2021. *Suorituskyvyn salaisuus: Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin*. Helsinki: Tammi.
- Matikka, L. 2012a. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 232–246.
- Matikka, L. 2012b. Keskittyminen, fokusointi ja tarkkaavaisuus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 95–103.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- McGrath, J. E. 1970. Major methodological issues. Teoksessa J. E. McGrath (toim.) *Social and psychological factors in stress*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston, 19–49.
- Moran, A. 2004. *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. London, UK: Routledge.
- Neff, K. 2003. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* 2, 85–101.

- Nicholls, A. & Polman, R. 2007. Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences* 25 (1), 11–31.
- Nicholls, J. G. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.
- Nideffer, R. 1976. Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology* 34, 394–404.
- Nieminen, M. 2009. *Esiinny eduksesi: convince your audience*. Helsinki: WSOYpro.
- Noetel, M., Ciarocci, J., Van Zanden, B. & Lonsdale, C. 2019. Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 12 (1), 139–175.
- Nummenmaa, L. 2019. *Tunne-kartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Painettu EU:ssa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nurmi, J. E. 2015. *Toiminta- ja tulkintatavat haasteiden kohtaamisessa ja ongelmien ratkaisemisessa*. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) Meitä on moneksi. 3. painos. Ps-kustannus, 209–241.
- O, J., O. F., Magalas, E. & Magalas, S. 2019. It's All About Timing: An Imagery Intervention Examining Multiple Image Speed Combinations. *Journal of Applied Sport Psychology* 0, 1–21.
- Otten, M. 2009. Chocking vs. clutch performance: A study of sport performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 31 (5), 583–601.
- Pasanen, K. 2021. *Mielen pelikirja: Valmentava johtaminen urheilusta bisnekseen*. Helsinki: Value Books Oy.
- Peltola, H-R. 2022. Musiikki ja luovuus. Teoksessa Louhivuori, J., Saarikallio, S. & Toiviainen, P. (toim.) *Musiikkipsykologia*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 349–368.
- Peters, H. J. & Williams, J. M. 2006. Moving Cultural Background to the Foreground: An Investigation of Self-Talk. Performance and Persistence Following Feedback. *Journal of Applied Sport Psychology* 18 (3), 240–253.
- Pietikäinen, A. 2014. *Kohti arvoistasi–suuntaa mielekkäisiin muutoksiin*. Kustannus Oy Duodecim.
- Privette, G. & Bundrick, C. M. 1991. Peak experience, peak performance, and flow. *Journal of Social Behaviour and Personality* 6, 169–188.
- Ravizza, K. 1977. Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology* 17, 35–40.
- Roberts, G. C., Treasure D. C. & Kavussanu, M. 1997. Motivation in physical activity contexts: an Achievement Goal perspective. Teoksessa M. L. Maehr & P. R. Pintrick (toim.) *Advances in motivation and achievement*. Vol. 10. Greenwich, CT: JAI Press, 413–447.
- Robins, C. J., Keng, S-L., Ekblad, A. G. & Brantley, J. G. 2012. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Emotional Experience and Expression: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Psychology* 68 (1), 117–131.
- Roos-Salmi, M. 2012a. Itsepuhe. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 164–169.



- Roos-Salmi, M. 2012b. Itseluottamus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 149–163.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychologist* 25, 54–67.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 1999. Approaching and avoiding self-determination: Comparing cybernetic and organismic paradigms of motivation. Teoksessa R. S. Wyer (toim.), *Perspectives on behavioral self-regulation: Advances in social cognition*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 193–215.
- Salmela-Aro, K. 2015. Henkilökohtaiset tavoitteet elämän kulussa. Teoksessa Metsäpelto & T. Feldt (toim.). *Meitä on moneksi*. 3. painos. Ps-kustannus, 242–272.
- Seaward, B. L. 2002. *Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers.
- Singer, R. N. 2002. Pre-performance state, routines and automatically: What does it take to realize expertise in self-paced events. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 95, 132–144.
- Spännäri, J. & Onnela, T. 2022. *Opi kuin eläin! Näin kehität itseäsi eläinten koulutuksen keinoin*. Keuruu: Tuuma kustannus.
- Steptoe, A. 1989. Stress, Coping and Stage fright in Professional Musicians. *Psychology of Music and Music Education* 17, 3–11.
- Swann, C., Crust, L. Jackman, P., Vella, S., Allen, M., & Keegan, R. 2017. Performing under pressure: Exploring the psychological state underlying clutch performance in sport. *Journal of Sports Sciences* 35, 2272–2280.
- Swann, C., Keegan, R., Crust, L., & Piggott, D. 2016. Psychological states underlying excellent performance in professional golfers: “Letting it happen” vs. “making it happen.” *Psychology of Sport and Exercise* 23, 101–113.
- Szameitat, A. J., Shen, S. & Sterr, A. 2007. Motor imagery of complex everyday movements: An fMRI study. *Neuro Image* 34, 702–713.
- Thomas, O., Lane, A. & Kingston, K. 2011. Defining and Contextualizing Robust Sport Confidence. *Journal of Applied Sport Psychology* 23 (2), 189–208.
- Tuomola, M. 2012. Hengitys kehon ja mielen siltana. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 170–180.
- Valkila, O. 2014. *Loista puhujana: puhumisen taito, halu ja uskallus–Laita itsesi likoon!* Helsinki: Suomen Yrityskirjat.
- Vansteenkiste, M. & Deci, E. L. 2003. Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion* 27, 273–299.
- Vealey, R. S. & Forlenza, S. T. 2015. Understanding and Using Imagery in Sport. Teoksessa J. M. Williams & V. Krane. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 7. painos. McGrawHill Education: Kindle Edition, 240–268.
- Wagstaff, C. R. D. 2014. Emotion Regulation and Sport Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 36 (4), 401–412.

- Wegner, D. M. 2009. How to think, say, or do precisely the worst thing for any occasion. *Science* 325 (5936), 48–50.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2008. *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2019a. Arousal, Stress and Anxiety. Teoksessa R. Weinberg & D. Gould, *Foundations of Sport, and Exercise Psychology*. 7. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–100.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2019b. Concentration. Teoksessa R. Weinberg & D. Gould, *Foundations of Sport, and Exercise Psychology*. 7. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 381–409.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2019c. Arousal regulation. Teoksessa R. Weinberg & D. Gould, *Foundations of Sport, and Exercise Psychology*. 7. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 285–308.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2019d. Competition and Cooperation. Teoksessa R. Weinberg & D. Gould, *Foundations of Sport, and Exercise Psychology*. 7. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 103–120.
- Weiner, B. 1985. An attribution theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review* 92, 548–573.
- Wilson, M. 2010. Gaze and cognitive control in motor performance: Implications for skill training. *The Sport and Exercise Sciences* 23, 29–30.
- Wulf, G. 2013. Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 6, 77–104.