



Jenni Taivassalo ja Iirisilona Segerstam

Mieli kohti esiintymislavoja

Psyykkinen valmistautuminen, esiintyminen ja laulukilpailut

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

31.5.2025

Tiivistelmä

Tekijä(t):	Jenni Taivassalo ja Iirisilona Segerstam
Otsikko:	Mieli kohti esiintymislavoja: Psykkinen valmistautuminen, esiintyminen ja laulukilpailut
Sivumäärä:	53 sivua
Aika:	31.5.2025
Tutkinto:	Musiikkipedagogi AMK
Tutkinto-ohjelma:	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto:	Soiton- ja laulunopetus
Ohjaaja(t):	MuT Johanna Talasniemi

Opinnäytetyömme käsittelee psykkinen valmistautumisen merkitystä esiintymiseen erityiskohteenaan klassisen musiikin laulukilpailut. Tutkimme, miksi psykkinen valmistautuminen laulukilpailuihin on hyväksi laulajalle ja millaiset tekijät siihen vaikuttavat. Tavoitteena on selvittää, millainen vaikutus psykkinen valmistautumisella on esiintymiseen kilpailutilanteissa, mitä siihen kuuluu ja millä keinoin sitä voidaan harjoittaa. Opinnäytetyön pontimena on ollut aiheen ajankohtaisuus meille itsellemme, koska valmistauduimme laulukilpailuihin. Olemme myös huomanneet, että psykkinen valmistautumisen merkitys esiintymiseen etenkin kovapaineisissa tilanteissa, kuten laulukilpailuissa, on merkittävä.

Teimme opinnäytetyömme parityönä. Tutkimuksemme on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmät ovat kirjallisuuskatsaus, jonka avulla pyrimme vastaamaan, millaisia harjoitteita voidaan tehdä psykkinen valmistautumisen edistämiseksi sekä toiminnallinen osuus, jossa valikoituja harjoitteita testataan käytännössä. Toiminnallisessa osuudessa aineistoa kerätään harjoittelupäiväkirjan avulla, jonka pohjalta analysoimme psykkinen valmistautumisen merkitystä ja harjoitteiden toimivuutta.

Tutkimuksen päätuloksena selvisi, että psykkinen valmistautumista edistävillä harjoitteilla oli myönteistä vaikutusta kilpailun esiintymissuoritukseen ja käsitykseen omasta esiintymisvarmuudesta. Pohdintamme päätyi siihen, että esiintymisen hallinnan tasolla on kokonaisvaltainen vaikutus laulajan hyvinvointiin ja psykkinen valmistautumisen taidot ovat tärkeä osa laulajan ammattiosaamista ja työkalupakkia.

Avainsanat: psykkinen valmistautuminen, esiintyminen, laulukilpailu, klassinen laulu

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Author(s): Jenni Taivassalo and Iirisilona Segerstam
Title: Mind Towards Performance Stages: Mental Preparation, Performing and Singing Competitions
Number of Pages: 53 pages
Date: 31 May 2025

Degree: Bachelor of Music
Degree Programme: Music Pedagogue
Specialisation option: Instrument and Vocal teaching
Instructor(s): Johanna Talasniemi, DMus

Our Bachelor's Project examines the importance of mental preparation in performing especially in classical singing competitions. We investigate why mental preparation towards a competition performance is beneficial for a singer and what kind of factors influence it. The goal is to find out what kind of an effect mental preparation has on a competition performance, what it includes and how it can be practiced. This topic is relevant to us personally as we both have taken part in singing competitions. In addition, we have noticed the significance of mental preparation in performing under high pressure situations like singing competitions.

We did our Bachelor's Project as a pair work. Our research is a qualitative study. The research methods are a literature view with which we aim to answer what kind of exercises can be done to promote mental preparation, and a functional part in which we test out selected exercises. In the functional portion, research data is collected with a practice journal from which we analyze the meaning of mental preparation and the effectiveness of the exercises.

The main result of our study was that the exercises had a positive effect on the competition performance and one's own perception of performance confidence. Our reflection concluded that the level of control in a performance situation has a comprehensive effect on a singer's well-being, and mental preparation skills are an important part of a singer's professional expertise and toolkit.

Keywords: Mental preparation, performing, singing competition, classical singing

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Tutkimusmenetelmä	6
3	Psyykkinen valmistautuminen esiintymiseen	8
4	Klassisen laulun kilpailut	10
4.1	Laulukilpailujen merkitys laulajalle	11
4.2	Laulukilpailut Suomessa	12
4.2.1	Timo Mustakallio -laulukilpailu	12
4.2.2	Lappeenrannan valtakunnalliset laulukilpailut	13
4.2.3	Mirjam Helin -laulukilpailu	14
5	Psyykkisen valmistautumisen osa-alueet	15
5.1	Itsetunto ja itseluottamus	16
5.2	Motivaatio	17
5.3	Rutiinit	18
5.4	Keskittyminen	19
5.5	Sosiaalinen ja emotionaalinen tuki	19
5.6	Itsesäätely	20
6	Harjoitteiden raportointi	21
7	Harjoitteet	23
7.1	Hengitysharjoitukset	23
7.2	Mentaaliharjoitukset	27
7.3	Keskittymisharjoitus	30
8	Harjoittelupäiväkirjan raportointi	32
8.1	Päiväkirjan rakenne ja kirjoittaminen	33
8.2	Päiväkirjan keskeinen sisältö ja otteita merkinnöistä	34
8.3	Kokeilujakson tulosten koonti	39
8.4	Reflektiot omasta oppimisesta ja tutkimusprosessista	45
9	Pohdinta	46
	Lähteet	51

1 Johdanto

Sydän hakkaa, adrenaliini virtaa kehossa, hengitys tihenee, mielessä vilisee laulujen sanoja – kohta mennään lavalle. Kuulostaako tutulta olotilalta odottaessa omaa esiintymisvuoroa?

Iso osa laulajan työnkuvasta on esiintymistä ja kykyä sietää esiintymisen tuomia suorituspaineita mahdollisimman hyvin. Tällaisia tilanteita osuu vastaan jo laulajan uran alkuvaiheessa: tulee mahdollisesti tutkintokonsertteja, pääsykokeita sekä pidemmälle ammattiin pyrkiessä työelämän koelauluja, oopperaroolleja, konsertteja – ja laulukilpailuja. Laulukilpailuihin osallistuminen on nuorelle, solistista uraa tavoittelevalle laulajalle oiva väylä edistää omaa ammatillista polkua. Ne toimivat mahdollisina ponnahtauslautoina kohti ammatillista uraa, ovat kokemuksina opettavaisia sekä kehittäviä ja tarjoavat laulajalle näkyvyyttä kerralla suurelle yleisölle. Kilpailut vaativat kykyä suoriutua esiintymisestä onnistuneesti korkeista paineista huolimatta.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan esiintymisjännityksen lievittämistä ja suorituksen parantamista erilaisten psyykkisten harjoitteiden avulla. Olemme valinneet tarkastella eritoten laulukilpailuissa esiintymistä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millainen vaikutus psyykkisellä valmistautumisella on esiintymiseen kilpailutilanteessa, mitä siihen kuluu ja millä keinoilla sitä voidaan harjoittaa.

Päätimme keskittyä erityisesti klassisen musiikin laulukilpailuihin, sillä tiedämme aiheen olevan useille laulajille psyykkisesti vaativaa. Aihe on myös meille ajankohtainen, koska olemme ammattiopintojemme vaiheessa, jolloin kilpailuihin kokemuksemme mukaan ryhdytään osallistumaan. Näkökulmamme painottuu psyykkisen puolen valmistautumiseen osana kilpailumatkaa, mutta psyykkisen valmistautumisen keinoja voidaan käyttää kaikkia esiintymistilanteita varten. Kilpailusuoritusahan kun pohjimmiltaan on esiintymistä sekkin.

Opinnäytetyön pontimena on ollut omakohtainen kokemus kilpailuun valmistautumisesta. Kumpikin meistä kirjoittajista valmistautuu tai on valmistautunut johonkin laulukilpailuun: lirisilona valmistautui Lappeenrannan valtakunnallisiin laulukilpailuihin 1.–6.1.2025 ja Jennin aloitti valmistautumisen ensi kesän Timo Mustakallio -laulukilpailuihin, mutta ei päässyt esikarsintavaiheesta kilpailun seuraavaan vaiheeseen.

2 Tutkimusmenetelmä

Teimme opinnäytetyömme parityönä. Opinnäytetyö rakentuu teoreettisesta osuudesta, jossa käsittelemme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja artikkeleita, sekä tutkimuksesta, joka perustuu päiväkirja-aineistoon. Jenni tutki, miksi psyykinen valmistautuminen on hyväksi laulukilpailuihin valmistautuvalle ja millaiset harjoitukset voivat tukea psyykkistä valmistautumista. Tutkimme yhdessä, mitkä asiat psyykkiseen valmistautumiseen vaikuttavat. Tämän tiedon pohjalta Jenni sovelsi ja kehitteli sopivia harjoituksia laulajan harjoittelun tueksi. lirisilona tutki käytännössä, kuinka nämä harjoitukset tukevat psyykkistä valmistautumista kilpailuun. Päiväkirjan reflektointi pohjautuu tutkimuksen teoriaosuuteen. Osallistuimme yhdessä kaikkien kappaleiden suunnitteluun ja havainnointiin, ja vastaamme tutkimuskysymyksiimme teoreettisen osuuden sekä harjoitusten ja päiväkirjan reflektoinnin pohjalta.

Opinnäytetyömme on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena.

Tutkimusmenetelmänä on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jonka avulla vastataan kysymykseen: millaisia harjoitetta voidaan tehdä psyykeen tueksi laulukilpailuihin valmistautuessa. Valitsimme yhdeksi menetelmäksi kirjallisuuskatsauksen, koska Salmisen (2011) mukaan sen avulla voidaan kehittää harjoitteita olemassa olevan tutkitun tiedon pohjalta. Kirjallisuuskatsaus tarjoaa teoreettisen pohjan aiheelle, jonka avulla laaditut harjoitteet muodostavat yhdessä tämän työn toiminnallisen tuotoksen. Työ sisältää myös toiminnallisen tutkimuksen piirteitä, sillä Heikkinen ja Kaukko (2023) kertovat

toimintatutkimuksessa pyrittävän suhtautumaan tutkimukseen käytännönläheisesti ja kehittyvästi.

Toiminnallisen osuuden tutkimusmenetelmänä käytämme harjoittelupäiväkirjaa. Päiväkirjan käyttäminen aineistonkeruumenetelmänä mahdollistaa sen, että voimme tarkastella ja analysoida rajattuna aikana tapahtunutta kehitystä, kokemuksia ja harjoitusten vaikutuksia osana kilpailuesityksen valmistautumista.

Sirkka Hirsjärven, Pirkko Remeksen ja Paula Sajavaaran kirja *Tutki ja kirjoita* (2016) määrittelee päiväkirjan olevan "eräänlainen itseohjatun kyselylomakkeen täyttö avointa vastaustapaa käyttäen, joka voi sisältää täysin strukturoimattomia aineksia tai sarjan hyvinkin spesifeihin kysymyksiin." Tutkimuksessa voidaan pitää päiväkirjaa erilaisista tapahtumista, kokemuksista tai opituista asioista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2016, s. 219). Tutkimusmenetelmänä päiväkirja siis antaa joustavat raamit aineiston keräämiselle, jota voimme jälkikäteen tarkastella tutkimusaineistona osana opinnäytetyötämme.

Tutkimus toteutettiin siten, että lirisilona piti harjoittelupäiväkirjaa joulukuusta tammikuuhun 1.12.2024–7.1.2025 eli kuukauden ajan ennen laulukilpailuja sekä itse kilpailuviikosta. Hän soveltaa tutkimusmenetelmää siten, että päiväkirjansa käsittelee psyykkistä valmistautumistaan Lappeenrannan valtakunnallisia laulukilpailuja varten. Itseohjatun kyselylomakkeen tavoin hän kirjaa säännöllisesti reflektioita kokemuksistani psyykkisten harjoitteiden tekemisestä ja niiden vaikutuksista psyykkiseen valmistautumiseen ja esiintymisvarmuuteen. lirisilona noudattaa avointa vastaustapaa, koska kirjoittaa päiväkirjaan vapaamuotoisesti havaintojaan, kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Päiväkirjassa on sekä strukturoituja osia, kuten tietyt valikoidut harjoitteet, joista hän kirjoittaa havaintoja, että strukturoimattomia osia, kuten vapaata pohdintaa jännityksestä ja tuntemuksista ennen ja jälkeen esiintymistilanteen.

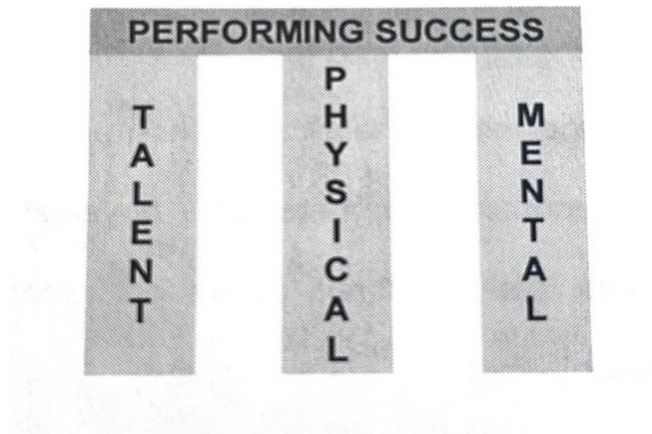
Toiminnallisen osuuden tutkimuksessa pyrimme selvittämään, miten eri psyykkiset osa-alueet vaikuttavat suoriutumiseen kilpailutilanteen esiintymistilanteessa. Tutkimme kokeilemalla erilaisia harjoitteita ja reflektoimalla niiden toimivuutta. Näin saamme käytännönkokemusta harjoitteista ja voimme kehittää omaa valmistautumista niin kilpailuihin kuin muihin esiintymisiin. Seuraamme ja kirjaamme ylös, kuinka valitsemiemme etukäteen tehtyjen harjoitteiden tekeminen vaikuttaa lopulta suoritukseen. Lopuksi jaamme vielä vinkkejä psyykkiseen valmistautumiseen päiväkirjan ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta.

3 Psyykkinen valmistautuminen esiintymiseen

Jokainen laulaja varmasti tietää, että hyvä psyykkinen kunto eli vahva ja positiivinen henkinen suhtautuminen itseensä ja omaan tekemiseensä ovat tärkeä osa laulajuutta ja menestystä. Olemme huomanneet, että myönteinen henkinen suhtautuminen omaan itseensä vaikuttaa vahvasti itseluottamukseen. Itseluottamus kokemuksiemme pohjalta vaikuttaa esimerkiksi lavakarismaan, ilmaisuvoimaan, heittäytymiskykyyn, motivaatioon, yleiseen tekemisen energiaan ja itsesäätelyn taitoon. Aalto (2023) kertoo monien muusikkojen tekävän virheen siinä, että he harjoittelevat harjoittelua itse esiintymistilanteen sijaan: he siis yrittävät saada ohjelmistonsa harjoiteltua toistamalla samoja asioita aina uudestaan. Samalla he vain toivovat, että varsinaisessa esiintymistilanteessa he pysyisivät luonnostaan rentoina ja keskittyneinä, jotta sitten kykenisivät mahdollisimman hyvin esittämään harjoitellun ohjelmistonsa. Uskomme psyykkisen valmistautumisen olevan asia, johon kannattaa jokaisen esiintyvän muusikon todellakin panostaa oman teknisen harjoittelun lisäksi.

Brittiläinen psykoterapeutti David Buswell (2006) määrittelee, että esiintyjän suorituskyky esiintymistilanteessa voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: erityiskyvyt ja lahjakkuus ”talent”, tekniikka eli fyysisyys ”physical” ja psyykkisyys eli mentaalisuus ”mental” (Buswell, 2006, s. 4).

Opinnäytetyössämme keskitymme näistä kolmanteen suorituskyyyn vaikuttavaan osa-alueeseen: psyykkisyyteen.



Kuva 1. Buswellin määrittämät osa-alueet, jotka vaikuttavat esiintyjän suorituskyyyn (Buswell, 2006).

Buswell (2006) kertoo urheilupsykologian tieteenalan kehittyneen jo 1950-luvulta saakka. Sen tavoitteena on ymmärtää mielen ja kehon välistä psykologista vuorovaikutussuhdetta sekä löydetyn ymmärryksen avulla kehittää ammattiurheilijoista henkisesti kestäviä suorittajia. Suurelta osin menestyminen on psykologinen asia. Se mikä ratkaisee tilanteen voiton tai häviön, on urheilijoiden psykologisten taitojen eroavaisuus (Buswell, 2006, s. 6). Kuinka sitten henkistä valmistautumista on opetettu musiikkialalla?

Arjas (2014) toteaa musiikkialan uskomusten olleen viime vuosikymmenelle saakka perinteisesti samankaltainen kuin pitkään urheilussakin: esiintymiskykyä on pidetty pitkien perinteiden mukaan luonnonlahjakkuutena. Ennen on myös perinteikkäästi uskottu, että esiintymällä oppii esiintymään (Arjas, 2014, s. 8). Mielestämme esiintymiseen on kuitenkin hyvä valmistautua ennakkoon, jotta voidaan vähentää riskiä mahdollisista epämukavista tai jopa traumaattisista esiintymiskokemuksista, jotka pahimmassa tapauksessa voivat alkaa toistaa itseään. Arjaksen (2014) mukaan jännittämistä ja sen tuomia ongelmia on

pidetty häpeällisinä eikä niitä olla uskallettu myöntää. Epäonnistumiset ja kielteiset kokemukset esiintymistilanteista muokkaavat henkilön käsitystä itsestään, jopa niin, ettei enää uskota omiin kehitysmahdollisuuksiin esiintyjänä. Lisäksi hän toteaa olevan paljon taiteilijoita, jotka eivät pysty itseilmaisuun lavalla esiintymistaidon puutteellisuuden takia ja joutuvat kääntymään opetustehtävien pariin (Arjas, 2014, s. 7–8). Toisin sanoen taiteilijoilla itsellään tai heidän opettajillaan ei ole ollut riittävää näkemystä tai kokemusta valmentaa oppilaitaan esiintymistilanteisiin mentaalaisella tasolla.

Huomasimme lähteitä etsiessämme, että muusikoiden esiintymisjännityksestä on suomessa tehty vain muutamia pienimuotoisempia tutkimuksia tai niitä oli hyvin vaikea löytää. Arjas (2014) kertoo kirjassaan, että Ranskassa ja Englannissa on 1980-luvulla tehty tutkimus muusikoiden jännityksen vaikutuksista heidän esitystensä tasoon. Tutkimustulokset osoittivat, että jopa 60 prosenttia muusikoista koki jännityksen vaikuttavan esiintymisensä laatuun. 12 prosenttia muusikoista koki menettävänsä keskittymiskykynsä ja kontrollinsa kokonaan jännittämisen takia. 1 prosentti vastaajista koki koko esiintymisen menevän täysin pilalle jännittämisen syystä. Suoritusta parantavana jännityksen koki osallistujista 15 prosenttia. Joidenkin tutkimuksien mukaan jännityksen positiiviset vaikutukset näkyisivät vain erityisen taitavien muusikoiden suorituksessa. Muiden muusikoiden kohdalla jännityksellä olisi suorituskykyä alentava vaikutus (Arjas, 2014, s. 19–21).

4 Klassisen laulun kilpailut

Kilpailusuoritus on pohjimmiltaan esiintymistä kuin mikä tahansa muukin esiintyminen, mutta mielestämme sen asettamat tilannetekijät tekevät siitä vääjäämättä korkeapaineisen, jännittävän tilanteen: kilpailijat asetetaan vastakkain arvostelun alle ja kilpailusuorituksen onnistumisella on iso merkitys kilpailussa menestymiseen.

Suomessa järjestetään useita laulukilpailuja. Tunnetuimpia kilpailuja valtakunnallisella tasolla ovat Timo Mustakallio -laulukilpailu ja Lappeenrannan valtakunnalliset laulukilpailut sekä kansainvälisellä tasolla Mirjam Helin -laulukilpailu. Siksi päätimme taustoittaa juuri näitä kilpailuja opinnäytetyössämme, ja koska kumpikin meistä valmisteli omaa kilpailumatkaansa. Iirisilona valmistautuu kohti Lappeenrannan laulukilpailuja ja Jenni kohti Timo Mustakallio -laulukilpailuja.

Kilpailujen profiilit määrittelevät, millaisia kilpailijoita haetaan ja mitä voittajalta vaaditaan. Timo Mustakallio -laulukilpailu tuo esille tulevaisuuden lupaavia laulajia. Palkintosijoille ei välttämättä yllä kaikkein kehittynein kilpailija, vaan kilpailussa haetaan laulajaa, jolla on erityinen äänimateriaali ja vahvaa tulkinnallista taitoa (Savonlinnan Oopperajuhlat, 2021). Lappeenrannan laulukilpailujen yläikäraja on 32 vuotta naisten sarjassa sekä 34 vuotta miesten sarjassa antaa ilmi, että kilpailu on suunnattu jo varttuneemmille ja kypsemmille laulajille (Helsingin Sanomat, 2025).

Kokemuksemme ja havaintojemme perusteella Mustakallio-kilpailut ovat yleensä ne kilpailut, joista aloitetaan kilpailukokemuksen kartuttaminen nuorten ammattiin pyrkivien laulajien keskuudessa. Näin on ollut myös meidän kohdallamme: Iirisilona osallistui ja voitti vuoden 2023 Timo Mustakallio-laulukilpailut, ja Jenni hakee vuoden 2025 Timo Mustakallio-laulukilpailuihin.

Mirjam Helin -laulukilpailu on tästä vielä astetta vaativampi kilpailu, koska kilpailu käydään kansainvälisellä tasolla ja jaossa on huomattavasti suuremmat palkinnot (Mirjam Helin -laulukilpailu, ei pvm.b). Nämä seikat nostavat kilpailun tasoa, arvokkuutta ja mainetta, jotka puolestaan nostavat kilpailuihin asettamia paineita.

4.1 Laulukilpailujen merkitys laulajalle

Miksi sitten laulajana kilpailla? Laulukilpailut voivat tuoda odottamattomia mahdollisuuksia laulajan uralle ja henkiselle kasvulle. Kilpailuiden voittaminen

tai palkintosijoille yltäminen voivat auttaa uratavoitteiden saavuttamisessa, mutta eivät ole välttämättömyys. Olemme todenneet, että useat suomalaiset ammattilaulajat ovat tehneet silti menestyksestä uraa ilman palkintosijaakin. Saulo (2019) kertoo tällaisesta uranuurtajasta, oopperalaulaja Matti Salmisesta, joka ennen Lappeenrannan laulukilpailuihin osallistumista oli päässyt jo tekemään Suomen Kansallisoopperalla pieniä solistirooleja (Saulo, 2019). Vuoden 2025 Suomen Kansallisoopperan kauden naisten solistirooleissa sekä vierailevista solisteista että kuorolaisista kaikki olivat osallistuneet johonkin laulukilpailuun ja päässeet finaaliin saakka tai sijoittuneet (Suomen Kansallisooppera ja -baletti, ei pvm.). Parin laulajan solistiprofiilissa ei ollut lainkaan merkitty kilpailutietoja (Suomen Kansallisooppera ja -baletti, ei pvm.). Kilpailemiselle annetaan siis selkeästi arvostusta Suomessa laulajien ammattikentällä.

Havaintojemme mukaan kilpailuihin osallistuminen on tehokas keino kerryttää nuorena solistiseen ammattiin pyrkivänä laulajana ammatillista profiilia ja kokemusta. Kilpailuissa on mahdollista näyttäytyä laajalle alalle yleisöä yhdellä kertaa. Prosessina laulukilpailut ovat laulajalle kehittäviä ja opettavaisia matkoja.

4.2 Laulukilpailut Suomessa

4.2.1 Timo Mustakallio -laulukilpailu

Timo Mustakallio -laulukilpailu järjestetään joka toinen kesä Savonlinnan Oopperajuhlien yhteydessä Savonlinnassa. Kilpailun taustalla toimii säätiö, jonka perusti jo edesmennyt oopperalaulaja Timo Mustakallio vuonna 1973. Säätiön tarkoituksena on rohkaista ja motivoida nuoria tulevaisuuden lupauksia tavoittelemaan laulajan ammattiuraa sekä kehittämään suomalaista laulutaidetta (Turun Sanomat, 2008).

Mustakallio-kilpailut ovat on kaksivaiheiset: ennakkovideoiden perusteella kutsutaan joukko laulajia esikarsintaan, josta taas osa jatkaa varsinaiseen

kilpailuun. Itse kilpailu käydään yhden päivän aikana. Alkukilpailu alkaa aamupäivällä ja etenee illan loppukilpailuun. Alkukilpailusta putoaa jälleen osa laulajista pois (Savonlinnan Oopperajuhlat, 2023a).

Mustakallioiden profiili painottuu nuoriin kykyihin. Kilpailun säännöt luonnehtivat laulukilpailua kilpailuksi, jossa etsitään ennen kaikkea lupaavinta nuorta, eikä voittaja välttämättä ole pisimmälle kehittynyt laulaja. Tästä kertoo myös kilpailun yläikäraja, 27 vuotta. Lisäksi tuomariston puheenjohtaja Ville Matvejeff kuvaili vuoden 2023 Timo Mustakallio -laulukilpailujen yhteydessä kilpailun perinteisiin kuuluvan pyrkimys etsiä tulevaisuuden kykyä, suurta potentiaalia ja lahjakkuutta sekä heittäytymistä (Savonlinnan Oopperajuhlat, 2023b).

Kilpailun palkintona on Timo Mustakallio -säätiön rahaston jakama apuraha potentiaalisimmalle kilpailijalle. Palkinnon saajan valitsee vuosittain osin vaihtuva tuomaristo. Viimeiset kaksi kilpailua vuosina 2021 ja 2023 tuomariston puheenjohtajana on toiminut Savonlinnan Oopperajuhlien taiteellinen johtaja Ville Matvejeff ja toisena jäsenenä on ollut pianisti ja kapellimestari Erkki Korhonen. Kolmas tuomariston jäsen on vaihtunut, vuonna 2021 Karita Mattila (Savonlinnan Oopperajuhlat, 2021) ja vuonna 2023 Anu Komsa (Savonlinnan Oopperajuhlat, 2023a).

Kilpailun voittajaksi valitaan laulaja, jolla on erityinen äänimateriaali, erityisen hyvä musiikin tulkinnallinen taito ja joka katsotaan tulevaisuuden lupaukseksi musiikkialalla. Palkinnon suuruus on 15 000 euroa. Kilpailuissa jaetaan myös toinen palkinto, Suomen Kulttuurirahaston Eero Rantalalan rahaston 10 000 euron suuruinen palkinto. Mustakallioiden voittajille mainitaan myös tarjottavan työtilaisuus seuraavan vuoden Savonlinnan Oopperajuhlien produktioissa (Savonlinnan Oopperajuhlat, 2025).

4.2.2 Lappeenrannan valtakunnalliset laulukilpailut

Lappeenrannan valtakunnalliset laulukilpailut järjestetään nykyään kolmen vuoden välein tammikuussa Lappeenrannassa. Ensimmäinen kilpailu käytiin

Lappeenrannassa vuonna 1969. Lappeenrannan kaupunki luonnehtii kilpailua: "Lappeenrannassa kilpailu on aina henkisen kasvun kokemus, joka vie jokaista osallistujaa eteenpäin" (Lappeenrannan kaupunki, ei pvm.).

Kilpailuun haetaan esikarsinnan kautta, jonka perusteella esikarsintatuomaristo valitsee joukon laulajia varsinaiseen kilpailuun. Kilpailussa on kolme erää: alkuerä ja välierä sekä orkesterifinaali. Kilpailu kestää 6 päivää, josta alkuerä 3 päivää, välierä 2 päivää ja finaali yhden päivän. Finaalia edeltävä välipäivä on pyhitetty orkesterin kanssa harjoitteluun. Kilpailun kesto antaa osviittaa siitä, kuinka paljon kestävyyttä niin fyysisesti kuin psyykkisesti tarvitaan.

Ensimmäisen sijan palkinto on 10 000 euroa, toisen sijan palkinto 7000 euroa ja kolmannen sijan palkinto 5000 euroa. Lisäksi palkitaan yleisön suosikki sekä voidaan jakaa erikoispalkintoja. Vuonna 2025 jaettiin kaksi, Osuuspankki Kaakkois-Suomen ja Suni Oy:n, 1000 euron suuruista erikoispalkintoa. Tuomaristolla on oikeus päättää jakaa palkinnot toisin, heidän haluamallaan tavalla (Lappeenrannan kaupunki, 2025). Esimerkiksi vuoden 2025 kilpailuissa jaettiin naisten sarjan jaettu 2. sija ja vuoden 2023 kilpailuissa miesten sarjassa vain 2. ja 3. sija sekä naisten sarjassa jaetut 1. ja 3. sija (Yleisradio, 2023).

4.2.3 Mirjam Helin -laulukilpailu

Lisäksi Suomessa järjestetään Kansainvälinen Mirjam Helin -laulukilpailu. Kilpailun verkkosivuilla todetaan, että "Mirjam Helin -laulukilpailu on tarkoitettu esiintymiskypsyyttä omaavien nuorten laulajien valiojoukolle" (Mirjam Helin -laulukilpailu, ei pvm.a). Se on yksi kansainvälisesti merkittävimmistä laulukilpailuista. Moni kilpailun voittaneista on ampaissut kansainväliselle uralle laulumaailman huipulle. Kilpailu tunnetaan korkeasta tasostaan, vaativasta ohjelmistostaan, hyvistä palkinnoistaan ja arvovaltaisesta tuomaristostaan. Suomen Kulttuurirahasto on järjestänyt Kansainvälisen Mirjam Helin -laulukilpailun vuodesta 1984 joka viides vuosi. Vuodesta 2024 alkaen kilpailu järjestetään kolmen vuoden välein (Mirjam Helin -laulukilpailu, ei pvm.).

Palkintosummat ovat 1. sija 50 000, 2. sija 40 000, 3. sija 30 000, 4. sija 20 000 sekä 5. ja 6. sija 10 000 euroa. Kaikki välikilpailuun valitut, palkinnonsaajia lukuun ottamatta, saavat 1 500 euron stipendin. Kilpailussa jaetaan myös 5 000 euron palkinto parhaasta suomalaisen yksinlaulun esityksestä laulajalle, jonka äidinkieli ei ole suomi tai ruotsi, sekä 5 000 euron palkinto parhaasta liedin esityksestä. Tuomaristolla on oikeus jakaa palkinnot toisinkin (Mirjam Helin - laulukilpailu, ei pvm.).

5 Psyykkisen valmistautumisen osa-alueet

Seuraavaksi käydään läpi psyykkisen valmistautumisen osa-alueita, joilla olemme itsekin huomanneet olevan vaikutusta esiintymissuorituksiin sekä menestymiseen laulukilpailuissa. Olemme todenneet osa-alueilla olevan myös vaikutusta laulajan identiteettiin. Laulajan identiteetillä tarkoitamme käsitystä itsestä laulajana ja kuinka se on kytköksissä yksilön omaan persoonallisuuteen. Aihe on itsessään laaja kysymys, jota emme sen takia tässä opinnäytetyössämme käsittele syvällisemmin.

Olemme havainneet kilpailuja sivusta ja sisältä seuraamalla, että kilpailutilanteet ovat hyvistä puolistaan huolimatta arvaamattomia tilanteita esiintyjälle: koskaan ei tiedä pääseekö jatkamaan kilpailuja seuraavaan erään tai yltääkö oma suoritus palkintosijoille asti. Valmistautumista täytyy joka tapauksessa tehdä. Kilpailujen suoritukset, tulokset ja palautteet opettavat laulajaa kohtaamaan mahdollisia ikäviäkin vastoinkäymisiä, kuten esimerkiksi vastauksia, ettei pääsekään osallistumaan hakemaansa kilpailuun. Tällaisten kohtaamisten käsittelyssä ammattilaulajakin tarvitsee terveen itsetunnon ja vahvan luottamuksen omaan osaamiseen. Ne auttavat kohtaamaan ja käsittelemään erilaisia tunteita, ettei usko horjuisi omaan tekemiseen ja tuleviin muihin mahdollisuuksiin laulajan polulla.

5.1 Itsetunto ja itseluottamus

Itsetunto on yksi ihmisen persoonallinen ominaisuus (Arjas, 2014). Keltikangas-Järvisen (2018) määritelmän mukaan itsetunto on itseluottamusta, itsensä arvostamista ja tunnetta siitä, että on hyvä. Itsetunto on sitä, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen kykenee tunnistamaan itsessään. Yksilön itsetunto voidaan katsoa hyväksi, kun hänen käsityksensä itsestään ovat enemmän positiivisia kuin negatiivisia. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ei pelkää myöntää heikkouksiaan tai puutteitaan, eikä ne tuota hänelle sellaista ahdistusta, jota täytyisi jatkuvasti eri keinoin tasapainoittaa. Kun negatiivisten ajatusten määrä itsestä on suurempi, silloin voidaan ihmisellä todeta olevan heikko itsetunto (Keltikangas-Järvinen, 2018, s. 7). Silloin varsinkin on hyvä tehdä psyykkisiä harjoitteita itsetunnon kohottamiseksi.

Liukkonen (2017) määrittelee itseluottamuksen oman arvostuksen ja kunnioituksen mittariksi ja tärkeimmäksi avaimeksi menestykseen. Itseluottamus ohjaa toimintaamme tilanteissa, jotka koemme itsellemme merkityksellisiksi ja tärkeiksi.

Itseluottamus tarkoittaa uskoa itseensä ja omiin kykyihin. Se on persoonallisuutemme kulmakivi, kokemus varmuudesta, tervettä ylpeyttä ja sitä pidetään menestymisen perustana. Se on myös kehitettävissä oleva ominaisuus. Itseluottamukseen liittyy optimismi, usko omiin onnistumisiin ja parhaiden mahdollisten lopputulosten saavuttamiseen. Heikko itseluottamus voi olla itseensä uskomisen puutetta, pelkoa epäonnistumisesta sekä itseilmaisun rajoittamista esimerkiksi itseään vähätteleillä ajatuksilla (Liukkonen, 2017, s. 11).

Lyhyesti kiteytettynä: itsetunto on siis itsensä arvostamista ja hyväksymistä sellaisena kuin olemme, kun taas itseluottamus on yksilön usko omiin kykyihin.

Liukkonen (2017) toteaa itseluottamuksen olevan kehitettävissä oleva ominaisuus. Myönteiset kokemukset lisäävät itseluottamusta. Hän kertoo menestyvien ihmisten uskaltavan tehdä elämässään rohkeitakin valintoja. Menestyvät ihmiset luottavat itseensä ja omiin kykyihinsä. He uskaltavat olla oman elämänsä käsikirjoittajia eivätkä odota vain päätyvänsä johonkin. Itseluottamus on optimistista, tervettä ylpeyttä itsestä (Liukkonen, 2017, s. 11).

Keskimäisen (2024) mukaan yksi itsetunnon kehittämisen työkalu on myönteinen sisäinen puhe itselleen (*positive self-talk*). Myönteisellä sisäisellä puheella tarkoitetaan kannustavien ajatusten ajattelemista mielessään itselle. Sisäisen puheen kautta voidaan parantaa itsetuntoa, rakentaa itseluottamusta ja fokusoida suoritusilanteessa ajatuksia kohti kirkasta ja selkeää ajattelumallia (Keskimäinen, 2024).

5.2 Motivaatio

Motivaatio kertoo, miksi me toimimme ja ajattelemme niin kuin toimimme ja ajattelemme. Liukkonen (2017) toteaa mielentaitojen harjoituskirjassaan, että motivaatio ohjaa kuinka käyttäydymme. Hän kuvailee motivaatiolla olevan kaksi tehtävää: motivaatio suuntaa sekä säätelee ihmisen energiaa ja toimintaa haluttuun suuntaan. Se toimii energian lähteenä saaden meidät toimimaan ja innostumaan tekemisistämme (Liukkonen, 2017, s. 14).

Mayor ja Riuskun (2015) mukaan Edward Decin itseohjautuvuusteoriassa ihmisellä on kaksi motivoitumisen tapaa: sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Decin teorian mukaan sisäinen motivoituminen on proaktiivista. Proaktiivisen ihmisen sisäinen tekemisen halu kumpuaa hänestä itsestään ja hänen haluistaan. Proaktiivinen ihminen on ennakoiva. Decin mukaan ulkoisten tekijöiden avulla motivoituminen on reaktiivista eli motivaation lähde on yksilön ulkopuolella. Tällöin motivaattorina eli tavoiteltavana asiana voi toimia esimerkiksi palkkiot, rangaistuksen tai epäonnistumisen pelko, ryhmän luoma paine onnistumisesta tai ulkopuolisen yllytys. Deci lisäksi kuvailee, että päämäärän tavoittelu voi

tuntua usein pakottavalta ja vastenmieliseltä ulkoisten motivaattoreiden avulla. Tällaiset motivaattorit kuluttavat henkisiä resursseja ja heikentävät yleistä hyvinvointia. Ne myös vähentävät ihmisen itsenäisyyden kokemusta vähentäen yksilön motivaatiota (Mayor & Riusku, 2015 s. 16).

Mitä enemmän elämässämme on muutoksia ja epävarmuutta, sitä tärkeämpää meidän osata ymmärtää, motivoida ja johtaa itseämme (Mayor & Riusku, 2015, s. 94). Liukkosen (2017) mukaan motivaatiota voidaan tarkastella esimerkiksi peruskysymyksellä ”Miksi?”. Miksi teet jotain mitä teet? Voimakkaan motivaation tunnistaa, kun ihminen yrittää tosissaan, ponnistelee pitkäjänteisemmin, keskittyy tehokkaammin. Näiden tekijöiden ansiosta hän suoriutuu tehtävistään todennäköisesti myös paremmin (Liukkonen, 2017, s. 14).

5.3 Rutiinit

Rutiinit ovat säännöllisesti toistettuja toimintoja tai toimenpiteitä (Suomi Sanakirja, ei pvm.). Arjaksen (2014) mukaan vireystila vaikuttaa keskittymiseen. Rutiinit voivat olla työkalu hallita sitä. Päivästä toiseen toistuvat rutiinit ovat hyödyllisiä, koska ne tuottavat nopeasti harjoittelulle otollisen olotilan. Sekä harjoitustilanteessa että konserttiin valmistautumisessa ne toimivat hyvin ja mieli on ikään kuin ohjelmoitu valmiiksi kyseiseen tekemiseen tai suoritukseen (Arjas, 2014, s. 52–53).

Arjas (2014) kirjoittaa kirjassaan myös rutiinien ja rituaalien haitallisuudesta, jos niistä muodostuu pakkomielleisyyksiä. Rituaalit ja rutiinit olisi syytä pitää sellaisella tasolla, että ne toimivat keskittymistä edistävänä renkinä, eivät isäntänä (Arjas, 2014, s. 53).

Clearin (2020) mukaan sisäisen motivaation äärimmäinen muoto on se, kun rutiinit muodostuvat osaksi identiteettiä. On eri asia sanoa: ”Olen sellainen ihminen, joka haluaa tätä” kuin: ”Olen sellainen ihminen, joka on tätä”. Mitä ylpeämpi olet identiteettisi puolesta, sitä motivoituneempi olet pitämään kiinni

siihen liittyvistä rutiineista (Clear, 2020, s. 19). Tätä ajattelutapaa soveltaen laulaja voisi ajatella lauluharjoittelustaan sanoin: "Olen laulaja, laulajat harjoittelevat, siksi harjoittelen."

Clear (2020) toteaa, että jokainen rutiini ei ainoastaan tuota tuloksia, vaan opettaa myös jotain paljon tärkeämpää: itseluottamusta. Kaikkein tehokkain tapa muuttaa rutiineja on keskittyä, keneksi haluaa tulla, ei siihen mitä haluaa saavuttaa (Clear, 2020, 21).

5.4 Keskittyminen

Heinon (2000) mukaan psyykkisen valmentautumisen keskeinen osa on keskittymisen taito. Jokainen yksilö keskittyy ja valmistautuu kilpailuun tai harjoitukseen omilla tavoillaan. Nämä tavat luodaan yleensä vuosien harjoittelulla ja parhaaksi itselleen kokemilla rutiineilla (Heino, 2000, s. 231).

Heino (2000) luettelee, että on olemassa tietoista ja tiedostamatonta eli luonnollista keskittymistä. Luonnollinen keskittyminen tapahtuu parhaimmillaan ilman erillisiä toimenpiteitä. Luonnollinen keskittyminen voi parhaimmillaan johtaa jopa transsitilaan, jossa yksilön mieli tukee täysin suoritustilannetta. Toisinaan erilaiset häiriötekijät voivat häiritä tilannetta ja siksi yksilöllä on hyvä olla tietoisien keskittymisen välineitä. Näitä apukeinoja voi kuka tahansa harjoitella erilaisilla harjoitteilla. Tällaisia harjoitteita voivat olla esimerkiksi rentoutumisharjoitteet, mielikuvaharjoittelu ja ryhmä ennalta opeteltuja erilaisia keskittymismalleja. Kun jaksaa nähdä vaivaa keskittymismallien opetteluun, on yksilöllä välineitä suorituksen varmistamiseksi, vaikka tilanteessa olisikin häiriötekijöitä taustalla (Heino, 2000, s. 231).

5.5 Sosiaalinen ja emotionaalinen tuki

Olemme laulunopiskelijoina kokeneet, että opettajan rooli sosiaalisen ja emotionaalisen turvan luojana ja ylläpitäjänä on hyvin tärkeää.

Erytislukuanopettaja Jenni Kallio kuvailee opettajan vaikutusvaltaa sanoin: ”Opettaja on auktoriteetti, jonka sanoilla on merkitystä” (Kallio, 2015).

Hämäläinen ja Westerlund (2016) kuvaavat valmentamista pitkäjänteiseksi kehitysprosessiksi, jossa kumpikin osapuoli, opettaja sekä oppilas oppii. Heidän mukaansa oppiminen perustuu oppijan omaan sisäiseen motivaatioon, joka tarkoittaa valmentamisessa sitä, että valmentaja auttaa urheilijaa löytämään sisäisen motivaationsa ja omat voimavaransa. Valmentajalla on vastuu valmennusprosessin kokonaisuudesta. Valmentajan rooli ja vastuu on erilainen urheilijan polun eri vaiheissa (Hämäläinen ja Westerlund, 2016).

Voisimme kuvailla opettajan antamaa tukea ja kannustusta oppilaan hermostollisen turvan ja itseluottamuksen rakentamisen kulmakiviksi. Myös opettajan osallisuus sopivan ohjelmiston rakentamisessa, harjoittelemisissa kuin psyykkisessä valmistautumisessa on hyvin tärkeää ja sen merkitys vaihtelee oppilaan laulullisen kehityksen mukaan.

5.6 Itsesäätely

Vuorisen (2017) mukaan itsesäätelyn kyky on taito tunnistaa omat tunteet ja säädellä niitä tilanteen mukaan sopivaksi. Itsesäätelykykyinen ihminen pystyy tarvittaessa olemaan kurinalainen ja asettamaan itselleen rajoja. Hänen mukaansa itsesäätelykykyisen ihmisen on hyvä muistaa, että itsesäätely ei ole tunteiden kieltämistä tai tukahduttamista. Itsesäätelyssä on kyse tietoisuuden ohjaamisesta kohti tavoitteita ja jättää erilaiset häiriötekijät taka-alalle ilman suurempaa huomiota. Tänä päivänä itsesäätelyn merkitys korostuu, kun ympäristömme on täynnä erilaisia houkutuksia, kuten esimerkiksi tekniset laitteet (Vuorinen, 2017).

6 Harjoitteiden raportointi

Tässä osiossa Jenni käsittelee teoreettisen aineiston pohjalta soveltamiaan harjoitteita. Koko luvussa kuuluu Jennin ajatukset ja pohdinnat. Käsittelemme harjoitteiden kehittämisen prosessia: mitä otin huomioon harjoitteita kehitellessä, kenelle harjoitukset voisivat sopia ja miten harjoitukset voisivat toimia käytännössä. Tarkoitukseni on vastata tutkimuskysymykseemme: millaisia psyykettä harjoittavia harjoituksia voidaan tehdä kilpailusuorituksen tueksi.

Nämä kehitellyt ja sovelletut harjoitukset pohjautuvat psyykkisen valmistautumisen osa-alueisiin: itseluottamuksen vahvistamiseen, motivaation ylläpitämiseen, rutiinien luomiseen ja keskittymistaidon kasvattamiseen. Psyykkiseen valmistautumiseen vaikuttavien asioiden tunnistaminen ja taustoittaminen auttoi jäsentämään ajatuksia siitä, millaisia psyykkisiä taitoja laulaja tarvitsee kilpailutilanteessa. Harjoitusten tavoitteet muotoutuivat näiden tarvittavien psyykkisten taitojen perusteella.

Harjoituksia kehitellessä otin huomioon työssämme taustoittamiemme kilpailuiden erilaiset profiilit, sillä ne poikkeavat toisistaan esimerkiksi ikärajoissa, kilpailuiden kestoissa ja ohjelmistovaatimuksissa. Profiileita tarkastellessa kävi ilmi, että nämä kilpailut ovat suunnattu taidollisesti kehittyneemmille laulajille, tekniikan ja tulkinnan saralla. Kilpailutilanteeseen ja esiintymishallintaan vaikuttava laulajan psyykkinen valmistautuminen ei välttämättä näy laulajasta yleisölle ulospäin yhtä suoranaisesti kuin laulutekniikan ja musiikin tulkinnan taito. Laulajan ulkokuoresta ei välttämättä huomaa sitä, kuinka hyvin laulaja on harjoittanut psyykettään kilpailutilannetta varten, sillä jokainen yksilö on erilainen. Epämiellyttävien tilanteiden näkyvyys vaihtelee hyvin paljon laulajilla, mutta vaikka heikko psyykkinen valmistautuminen ei näkyisikään ulospäin, voi laulaja silti harjoittaa valmiuttaan kohdata psyykelle hankalat tilanteet.

Olen pyrkinyt kehittämään ja avaamaan harjoitusten ohjeita niin, että ne sopisivat kilpailuihin aikoville laulajille, mutta olisivat myös sovellettavissa kaiken tasoille laulajille. Otin huomioon kaiken tasoiset laulajat harjoitusten vaativuudessa, sillä mielestäni psyykeen harjoittaminen olisi tarpeellista aloittaa jo kehityksen alussa oleville laulajille, vaikka he eivät koskaan päätyisikään laulukilpailuihin. Uskon, että psyykeen harjoittamisesta on etua kaikille esiintyville laulajille. Olen myös laulunopettajaksi opiskellessani huomannut, että samanlaisia laulutekniikan harjoitteita tehdään eri tasoilla laulajilla, joten varmasti sama malli toimii näissäkin harjoitteissa useimmille.

Psyykkisen valmistautumisen osa-alueet huomioon ottaen, kilpailusuorituksen tueksi voidaan tehdä mentaaliharjoituksia, hengitysharjoituksia sekä keskittymisharjoituksia. Valitsin itsetunnon kehittämiseksi mentaalisia harjoitteita, sillä kävi ilmi, että itseluottamuksen rakentamiseen liittyy vahvasti optimistinen ajattelu ja usko omiin onnistumisiin. Sen takia yhdeksi harjoitukseksi valikoitui positiiviset affirmaatiot. Tutkimustuloksistamme kävi ilmi, että myönteisellä sisäisellä puheella on yksilön itsetuntoa lisäävä vaikutus. Voimaposeerausharjoitus valikoitui myös harjoitusten listaan, sillä ihmisen asennolla on todettu olevan vaikutusta yksilön kokemaan itsevarmuuteen. Olen kuullut myös joogien kautta siitä, kuinka he ovat kokeneet mielen ja kehon toimivan yhteistyössä. Tätä yhteistyötä tämä voimaposeerukseksi kutsuttu harjoitus nimenomaan tukee. Keskittymisharjoituksiksi valikoitui hengitysharjoitukset, sillä hengitystä harjoittavien harjoitteilla on vaikutusta vaeltavan mielen rauhoittamiseen. Tarkkaavaisuuden harjoitus taas lisää keskittymiskykyä ja auttaa suuntaamaan huomion sisäisistä asioista ulkoisen ympäristön tarkasteluun.

Haasteiksi laulajalle voi koitua mentaaliharjoituksissa positiivissa affirmaatioiden toteutus, jos laulajan itsetunto on heikko ja hänellä on taipuvaisuus negatiiviseen ajatteluun. Sellaisessa tilanteessa laulaja saattaa vaatia harjoituksen tekemiseen erillistä ohjausta sekä sosiaalista tukea eli esimerkiksi laulunopettajan kannustavia positiivisia kehuja.

Harjoitteet vastaavat mielestäni kilpailuihin aikovan laulajan käytännön tarpeita, sillä musiikin opiskelussa ei ole Suomessa liikaa perehdytty psyykeen valmentamiseen. Mielestäni olisi todella mielenkiintoista tutkia lisää harjoitteiden pidemmän aikavälin vaikutteita laulajan kehityskaareen ja esiintymiskokemukseen.

7 Harjoitteet

Tässä osiossa esitellään sovellettuja harjoituksia, joita voit tehdä valmistautuessasi psyykkisesti kilpailutilanteeseen. Harjoituksia on kehitelty lähteiden pohjalta sekä kokemuksistamme siitä, mitkä harjoitteet ovat olleet käytössä tuntemillamme laulajilla. Olemme kehittäneet harjoituksia suuntaan, joka meistä tuntuu hyvältä. Harjoitukset ovat sovellettavissa muihinkin esiintymistilanteisiin. Näitä psyykkisen valmistautumien harjoituksia olemme myös itse testanneet käytännössä. Iirisilona on testannut osaa edellä olevista harjoitteista kokeilujaksolla valmistautuessaan Lappeenrannan laulukilpailuihin. Myöhemmin päiväkirjan raportointikappaleessa, hän käsittelee tuloksiaan ja harjoitteiden soveltuvuutta psyykkiseen valmentautumiseen.

7.1 Hengitysharjoitukset

Kun harjoitamme tietoista hengitystä eli kohdistamme ajatuksemme hengittämiseen, se varjelee meitä stressin ja ahdistuksen yliotteelta (Rautaparta, 2023). Hengitysharjoitukset ovat erityisen hyviä tehtäväksi silloin, kun mieli on myllerryksessä, ajatukset tuntuvat hankalilta hahmottaa ja tunnetilat saattavat olla voimakkaita (Mielenterveystalo, ei pvm.). Arjaksen (2014) mukaan keskittyminen lisää hapen tarvetta. Lisähapen tarve voidaan huomata esimerkiksi tarpeesta haukotella harjoituksen aikana. Hengitysharjoitusten avulla voidaan pyrkiä palauttamaan luonnollinen hengitystyylä. Harjoitusten kautta hengitys syvenee, mikä taas avaa lisää

keuhkorakkuloita ja siten ilmanotto-kyky paranee. Hengitysharjoitukset siis auttavat meitä esimerkiksi rauhoittamaan mieltä ja kehoa sekä parantavat ilmanotto-kykyä auttaen hengittämään tehokkaammin (Arjas, 2014, s. 40–41, 43).

Seuraavaksi muutama harjoitus luonnollisen hengityksen palauttamiseksi, ajatusten selkeyttämiseksi ja hillitsemään esiintymisen aiheuttamaa stressiä tai ahdistusta.

Harjoitus 1: Laskennallinen tai asteittainen sisäänhengitys (1–2–3–4-harjoitus)

1. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja laske mielessäsi hengityksen aikana neljään.
2. Pidätä hengitystäsi muutama sekunti.
3. Ala päästää ilma ulos keuhkoistasi, jonka aikana laske taas neljään.
4. Toista samaa hengityskaava uudelleen lisäten laskuusi yhden numeron verran kerrallaan. Muista pitää sisään- ja uloshengitys saman pituisina.

Harjoituksen variointi:

1. Ajattele, että sisään- ja uloshengitys olisi pituudeltaan kolmeasteinen, jossa hengitykset ovat ikään kuin staccatoja eli kestoiltaan lyhyitä, mutta nopeita hengityksiä. Pidä mielessäsi hengitykset rytmikkäinä, myös tauot.
2. Jokainen sisäänhengityksen aste syventää hengitystäsi entisestään, laskee palleaa ja laajentaa keuhkoja.
3. Viimeinen eli kolmas aste on pidempi hengitys.

4. Pidätä hengitystä kolme iskua.
5. Uloshengitys tapahtuu taas samassa kolmessa asteessa eli kolmessa lyhyessä staccatomaisessa iskussa. Viimeinen eli kolmas aste on jälleen pidempi hengitys, joka tyhjentää keuhkot ilmasta.

Harjoitus 2: Tietoinen (aktiivinen) uloshengitys

1. Keskitä ajatuksesi tietoisesti uloshengitykseen ja puhalla lähes kaikki ilma keuhkoista pois.
2. Pidätä hengitystä ensin muutama sekunti. Rentouta vatsa.
3. Seuraavaksi anna keuhkojen täyttyä ilmasta. Tunne kuinka vatsasi rentoutuu ja pallea laskeutuu sisäänhengityksen seurauksesta.

Seuraavalla kierroksella voit lisätä hengityksen pidätyksen kestoon muutamia sekunteja lisää.

Harjoitus 3: Syvähengitys

Ilveskosken (2018) mukaan syvähengitys on terveen äänentuoton ja laulamisen perusta. Syvähengityksestä on monia hyötyjä, kuten sen rentouttava vaikutus ja suorituskyvyn parantuminen (Ilveskoski, 2018). Tämä soveltamamme syvähengitysharjoitus, jollaista kutsutaan Terveyskylän (2024) mukaan myös palleahengitykseksi, tehostaa hengityslihasten toimintaa ja keuhkotuuletusta. Sisäänhengityksen aikana kyljet laajenevat, vatsa ja rintakin hieman kohoaa. Uloshengityksessä kylkiluut laskeutuvat ja niiden alla pallea rentoutuu (Terveyskylä, 2024).

1. Asetu selin makuulle esim. lattialle tai sängylle. Voit tehdä harjoituksen myös istualtaan tai seisten. Kannattaa kokeilla kaikkia eri variaatioita.

2. Hengitä luonnollisesti nenän kautta sisään.
3. Hengitä suun kautta uloshengityksellä, keskitä uloshengityksellä ajatuksesi vatsan alueen rentoutukseen.
4. Hengitä jälleen nenän kautta sisään.
5. Seuraavalla uloshengityksellä, keskitä ajatuksesi rentouttamaan kasvot, kieli ja leuka, kaikki roikkuvan rennoiksi.
6. Hengitä nenän kautta sisään ja pyri sisäänhengityksen aikana suuntaamaan hengitys syväälle vatsan pohjaan saakka. Tunne kuinka pallea laskeutuu ja keskivartalo laajenee.
7. Pidä pieni tauko ennen uloshengitystä.
8. Anna uloshengityksen virrata suun kautta luonnollisesti ulos. Tunne kuinka vatsa rentoutuu.

Voit toistaa seuraavaksi kohdat 6–8 viisi kertaa. Tunnustele hengityksen aikaansaamaa liikettä rintakehän, kylkien ja vatsan alueella.

Vinkki: Pidä uloshengitys pidempänä kuin sisäänhengitys. Pidemmällä uloshengityksellä on stressitasoja laskeva ja rauhoittava vaikutus, sillä se vaikuttaa vagushermon toimintaan (Bergland, 2019). Tässäkin harjoituksessa voit kokeilla tehostaa liikettä hengittämällä sisään asteittain, nyt kolmessa osassa. Voit ajatella, että ensimmäinen hengityssaste laajentaa kylkikaaret, seuraava aste vatsanpohjan ja viimeinen avaa selän puoleiset sisäiset tilat auki. Toista harjoitusta muutaman kerran ja pidä tauko. Muista aina hengittää nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

7.2 Mentaaliharjoitukset

Arjaksen (2014) mukaan mentaaliharjoittelu eli mielikuvaharjoittelu on harjoittelua ainoastaan kuvittelukyvyyn avulla. Harjoitteluprosessi käydään mielen tasolla ilman fyysistä soitinta. Sen tavoitteena on luoda kokonaisvaltainen aistikokemus laulutapahtumasta (Arjas 2014, s. 89–90, 108). Yksi parhaista käyttötarkoituksista mentaaliharjoittelulle on harjoitella esiintymistilannetta ennalta omassa mielessä. Esiintymistilanteen läpi käyminen mielessä on tehokas tapa valmistaa henkisesti itseään esiintymiseen. Harjoituksen yksi tärkeistä tavoitteista on itsetuntemuksen lisääminen ja positiivisten esiintymiskokemusten kokeminen. (Arjas 2014, s. 89–90, 102–116)

Harjoitus 5: Esiintymistilanteen läpikäyminen mielikuvissa

Tämä harjoitus pyrkii lisäämään itseluottamustasi, sekä itsetuntemustasi ja nostaa esille kohtia, joita voit itsessäsi esiintyjänä ennakoita ja kehittää.

1. Ota mukava asento ja sulje silmäsi (voit myös demonstroida keholla konkreettisia liikkeitä paikalla pysyessäsi).
2. Lähde kuvittelemaan mielessäsi esiintymispäiväsi alusta alkaen. Ikään kuin olisit tilanteessa oikeasti läsnä.
3. Saapuminen esiintymispaikalle: Kuvittele, millä saavut esiintymispaikalle. Miltä esiintymispaikassa? (Jos paikka on sinulle ennalta tuntematon, voit esimerkiksi hakea internetin hakukoneesta kuvia paikasta).
4. Lavalle saapuminen: Miten kävelet lavalle? Tervehditkö kenties muita henkilöitä? Mihin suuntaat katseesi?
5. Lavalla oleminen: Missä tai kuinka seisot lavalla? Mitä näet lavalla ja lavalta? Käy mielessäsi ohjelmasi sanat / musiikki läpi, kuin esittäisit ne yleisölle.

6. Esityksestä poistuminen: Mitä tapahtuu? Kumarratko, niiatko? Sanotko jotain, kiitätkö? Kuvittele poistumistilannekin etukäteen.
7. Kun olet valmis, pohdi millaisia tunteita harjoitus sinussa herätti. Koitko kenties jännitystä, pelkoa, ahdistusta, innokkuutta? Missä tunteet kehossasi tuntuvat? Voit soveltaa harjoitusta mielesi mukaan, mutta tärkeintä on, että käyt esiintymistilanteen pääkohdat mielessäsi läpi.

Harjoitus 6: Voimaposeeraus

Jyväskylän Ylioppilaslehti toteaa julkaisemassaan artikkelissa voimaposeeraus-teorian keskeisimmäksi tutkijaksi amerikkalaisen sosiaalipsykologian professorin Amy Cuddyn. Cuddyn mukaan yksilön suoritusta voidaan tehostaa keskittymällä kehon asentoihin. Oikeat, sisäistä voimaa lisäävät asennot vaikuttavat esimerkiksi yksilön itsevarmuuteen, joka näkyy suorituksessa. Väärät asennot antavat taas päinvastaisen kuvan ja vaikuttavat päinvastaisesti suoritukseen. Voimaposeerauksesta voi olla hyötyä jännittämisen tai epävarmuuden taltuttamiseen (Jyväskylän ylioppilaslehti, 11.2.2016)

Schultz (2015) kertoo, että voimaposeeraustekniikan tutkimuksessa havaittiin yksilöllä positiivisia vaikutuksia suoriutumisessa. Heidän, jotka pitivät voimaposeerausta vähintään kaksi minuuttia yllä, kokivat voimansa kohenneen, he olivat itsevarmempia ja heidän stressitasonsa laskivat. Tärkeintä tekniikassa on se, mitä kehon asento viestii itselle. Kehon asento muuttaa mieltä, mieli muuttaa käyttäytymistä ja käyttäytyminen vaikuttaa suoriutumiseen (Schultz, 2015)

Kuzmiakin (2016) mukaan myös joogien keskuudesta löytyy vastaavaa tuntemusta. Joogien keskuudessa tunnetaan vastaava asento nimeltä ”warrior” tai ”virabhadrasana”. Warrior-asennon on todettu kokemusten kautta esimerkiksi kohentavan itsevarmuutta, mielialaa ja kohottavan yleistä energiaa (Kuzmiak, 2016).

Kuvittele, miten hyvin itsevarma ihminen tai esimerkiksi supersankari seisoisi.

1. Mieti alkuun, millaiseksi tunnet olosi ennen harjoitusta. Millainen mielialasi on? Millainen ryhtisi on?
2. Seuraavaksi ota hyvä seisoma-asento, levitä jalat hartioiden leveydelle. Voit verrata asentoa ryhdikkääseen asentoon.
3. Laita kädet lanteille ja kohota leuka pystyyn sekä katse eteen. Asento on ikään kuin Superman-asento. Voit kokeilla nostaa kädet myös sivuille ylös (noin rinnan korkeudelle) ja jännittää hauislihaksiasi. Voit tunnustella tässä kohtaa kumpi näistä asennoista tuntuu mielestäsi tuovan itsellesi enemmän energiaa.
4. Sano mielessäsi tai ääneen itsellesi: Minä olen itsevarma ja säteilen itseluottamusta. Voit keksiä myös omia lauseita, mutta muista pitää ne positiivisina.
5. Muista hengittää! Pidä asentoa vähintään kaksi minuuttia yllä. Voit vaihdella asentoasi ja etsiä energiaasi nostavia asentoja.
6. Tarkastele, miltä sinusta tuntuu harjoituksen jälkeen. Jos kokeilit useampaa asentoa (poseerausta), tuntuiko joku tehokkaammalta kuin toinen?

Harjoitus 7: Positiiviset affirmaatiot

KMA yhtiöt Oy:n koulutussivujen blogikirjoituksen mukaan affirmaatiot ovat positiivisia voimauseita. KMA järjestää terveyttä ja työntekoa edistäviä koulutuksia rakennusalan työntekijöille. Positiivisia voimauseita voidaan käyttää itsetunnon, motivaation tai vaikkapa yleisen hyvinvoinnin parantamiseen. Kun lauseita toistaa päivittäin tietyn ajanjakson, ne auttavat muuttamaan ajattelutapoja vahvistaen yksilön uskoa omaan kykyihinkin. Affirmaatiot perustuvat ajatusten voimaan ja aivojen neuroplastisuuteen eli niiden kykyyn

muovautua läpi elämän. Ihminen on hyvin herkkä ulkoisille vaikutteille (KMA positiivisuuskoulutukset, 2024).

1. Päätä mihin kehitykseen haluat suunnata energiasi. Seuraavaksi muutamia esimerkkejä, joista voit valita lauseita omien tavoitteidesi mukaan tai keksiä omasi:

Itsetunnon vahvistaminen:

- Olen riittävä juuri tällaisena kuin olen.
- Olen ylpeä kaikista saavutuksistani pienistä ja suurista.
- Olen vahva ja kykenen kohtaamaan kaikki haasteet.
- Voin saavuttaa mitä tahansa mihin keskityn.
- Uskon itseeni ja saavutuksiini.
- Minä olen hyvä ja minä pystyn tähän.

Stressi- ja ahdistuksen hallinta:

- Olen rauhallinen ja hallitsen tunteeni.
- Olen turvassa ja kaikki on hyvin.
- Asiat järjestyvät ajallaan ja parhaalla mahdollisella tavalla.

2. Kun olet valinnut tai luonut oman affirmaatiosi, toista lause itsellesi muutaman kerran ääneen ajatuksen kanssa.
3. Avaa puhelimen etukamerasi tai jos lähelläsi on peili, mene peilin eteen ja toista lause vielä pariin kertaan uudelleen itseäsi silmiin katsoen.

Vinkki: Luo lauseesta rutiini osaksi harjoituksiasi. Aloita esimerkiksi aamusi tai harjoittelu katsomalla itseäsi peilistä ja toista lause muutamaan kertaan itsellesi.

7.3 Keskittymisharjoitus

Arjas (2014) toteaa esiintymisvalmennuksen kirjassaan hyvän keskittymiskyvyn vaikuttavan ennen kaikkea harjoittelun ja esiintymisen laatuun sekä myös

siihen, kuinka hyvin keho ja mieli on valmisteltu tulevaan hetkeen. Hän esittää yhdeksi parhaista keskittymisharjoituksista olevan 3–2–1–harjoitus, jota sovellamme. Harjoituksen tarkoitus on keskittyä ympäristön havainnointiin. Se perustuu aistien suuntaamiseen, jossa yhdistetään kolmen aistin: näkö-, kuulo- ja tuntoaistin käyttö. Aistien suuntaaminen ja niiden yhtenevän käytön kautta oma huomio voidaan kohdentaa haluttuun kohteeseen. Harjoituksen hyviä puolia ovat sen nopeus, helppous ja se, että sen voi tehdä missä vaan paikasta riippumatta. Hän kuitenkin kuvailee myös keskittymisen olevan rankkaa työtä, eikä sitä kannatakaan tehdä pitkää aikaa kerrallaan. Harjoituksen tavoite on saavuttaa rauhallinen ja keskittynyt olo. Hän toteaa, että parantaessa keskittymistä tulee parantaneeksi myös oman tekemisen laatua, joka taas tuottaa parempia tuloksia (Arjas, 2014, s. 51–52). Tästä voidaan lyhykäisesti todeta, että kun olet läsnä tilanteessa kuin tilanteessa, se auttaa sinua tekemään parhaasi.

Harjoitus 8: Tarkkaavaisuuden suuntaaminen (3–2–1-harjoitusta soveltaen)

1. Rauhoita itsesi ja ajatuksesi keskittymällä ensin hengitykseen. Tunnustele miltä hengitys tuntuu ja missä.
2. Etsi katseellasi ympäristöstä kolme kohdetta yksi kerrallaan.
3. Kun olet valmis, kuule ympäristöstäsi kolme ääntä jälleen yksi kerrallaan.
4. Seuraavaksi tunnista tuntoaistisi avulla kolme asiaa vierestäsi.

Käy uudelleen läpi toinen aistien tunnistamisen kierros ja valitse nyt jokaisesta osiosta vain kaksi kohdetta. Viimeisellä kierroksella käy läpi yksi kohde jokaisesta aistiosiesta.

Vinkki: Voit pidentää harjoitusta miettimällä yhden adjektiivin löytämästäsi asiasta tai etsiä useamman eri kohteen kerralla.

8 Harjoittelupäiväkirjan raportointi

Seuraavaksi käsitellään opinnäytetyömme tutkimuksemme toiminnallista osuutta ja puramme lirisilonan harjoittelupäiväkirjaa. Opinnäytetyössämme tämä osio on lirisilonan vastuualuetta. Kirjoittajan äänenä kuuluu siis lirisilonan ääni. Kerron päiväkirjan rakenteesta, sen kirjoitusprosessista, minkälaista sisältöä merkinnöissä on ja minkälaista pohdintaa ja analyysiä niiden pohjalta voi tehdä. Pyrin saamaan vastauksen tutkimuskysymykseemme: minkälainen vaikutus psyykkisellä valmistautumisella ja sitä tukevilla harjoitteilla on kilpailusuoritukseen?

Sovellan tutkimusmenetelmää siten, että oma päiväkirjani käsittelee psyykkistä valmistautumistani Lappeenrannan valtakunnallisia laulukilpailuja varten, jotka pidettiin tammikuussa 1.–6.1.2025. Itsehjatun kyselylomakkeen tavoin kirjaan säännöllisesti reflektioita kokemuksistani psyykkisten harjoitteiden tekemisestä ja niiden vaikutuksista psyykkiseen valmistautumiseen ja esiintymisvarmuuteen. Noudatan avointa vastaustapaa, koska kirjoitan päiväkirjaan vapaamuotoisesti havaintojani, kokemuksiani ja tuntemuksiani. Päiväkirjassa on sekä strukturoituja osia, kuten tietyt valikoidut harjoitteet, joista kirjoitan havaintoja, että strukturoimattomia osia, kuten vapaata pohdintaa jännityksestä ja tuntemuksista ennen ja jälkeen esiintymistilanteen.

Ennen tutkittavan ajanjakson alkua valitsimme harjoitteet, jota tulen kokeilemaan kuukauden ajan kohti kilpailua. Harjoitteiksi valikoitui mielikuvaharjoittelu, syvähengitys, 1–2–3–4-harjoitus, tietoinen uloshengitys, voimaposeeraus sekä positiiviset affirmaatiot. Harjoitteet valikoituivat osittain sen perusteella mikä tuntui itselleni luonnollisimmalta sisällyttää omaan rutiiniini ja mitä halusin mielenkiinnosta kokeilla uutena tuttavuutena.

Ennen tätä tarkemman suurennuslasin alla olevaa ajanjaksoa en tietoisesti tai tarkoituksenmukaisesti nähnyt suurta vaivaa psyykkisen puolen valmistautumiseen harjoitteiden avulla. Keskityin suurimmaksi osaksi

ohjelmiston opetteluun ja laulamiseen. Se osaltaan vaikuttaa omalla painollaan psyykkisen puolen valmistautumiseen, koska säännöllinen lauluharjoittelu tuo varmuutta omaan osaamiseen, tulokset motivoivat ja vahvistavat itsetuntoa. Koin myös normaalin elämäni ja sen hetkiset rutiinini ylläpitävän psyykkistä hyvinvointiani riittävästi.

8.1 Päiväkirjan rakenne ja kirjoittaminen

Kirjoitin harjoittelupäiväkirjaa joulukuusta tammikuuhun 1.12.2024–7.1.2025 eli kuukauden ajan ennen laulukilpailuja sekä itse kilpailuviikosta. Vuoden 2025 Lappeenrannan valtakunnalliset laulukilpailut pidettiin 1.–6.1.2025. Päiväkirjan rakenne on melko yksinkertainen ja vapaamuotoinen: päivämäärä otsikoi jokaisen kirjauksen, kirjoitin tekemistäni harjoitteista ranskalaisilla viivoilla muistiinpanoja sekä joinain päivinä kirjoitin harjoitteiden lisäksi myös ajatustenvirtatekstiä omista ajatuksista, kokemuksista ja mielteistä.

Harjoittelupäiväkirjassani keskityn lähtökohtaisesti psyykkistä valmistautumista edesauttavien harjoitteiden kokeilemiseen ja raportoimiseen sekä henkisen puolen ajatusten kirjoittamiseen. Harjoitteet valikoituivat sen perusteella, mitkä esittelemistämme harjoitteista tuntuivat minulle sopivimmilta, ja joita olin kiinnostunut kokeilemaan sekä mitä me halusimme tutkia. Keskiössä ei siis ole varsinainen laulutekniikan harjoittelu, vaikka se on osaltaan välttämätön ja merkittävä osa kilpailuun valmistautumista. Tavoitteenani on selvittää, miten harjoitteet toimivat itselleni ja millaisia vaikutuksia niistä on sekä ylipäättänsä havaita tekijöitä, jotka vaikuttavat psyykkiseen valmistautumiseeni.

Halusin päiväkirjan olevan itselleni matalan kynnyksen asia, jonka kirjoittamisen ei tarvitse olla vakavaa ja harkittua vaan enemmän rehellisiä senhetkisiä ajatuksiani. Sen takia päätin kirjoittaa päiväkirjaani sähköisessä muodossa puhelimeni muistioon. Siirsin päiväkirjatekstin myöhemmin Word-dokumenttiin helpottaakseni sen purkamista opinnäytetyön kirjoitusprosessin myöhemmissä vaiheissa. Sähköinen muoto valikoitui myös sen takia, että sen kirjoittaminen on

itselleni helppoa ja jota pystyn kirjoittamaan missä ja milloin vain suoraan puhelimeeni.

Kirjoitin päiväkirjaa useamman kerran viikossa, yhteensä kaksikymmentäkaksi kertaa. Viisitoista niistä oli ennen kilpailuviikkoa ja seitsemän oli kilpailuviikon jokaisesta päivästä. Otsikoin kunkin päiväkirjamerkinnän päivämäärällä. Merkitsin, mitä harjoitteita tein kunakin päivänä, kirjoitin miltä se tuntui sekä mitä ajatuksia ja tuntemuksia se herätti.

Kirjoitusprosessi ja päiväkirjan ylläpitäminen oli aluksi totuttelua, että muistan a) tehdä harjoituksia ja b) kirjoittaa niistä kommentteja heti. Loppua kohden päiväkirjan kirjoittaminen tuntui enemmän rutiininomaiselta, vaikka ensimmäiset kerrat olivatkin kynnyksen takana aloittaa. Kirjoittaminen tuntui suhteellisen luonnolliselta, kun siihen pääsi vauhtiin ja koin jopa nauttivanikin ajatusten purkamisesta päiväkirjaan. Joinain hetkinä se oli hyvä keino selvittää omaa päätä kaikista kilpailuun liittyvistä kuormittavista ajatuksista.

8.2 Päiväkirjan keskeinen sisältö ja otteita merkinnöistä

Tässä osioissa käyn läpi, mitä kirjoitin päiväkirjamerkintöihin. Harjoittelupäiväkirjassani halusin selvittää, miten valitsemaamme harjoitukset toimivat itselleni ja millaisia vaikutuksia niistä on. Halusin selvittää millaiset tekijät vaikuttavat ja osallistuvat ylipäättänsä psyykkiseen valmistautumiseeni.

Keskimääräinen päiväkirjamerkintöjeni pituus on noin puolesta sivusta yhteen sivuun. Kilpailuviikosta kirjoitin selkeästi pidempiä, noin 2–5 sivun mittaisia kirjauksia. Sisältö on suurimmaksi osaksi raportointia harjoitusten tekemisestä ja mitä tuntemuksia ja ajatuksia ne herättivät minussa. Kilpailuviikon päiväkirjamerkinnöissä kirjoitin enemmän päivän tapahtumista, miten asiat lopulta menivät sekä jännittävän kokemuksen aikana virinneistä tunteista ja ajatuksista.

Päiväkirjasta käy ilmi, että tein psyykkistä valmistautumista edesauttavia harjoituksia lähes aina oman lauluharjoittelun yhteydessä joko harjoittelun lomassa tai harjoittelun päätteeksi. Harjoitteluun oli järjestetty tietty aika ja määrä päivästä. Koska oma harjoitteluni on rutiininomaista ja suunniteltua, näiden harjoitteiden sisällyttäminen harjoitteluun käytettävään aikaan oli vaivattomampaa kuin varta vasten erikseen niiden tekeminen muuna aikana.

Kirjoitan päiväkirjassani rutiineista. Tieto lisää turvallisuuden ja järjestyksen tunnetta: avajaispäivänä kilpailujärjestyksen arvonta jännitti, koska ei vielä tiennyt milloin oma vuoro koittaa, mutta heti tiedon saamisen jälkeen osasin ohjata toimintaani tarkoituksenmukaisemmin. Harjoitteluun on muodostunut rutiini, ja esiintymispäivänä on tietyt asiat ja rytmitys, millä teen ja menen päiväni kohti esiintymistä.

Tekemistäni psyykkisistä harjoitteista mentaaliharjoitteluun kuuluva mielikuvaharjoittelu (ks. harjoitus 5) oli päiväkirjamerkintöjen perusteella selkeästi eniten suosimani harjoite ja johon käytin myös eniten aikaa. Esimerkiksi harjoittelun yhteydessä keskimääräinen mielikuvaharjoittelun kesto oli 30–45 minuuttia ja kilpailupäivinä päivän aikana ripotellen yhteensä noin 30 minuuttia.

Keskityn muodostamaan mahdollisimman lähelle todellisuutta muistuttavan aistikokemuksen itselleni, hengitän kuin hengittäisin laulaessani ja kuulen musiikin päässäni kuin livenä. Suljen silmäni ja lip syncaan laulujen sanat huulillani, annan kehoni liikkua kuin esityksessä ja ylipäättään yritän luoda itselleni estottoman olon, jossa ilmaisuni voi vapaasti virrata. Tässä vaiheessa kappaleet on jo harjoiteltu hyvin muistiin. Tiedän mitä teen ja minulla on kaikki valta hallita tätä tilannetta. Kuvittelen Sibelius-Akatemian R-talon konserttisalin ja itseni sinne pianistini kanssa. Siellä teemme läpimenon. Yritän kuvitella itseni niin todenmukaisesti kuin mahdollista. Ihan kuin tuntisin olevani siellä tässä ja nyt. (lirisilonan harjoittelupäiväkirja, 29.12.2024)

Hengitysharjoituksia tein toiseksi eniten. Tein niitä harjoittelun yhteydessä, ja lisäksi kilpailupäivinä osana omaa kilpailupäivän rutiiniani niin sanotusti mielen ja kehon lämmittelynä, johon sisältyi myös lempeää venyttelyä. Syvähengitys

(ks. harjoitus 3) ja tietoinen uloshengitys (ks. harjoitus 2) olivat enemmän käytössä kuin 1–2–3–4-harjoitus (ks. harjoitus 1). Käytin harjoitusten tekemiseen keskimäärin 5–7 minuuttia.

Herkistän tietoisuuteni keskittymään hengitykseeni, siihen miten ilmavirtaa kulkee kehossani sisään ja ulos. 4 sekuntia sisään, pieni odotus ja 4 ulos. Sisäänhengityksen ilma täyttää minut, rintakehä ja selkä lapojen kohdalla laajentuu, pallea laskeutuu ja pienen odotuksen jälkeen ulos hengitän. Uloshengityksessä ilma kulkeutuu pois sierainten kautta ja tunnen pulssini sykkivän. Yritän, että jokaisella uloshengityksellä keskittymiseni kohdistuu tähän hetkeen rauhoittaen minua. Tässä menee n. 5 minuuttia. Olo on hengittelyn jälkeen maadoittunut ja päässä tuntuu asioiden olevan selkeämmin järjestyksessä. Pulssi on rauhoittunut. (Iirisilona harjoittelupäiväkirja, 2.12.2024)

Päiväkirjamerkinnöistä ilmenee, että tein samaan aikaan rinnakkain positiivisia affirmaatioita (ks. harjoitus 7) ja voimaposeerausta (ks. harjoitus 6). Suosin näiden tekemistä juuri ennen esiintymishetkeä, noin 10 minuuttia ennen lavalle menoa niin läpimenoissa kuin ennen itse kilpailuesiintymistä. Harjoittelun yhteydessä tein näitä säännöllisesti, mutta en joka kerta. Voimaposeeraaminen ja positiivisten affirmaatioiden sanominen ennen mielikuvaharjoitteluun ryhtymistä simuloi samanlaista toimintatapaa itselleni kuin mitä tekisin juuri ennen esiintymistä. Toistin eniten tätä kolmen lauseen affirmaatioita itselleni: "Mä osaan, mä oon hyvä, mä oon valovoimainen esiintyjä." Harjoitusten tekemiseen ei kulunut kerralla montaa minuuttia, keskimäärin 2–3 minuuttia.

Ennen lavalle menoa fokusoidun siihen, mitä olen menossa tekemään: laulamaan ja musisoimaan kilpailupianistini kanssa. Me olemme menossa keikalle vetämään konserttia, tekemään musiikkia ja nauttimaan! Se on tärkeintä. Sanon itselle näitä vahvistavia lauseita, ja myös "minä osaan, mä oon hyvä, mä oon valovoimainen esiintyjä, mä pystyn tähän." Meillä on pieni yhteinen hetki pianistin kanssa minuutteja ennen lavalle menoa, jossa näitä viboja nostatetaan ylle. Voimaposeeraus käden lantiolla ryhdikkäästi seisten maadoittaa ja tuo vahvan, itsevarman olon. Tein sitä 2 minuuttia juuri ennen lavalle menoa. (Iirisilonan harjoittelupäiväkirja, 2.1.2025)

Esiintymistilanteen harjoittelua eli kilpailuohjelmistoni läpimenoa pianistin kanssa tein yhteensä kolme kertaa. Ensimmäisellä kerralla lauloin vain

alkueräohjelman, toisella ja kolmannella kerralla alku- ja välieräohjelman. Ensimmäinen ja toinen läpimeno tapahtui peräkkäisinä päivinä joulukuun puolella välissä 15. ja 16.12.2024, mutta toisen ja kolmannen välissä oli aikaa kaksi viikkoa. Viimeinen eli kolmas läpimenokerta oli muutama päivä ennen kilpailupäivää, 29.12.2024.

Läpimenot ovat tärkeitä ja olennainen osa kilpailuun valmistautumista. Ne ovat harjoitusesiintymisiä, jotka valmistavat varsinaista kilpailusuoritusta varten. Itseäni läpimenot jännittävät, koska siinä selviää itselle, miten hyvin osaa ohjelmiston ja miten oma keskittyminen pysyy kasassa. Sanoitan sen merkitystä itselleni päiväkirjassani seuraavasti: "Musiikillinen läpimeneminen tuo minulle suurta henkistä varmuutta ja rauhaa omaan tekemiseen, että minä osaan ja tiedän mitä teen" (Iirisilonan harjoittelupäiväkirja, 17.12.2024).

Ensimmäinen läpimenokerta oli rosoinen. Esitin koko alkueräohjelmistoni. Paikalla oli vähän yleisöä, noin kuusi ihmistä. Päiväkirjamerkinnöistäni selviää, että sinä päivänä minun rutiinini ja harjoitteet jäivät vähemmälle. En tehnyt mielikuvaharjoittelua ja tekemäni hengitysharjoitteet yrityksestä huolimatta eivät edistäneet mielentilaani. Oma vireystilani ei ollut optimaalisin ja henkinen maailmani oli jännittynyt sekä itsekiittinen.

Tänään huomasin, etten antanut itselleni tarpeeksi tilaa ja rauhaa keskittyä kohti läpimenon suoritusta. Läpimeno meni miten meni. Aika perseesti siis. Tapahtui kaikenlaista mitä mulle ei yleensä tapahdu, esim. Flickanissa jouduin keskeyttämään ja aloittamaan laulun *uudestaan!!!*, koska odotin jonkun ihmeen takia, että ensimmäisen fraasin jälkeen tulee välisoitto eikä pelkkä 8-osatauko. Ja tämä on laulu, jonka olen esittänyt *useamman* kerran tänä ja viime vuonna. Tavallaan hyvä, että tässä vaiheessa sattuu ja tapahtuu niin osaa paremmin ohjelmoida itsensä tulevia läpimenoja ja itse kisasuoritusta varten. Annoin sisäisille epävarmuuksilleni ja ajatuksilleni liian paljon valtaa enkä tehnyt juurikaan psyykkaavia harjoituksia. Lämmittelin ja lauloin ohjelman kappaleet läpi, mutta en juurikaan mielikuvaharjoitellut. *Virhe*. Yritin juuri ennen läpärim aloitusta tehdä hengitysharjoituksia, 1–2–3–4 ja syvähengitystä. Niistä ei tuntunut olevan paljoakaan apua. Läpimenon jälkeen harjoittelin pianistini kanssa. Juttelimme hetken äskeisestä läpimenon kokemuksesta ja suhtauduimme siihen

huumorilla ennen kuin aloitimme työskentelyn. Huomasin harjoitusten jälkeen, että sisäinen puheeni oli jälleen positiivisissa ilmoissa, kun olin saanut kannustavaa palautetta ja kokenut onnistumisen tunteita. (lirisilona harjoittelupäiväkirja, 16.12.2024)

Toinen, heti seuraavana päivänä tehty läpimeno meni huomattavasti paremmin kuin ensimmäinen. Tällä kerralla esitin ensin alkueräohjelmistoni ja noin 45 minuutin tauon jälkeen välieräohjelmistoni. Paikalla oli vähän, mutta edelliskertaa enemmän yleisöä, arviolta noin kaksitoista henkilöä.

Eilisestä oppineena tänään en lipsunut harjoitteiden tekemisestä. Heräsin päivään muutenkin jo iltapäivän läpimeno mielessä ja ajatukset siihen orientoituneena. Mielikuvaharjoittelin äänenavauksen ja oman harjoittelun yhteydessä keskittyen eritoten siihen, millaisella ololla haluan astua lavalle: itsevarmana ja valmiina esiintymään. Kävin rauhassa kappaleet musiikillisesti läpi, että varmasti kuulen pianosäestyksen laulumelodian ja sanojen rinnalla hengittäen kaikki välisoitot ja sisääntulot. Homma hanskassa. Tuntuu, että kontrolli on takaisin ja että tiedän mitä teen. Läpimeno yllätti minut erittäin positiivisesti. Vaihdoin katseita pianistini kanssa ja välillämme tuntui virtaavan taianomainen innostus peräjälkeen onnistuneesta laulusuorituksesta. (lirisilonan harjoittelupäiväkirja, 17.12.2024)

Viimeinen läpimeno muutama viikko myöhemmin oli myös onnistunut. Teimme läpimenon pianistini kanssa isossa konserttisalissa, mutta ilman yleisöä. Päiväkirjamerkinnöistä ilmenee, että tekemäni henkinen valmistautuminen on alkanut rutinoitumaan ja olen nähnyt hyötyä harjoitteiden tekemisestä.

Tänään laulan alku- ja välieräohjelmani läpi viimeisen kerran ennen kilpailuun lähtemistä pianistin kanssa. Ohjelmisto alkaa olla hyvin kasassa sekä teknisesti että henkisesti. Viimeiset pari viikkoa ovat olleet ratkaiseva tekijä ohjelman kypsymisessä. Mulla alkaa olla selkeä rutiini valmistautumisen kanssa ja pääsen harjoitteiden avulla hyvään mielentilaan. Ennen läpimenoa lämmittelen ja laulan kappaleita läpi normaaliin tapaani varmistaen tietyt paikat äänellisesti. Mielikuvaharjoitteluun käytän n. 30 minuuttia käyden kaikki kappaleet läpi. Voimaposeeraan ennen saliin menemistä ja sanon positiivisia affirmaatioita: *mä osaan, mä oon hyvä, mä meen tekee musiikkia ja kertomaan tarinoita, mä meen nauttimaan, pianisti on mun puolella ja me yhdessä luomme jotain maagista.* Tuntuu, että hengitysharjoitukset ja positiivinen tsemppaaminen auttaa. Mulla oli itsevarma ja avoin olo lavalle mennessäni. (lirisilona harjoittelupäiväkirja, 29.12.2024)

8.3 Kokeilujakson tulosten koonti

Tässä osioissa syvennymme minun eli lirisilonan harjoittelupäiväkirjan merkintöihin. Yhdistän harjoittelupäiväkirjan merkinnöistä saatuja tietoja liittyen psyykkiseen valmistautumiseen ja analysoin niitä. Pohdin tutkimusjaksolla kokeilemieni harjoitteiden vaikutuksia suhteessa omaan kokemukseeni henkisestä valmistautuneisuudesta, jännityksen hallinnasta ja esiintymisvarmuudesta.

Päiväkirjamerkintöjeni perusteella voidaan todeta, että tekemäni psyykkiset harjoitteet kokeilujaksolla 1.12.2024–7.1.2025 edesauttoivat kilpailuun valmistautumistani ja itse kilpailusuoritusta. Kokeilujakson lopussa koin harjoitteiden tekemisen ja valmistautumisprosessin myötä pystyväni esittämään kilpailuohjelmiston laadukkaasti korkean paineen alla sekä hallitsemaan jännityksestä viriäviä ajatuksia ja fyysisiä reaktioita. Kilpailusuoritukseen mennessäni tunsin oloni itsevarmaksi ja osaavaksi. Kokemus henkisestä valmiudestani kilpailua varten harjoittelupäiväkirjan ajanjakson lopussa alkupuoleen verrattuna oli varmempi ja parempi.

Toistuvuudella oli vaikutusta harjoitteiden tehokkuuteen. Säännöllisesti tehdyt harjoitteet tuottivat enemmän positiivista vaikutusta kuin epäsäännöllisesti toistetut harjoitteet. Esimerkiksi mielikuvaharjoittelua tein kaikkein eniten ja useimmiten. Säännöllisesti tehdyt toistot toivat varmuutta osaamiseeni, vähensivät jännitystäni ennen esiintymistilannetta ja esiintyessä sulkemaan muut ajatukset pois esityksen ajaksi ja keskittymään nyt-hetkeen.

Toistuvuuden lisäksi harjoitteiden tekemisen laadulla oli vaikutusta niiden tehokkuuteen. Esimerkiksi mielikuvaharjoittelusta sain enemmän irti, kun pystyin kuvittelemaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja todenmukaisesti itselleni tilanteen mielessäni. Vastaavasti ei niin yksityiskohtaisesti toteutettu mielikuvaharjoittelu jätti oloni epävarmaksi. Toisaalta se antoi minulle osviittaa siitä, mikä ohjelmiston osa tarvitsi vielä lisää työskentelyä. Voimaposeerausten

tekeminen ainakin kahden minuutin verran riittävällä keskittymisellä toi tuntuvampaa hyötyä, koska keho pystyi aistimaan ja siten reagoimaan mielen ja kehon vuorovaikutusta kuin lyhyt, alle minuutin kestoinen poseeraus, jossa keho-mieliyhteys ei ehtinyt rekisteröityä tarpeeksi. Positiivisten affirmaatioiden tehokkuutta voidaan perustella myös toistuvuudella: mitä useammin toistin itselleni samoja positiivisia affirmaatioita, sitä uskottavammin ajattelin itsestäni niin. Toistot muuttavat ajattelutapaani ja vahvistavat käsitystäni pystyvyydestäni eli itsevarmuuttani.

Harjoitteilla oli vaikutusta itsetuntoon eli oman arvon mittariini. Säännöllinen harjoittelu, tulosten huomaaminen omassa työskentelyssäni, ohjelmiston sujuvuus ja siten esiintymisvarmuus vahvistivat itselleni sen, että olin tehnyt töitä pitkäjänteisesti ja nähnyt vaivaa kilpailuohjelmistoni loppuunsaattamiseen. Itsetuntoni ei rakennu pelkän yhden onnistuneen kilpailusuorituksen tai tuloksen varaan.

Psyykkiset harjoitteet auttoivat keskittymään etenkin silloin, kun ympäristössä ilmenee häiriötekijöitä. Päiväkirjamerkintöjen perusteella hengitysharjoitukset ja mielikuvaharjoittelu auttoivat keskittymisen tietoisessa valjastamisessa tehokkaimmin, koska ne pakottivat suuntaamaan tarkkaavaisuuden itse tekemiseen ja herkistämään aisteja tietoisuuden tasolle. Päiväkirjassani totean tunnistavani itsessäni puolen, joka on "kylmäpäinen keskittyjä" kovan tilanteen tullen. Käännyn luontaisesti keskittyneeseen tilaan esiintymishetkeä kohti, mutta se vaatii mielen voimaa ja häiriötekijöiden eliminoimista. Kuten Heino (2000) toteaa, tiedostamatonta keskittymistä voi olla riittävästi ilman erillisiä toimenpiteitä, mutta on hyvä olla myös tietoisia keinoja valjastaa sitä häiriötekijöiden ilmentyessä (Heino, 2000).

Hengitysharjoitukset osoittautuivat toimivaksi keinoksi rauhoittaa hermostoani ja fokusoimaan keskittymistäni. Hengitysharjoitusten jälkeistä oloa ja vaikutusta kuvailin sanoilla "maadoittunut", "rauhallinen" ja "keskittynyt". Arjaksen (2014) mukaan yksilön ollessa keskittynyt, hän tarvitsee enemmän happea.

Kuvailemieni sanojen vaikutusta voisi siis selittää se, että hengitysharjoitukset palauttavat normaalia hengitystapaa jännityksestä nousseesta pinnallisesta hengittämisestä siten lisäten hapen määrää kehossani.

Liukkonen (2020) kirjoittaa *Mielentaitojen harjoituskirjassaan*, että hyvästä keskittymisestä kielii se, ettei muista juurikaan mitään esiintymisen jälkeen. Silloin yksilö on voinut sulkea ylimääräiset ajatukset pois mielestään ja keskittymään ainoastaan suorituksen kannalta olennaisiin asioihin (Liukkonen, 2020, 33). Tällaisesta havainnosta kirjoitin myös päiväkirjassani:

Muistan vain ajatelleeni viimeisen korkean äänen loppuunsaattamista pianissimossa, ennen kuin raikuvat aplodit alkoivat soimaan yleisössä. Sitten mun pitikin jo mennä lavan taakse ja haastattelija kysyi YLEN live-lähettyksessä "Miltä nyt tuntuu oman vuoron jälkeen?" Jotain järkevää helpottuneesta olostani siinä yritin muistaakseni sanoa, mutta oikeasti päässäni tuntui siltä, että se lyö tyhjää ja aivot ovat vielä puoliksi esiintymishetkessä. (Irisilona harjoittelupäiväkirja, 6.1.2025)

Päiväkirjan merkinnöistä voidaan todeta, että mielikuvaharjoittelu oli minulle erityisen toimiva harjoittelukeino sekä olennainen työkalu psyykkiseen valmistautumiseen. Tähän viittaa ensinnäkin siihen käyttämäni puhdas aika ja määrä, mutta toisekseen siitä toteamani positiivisesti hyödyllinen vaikutus niin harjoittelukautena kuin kilpailupäivinä. Mielikuvaharjoituksen jälkeistä oloa kuvasin päiväkirjassani yleisimmin sanoilla "Varmempi olo", "parempi kontrolli", "keskittynyt" ja "osaava". Esiintymisen läpimeneminen päiväkirjani sanojani lainatakseni "tuo minulle suurta henkistä varmuutta ja rauhaa omaan tekemiseeni." Mielikuvaharjoittelu siis simuloi esiintymistilannetta. Sen tavoitteena on luoda kokonaisvaltainen aistikokemus laulutapahtumasta (Arjas, 2014). Uskon mielikuvaharjoittelun tämän takia olleen itselleni varsin tehokas työkalu.

Mielikuvaharjoittelulla kappaleiden läpikäyminen markkeeratien pitää jännitystäni aisoissa. Laulaa ei voi koko aikaa ja ns. varmistella sen avulla, mutta mielessä voi läpikäydä ohjelman useita kertoja. Lähinnä hermoiluni kohdistuu sanojen muistamiseen ulkoa ja että *muistanko–muistanhan ne ulkoa*, jonka takia käyn lauluja läpi monta kertaa. Ehkä vähän turhankin paljon joidenkin

mielestä, mutta tämä keino toimii minulle ja pitää jännitystäni aisoissa. (lirisilona harjoittelupäiväkirja, 2.1.2025)

Voimaposeerauksella oli yhteys itsevarmuuden tunteeseen. Vaikka voimaposeerausten tekeminen ei kestä kauaa, on sen vaikutus tuntuva. Tein voimaposeerausta vähintään 2 minuuttia ennen lavalle menemistä. Merkinnoissani kuvailen asennon herättämiä vaikutuksia sanoilla *itsevarma*, *sädehtivä*, *innokas* ja *latautunut*. Kokemiani tunnetiloja voisi selittää se, että itsevarma asento kädet lantiolla ryhdikkäästi seisoen yhdistettynä jännityksestä nousseeseen adrenaliiniin aktivoi minua fyysisesti, joka taas manifestoitui itselle itsevarmana olona.

Onnistumisen tunteella on yhteys yleisesti itsevarmuuteen ja esiintymisvarmuuden vahvistumiseen. Positiivinen kilpailukokemus kantaa hedelmää, koska kokemus onnistumisesta vahvistaa itseluottamusta ja sisäistä käsitystä omasta pystyvyydestä. "Jos pystyn tähän, niin miksi en pystyisi tuohon?" ajattelutapa itsestä ja omista taidoista sekä pystyvyydestä vaikuttaa kykyyn jaksaa kuormittava, stressaava kilpailu.

Motivaatiolla on yhteys kuormituksen sietämiseen ja pitkäjänteisyyteen jännityksestä huolimatta. Kuten aikaisemmin kirjoitimme, Liukkosen (2017) mukaan motivaatio ohjaa ihmisen toimintaa. Sen ollessa voimakas, ihminen yrittää tosissaan, ponnistelee pitkäjänteisemmin ja keskittyy tehokkaammin (Liukkonen, 2017). Minulla oli selkeä tavoite Lappeenrannan laulukilpailua varten: "Kilpailut ovat arvaamattomia, mutta kyllä mulla on tavoitteena finaaliin yltäminen. Täytyy uskoa, että omat rahkeet riittävät pitkälle. Haluan laulaa 3 erää, pukea 3 mekkoa päälle. Kaikki muu on plussaa." (lirisilona harjoittelupäiväkirja, 1.1.2025). Uskon vahvan motivaationi ja itselleni asettamani selkeän tavoitteen olleen osasy sille, miksi jaksoin kilpailuviikon niinkin hyvin kuin tein kuormituksesta ja kovista paineista huolimatta. Toisena osasyynä voisi olla myös se, että olen yhden laulukilpailun jo voittanut, Timo Mustakallio -laulukilpailun vuonna 2023. Tätä perustelua tukee argumenttini onnistuneiden esiintymiskokemusten vahvistavan itseluottamusta ja käsitystä

omasta pystyvyydestä. Aikaisemmat kokemukset ovat ilmentäneet minulle, mihin voin parhaimmillani yltää ja pystyväni suoriutumaan erinomaisesti esiintymisjännityksestä huolimatta. Onnistumisen kokemukset ovat antaneet itseluottamusta sekä varmuutta tekemiseeni.

Päiväkirjasta paljastui rutiinien suuri merkitys omalle keskittymiselleni ja vireystilalleni. Niillä oli erityisen iso vaikutus etenkin esiintymispäivinä. Olen ihminen, joka jännittää paljon itselleni tärkeää, korkean paineen alla esiintymistä useamman tunnin tai jopa päiviä ennen itse suoritusta. H-hetkeä kohti nousee iso latautuminen ja keskittyminen, joka purkautuu laulusuorituksen jälkeen. Se tekee jännittämisestä kuormittavaa, koska kierrokset vaihtelevat ja keskittyminen on fokusoitunutta yhtä hetkeä varten. Huomasin päiväkirjamerkinnöistäni, että minulla on selkeitä tiettyjä rutiineja:

Tuntien itseni tämänkin esiintymispäivä tuntuu kulkevan tutun kaavan mukaan omien rutiinieni osalta. Aamupalaa, rentoutumisaikaa, kehon ja äänen herättelyä ennen aamupäivän kenraalia ja siinä välissä taas yllä mainittuja rutiineja ennen pyhää laittautumisaikaa. Sitten hyvissä ajoin keikkapaikalle lämmittelemään ääntä ja orientoitumaan esitykseen mielikuvaharjoittelun avulla. (lirisilonan harjoittelupäiväkirja, 6.1.2025)

Rutiinien avulla pystyn paremmin hallitsemaan vireystilaani ja jaksottamaan keskittymistä sekä jännityksestä nousevaa adrenaliinia sekä aivojen kuormitusta. Rutiinien avulla pystyn opettamaan kehoni ohjelmoitumaan tiettyyn vireystilaan rutiinin eri toimintojen ja harjoitteiden avulla. Pääsen ns. keikkamoodiin, jonka avulla jaksotan henkisesti kuormittavaa adrenaliinintäyteistä päivää.

Toisaalta Arjaksen (2014, s. 52–53) mukaan rutiineilla voi olla haitallisia vaikutuksia, jos ne kääntyvät itseään vastaan. Päiväkirjamerkinnöistäni nousee esiin yksi kerta, jolloin hyväntahtoisen harjoituksen ja rituaalin raja hälvenee:

Kävin mielessäni läpi varmaan 50 kertaa Donna Annan aarian sanat ja musiikin läpi, koska hermoilin unohtavani ne lavalla. Mitä jos mulle tulee bläkäri? Läpikävin myös Leonoren aarian sanoja ja

musiikkia läpi useampaan kertaan, mutta en läheskään niin paljon kuin Mozartin. Borderline maanista touhua. Tuntui, ettei pakka pysy millään kasassa, jos en käy näitä sanoja läpi uudestaan ja uudestaan. Henkisessä jaksamisessa tuntui selkeästi kisaväsymys. Jännittämisen hallitseminen ja keskittyminen oli kuormittavampaa kuin edellisinä päivinä, mutta adrenaliini ja into toi silti tarvittavan terän omaan oloon. (lirisilonan harjoittelupäiväkirja, 6.1.2025)

Tässä on syytä pohtia, miksi tällä kertaa rutiinit osoittautuivat kääntyvän minua vastaan. Kilpailuviikkoa oli takana jo kaksi erää ja useampi päivä, kisaväsymystä oli ja tahto olla valmis kova. Vireystilan epäoptimaalinen tila, keskittymisen yhteys vireystilaan ja sen takia heikentynyt itsevarmuuden tunne.

Rutiinit tuovat myös turvaa, kun jokin asia järkkyy tai epävarmuus viriää. Päiväkirjassani kuvailen, kuinka alkueräpäivänä olin äänellisesti normaalia pöhnäisemmässä kunnossa hormonikiertoni takia, jolloin äänihuulissani on hieman turvotusta, joka vaikuttaa äänihuulisulkuun. Tilanne vaati siis silloin minulta enemmän tietoista keskittymistä lauluteknisiin asioihin laulaessani. Sen sijaan, että olisin alkanut epäröimään omaa pystyvyyttäni ja ajautunut itsekriittiseen kierteeseen, pysyin rauhallisena ja tukeuduin rutiineihini. Totean päiväkirjassani, että jos olen ennenkin lämmitellyt samoilla harjoitteilla ja laulanut hyvin, niin kyllä tälläkin kertaa onnistun ja osaan edelleen laulaa. Tästä voidaan myös päätellä, että käytän kannustavaa ja ymmärtäväistä sisäistä puhetta itseni kanssa, joka taas kielii riittävän hyvää itsetunnosta. Pieni poikkeavuus ei järkytä sisäistä käsitystäni itsestäni.

Rutiinit ruokkivat motivaatiota ja motivaatio rutiineja. James Clearin (2020, s. 19) sanoo sisäisen motivaation äärimuodon olevan se, kun rutiinit muodostuvat osaksi identiteettiä: mitä ylpeämpi olet identiteettisi puolesta, sitä motivoituneempi olet pitämään kiinni siihen liittyvistä rutiineista. Päiväkirjastani ilmenee samaa periaatteen noudattamista: lauluharjoittelun rutiinini on nivoutunut syvälle laulajuuteeni ja käsitykseeni itsestäni, että laulajana harjoittelu on osa ammatinharjoittamistani ja elämäntyyliäni. "Harjoittelen, koska olen laulaja.". Lisäksi rutiinit ovat säännöllisiä, mutta pelkkään motivaatioon turvautuminen on riippuvainen yksilön mielentilasta. Rutiinit varmistavat sen,

että asiaa tehdään, oli tahtoa tai ei. Toistot tekevät tulosta ja niistä huomattu kehitys lumipalloefektinä motivoi.

Päivi Arjaksen (2014, s. 52) mukaan vireystila vaikuttaa keskittymiseen. Vireystilan monitoroiminen ja pikkuhiljaa nostattaminen kohti esiintymistilannetta on hienovaraista tunnustelua. Päiväkirjastani ilmenee minulla olevan tietynlainen esiintymispäivän rutiini. Merkinnöistä myös ilmenee, että keskittymiseeni vaikuttaa ympäristön häiriötekijät. Esityspäivänä liiallinen hälinä, muiden kanssa juttelu ennen esitystä ei sovi minulle. Oma rauha ja tila hiljaisuudessa sopii paremmin.

Sosiaalisella tukiverkolla ja oman opettajan tuella oli merkitys itseluottamukseen. Itsekriittisyyden ja negatiivisten, lannistavien ajatusten vaeltaessa opettajan antama rohkaisu ja rakentava palaute merkittävässä asemassa kääntää sisäinen maailmani itsevarmemmaksi. Alkuerän jälkeen soitin laulunopettajalleni ja juttelimme, miten erä oli mennyt ja millaista palautetta hänellä oli antaa minulle. Puhelu auttoi palautumaan ja orientoitumaan mieleni seuraavaa etappia kohti, lähemmäksi tavoitettani.

8.4 Reflektiot omasta oppimisesta ja tutkimusprosessista

Tutkimusprosessista ja päiväkirjan kirjoittamisesta vahvistui itselleni psyykkisen valmistautumisen merkitys. Se on yhtä tärkeä osa kuin varsinainen laulutekninen harjoittelu ja osa kokonaisvaltaista esiintymiseen valmistautumista. Harjoitteiden tekeminen vahvisti mielen ja kehon yhteyttä sekä antoi valmiuksia kohdata jännittävät esiintymistilanteet paremmilla eväillä.

Tutkimuksen aikana huomasin, että päiväkirjalla on hyvä tarkoitus: sinne voi kirjoittaa ihan mitä haluaa ilman, että joku tuomitsee. Se toimii yksityisenä alustana, jonne voi vuodattaa kaikkia tunteita ja pitää kirjaa omasta harjoittelusta ja sen edistymisestä. Huomasin pitäessäni päiväkirjaa sen olevan hyvä keino rakentaa keskustelusuhdetta oman itsensä kanssa. Se on tärkeä osa itsetuntoa, laulajuutta ja väylä valjastaa psyykkistä puolta itsestään.

Päiväkirjan avulla voi oppia itselleen merkityksellisiä tekijöitä esiintymisjännityksessä ja millaiset asiat vaikuttavat esiintymisvarmuuteen.

Psyykkistä valmistautumistani on syytä tarkastella myös laajemmasta näkökulmasta kuin vain harjoitteiden tulosten perusteella. Tutkimuksen kokeilujakso oli verrattain lyhyt aika ja valmistautumiseni loppupuolelle sijoittuvaa. Takanani on kuitenkin useampi vuosi lauluopintoja, aikaisempia kilpailu- ja esiintymiskokemuksia, henkisen kasvun matkaa ja identiteetin rakentumista. Motivaatiolla, sosiaalisella tukiverkolla, itsetunnolla ja sisäisellä puheella on merkittävä vaikutus psyykkiseen valmistautumiseen. On otettava huomioon, että harjoitusten tekeminen perustuu omaan subjektiiviseen kokemukseeni. Toistuvuus ja havaintojen johdonmukaisuus viittaa siihen, että tekemilläni harjoitteilla on ollut vaikutusta psyykkiseen valmistautumiseeni.

Yhteenvedona voidaan sanoa, että harjoitteilla oli myönteistä vaikutusta psyykkiseen valmistautumiseeni ja käsitykseeni omasta esiintymisvarmuudestani. Harjoitteista mielikuvaharjoittelu oli erittäin tehokas työkalu jännittämisen hallitsemisessa, hengitysharjoitukset auttoivat keskittymisessä, positiiviset affirmaatiot ja voimaposeeraus ruokkivat itsevarmuutta. Rutiineilla oli suuri rooli keskittymisen, vireystilan ja jännityksen hallinnassa. Harjoitteiden toimivuuteen vaikutti toistot ja laatu.

9 Pohdinta

Tavoitteenamme tässä opinnäytetyössä oli selvittää, kuinka laulajat voivat psyykkisesti valmistautua laulukilpailuihin ja millaisia psyykettä tukevia harjoituksia voidaan tehdä valmistautuessa kilpailussa esiintymiseen. Pohdimme myös, miksi psyykkinen valmistautuminen kilpailusuoritukseen on tärkeää. Selvitimme, mitä psyykkisen valmistautumisen osa-alueita on ja otimme erityisesti huomioon alueet, jotka palvelevat kilpailusuorituksen esiintymistilannetta. Työssämme testattiin psyykeen osa-alueita harjoitettavia erilaisia psyykkisiä harjoitteita. Tutkimuksen kokeilujakson harjoitteiksi

valitsimme mielikuvaharjoittelun, hengitysharjoituksiksi syvähengityksen, 1–2–3–4-harjoituksen ja aktiivisen uloshengityksen sekä voimaposeerauksen ja positiiviset affirmaatiot.

Kirjallisuuskatsauksesta tuli esiin, että esiintyjän suorituskyky voidaan jakaa kolmeen siihen vaikuttavaan osa-alueeseen. Yksi näistä osa-alueista on psyykkisyys, jonka harjoittamisen tutkimiseen opinnäytetyömme perustuu. Lisäksi ilmeni urheilupsykologian olevan aiemmin tunnistettu ja tutkittu tieteenala, kun taas psyykeen merkitystä musiikinalalla on alettu tutkia vasta myöhemmin. Tästä syystä vertailimme urheilijoiden psyykkistä valmistautumista kilpailuihin ja totesimme, ettei musiikin opetuksessa ole niinkään harjoiteltu esiintymiseen vaikuttavia psyykkisiä tekijöitä kuin vasta viime vuosikymmenenä.

Psyykkistä valmistautumista harjoitetaan kokemuksiemme mukaan tällä hetkellä musiikin opinnoissa hyvin vähän, jos ollenkaan. Sitä ei oikein ole osattu sisällöllistää opetussuunnitelmaan, joka voi johtua siitä, että psyykeen käsitteleminen ja siitä puhuminen on tällä alalla suhteellisen uutta. Yritimme etsiä Suomessa toteutettuja tutkimuksia muusikon esiintymisjännityksestä, mutta niitä ei muutamaa lukuun ottamatta löytynyt. Heräsi kysymyksiä, etteikö Suomessa olla tarpeeksi kiinnostuttu esiintymisen tuomista peloista tai jännityksistä? Tai pidetäänkö sitä tarpeettomana asiana tutkia? Laulajat ovat useimmiten oman onnensa nojassa jännittämisen ja henkisen puolen valmistautumisen kanssa. Laulajien keskuudessa yleinen käsitys esiintymiseen valmistautumisesta on se, että kaikki jännittävät omalla tavallaan ja jännittäminen täytyy vain oppia hallitsemaan tekemällä eli itse esiintymällä.

Tutkimuksen päätulos oli, että korkean paineen alla esiintymiseen vaikuttavat yhdessä kokonaisvaltaisesti psyykkisen valmistautumisen osa-alueet sekä niitä edesauttavat harjoitteet. Tulosten perusteella psyykkinen valmistautuminen on laulajalle merkittävää. Psyykeen harjoittaminen koettiin hyödylliseksi osana laulukilpailuihin valmistautumista ja kirjallisuuden perusteella luodut käytännönharjoitteet tukivat pääosin esiintymisen hallintaa. Erityisesti

mielikuvaharjoittelulla todettiin olevan positiivinen vaikutus esiintymisjännityksen hallintaan ja se lisäsi laulajan itseluottamusta. Harjoitusten säännöllinen tekeminen takasi niiden toimivuuden.

Kokemustemme mukaan kilpailutilanteella ja muissa tilanteissa esiintymisellä on hieman eroavaisuuksia. Mielestämme selkeä eroavaisuus on kilpailutilanteen luomat paineet, jotka syntyvät osallistujien vastakkainasettelusta ja kilpailusuorituksen onnistumisen merkityksestä itse kilpailussa menestymiseen. Paineet syntyvät suurimmaksi osaksi siitä, että kilpailuissa kilpaillaan toisten laulajien kanssa osaamisesta. Kilpailutilanteissa on paljon oman kontrollin ulkopuolella olevia tekijöitä, joita täytyy sietää, kuten esimerkiksi kilpailumatkan ennenaikainen päättyminen. Kilpailutilanteissa esiintymisellä ja muissa tilanteissa esiintymisellä on kuitenkin myös hyvin paljon yhtäläisyyksiä. Tilanteiden samankaltaisuuden perusteella opinnäytetyömme harjoitteita voidaan soveltaa myös kaikkia esiintymistilanteita varten tai ainakaan niistä ei varmasti ole haittaa.

Olemme käyttäneet tämän opinnäytetyömme lähteinä julkaistuja kirjoja, virallisten tahojen nettisivuja, sekä muutamaa nettisivun blogitekstiä. Olemme tarkistaneet, että blogitekstien kirjoittajat ovat olleet alansa ammattilaisia. Olemme pyrkineet tarkastelemaan keräämäämme aineistoa kriittisesti, jotta voisimme taata opinnäytetyön mahdollisimman korkean laadullisen luotettavuuden. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että nettiin voi periaatteessa kuka tahansa kirjoittaa eikä siksi nettilähteiden täysin varmaa luotettavuutta voida taata, erityisesti henkilöiden tai yritysten omilta nettisivuilta. Tuottamamme aineistoa on analysoitu rehellisesti ja kriittisesti.

On syytä myös pohtia tutkimuksen luotettavuutta ja huomioitava tutkimuseettisyyden nimissä tutkimuksemme herättävän valideetti- eli luotettavuuskysymyksiä: lirisilonan kohdalla tutkija on ollut sekä tutkijan että tutkittavan roolissa. Tällöin vastauksissa saattaa esiintyä jonkinlaista subjektiivisuutta objektiivisesta ja kriittisestä tarkastelusta huolimatta, kun on se,

joka tuottaa mutta myös, joka tulkitsee. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että olemme vastanneet mielestämme kattavasti tutkimuskysymyksiimme.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella tuotettu aineisto on luotu teoreettisen osuuden pohjalta. Päiväkirjan aineisto on perustettu oppimispäiväkirjaan, jota on tuotettu ajallisesti kuukauden ajan.

Vaikka tuottamiemme harjoitusten kokeileminen perustui yhden henkilön lyhytaikaisiin kokemuksiin, voimme silti teorian ja muiden omien kokemustemme pohjalta todeta psyykeen harjoittelemisella olevan tärkeä rooli esiintymisvalmennuksessa. Mielestämme olisi mielenkiintoista tutkia psyykkisen harjoittelun pitkäaikaisia vaikutuksia ja kuinka se vaikuttaa esiintymistaitojen kehittymiseen pidemmällä aikavälillä. Näitä harjoitteita kannattaisi hyödyntää osana laulunopetusta jo musiikkioppilaitoksissa ja yksityisopetuksessa, mutta erityisesti ammattiin tähtäävissä toisen asteen ja korkeakoulun opinnoissa. On tärkeää todeta myös, että osa harjoituksista sopii paremmin tietyille yksilöille kuin toisille. Siksi jokaisen on tärkeää kokeilla monipuolisesti erilaisia harjoitteita ja löytää itselleen sopivimmat ja tehokkaimmat harjoitteet, sekä pyrkiä toteuttamaan niitä säännöllisin väliajoin.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme esiintymisjännityksen hallinnasta ja psyykkisen valmistautumisen tärkeydestä sekä sen monipuolisista mahdollisuuksista. Työ syvensi omaa ymmärrystämme siitä, että esiintyminen on kokonaisvaltainen taito. Teknisen valmentautumisen rinnalla psyykkisellä valmistautumisella on yhtä lailla suuri merkitys kilpailusuoritukseen. Huono psyykkinen valmistautuminen voi olla este onnistumiselle, vaikka laulaja omaisi hyvät lauluteknilliset taidot. Psyykeen harjoittaminen avaa uusia mahdollisuuksia hallita kilpailutilanteiden kuormitusta. Vaillinainen psyykkinen valmistautuminen voi olla esteenä saada positiivisia ja onnistuneita esiintymiskokemuksia, jos ei ole tietoinen erilaisista työkaluista hallita jännitystä ja parantaa keskittymistä. Keskustelua käydään ainakin laulajien piireissä esiintymisvalmistautumisesta oman opettajan sekä muiden laulajakollegoiden ja

ystävien kesken, josta saa tarvittua vertaistukea, mutta pelkkä keskustelunvarassa käyty aiheen läpikäyminen ei riitä.

Pohdintamme on päätynyt siihen, että esiintymisen hallinnan tasolla on kokonaisvaltainen vaikutus laulajan hyvinvointiin ja psyykkisen valmistautumisen taidot ovat tärkeä osa laulajan ammattiosaamista ja työkalupakkia – yhtä tärkeä kuin laulutekniikan harjoittaminen tai tulkinnan voima.

Lähteet

- Aalto, J. (30.11.2023). Hiilestä timantiksi – ajatuksia koesoittoon valmistautumisesta. Muusikkojen liitto, 5.
<https://www.muusikkojenliitto.fi/2023/11/30/hiilesta-timantiksi-ajatuksia-koesoittoon-valmistautumisesta/>
- Arjas, P. (2014). Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus. Atena Kustannus Oy.
- Bergland, C. (9.3.2019). Longer exhalations are an easy way to hack your vagus nerve. Psychology Today. Haettu 16.5.2025 osoitteesta
https://www.iahe.com/storage/docs/articles/Longer_Exhalations_Are_an_Easy_Way_to_Hack_Your_Vagus_Nerve___Psychology_Today_Australia.pdf
- Buswell, D. (2006). Performance strategies for musicians. MX Publishing.
- Clear, J. (2020). Pura rutiinit atomeiksi: näin saat aikaan muutoksen, joka pysyy (suom. K. Koskela). Tuuma-kustannus. (Alkuperäisteos julkaistu 2018)
- Heikkinen, H. & Kaukko, M. (2023). Toimintatutkimus: Käytännön opas. Vastapaino.
- Heino, S. (2000). Valmentautumisen psykologia – iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin. VK-kustannus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2016). Tutki ja kirjoita. (21. painos) Tammi.
- Hämäläinen, K. & Westerlund, E. (Toukokuu 2016). Valmentajalla on väliä. Suomen Valmentajat. https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_ai-neisto.pdf
- Ilveskoski, A. (9.4.2018). Hengitys, osa 2 – syvähengitys. <https://annailveskoski.com/hengitys-osa-2-syvahengitys/>
- Jyväskylän ylioppilaslehti (11.2.2016). Voimaposeerauksia jokaiseen tilanteeseen. Jylkkäri. <https://www.jylkkari.fi/2016/02/voimaposeerauksia-jokaiseen-tilanteeseen/>
- Kallio, J. (6.1.2015). Opettajan tehtävä on vahvistaa itseluottamusta. Hyped. <https://hyped.fi/opettajan-tehtava-on-vahvistaa-itseluottamusta/>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2018). Hyvä itsetunto. WSOY.
- Keskimäinen, I. (20.12.2024). Paineen alla parhaimmillaan: Miten urheilijat käsittelevät painetta. Mieli ja menestys. Haettu 3.4.2025 osoitteesta

<https://www.mielijamenestys.fi/paineen-alla-parhaimmillaan-miten-urheilijat-kasittelevat-painetta/>

KMA (25.6.2024). Positiiviset affirmaatiot: Miten ne toimivat?
<https://kmayhtiot.fi/positiiviset-affirmaatiot-miten-ne-toimivat/>

Kuzmiak, M. (31.3.2016). Warrior poses for balance, power and more.
Trackyoga. <https://trackyoga.app/2016/05/warrior-poses-yoga/>

Lappeenrannan kaupunki. (ei pvm.). Lappeenrannan valtakunnalliset laulukilpailut. www.lappeenranta.fi/lappeenrannan-valtakunnalliset-laulukilpailut

Liukkonen, J. (2020). Psyykinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja. Santalahti-kustannus.

Mayor, P. & Riusku, M. (2015). Opas yksilölliseen motivointiin. Alma Insights.

Mielenterveystalo. (ei pvm.). Omahoito-ohjelmat.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset>

Mirjam Helin -laulukilpailu. (ei pvm.a). Kansainvälinen Mirjam Helin -laulukilpailu on yksi maailman merkittävimmistä kansainvälisistä laulukilpailuista.
<https://mirjamhelin.fi/fi/tietoa>

Mirjam Helin -laulukilpailu. (ei pvm.b). Säännöt. <https://mirjamhelin.fi/fi/saannot>

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto.

Saulo, S. (7.7.2019). Monessa liemessä keitetty oopperalaulaja Matti Salminen – Musiikin syntymäpäiväkalenteri. Yleisradio. <https://yle.fi/aihe/a/20-288393>

Savonlinnan Oopperajuhlat. (4.5.2023.a). Timo Mustakallio -laulukilpailuun valittiin 16 laulajaa – valtakunnallinen nuorten lahjakkuuksien kilpailu käydään Savonlinnan Oopperajuhlilla heinäkuussa. <https://operafestival.fi/2023/05/timo-mustakallio-laulukilpailuun-valittiin-16-laulajaa-valtakunnallinen-nuorten-lahjakkuuksien-kilpailu-kaydaan-savonlinnan-oopperajuhlilla-heinakuussa-2/>

Savonlinnan Oopperajuhlat. (16.7.2023.b). Iirisilona Segerstam voitti Timo Mustakallio -laulukilpailun – Suomalaisen oopperan tulevaisuus näyttää erittäin valoisalta. <https://operafestival.fi/2023/07/iirisilona-segerstam-voitti-timo-mustakallio-laulukilpailun-suomalaisen-oopperan-tulevaisuus-nayttaa-erittain-valoisalta/>

Savonlinnan oopperajuhlat. (ei pvm.). Timo Mustakallio -laulukilpailu.
<https://operafestival.fi/oopperajuhlat/timo-mustakallio-laulukilpailu/>

Savonlinnan Oopperajuhlat. (19.1.2021). Karita Mattila Timo Mustakallio -laulukilpailun tuomaristoon – haku on nyt auki nuorille lahjakkuuksille.

<https://operafestival.fi/2021/01/karita-mattila-timo-mustakallio-laulukilpailun-tuomaristoon-haku-on-nyt-auki-nuorille-lahjakkuuksille/>

Schultz, J. (25.3.2015). Power poses: You can gain confidence too! Michigan State University Extension.

Suomen Kansallisooppera ja -baletti (ei pvm.). Oopperabaletti.
<https://oopperabaletti.fi/laulajat/>

Suomi Sanakirja (ei pvm.). Haettu (17.4.2025) osoitteesta
<https://www.suomisanakirja.fi/rutiini>

Terveyskylä (12.1.2024). Opas hengityksen harjoitteluun. Terveyskylä.
<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-opaat/opas-hengityksen-harjoitteluun/tekniikat-hengityksen-harjoittamiseksi/syva-palleahengitys>

Turun Sanomat (16.7.2008). Mustakallio-laulukilpailu sunnuntaina Olavinlinnassa. <https://www.ts.fi/kulttuuri/1074295023>

Vuorinen, K. (6.7.2017). Itsesäätelykyky. Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00003>

Yleisradio. (6.1.2013). Lappeenrannan valtakunnallisten laulukilpailujen voittoon ylsivät lida Antola ja Iris Candelaria. Yleisradio. <https://yle.fi/a/74-20011759>