

# Itsetunnon vaikutus laulunopiskelijoiden esiintymiseen

Anu Meltoranta

Opinnäytetyö  
Lokakuu 2017  
Kulttuuriala  
Musiikkipedagogi, AMK

	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Lokakuu 2017
	Sivumäärä 31	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Itsetunnon vaikutus laulunopiskelijoiden esiintymiseen</b>		
Tutkinto-ohjelma musiikkipedagogi		
Työn ohjaaja(t) Suni, Eliisa		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä  Tutkimuksessa keskityttiin laulunopiskelijan itsetuntoon ja siihen, kuinka itsetunto ilmenee esiintymistilanteessa. Opetustyössään opettajan on hyödyllistä tiedostaa itsetunnon vaikutus laulunopiskelijan esiintymistilanteeseen.  Itsetunnon käsitettä ja laulajan esiintymistä tarkasteltiin kirjallisuuteen perehtymällä. Tutkimus toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena viidelle Jyväskylän ammattikorkeakoulussa opiskelevalle opiskelijalle, joista kolme oli suuntautunut klassiseen laulun opiskeluun ja kaksi heistä pop-jazzlaulun opiskeluun.  Haastatteluiden kautta ja kirjallisuuteen perehtymällä ilmeni, että itsetunnolla on vaikutusta laulunopiskelijan esiintymistilanteeseen. Hyvä itsetunto auttoi heittäytymään ja tuomaan musiikin tunnelmaa esille esiintymisen kautta. Itsetunnon ollessa heikko laulunopiskelija saattoi pelätä esiintyessään virheitä enemmän. Tutkimuksessa käsiteltiin palautteenannon merkitystä itsetunnolle. Positiivinen palaute kannusti laulunopiskelijaa eteenpäin, ja rakentavan palautteen kautta hän pystyi tiedostamaan myös sen, mihin osa-alueisiin tulisi jatkossa kiinnittää huomiota omassa laulamissaan ja esiintymisessään. Tutkimuksessa selvisi, että laulunopiskelijalla, jolla on hyvä itsetunto, mahdollisuudet käsitellä palautteenantoa ovat hyvät. Jos laulunopiskelijan itsetunto oli heikko, oli hänen vaikeampi vastaanottaa palautetta. Haastatteluiden kautta selvisi myös, että positiivisen palautteen kautta itsetunto kehittyi myös paremmaksi ja oli tärkeä erityisesti laulunopiskelijalle, jolla on heikko itsetunto.		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) esiintyminen, itsetunto, laulaminen, palaute		
Muut tiedot Liitteenä haastattelurunko		

		Date October 2017
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 31	Permission for web publication: x
Title of publication <b>The impact of self-confidence on the performance of singing students.</b>		
Degree programme Degree Programme in Music Pedagogy		
Supervisor(s) Suni, Eliisa		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>The study focused on the self-confidence of a singing student and on how self-confidence is visible in a performance situation. It is useful for vocal teachers to realize the impact of self-confidence in stage situations.</p> <p>The concepts of self-confidence and singers' performance was studied by reviewing literature. The study was carried out as a qualitative survey with five students of JAMK University of Applied Sciences, three of whom had a classical orientation to singing, and two were pop-jazz singing students.</p> <p>Interviews with the students and the literature review revealed that self-confidence had an impact on the performance situation of singing students. Good self-confidence helped them to surrender themselves to the music and relate the feelings of the music to the audience. In case of a weak self-confidence, the students could be more afraid of mistakes in their performances.</p> <p>The study also dealt with the importance of feedback to self-confidence. Positive feedback encouraged the singing students, and through constructive feedback, they could realize which areas they should focus on in their singing and performance. The study also revealed that a student with a good self-confidence also has a good capacity to handle feedback. If the self-confidence of a singing student was weak, it was more difficult to take feedback. The interviews also highlighted the fact that with positive feedback, self-confidence improved and that positive feedback was especially important to a student who had a weak self-confidence.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) performance, self-confidence, singing, feedback		
Miscellaneous Appendix: Interview outline		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Itsetunto .....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Laulajan esiintyminen .....</b>	<b>8</b>
3.1	Esiintymisjännitys .....	11
3.2	Esiintymiseen valmentautuminen.....	14
3.2.1	Psyykkisen valmennuksen perusmenetelmät .....	14
3.2.2	Mentaaliharjoittelu.....	16
<b>4</b>	<b>Palautteenanto ja arviointi.....</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>Laulunopiskelijoiden haastattelut .....</b>	<b>18</b>
5.1	Haastattelun toteuttamisesta ja tutkimuskysymykset .....	19
5.2	Haastattelun tulokset ja analyysi .....	20
<b>6</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>23</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>30</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>31</b>
	Liite 1. Haastattelurunko .....	31

# 1 Johdanto

Kiinnostuin itsetunnon vaikutuksesta laulajan esiintymiseen henkilökohtaisen esiintymisjännitykseni vuoksi. Olen harrastanut klassista laulua 14-vuotiaasta lähtien ja itsetuntoni on elämänvarrella muuttunut monestikin. Ihminen muuttuu kehittyessään ja hänen ajattelunsa ja arvostuksensa itseään kohtaan muuttuvat elämäkokemuksen myötä. Itsetuntoon vaikuttavat onnistumisen kokemukset, jotka edesauttavat positiivisen itsetunnon kehitystä. Jokaisen kohdalle sattuu myös epäonnistumisia ja nämä saattavat jäädä mieleen kokemuksina, jotka omasta mielestäni saattavat vaikuttaa myöhempään suoriutumiseen esiintymistilanteessa. Aloin opiskelujeni aikana miettiä asioita, mitkä saattavat vaikuttaa laulunopiskelijan suoriutumiseen laajemminkin esiintymis- ja tutkintotilanteessa.

Esiintyminen muodostuu useasta eri tekijästä. Huolellinen ohjelmiston harjoittelu tuo laulunopiskelijalle itsevarmuutta siitä, että hän hallitsee sen ohjelmiston, mitä kussakin esiintymistilanteessa vaaditaan. Kuitenkin ihmisen aikaisempaan minäkäsitykseen vaikuttavat myös muut aikaisemmat kokemukset esiintymisistä ja siitä, kuinka hän omasta mielestään on niistä suoriutunut. Hypoteesina pidän sitä, että aikaisemmilla suorituksilla on merkitystä. Tärkeimpänä pidän rakentavaa palautetta ja tunnetta siitä, että vaikka suoritus olisi laulunopiskelijan omasta henkilökohtaisesta mielestään jäänyt heikommaksi kuin hän itse olisi toivonut joiltakin osa-alueiltaan, hänellä olisi kuitenkin suoriutumisesta jäänyt positiivinen mieli seuraavaa esiintymistä varten. Uskon, että palautteenantajalla on suuri vastuu laulunopiskelijan motivoitumiselle. Rakentavan palautteen uskon rakentavan hyvän ja positiivisen pohjan ihmisen oppimiselle. Epäonnistumisen hetkellä palautteenantajalla on suuri vastuu mielestäni siitä, kuinka hän ilmaisee palautteen oppilaalle kannustavaan muotoon. Uskon positiivisen ja kannustavan palautteen antavaan voimaan. Rakentavakin palaute voi olla positiivista, mikäli se on laadittu oikein. Tähän tarvitaan pedagogisen tietämyksen lisäksi mielestäni myös tunnetta, empatiaa ja myötätunnon kokemista.

## 2 Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen kykyä luottaa itseensä. Itsetuntoon liittyy myös se, että osaa pitää itsestään ja arvostaa itseään omista heikkouksistaan huolimatta. Itsetuntoon liittyy myös kyky nähdä oma elämänsä tärkeänä ja ainutlaatuisena. (Keltinkangas-Järvinen L., 1996,16.) Esiintymistilanteessa mielestäni hyvän itsetunnon omaava henkilö voi nähdä jotain positiivista myös epäonnistuessaan esiintymistilanteessa. Ehkä hän oli oppinut itsestään oppijana jotain, voisiko hän yrittää mahdollisesti tehdä jotain toisin?

Itsetuntoa voidaan pitää persoonallisuuden ominaisuutena, mutta tällä ei voida mitata kuitenkaan ihmisen arvoa kokonaisuudessaan. Hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä, mutta heikko itsetunto ei ole ylitsepääsemätön este etenemiselle. (Keltinkangas-Järvinen 1996, 16.) Esiintymistilanteessa henkilö, jolla on hyvä itsetunto, saattaa uskaltautua eläytymään rohkeammin. Kuitenkin tekniset valmiudet sekä ahkera harjoittelu voivat viedä oppilasta mallikelpoisiin tuloksiin. Itsetunnon ollessa hyvä ihminen kestää voimakkaammankin arvostelun eikä anna tämän lannistaa itseään ja pysyy ottamaan kritiikin rakennusaineena suunnitellessaan uusia esiintymisiä (Tammi-vuori 2000, 23).

Itsetuntoon liittyy itseluottamus ja itsensä arvostaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy puolustamaan itseään, eikä anna toisten osapuolen loukata itseään. Tärkeää on myös puolustaa omia oikeuksiaan tarvittaessa. Itsearvostukseen liittyy myös, että ihminen osaa olla tyytyväinen omiin suoriutuksiinsa. Itsetunto on myös oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena erillistä suorituksista riippumatta. (Keltinkangas-Järvinen 1996, 18.) Esiintymistilanteessa laulaja voi omaan suoritukseen saa olla rehellisellä tavalla tyytyväinen, mikäli itse on tehnyt mielestään parhaimpansa.

Itsetunto on laaja käsite, johon liittyy myös kyky arvostaa muita ihmisiä ja itseään. Itsetunto on myös sitä, että pystyy olemaan itsenäinen omaa elämäänsä koskevissa ratkaisuissa ja kykenee sietämään myös pettymyksiä omassa elämässään. (Keltinkan-gas-Järvinen 1996, 19-22.) Tämä kiteytyy mielestäni hyvin laulajan esiintymistilanteeseen. Pettymysten sietäminen kuuluu elämään. Vaikeuksien hetkellä hyvän itsetunnon varustetulla henkilöllä säilyy mielestäni tilanteessa tarkkailijan rooli itsestä seurattuna. Hän ymmärtää syyt, miksi mahdollisesti kävi näin ja osaa miettiä uusia lähestymistapoja tilanteeseen tulevaisuudessa.

Itsetunto on sidoksissa ihmisen elämäntilanteeseen ja saattaa vaihdella ihmisen elämäntilanteen mukaan. Itsetunto ei ole siis pysyvä olotila. (Niemi 2013, 18.) Itselläni on kokemusta siitä, että koen minulla itselläni olleen heikompi itsetunto juuri nuoruusiässä. Nuori saattaa olla vielä epävarma siitä, kuka vielä oikeasti pohjimmiltaan on ja haluaa olla.

Arkinen itsetunto voi siis vaihdella elämäntilanteiden mukaan, mutta pohjalla vaikuttaa minäkuva, joka on pysyvämpi käsitys itsestä ja joka pitää yllä käsitystä oman elämän arvosta ja siitä, mitä ihminen kokee olevansa. Mitä vakaampi minäkuva on, sitä paremmin ihminen voi selvitä myös elämässään kriiseistä. Terveen minäkuvan päälle rakentuu helposti hyvään itsetuntoon tähtääviä kokemuksia ja ajatuksia, kun taas kielteisen minäkuvan kanssa kamppaileva joutuu tekemään työtä sen eteen, että saa oman itsetunnon osa-alueet terveemmiksi. Toisen ihmisen itsetuntoa ei voida päälle-päin tulkita, koska se on ihmisen henkilökohtainen käsitys ja tulkinta omasta itses-tään. (Niemi 2013, 18.)

Terveen itsetunnon perustana on perusturvallisuus ja sen kehittymiseen ovat sidoksissa onnistumisen kokemukset. Edellytykset hyvälle itsetunnolle lähtevät lapsuudesta ja vanhemmilla on vastuu myös lapsen itsetunnon luomisessa lapsen kasvaessa ja kehittyessään. (Niemi 2013, 19.) Koen, että positiivisella palautteella on suuri merkitys myös oppilaan itsetunnolle. Mieleen saattaa pidemmäksi aikaa jäädä juuri positiiviset palautteet esiintymisistä. Niiden voimalla olen jatkanut opiskelujani laulun parissa vaikeina hetkinä. Positiivisen palautteen voimaa ihmiselle ei siis pidä väheksyä.

Ihmisen itsetunnon osien tulisi olla tasapainossa keskenään. Jollakin saattaa olla vahva itsetunto jollain osa-alueella, kun taas toisella osa-alueella hän kaipaava vahvistusta. Itsetunnosta puuttuu jotakin, mikäli itsetunto rakentuu esimerkiksi pelkän arvostuksen perustalle, mutta itsetunnon osalta puuttuu kokonaan itsensä luottaminen omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. (Niemi 2013, 22.) Mielestäni tämä saattaa ilmetä niin, että ihminen voi ajatella, että hän on sosiaalisesti lahjakas ja onnistuu kyseisissä tilanteissa mainiosti. Kuitenkaan hän ei luota omiin kykyihinsä esiintyjänä ja tämä voi ilmetä alisuoriutumisena.

Itsetuntoon liittyy myös kyky arvostaa itseään. Itsearvostus on myös sitä, että voi pitää itseään arvokkaana, vaikka joutuisi kritiikin kohtelemaksi tai muut ajattelisivat asioista eri tavalla kuin itse. Itsearvostukseen kuuluu myös se, että osaa arvostaa itseään ilman erillisiä suorituksia, eikä suoritusten varjossa vertaile toisten suorituksia omiinsa. Mikäli ihmisellä on terve itsetunto, hän kykenee antamaan tilaa muiden onnistumisille paremmin eikä tämä heikennä hänen omaa ajatustaan omasta osaamisestaan. Terve itsetunto rakentuu siis kerroksittain siten, että itsetuntemus luo pohjan sille, miten ihminen arvostaa itseään, ja jonka päälle voi kasvaa luottamus. (Niemi 2013, 26-27.)

Itsetuntemus on itsensä ja oman elämänsä tietämistä ja tuntemista, johon liittyy oman elämänsä kokemusten ymmärtäminen. Sen kautta ihminen voi oivaltaa kuinka kokemukset ovat vaikuttaneet omaan elämäntilanteeseen ja omaan itseensä. (Niemi 2013, 23.) Itsetuntemusta tarkasteltaessa siihen liittyy kaksi puolta. Itsetunto on siidoksissa siihen, että psyykkeen toimintaa pyritään ymmärtämään. Mielikuvia ja tunteita itsetuntemusta tavoiteltaessa aletaan havainnoida, ymmärtää sekä myös ohjata tietoisesti. Itsetuntemuksen avulla ihminen voi myös syventää oman elämänsä merkitystä. (Dunderfelt 2006, 18.) Itsetunnolla on vaikutusta ihmisen mielenterveyteen, hyvinvointiin ja siihen, kuinka hän tulee toimeen myös toisten ihmisten kanssa (Toivakka, Maasola 2011, 15). Esiintymistilanteessa uskon siis itsetunnolla ja sen puutteella olevan merkitystä suoritukseen.

Huono itsetunto vaikeuttaa selvästi esiintymistilannetta, mikä vaikuttaa myös keskittymiseen esiintymistilanteessa (Arjas 1997, 58). Tämä saattaa näkyä ulospäin yleisölle ylimääräisenä hermostumisena. Huonon itsetunnon omaavalla henkilöllä keskitt-



tyminen saattaa olla heikompaa kuin hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä ajatusten ja energian suuntautuessa esimerkiksi siihen, miten hänet hyväksytään lavalla. Syitä, jotka saattavat herättää epävarmuutta esiintymiselle, ovat ulkoinen olemus tai yleinen miellyttämisen tarve. Esiintyjä saattaa mielessään olettaa, että yleisö odottaa häneltä tietynlaista vaadetusta esiintymistilanteesta tai kokea, että hänen tulisi miellyttää esiintyessään useita osapuolia. Tämä saattaa johtaa esiintyjän ristiriitaan itsensä kanssa, koska on mahdotonta miellyttää kaikkia. (Arjas 1997, 59.) Olen kokenut itse asian myös henkilökohtaisesti esiintyessäni. Perheeni odottaa esiintymiseltäni erilaisia asioita kuin esimerkiksi tutkintolautakunta. Heidän mielestään esiintymisessä olisi hienoa, mikäli käsillä ja vartalolla elehditään runsaasti. Kuitenkin olen saanut opiskellessani ammattilaisilta kommentteja, joiden mukaan elehtimiseni tulisi olla paremminkin hillittyä ja tarkoin mietittyä. Kyseinen tilanne saattaa aiheuttaa esiintyjälle siis ristiriitaa siitä, ketä yleisössä haluaa miellyttää. Tärkeää mielestäni on olla rehellinen itselleen ja tiedostaa myös se, mikä on tyyliin ja tilanteeseen sopivaa, mikä on tahatonta elehtimistä ja mikä taas tahallista. Esiintyessään laulaja ei aina huomaa asioita, joihin ulkopuolinen saattaa kiinnittää huomiota. Ulkopuolisen palaute on tärkeää siinä, että laulaja pystyy hahmottamaan asioita, joihin itse välttämättä ei huomaa kiinnittävänsä huomiota.

Itsetuntemukseen kuuluu myös itsesäätelyn taito. Itsesäätelyn avulla ihminen epäonnistuuessaan pyrkii mukautumaan vallitsevaan tilanteeseen niin, ettei sisäinen tasapaino särkyisi. Psyykkisen tasapainon säilyttämiseksi ihminen käyttää psyykkistä työtä, sosiaalista toimintaa ja kehonsa fysiologisia tapahtumia. (Toivakka, Maasola 2011, 24.) Ulospäin varma esiintyminen ei anna tietoa siitä, onko henkilöllä hyvä itsetunto. Ihminen, joka jännittää helposti esiintyessään, saattaa kokea tilanteen itselleen tärkeäksi ja asettaa paineita myös esiintymisensä suhteen. Kohdatessaan pettymyksiä ja huomattaessaan, että suoritus jäi muita alemmalle tasolle, hyvän itsetunnon omaava henkilö arvostaa itseään tästä huolimatta. Toisaalta varma esiintyjä saattaa kärsiä itsetunto-ongelmista. Itsetunnosta ei voida tehdä päätelmiä itsevarman esiintymisen tai ihmisen menestymisen perusteella. Itsetuntoa tarkastellessa kannattaa huomioida se, että kohtaa itsessään myös kehittämisen osa-alueet ja ne heikkoudet, mitä itsellään on. Itsetunto ei ole pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä positii-visena. (Keltinkangas-Järvinen 1996, 75.)

Ryhmässä ihmisen käyttäytymisen perusteella ei voida päätellä millainen itsetunto henkilöllä on. Sosiaalinen rohkeus ei kerro välttämättä totuutta ihmisen itsetunnosta. Ihminen saattaa olla syrjäänvetäytyvä ja viihtyä myös yksin huolimatta siitä, millainen itsetunto ihmisellä on. Sosiaalisuus ja aktiivisuus ovat yhteydessä temperamenttiin, mutta itsetuntoon niistä ei voida vetää suoraa lainausta. (Keltinkangas-Järvinen 1996, 78.)

Itsetuntohäiriöihin liittyy narsistinen häiriö, johon liittyy minän kehityksen, minäku-  
van ja itsetunnon vaurio. Narsistinen häiriö tulee ilmi ihmissuhteissa ja muussa sosi-  
aalisessa käyttäytymisessä. Suoriutumiseen ja älyllisiin toimintoihin tällä ei ole  
yleensä vaikutusta, suoritukset saattavat olla jopa keskivertoa parempiakin. Narsisti-  
sella ihmisellä puuttuvat inhimilliset kontrollimekanismit, joihin liittyy syyllisyyden- ja  
häpeäntunteet. (Keltinkangas-Järvinen 1996, 82.)

Itsetunto-ongelmista puhuttaessa minävaurioiselta ihmiseltä puuttuvat itsetunto ja  
itseluottamus kokonaan. Tämä saattaa näkyä pyrkimyksenä täydellisiin suorituksiin ja  
päämääränä on tulla ihailluksi ja saada kiitosta. Narsistisen luonnevaurion piirteinä  
ovat vakavat tunne-elämän ongelmat. Narsistinen luonnehäiriö ilmenee sosiaalisen  
sopeutumisen ongelmina ja aggressiivisena käyttäytymisenä. (Keltinkangas-Järvinen  
1996, 84-88.)

Tärkeää on mielestäni tehdä ja toteuttaa sellaista, mistä aidosti on kiinnostunut.  
Dunderfeltin (2006, 156) mukaan tahtominen on parhaillaan innostavaa, virtaavaa  
toimintaa, jolloin olo tuntuu lämpimältä, turvalliselta, iloiselta ja määrätietoiselta. Ih-  
minen joutuu kohtaamaan myös pettymyksiä matkan varrella, mutta tärkeää on  
tehdä kuitenkin sitä, minkä itse kokee merkitykselliseksi. Dunderfeltin (2006, 145)  
mukaan itsetuntemuksen kanssa on tärkeää myös oppia, miten oman ajattelun ja  
tunteiden kanssa toimitaan. Tähän kuuluu myös se, että oppii olemaan rauhallinen,  
hengittämään kunnolla, tutkimaan kriittisesti omia olettamuksiaan ja uskomuksiaan.  
Tärkeää on oppia kääntämään häiritsevät tunteet rakentavimmiksi. (Dunderfelt 2006,  
145.) Tämä voi ilmetä laulunopiskelijalle esimerkiksi vähättelynä tai halutaan tuoda  
esille se, että hän on tavalla tai toisella huonompi kuin muut. Tällaisessa tilanteessa  
olisi siis tärkeää, että kyseiset negatiiviset kokemukset pystyisi kääntämään omaksi  
voimavaraksi ja ei anna tämän muuttaa käsitystä pohjimmiltaan omasta itsestä. Olen  
tärkeä juuri sellaisena kuin olen ja olen tehnyt parhaani.

Omiin vahvuuksiin ja onnistumisiin uskomisen saa aikaan sen, että myönteinen asenne heijastuu myös muihin. Tämä kasvattaa onnistumisiamme ja luo positiivista kiertoa. (Viljamaa 2006, 176.) Onnistuneista esiintymisistä kannattaa iloita ja esitykset voi myös taltioida, tällöin positiivisiin esiintymiskokemuksiin voi palata myös myöhemmin.

### **3 Laulajan esiintyminen**

Laulajalle oma instrumentti on hän itse. Verrattaessa muihin soittajiin kukaan muu instrumentinsoittaja ei ole samassa tilanteessa laulajan kanssa tässä asiassa. Mikäli soittajalla tulee instrumenttiinsa toimintahäiriö, hän vie soittimensa korjattavaksi, jolloin soitin voidaan korjata tai vaihtaa uuteen. (Eustis 2005, 4.) Oman kehonsa suhteen tulee laulajan olla myös armollinen. Mikäli hän käyttää omaa ääntään väärin ja harjoittelee silloin kun olisi parempi levätä, seuraukset saattavat olla hyvin vahingolliset. Äänivaurioiden korjaamiseen menee paljon aikaa kun lähdetään selvittämään, mistä oireet johtuvat. Takaisin menetettyä ääntä voidaan joutua hakemaan laulajalla pitkään. Laulajan esiintyessä ja ollessa esillä lavalla hän ei voi kätkeytyä tai turvautua omaan soittimeensa. Lavalla laulaja on mielestäni aina yksin.

Laulaja pyrkii esiintymisellään ilmaisemaan tunteitaan. Ilmaisutaidolla on suuri merkitys sille, kuinka laulaja tulkitsee musiikkia ja sen sanomaa. Laulaminen on viestintää, jossa on tärkeää ymmärtää tekstin tunnetila ja sen sanoma. Ääni-instrumentti on alttiina fyysisille ja psyykkisille rasituksille. Näillä esimerkiksi tarkoitetaan ryhtimuutoksia, tunnetilojen vaihteluita, stressiä, säänmuutoksia ja bakteereita. Ihmisen ääni syntyy hengityselimistön, äänentuottoelimistön (kurkunpää) ja artikulaatioelimistön (kieli, nielu ja huulet) yhteistoiminnan tuotoksena, joka saa aikaan värähtelyn ja resonanssin, jonka kautta ääni ihmisessä syntyy. (Hautamäki 1999, 10.) Äänen perustana on hyvä hengitysyhteys ja äänihuulten yhteistyö (Enäkoski 2001, 43).

Laulaessa tärkeä on kiinnittää huomiota laulusennon merkitykseen. Oikeanlaisessa hyvän kehon tasapainossa ei tarvita ylimääräistä lihastyötä asennon ylläpitämiseen ja rintakehä voidaan aistia avoimena ja elastisena. Hengitys ja elintoiminnot voivat toimia tehokkaasti kun laulajan ryhti on hyvä sekä selän kaarteet ovat normaalit ja lantion asento on hyvä. (Hautamäki 1999, 16.) Terve ääni on elimistön hyvän toiminnan tuloksen ansiota. Kehoa ja mieltä ei voi erottaa toisistaan vaan ne toimivat aina yhdessä. Omaan ääneen luottaminen ja osaaminen vahvistavat itsetuntoa sekä tuovat ihmiselle iloa ja tämä tuottaa positiivista energiaa. (Sihvo 2006, 83.)

Esiintyessään laulajan on tärkeää muistaa oman yleisönsä merkitys esiintymiselle. Laulaja tulkitsee säveltäjän teosta ja sen, miten yleisö ottaa vastaan laulun sanoman, riippuu mielestäni pitkälti yleisöstä. Arjaksen (1997, 91) mukaan musiikki on vuorovaikutusta soittajien ja yleisön välillä.

Laulajalle olisi edullista, mikäli hän olisi motivoitunut esiintymiseensä.

Esiintymistilanteeseen suggestioilla on hyötyä siihen, miten soittaja motivoi itselleen ne tavoitteet, miksi hän haluaa esiintyä ja mitkä hänen tavoitteensa soittamisensa suhteen ovat. (Arjas 1997, 73.) Huolellinen paneutuminen esiintymistilanteeseen pidemmällä aikavälillä luo mielestäni esiintymistilanteelle varman pohjan, johon esiintymistä rakennetaan. Tärkeää on harjoitella esitettävä ohjelmisto huolellisesti niin, että osaa sen mielessään hyvin.

Tärkeää on käydä mielessään mentaalisesti läpi koko esiintymistilanne yksityiskohtineen. Asioita, joihin laulajan tulisi kiinnittää huomiota esiintymiseensä valmistautuessaan, ovat esimerkiksi valaistus esiintymispaikalla, flyygelin ja laulajan sijainti toisiinsa nähden, akustiikka, salin koko jne. (Arjas 1997, 94-96.) Laulajan on esiintyessään hyvä ottaa huomioon myös sanattoman viestinnän merkitys.

Pukeutuminen kuuluu sanattoman viestinnän merkityksen piiriin. Sanattoman viestinnän kautta lähetämme signaaleja, jotka saattavat olla tiedostomattomia.

(Nilsson 1998, 59.) Esiintyjänä laulajan olisi hyvä tiedostaa esiintymisasun luovan kokonaisuuden esityksen kanssa ja antavan hänelle myös itsevarmuutta esiintymiseen.

Laulunopiskelijalla voi olla monia erilaisia esiintymisiä. Tärkeää on ottaa huomioon myös yleisön merkitys konserttitilanteessa. Esimerkiksi vanhainkodissa esiintyessään

laulajan tulisi miettiä etukäteen ennen esiintymistä, millainen ohjelmisto tulisi olla, jotta vanhukset siitä nauttivat. Mitkä laulut voivat palauttaa mieleen myös muistoja nuoruusvuosilta? Esiintymispaikan tulisi palvella sekä esiintyjää että yleisöä. Konserttipaikkana laulajalla voi olla tiloina monenlaisia ympäristöjä. Esimerkiksi juhlatilana olevassa ruokailusalissa esiintyessään akustiikka on erilainen kuin suuressa salissa. Lisäksi ulkona perhejuhlassa esiintyessään laulaja voi huomata, miten tärkeää on ottaa huomioon muut mahdolliset ympäristöstä tulevat äänet. Laulajan esiintymiseen vaikuttaa myös yhteistyö pianistin kanssa. Ammattisäestäjän ollessa kyseessä laulaja voi luottaa helpommin siihen, että pianisti pystyy nopeammallakin aikavälillä omaksumaan ohjelmiston esiintymistilaisuutta varten. Opiskelijan ollessa säestäjänä olisi hyvä varata riittävästi aikaa esitettävän ohjelmiston omaksumiselle.

Tärkeää esitettävää ohjelmistoa suunnitellessa on ottaa huomioon, onko kysymyksessä kokonainen konsertti, joka esitetään. Konsertissa mukana tärkeänä osana mielestäni on kokonaisuus, joka olisi ehjä kokonaisuus esitettäväksi. Konsertilla olisi hyvä olla joku teema tai aihe, joka johdattelisi konserttia. Pienempää kokonaisuutta suunnitellessa tärkeää on myös se, että esitettävä ohjelmisto on ehjä ja kappeleet sopivat kokoonpanoltaan hyvin esitettäväksi.

Esiintymisten kautta laulunopiskelija saa varmuutta omaan suoriutumiseensa. Esiintymisiä voivat olla hyvin erilaiset kokoonpanot yhdessä muiden instrumenttiopiskelijoiden kanssa. Esiintymiset voivat olla pienimuotoisia esiintymisiä yhdessä lied-pianistin kanssa sekä suuremmat kokoonpanot esimerkiksi orkesterin kanssa. Esiintymiskokemuksia kasvattaessa olisi hyvä lähteä liikkeelle aloittelevan opiskelijan kanssa mielestäni pienemmistä kokoonpanoista, joissa oma instrumenttiopettaja olisi seuraamassa esiintymistä ja antamassa mahdollisesti myöhemmin palautetta esiintymisestä. Aloittelevan opiskelijan on hyvä totutella esiintymiseen, siten että varmuutta esiintymisistä syntyy vähitellen ja hän kasvaa myös henkisesti esiintymisten pariin. Mielestäni kaikki laulaminen ja harjoittelu laulutunneilla ja yksin harjoitellessa on esiintymistä. Tällöin voi ajatella, että esiintyy omalle opettajalleen tai itselleen.

### 3.1 Esiintymisjännitys

Esiintymisjännityksestä puhuttaessa lähes jokaisella ihmisellä on jonkinlainen käsitys siitä, miten se ilmenee. Esiintymisjännityksessä voi olla sekä positiivinen että negatiivinen sävy. Henkilöllä, joka kärsii esiintymisjännityksestä, tämä ilmenee siis negatiivisena latauksena asiaa kohtaan. Esiintymisjännityksellä tarkoitetaan kehon herättämää psykofyysistä tilaa, joka liittyy esiintymistilanteisiin ja niiden ennakkointiin. Negatiivisimmassa tilassa esiintymisjännitys voi olla pelkotila, jonka aiheuttaa esiintymistilanteeseen liittyvä epäonnistumisen ja häpeäntunteen ennakkointi. Esiintymispelon taustalla voidaan nähdä aiempiin esiintymistilanteisiin liittyneitä negatiivisia sosiaalisia kokemuksia ja psyykkisinä tekijöinä itsetunnon heikkoutta. (Laukkarinen&Leino 1999, 120.) Mielestäni itsellänikin esiintymisiin kohdistuneet negatiiviset tunteet saattaavat myöhemmin vaikuttaa seuraavaan suoriutumiseen esiintymisjännitystä lisäten. Laulaja pystyy muuttamaan mielikuviaan, ajatuksiaan ja fysiologisia tuntemuksiaan esiintymistilanteessa tietoisesti mielenhallinnalla. Tärkeää on syventää hengitystään ja huolehtia lihasrentoudesta. (Koskimies 2002, 94.)

Esiintymisjännityksen taustalla vaikuttaa fysiologisen valmiustilan aktivoiminen. Tämän kautta lisämunuaisen kuorikerroksen toiminta kiihtyy ja adrenaliinin erityis lisääntyy sekä lisäksi pupillit laajenevat. Tämän johdosta sydämen lyöntitiheys lisääntyy ja veren sokeripitoisuus kasvaa. Verenkierto aivoissa, maksassa ja liikuntalihaksissa vilkastuu, mutta ihon pinnalla ja ruoansulatuselimistössä se vähenee. Lisäksi limaneritys hengitysteissä vähenee ja keuhkoputket laajenevat. Muutokset pyrkivät saamaan elimistöä taisteluun. Fysiologinen valmiustila on positiivinen asia, jonka tarkoituksena on parantaa suorituskyykyä. Fysiologinen valmiustilaa saa aikaan sen, että hengitys tihenee ja elimistön sympaattisen hermoston toiminta lisääntyy. Fysiologinen valmiustila syntyy ihmisellä ennen esiintymistä. Tämän johdosta ihminen aistii sydämen lyöntitiheyden nousevan, syljen erityksen vähentyminen saa aikaan sen, että suu voi tuntua kuivalta ennen esiintymistä sekä hengitysteiden limanerityksen väheneminen edesauttaa käheyttä tai jopa äänenmenetystä äänihuulten limakalvojen kuivuessa. (Laukkarinen& Leino 1999, 121.)

Esiintymisjännitystä tutkittaessa muutamit jännitysteoriat korostavat ihmisen psyykkisen kehityksen merkitystä ja jännitysongelmien syntyhistoriaa, toisen teorian pitävät tärkeinä ilmiön fyysistä puolta ja ihmisten välistä vuorovaikutusta toistensa kanssa. Teorioissa olennaista on se, painotetaanko jännittämisen olevan syntyperäistä vai opittuja mekanismeja. (Arjas 2014, 17-18.) Ihminen, joka keskittyneessä olotilassa lähtee tavoittamaan pelkoonsa liittyviä tunteitaan ja tuntemuksiaan, voi oppia paremmin myös tunnistamaan omia tunteitaan ja rakentamaan suhdetta myös niihin. (Toskala 1997, 107.)

Esiintymisjännityksen vaikutusta tutkittaessa tutkijat ovat jännityksen esityksen parantavasta voimasta yksimielisiä, mutta muusikot eivät ajattele samoin. Englannissa ja Ranskassa 1980-luvulla tehdyssä tutkimuksessa kartoitettiin muusikoiden mielipiteitä siitä, kuinka jännitys vaikuttaa esitysten tasoon. Tutkimuksessa tuli ilmi, että vain 15 prosentin mielestä jännityksellä olisi ollut parantavia vaikutuksia ja jopa 60 prosentin mielestä jännitys vaikutti heihin niin, etteivät he kykene soittamaan haluamallaan tavalla. Tutkimuksessa 12 prosenttia koki menettävänsä kontrollikyvyn jännittämisen vuoksi ja prosentin mielestä jännitys johti siihen, että se pilaa koko esiintymisen. Toisten tutkimusten mukaan jännityksen positiiviset vaikutukset voivat ilmetä vain erityisen taitavien muusikoiden keskuudessa. Muiden muusikoiden kohdalla jännitys alentaisi suorituskkyä. Liian vähäinen virittäytyminen saattaa alentaa esityksen tasoa. (Arjas 2014, 19-21.) Mikäli ohjelmistonsa on harjoitellut hyvin ja omasta mielestään on tehnyt parhaansa suorituksen eteen henkilö voi mielestäni olla aidosti rehellinen itselleen. Olen tehnyt parhaani olosuhteisiini nähden ja olen saavutuksiin omasta oppimisestani tyytyväinen. Tällöin mielestäni laulajan ei tarvitse jännittää sitä, miten hyvin hän oman ohjelmistonsa hallitsee. Tilanne esiintymisessä on kuitenkin aina ainutkertainen ja esiintymisjännitys on sidoksissa myös esittäjän sen hetkiseen fyysiseen ja psyykkiseen tilanteeseen.

Positiivinen virittyminen muuttuu esiintymistilanteessa negatiiviseksi esiintymisjännitykseksi erilaisien psykologisien tekijöiden ja opittujen mallien kautta. Rajaa luontaisen esiintymisjännityksen ja haittaavan esiintymispelon välille saattaa olla hankalaa laittaa. Esiintymispelosta kärsivä ihminen kokee jännityksensä niin ylivoimaiseksi, että se häiritsee merkittävästi myös hänen esitystään. Esiintymispelko

on sidoksissa sosiaaliseen yhteyteen muiden kanssa. Siinä ihminen pelkää tai jännittää jotakin sosiaalista tilannetta, jossa hän joutuu tekemisiin muiden ihmisten kanssa. Pohjimmiltaan ahdistus syntyy ihmisen pelosta joutua noloon tilanteeseen käyttäytymisen tai oman suorituksen takia epäonnistuessaan. (Arjas 2014, 25.)

Esiintymisjännitys voi ilmetä eri tavoilla. Tavallinen esiintymisjännitys on tilannesidonnainen eli ihminen jännittää aina tietyntyyppisissä tilanteissa. Esiintymisjännitys voi olla kuitenkin myös vastaanottajasidonnaista eli esiintyjä jännittää henkilöitä tai henkilöä esiintymistilanteessa, jossa hän kokee, että henkilöllä on auktoriteettiasema hänen suhteensa. Piirretyyppinen jännittäjä reagoi kaikkiin stressaaviin tilanteisiin jännittämällä ja tutkimuksissa on havaittu selvä yhteys piirretyyppisen jännittämisen ja esiintymisjännityksen välillä. (Arjas 2014, 26-27.)

Esiintymisjännittäjien ja ei-jännittäjäryhmillä on havaittu eroja siinä, mihin heidän huomionsa suuntautuu esityksen aikana. Jännittäjä tiedostaa fyysiset oireensa ja pelkää niiden pilaavan esityksensä. Mielestäni huomio saattaa tällöin laulajalla esimerkiksi mennä siihen, vapisevatko hänen polvet esityksensä aikana. Huomio ei kohdistu tällöin enää varsinaiseen suoritukseen vaan fyysisiin oireisiin. Tehtäväorientoitunut ei-jännittäjä pystyy keskittymään suoritukseensa. (Arjas 2014, 27.)

Esiintymisjännitykseen liittyy olennaisesti myös suhteellisuudentajun menettäminen, jolloin virheet saavat liikaa valtaa. Välttämättä esityksestä tällöin ei jää muistiin kuin virheet ja onnistumisen kokemukset unohtuvat. Kokemus auttaa ihmistä arvioimaan esitystään ulkopuolisen silmin ja asettamaan suorituksen oikeaan valoon. Kokenut esiintyjä pystyy nähdä suorituksensa paremmin kokonaisuutena, kokematon esiintyjä taas jää helposti tällöin tunnetilansa vietäväksi. (Arjas 2014, 28.)

Esiintymisjännitykseen liittyy useimmiten pelko epäonnistumisesta. Saattaa olla, että esiintyjä kokee itsensä heikoksi mahdollisesti teknisellä osa-alueella ja jännittää esiintymistään tämän vuoksi. Kuitenkin esiintyminen on muusikolle tärkeää ja on luonnollista haluta myös onnistua asiassa, joka merkitsee hänelle paljon. Muusikko saattaa lisäksi liittää esitykseensä asioita ja asenteita, joilla ei ole tekemistä itse esityksen kanssa. Lavalle noustessaan tällöin muusikko vie oman ihmisarvonsa



arvioitavaksi. (Arjas 2014, 28.) Kuitenkaan oma ihmisarvo ei määräydy onnistumisien ja epäonnistumisien mukaan. Muistelin oman nuoruuden aikaisia esiintymisiäni. Palautteenannossa en vielä ymmärtänyt tällöin, että arviointi koski vain sen hetkistä tilannetta. Saattoi olla, että olin suoriutunut tutkinnossa heikommin kuin opetustunneilla. Kuitenkin tutkinnosta saatu palaute muokkasi itsetuntoani laulajana. Kokisin itse mielekkääksi ajatuksen palautteenannosta, jossa palaute annettaisiin pidemmältä aikaväliltä. Tällöin oppilaalle jäisi rakentavampi kokonaiskuva kehityksestä ja sen suunnasta.

Automaattisina ajatuksina pidetään toistuvia ajatuksia, jotka tulevat mieleen, ilman että ihminen niitä tietoisesti ajattelee. Automaattiset ajatukset voivat liittyä tiettyyn tilanteeseen tai musiikilliseen asiaan, jota laulussa harjoitellaan. Automaattiset ajatukset saattavat kertoa meille helposti sen mitä osaamme ja minkälaisia meidän tulisi olla. Ajatuskuviot kertovat meille kuitenkin enemmän suhteesta itseemme ja kokemukset ovat vaikuttaneet myös niihin. Automaattiset ajatukset määrittävät jo ennalta suhtautumisemme itse tehtävään ja kuinka tulisimme siitä suoriutumaan. Tämä saattaa ilmetä niin, että mikäli henkilö ajattelee epäonnistuvansa niin hänen mahdollisuudet onnistua eivät ole kovinkaan suuret. (Arjas 2014, 29-30.) Mielestäni tärkeää olisi nähdä ja huomata ne asiat, jotka omalta kohdaltaan ovat jokaisen omia vahvuuksia. Jokaisella on kehittämisen alueita omassa esityksessään ja äänenkäytössään. Mielestäni vahvuuksien tunnistaminen antaa laulajalle uskoa siitä, että voi myös onnistua.

## 3.2 Esiintymiseen valmentautuminen

### 3.2.1 Psykkisen valmennuksen perusmenetelmät

Laulajan on tärkeää tiedostaa oikean hengitystekniikan merkitys esiintymiselle. Hengitystekniikan puutteet vaikuttavat myös laulajan kokemuksiin esiintymisistä. Hengityksen jäädessä liian pinnalliseksi lihakset eivät saa riittävästi happea, mistä voi olla seurauksena väsyminen lavalla. Toisaalta laulajalle saattaa hengitysongelmien vuoksi olla taipumusta yrittää hengittää liian tehokkaasti, minkä seurauksena saattaa ilmetä

huimausta ja heikkoa oloa. Oikeanlaisessa hengityksessä pallea työskentelee tehokkaasti mutta rennosti ja liike kehossa on rauhallista, rytmikästä ja kokonaisvaltaista. Hengitysharjoitusten tavoitteena on palauttaa ihmisen alkuperäinen kyky hengittää oikein. (Arjas 1997, 45-47.)

Rentoutuksen merkitystä ei voida väheksyä laulajan esiintymisen merkitykselle. Rentoutumisen kautta myös itsetuntemus paranee. Rentoutumisen avulla laulaja voi poistaa ylimääräisiä jännitystiloja jäsenistään. Rentoutuminen auttaa laulajaa siinä, että hän oppii kuuntelemaan ja havainnoimaan itseään, löytämään jännityksen paikat kehossaan ja tätä kautta parannettua omaa kehotuntemustaan ja sen säätelykykyä. Jaksamisen kannalta esiintymiselle olisi eduksi jos lihakset pystyisi pitämään lämpiminä ja rentoina ennen esitystä. Tavoitteena ennen esiintymistä olisi löytää kehossaan optimaalinen vireytyminen, ei liiallinen passivoituminen. Hyvä rentoutustekniikka on sellainen, joka voidaan toteuttaa ja saavuttaa missä ja milloin hyvänsä paikasta riippumatta. (Arjas 1997, 48-49.) Mielestäni laulajan kannattaa kokeilla erilaisia menetelmiä rentoutumiseen. Jokaiselle löytyy kokeilemisen kautta sopiva tekniikka.

Hyvän laulusuorituksen edellytyksenä on keskittyminen. Tällä tarkoitetaan huomion kiinnittämistä itse varsinaiseen suoritukseen. Keskittymisharjoitusten tavoitteena on ajatusten suuntaamisen harjoittelu, eikä niiden rajoittaminen. (Arjas 1997, 52.) Olen itse laulusuorituksen aikana miettinyt, onkohan minulla silmälasit tippumassa päästäni. Kyseisen asian miettiminen esiintyessä heikentää suoritustani, koska tällöin huomion kiinnittäminen muuhun kuin suoritukseen ei auta itseäni keskittymään esiintymiseen.

Esiintymisessä tärkeää on tiedostaa yleisönsä merkitys. Niemisen (2009, 33) mukaan kun esiintyjä on sovussa itsensä ja asiansa kanssa ja kun esiintyjällä on kokemusten ja harjoittelun tuomaa itsevarmuutta, syntyy yhteys kansainvälisenkin yleisön kanssa vaivatta yhteys. Tärkeään on muistaa se, että esiintyminen on vuorovaikutusta esiintyjän ja yleisön välillä. (Nieminen 2009, 33.) Laulajalle on tärkeää löytää vieraskielisiin teksteihin mielestäni mahdollisimman tarkka suomennos ja pohtia tekstin merkitystä. Tämä auttaa laulajaa keskittymään esiintymiseen, millä on positiivisia vaikutuksia sille, miten kuulijalle välittyy laulun sanoma. Laulaja välittää esiintyessään tunteita musiikin kautta. Laulun sanoman tulee olla laulajalle selvä hänen esiintyessään. Samaa laulua voi tulkita eri päivinä eri tavoin. Itselläni tämä saattaa ilmetä siten, että

henkilökohtaisesti kuulen myös musiikin sävyt toisin. Mielestäni tähän vaikuttaa myös ihmisen mieliala. Siksi jokainen esiintyminen on ainutkertainen ja viehättävä juuri sellaisena, miten laulaja sen sinä päivänä tulkitsee.

### 3.2.2 Mentaaliharjoittelu

Käsitteenä mentaaliharjoittelu lienee musiikin opiskelijoille tuttu. Olen itse kuullut aiheesta puhuttavan harjoittelumenetelmien yhteydessä. Harva kuitenkin tietää, mitä kaikkea se kuitenkin sisältää ja miten sitä voisi hyödyntää kappaleiden harjoittelussa. Mentaaliharjoittelulla tarkoitetaan mielikuvaharjoittelua eli harjoittelua, joka toteutetaan kuvittelukyvyn avulla. Mentaaliharjoittelussa kuvittelukyvyllä on tärkeä asema kappaleiden harjoittelulle. Mentaaliharjoittelu vahvistaa impulsseja, jotka kulkevat hermoratoja pitkin ja osaaminen vahvistuu ja myös paranee. Musiikilliseen mielikuvaan liittyy visuaalisen kuvan lisäksi auditiivinen ja kinesteettinen puoli. (Arjas 2014, 89-93.) Mentaalisella harjoittelulla tarkoitetaan harjoittelua, joka muodostuu liikkeen, liikesarjan, tilanteen tai tilanteiden kuvittelun seurauksena. Harjoittelu perustuu Carpenter-vaikutukselle, jonka johdosta kuvitellessa liikettä syntyy impulsseja, jotka etenevät kyseisen liikkeen suorittamiseen tarvittavien hermoratojen kautta. Tämä aiheuttaa sen, että hermoradat ärsyyntyvät ja liikkeen edellyttämä hermoratayhteys voimistuu. (Arjas 2002, 54.) Laulajalle mielikuvaharjoittelu saa aikaan sen, että hän pystyy mielessään kuulemaan, miltä musiikki kuulostaa ja tuntee kehosaan sen, miltä laulaminen tuntuu. Kinesteettisellä tuntemuksella mielikuvaharjoittelussa laulajalla on suuri merkitys. Olen itse kokenut, että visualisoinnilla ja nuottien opettelemisella on suuri merkitys kappaleiden oppimiselle. Tärkeää on opetella nuottitekstuuri hyvin ja lukea nuotteja ja kokoonpanoa huolellisesti. Huolimattomasti opeteltu nuottitekstuuri voi alkaa soida itseni mielessä erilailla ja saada aikaan erilaisia tulkintoja laulusta. Virheiden mahdollisuus myös kasvaa ja laulusta voi tulla erilainen, kuin mitä nuottitekstuuriin on kirjoitettu. Hyvin opeteltu on siis jo puoliksi tehty. Mentaaliharjoittelu on todettu tärkeäksi osaksi esiintymistä muusikoiden esiintymistilanteen hallintaharjoituksena. Keskittymisen yhteydellä esiintymistilanteeseen mentaaliharjoittelulla on todettu myös suotuisia vaikutuksia. Mentaaliharjoittelun on

tutkimuksen mukaan todettu selkiyttävän teknistä suoritusta, kuitenkin selkiytymistä ei ole pidetty varsinaisesti tekniikkaa parantavana tekijänä. Tutkimuksessa mentaaliharjoittelun on todettu auttamaan luottamaan kehon toimintaan paremmin. (Arjas 2002, 105.)

Laulun sanojen ja musiikin ulkoa opetteleminen on tuttua jokaiselle laulajalle. Kuitenkin itselleni juuri kyseinen alue on sellainen, johon minulta kuluu paljon aikaa. Mentaaliharjoittelun avulla monipuolisessa ulkoa opettelussa, jossa hyödynnetään muistin eri puolia (auditiivinen, visuaalinen ja motorinen muisti) tutkimuksessa saatiin positiivista palautetta. (Arjas 2002, 105.) Uskon, että mentaaliharjoittelulla saattaisi olla hyötyä monen oppilaan kanssa siinä, miten harjoitellaan omaa ohjelmistoaan huolellisesti. Tämä voisi auttaa oppilaita myös painamaan mieleen teknisesti vaikeita kohtia omassa lauluharjoittelussaan.

## **4 Palautteenanto ja arviointi**

Käsittelin palautteenannon merkitystä itsetunnonle yhtenä tutkimuskysymyksistäni. Laulunopiskelija oppii saamaan opiskelustaan palautetta ja rakentaa itsetuntoaan omasta kehityksestään laulajana. Palautteenannossa tärkeää on oppia vastaanottamaan palautetta ja laulunopiskelijalle on tärkeä myös saada sitä oman kehityksensä vuoksi. Rakentavan palautteen kautta laulunopiskelijalle rakentuu kokonaiskuva opintojensa kehityksensä suunnasta ja tämän kautta itsetunto myös laulajana kehittyy.

Arviointiin liittyy keskeisesti arvioinnin luotettavuus. Tärkeää on arvioinnin osalta myös tiedostaa, millaista arviointi on ja millaisin ehdoin sitä annetaan. Arvioinnissa tärkeää on se, että arvioitavalle annetaan myös arvoa. Mietittäessä arvioinnin käytäntöä, voidaan ajatella että arviointi on muuttunut enemminkin laadullisiin menetelmiin, joissa myös arvioitavat ovat aktiivisesti mukana. Arvioinnissa mukana on myös oleellisena vastuu. (Atjonen 2007, 32.)

Hyvä arviointi motivoi oppimaan myös lisää. Arvioinnin keskeisiä piirteitä on myös se, että arvioinnin tulee kohdistua juuri siihen asiaan, mitä tahdotaan arvioida. Oleellista arvioinnin kohdalla on myös se, että arvioinnissa vältetään sattumanvaraisuutta. (Atjonen 2007, 34-35.) Esiintymiseen käytettävän tilan tulisi olla sellainen, jossa häiriötekijöitä olisi mahdollisimman vähän. Saadessaan hyvää arviointia omasta esiintymisestään laulunopiskelijalla herää mielestäni kiinnostus oppia lisää. Palautteenannon tulisi olla siis kannustavaa mutta myös rakentavaa, jotta laulunopiskelija kykenee suunnittelemaan oppimistaan.

Palautteenantoa omasta kehityksestäni olen saanut musiikkiopistossa laulututkintojen yhteydessä. Kirjallinen palautteenanto on yleisesti kohdallani jäänyt suppeaksi ja tutkinnoista saatava palaute on annettu suullisesti minulle. Mielestäni laulunopiskelijan esiintymiselle ja tutkinnoista saatavalle palautteelle olisi hyödyllistä järjestää aikaa niin, että laulunopiskelija voisi tehdä myös tarkentavia kysymyksiä palautteenantoon liittyen. Arviointikeskustelun kautta olisi mahdollista käydä keskustelua molempien osapuolten kanssa oppimisen suunnasta, haasteita ja siihen liittyvistä ajatuksista.

## 5 Laulunopiskelijoiden haastattelut

Tutkimukseni on kvalitatiivinen tutkimus, jonka lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksen luonne on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja aineisto on koottu luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on myös luonteenomaista se, että ihmistä käytetään tiedon keruussa mukana instrumenttina tuomassa tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.) Tutkimuksen lähtökohtanani on selvittää onko itsetunnolla vaikutusta laulajan esiintymiseen. Pysin tutkimaan aihetta käsiteltävän tietokirjallisuuden perehtyen ja suuntaan haastattelun laulunopiskelijoille, joiden vastauksista uskon saavani yhtäläisyyksiä kirjallisuuden kanssa. Henkilöt, jotka valitsin haastateltaviksi tutkimukseeni olivat sellaisia, joiden

uskoin tuovan minulle vastauksia tutkittavaan aiheeseen. Harkinnanvaraisessa otannassa tutkija rakentaa tutkimukselleen vahvat teoreettiset perusteet, jotka tukevat osaltaan aineiston hankintaa (Eskola & Suoranta 2014, 18). Tutkimukseni on laadullista kvalitatiivista tutkimusta ja haastattelu on toteutettu Jyväskylän ammattikorkeakoulussa pääaineenaan laulua opiskeleville musiikkipedagogiopiskelijoille. Tyypillistä laadullisessa tutkimuksessa on myös se, että laadullisia metodeja käytetään apuna aineiston hankinnassa ja haastateltavien näkökulmat pääsevät esille (Hirsjärvi, Remes & Saravaara 2007, 160). Haastattelujen tarkoituksena on tarkastella laulunopiskelijoiden ajatuksia ja mielipiteitä, joita pyrin objektiivisesti käsittelemään tietokirjallisuutta peilaten. Ennakko-oletuksenani on, että itsetunnolla olisi vaikutusta laulajan esiintymiseen. Tämä pohjautuu omaan henkilökohtaiseen kokemukseeni laulajana ja ihmisenä. Laulunopettajan on myös hyvä tiedostaa mielestäni omassa työssään se, miten itsetunto vaikuttaa oppilaiden esiintymiseen. Tutkimukseni kautta pyrin ymmärtämään itsetuntoa ja selvittämään sitä, kuinka se vaikuttaa laulajan esiintymiseen. Tämän kautta pystyn omassa opetustyössäni ottamaan huomioon ihmisen itsetunnon vaikutuksen esiintymistilanteessa ja pystyn luomaan keinoja, kuinka esiintymistilannetta tulisi valmistella myös heikon itsetunnon omaavalle oppilaalle.

## 5.1 Haastattelun toteuttamisesta ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksessa haastateltiin viittä Jyväskylän ammattikorkeakoulussa pääaineenaan laulua opiskelevaa musiikkipedagogiopiskelijaa. Pyrin toteuttamaan kyselyn perinteisen strukturoidun haastattelun mukaan mukaan. Strukturoidussa haastattelussa kysymysten ja väitteiden muoto on täysin määrätty (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203). Haastattelin kutakin opiskelijaa erikseen ja äänitin haastattelut myös itselleni myöhempää litterointia varten. Haastattellessani etenin tutkimuskysymys kerrallaan, mutta laulunopiskelijat saivat kertoa aiheesta vapaasti omin sanoin. Valitsin haastatteluun pääaineenaan laulua opiskelevien joukosta viisi haastateltavaa. Haastateltavat olivat iältään 25-32-vuotiaita naispuolisia henkilöitä. Viidestä haastateltavasta kolme opiskeli klassista laulua pääaineenaan ja henkilöistä

kahdella pääaineenaan oli pop-jazz-laulu. Toteutin tutkimukseni anonymisti siten, että olen muuttanut heidän nimensä tutkimuksessa henkilöllisyysuojan vuoksi. Analysoin tutkimuskysymykset yksitellen ja nostin esiin teemoja ja yhtäläisyyksiä vastausten väleillä.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat: 1. Määrittele itsetuntoasi, onko se mielestäsi heikko, kohtainen tai hyvä. 2. Onko määrittelemälläsi itsetunnolla ollut vaikutusta esiintymiseen ja kuinka tämä on ilmennyt esiintymistilanteessa? 3. Onko palautteenannolla ollut vaikutusta itsetunnonlesi ja kuinka tärkeänä pidät palautteenannon merkitystä? Mieti palautteenantajien kenttää laajasti, ystäväpiiri, opettajat ja mahdollisia muita henkilöitä, joilta olet saanut palautetta.

## 5.2 Haastattelun tulokset ja analyysi

Haastatteluiden tuloksista voidaan päätellä seuraavia asioita ja yhteenvetoja haastatteluiden pohjalta. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni käsitteli itsetunnon määrittelemistä henkilöiden omalta kohdaltaan. Kaksi haastateltavaa viidestä koki omaavansa hyvän itsetunnon ja kolme haastateltavaa määrittivät itsetuntonsa kohtalaiseksi. Itsetunnon vaihtelua haastateltavista oli vastausten perusteella kokenut kaikki haastateltavat. Kolme haastateltavaa koki itsetuntonsa muuttuneen paremmaksi iän myötä. *Pauliina* kertoi itsetunnostaan seuraavasti: *"Itsetuntoni on tällä hetkellä hyvä, teini-iässä itsetuntoni on ollut heikompi."* *Liina* kuvasi itsetunnon paranemista seuraavin sanoin. *"Kun olen vanhempi, olen nyt varmempi."*

Haastatteluissa nousi kahden laulunopiskelijan kohdalla esille se, että he kokivat omaavansa erillisen "muusikkoitsetunnon". Muusikkoitsetunto koettiin vastauksissa erilliseksi itsetunnon osaksi, joka vaikuttaa ihmisen pohjimmaiseen itsetuntoon. Vastauksissaan positiivinen muusikkoitsetunto vaikuttaa myös myönteisesti pohjimmaiseen itsetuntoon. Mielenkiintoista mielestäni vastauksissa olivat juuri tilanteet, mitkä saattavat vaikuttaa laulajan itsetuntoon ja tärkeää olisi löytää ne keinot, joilla itsetuntoa kunkin henkilön kohdalla voitaisiin saada lujitettua.

Toisena tutkimuskysymyksenä halusin selvittää, onko määrittelemällä itsetunnolla ollut vaikutusta laulunopiskelijan esiintymiseen ja kuinka tämä on ilmennyt heillä

esiintymistilanteessa? Vastausten perusteella heikolla itsetunnolla on vaikutusta esiintymiseen ja siihen, kuinka laulunopiskelija kokee oman esiintymisensä. Heikko itsetunto vaikuttaa *Pauliinan* mukaan siten, että hän koki jännitystä esiintyessään ja kuvaili asiaa seuraavin sanoin: *”Aikaisemmin kun minulla oli heikompi itsetunto pelkäsin virheitä ja en osannut suhteuttaa sitä kokonaisuuteen.”*

Ohjelmiston valinnalla esiintymistilanteessa oli Leenan mukaan merkitystä sille, kuinka heikko itsetunto ilmenee hänen kohdallaan esiintyessään. *”Yleensä kun laulan vieraskielisiä lauluja, heikko itsetuntoni tulee silloin paremmin ilmi, kun pelkään muistanko sanoja ja tuleeko täydellinen black-out. Joskus kun kappaleet ovat minulle mieluisia ja suomenkielisiä, niin silloin itsetunto-ongelmani karisevat ja pystyn paremmin nauttimaan esiintymistilanteesta.”*

Hyvällä itsetunnolla haastattelujen mukaan oli vaikutusta siinä, kuinka laulaja pystyy ilmaisemaan itseään lavalla ja välittämään musiikin sanomaa yleisölle. Haastattelussa *Marja* kuvasi itsetunnon vaikutusta esiintymiseen seuraavasti: *”Itsetunnolla on vaikutusta siihen, millaisiin juttuihin uskaltaa tarttua ja mitä tekee.”* *Liina* kuvasi asiaa seuraavasti: *”Itsetunnon ollessa hyvä pystyn paremmin tuomaan musiikin tunnelmaa esille esiintymiselläni.”*

Haastatteluissa kävi ilmi, että harjoittelulla on suuri merkitys siinä, että laulaja saa varmuutta esiintymiseensä. *Liina* kertoi asiasta seuraavasti: *”Esiintymisen kautta olen saanut varmuutta esiintymiselleni.”* Myös *Marja* kertoi asiasta seuraavasti: *”Tietty hallinnantunne ja tavallaan jos on joku ohjelmisto, minkä osaa hyvin niin sen takana on helppo seisoa.”*

Haastattelujen mukaan esiintymisjännityksen laulajat kokivat yksilöllisesti. *Liina* kertoi asiasta seuraavasti: *”Esiintymistilanteessa koen stressaavani enemmän, jos jännitän itse esiintymistilannetta. Etukäteen saattaa olla ettei jännitä yhtään, mutta jännitys tulee siinä tilanteessa.”* Esiintymisjännitykseen Leenan mukaan ovat vaikuttaneet hänen aikaisemmat palautteensa esiintymisistä. *Leena* kuvaili asiaa seuraavasti: *”Palaute, jota olen saanut esiintymistilanteessa, kuten katse harhailee, käsi tököttää ja ne oletukset miten laulajan tulee olla yleisön edessä jäädyttää mut. Haluaisin elehtiä enemmän esiintyessäni.”*



Kolmannessa tutkimuskysymyksessäni käsittelin palautteenannon merkitystä itsetunnonle. Haastateltavista kaikki pitivät palautteenannon merkitystä tärkeänä itsetunnonle. Palautteenannon merkitystä itsetunnonle kuvasi *Liina* vastauksessaan. *”Palautteenannolla on merkitystä ja se on tärkeä. Kun joku muu instrumentinopiskelija tai muu ihminen antaa palautetta, siitäkin oppii, mihin toiset kiinnittävät huomiota.”* Positiivisen palautteen saaminen koettiin tärkeäksi tekijäksi hyvän itsetunnon kannalta. *Liina* kuvasi asiaa seuraavasti: *” Kun saa positiivista palautetta ja tietää, että siinä pystyy kehittymään ja siitä saa hyvän mielen musiikilliseen itseensä ja siihen mitä on ja koko elämään.”* Positiivisen palautteen merkitystä korosti myös *Marja*. Hänen mukaansa positiivinen palaute on vienyt häntä eteenpäin enemmän kuin mitä negatiivinen on rakentanut. Hänen mukaan hyvä ja rohkaiseva palaute on vienyt eteenpäin häntä omassa laulamissaan ja rakentanut itsetuntoa. *Liina* kuvasi asiaa seuraavin sanoin: *”Positiivisen palautteen kautta itsetuntoni kehittyy paremmaksi.”* Haastateltavista *Leena* koki, että positiivisen palautteen merkitys itsetunnonle on suuri ja muilta ihmisiltä saadut positiiviset palautteet ovat kannustaneet häntä myös jatkamaan laulamista ja esiintymistä. Heikko itsetunto saattaa vaikuttaa myös siihen, miten laulaja pystyy vastaanottamaan palautetta esiintymisestään vastaan. Itsetunnon ollessa heikko positiivisen palautteen vastaanottaminen saattaa olla vaikeaa. *Pauliina* kertoi asiasta seuraavin sanoin: *”Kun minulla oli heikompi itsetunto, virhe saattoi leimata koko jutun mielessäni ja muiden positiivista palautetta en osannut ottaa vastaan.”*

Haastatteluiden kautta ilmeni myös rakentavan palautteen merkitys itsetunnonle. Tärkeää on myös saada rakentavaa palautetta, jotta laulaja voi tiedostaa myös sen, mihin asioihin tulisi kiinnittää huomiota, jotta pääsisi myös eteenpäin esiintyjänä ja laulajana. *Pauliina* kertoi rakentavan palautteen merkityksestä seuraavasti. *” Minulla oli aikaisemmin opettaja, joka ei antanut rakentavaa palautetta niin silloin ei tiedä mihin asioihin pitäisi kiinnittää huomiota omassa treenaamisessa ja tavallaan se turhauttikin minua.”* Positiivisen ja rakentavan palautteen merkityksestä itsetunnonle *Marja* kertoi seuraavasti: *” Negatiivisesta palautteesta voi tulla sisuuntuminen ja positiivisesta rohkaistuminen. Epäonnistuessa voi palata onnistumisen kokemuksiin ja positiiviseen palautteeseen ja saada siitä rohkaisua. Negatiivista palautetta saadessani tukeudun omaan tekemisen haluun.”*

Haastattuiden kautta myös ilmeni, että laulajalle ei ole yhdentekevää se, koska palaute annetaan. Tutkintotilaisuuden palautteenannosta *Leena* kertoi seuraavasti: *”Tutkintotilaisuuksista saatua palautetta inhoan, koska haluaisin saada palautetta mieluummin laulutunneilla, koska se tuntuu luontevalta. Palautteenanto tutkintotilaisuudessa jäädyttää mut, koska tiedän, että se arvostellaan ja en pysty suoriutumaan siitä välttämättä niin hyvin. Etenkin jos palaute annetaan tutkintotilaisuuden jälkeen, minulla on niin tyhjä olo, etten kykyne vastaanottamaan palautetta.”* Mielenkiintoisena pidin *Marjan* kommenttia palautteenannosta. *Marja* kertoi asiasta seuraavasti: *”Joskus jos kokee, että on onnistunut ja palaute on vaikka negatiivisempaa ja on ristiriidassa oman käsityksen kanssa niin silloin siinä välissä on suodatin palautetta vastaanottaessa ja sitä ei ehkä ota niin onkeensa.”* Kritiikkiin puuttui vastauksessaan myös *Tuulia*. Hänen mukaan palautteenannossa annettu kritiikki, mikäli se annetaan väärin, tuntuu se myös ikävältä laulajasta. Hänen mukaansa positiivinen palaute saa hänet tekemään enemmän. Kuitenkin kritiikki on tärkeää hänen mukaan jatkon kannalta, jotta voi tiedostaa sen mihin kannattaa keskittyä.

## 6 Pohdinta

Itsetunnolla näyttäisi mielestäni olevan vaikutusta laulajan itsetunnolle esiintymistilanteessa. Käsitykseni pohjautuu tietokirjallisuuteen ja saamiini haastatteluihin ja niistä saamiini tuloksiin tutkimuksessani. Hyvästä itsetunnosta on ihmiselle paljon hyötyä, mutta heikko itsetunto ei ole ylitsepääsemätön este etenemiselle (Keltinkan-gas-Järvinen 1996, 16). Mielestäni tämä saattaa ilmetä lauluoppilaiden kohdalla siten, että hyvän itsetunnon omaava oppilas pystyy heittäytymään laulun tunnelmaan helpommin. Saattaa olla, että itseilmaisuus voi olla rohkeampaa kuin heikon itsetunnon omaavalla henkilöllä. Heikon itsetunnon omaavalla oppilaalla saattaa kulua paljon

energiaa ja aikaa myös siihen, kuinka hän pystyisi lavalla suoriutumaan ja heittäytymään musiikin tunnelmaan. Opettajalla siis on suuri vastuu kohdatessaan heikon itsetunnon omaava oppilas. Hänen tulisi rohkaista oppilasta ja saada hänen itsetuntoaan varmemmaksi laulajana ja esiintyjänä. Rooli opettajalla ei ole siis helppo. Hyvän opettajan tulisi siis olla myös tulkita mielestäni oppilaan tunteita ja auttaa häntä rohkaistumaan esiintymistilanteessa.

Itsetunto on sidoksissa ihmisen elämäntilanteeseen ja saattaa vaihdella ihmisen elämäntilanteen mukaan (Niemi 2013, 18). Hyvä opettaja ymmärtää myös oppilasta, jonka itsetunto on ehkä saanut kolhuja ja on muuttunut elämän varrella. Jokainen meistä on yksilö ja laulaja tulisi mielestäni kohdata omana persoonanaan, sellaisena kuin on, vaikkakin olisi vielä monelta kehitysalueeltaan keskeneräinen. Nuoren mielessä saattaa kuohua ja tunteita voi olla vaikea näyttää. Tämä saattaa aiheuttaa vaikeuksia tulkinnan puolella ja voi myös olla vaikeaa esiintyä, kun oma henkinen kasvu-prosessi on vielä kesken. Opettajan tulee ymmärtää ja tukea oppilasta, jolla on heikompi itsetunto, jotta yhteinen päämäärä voidaan saavuttaa.

Huono itsetunto vaikeuttaa merkitsevästi esiintymistilannetta (Arjas 1997, 58). Mietin sitä, mitä opettaja voisi tehdä asialle? Vastuu on osittain mielestäni myös opettajalla saada oppilas luottamaan omaan itseensä ja esiintymiseensä. Jokainen on keskeneräinen ja kehittyy omaa tahtiaan eri asioissa laulamisen osa-alueille. Oppilaan tulisi saada mielestäni rohkaisua niillä osa-alueilla, millä hän on kehittynyt. Tärkeä on saada positiivista palautetta silloin, kun sille on aihetta.

Laulajalle olisi edullista, mikäli opettaja voisi käydä hänen kanssaan läpi esiintymiskokemusta jo hyvissä ajoin ennen esiintymistä. Mentaalisesti olisi hyvä käydä läpi koko esiintymistilanne yksityiskohtineen (Arjas 1997, 96). Heikon itsetunnon omaavalle oppilaalle tämä saattaa olla myös rohkaisevaa ja hän pystyy jo mielessään luomaan ajatuksen siitä, mitä eri tekijöitä tulisi esityksessä ottaa huomioon. Opettajan kanssa olisi hyvä käydä tarkistuttamassa akustiikka ja valaistus sekä muita asioita, jotka voivat vaikuttaa osaltaan laulajan suoriutumiseen.

Esiintymisjännitystä voi olla tilannesidonnaista tai vastaanottajasidonnaista sekä on myös olevassa piirretyyppisiä jännittäjiä (Arjas 2014, 26-27). Opettajan olisi tärkeä

selvittää oman oppilaan kohdalta, mikäli hän kärsii esiintymisjännittämisestä, millainen jännittäjä oppilas on. Jännittääkö oppilas mahdollisesti jotain henkilöä vai onko taustalla mahdollisesti joku muu syy jännittämiselle. Aikaisemmin koettu negatiivinen kokemus esiintymisestä saattaa vaikuttaa oppilaaseen myös jatkossa, mikäli asiaa ei käsitellä hyvin yhdessä oppilaan kanssa. Kaiken tämän edellytyksenä tietenkin on luottamuksellinen ja positiivinen suhde oppilaan ja opettajan välillä.

Haastatteluissa ilmeni kolmen haastateltavan kohdalla viidestä se, että haastateltavien itsetunto oli kohonnut iän myötä. Laulunopettajalla suurin osa aloittavista oppilaista on iältään alle 20-vuotiaita nuoria aikuisia. Itsetunto saattaa olla nuorella vielä heikko ja vaihdella elämäntilanteiden mukaan. Opettajalla tulisi olla työkaluja kohdata työssään henkilö, jolla on heikko itsetunto ja asettua myös opetettavan asemaan omassa ohjauksessaan. Tutkimuksessani haastatteluissa tuli selkeästi esille myös se, että itsetunto laulajien kohdalla on monesti tilanteesta riippuvainen. Laulajalla, joka pystyy seisomaan oman ohjelmistonsa takana ja on harjoitellut hyvin esiintymiseensä, itsetunto saattaa haastattelujen mukaan olla tällöin parempi ja varmempi kuin laulajalle epävarmaa ohjelmistoa esitettäessä. Tärkeää on siis paneutua kunnolla omaan suoriutumiseensa ja tuntea myös itsensä. Opettajalla tulisi olla hyvä ihmistuntemus ohjelmistoa valitessaan oppilaalle, siten että esitettävä ohjelmisto vastaisi kurssitutkintomääräyksiä, mutta olisi myös oppilaalle sopiva. Tässä tilanteessa olisi suotavaa jos opettaja ja oppilas voisivat joskus keskittyä myös ohjelmiston suunnitteluun yhdessä. Suunnittelun kautta uskon, että yhteys opettajan ja oppilaan välilläkin syvenee ja oppilas itse pystyisi jatkossa suunnittelemaan ohjelmistoaan myös itsenäisesti. Kuitenkin on hyvä, että opettaja tarkistaa ohjelmiston sopivuuden oppilaalle. Tämä yhteinen kommunikointi kasvattaa oppilaalle myös itseohjautuvuutta oman oppimisen tiellä.

Itsetunnon yhteyttä laulajan esiintymiselle kartoitin haastattelussa toisella tutkimuskysymykselläni. Itsetunnolla oli ollut vaikutusta laulajien esiintymiselle, etenkin siinä, millaisiin asioihin laulaja uskaltaa tarttua ilmaisullisella puolella. Itseilmaisu saattaa olla rohkeampaa hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä. Huonon itsetunnon omaavalla henkilön kohdalla pidän erityisen tärkeänä sitä, että ohjelmisto olisi sopiva esitettäväksi. Ohjelmiston tulee sisältää haasteita myös oppilaalle, mutta se ei saa olla liian vaikeasti omaksuttava, jotta henkilö pystyisi myös kokemaan iloa esittäessään

musiikkia. Liian vaikean ohjelmiston suhteen täytyisi olla mielestäni varovainen heikon itsetunnon omaavan henkilön kohdalla. Tärkeää on ylittää myös itsensä mutta siten, että se on oppilaalle mielekästä.

Esiintymistilanteita pohdittaessa itsetunnon vaikutuksella on mielestäni merkitystä sille, millaisista esiintymiskokemuksista nuoren ja aloittelevan lauluopiskelijan kanssa olisi suotuisaa aloittaa esiintyminen. Kokemuksia esiintymistilanteista heikon itsetunnon omaavan oppilaan kanssa kannattaisi aloittaa oppilaan lähtökohdista käsin. Aluksi saattaa olla hyvä jos oppilas seuraisi erilaisia muiden oppilaiden esiintymisiä ja voisi mielessään käydä esiintymiskokemusta läpi omassa mielessään. Opettajan ja oppilaan välillä voisi olla hyvä käydä yhdessä keskustelu siitä, miltä esiintyminen oppilaasta tuntuu. Mikäli oppilas jännittää esiintymistä erityisen paljon, voisi olla hyväksi jos hän esiintyisi aluksi sellaisille tahoille, joille hän itse kokisi pystyvänsä esiintymään. Kuitenkin on otettava huomioon, että laulutunnilla oppilas esiintyy kuitenkin omalle opettajalleen ja tämäkin mielestäni madaltaa osaltaan uskallusta esiintymiselle. Heikon itsetunnon omaavan laulajan kanssa saattaisi oman oletukseni mukaan olla edullista, mikäli esiintymissä lähdettäisiin aluksi liikkeelle pienemmistä esiintymisenmuodoista. Matineat ja esiintymiset yhdessä saattaisivat rohkaista heikon itsetunnon omaavaa henkilöä myös seuraaviin esiintymisiin. Tärkeää on, että hän saisi positiivisia kokemuksia esiintymisistä ja varmuutta myös seuraaviin esiintymisiin.

Aloittelevan ja heikon itsetunnon omaavan henkilön kanssa palautteenannossa esiintymisien kohdalla olisi tärkeää painottaa mielestäni positiivista palautetta, jotta hän saisi varmuutta omalle esiintymiselleen ja kokisi, että kehittyy ja oppii koko ajan lisää asioita laulamisesta, äänenkäytöstä ja itseilmaisusta. Vertaisarviointi voisi olla hyvä aloittaa jo laulunopiskelun varhaisessa vaiheessa. Tämä ohjaisi oppilasta myös ilmaisemaan itseään sanallisesti ja muilta oppilailta saatava positiivinen palaute saattaisi kannustaa myös huonon itsetunnon omaavaa henkilöä.

Palautteenannon merkitystä pidettiin tärkeänä haastattelujen pohjalta. Mielenkiintoiseksi asiaksi nousi haastattelussa esille se, että pelkkä positiivinen palaute ei anna laulajalle kannustusta. Pelkän positiivisen palautteen pohjalta oppilas ei pysty hahmottamaan sitä, mihin osa-alueisiin hänen tulisi kiinnittää huomiota esiintymisessään ja harjoituksissaan. Positiivinen palaute itsessään auttaa kannustamaan ja luo laula-

jalle uskoa siitä, että hänen on tarkoituksenmukaista jatkaa, mutta pelkän positiivisen palautteen kautta ei voi luoda suuntaa siitä, mihin osa-alueisiin tulisi jatkossa kiinnittää huomiota, jotta harjoittelu veisi laulajaa eteenpäin. Heikon itsetunnon omaavalle henkilölle positiivinen palaute on mielestäni äärimmäisen tärkeää. Positiivisen palautteen kautta heikon itsetunnon omaava henkilö saa kannustusta siitä, että hän oppii ja kykenee omaksumaan uusia asioita. Kuitenkin myös heikon itsetunnon omaavalle henkilölle rakentava palaute on tärkeää. Pelkän positiivisen palautteen kautta ei voida kehittyä.

Palautteenannolle tulisi olla mielestäni oikea paikka ja aika. Haastatteluissani nousi esille se, että tutkintotilaisuuden jälkeen palautteen saaminen saattaa olla työlästä laulajan mielestä. Tutkintotilaisuus on laulajalle vaativaa, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Jännityksen vuoksi verenpaine saattaa heitellä ja olo voi olla myös omasta kokemuksestanikin sellainen, että palautetta on vaikea ottaa vastaan enää sen jälkeen kun on parhaimpansa yrittänyt. Pohdin, voisiko palautteenantoa muuttaa edullisemmaksi laulajalle siten, että hän pystyisi vastaanottamaan palautetta omasta suoriutumisestaan paremmin? Olisiko palautteenannolle mahdollista varata aikaa, jolloin laulaja pystyisi myös lautakunnalta esittämään tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä kehittymisensä suunnasta? Arviointikeskustelun kautta laulajan kehitystä voitaisiin tarkastella myös pidemmällä aikavälillä, eikä arviointi kohdistuisi pelkkään tutkinnon suorittamiseen.

Arviointikeskustelun muotoa saattaisi olla hyvä pohtia yhdessä laulunopiskelijan ja opettajan välillä. Tärkeänä pidän sitä, että keskustelulle varattaisiin riittävästi aikaa siten, että myös laulunopiskelija voisi tehdä kysymyksiä oman edistymisensä suhteen. Arviointikeskustelun tarkoitus olisi mielestäni ohjata laulunopiskelijan edistymistä omalla kehitymisellään. Olen tehnyt yhdessä opiskelukaverini kanssa arviointikeskustelusta suunnitelman, kuinka sitä olisi hyödyllistä meidän mielestämme toteuttaa. Saimme positiivista palautetta arviointikeskustelusta ja muiden opiskelijoiden näkemykset meidän kanssamme olivat yhtenäiset siinä, että arviointikeskustelusta olisi hyötyä opiskelijoille. Arviointikeskustelun kautta opiskelija ja opettaja voisivat kehittää myös yhteistä näkemystä opiskelun tavoitteista ja siitä, kuinka tavoitteet olisivat saavutettavissa opiskelijalle. Tärkeää on saada mielestäni laulunopiskelija tuntemaan myös sen, että ajatuksille hänen omasta kehityksestään on oma aikansa ja

paikkansa. Kiire ei saa olla mielestäni tekosyy sille, että asioita ei ennätetä yhdessä pohtimaan, mikä edistää kehitystä oikeaan suuntaan.

Tutkimukseni luotettavuutta ja objektiivisuutta pohtiessani uskon tutkimukseni luotettavuuteen. Perustelen näkemykseni sillä, että toteutin tutkimuksen siten, että haastateltavien henkilöllisyys ei tulisi tutkimuksessa ilmi. Kerroin asiasta haastateltaville etukäteen ennen haastattelua. Lähdeaineiston tieto tuki myös haastattelujeni tuloksia itsetunnon vaikutuksesta laulajan esiintymiselle ja vahvisti myös tietoa siitä, että itsetunnolla on vaikutusta laulajan esiintymiselle. Opiskelijat osallistuivat mielellään haastatteluun ja kokivat, että aihevalintani oli mielenkiintoinen. Haastateltavat kokivat lisäksi myös, että aihevalintani oli myös tärkeä tutkittavaksi. Toteuttaessani haastatteluita mielestäni niissä vallitsi myönteinen ja luotettava ilmapiiri ja haastateltavat kertoivat mielestäni avoimesti henkilökohtaisestakin aiheesta. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta oli mielestäni tärkeää, että se toteutettiin anonyymisti.

Mielestäni tutkimuksestani on hyötyä laulunopetuksessa. Kohdatessaan uuden oppilaan laulunopettajan tulisi tutustua oppilaaseensa hyvin. Opetusta suunnitellessa itsetunnon heikkous tulisi ottaa huomioon ja pyrkiä opetuksessa siihen, että oppilas rohkaistuisi esiintymään. Tämä tapahtuu kuitenkin oppilaan ehdoilla. Esiintymiseen mielestäni ei voi pakottaa kukaan ketään. Toisen ihmisen asemaan asettuminen voi auttaa ymmärtämään myös epävarmaa oppilasta. Opetustyössä tärkeää on ottaa huomioon ihminen kokonaisuutena. Henkisellä ja mentaalisella puolella oppimiselle on suuri merkitys, joka tulisi huomioida aina ihmisten kanssa toimiessa.

Haastatteluiden pohjalta ja tutkimuskirjallisuuteen peilaten itsetunnon ja laulajan esiintymisen välillä on selvä yhteys. Haastatteluissa tuli henkilöiden kohdalla selvästi esille myös palautteenannon merkitys itsetunnolle. Heikon itsetunnon omaavan henkilön kohdalla rakentava palaute tulisi mielestäni antaa siten, että se ei lannistaisi oppilasta. Itsetunnon ollessa hyvä oppilas pystyy käsittelemään rakentavaakin palautetta siten, että se ei lannista häntä mielestäni niin helposti. Oma instrumentti ja ääni on niin henkilökohtainen asia, että mielestäni siihen liitetyt rakentavatkin palautteet voivat lannistaa heikon itsetunnon omaavaa henkilöä. Rakentavankin palautteen tulisi mielestäni sisältää aina myös kannustusta. Hyvä laulunopettaja pystyy myös tukemaan oppilasta hänen epäonnistuessaan, jos oppilas on tehnyt parhaansa. Kukaan ei ole valmis ja kaikilla on jotain opittavaa jostain. Tärkeää jokaisen oppilaan

kohdalla on mielestäni kohdata ne esteet, jotka voivat haitata häntä etenemään laulamisessaan ja esiintymisessään. Hyvä opettaja ei ole vaan opettaja vaan hänellä tulisi olla ihmistuntemusta ja kokemusta siitä, miten kohdataan erilaisia oppilaita.



## Lähteet

- Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen. Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy
- Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Arjas P. 2014. Varmasti lavalle. Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy
- Atjonen P. 2007. Hyvä, paha arviointi. Helsinki: Tammi
- Enäkoski, R. 2001. Pistä persoonasi peliin. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja Oy
- Eustis, L. 2005. The Singer's Ego. Finding balance between music and life. United States of America: GIA Publications, Inc
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino
- Hautamäki, T. 1999. Laulajan opas. Rytmii-instituutin julkaisuja A4. Tampere: Yliopiston jäljennepalvelu
- Hirsjärvi, S., Remes P., & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 1996. Hyvä itsetunto. Juva: WSO
- Koskimies, R. 2002. Asiantuntijan esiintymistaito. Jyväskylä: Oy Finn Lectura Ab
- Laukkarinen, A-M & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus Oy
- Nieminen, M. Esiinny eduksesi. 2009. Helsinki: WSOYpro Oy
- Niemi, P. 2013. Resuinen ja Rikas. Latvia: Päivä Osakeyhtiö.
- Nilsson, R. 1998. Tehokas esiintymistekniikka. Juva: Tietosanoma.
- Sihvo, M. 2007. Terve ääni. Äänenhoidon ABC. Helsinki: Kirjapaja Oy
- Tammivuori, K. 2006. Nauti esiintymisestä! Keuruu: Navigare
- Toivakka, S & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Juva: PS-kustannus
- Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Juva: WSOY.
- Viljamaa, J. 2006. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Messon.

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelurunko

1. Määrittele itsetuntoasi heikko-kohtainen-hyvä
2. Onko määrittelemälläsi itsetunnolla ollut mielestäsi vaikutusta esiintymiseen ja kuinka tämä on ilmennyt esiintymistilanteessasi?
3. Onko palautteenannolla laulusuorituksestasi ollut vaikutusta itsetunnollesi ja kuinka tärkeänä pidät palautteenannon merkitystä? Mieti palautteenantajien kenttää laajasti, ystäväpiiri, opettajat ja mahdollisia muita henkilöitä, joilta olet saanut palautetta.