

LAULAJAN ESIINTYMISJÄNNITYS

Ilmeneminen ja hallintakeinot

Hanna Mikkonen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2015

Musiikin koulutusohjelma
Kulttuuriala





Tekijä(t) Mikkonen, Hanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 18.05.2015
	Sivumäärä 64	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Laulajan esiintymisjännitys Ilmeneminen ja hallintakeinot		
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kivioja, Kaija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia laulajien jännitysoireiden ilmenemistä ja tuoda ilmi kyseisen kohderyhmän käyttämiä hallintakeinoja. Käytin tutkimuksen tiedonkeruutapana kyselyä. Kyselyn otanta rajoittui pop/jazz -laulajiin, klassisiin laulajiin, teatterin alalla ammatikseen työskenteleviin laulajiin ja laulun opiskelijoihin. Lisäksi tutkin kirjallisuuden avulla yleisiä jännitysoireita ja jännityksen hallintakeinoja, koska ne liittyvät olennaisesti myös laulamiseen.</p> <p>Tutkimuksessa kävi ilmi, että suurin osa laulajista jännittää esiintymistä. Esiintymistä jännitetään ennen esiintymistä ja esiintymistilanteessa. Laulajat kokevat yhteneväisiä jännitysoireita, joihin suurin osa on koettanut löytää apua jännityksen hallintakeinoilla. Laulajia yhdisti myös yhteneväisten pelkojen ilmaantuminen ennen esiintymistä. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että jännitykseen vaikuttavat niin psyykkiset kuin fyysiset tekijät. Esiintymiseen liittyvät kokemukset, ajatusmaailma ja ulkoiset tekijät vaikuttavat myös koettavan jännityksen määrään.</p> <p>Laulajat ja laulunopettajat voivat käyttää tutkimusta hyväksi omassa työssään. Jännityksen hallintakeinoja voi hyödyntää niin itsellensä kuin oppilaillekin. Työtä voi käyttää myös vertaistuen lähteenä kaikille muusikoille. Opinnäytetyötä voisi syventää jatkossa esimerkiksi laulajille suunnatun esiintymisjännityksen hallintapaketin teossa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Laulaminen, esiintymisjännitys, jännityksen hallintakeinot		
Muut tiedot		



Author(s) Mikkonen, Hanna	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 18.05.2015
	Pages 64	Language Finnish
		Permission for web publication: x
Title Singer's stage fright Occurrence and management		
Degree Programme Degree Programme in Music		
Tutor(s) Kivioja, Kaija		
Assigned by		
Abstract <p>The aim of this thesis was to examine the occurrence of the symptoms of singers' stage fright and discuss the related management ways used by the target group. The data for this study was collected by using a questionnaire. The sample of the survey was limited to pop-jazz singers, classical singers, singers working in theatres and vocal students. In addition, literature was used to investigate general symptoms of nervousness and the ways to manage it because they are relevant in singing as well.</p> <p>The survey revealed that most of the singers experienced stage fright. They felt nervous both before and during a performance. The respondents had identical symptoms of nervousness for which most of them had tried to find help with nervousness management. The respondents also reported of the same types of fears occurring before performances. The survey also showed that both psychological and physical factors had an impact on stage fright. Experiences related to previous performances, ways of thinking and external factors had an impact on the amount of nervousness.</p> <p>Singers and singing teachers can utilize this thesis in their work. Proven ways to manage stage fright can be used by both teachers and students. This thesis can also be used as peer support by all musicians. This study could be deepened in the future, for example, by making a stage fright management package for singers.</p>		
Keywords Singing, stage fright, nervousness management		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto.....	4
2	Jännittäminen.....	6
2.1	Kehon reaktiot	6
2.2	Stressin ja nykypäivän vaikutus jännittämiseen.....	10
2.3	Miten hyödyn siitä, että tiedän, miksi jännitän?.....	12
3	Laulajan kehon toiminta.....	13
3.1	Aiheeseen perehtyminen	14
3.2	Kurkunpää.....	14
3.3	Sisään- ja uloshengityslihakset	16
3.4	Syvähengitys	18
3.5	Äänihuulet	19
4	Jännitysongelmaan tarttuminen	20
4.1	Hallintakeinoja.....	21
4.1.1	Alexander-tekniikka.....	22
4.1.2	Hengitysharjoitukset	22
4.1.3	Hypnoosi ja suggestio.....	23
4.1.4	Itsensä psyykkaaminen	25
4.1.5	Mentaaliharjoittelu	26

4.1.6	Rentoutuminen	27
4.1.7	Sisäänherkistäminen	28
4.1.8	Paradoksaalinen intentio	29
5	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	29
6	Kyselytutkimuksen toteutus.....	30
6.1	Menetelmät	30
6.2	Aineiston keruu.....	32
6.3	Aineiston analyysi	34
7	Kyselytutkimuksen tulokset	35
7.1	Esiintymisjännityksen yleisyys laulajien keskuudessa	35
7.2	Laulajien jännitysoireet	37
7.3	Laulajien jännityksen hallintakeinot.....	43
8	Pohdinta	51
8.1	Johtopäätökset kyselystä.....	51
8.2	Lopuksi	53
	Lähteet.....	56
	Liitteet	59

Kuviot

Kuvio 1 Kurkunpään lihakset	15
Kuvio 2 Artikulaatioelimiin kuuluva äänirako äänihuulten välissä	15
Kuvio 3 Artikulaatioelimiä	15
Kuvio 4 Kurkunpää ja äänihuulten kiinnittyminen	16
Kuvio 5 Tärkeimmät sisään- ja uloshengityslihakset.....	17
Kuvio 6 Syvähengityksessä toimivat kehon osat.....	19
Kuvio 7 Äänihuulen kerrokset	20
Kuvio 8 Jännittäminen esiintymistilanteissa	36
Kuvio 9 Esiintymisjännityksen ilmeneminen.....	36
Kuvio 10 Esiintymisjännitykseen vaikuttavat tekijät.....	37
Kuvio 11 Kehon osat, joissa tunnetaan jännittyneisyyttä esiintymistilanteissa	38
Kuvio 12 Kehon osien lihakset, joissa tunnetaan jännittyneisyyttä esiintymistilanteissa	39
Kuvio 13 Ennen lavalle tai muuhun esiintymistilanteeseen menoa koetut tuntemukset	40
Kuvio 14 Jännittämisen ilmeneminen laulusuorituksessa	41
Kuvio 15 Esiintymisjännitystä mahdollisesti helpottaneet asiat.....	47
Kuvio 16 Asiat joita on käytetty esiintymisjännityksen hallitsemisessa	48
Kuvio 17 Asiat, joita laulajat ovat käyttäneet esiintymisjännityksen hallitsemisessa .	49

1 Johdanto

Olin kuusivuotias, kun äitini vei minut Kuhmon musiikkiopistoon pääsykokeisiin. Soittimeksi oli valikoitunut piano, koska sellainen oli kotona jo valmiina. Kun vuoroni pääsykokeissa koitti, astelin sisään pääsykoehuoneeseen ja kävelin pianolle. Soitin muistaakseni kolmisointupohjaista kuviota kaksikäteisesti duurissa ja mollissa. Ajattelin, että soittelen pianolla jotain, ennen kuin raati pyytää minua soittamaan jotain, mitä haluaa kuulla. Hetken soiteltuani käännyn katsomaan pianolta taakseni raatiin ja kysyin: ”Mitä minun pitää soittaa?” Sain vastaukseksi, että äskeinen soitto oli riittävä. Muistan hämmentyneeni tästä vastauksesta. Raati pyysi minua vielä laulamaan jotain, vaikkapa Jänis istui maassa -laulua. En kuitenkaan halunnut laulaa. Miksipä minun olisi pitänyt laulaa, koska soittamaanhan minä olin tullut? Suostuin kuitenkin avaamaan lopulta suuni ja lauloin Ukko Nooan. Pääsin kuin pääsinkin tällä oudolla suorituksellani opiskelemaan klassista pianonsoittoa Kuhmon musiikkiopistoon, vaikka myöhemmin vähän hävetti. Jännittikö minua tuolloin? Muistan erittäin hyvin, että ei ollenkaan. Tilanne tuntui minusta täysin luonnolliselta ja mutkattomalta. Jännittääkö minua nykyään esiintymistilanteissa? Kyllä, melko usein ja melko paljon. Siirtymäni myöhemmin klassisesta pianosta pop/jazz -lauluun olen kokenut pääsykoetilanteet ja monet muutkin esiintymistilanteet suorastaan kammottavina. Tiedän monen muunkin kärsivän jännityksen luomista paineista, joten siitä syntyi opinnäytetyöni aihe.

Opinnäytetyöni tavoite on selvittää kuinka yleinen ilmiö esiintymisjännitys on laulajien keskuudessa, tutkia laulajien jännitysoireita ja tuoda esille kyseisen kohderyhmän käyttämiä jännityksenhallintakeinoja. Aion käsitellä esiintymisjännittämistä ni-

menomaan siltä kannalta, että jännittäminen on ongelma eikä voimavara. Joissain tapauksissa on syytä puhua myös esiintymispelosta tai paniikkireaktiosta. Opinnäytetyössäni käytän kuitenkin yleisesti sanaa *esiintymisjännitys* kuvaamaan häiritsevää jännitystilaa esiintyessä. Olen edellä mainittujen asioiden lisäksi selvittänyt myös kirjallisuuden avulla, mitä jännittäminen ylipäätään on, ja kartoittanut yleisiä jännitysoireita ja hallintakeinoja. Koin asiaan perehtymisen mahdollisimman laajasti olevan tärkeää, koska useat yleisesti ilmenevät jännitysoireet ja käytetyt hallintakeinot liittyvät olennaisesti myös laulamiseen. Monet jännityksestä johtuvat psyykkiset ja fyysiset reaktiot ovat siis riippumattomia ammatista tai siitä, miksi kukin jännittää.

Laulajille tyypillisiä jännitysreaktioita on kuitenkin olemassa paljon, kuten myös erityisesti laulajien keskuudessa hyväksi koettuja jännityksen hallintakeinoja. Kyseisten asioiden tutkimiseksi tein laulajille suunnatun kyselyn, jonka avulla tutkin, kuinka opinnäytetyöni aihe koskettaa nimenomaan mainitsemaani ryhmää. Kyselyn tein sähköisen kyselykaavakkeen avulla, ja sen otanta rajoittui pop/jazz-laulajien, klassisten laulajien, teatterin alalla ammatikseen työskentelevien laulajien ja laulun opiskelijoiden keskuuteen.

Olen itsekkin laulaja, joten laulajan näkökulma tuntui luonnollisesti kiinnostavimmalta ja läheisimmältä opinnäytetyön aihetta miettiessäni. Aiheen tutkiminen on haasteellista, koska esiintymisjännittäjä pystyy tuskin koskaan ihan täydellisesti ymmärtämään tai kertomaan, miksi hän jännittää. Jännittäjä ei useinkaan pääse kokonaan eroon jännityksestään, vaan oppii tulemaan sen kanssa toimeen. Haluaisin saada laulajat havahtumaan siihen, kuinka yleistä jännittäminen on. Toivonkin, että opinnäytetyöni kautta esiintymistä jännittävät laulajat voisivat käsitellä jännityksestä johtuvia ongelmatilanteita vapautuneemmin. Haluaisin opinnäytetyöni kautta rohkaista myös laulunopettajia tarttumaan tähän aiheeseen oppilaidensa kanssa avoimemmin. Toiveenani on myös, että jatkossa esiintymisvalmennus voisi olla osana laulunopetusta kaikilla koulutusasteilla. Esiintyminenhan aloitetaan usein nuorena tai jo lapsena.

Ehkä me jännittäjät voisimme nauttia ammattimme harjoittamisesta jatkossa enemmän saatuamme tarvittavat työkalut jännityksen hallintaan.

Opinnäytetyötäni voivat siis hyödyntää laulun opiskelijat ja harrastajat, ammatissa toimivat laulajat ja laulunopettajat. Työtäni voi käyttää apuna oman jännityksensä hallitsemiseen opettaessa, mutta hyödyntää myös lauluoppilaiden opetuksessa. Laulajien kanssa työskentelevät ihmiset, kuten ohjaajat tai kapellimestarit voivat myös hyötyä työstäni. Opinnäytetyöni on myös hyvä vertaistuen ja informaation lähde kaikille muusikoille, jotka etsivät aiheesta tietoa internetin kautta.

2 Jännittäminen

2.1 Kehon reaktiot

Kirjallisuutta löytyy runsaasti yleisesti ottaen jännittämisestä, kuten myös muusikoiden jännittämisestä. Nimenomaan laulajien jännitystä koskevia lähteitä löysin vähemmän. Koska laulajan instrumentti on oma keho, on jännityksen vaikutus erilainen kuin esimerkiksi pianistilla. Jännityksen negatiivista vaikutusta lauluääneen voisi siis verrata vaikkapa huonossa kunnossa olevan soittimen soittamiseen. Jännittäminen saattaa ilmetä pianistilla esimerkiksi käsien tärinä, mutta viritetty piano soi silti joka kerta ominaisellaan tavalla. Laulajan kannalta instrumentin hallinta on siis kokonaisvaltaisempi kehon tapahtuma, koska mitään välillistä instrumenttia laulajan ja yleisön välillä ei ole. Äänentoiston vaikutuksen lauluun katson olevan vähäinen.

Mitä ihmisessä tapahtuu jännittäessä? Furman kertoo, että sympaattinen hermosto säätelee ihmisessä muun muassa sydämen tykytystä, verenkierron vilkastumista, nostaa hien pintaan ja aiheuttaa punan kasvoille. Lääketieteellisesti voidaan todeta, että jännittämisestä kärsivällä ihmisellä on ylitehokas sympaattinen hermosto. Tällainen ihminen reagoi kohtuuttoman voimakkaasti tilanteissa, joissa voi hänen mielestään olla jotain riskialtista. (Furman 2002, 61.) Arjas puolestaan kertoo, että on verrattu jännittäviä muusikoita muusikoihin, jotka eivät jännitä. Tuloksista on saatu selville, että somaattisia (kehollisia) oireita mittaavista testeistä on tullut samat tulokset. Eroavaisuus näkyy jännittäjien ja ei-jännittäjien välillä huomion suuntautumisessa. Ei-jännittäjät ovat niin tehtäväsuuntautuneita, etteivät edes huomaa jännittävänsä tai ohittavat oireet. Jännittäjällä puolestaan suurin energia suuntautuu omien fyysisten oireiden tarkkailuun ja pelkoon siitä, että jännitys pilaa esityksen. (Arjas 2014, 27.) Ihmiset voivat myös kokea samanlaiset jännittämisestä johtuvat oireet erilaisina. Joku saattaa kokea itsensä hyvin latautuneeksi, kun taas toinen kokee suunnatonta hermostuneisuutta yksilöiden kohdatessa samanlaiset oireet. (Immonen 2007, 10.)

Ihmisessä on paljon primitiivisiä jäänteitä. Esimerkiksi ”Taistele tai pakene -mekanismi” tulee ihmisessä esille silloin, kun hän kokee jonkun tilanteen uhkaavana. Adrenaliinia erittyy kehoon, ja aistit alkavat toimia terävämmin. Esiintymistilanteissa ei ole varsinaisesti mitään henkeä uhkaavaa, mutta kehomme tapa valmistautua esiintymistilanteiden vaatimukseen muistuttaa vahvasti sitä, kuinka elimistömme on aikoinaan valmistautunut esimerkiksi vaaralliseen karhun metsästyksen. (Arjas 2001, 16-17.) Kun ihminen on taistelu- tai pakenemistilanteessa, veri keskittyy suuriin lihasryhmiin ja lihakset jännittyvät. Tällaisessa tilanteessa niskalihakset jännittyvät suojaten hermokanavia. Niskan jännittyminen on etenkin laulajille tyypillistä ja vaikuttaa negatiivisesti suoritukseen. (Arjas 2014, 24.) Meissä kaikissa tapahtuu siis jotain jännittäessämme, reaktioiden ollessa osa inhimillisyyttä. Osa meistä suhtautuu voimakkaasti esiintymistilanteiden tuomiin paineisiin, kun taas toiset pystyvät käsittelemään asiaa

rennommin. Furman selkeyttää myös ahdistuksen määritelmää kertomalla sen olevan intensiivistä psyykkistä pahaa oloa. Tällaista olotilaa on harvan helppo sietää. (Furman 2002, 12.) Furmanin kuvailema pahoinvointi johtaa helposti siihen, että ihminen alkaa välttää tilanteita, joissa hänestä tuntuu pahalta. Ahdistunut ja jännitystä kokeva ihminen haluaisi eroon kokemistaan tuntemuksista. Olisi kuitenkin helpompaa ja tehokkaampaa kasvattaa omaa rohkeuttaan kuin yrittää päästä pelostaan eroon (mts. 169).

Meillä saattaa olla myös käsitys, että toiset näyttävät ihan rennoilta esiintyessään. Koskimies valaisee, että yleisö ei useinkaan huomaa toisen ihmisen jännitystä. Harhaluulo oireiden näkyvyydestä johtuu siitä, että oireet, joita tunnemme kehossamme, tuntuvat meistä itsestämme paljon vahvemmilta kuin ne monesti näyttävät ulospäin. (Koskimies 2002, 80.) Ajatelkaamme esimerkiksi sydämen tykytystä tai käsien tärinää. Sydämen tykytystä ei varmasti kukaan muu pysty näkemään. Käsien tärinä saattaa tuntua itsestä hillittömältä, vaikka todellisuudessa sitä voi olla mahdotonta havaita yleisöstä käsin.

Furman toteaa vielä, että jännittäminen syntyy myös häpeään pelosta. Ihminen jännittää jo ennakoon sitä, että hän saattaa joutua häpeämään itseään. Tätä kautta muut saattaisivat pitää häntä huonompana ihmisenä. (Furman 2002, 46.) Esimerkiksi oppilaitosten matineat, konsertit tai tutkinnot ovat sellaisia tilanteita, joissa onnistumista toivotaan ja itsensä häpeämistä vältetään viimeiseen asti. Ne ovat yleensä kuitenkin niitä hetkiä, jolloin jännittää normaalia enemmän, koska paikalla voi olla raati, koulu-kavereita, oma opettaja tai muita jännitystä lisääviä ihmisiä. Monesti juuri nämä erikoistilanteet menevät huonommin kuin normaali konsertti, koska tilanne ei ole niin sanotusti luonnollinen esiintymistilanne. Onnistumista odotetaan tai jopa vaaditaan, jolloin paineet voivat kasvaa suunnattoman isoiksi. Tutut ihmiset yleisössä tuovat siis monesti ylimääräisiä suorituspaineita.

Myös normaali konsertti saattaa olla laulajalle painajaismainen tapahtuma. Laulajan ammatti on raaka, koska esiintyessä on mahdotonta olla joka kerta parhaimmillaan ja onnistua täydellisesti. Vaadimme silti usein itseltämme virheetöntä esiintymistä ja koemme myös yleisön odottavan sitä. Ihmisille sattuu kuitenkin virheitä ammatista riippumatta. Me laulajat olemme vain usein estradilla kaikkien nähtävillä silloin, kun niitä sattuu.

Ihmisellä on myös niin sanottuja automaattisia ajatuksia, joista suuri osa on negatiivisia. Ne ovat voineet muodostua esimerkiksi opettajan sanoista, kriitikon lausunnosta tai jostain muusta ikävästä kokemuksesta. Tällaisilla ajatuksilla ei usein ole totuus-pohjaa, vaikka ihminen pitää niitä totuuksina. Tällaiset ajatukset tulevat mieleen itsestään tietynlaisissa tilanteissa, vaikkei niitä varsinaisesti ajattele. (Arjas 2001, 20 – 21.) Jos laulaja ajattelee jo ennakkoon epäonnistuvansa, se ei todennäköisesti vaikuta positiivisesti tulevaan esityksen sujuvuuteen. Ihmiselle on tyypillistä epäillä esiintymistilanteissa sellaisia taitoja, jotka ovat muulloin itsestäänselvyyksiä (mts. 21).

Esiintymisjännityksestä kärsivillä ihmisillä on usein voimakas itsekontrolli ja halu antaa muille erityisen hyvä vaikutelma itsestä. Jännittäjät kokevat usein olevansa arvokkaita vain silloin, kun he ovat virheettömiä ja erehtymättömiä. Moni suhtautuu esiintymisjännitykseen, kuin se olisi sairaus tai heikkous. (Koskimies 2002, 79 – 83.) Se, että pelkää esityksensä epäonnistumista, voi samalla tarkoittaa pelkoa siitä, että kokee tätä kautta henkilökohtaisen katastrofin (Arjas 2001, 18). Edellä mainitut asiat pitävät valitettavan usein paikkansa, ja laulajat haluavat salata jännittämisen toisiltaan. Ajatus siitä, että toiset pitävät heikkona ja outona, ei houkuttele. Usein laulajille musiikki on lähestulkoon koko elämän sisältö. Itsetunto ja minäkuva saattavat muodostua sen ympärille, kuinka hyvin on onnistunut laulajana tai laulunopettajana. Itsensä näkee ainoastaan musiikin tuomien onnistumisien ja epäonnistumisien kautta. Kuinka onnistunut on laulajana, on suoraan verrannollinen siihen, miten onnistunut

on ihmisenä. Kaikki tämä pätee varmasti muidenkin muusikoiden kohdalla, eikä vain pelkästään laulajien. On erittäin harmillista, jos pieleen menneen esiintymisen jälkeen tuntuu, että koko muukin elämä ympärillä romahtaa.

Jännittämisen ilmenemisestä ja syistä on siis olemassa paljon erilaisia näkökantoja. Asiaa voi lähestyä halutessaan enemmän joko fyysiseltä tai psyykkiseltä kannalta. Jännittämisestä kuulee kuitenkin harvoin puhuttavan pelkkänä fyysisenä oireena. Useimmiten jännittämisen koetaan olevan osa ihmisen persoonaa ja nimenomaan psyykinen ominaisuus riippumatta siitä, miksi ihminen kokee jännittävänsä. Jännittäminen liitetään monesti myös aiempiin negatiivisiin kokemuksiin. En ole ainakaan itse koskaan kuullut kenenkään puhuvan jännityksestään sympaattisen hermoston toiminnan näkökannalta, vaikka asia niin todellisuudessa saattaisi ollakin. Tämä johtuu myös siitä, että moni ei ole perehtynyt jännittämiseen fyysisenä reaktiona, eikä ole sitä kautta tietoinen kehon reagoititavoista. Ihmisillä ei ole useinkaan omiin jännityskokemuksiinsa verrattavana muuta kuin toisten kokemukset. Harvempia ihmisiä on tutkittu tieteellisin keinoin. Kuinka siis voisimmekaan varmaksi tietää, mitä meidän kehossamme, saati toisen ihmisen kehossa tapahtuu, kun kuvailumme jännittämisestä ovat täysin erilaiset?

2.2 Stressin ja nykypäivän vaikutus jännittämiseen

Elämme nykyään enenevässä määrin stressaavassa ympäristössä. Informaatiota saa paljon, useammasta lähteestä ja nopeammin kuin koskaan. Joku on saattanut kuvata baarin nurkasta esiintymisesi ja laittanut sen lupaa kysymättä esimerkiksi YouTube- tai Facebook -sivulle. Internet tuo paineita onnistua.

Nykyään äänitteelle tulevan lauluesityksen pystyy koostamaan useasta otosta, lisäämään efektejä haluamallaan tavalla ja valitsemaan parhaiten onnistuneet otot lopulliseen versioon (Tarvainen 2012, 72 – 73). Muusikoille onkin tullut myös äänilevyteollisuuden mukana paineita liittyen esityksen virheettömyyteen. Live-esiintymistä verrataan äänitteeseen, jota on tehty studiossa lähes täydellisyyteen pyrkien. Se ei ole realistinen kuva laulajasta tai vastaa sitä, mitä kuulemme keikalla. Tämä luo artisteille paineita suoriutua keikoilla lähes täydellisesti, koska virheen tullessa yleisö huomaa improvisoidut kohdat kuunneltuaan levytä, kuinka kappaleen tulisi oikeasti mennä. (Arjas 2001, 12 – 13.) Oma arviointi esiintymisestä voi myös hämärtyä itsekritiikin ollessa kohtuuttoman ankaraa. Laulajilta vaaditaan elektroniikan kehittymisen tuomien paineiden lisäksi nykyään yhä enemmän muillakin esiintymisen osa-alueilla. Televisiossa pinnalla olevat laulukilpailut ovat mielestäni erinomainen esimerkki siitä, kuinka kokemattomankin laulajan tulisi suoriutua tilanteesta kuin tilanteesta. Jos ei osaa omaksua itsellensä tuntemattomia tyyllilajeja hetkessä, pysty suoriutumaan suuren paineen alla tai kykene hallitsemaan hermojaan jättimäisten yleisöjen edessä, seurauksena on kilpailusta putoaminen. Jännitys olisi yksinkertaisesti osattava hallita. Kilpailutilanteet eivät mielestäni edusta normaalia esiintymistilannetta tai anna realistista kuvaa laulajan työstä. Epäonnistuneesta kilpailusuorituksesta ja siitä saadusta palautteesta saattaa jäädä traumaattisia muistoja, joiden todellisuuspohja ei useinkaan kuvaa laulajan realistista osaamistasoa.

Harran mukaan Salmon ja Meyer (1992) ovat sitä mieltä, että muusikot kokevat ongelmia ihmissuhteissaan. Muusikoilla on paineita turvata elantonsa ammatissa, jossa on kova kilpailu. Muusikoilla on myös identiteettikriisejä ja edelliseen viitaten myös taloudellisia kriisejä. (Harra 2004, 72.) Muusikon elämä ei tunnu helpolta ympäristöltä stressittömälle ja jännityksestä vapaalle elämälle useisiin muihin ammatteihin verrattuna. Mitä tulee elannon saantiin, ei palkkojen saaminen ajoissa, saati ollenkaan, ole muusikon ammatissa aina taattua. Myös kilpailu ja suosion hiipuminen ovat valitettavia tosiasioita monelle muusikolle. Ei ole mielestäni siis ihme, että muusikon

ammatti on nykypäivänä raskasta ja vaikuttaa omalta osaltaan haitallisesti mielenlaatuun ja sitä kautta myös esiintymiseen.

Koulumaailma on kiireistä, ja opiskelijoiden odotetaan valmistuvan koulusta hyvin tuloisin mahdollisimman nopeasti työelämään. Kauppila toteaa, että stressillä on myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia myös opiskelun kannalta. Kohtuullinen stressi (eustressi) auttaa opiskelijaa motivoitumaan, mutta liiallinen stressi (distressi) voi estää oppimista ja haitata muistitoimintoja. Riippuu opiskelijasta, kuinka hän kokee stressin ja pystyy sietämään sitä. Distressin oireita ovat muun muassa ahdistuneisuus, masentuneisuus, pelot ja syyllisyyden tunteet. Opiskelijoilla distressin oireet näkyvät monesti esimerkiksi keskittymiskyvyttömyytenä, jännittyneisyytenä ja riittämättömyyden tuntemuksina. (Kauppila 2003, 136 – 137.) Koivunen kuvaa stressin olevan ihmisessä tapahtuvien väärin toimintamallien ja sisäisten jarrujen seurausta. Elimistö reagoi pysyvällä pakoreaktiolla yliyrittämiseen. Stressi voi pahimmillaan aiheuttaa ruumiillisia vaivoja, koska pitkään rasittaneet negatiiviset tunteet vaikuttavat rauhasten ja lihasten toimintaan. (Koivunen 1996, 92 – 93.) Ihmisen stressin taso vaikuttaa siis koko elämän laatuun ja sitä kautta myös esiintymisjännitykseen. Pahimmillaan koko olemus tuntuu ahdistuneelta. On haastavaa mennä töihin eli lavalle laulamaan vapautuneena ja iloisena, jos olo on stressaantunut tai sairas.

2.3 Miten hyödyn siitä, että tiedän, miksi jännitän?

Jännityksen syiden tiedostaminen ei varsinaisesti helpota jännitystä. On silti helpottavaa tietää, että esiintymisjännityksessä ei ole kyse pelkästään kykenemättömyydestä tunteiden kontrolloimisessa. Ongelmalle on olemassa syy tai jopa useampiakin syitä, joihin voimme saada apua. Uskon, että selitys esiintymisjännitykseen löytyy niin fyy-

sisistä kuin psyykkisistä ominaisuuksista. Jännitykseen vaikuttavat myös elämänkokemukset ja se, millaisena itsensä ja sen hetkisen elämänsä kokee. Jännittämisen määrä voi siis vaihdella vuosien saatossa suuresti riippuen vallitsevasta elämäntilanteesta. Väitteeni perustan aiemmin kertomaani tarinaan, josta ilmeni, etten jännittänyt nuorempana niin paljon kuin nykyään. Jos kyse olisi pelkästään kehon fyysisestä reagoinnista, olisin luultavasti jännittänyt lapsena yhtä paljon kuin nykyään riippumatta mistään ulkoisesta tekijästä. Esiintymisjännitykseni määrä on kuitenkin riippuvainen esiintymistilanteesta ja useasta muusta tekijästä. Uskon, että tilanteen ollessa otollinen liian suurelle jännitykselle, sympaattinen hermosto alkaa toimia ylitehokkaasti ja jännittäminen häiritsee esiintymistä. Tämä tapahtuu silloin, jos jännitykselle antaa vallan eikä kykene sitä tarkoituksenmukaisesti hallitsemaan.

Meillä ei ole aina valmiina käytettävissämme tarvittavia keinoja, jotta selviytyisimme jännittävistä tilanteista. Voimme kuitenkin muuttaa tilannetta paremmaksi ja tuntea olomme rohkeammiksi ja itsevarmemmiksi jännitykseen tarkoitetuilla hallintakeinoilla. Esittelenkin opinnäytetyössäni seuraavaksi tarkemmin laulajan kehon toimintaa, ja sen jälkeen kahdeksan jännityksen hallintakeinoa, joiden toivon olevan avuksi tähän mennessä käsittelemiini jännityksen, kuten myös stressin tuomiin ongelmiin. Osa keinoista soveltuu myös kokonaisvaltaisesti elämän laadun parantamiseen ja hallintaan liittyen sitä kautta esiintymisjännityksen hallintaan.

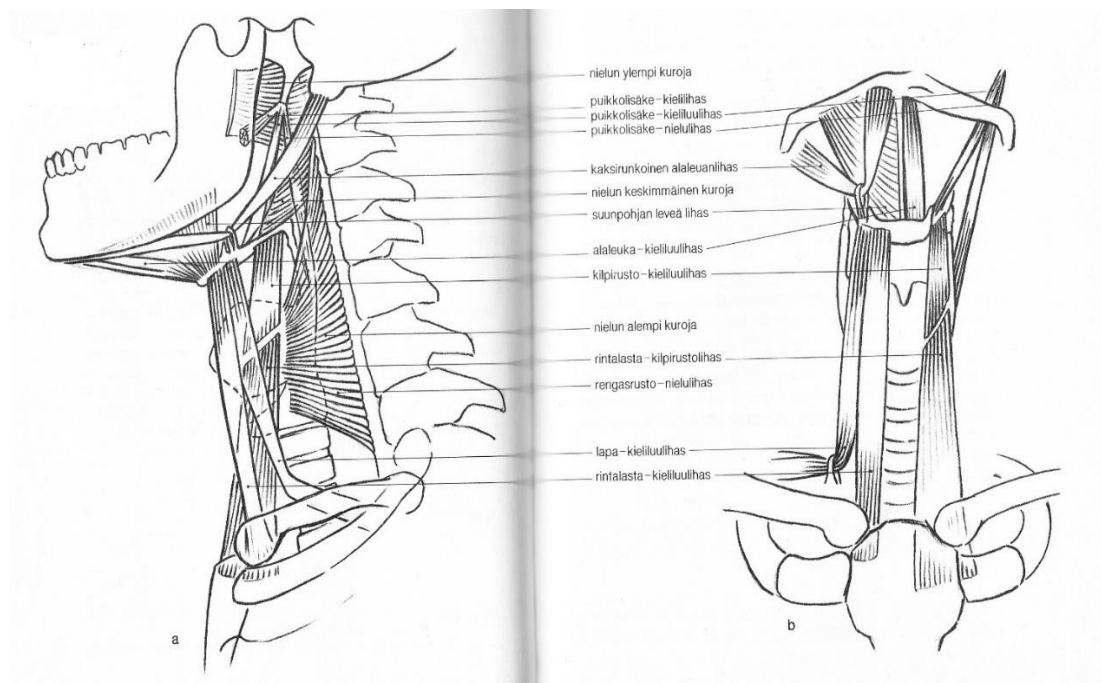
3 Laulajan kehon toiminta

3.1 Aiheeseen perehtyminen

Jotta voimme ymmärtää paremmin mitä kehossa tapahtuu laulaessa, kerron hieman elimistön toiminnasta fyysiseltä kannalta. Useat tässä vaiheessa opinnäytetyötäni mainitsemani fyysiset tapahtumat liittyvät myöhemmin käsittelyssä tulevaan kyselyn tulosten purkuun. Sen takia koen näiden asioiden tarkemman avaamisen olevan sen tärkeää.

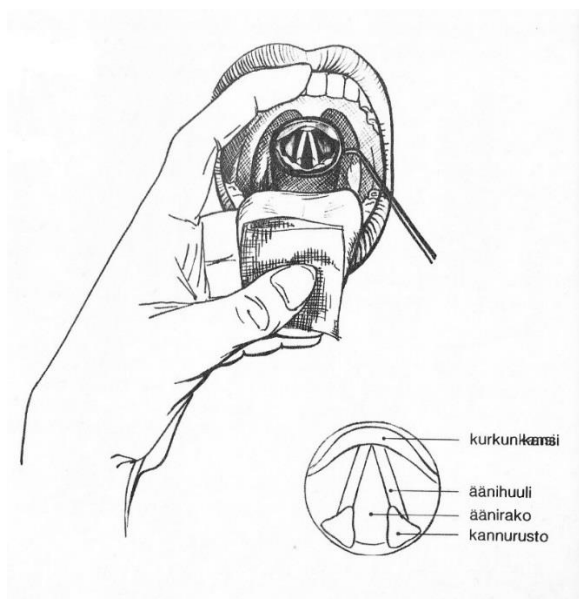
3.2 Kurkunpää

Kuten alla olevasta kuvasta voi nähdä, kurkunpään lihakset ulottuvat niin leuan kuin niskankin puolelle.

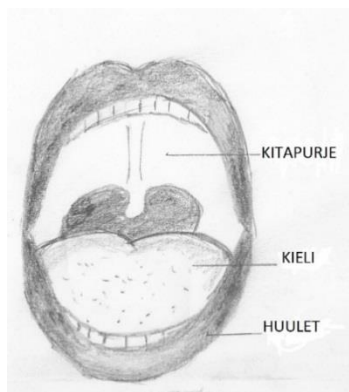


Kuvio 1 Kurkunpään lihakset (Aalto & Parviainen 1985, 120 – 121).

Alaleuan liikkeet vaikuttavat niin kurkunpään toimintaan kuin myös artikulaatioelinten muotoon (Aalto & Parviainen 1985, 142). Artikulaatioelimet sijaitsevat ääniväylässä. Niihin kuuluvat huulet, kieli, kitapurje ja osittain myös äänirako (glottis). (Laukkanen & Leino 2001, 62.)

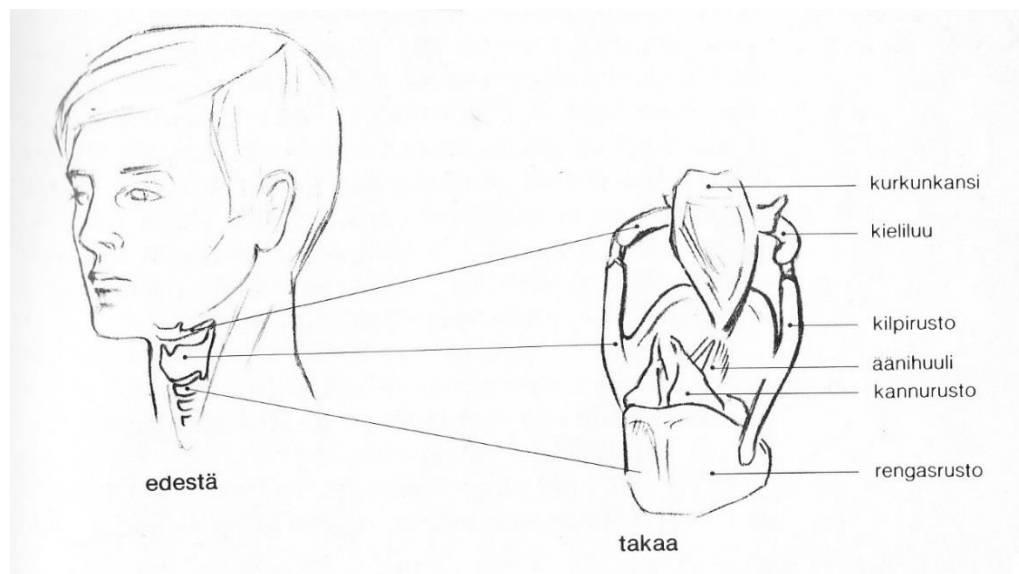


Kuvio 2 Artikulaatioelimiin kuuluva äänirako äänihuulten välissä (Aalto & Parviainen 1985, 60).



Kuvio 3 Artikulaatioelimiä

Kurkunpäässä sijaitsevat äänihuulet ovat kiinnittyneet takaosastaan kannurustojen ulokkeisiin ja etuosastaan kilpirustoon (Laukkanen & Leino 2001, 31 – 33). Äänihuulet eivät voi liikkua etupuolelta toisiinsa nähden, koska ne ovat kiinnittyneet kilpirustoon hyvin lähelle toisiaan. Äänihuulet pääsevät kuitenkin liikkumaan kannurustoissa olevien taaempien kiinnityspisteiden kohdalta, kun kannurustojen sijaintia ja asentoa säädetään. (Aaltonen, Aulanko, Iivonen, Klippi & Vainio 2009, 140.)



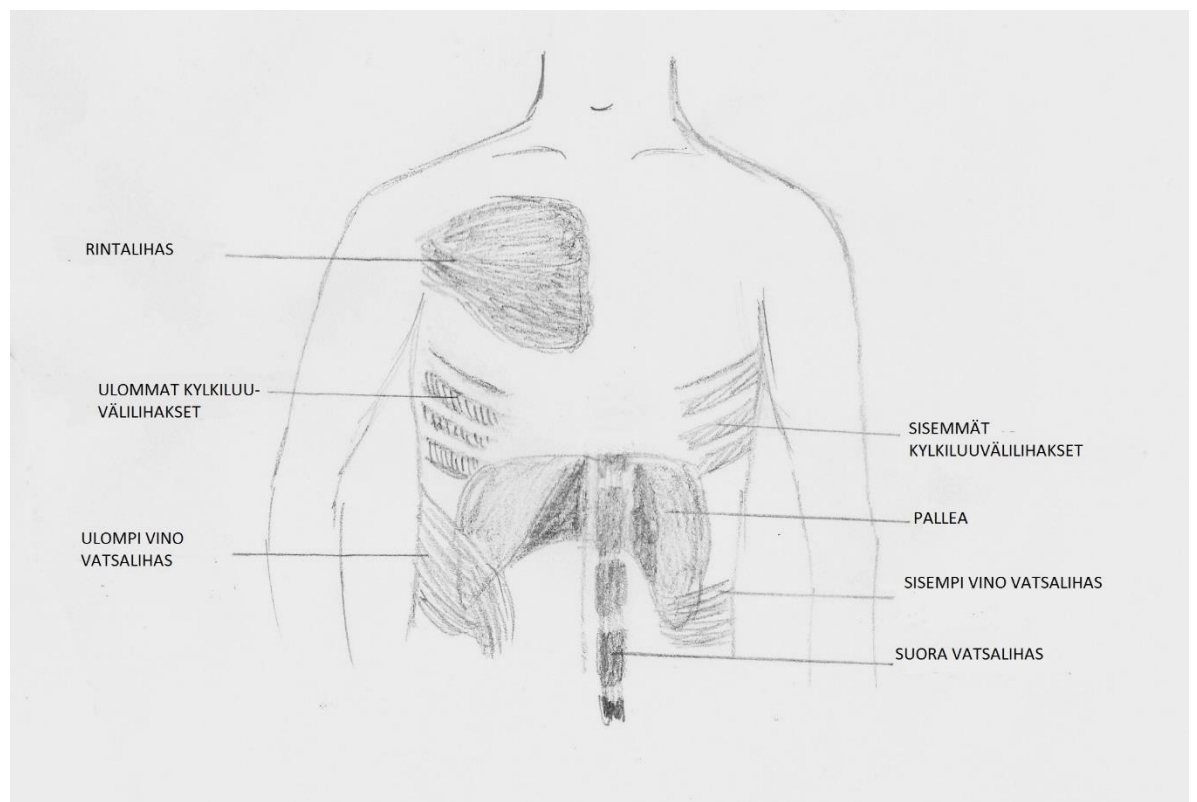
Kuvio 4 Kurkunpää ja äänihuulten kiinnittyminen (Aalto & Parviainen 1985, 61).

Purentaelimistön ja niskan jännittyminen vaikuttavat siis niin artikulointiin, äänihuulten toimivuuteen kuin koko kurkunpäänkin toimintaan. Vaikutusta voisi kuvailla suhteellisen laajaksi tapahtumaketjuksi, jolla on suuri vaikutus lauluäänen muodostumiseen.

3.3 Sisään- ja uloshengityslihakset

Laukkanen ja Leino toteavat, että sisäänhengityslihaksista tärkeimpiä ovat pallea,

ulommat kylkiluuvälilihakset ja rintalihakset. Pallea on kupumainen lihas, joka litistyy ja madaltuu supistuessaan. Pallean supistuessa rintakehä laajenee pystysuunnassa alaspäin ja keuhkojen tilavuus kasvaa. Rintakehä leviää myös kylkiluuvälilihasten vetäessä kylkiluita ylöspäin toisiaan kohden kasvattaen samalla keuhkojen tilavuutta. (Laukkanen & Leino 2001, 24.) Uloshengityslihaksia ovat sisemmät kylkiluuvälilihakset ja vatsalihakset (suora, vinot ja poikittainen). Sisemmät kylkiluuvälilihakset ovat kiinnittyneet kylkiluiden sisäpintoihin. Ne vetävät supistuessaan kylkiluita alaspäin toisiaan kohden, jolloin rintakehän ja keuhkojen tilavuus pienenee etu- ja sivusuunnassa. Vatsan elimet työntävät palleaa ylöspäin vatsalihasten supistuessa. Tämän seurauksena rintakehä pienenee ja keuhkojen tilavuus pienenee. (Laukkanen & Leino 2001, 24 – 25.) Pallea työntää ruoansulatuselimistöä alas- ja ulospäin supistuessaan (Sadolin 2009, 24).

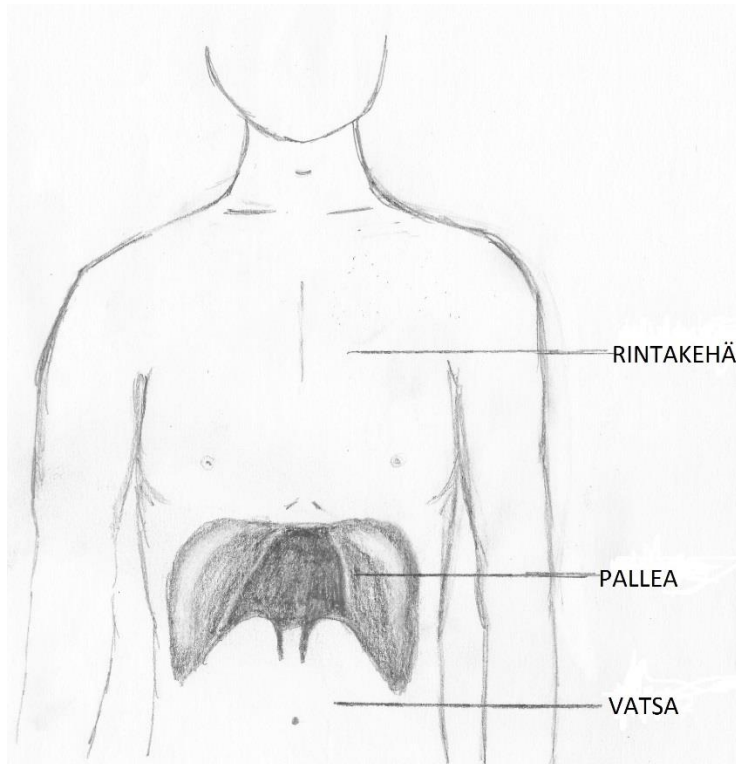


Kuvio 5 Tärkeimmät sisään- ja uloshengityslihakset

Jos jännittäessä keho on niin sanotusti lukossa, eivät edellä kuvaillut luonnolliset elintoiminnot pääse toimimaan toivotulla tavalla. Jos siis jännität esimerkiksi voimakkaasti vatsalihaksiasi, ei pallea pääse laskeutumaan eivätkä sisäelimet väistymään sen tieltä. Siitä on seurauksena, että keuhkot eivät pääse myöskään laajenemaan tarvitsemaansa laajuuteen, mikä hankaloittaa taas laulamista, syvähengityksen onnistumista ja sitä kautta äänentuottoa. Aalto ja Parviainen muistuttavat myös, että kun teet ääniharjoituksia, hengitä aina suun kautta. Tällöin ilmanvaihto on nopeaa ja kevyttä, ja siihenhän laulaessa pyritäänkin. (Aalto & Parviainen, 1985, 50.)

3.4 Syvähengitys

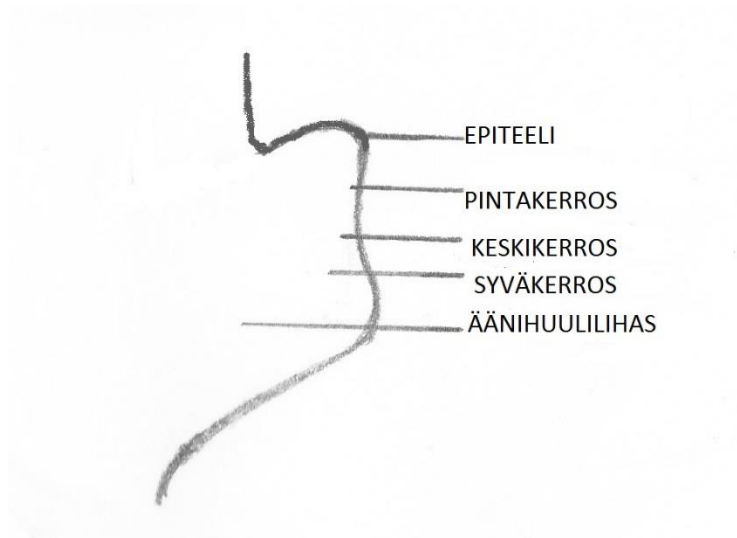
Jos vatsalihakset ovat jännittyneet, syvähengitys ei voi toimia normaalisti. Syvähengitys tarkoittaa hengitystä, jossa rintakehä, pallea ja vatsa toimivat tasapainoisesti (Aalto & Parviainen 1985, 44).



Kuvio 6 Syvähengityksessä toimivat kehon osat

3.5 Äänihuulet

Äänihuulten rakenne on seuraavan kaltainen: Äänihuuli muodostuu viidestä kerroksesta. Päällimmäisenä on epiteeli eli päällysketto, jonka alla on kolmesta kerroksesta (pinta-, keski- ja syväkerros) muodostuva limakalvo. Alin kerros on äänihuulilihas. (Laukkanen & Leino 2001, 33 – 34.)



Kuvio 7 Äänihuulen kerrokset

Jos äänihuulet ovat kuivat, niiden limakalvo ei ala värähdellä. Äänihuulten on siis oltava kosteat, jotta ääntä syntyisi. Myös hengitysteiden limakalvojen kosteus vaikuttaa äänen sointiin. (Laato 2011, 22.) Olisi siis suotavaa ottaa vesilasi lavalle mukaan, jos kokee suun tai kurkun kuivuvan jännityksestä johtuen. Esiintymistilanteissa on usein mahdollista ottaa lasi lavalle mukaan, mutta esimerkiksi teatterilavalla se ei onnistu. Silloin vettä kannattaa varata takahuoneeseen valmiiksi tauoilla ja juuri ennen esitystä juotavaksi. Jos sinulla ei ole vettä ja tiedostat sen, suusi kuivuu luultavammin vielä enemmän kuin normaalisti. Myös höyryhengitys saattaa auttaa kosteuttamaan limakalvoja. Apteekeissa on saatavilla myös suun kosteuttajageeliä. En ole sitä itse koskaan kokeillut enkä tiedä sen toimivuudesta laulaessa.

4 Jännitysongelmaan tarttuminen

4.1 Hallintakeinoja

Usein jännityksen hallintakeinojen psyykkinen ja fyysinen puoli kulkevat käsi kädessä, ja jotkut keinot keskittyvätkin tarkoituksellisesti ihmiseen kokonaisuutena. Saatamme siis tehdä ajatuksen tasolla huomaamattamme edistävää työskentelyä, vaikka omasta mielestämme keskittyisimme vain fyysiseen puoleen. Kun taas psyykkinen harjoitus saattaa rentouttaa kehoamme. Fyysisiä harjoituksia tehdessä on helpompi keskittyä rajattuun alueeseen. Voimme rentouttaa tai venyttää tietoisesti jännittyntä lihasta tai keskittyä esimerkiksi hengityksen toimintaan.

Myöhemmin opinnäytetyössäni vuoroon tulevassa osassa puran laulajille tekemäni kyselyn vastauksia. Yhtenä kyselyn kysymyksenä tulee olemaan ”Millaisia esiintymisjännityksen hallintakeinoja olet käyttänyt?”. Valitsin edellä mainitun kysymyksen vastauksista kuusi laulajien käyttämää hallintakeinoa jo tähän vaiheeseen opinnäytetyötäni tarkempaan tarkasteluun. Katson niiden olevan erityisen hyödyllisiä laulajille ja kaipaavan tarkempaa perehtymistä. Valitsemani hallintakeinot ovat Alexander-tekniikka, hengitysharjoitukset, hypnoosi ja suggestiot, itsensä psyykkaaminen, mentaaliharjoittelu ja rentoutuminen. Olen tutustunut jännittämisongelmaan yleisellä tasolla tekemäni kyselyn lisäksi laajasti myös kirjallisuuden avulla. Lukemani perusteella haluan kertoa tässä vaiheessa myös paradoksaalisesta intentiosta ja sisäänherkistämistä, vaikka kyselyyn vastanneet laulajat eivät kertoneetkaan niitä käyttäneensä. Koen näiden kahden edellä mainitun keinon olevan erityisen toimivia laulajille, ja laulajat saattavat näin ollen löytää uuden ja tarpeellisen hallintakeinon käytettäväkseen.

Jos kiinnostut jostain harjoitteesta, kannattaa tutustua kyseiseen metodiin tai harjoitteeseen paremmin itse. Tärkeintä itselle sopivien hallintakeinojen löytämisessä on mielestäni niihin tarkasti tutustuminen ja niiden kokeileminen käytännössä. Jokaisen täytyy kuunnella omaa kehoaan ja arvioida itse, mikä tuottaa parhaan lopputuloksen.

4.1.1 Alexander-tekniikka

Alexander-tekniikan avulla on tarkoitus päästä eroon pitkäaikaisista tavoista, jotka aiheuttavat turhia jännitteitä. Alexander-tekniikkaa harjoittamalla kuka tahansa voi saada apua kivun lievitykseen tai lisätä omaa suorituskykyään. Elämän pienet, stressaavat ja arkipäiväiset asiat aiheuttavat vuosien saatossa niin fyysistä kuin psyykkistäkin rasitusta. Vuosien saatossa tuo rasitus saattaa muuttua kivuksi tai sairaudeksi. Aleksander-tekniikan avulla voidaan hahmottaa, miten reagoit elämään ja sen aiheuttamaan stressiin. Sitä kautta tilannetta pystytään muuttamaan parempaan suuntaan. Tekniikassa keskitytään fyysiseen, psyykkiseen ja tunteelliseen puoleen. Pään, niskan ja selän luonnollinen tasapaino on keskeisessä asemassa. (The Society of Teachers of the Alexander Technique 2011.) Alexander-tekniikka sopii hyvin sellaisille laulajille, jotka kokevat esiintymisjännityksen ja stressin haittaavan elämää myös arjessa.

4.1.2 Hengitysharjoitukset

Hengityksen vapaa ja tehokas toimiminen on yksi laulamisen perusasioista. Hengitysharjoitukset tuntuvatkin usein laulajista tehokkailta ja luontevilta. Hengitysharjoituksia kannattaisi harjoitella rauhassa kotona, jotta niihin pystyisi tutustuman mahdollisimman tehokkaasti ja saisi niistä sitä kautta parhaan hyödyn. Hengitysharjoituksia on lukemattomia, mutta kerron aiheesta avatakseni nyt kahdesta tehokkaasta harjoituksesta. Kushner mainitsee hengitysharjoituksen, jossa hengitystä ensin pidätetään ja päästetään se sitten virtaamaan hitaasti ulos. Harjoite toistetaan. Jokaisella

uloshengityksellä vapautuu hiilidioksidia, ja se vähentää veren happipitoisuutta. Samalla aivojen hapensaanti lisääntyy. (Kushner 2000, 305.)

Dorothy Sarnoff on amerikkalainen esiintymisen valmentaja, joka on keksinyt niin sanotun Sarnoffin rutistuksen. Rutistuksessa painetaan kämmenet yhteen vartalon edessä sormet ylöspäin. Kämmeniä painetaan yhteen välillä jännittäen, välillä hellittäen. Jännittäessä päästetään siihenällä ilmaa ulos hampaiden välistä. Sarnoffin mukaan tätä liikesarjaa tehdessä vatsalihasten jännittyminen estää pelon kemikaalien tuottoa elimistössä. (Tammivuori 2000, 18.)

4.1.3 Hypnoosi ja suggestio

Kerron hypnoosista ja suggestiosta saman otsikon alla, koska ne liittyvät vahvasti toisiinsa. Hypnoosia voi luonnehtia tietynlaiseksi välitilaksi, joka on laadullisesti eri asia kuin valvetila tai unitila (Koivunen 1996, 60). Hypnoosi käsitetään usein yliluonnollisena ilmiönä. Olemme kuitenkin hypnoosin kaltaisessa tilassa päivän aikana usein huomaamattamme. Tällainen tila vallitsee nukahtaessamme, herätessämme, asioihin uskoessamme tai syvästi keskittyessämme. (Luukkala 1998, 15.) Itsehypnoosi tarkoittaa syvän rentoutumisen menetelmää, jonka avulla ihminen voi ylittää omat rajansa tai rajoituksensa. Huippu-urheilijat ovat käyttäneet hypnoosia ja itsehypnoosia suoriutuskykynsä parantamiseen jo kauan. Hypnoosin ja itsehypnoosin käyttö on myöhemmin levinnyt myös luovan toiminnan keskuuteen. Ihmisiltä vaaditaan nykyään enemmän, ja moni haluaa hallita omaa elämäänsä itse. Voimme saada itsehypnoosin avulla apua tavallisiin psykofyysisiin vaivoihin. Itsehypnoosin avulla voidaan muun muassa parantaa oppimiskykyä, käsitellä pelkoja ja kasvattaa kykyä ilon ja rauhallisuuden kokemiseen. Itsehypnoosi ei ole monimutkaista eikä se ole sen vaarallisempaa kuin pienet päiväunet. (Koivunen 1996, 13 – 17.)

Suggestio on viesti ihmisen alitajunnalle. Alitajunta tavoittaa suggestion tietoisien mielen siirryttyä sivuun. Hypnoosissa suggestioiden perille pääsy on tehokkainta, mutta hypnoosi ei ole suggestioille välttämätön. Suggestion perille pääseminen vaatii kuitenkin tietynlaista alttiutta, kuten rentoutta. Suggestioilla ja itsehypnoosilla vaikutaan nimenomaan kehon ja mielen myönteisiin puoliin. (Koivunen 1996, 71 – 76.) Suggestioita pystytään käyttämään myönteisen voiman lähteenä elämässä. On olemassa itse- eli autosuggestiota, jolloin halutaan vaikuttaa omaan ajatuksiin ja tunteuksiin. Heterosuggestiolla tarkoitetaan suggestiota, jolloin pyritään vaikuttamaan toisiin. (Arjas 2014, 80.) Itsesuggestion on todettu lisäävän valmiutta fyysisissä suorituksissa, kuten esimerkiksi opiskelussa, musiikissa ja taiteessa yleensä. Sillä voidaan vähentää muun muassa sosiaalista jännitystä, jota voidaan hyödyntää esiintyessä. (Kauppila 2010, 118.)

Käytännössä hypnoosi tarkoittaa kahden ihmisen välistä vuorovaikutusta. Siihen tarvitaan hypnotisoija ja hypnotisoitava. Hypnotisoija antaa hypnotisoitavalle toimintaohjeita, joiden mukaan hän toimii. Hypnotisoitaessa on usein monta vaihetta. Ensin varmistetaan, että hypnotisoitava on valmis hypnoosiin. Sen jälkeen tapahtuu hypnoosiin vaivuttaminen. Kolmantena hypnotisoija antaa suggestiota, joiden sisältö riippuu siitä, mihin hypnotisoitava kokee tarvitsevansa apua. Viimeiseksi hypnotisoitu herätetään hypnoosista, jonka jälkeen usein myös keskustellaan, miltä hypnoosi on tuntunut. (Heap 2012, 1 – 2.)

Luukkala jaottelee hypnoosin kahteen eri sovellutukseen, hypnoterapiaan ja henkiseen valmennukseen. Hypnoterapiaan tulevalla ihmisellä on jokin henkilökohtainen ongelma ihmissuhteissa, ajattelussa tai tunne-elämässä. Tätä ongelmaa yritetään ratkaista hypnoterapian avulla, jotta tilanne normalisoituisi. Henkisen valmennuksen pohjalla taas ei tarvitse olla ongelmaa. Kyse on luovuuden vapauttamisesta, jolla pyritään entistäkin parempaan suoritukseen. (Luukkala 1998, 11.) Hypnoterapia on toimiva keino esiintymispelon hoitamisessa. Siinä vahvistetaan minää ja turvallisuutta

suggestioiden avulla. (Hildén 1987, 247.) Hypnoosi ja suggestioiden käyttö ovat siis kaikkien ulottuvilla. Varsinkin itsehypnoosi vaatii vain aikaa ja asiaan paneutumista. Olin aihetta tutkiessani yllättynyt, kuinka moneen ongelmaan hypnoosin ja suggestioiden avulla voi saada apua. En ollut itse ennen ajatellut hypnoosia vaihtoehtona esiintymisjännityksen hallintaan. Se on tuntunut etäiseltä, enkä ole yksinkertaisesti ymmärtänyt tutustua siihen paremmin.

On mielestäni jopa hieman kummallista, että urheilijat ovat käyttäneet hypnoosia ja itsehypnoosia jo pitkään, mutta muusikoiden keskuudessa se on lähes tuntematon asia. Tekemässäni kyselyssä reilusti yli puolet vastaajista kertoi käyttäneensä jotain jännityksen hallintakeinoa. Heistä vain neljä kertoi kokeilleensa hypnoosia. Se kertoo mielestäni jo paljon siitä, miten harvinaista hypnoosin käyttö edelleen on.

Hypnoosi ei siis ole edelleenkään tunnettu asia laulajien keskuudessa, vaikka sen käyttö onkin levinnyt muun muassa urheilun parista myös muihin ammattikuntiin. Kyse voi olla siitä, että hypnoosihoidot ovat kalliita, eikä niihin rahallisesti sijoittamisen katsota olevan kannattavaa. Tiedon suppeaan leviämiseen aiheesta vaikuttaa varmasti myös se, että jännittämisestä ja jännityksen hallintakeinoista puhuminen on monelle arka asia. Moni miettii varmasti myös hypnoosin tehon luotettavuutta. Useille meistä hypnoosi onkin täysin vieras asia, emmekä tiedä, mitä oireita sillä voi hoitaa. Halusin kirjoittaa hypnoosista ja suggestioista kattavasti, koska yllätyin sen käytön vähyydestä laulajien keskuudessa. Koen aiheeseen perehtymisen olleen itseleni hyödyllistä ja siksi kannustan muitakin laulajia tutustumaan aiheeseen.

4.1.4 Itsensä psyykkaaminen

Psyykkaaminen tarkoittaa itsensä tai toisen henkistä valmistamista esimerkiksi jotain

suoritusta varten. Furman kertoo yhden keinon psyykkata itseään olevan mantra. Ihminen voi keksiä itselleen jonkun lauseen, jota hän toistaa ennen jännittävää tilannetta. (Furman 2002, 60.) Keksi siis itsellesi joku lause, joka istuu sinun tilanteeseesi ja suuhusi. Muista, että mantran tulee olla positiivinen. Laulajille tehdyn kyselyn vastauksissa ei kukaan maininnut suoraan ”itsensä psyykkaaminen” sanamuotoa. Moni kertoi kuitenkin omin sanoin valmistautuvansa henkisesti ennen esiintymistä. Katson sen siis tarkoittavan osittain samaa asiaa. Kukaan ei kuitenkaan kertonut käyttäneensä Furmanin mainitsemaa toisen henkilön psyykkaamista. Laulajat saavat kuitenkin varmasti läheisiltään kannustavia kommentteja ennen esiintymistä, mutta sitä ei koeta varsinaisena psyykkaamisena. Ehkäpä toisen ihmisen psyykkaaminen liittyy terminä vahvemmin urheilukulttuuriin.

4.1.5 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelu tarkoittaa mielikuvaharjoittelua. Ihminen siis kuvittelee harjoittelevansa. Harjoittelun tulisi olla systemaattista, jotta se olisi mentaaliharjoittelua. Harjoittelu perustuu siihen, että ihmisen hermosto ei erota todellista ja tarkasti kuviteltua tilannetta, vaan kehossa tapahtuu samanlaiset sähköimpulssien etenemiset molemmissa tapauksissa. Harjoittelu vahvistaa hermoratoja pitkin kulkevia impulsseja, jolloin tällä tavalla harjoitellut kappaleet pysyvät muistissa pitkään ja osaaminen paranee. (Arjas 2014, 90 – 93.) Immonen kirjoittaa kirjassaan, että Kari Suonperä (1983) ja Volkamer (1972) määrittelevät mentaaliharjoittelun keskushermostossa ilmeneväksi tietoiseksi elämyksiin johtavaksi ajatustoiminnaksi. Tämän perustana toimivat aikaisemmin koetut suoritukset. Mentaaliharjoittelu tapahtuu siis ilman ulkoisesti havaittavia motorisia reaktioita. (Immonen 2007, 5.) Kaikki mentaaliharjoittelun työskentely on siis ajatuksen tasolla valmistumista tulevaan.

Mentaaliharjoittelua voi hyödyntää myös esittämisen harjoitteluun. Esitys käydään mielessä läpi. Kuvitellaan, miltä esitystä edeltävä aika tuntuu, miltä oman vuoron odottaminen tuntuu ja niin edelleen. Näiden asioiden ajattelemisen kannattaa aloittaa jo viikkoja ennen esitystä, jotta päästään mahdollisimman hyvään lopputulokseen. Tällaisen harjoittelun kautta pystyy paremmin tunnistamaan jännitysoireensa ja reagoititapansa, jolloin kehossa tapahtuvista jännitysoireista on helpompi selviytyä todellisessa esiintymistilanteessa. (Arjas 2014, 102 – 104.) Mentaaliharjoittelu sopii loistavasti laulajille, mutta se vaatii paneutumista ja aikaa.

4.1.6 Rentoutuminen

Rentoutumiseen on niin monta tapaa kun on rentoutujaakin. Tarkoitin rentoutumisella kuitenkin sellaista rentoutumista, jossa pyritään aktiivisesti rentouden tilaan. Yleensä rentoutumisen menetelmät jaetaan kahteen ryhmään, autogeeniseen ja progressiiviseen (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 160). Arjas selkeyttää edellä mainittuja käsitteitä kirjassaan ja kertoo näistä kahdesta tehokkaasta rentoutustekniikasta; Jacobsonin progressiivisesta rentoutuksesta ja saksalaisen J.H Schultzin kehittämästä autogeenisestä rentoutuksesta. Jacobsonin menetelmässä on kyse lihasten rentoutamisesta ensin jännittäen niitä ja sitten päästäen ne rennoksi. Kehon lihasryhmät käydään läpi tällä tavalla yksi kerrallaan raajoista alkaen. J.H Schultzin rentoutusmenetelmässä taas ajatellaan lihas tai lihasryhmä kerrallaan rennoksi. Eri ohjeistuksista riippuen rentoutus aloitetaan joko jaloista ja edetään ylös tai käsistä ja edetään jalkoihin. (Arjas 2014, 45.)

Usein keikalla ollessa tunnelma on hektinen ja omaa rauhaa ei ole. Ainut rauhallinen paikka saattaa olla vessa, joka ei hirveästi houkuttele rentoutumisharjoitusten te-

koon. Arjas on löytänyt tähän ongelmaan hyvän apukeinon, joka löytyy autogeenisestä harjoituksesta. Kun kyseisen rentoutusmenetelmän on omaksunut hyvin, sitä voi hyödyntää niin sanotusti kevyempänä versiona, joka sisältää viisi käskyä. (Arjas 2014, 46). ”Kädet ovat raskaat ja lämpimät, jalat ovat raskaat ja lämpimät, vatsa on lämmin, otsa on viileä, mieli on tyyni ja rauhallinen” (mts. 46).

4.1.7 Sisäänherkistäminen

Immonen kertoo keksineensä desensibilisaation (poisherkestäminen) vastapainoksi ilmiön, jota hän kutsuu siis sisäänherkistämiseksi. Hänen tekemiensä tutkimusten mukaan muusikot eivät ole halukkaita kuvittelemaan tulevaa esitystään negatiivisessa mielessä tehdäkseen siitä sitten positiivisen, kuten desensibilisaatio-menetyksessä pyritään tekemään. Hänen sisäänherkistämistekniikkansa tarkoittaa sitä, että muusikko etenee jännitystään poistavassa harjoittelussa askel askeleelta. Ensimmäin hän voi esiintyä vaikkapa vain itselleen, sitten nauhurille, opettajalle ja pienelle ryhmälle, kunnes hän on omien asteidensa kautta pystyväinen todelliseen tilanteeseen, jossa hän esiintyy isolle yleisölle. (Immonen 2007, 131.)

Voimme siis itse melko vähällä vaivalla noudattaa näitä askeleita. Kaikilla ei välttämättä ole juuri kyseisellä hetkellä opettajaa, jolle esiintyä, mutta muita kohteita löytyy ympäriltä varmasti. Pienelle ryhmälle esiintyminen voi tarkoittaa vaikkapa omalle perheelle laulamista. Ajatuksena tämän prosessin läpikäyminen saattaa tuntua nololta ja aikaa vievältä. Mielessä saattaa käydä ajatus, että on hassua ja tyhmää laulaa perheelle tai kavereille. Kun kuitenkin menet valmistautumatta esiintymään, toivot, että olisit tehnyt jotain jännittämisesi eteen. Joskus ongelmallinen jännittäminen saattaa jatkua vuosia siksi, ettemme osaa tai uskalla tarttua ongelmaan.

4.1.8 Paradoksaalinen intentio

Furman kertoo kirjassaan paradoksaalisesta intentiosta. Tämän hoitokeinon on aikoi-
naan kehittänyt Viktor Frankl pelko-oireisiin. Frankl oli kiinnittänyt huomiota siihen,
että ihminen pelkää etukäteen oireitaan, tarkkailee itseään ja lopulta aiheuttaa itsel-
lensä juuri pelkäämänsä oireet. Frankl kehotti tällaisesta ilmiöstä kärsiviä liioittele-
maan tuntemuksiaan. Jännittäjän tulisi hänen mukaansa jossain jännittävässä tilan-
teessa toivottaa tuntemuksensa tervetulleiksi ja liioitella niitä. Sitä kautta hän huo-
maisi, että tuntemukset jättävät lopulta rauhaan. (Furman 2002, 54.) Mieleen ei
useinkaan tule ruveta liioittelemaan epämiellyttäviä ja ahdistavia tuntemuksia. Toi-
mimme ja ajattelemme monesti niin kuin meillä on ollut aiemmin tapana, vaikka siitä
ei ole ollut huomattavaa apua jännitysoireisiin. Paradoksaalinen intentio voisi siis
tuoda apua toimimattomien ajatus- ja toimintatapojen muuttamiseen.

5 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoite oli siis selvittää kuinka yleinen ilmiö esiintymisjännitys on lau-
lajien keskuudessa. Olen tutkinut jännittämistä ilmiönä laajasti kirjallisuuden avulla ja
tutkinut yleisiä jännitysoireita, koska ne liittyvät myös laulajiin. Nimenomaan laula-
jien jännitysoireita olen kuitenkin kartoittanut tekemäni sähköisen kyselyn avulla. Ta-

voitteenani oli selvittää, milloin esiintymisjännitystä ilmenee, onko laulajilla yhte-
neväisiä oireita liittyen esiintymisjännitystilanteisiin ja millaisia oireet ovat. Kyselyn
avulla oli tarkoitus tuoda myös esille kyseisen kohderyhmän käyttämiä jännityksen-
hallintakeinoja. Kyselyn avulla tutkin myös ovatko laulajat saaneet käyttämistään hal-
lintageinoista apua. Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää seuraavat tutkimuskysy-
mykset:

- Milloin esiintymisjännitystä koetaan?
- Miten yleinen ilmiö esiintymisjännitys on laulajien keskuudessa?
- Millaisia jännitysoireita laulajat kokevat?
- Millaisia jännityksen hallintakeinoja laulajat ovat käyttäneet?
- Ovatko laulajat saaneet apua käyttämistään jännityksen hallintakeinoista?

6 Kyselytutkimuksen toteutus

6.1 Menetelmät

Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa on perusideana kysyä pieneltä jou-
kolta kysymyksiä liittyen tutkimusongelmaan. Tämän pienen joukon eli otoksen vas-
taajien edellytetään edustavan perusjoukkoa ja tutkimustulosten edustavan koko
joukkoa. Kvantitatiivista tutkimusta tehdessä mittaustuloksena saatua aineistoa käsi-
tellään tilastollisin menetelmin ja tavoitteena on tuottaa perusteltua, luotettavaa ja
yleistettävää tietoa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa lasketaan siis määriä ja sen läh-
tökohtana on tutkimusongelma, johon pyritään saamaan vastauksia. Kun ongelma on

määritely, mietitään mistä tieto voidaan hankkia ja kuinka se kerätään. Kun laaditaan esimerkiksi kyselykaavaketta, on harkittava tarkkaan kuinka kysymystekstit asetellaan. Huonosti aseteltu teksti saattaa antaa mahdollisuuden vastaajalle tulkita tekstiä monella tavalla ja johtaa näin ollen virhetulkintoihin. (Kananen 2008, 10 – 12.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena yleistää tutkimustulokset. Koska kaikkia asianomaisia ei pysty taloudellisista syistä tutkimaan, tehdään yleistävät johtopäätökset kysymällä asioita pieneltä joukolta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ei onnistutakaan yleensä täydellisesti, koska tutkimukseen valitun joukon tulisi olla kaikilta ominaisuuksiltaan pienoiskuva perusjoukosta. Voi siis olla, että valittu joukko ei vastaaakaan todellista kohderyhmää. (Kananen 2008, 13.) Kyrö kertoo, että kvantitatiiviselle kuvaukselle annetaan monesti kehittyneemmän kuvauksen leima, pitäen silloin kvalitatiivisen tutkimuksen osaa niin sanottuna tutkimuksellisena esiasteena. Kvantitatiivinen menetelmä yhdistää siis empiirisen (kokemusperäisen) tieteen kokeellisen menetelmän matemaattiseen kuvaustapaan. Kvantitatiivisen käsittelytavan matemaattinen terminologia on tarkempaa ja yksiselitteisempää. Numeerisia dataja voidaan käsitellä matemaattisesti ja analysoida tilastollisesti, joka antaa mahdollisuuden yleistämiseen. (Kyrö 2004, 100 – 101.)

Kyselytutkimuksen kysymysten on tuettava tutkimusongelman ratkaisua. Tutkimukseen pyritään ottamaan mukaan vain ne kysymykset, jotka koetaan välttämättömiksi tutkimusongelmaa ratkaistaessa, jotta kyselyn voisi pitää mahdollisimman lyhyenä. (Kananen 2008, 15.) Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara selkeyttävät sanan *survey* merkitystä. He kertovat sen tarkoittavan haastattelun, kyselyn ja havainnoinnin muotoja, joiden avulla koehenkilöt muodostavat otoksen valitusta joukosta ja joiden aineisto kerätään standardoidusti. Surveyn avulla kerätty aineisto käsitellään useimmiten kvantitatiivisesti eli määrällisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193 – 194.) Opinnäytetyöni tiedonkeruutavaksi olen valinnut mainitsemani kyselyn. Koin tarvitsevani tutkimusongelmani selvittämiseen tarpeeksi kattavan joukon laulajia, joka oli

mahdollista saavuttaa internet-kyselyn avulla. Pystyin lähestymään kyseisellä keinolla helposti useita kohderyhmää edustavia ihmisiä. Tutkimusta varten valikoitunut joukko oli siis mahdollisimman monipuolinen ja kattava. Kyselykaavake sisälsi strukturoituja kysymyksiä (monivalintakysymyksiä) ja osaan kysymyksistä sai vastata kokonaan tai osittain omin sanoin. Kysely mahdollisti siis tutkimusongelmaan liittyvien asioiden tarkan rajauksen ja laajan otoksen.

6.2 Aineiston keruu

Hirsjärvi ja muut kertovat, että yksi kyselyn eduista on, että sen avulla voidaan saada laaja tutkimusaineisto. Vastaajia on siis helppo saada runsaasti, ja kysymyksiä voi olla useita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.) Tämä on siis suurin syy siihen, miksi valitsin kyselyn. Halusin tiedonkeruussa olevan tietynlaiset raamit ja otannan olevan tarpeeksi kattava. Suoritin kyselyn sähköisellä kyselykaavakkeella. Lähetin kaikille joiden toivoin vastaavan kyselyyn erillisen linkin, jonka avulla kyselyyn pääsi vastaamaan. Tutkimusmenetelmä osoittautui toimivaksi. Suurimman osan vastaajista sain Facebook – sivustolla olevan ryhmän kautta. Ryhmä on salattu ja siihen kuuluu tällä hetkellä 441 jäsentä. Ryhmään hyväksytään laulunopettajan ammatissa toimivia ja ammattiin opiskelevia ihmisiä. Pyysin ryhmässä olevia ihmisiä ilmoittamaan minulle jos he haluavat osallistua kyselyyn, jotta voin lähettää heille kyselykaavakkeen. Kaikki kyseisen ryhmän jäsenet eivät siis automaattisesti saaneet kyselykaavaketta. Sain vastauksia myös lähestymällä sähköpostitse eri oppilaitosten laulunopettajia, laulajaystäviäni ja teatterin alalla työskenteleviä laulajia. Pyysin myös opiskelutovereitani JAMKista vastaamaan kyselyyn, käyttäen koulun sähköpostia apuna. Kyselyn tekeminen onnistui paremmin kuin olin osannut toivoa. Vastausten keräämiseen ei mennyt

kuin muutamia viikkoja. Keräsin koko tutkimusaineiston syyskuun 2014 aikana. Kyselyn vastaanotti 83 kohderyhmään kuuluvaa laulajaa, joista kyselyyn vastasi 72. Vastausprosentti oli siten 86,7 %. Koska otanta oli niin iso, tutkimustulos on luotettava. Vastausten määrästä kiitän ystävällisiä vastaajia.

Olen tehnyt opinnäytetyöni kyselyn Survey Monkey -nettisivuston avulla, joka toimi tässä tarkoituksessa erittäin hyvin. Sivusto on ilmainen työkalu online-kyselyjen tekoon. Sivustoilta on mahdollista saada myös ilmaisversiota enemmän ominaisuuksia, jolloin sen käyttäminen ei ole luonnollisestikaan enää ilmaista. Tein oman kyselyni kuitenkin ilman kustannuksia. Ainoaksi ilmaisversion ongelmaksi muodostui, että yhteen kaavakkeeseen oli mahdollista laittaa vain kymmenen kysymystä. Kyselyssäni oli kaksikymmentä kysymystä, joten päädyin laittamaan kysymykset kahdelle kaavakkeelle. Ohjeistin vastaajia vastaamaan molempiin, ja kaikki huomioivatkin ystävällisesti molemmat kaavakkeet. Kysymykset muotoutuivat opinnäytetyön kirjoittamisen alkupuolella omien kokemusten, havaintojen ja kirjallisuuden pohjalta. Kävimme kysymykset tarkasti läpi opinnäytetyön ohjaajan kanssa, jotta kyselykaavakkeesta tulisi selkeä ja kattava. Tämän lisäksi testasin kyselykaavakkeen vielä opinnäytetyön ohjaajallani ja yhdellä opiskelutoverillani.

Tekemäni kyselykaavake sisälsi siis kaksikymmentä kysymystä. Kysymykset olivat suurimmaksi osaksi strukturoituja kysymyksiä. Käytettyjen jännityksen hallintakeinojen tarkastelun kohdalla laulajat saivat vastata vapaasti ja lopussa oli vielä yksi kohta, johon laulajat saivat kirjoittaa omia ajatuksiaan liittyen esiintymisjännitykseen. Kyselykaavakkeen voi nähdä kokonaisuudessaan myös opinnäytetyöni loppuosassa liitteenä.

Se, mikä lopulta koitui kuitenkin virheekseni, oli omaa huolimattomuuttani. Saatekirjeeseen lipsahti sana ”haastattelu” sanan ”kysely” sijasta. Suunnittelin alun perin tekäväni tiedonkeruun suullisesti eikä sähköisellä kyselykaavakkeella, joten väärä sana jäi huomaamattani mieleen ja sitä kautta myös saatekirjeeseen.

6.3 Aineiston analyysi

Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan selvittää määriä ja tilastollisessa päättelyssä on tärkeää, että saadut tulokset voidaan yleistää koskemaan perusjoukkoa, josta havaintoyksiköt on saatu. Monesti joudutaan tyytymään suppeaan osaan perusjoukkoa, josta tehdään johtopäätökset, johtuen aika- ja kustannusrajoitteista. Kaikilla analyysimenetelmillä on mittaustasoja koskevat minimikriteerit ja analyysimenetelmän valintaan vaikuttavat käytetyt mittarit ja niiden tasot. Tutkimusongelman rajoittuessa vain ilmiön kuvailuun, analyysimenetelmiksi riittävät usein tunnusluvut, ristiintaulukointi tai riippuvuusanalyysit. (Kananen 2008, 51 – 52.) Käytän opinnäytetyössäni kuvailevaa analyysiä. Kuvaileva analyysi aloitetaan aineiston ja muuttujien kuvailulla (Jokivuori 2012). Olen siis laskenut opinnäytetyössäni jakaumat ja esitän tulokset havainnollistavina taulukoina ja kirjoitan tulkinnat auki kiinnittäen huomiota suuriin arvoihin. Kaaviot olen kysymyksestä riippuen muotoillut joko pylväs-, palkki- tai ympyräkaavioiksi. Osan jakaumista ilmoitan numeerisesti ilman taulukkoa. Jokivuori kertoo, että kuvailevan analyysin on tarkoitus vastata muun muassa kysymyksiin ”kuinka paljon”, ”mitä” ja ”minkälainen”. Kuvailu on siis aina analyysin ensimmäinen vaihe. (Jokivuori 2012). Opinnäytetyöni analyysi vastaa juurikin näihin kysymyksiin.

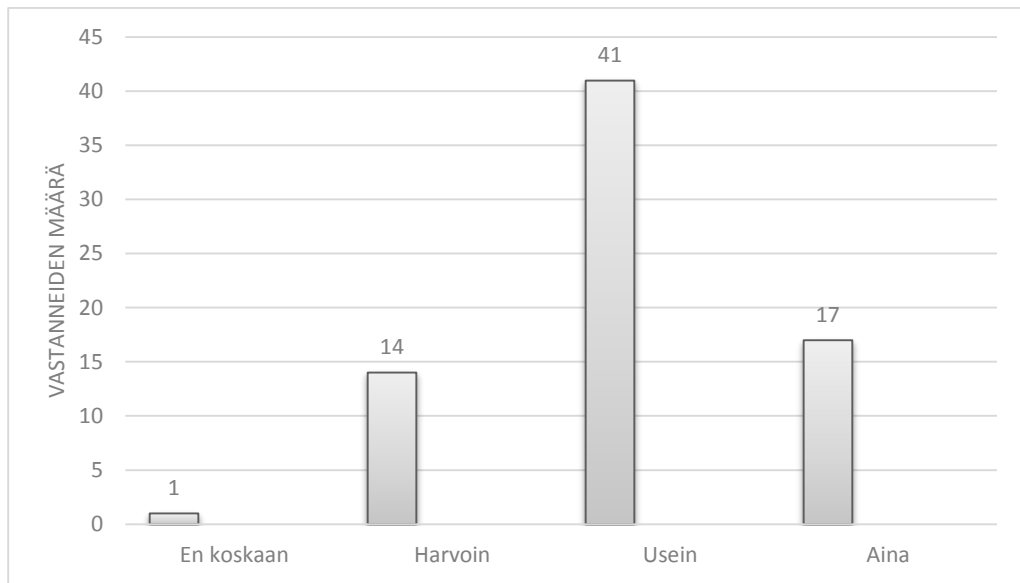
Strukturoitujen kysymysten kohdalla Survey Monkey – ohjelma laski automaattisesti vastaajien tai vastausten määrän, riippuen kysymyksestä. Käytin Survey Monkeyn

valmiiksi laskemia tuloksia apuna taulukoiden tekemisessä. Olen lukenut kaikki avointen kysymysten vastaukset läpi ja kirjoitan niistä sanallisesti tarpeen mukaan. Jaotellen vastaukset kolmen otsikon alle kysymystyyppin mukaan.

7 Kyselytutkimuksen tulokset

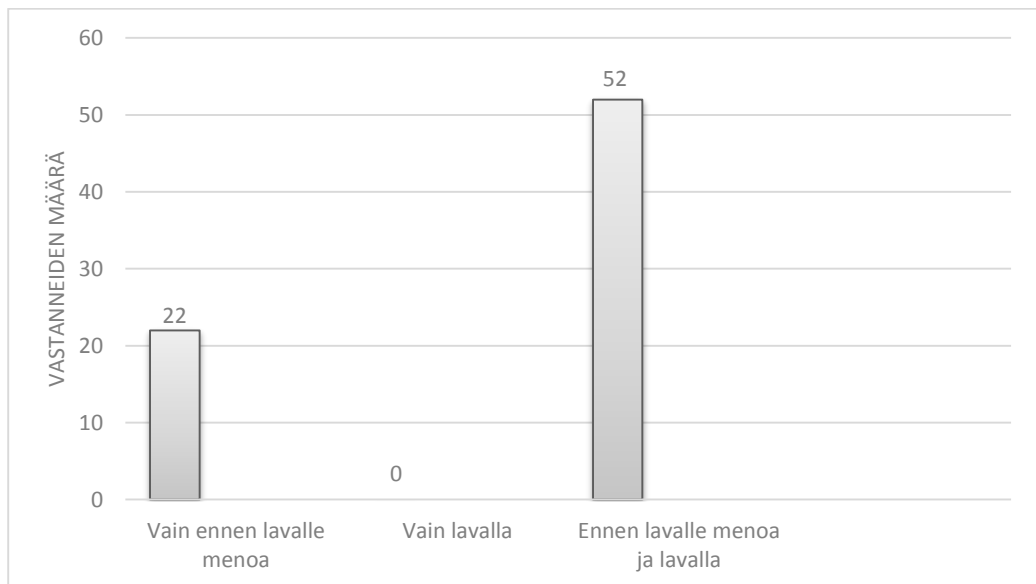
7.1 Esiintymisjännityksen yleisyys laulajien keskuudessa

Esiintymisjännitys on yleistä laulajien keskuudessa, sillä vastaajat yhtä lukuun ottamatta kertoivat jännittävänsä esiintymistilanteissa. Heistä jopa yli puolet kertoi jännittävänsä usein ja vajaa neljäsosa aina. Vastaajat olivat tarkentaneet vastauksiaan avoimissa kysymyksissä. Heistä kuusi koki esiintymisjännityksen olevan osa muusikon elämää. Seitsemän vastaajaa totesi, että jännittämisen kanssa on vain opittava tulemaan toimeen, vaikka jännittäminen saattaakin häiritä joskus esiintymistä. Kolmelle vastaajalle esiintymisjännitys on pitkänkin uran jälkeen iso ongelma. Seitsemän vastaajista taas kertoi jännittävänsä vain sen verran, ettei esiintyminen häiriinny, ja he pitivät jännittämistä osittain positiivisena. Viimeisessä tapauksessa käyttäisin mieluummin termiä esiintymisvireys.



Kuvio 8 Jännittäminen esiintymistilanteissa

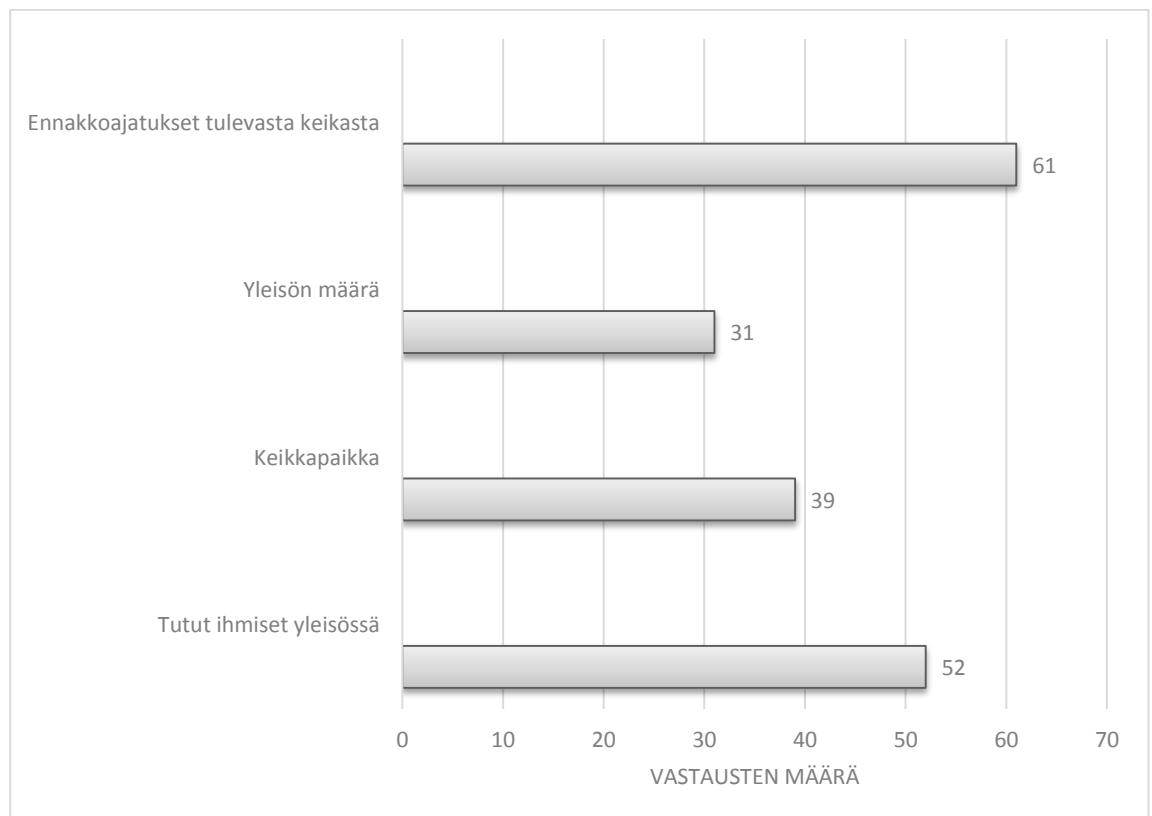
Laulajat vastasivat jännittävänsä yleisimmin ennen esiintymistilannetta ja esiintymistilanteissa.



Kuvio 9 Esiintymisjännityksen ilmeneminen

7.2 Laulajien jännitysoireet

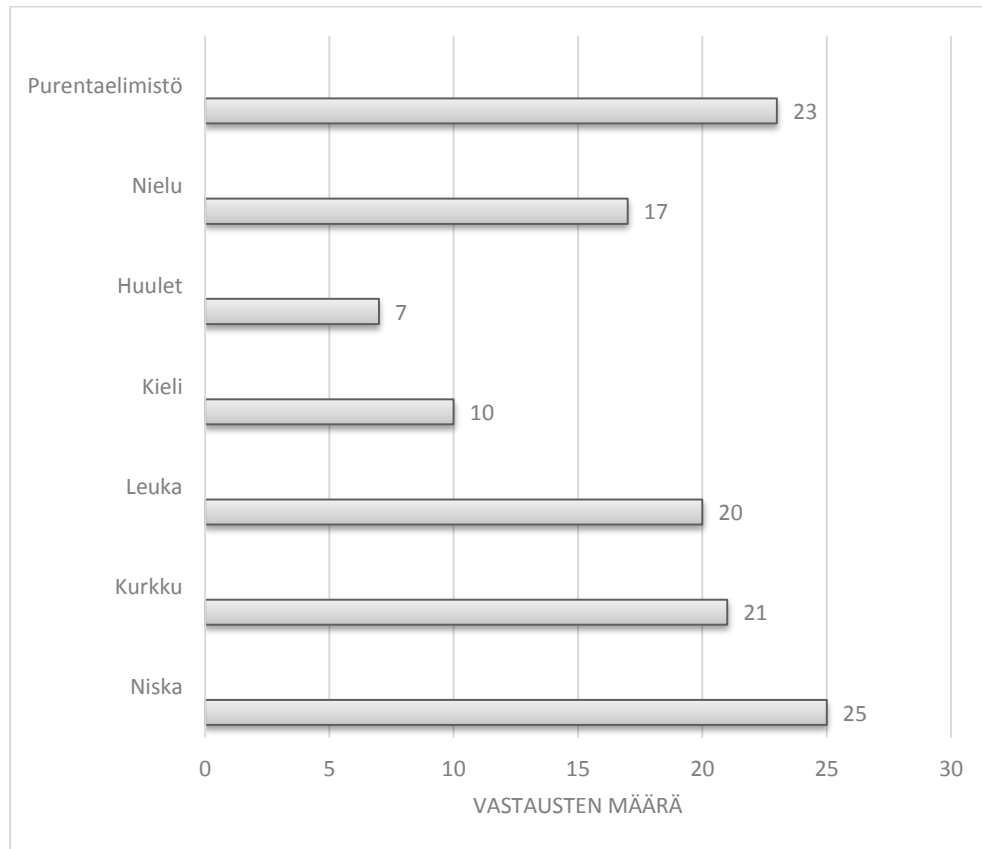
Vastaajat kokivat jännitykseensä vaikuttavan vahvimmin ennakkoajatukset tulevasta keikasta. Tuttujen ihmisten läsnäolo koettiin myös isona tekijänä.



Kuvio 10 Esiintymisjännitykseen vaikuttavat tekijät

Erilaisia esiintymistilanteita ja -paikkoja on paljon. Ennakkoajatukset keikasta saattavat vaihdella suurestikin. Jos esiintyminen esimerkiksi kuvataan televisioon, esiintymistilanne voi tuntua ennakkoon hyvinkin pelottavalta. Yksityiskeikka ei taas herätä välttämättä niin paljon jännityksen tunteita. Tosiasiassa voi ollakin niin, että televisioitu esitys ei jännitäkään niin paljon kuin yksityiskeikka. Olemme vain niin sanotusti

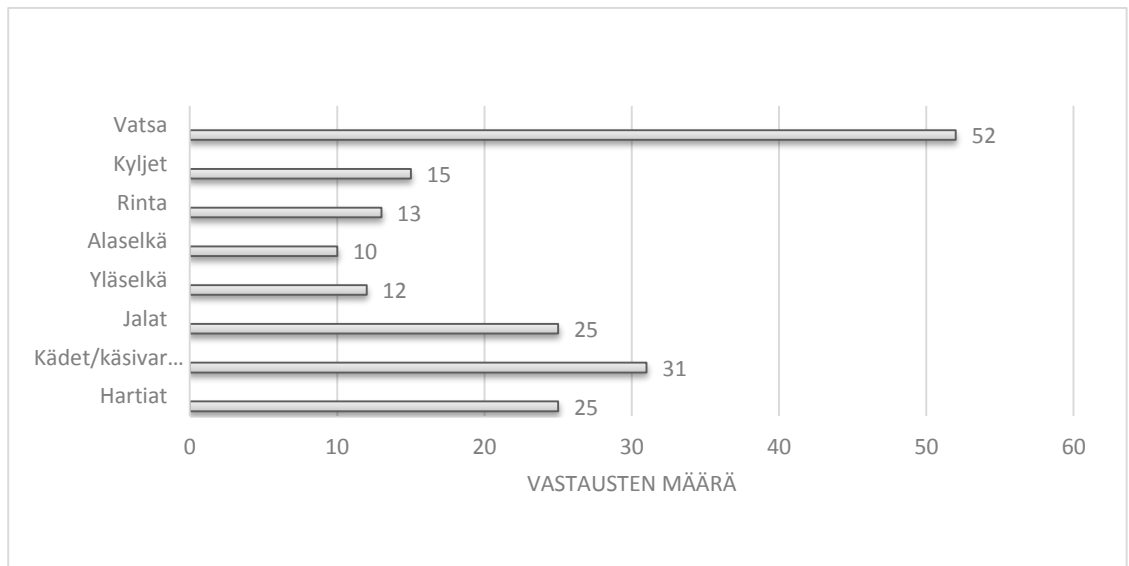
pelotelleet itseämme ennakkoon sillä, miltä tilanne saattaa tuntua.



Kuvio 11 Kehon osat, joissa tunnetaan jännittyneisyyttä esiintymistilanteissa

Yllä olevassa kuviossa on kyse kehon jännittymisestä fyysisesti hartioista ylöspäin. Vastaajat kokivat niskan ja purentaelimistön jännittymisen yleisimmiksi oireiksi. Conablen ja Conablen mukaan niskan jännitteet johtuvat usein leukanivelien ongelmista. Jos niskassasi ei ole jännitteitä, liikkuvat leukasi myös vapaasti. (Conable & Conable 2000, 93.) Niskan ja purentaelimistön jännitystilat voivat siis olla yhteydessä toisiinsa.

Vatsan jännittyminen oli ylivoimaisesti kaikista yleisintä, kun tarkasteltiin kehon osien lihasten jännittymistä jännittäessä.

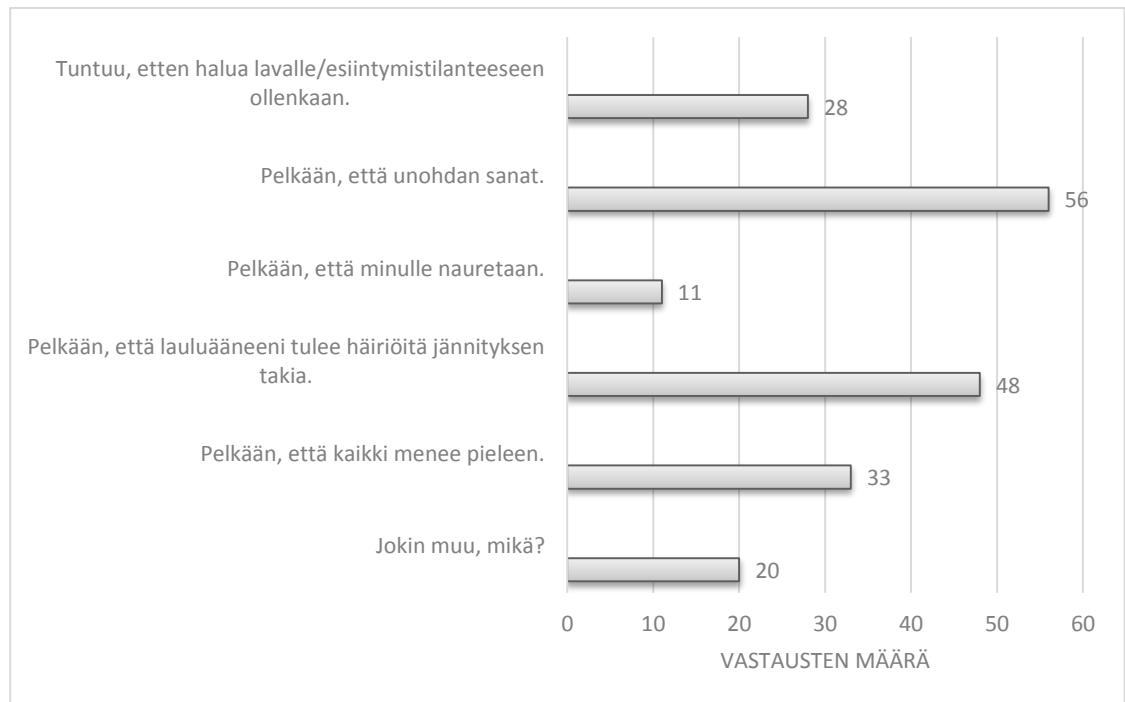


Kuvio 12 Kehon osien lihakset, joissa tunnetaan jännittyneisyyttä esiintymistilanteissa

Vatsan kireydellä on negatiivinen vaikutus hengittämiseen, mutta se voi haitata myös äänenmuodostusta. Vatsaa kiristäessä laulaja saattaa ruveta kiristämään myös kurkua tai jotain muuta kehon osaa huomaamattaan, ja ääni voi muuttua kireäksi. Keho on niin moniulotteinen kokonaisuus, että joskus emme edes huomaa asioiden yhteyttä toisiinsa.

Suun ja kurkun kuivuminen jännittäessä oli vastaajien keskuudessa todella yleistä. Vastaajista 58 mainitsi kokevansa suun ja kurkun kuivumista, ja 14 ei kokenut kyseisiä oireita. Itselläni on ollut tilanteita, joissa esiintyminen on ollut lähes tuskaista kyseisestä syystä. On varsin ymmärrettävää, että ääni ei toimi normaalisti, jos äänihuulet eivät pysty toimimaan niille ominaisella tavalla.

Psyykkisen puolen vastauksissa suurin osa laulajista kertoi jännittävänsä sanojen unohtamista ja äänihäiriöiden ilmenemistä. Yhdistän tässä kohdassa äänihäiriöt psyykkiselle puolelle, koska ne ilmaantuvat vasta jännityksen myötä. Sellaiset häiriöt, jotka johtuvat esimerkiksi flunssasta tai rasittuneesta äänestä, ovat eri asia.



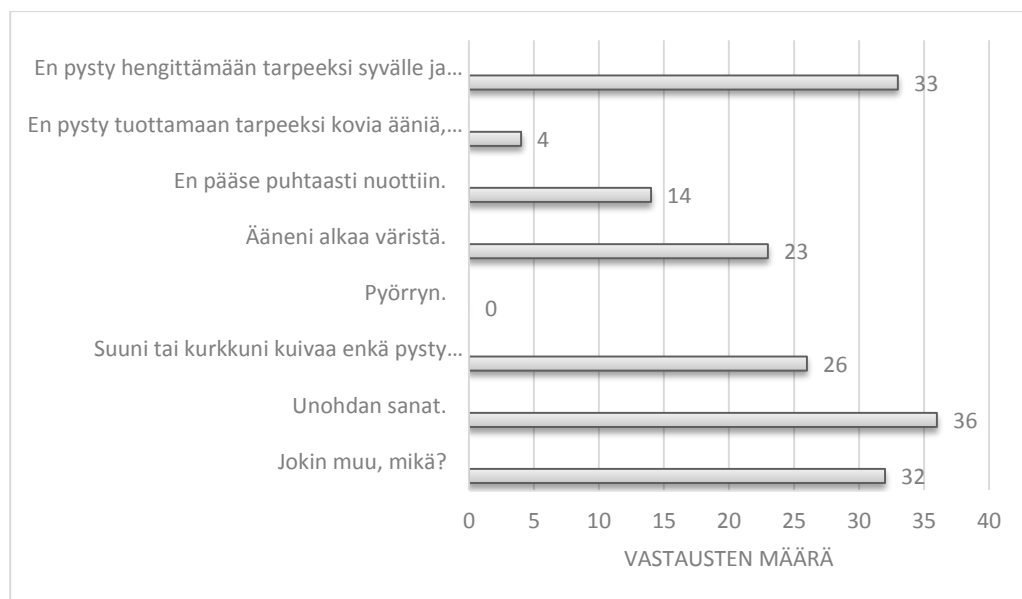
Kuvio 13 Ennen lavalle tai muuhun esiintymistilanteeseen menoa koetut tuntemukset

En ihmettele, että äänihäiriöiden yhtäkkistä ilmaantumista pelätään, koska monella on kokemuksia niiden ilmaantumisesta. Psykkinen ja fyysinen puoli liittyvät usein vahvasti toisiinsa. Jotkut psyykkaavat itsensä jännittyneiksi, kun taas toiset huomavat ensin fyysiset oireensa, joiden takia mieli järkkyy.

Kaikki laulajat ovat varmasti jossain vaiheessa muusikon uraansa jännittäneet sanojen unohtamista. Toisille se ei ole varsinainen ongelma, mutta ainakin koulumaailmassa kuulee usein laulajien huolehtivan nimenomaan sanoista. Monesti asia liittyy harjoittelun vähyyteen tai siihen, että pelkää jännityksen takia unohtavansa sanat. Positiiviselta kannalta katsottuna voisi todeta, että harvemmin laulajat kertovat pelkäävänsä melodian unohtamista. Toisin sanoen, meillä on esiintymisessä osaamisen alueita, joihin luotamme niin paljon, ettemme edes pohdi niitä. Voisimmekin ottaa niistä itseltämme mallia niihin osa-alueisiin, joihin emme luota.

Vastaajat saivat mahdollisuuden kertoa myös vapaasti tuntemuksistaan, jos monivaihtovaihtoehtoisissa ei ollut osuvaa vastausta. Laulajat kertoivatkin kokevansa mitä monimuotoisimpia jännitysoireita. Osa pelkäsi, ettei yleisö pidäkään heistä. Oli myös konkreettisempia pelkoja, kuten ettei äänentoisto toimikaan, kappaleen rakenne unohtuu ja että yleisö huomaa jännitysoireet. Laulajilla on kyselyn mukaan siis paljon erilaisia pelkoja mahdollisesti pieleen menevistä asioista.

Halusin selvittää, mitä oikeasti tapahtuu, kun jännittää ja se haittaa esiintymistä. Saattaa olla, että pelkäämämme ei vastaa sitä, mitä todellisuudessa tulee tapahtumaan. Voi myös käydä niin, että jännitämme jotain yksittäistä asiaa, joka pelkojemme seurauksena tapahtuu oikeasti.



Kuvio 14 Jännittämisen ilmeneminen laulusuorituksessa

Yllä olevasta kuviosta näkyy, että sanojen unohtaminen ja hengittämisen vaikeutuminen olivat kaksi eniten koetuimmista jännityksen oireista. Tässä tapauksessa kuitenkin vastaukset siitä, mitä tapahtuu ja mitä pelätään tapahtuvan, kulkivat melko lailla

samaa linjaa. Vapaasti kirjoitetuissa vastauksissa laulajat kertoivat kokevansa jännittämisen takia myös muun muassa tulkinnan vaikeutumista, hikoilua, rakenteen unohtelua ja yliyrittämistä.

Tuloksista kävi ilmi, että 45 vastaajaa oli sitä mieltä, että heidän esiintymisensä ei ole kärsinyt, vaikka he eivät olisikaan jännittäneet. Tässä kohdassa 26 vastasi, että esiintyminen oli kärsinyt jännittämättömyydestä. Tämä johtunee siitä, että laulajat kokevat jännittämisen niin eri tavoin. Jos paljon jännittävä laulaja ei jännitäkään, hän voi kokea tilanteen erittäin vapauttavana. Hän pystyy laulamaan kerrankin omien todellisten taitojensa mukaan ilman lukkiuttavaa jännittämistä. Jännittämisen latautumisenä kokeva saattaa puolestaan lamaantua jännityksen puuttuessa.

Vastaajista 39 koki epäonnistuneensa joskus täysin jännittämisen takia. Löytyi kuitenkin 33 vastaajaa, jotka eivät olleet tunteneet epäonnistuneensa. Epäonnistuminen onkin melko moniselitteinen sana. Toiselle epäonnistuminen saattaa tarkoittaa sitä, että lavalle on satanut tomaatteja, kun taas toiselle muutamien virheiden tekeminen esiintyessä tuntuu katastrofilta. Pääasia tämän kysymyksen kohdalla on kuitenkin se, että monet laulajat kokevat jännittämisen vaikuttavan niin vahvasti esiintymiseen, että se voi pilata kaiken.

Tarkastellessani edellä mainitun kokemuksen vaikutusta jännittämisen määrään jatkossa kävi ilmi, että 35 laulajaa koki sen vaikuttaneen jatkossakin, ja 4 ei katsonut sillä olleen enää vaikutusta jatkoon. Tähän kohtaan vastasivat siis vain ne, jotka vastasivat edelliseen kysymykseen kyllä. Huonosti menneillä keikoilla voi luonnollisestikin olla vaikutus jatkoon. Ihan niin kuin muillakin elämän osa-alueilla, elämä jättää joskus arvet. Joskus epäonnistumisen kokemus voi tuntua jopa traumaattiselta. Tällaiset kokemukset olisi hyvä käydä läpi joko itsekseen tai mahdollisesti toisen ihmisen kanssa, oli se siis sitten kaveri tai terapeutti. Voisi miettiä, mikä tuossa tilanteessa tuntui kaikista pahimmalta. Mitä muita seurauksia epäonnistumisesta oli kuin oma

paha mieli? Jouduitko esimerkiksi kuulemaan esiintymisestääsi negatiivisia kommentteja joltain katsojalta jälkeenpäin ja miten se vaikutti sinuun? Voisiko joitain ikäviä sattumuksia kääntää jatkossa jopa voimavaraksi?

7.3 Laulajien jännityksen hallintakeinot

Erittäin suuri osa (62 vastaajaa) vastasi esiintymiskokemuksen tuoneen heille apua jännittämiseen. Heille esiintyminen on mukava osa elämää, ja siitä pystyy nauttimaan. Hyvin menneet esitykset tuovat mukavuuden tunnetta uusiin esiintymisiin, ja huonosti menneiden jälkeen tajuaa, että kaikesta selviää. Vastaajista 9 vastasi esiintymiskokemuksen tuoneen heille apua jännittämiseen jonkin verran ja 1 koki, ettei se ollut auttanut ollenkaan.

Laulaja oppii erilaisia keinoja selviytyä ongelmallista tilanteista lavalla ja voi luottaa tilanteiden menevän loppujen lopuksi hyvin seuraavallakin kerralla. Kun esiintyy paljon, saattaa esiintymisestä tulla myös tietynlainen rutiini. Kuvitellaan tilannetta esimerkiksi laulunopettajan kannalta. Opettaminen tuntuu arkiselta ja helpolta, eikä esimerkiksi luokan edessä laulaminen tunnu varsinaisesti esiintymiseltä. Sama ihminen saattaa jännittää kuitenkin kouluympäristön ulkopuolella olevassa esiintymisessä paljon. Molemmat tilanteet edustavat silti esiintymistä.

Ei kuitenkaan tule unohtaa niitä, joille esiintymisestä ei ole ollut hyötyä. On tehty tutkimuksia, joissa on todettu ihmisen pitävän kuolemaa vähemmän pahana kuin julkista esiintymistä (Kushner 2000, 295). Kaikille asia ei siis ole läheskään niin yksiselitteinen, että esiintymällä olo helpottuu. Voi myös käydä niin, että esiintymisjännitys lisääntyy sitä mukaa, mitä enemmän laulamista opiskelee ja esiintyy julkisesti. Laulaja

saattaa tulla tietoisemmaksi puutteistaan ja ymmärtää paremmin, millaista esiintymisen tulisi olla ollakseen hyvää.

Olen käsitellyt tähän mennessä paljon tunteita herättäviä jännitysoireita, ja monelle on jo luultavasti tullut mieleen ikäviä muistoja omista pieleen menneistä esiintymisistä. Seuraavaksi pyrin huojentamaan laulajien mieltä, siirtymällä siihen osaan opinäytetyötäni, jonka avulla jännitysoireisiin ja pelottaviin ajatuksiin voi saada helpotusta. Läpi käytyjen vastausten valossa jokainen jännittäjä voi myös todeta, ettei todellakaan ole yksin jännittämisenänsä kanssa.

Vastaajista 50 vastasi kokeilleensa jännityksenhallintakeinoja ja 19 ei ollut niitä kokeillut. On huojentavaa tietää, että suurin osa laulajista on tehnyt jotain jännitykselleen eikä pelkästään todennut sen olemassa oloa. Se, että niin monet laulajat ovat kokeilleet jotain hallintakeinoa, vahvistaa kyselyni ensimmäisen kysymyksen ”Jännittätkö esiintyessä?” vastaustulosta. Jännittäjiä on siis paljon, ja siitä johtuen on myös runsaasti hallintakeinojen käyttäjiä.

Seuraava kyselykaavakkeen kysymys oli ”Millaisia jännityksen hallintakeinoja olet kokeillut?” Tähän kysymykseen vastasivat vain ne, jotka vastasivat käyttäneensä jotain jännityksen hallintakeinoa. Erilaisten vastausten määrä oli valtava, ja moni vastaajista kertoi kokeilleensa useita jännityksenhallintakeinoja. Koska opinäytetyöni keskittyy laulajien esiintymisjännitysoireiden ilmenemisen lisäksi pääasiallisesti myös jännityksen hallintakeinoihin, haluan tehdä selkeän luettelon vastaajien käyttämistä hallintakeinoista. Pyrin tiivistämään luettelon niin, että samaa tarkoittavat, mutta eri termeillä ilmaistut asiat eivät toistuisi. Yleisimmin laulajat kertoivat käyttäneensä hengitys- ja mielikuvaharjoitteita. Olen esitellyt osan seuraavaksi esille tuomistani hallintakeinoista jo aiemmin kappaleessa ”Jännitysongelmaan tarttuminen”. Avaan jäljelle jäävien selvitystä kaipaavien termien merkitystä lyhyesti tässä kappaleessa alaviitteinä. Kyselyyn vastanneiden käyttämät jännityksen hallintakeinot ovat

- ajatuksen keskittäminen muihin asioihin kuin esiintymiseen ennen keikkaa
- Alexander-tekniikka
- alkoholi
- esiintymiskokemusten hankkiminen
- Feldenkrais-metodi ¹
- harjoittelupäiväkirja²
- hengitysharjoitukset
- hypnoosi
- itsensä psyykkaaminen
- jooga³
- jännityksen muuttaminen positiiviseksi
- kahvin välttäminen
- luontaistuotteet
- meditaatio⁴
- mentaaliharjoittelu
- mielikuvaharjoitukset⁵
- NLP⁶

¹ Liikuntamenetelmä, jossa aivoilla on suuri osuus. Kehittää fyysisiä ja psyykkisiä taitoja. Pyritään sulaamaan ja hyvin järjestäytyneeseen liikkeeseen. Harjoitusten avulla tavoitellaan parempaa kehon ymmärrystä ja käytetään hyväksi kehon älykkyyttä. Kehon liikkumisen tehostuessa tavalliset toiminnot alkavat sujua helpommin. (Wildman 2009, 1 – 3.)

² Kirjataan ylös päiväkirjan tavoin omaa harjoittelua.

³ Jooga on Intiasta lähtöisin oleva menetelmä, joka kasvattaa tunteellisia, psyykkisiä ja henkisiä ominaisuuksia. Joogassa yhdistyy muun muassa fyysinen liike, hengitys ja positiivinen ajattelu. (Walker 2012, 7 – 18.)

⁴ Meditaation avulla pyritään tyhjentämään mieli ja pääsemään yhteyteen oman minän kanssa. Siinä yhdistyy keskittyminen ja rentoutuminen. Meditaatio voidaan jakaa tasojen mukaan mietiskelyyn, aktiiviseen meditaatioon, perusmeditaatioon ja syvämeditaatioon. (Nordberg 2005, 23 – 28.)

⁵ Luukkala (1998, 28.) määrittelee mielikuvaharjoittelun olevan pyrkimystä päästä vaikuttamaan mielikuvien avulla tunne-elämään.

⁶ Neuro-Linguistic Programming eli hermostolliskielellinen ohjelmointi, jonka toimintaperiaatteena on ohjelmoida mieleen huonojen käyttäytymismallien tilalle hyviä. Ihminen ei voi menneisyyden tapahtumille tai menneisyyden asioille mitään, mutta hän voi vaikuttaa siihen, minkä merkityksen ja tulkinnan niille antaa. (Luukkala 1998, 76 – 77.)

- ohjelmiston kertaaminen
- positiivisen tunnelman luominen yleisölle
- progressiivinen rentoutus
- rauhoittavat lääkkeet
- rentoutuminen
- teatterissa käytetyt harjoitukset
- terapia
- TRE-metodi⁷
- ulkoilu
- vertaistuki⁸
- yhteishengen luominen.

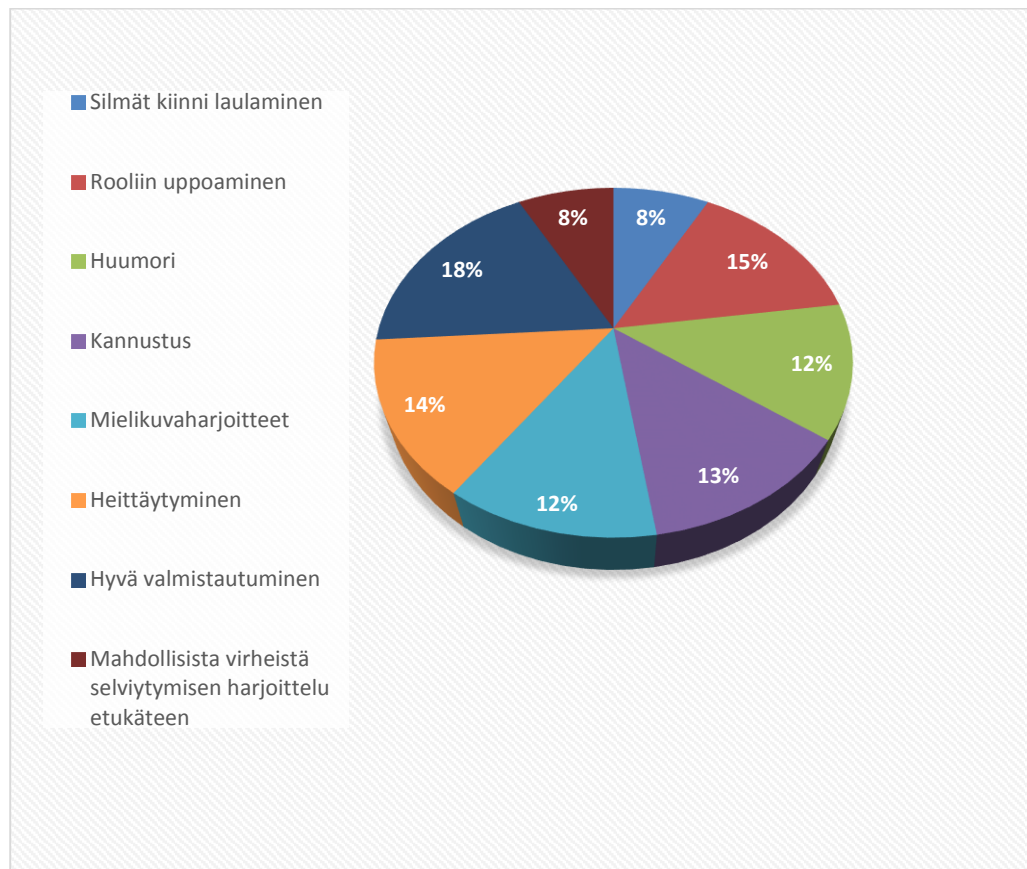
Jännityksen hallintakeinoihin tutustuminen ja niiden kokeileminen näyttäisi siis olevan vaivan arvoista. Kyselyyn vastanneista 46 koki saaneensa jännityksen hallintakeinoista apua jännittämiseen ja 4 koki että ei ollut saanut apua. Kysymykseen vastasivat vain ne jotka olivat käyttäneet jotain jännityksenhallintakeinoa.

Seuraavalla sivulla olevasta kaaviosta ilmenee, että kaikista hyödyllisimpänä vastaajat pitivät hyvää valmistautumista ennen keikkaa. Vapaasti kirjoitetuissa vastauksissa suuri osa teksteistä koski nimenomaan valmistautumisen tärkeyttä. Jotkut kokivat, että myös jännitysoireisiin valmistautuminen auttoi hyväksymään oireiden ilmenemisen, mikä näin ollen helpotti esiintymistä. Laulutekniikan parantuminen vuosien saatossa oli tuonut varmuutta esiintymiseen. Itsensä hyväksyminen ja yksinkertaisesti

⁷ Trauma Releasing Exercises. Ihminen pystyy vapautumaan traumaistaan stressinpurkuliikkeillä. Ihmisellä on sisäsyntyinen palautumiskyky ja hänen on mahdollista ottaa itse hallintaansa toipumisensa traumatilanteen jälkeen. (Berceli 2005, 7 – 9.)

⁸ Tukea saadaan toiselta laulajalta, jolla on ollut samankaltaisia kokemuksia elämässään.

turha itsensä analysoimisen pois jättäminen oli auttanut useita eteenpäin.

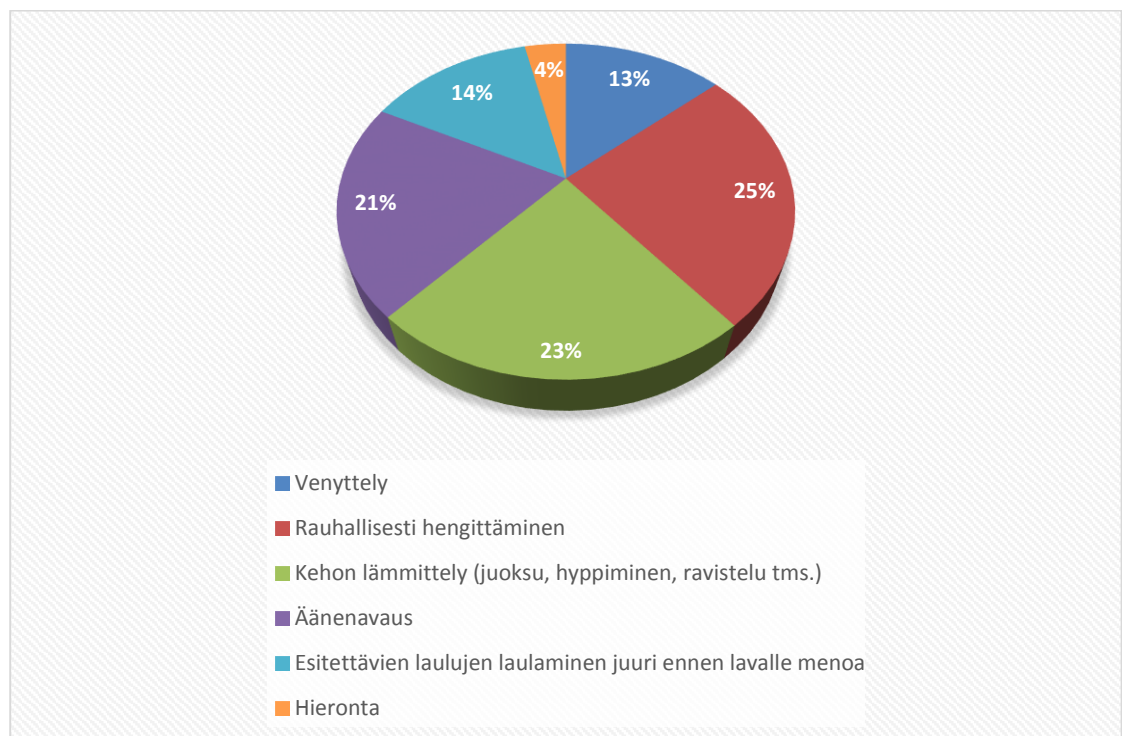


Kuvio 15 Esiintymisjännitystä mahdollisesti helpottaneet asiat

Kuten yllä olevasta kuvioista selviää, rooliin uppoaminen oli myös suosittua jännityksen hallitsemisessa. Arjas kehottaakin kokeilemaan jännityksen hallitsemiseen niin sanottuja roolipelejä. Ihminen leikkii ihailemaansa taiteilijaa, matkii hänen maneerejaan, liioittelee hänen olemustaan ja liikkeitään, jolloin omaa osaamista rajoittavat ajatukset väistyvät mielestä. Harjoittelemalla tällä tavalla ihminen tajuaa omat todelliset kykynsä ja voi seuraavalla kerralla asettaa itsellensä tavoitteen esiintyä vastaavalla tavalla omana itsenään. (Arjas 2014, 85.) Vahva osuus rooliin uppoamisesta apu-

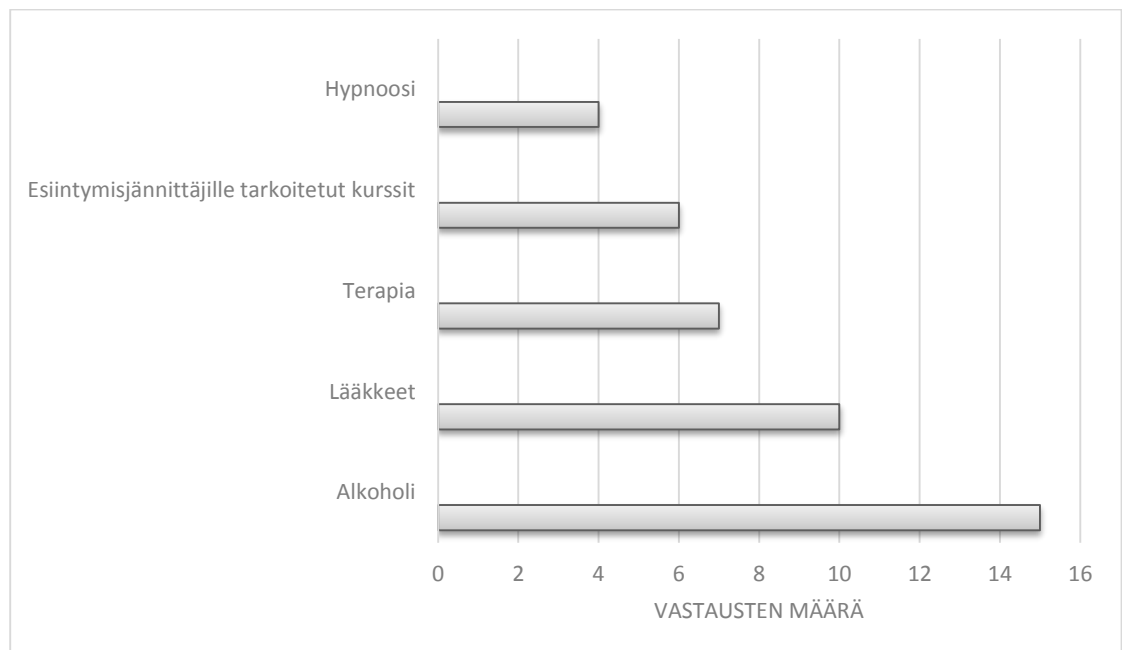
keinona on teatterissa toimivilla laulajilla. Kyselyn vastauksissa kerrottiin teatteriroolin tuoneen jonkinlaisen vapautumisen tunteen, jota kautta esiintyminen oli ollut luontevampaa. Arjaksen esimerkki roolipelistä on tarkoitettu enemmänkin erilaisissa yhtyekokoonpanoissa tai yksin esiintyville artisteille. Teatterissa laulaja voi jättää roolin päälle, eikä siitä tarvitsekaan yrittää päästä eroon. Mielestäni rooliin uppoaminen ja sinne jääminen ei ole kuitenkaan poissuljettu muissakaan esiintymisissä. Jos siitä saa apua jännittämiseen, niin silloin se on luonnollisestikin hyväksi.

Laulajat pitivät rauhallisesti hengittämistä kaikista tehokkaimpana fyysisten harjoitusten osalta.



Kuvio 16 Asiat joita on käytetty esiintymisjännityksen hallitsemisessa

Alkoholi ja lääkkeet olivat olleet osalla helpottamassa jännitystä. Alkoholin ja lääkkeiden käyttö on melko pitkälle jokaisen itsensä päätettävissä ja hallittavissa. Jännityksen kanssa eläminen ei ole helppoa eikä yksinkertaista. Asiaa voi katsoa monelta eri kantilta. Etenkin jännitystä poistavien lääkkeiden käyttö on puheenaiheena arka. Voi olla, että jännittäjä tuntee tulevansa arvostelun kohteeksi, jos myöntää käyttävänsä lääkkeitä.



Kuvio 17 Asiat, joita laulajat ovat käyttäneet esiintymisjännityksen hallitsemisessa

Jos laulaja kokee esiintymisen ilman lääkkeitä mahdottomana, miksi hänen tulisi mennä niin sanotusti vereslihalla aina vain uudestaan ja uudestaan esiintymään ilman lääkkeitä? Hän on mitä todennäköisimmin jo kokeillut muita hallintakeinoja saamatta niistä apua. Ihminen käyttää moneen vaivaan elämänsä aikana lääkkeitä. Usein lääkkeiden käyttö ei ole koko elämän kestävää, vaan lääkitys auttaa pahimman yli. Toiset taas joutuvat syömään lääkkeitä jatkuvasti. Lääkkeiden avulla laulaja saattaa saada positiivisia kokemuksia esiintymisestä ja toteaa jossain vaiheessa pärjäävänsäkin hyvin ilman niitä. Asiasta saa varmasti paljon keskustelua aikaan, niin puolesta

kuin vastaankin puhujilta. Mihinkään yksiselitteiseen lopputulokseen aiheesta ei varmasti pääse, koska kyseessä on vahvasti mielipiteeseen pohjautuva kysymys.

Muista jännityksen hallintakeinoista on apua myös arkielämään esiintymisien ulkopuolella. Moni alkaa jännittää enemmän tai vähemmän aina esiintymispäivän läheksyydessä. Se voi vaikuttaa elämän kulkuun negatiivisesti ja heijastua arkisiin askareisiin. Lääkkeiden ja alkoholin vaikutus tapahtuu silloin, kun niitä otetaan. Joillekin tosin tieto lääkkeen tai alkoholin ottamisesta saattaa rauhoittaa hermoja jo pitkään ennen esiintymistä. Aiemmin esittelemissäni hallintakeinoissa oli paljon sellaisia harjoituksia ja metodeja, joita pystyy käyttämään elämänhallintaan ja rentoutumiseen arjessa. Onneksi vaihtoehtoja on paljon valittavaksi ja eri elämäntilanteisiin sovitettavaksi.

Suurempi osa (42) osa vastaajista oli saanut apua omalta opettajaltaan esiintymisjännitykseen. On todella mukava kuulla, että monet opettajat ovat keskittyneet tunneiltaan kyseiseen asiaan. Vastaustulokset olivat tämän kysymyksen kohdalla kuitenkin melko tasaiset. Niin ollen oli myös paljon (29) laulajia, jotka eivät olleet saaneet apua. Kaikilla opettajilla ei ole välttämättä ollut itsellään vakavaa ongelmaa jännittämisen kanssa eikä heillä sitä kautta ole tarvittavia keinoja ongelman ratkaisemiseen. Myös oppilaan oma aktiivisuus asian esille tuomisessa on tärkeää. Opettaja ei välttämättä huomaa tai tiedä oppilaan jännittämisestä, jos oppilas on tunnilla rentoutuneen oloinen ja jännittäminen ilmenee vasta lavalla esiintyessä.

Vastaajat jaksoivat kirjoittaa ihailtavan paljon myös viimeiseen kohtaan, jossa he saivat kertoa vapaasti tuntemuksistaan ja kokemuksistaan liittyen esiintymisjännitykseen. Tuntui siltä, että monikin vuodatti tänne sydänvertaan, koska tästä aiheesta saa harvemmin puhua nimettömänä ja ilman seurauksia.

Laulajien ja laulunopettajan työskentelyyn kuuluu niin paljon kokemuksia kuin on ihmisiäkin. Mukaan mahtuu paljon negatiivisia ja positiivisia kokemuksia, joilla on yksilökohtainen vaikutus jatkoon kannalta. Toiselle negatiivinen kokemus on antanut vain

lisää voimaa ja toiseen se on vaikuttanut lannistavasti. Vastaajien kertomuksista kävi kuitenkin ilmi, että kukaan ei harkinnut laulamisen tai laulunopettamisen lopettamista jännittämisen tai huonojen kokemusten takia. Jokaisella tuntui olevan jonkinlainen sisäinen luottamus itseään kohtaan. En tiedä, huomaavatko kaikki edes sitä, että he tekevät lähes kaikkensa sen puolesta, että he voisivat jatkaa musiikin parissa työskentelyä tai harrastamista. Se osoittaa melkoista intohimoa omaa tekemistään ja musiikkia kohtaan. Oli mahtavaa huomata, kuinka omistautuneita laulajat ovat. Haluan vielä kertaalleen kiittää kaikkia kyselyyn vastanneita laulajia ja toivottaa kaikille onnea ja menestystä valitsemallaan uralla.

8 Pohdinta

8.1 Johtopäätökset kyselystä

Kyselyn tuloksia tarkastellessa kävi siis ilmi, että jännitystä ilmenee useimmilla sekä ennen lavalle menoa että myös lavalla ollessa. Jännitykseen vaikuttavat useat ulkoiset tekijät, mutta myös omat kokemukset ja ajatusmaailma. Tarpeeksi ajoissa esiintymiseen valmistautuminen on koettu tärkeänä, ja moni on kokeillut jännityksenhallintakeinoja. Kävi myös ilmi, että laulajilla on paljon yhteneväisyyksiä lihasjännitysten suhteen ja ajatusmaailma esiintymisestä on samankaltaista. Olisikin ensisijaisen tärkeää, että jännittämiseen voitaisiin tarttua jo paljon ennen kuin esiintyminen on konkreettisesti käsillä. Aiemmin esittelemäni hallintakeinot ovat mielestäni oivallisia juuri sellaisille laulajille, joiden jännitys häiritsee esiintymistä vielä lavalla ollessakin.

Arjaskin (2001, 11) kertoo, että on olemassa useita tunnettuja muusikoita, joiden esiintymisjännitys ei ole helpottanut taidon ja esiintymiskokemuksen karttuessa. On siis erittäin yleistä, ettei jännittäminen rajoitu vain ennen lavalle nousemista liittyvään hetkeen, vaan jatkuu myös lavalle noustessa.

Tutkimusta tehdessä on tavoitteena kerätä mahdollisimman luotettavaa ja totuudenmukaista tietoa. Tutkimuksen luotettavuutta tutkitaan reliabiliteetin (mittausten pysyvyys) ja validiteetin (pätevyys) avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa käytännössä sitä, että jos tutkimus toistettaisiin, saataisiin samat tulokset. Tällä poistetaan siis sattuman mahdollisuus. Reliabiliteetissa voidaan erottaa kahdeksi osatekijäksi stabiliteetti ja konsistenssi. Stabiliteettia on mahdollista nostaa tekemällä mittauksia ajallisesti peräkkäin, mutta käytännössä opinnäytetyötä tehdessä se ei ole taloudellisista syistä mahdollista. Konsistenssilla taas tarkoitetaan, että mittarien osatekijät mittaavat samaa asiaa. (Kananen 2008, 79 – 80.)

Validiteetin voi varmistaa käyttämällä oikeaa tutkimusmenetelmää ja mittaria. On myös oltava tarkkana, että mitataan oikeita asioita. Mittari on siis validi, jos se mittaa sitä mitä pitääkin. Validiteetissa voidaan erottaa useita alalajeja, joista tärkeimpinä ovat omassa opinnäytetyössäni sisäinen ja ulkoinen validiteetti. Ulkoinen validiteetti liittyy kerättyjen tulosten yleistettävyyteen ja sisäinen validiteetti tarkoittaa oikeaa syy-seuraus-suhdetta. Näistä kahdesta syntyy kokonaisvaliditeetti. (Kananen 2008, 81 – 84.)

En siis pysty kiinnittämään opinnäytetyössäni juurikaan huomiota stabiliteettikysymykseen, koska uusintamittaukseen ei ole mahdollisuutta. Olen kuitenkin raportoinut tutkimuksen vaiheet tarkasti ja sillä tavoin todentanut työni reliabiliteettia. Työni sisäistä validiteettia olen pyrkinyt todentamaan määrittelemällä käsitteet tarkasti teoriaan pohjautuen ja kertomalla tutkimusprosessista tarkasti. Ulkoinen validiteetti työssäni pohjautuu siihen, että tutkimukseen osallistunut joukko oli tarpeeksi kattava

ja tutkimustulokset vastaavat näin ollen perusjoukkoa. Jakaumat on esitetty havainnollisesti ja tuloksia on pohdittu myös sanallisesti.

Mietin tuloksia purkaessani opinnäytetyötäni lukevien reaktioita välillä kauhistuttaviltakin kuulostaviin analyysihin jännitysoireista ja niiden vaikutuksista laulamiseen. Haluankin painottaa, että tarkoitukseni ei ole kauhistuttaa laulajia. Halusin puida tarkasti sellaisia ongelmakohtia, joilla on suuri vaikutus laulamiseen. Tarkoitukseni on, että kukin voisi kiinnittää omiin ongelmakohtiinsa jatkossa huomiota ja mitä toivottavimmin alkaa tehdä ongelmia korjaavia toimenpiteitä. Olen sitä mieltä, että esiintymiseen liittyviä ongelmia ei voi lähteä työstämään, ennen kuin on ne itse tiedostanut.

Furman (2002, 60) on sitä mieltä, että jos pystymme psyykkaamaan itsemme jännityneiksi, on meillä myös mahdollisuus ja taito psyykata itsemme rentoutuneeksi. Tämä on erinomainen lähtökohta kaikkeen harjoitteluun. Pitäisi vain uskoa siihen, että ajatusmaailmaa, kehoaan ja sitä kautta esiintymisvalmiuksia pystyy muuttamaan radikaalisti ja pysyvästi.

8.2 Lopuksi

Opinnäytetyöni tavoite oli laulajien jännitysoireiden tutkiminen ja kyseisen kohderyhmän jännityksen hallintakeinojen esille tuominen. Selvitin lisäksi myös yleisiä jännitysoireita ja hallintakeinoja, koska ne liittyvät olennaisesti myös laulamiseen. Tekeväni kyselyn ansoista laulajilla esiintyvät jännitysoireet ja käytetyt jännityksen hallintakeinot tulivat selkeästi esille. Vastajat saivat vastata kyselyssä osittain myös omin sanoin, jotta kyselystä tulisi kattava. Viimeisen kysymyksen kohdalla laulajat saivat

vielä täysin vapaan sanan liittyen aiheeseen. Se varmisti, että jokainen pääsi kertomaan aiheesta kaiken haluamansa. Laulajat purkivatkin tuntemuksiaan vapautuneesti ja kokivat aiheen olevan aina ajankohtainen ja tutkimisen arvoinen.

Tutkimassani aiheessa oli vaikeaa se, että jännittäminen on ilmiönä varsin monimuotoinen, vaikka kohderyhmä oli tarkasti rajattu. Oli pyrittävä kartoittamaan suurimmat ongelmakohdat ja tartuttava niihin. Olemme kaikki kuitenkin ihmisinä erilaisia, niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Tekemäni kysely antoi kuitenkin hyvät lähtökohdat asian selvittämiseen. Jokaisen laulajan on henkilökohtaisesti tarkasteltava omia jännitysoireitaan ja testattava hallintakeinoja päästäkseen parhaaseen lopputulokseen. Mielestäni hyvä idea opinnäytetyöni jatkoksi olisi esiintymisjännityksen hallintapaketti laulajille. Se antaisi selkeän tien lähestyä nimenomaan laulajien jännittämistä. Olisi helpompaa tarttua tiivistettyyn opukseen kuin kahlata läpi kaikille ihmisille tarkoitetut lähteet jännittämisestä.

Opinnäytetyötäni voivat hyödyntää laulun opiskelijat ja harrastajat, ammatissa toimivat laulajat ja laulunopettajat. Työtäni voi käyttää apuna oman jännityksen hallitsemiseen opettaessa, mutta hyödyntää myös lauluoppilaiden kanssa. Laulajien kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat myös hyötyä työstäni. Opinnäytetyöni on myös hyvä vertaistuen lähde. Työni on suunnattu erityisesti laulajille, mutta kaikki muusikot voivat saada siitä apua. Toivon myös kasvattavani ihmisten uskallusta puhua aiheesta ja laulunopettajien ottavan jännittämisen hallinnan osaksi opetusta.

Tutkimukseni osoittaa jännittämisen olevan niin yleistä, että jokaisella meistä on aiheesta oma tarinamme kerrottavana ja toisille tukemme annettavana. Voi ajatella, että esiintymisjännityksessä on kyse siitä, että välität yleisöstäsi ja haluat antaa sille parastasi (Furman 2002, 69). Meidän jännittäjien kannattaisi olla siis ylpeitä siitä, että tiedämme välittävämme.

Meillä kaikilla on myös oma soundimme. Se syntyy jokaisen fyysisistä ominaisuuksista ja siitä, minkä koemme musiikillisesti ihanteellisena. (Zangger Borch 2007, 55.)
Olkaamme siis ylpeitä omasta äänestämme.

Lähteet

- Aalto, A. & Parviainen, K. 1985. *Auta ääntäsi*. Keuruu: Otava.
- Aaltonen, O., Aulanko, R., Iivonen, A., Klippi, A. & Vainio, M. 2009. *Puhuva ihminen. Puhetieteiden perusteet*. Helsinki: Otava.
- Aavasto, K., Kaulio, P. & Syrjälä, S. 2008. *Jännittääkö? Pelko hallintaan*. Jyväskylä: Minerva Kustannus.
- Arjas, P. 2001. *Iloa esiintymiseen - muusikon psyykkinen valmennus*. 2. painos. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Arjas, P. 2014. *Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Berceli, D. 2005. *TRE-stressinpurkuliikkeet stressin ja traumojen helpottamiseen*. 2. painos. Porvoo: Kuva ja Mieli.
- Conable, B.H. & Conable, B.J. 2000. *What every musician needs to know about the body. The practical application of body mapping to making music*. Portland: Andover Press.
- Furman, B. 2002. *Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen*. Helsinki: Tammi.
- Harra, K. 2004. *Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden laitos, kasvatustiede/Ammattikasvatus. Helsinki: OKKA-säätiö.
- Heap, M. 2012. *Hypnotherapy. A handbook*. 2nd revised edition. Maidenhead: Open University Press.
- Hildén, L. 1987. *Hypnoosi, parantava vaihtoehto*. Helsinki: Otava.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 18. painos. Helsinki: Tammi.
- Immonen, O. 2007. *Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta*. Väitöskirja. Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 284.

- Jokivuori, P. 2012. Kvantitatiiviset menetelmät, luento 3. Jyväskylän yliopiston Koppa – sivusto. Viitattu 23.4.2015. <https://koppa.jyu.fi/kurssit/131716/luento/b-quantitatiivisten-menetelmien-luento>
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kauppila, R. A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Psyykinen valmennus oppimisen tukena. Juva: PS - kustannus.
- Kauppila, R.A. 2010. Mielen voima. Suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa. Jyväskylä: Ps – Kustannus.
- Koivunen, P. 1996. Ylitä itsesi. Itsehypnoosin avulla parempaan suorituskyykyyn, iloon ja mielenterveyteen. Jyväskylä: Gummerus.
- Koskimies, R. 2002. Asiantuntijan esiintymistaito. Onnistuneen esityksen kulmakivet. Helsinki: Finn Lectura.
- Kushner, M. 2000. Esitystaito keltanokille. Helsinki: Satku.
- Kyrö, P. 2004. Tutkimusprosessi valintojen polkuna. Tampere: Tampereen yliopisto, ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Laato, K. 2011. Laulajan äänenhuolto-opas. Viitattu 24.6.2014. <http://www.turun-konservatorio.fi/userfiles/Tiedostot/nenhuolto-opas-valmis.pdf>
- Laukkanen, A-M & Leino, T. 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Tampere: Gaudeamus.
- Luukkala, J. 1998. Hypnoosi. Itsesuggestion ja hypnoterapian käytännönopas. Helsinki: Tammi.
- Nordberg, U. 2005. Meditaatio. Helsinki: WSOY.
- Sadolin, C. 2009. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Kööpenhamina: Shout Publishing.
- Tammivuori, K. 2000. Nauti esiintymisestä. Helsinki: Infoviestintä.
- Tarvainen, A. 2012. Laulajan ääni ja ilmaisu. Tampere: Tampere University Press.
- The Society of Teachers of the Alexander Technique. 2011. What is the Alexander Technique? –sivusto. Viitattu 15.12.2014. <http://www.stat.org.uk/alexander-technique>

Walker, D. 2012. My yoga guru. Your ultimate yoga instructor. London: Hamlyn.

Wildman, F. 2009. Feldenkrais-menetelmä. 50 harjoitusta luontevaan liikkumiseen. Jyväskylä: Gummerus Kustannus.

Zangger Borch, D. 2005. Ultimate vocal voyage. The definitive method for unleashing the rock, pop or soul singer within you. Notfabriken Music Publishing.

Liitteet

Liite 1

Kyselykaavake

Laulajan esiintymisjännitys (osa 1)

1. Jännitätkö esiintymistilanteissa?

- en koskaan
- harvoin
- usein
- aina

2. Milloin tunnet esiintymisjännitystä?

- vain ennen lavalle menoa
- vain lavalla
- ennen lavalle menoa ja lavalla

3. Mitkä seuraavista tekijöistä saattavat vaikuttaa siihen, kuinka paljon jännität esiintyessä? (Voit valita useita vaihtoehtoja.)

- tutut ihmiset yleisössä
 - keikkapaikka
 - yleisön määrä
 - ennakkoajatukset tulevasta keikasta
-

**4. Missä seuraavista kehon osista tunnet jännittyneisyyttä esiintymistilanteissa?
(Voit valita useita vaihtoehtoja.)**

- niska
- kurkku
- leuka
- kieli
- huulet
- nielu
- purentaelimistö (puremalihakset, hampaisto, leukanivel ja niihin läheisesti liittyvät kudokset)

**5. Missä seuraavista kehon osien lihaksista tunnet jännittyneisyyttä esiintymistilanteissa?
(Voit valita useita vaihtoehtoja.)**

- hartiat
- kädet/käsivarret
- jalat
- yläselkä
- alaselkä
- rinta
- kyljet
- vatsa

6. Tunnetko ajoittain suun tai kurkun kuivamista jännittäessäsi?

- kyllä
- en

**7. Oletko kokenut ennen lavalle tai muuhun esiintymistilanteeseen menoa seuraavia tuntemuksia?
(Voit valita useita vaihtoehtoja.)**

- Tuntuu, etten halua lavalle/esiintymistilanteeseen ollenkaan.
- Pelkään, että kaikki menee pieleen.
- Pelkään, että minulle nauretaan.
- Pelkään, että lauluääneni tulee häiriöitä jännityksen takia.
- Pelkään, että unohdan sanat.
- Jokin muu, mikä?

8. Kuinka jännittäminen ilmenee laulusuorituksessasi?**(Voit valita useita vaihtoehtoja.)**

- En pääse puhtaasti nuottiin.
- Suuni tai kurkkuni kuivaa enkä pysty muodostaan ääntä normaalisti.
- Ääneni alkaa väristä.
- En pysty tuottamaan tarpeeksi kovia ääniä, vaan laulu on ikään kuin kuiskausta.
- En pysty hengittämään tarpeeksi syvälle ja tuntuu kuin happi loppuisi.
- Unohdan sanat.
- Pyörryn.
- Jokin muu, mikä?

9. Onko esiintymiskokemus tuonut sinulle varmuutta esiintymistilanteisiin?

- kyllä
- ei
- jonkin verran

10. Onko esiintymisesi kärsinyt, jos et ole jännittänyt?

- kyllä
- ei

Loppu

Laulajan esiintymisjännitys (osa 2)

**1. Oletko joskus mielestäsi epäonnistunut esiintyessäsi täysin jännityksen takia?
(Jos vastasit "en", siirry suoraan kysymykseen 3.)**

- kyllä
 en

2. Onko edellä mainitsemasi kokemus vaikuttanut jännittämisen määrään jälkeempään?

- kyllä
 ei

**3. Oletko kokeillut jännityksen hallintakeinoja?
(Jos vastasit "en ole", siirry suoraan kysymykseen 6.)**

- olen
 en ole

4. Millaisia jännityksenhallintakeinoja olet kokeillut?

5. Saitko kokeilemistasi jännityksenhallintakeinoista apua esiintymisjännitykseen?

- kyllä
- en

**6. Mitkä seuraavista asioista ovat mahdollisesti helpottaneet esiintymisjännitystäsi?
(Voit valita useita vaihtoehtoja.)**

- Silmät kiinni laulaminen
- Rooliin uppoaminen
- Huumori
- Kannustus
- Mielikuvaharjoitteet
- Heittäytyminen
- Hyvä valmistautuminen
- Mahdollisista virheistä selviytymisen harjoittelu etukäteen

**7. Mitkä seuraavista asioista ovat mahdollisesti helpottaneet esiintymisjännitystäsi?
(Voit valita useita vaihtoehtoja.)**

- Venyttely
- Rauhallisesti hengittäminen
- Kehon lämmittely (juoksu, hyppiminen, ravistelu tms.)
- Äänenavaus
- Esitettävien laulujen laulaminen juuri ennen lavalle menoa
- Hieronta

8. Mitä seuraavista asioista olet mahdollisesti käyttänyt esiintymisjännityksen hallitsemiseen?

- alkoholi
 - lääkkeet
 - terapia
 - esiintymisjännittäjille tarkoitetut kurssit
 - hypnoosi
-

9. Oletko saanut laulunopettajaltasi neuvoja, kuinka selviytyä esiintymisjännitystilanteissa?

kyllä

en

10. Tähän voit kirjoittaa vielä vapaasti tuntemuksistasi ja kokemuksistasi liittyen esiintymisjännitykseen:

Loppu
