

Opinnäytetyö AMK

Musiikin koulutusohjelma

Musiikkipedagogi

2016

Pinja Niemenrinne

LAULAMINEN JA ESIINTYMISPELKO

Laulajien kokemuksia jännittämisestä ja
hallintakeinoista

Pinja Niemenrinne

LAULAMINEN JA ESIINTYMISPELKO

Laulajien kokemuksia jännittämisestä ja hallintakeinoista

Opinnäytetyöni käsittelee sitä, miten esiintymisjännitys ilmenee laulajien keskuudessa ja millaisilla keinoilla he ovat oppineet pärjäämään sen kanssa. Halusin selvittää, kuinka yleistä jännittäminen on, millä eri tavoin se ilmenee ja myös mitä jännityksenhallintakeinoja nimenomaan laulajat ovat käyttäneet.

Valitsin tutkimuskeinoksi kyselylomakkeen, jossa oli kymmenen kysymystä jännitykseen liittyen. Kyselyn tuloksien perusteella lähes kaikki laulajat kärsivät esiintymispelosta edes jonkinasteisesti. Syitä jännittämiseen oli paljon erilaisia, samoin kuin ilmenemismuotoja ja myös erilaisia hallintakeinoja. Vaikka vastaukset saattoivat erota hyvin paljon toisistaan, löysin myös hyvin paljon yhteneväisyyksiä sekä jännityksen syistä, että hallintakeinoista.

Kyselyn lisäksi käytin kirjallisuutta selvittääkseni yleisimpiä syitä ja oireita, joita esiintymisjännitykseen liittyy.

ASIASANAT:

Laulaminen, esiintymispelko, jännityksen hallintakeinot, esiintyminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree program: Music I Specialization: Music pedagogue

2016 | 31

Pinja Niemenrinne

SINGING AND STAGE FRIGHT

How singers experience stage fright and how they overcome it

My thesis examines the occurrence of stage fright among singers and how they have managed to overcome it. I wanted to find out how common stage fright is among singers, what kind of symptoms they are, and how they have learned to manage it.

I conducted a survey that had ten different questions dealing with the topic of performance anxiety. Based on the results nearly all singers suffer from stage fright. The reasons behind it are varied, as are the symptoms and different means of overcoming it. Although the results were varied, I managed to find many similarities from both the reasons behind stage fright and ways of managing it.

In addition to the survey, I also studied written material to find out about different symptoms, and reasons behind stage fright.

KEYWORDS:

Singing, stage fright, anxiety management, performance

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 MITÄ ESIINTYMISJÄNNITYS ON?	7
2.1 Miten esiintymisjännitys voi ilmentyä	8
2. 1. 1 Fyysiset oireet	8
2. 1. 2 Psykkiset oireet	9
2. 2 Mistä esiintymisjännitys voi johtua	10
2. 2. 1 Psykologiset syyt	10
2. 2. 2. Tunne-elämään liittyvät syyt	12
2. 2. 3. Ympäristön asettamat vaatimukset	14
3 LAULAJIEN NÄKÖKULMIA ESIINTYMISJÄNNITYKSEEN	15
3. 1 Esiintymisjännitys ja sen yleisyys laulajien keskuudessa	16
3. 2 Laulajien käyttämiä jännityksenhallintakeinoja	24
4 POHDINTA	29
LÄHTEET	31

LIITTEET

Liite 1 Kyselylomake

KUVIOT

Kuvio 1 Jännittämisen yleisyys	17
Kuvio 2 Esiintymiseen liittyviä tuntemuksia	22

1 JOHDANTO

Valitsin aiheekseni laulajan esiintymisjännityksen, sillä se on aihe, jonka kanssa olen ollut tekemisissä jo vuosia. Olen itse laulaja ja esiintymisjännitys on ollut osa elämääni jo niin kauan kuin muistan, olen aina jännittänyt esiintymisiä, jopa niinkin pieniä, kuin esim. esitelmän pitämistä luokan edessä koulussa. Jokainen esiintyminen on ollut haaste minulle, sillä esiintymisjännitys, jopa eräänlainen esiintymiskammo, on aina liittynyt esiintymiskokemuksiini. Miksi sitten päätin alkaa opiskella musiikkia jos esiintyminen on niin epämiellyttävä kokemus minulle? Esiintyminen liittyy kuitenkin musiikkiin hyvin vahvasti, siltä on käytännössä mahdotonta välttää, joten alavalinnallani tuotin tietoisesti itselleni tilanteen, jossa joudun todella usein tekemisiin itselleni epämukavan asian kanssa. Musiikki on aina ollut todella iso ja tärkeä osa elämääni, joten olen halunnut opiskella sitä mahdollisimman paljon, näin ollen olen myös useasti joutunut tekemisiin esiintymisjännityksen kanssa.

Käsittelen aihetta hyvin pitkälti henkilökohtaisesta näkökulmastani ja tukeudun erittäin paljon omiin henkilökohtaisiin kokemuksiini. Tämän lisäksi teetin kyselytutkimuksen, jossa keräsin muiden laulajien tuntemuksia ja kokemuksia aiheeseen liittyen. Halusin tietää, millä tavalla muut laulajat ovat jännittämisen kokeneet, mistä se heidän kohdallaan johtuu ja miten he ovat päässeet sen yli. Olen lukenut paljon aiheeseen yleisellä tasolla liittyvää aineistoa, mutta ensisijaisesti laulajiin keskittyvää aineistoa on ollut vaikea löytää. Tästä syystä halusin kerätä aineistoa suoraan muilta laulajilta. Toivon, että kyselyyn vastatessaan laulajat ovat miettineet omaa jännitystään, syitä sille ja kenties jopa keksineet aiheeseen liittyviä ajatuksia, joista voi olla heille apua tulevaisuudessa. Ilmiön itsensä ja sen syiden ymmärtäminen on mielestäni tärkeää, jotta sen kanssa oppii pärjäämään. Tämän takia toivon, että kyselyyni vastanneet laulajat saivat vastaamisestaan apua itselleen. Haluan itse oppia lisää jännittämisestä ja miten se vaikuttaa minuun laulajana ja muusikkona, tämän takia olen lukenut suurella kiinnostuksella kanssalaulajien ajatuksia aiheesta. Uskon, että opinnäytetyöstäni voi olla hyötyä muille laulajille, laulunopettajille ja myös muille, jotka ovat aiheesta kiinnostuneita ja haluavat käsitellä jännitystään.

2. MITÄ ESIINTYMISJÄNNITYS ON?

Esiintymisjännitys on asia, jota on vaikea määritellä. Yleisesti voitaisiin sanoa, että esiintymisjännitys kertoo siitä, miten ihminen reagoi tilanteeseen, joka on jollakin tavalla pelottava. Jokainen kokee esiintymisjännityksen omalla tavallaan, mitään yksiselitteistä tapaa tuntea ja kokea esiintymisjännitystä ei ole. Yhteistä kokijoille on se, että esiintymisjännitys tulee esille sosiaalisissa tilanteissa, esimerkiksi juuri konserttiesityksissä, esiintymisissä luokan edessä jne. Kyseessä on siis aina tilanne, jossa yksilö on esillä, ns. huomion kohteena ja esiintyy tavalla tai toisella. Tilanne on aina sellainen, jossa ihminen on tekemisissä muiden ihmisten kanssa, eli sosiaalinen tilanne. Ben Furmanin mukaan sosiaalisten tilanteiden pelko on luultavasti yleisin kaikista psykiatrisista ongelmista (2002, 38). Kuinka paljon jännittää ja millaisessa tilanteessa, on yksilöllinen asia. Osalle jo hyvinkin pieni sosiaalinen tilanne voi aiheuttaa esiintymisjännitystä, esimerkiksi jo puhuminen ryhmätilanteessa voi olla joillekin todella suuren vaivan takana. Toiset taas jännittävät vain suuria esiintymisiä, joihin liittyy suuri tai ainakin suurehko yleisö. En kuitenkaan usko, että on kovinkaan monta ihmistä, jotka eivät jännittäisi ollenkaan.

Huomionarvoisa asia on myös se, että esiintymisjännitys voi myös ilmetä positiivisena ilmiönä negatiivisen ohella. Positiivista muotoa voidaan kutsua valmiustilaksi. Arjaksen mukaan valmiustila auttaa ihmistä pärjäämään parhaalla mahdollisella tavalla stressaavassa tai uhkaavassa tilanteessa, tällöin keho sulkee toissijaiset asiat pois uhkaavan tilanteen ajaksi. Valmiustila on hyvin alkukantainen reaktio, jonka on tarkoitus suojella ihmistä uhkaavalta tilanteelta. Mikäli ihminen ei kykene toimimaan uhkaavassa tilanteessa, hän saattaa jähmettyä, reaktiota kutsutaan myös jäätymiseksi. (2014, 22-23.) Itsekin olen huomannut, että pieni jännitys ennen esiintymistilannetta saattaa parantaa suoritusta, silloin yrittää automaattisesti enemmän ja panostaa esiintymiseen. Tällaisessa tilanteessa jännityksen on toki pysyttävä lievänä, muuten se saattaa hyvinkin ruveta häiritsemään esitystä. Ongelmalliseksi tilanteen voi tehdä se, että koska keho ei pääse purkamaan valmiustilaa fyysisellä tavalla, voi valmiustila pahimmillaan johdattaa todella pahaan jännitykseen, joka alkaa haitata esitystä. Lisäksi kehossa oleva valmiustila voi aiheuttaa jännitystä lihaksiin, mm. niskaan, joka vaikeuttaa varsinkin

laulajan suoriutumista esityksestä (Arjas 2014, 24). Toisaalta voi olla vaikea tehdä eroa hyödyllisen ja haitallisen esiintymisjännityksen välille, sillä ero näiden kahden välillä voi olla tilanteesta riippuen hyvinkin pieni, mutta vaikutus esiintymistilanteeseen ja sen mielekkyyteen suuri.

2.1 Miten esiintymisjännitys voi ilmetä

Esiintymisjännitys voi ilmetä sekä fyysisinä, että psyykkisinä oireina. Oireita on useita erilaisia ja niiden voimakkuus voi riippua sekä tilanteesta, jännityksen määrästä ja tietenkin kokijasta itsestään. Eli ei ole olemassa yhtä tapaa kokea esiintymisjännitystä, vaan tapoja on niin monta kuin on kokijoitakin. Osa ihmisistä voi kokea oireet hyvinkin fyysisinä, kun taas osa kärsii enemmän psykologisista oireista.

2.1.1 Fyysiset oireet

Esiintymisjännitys voidaan kokea kehollisena ilmiönä. Oireita on useita erilaisia, ja ne vaihtelevat kokijasta riippuen. Osa keskittyy voimakkaasti johonkin ruumiinosaan, osa voi tuntua koko kehossa. Osa oireista on hyvinkin voimakkaita, osa taas lieviä. Oireet voivat myöskin vaihdella tilanteen mukaan, riippuen siitä, millainen esiintymistilanne on kyseessä ja kuinka stressaavana kokija tilanteen kokee. Fyysisiä oireita ovat mm. vilkastunut verenkierto, tihentynyt sydämensyke, hikoilu, kuumotus kasvoissa, käsien tärinä, kykenemättömyys hallita ääntään, kykenemättömyys saada happea ym. Esiintyjällä voi olla pelkoja siitä, että jännitykseen liittyvät fyysiset oireet ovat näkyviä. Omasta kokemuksestani voin sanoa, että olen itse usein esiintymistilanteissa miettinyt, näkyvätkö oireeni yleisölle. Olen useaan otteeseen kuvitellut, että esim. käsien vapina tai punastuminen on näkynyt selkeästi yleisöön, mutta olen kuullut esiintymisen jälkeen, että yleisössä istuvat eivät ole huomanneet oireitani ollenkaan. Fyysiset oireet voivat siis hyvinkin tuntua kokijasta itsestään erittäin suurilta, mutta eivät näy ulospäin välttämättä lähes lainkaan.

2.1.2 Psykkiset oireet

Esiintymisjännitykseen liittyy myös psyykkisiä oireita. Kuten fyysiset oireet, myös psyykkiset oireet vaihtelevat kokijasta riippuen. Psykkisiin oireisiin myös vaikuttavat esimerkiksi esiintyjän asettamat tavoitteet, esityksen on pakko onnistua yhtä hyvin kuin harjoituksissa. Jos asetetut tavoitteet eivät täyty kuten esiintyjä haluaisi, voi tuloksena olla todella suuri riittämättömyyden tunne, häpeä ja myöskin tunne arvottomuudesta. Toskala sanoo, että kun ihminen ei pidä yksilöllisyyttänsä riittävänä, hän suhteuttaa itseään muihin ja etsii heiltä hyväksyntää. Tällaisissa tilanteissa hän on riippuvainen muiden mielipiteistä enemmän kuin yleensä. (1997, 48.) Näistä syistä esitys, joka on epäonnistunut jollakin tavalla, vaikka vain esiintyjän mielessä, voi aiheuttaa esiintyjässä monia negatiivisia tunteita itsestään ja taidoistaan.

Ennen esitystä mielessä pyörivät ajatukset siitä, onko esitys esimerkiksi tarpeeksi kiinnostava, riittävätkö taidot ja tuleeko yleisö nauttimaan esityksestä. Tunnistan kyseisen ajattelutavan erittäin hyvin, sillä olen itsekin miettinyt samankaltaisia asioita useita kertoja ennen esiintymisiä. Olen välillä jopa miettinyt hetkeä ennen esitystä, osaanko esitettävän teoksen tarpeeksi hyvin, mitä tapahtuu jos en vaikka yhtäkkiä kesken esitystä muistakaan sanoja tai joku osa teoksesta ei mene kuten olen sen harjoitellut. Logiikka on aina sanonut, että suurimmalla todennäköisyydellä yleisö ei edes virheitä huomaa, mutta kun jokin osa itsessä hokee, että maailma kaatuu yksittäiseen pieneen virheeseen, niin minkäänlainen looginen vakuuttelu ei auta. Eli suhteellisuudentaju saattaa kärsiä pahastikin kun jännitys ottaa vallan esiintyjästä, pienet ja merkityksettömätkin asiat tuntuvat maailmankaatavilta.

Asia, joka myös vaikuttavaa siihen, kuinka paljon esiintymisjännitys ottaa vallan, on se että yleisössä on joku henkilö, joka on joko tärkeä tai muuten vaikutusvaltaisessa asemassa esiintyjään nähden (YTHS 2009). Tällaisissa tapauksissa esiintymisen haluaa onnistuvan erittäin hyvin, jolloin asettaa itselle entistä korkeampia tavoitteita, jotka taas lisäävät jännitystä ja hermostumista. Omalla tavallaan tämän kaltaisissa tilanteissa tulee huomaamattaan jopa sabotoineeksi itseään, ulkopuolisen ihmisen läsnäolo ja

mielipiteet merkitsevät niin paljon, että tilanteessa stressaa ja jännittää enemmän kuin normaalisti. Jos esitys ei sitten onnistu, niin esiintyjä voi hyvinkin pelätä menettäneensä tärkeän ihmisen arvostuksen.

2.2 Mistä esiintymisjännitys voi johtua

Esiintymisjännitykselle on monia eri syitä ja ne vaihtelevat kokijasta riippuen, aivan kuten oireetkin. Esiintymisjännitystä on tutkittu paljon, mutta sen luonteesta ei ole päästy täysin yksimieliseen lopputulokseen. Osa syistä on psykologisia, osa liittyy tunne-elämän kehitykseen, osa taas ympäristön asettamien vaatimuksiin ja normeihin. Esiintymisjännityksen syistä on useampia eri teorioita, näitä teorioita käsittelemässä tässä luvussa.

2.2.1 Psykologiset syyt

Psykologisiin syihin kuuluvat ihmisen omat ajatukset ja niiden vaikutus esiintymisjännitykseen. Esiintymisjännitys on sosiaalisten tilanteiden pelko, eli muiden ihmisten läsnäolo aiheuttaa pelon. Tällaisessa tilanteessa saattaa olla kyse suorittamisesta, eli ihminen joutuu panemaan itsensä esille (Toskala 1997, 49). Hyvin usein ennen esitystä voi käydä niin, että muusikko ajattelee vain sitä mikä voisi mennä pieleen, mikä olisi pahinta mitä voisi tapahtua. Tämän kaltaiset mielikuvat aiheuttavat sen, että kauhukuvat muuttuvat mielessä todellisiksi ja enteiksi tulevasta. (Arjas 1997, 19-20.) Tällaisesta tilanteesta voisi puhua jopa jonkinlaisena fantasiana, kuvaelmana siitä, miten pahasti kaikki voi mennä pieleen. Voi jopa olla, että kuviteltuaan pahimman mahdollisen lopputuloksen, esiintyjä voi tuntea suunnatonta huojennusta ja jopa jonkinasteista tyytyväisyyttä itseensä ja kykyihinsä, kun esitys ei menekään niin huonosti ja pahin jää tapahtumatta.

Hyvin usein esiintymisjännityksen pohjalla on pelko ja sama pelko voi eri ihmisillä perustua erilaisiin uhkiin (Toskala 1997, 44). Esiintyjä pelkää useimmiten muiden ihmisten reaktiota ja arvostelua. Epäonnistunut esitys voi johtaa esiintyjän mielessä siihen, että häntä ei enää hyväksytä ja hänet nähdään jotenkin taitamattomana tai lahjattomana. Jos muut näkisivät hänet huonossa, jopa häpeällisessä valossa, voisi hän pahimmillaan jäädä jotenkin ulkopuoliseksi yhteisössään. (Toskala 1997, 48.)

Yksi asia, mikä myös liittyy voimakkaasti jännittämiseen, ja mitä ei tule välttämättä edes huomioineeksi, ovat automaattiset ajatukset. Automaattiset ajatukset vain tulevat mieleen tietynlaisissa tilanteissa ilman, että asiaa edes huomaa ja niillä on yllättävän suuri vaikutus käyttäytymiseen (Arjas 1997, 21). Tällaiset ajatukset ovat syntyneet kokemuksista, eikä niitä välttämättä tule kyseenalaistaneeksi. Jos joku on joskus sanonut jotain negatiivista esiintyjän taidoista, kyvyistä, tai mahdollisesta epäonnistuneesta esityksestä, voi asia jäädä kalvamaan esiintyjän mieltä pitkäksi aikaa. Kun on aika mennä esiintymään, kritisoitu asia nousee mieleen ja vaikuttaa tiedostamattomalla tasolla. Muistan itse erittäin hyvin eräiden entisten opettajien kommentteja, jotka ovat vaikuttaneet omaan esiintymiseeni negatiivisesti. Kun on moneen kertaan saanut kuulla, että ei osaa jotain, ei enää itsekään usko, että kyseistä asiaa osaisi, tai edes pystyisi oppimaan.

Tietynlainen onnistumisenpelko voi myös vaikuttaa suoritukseen negatiivisesti. Osalle ihmisistä on käytännössä mahdotonta nähdä itseään onnistujina, vaan he odottavat aina epäonnistumista ja huonoa suoritusta (Arjas 2014, 29). Olen itse törmännyt myös tähän ajattelutapaan omalla kohdallani, aikanaan saatu negatiivinen palaute saa ajattelemaan, että esitys oli huono, tai esityksessä annettu osaaminen oli puutteellista. Positiivista palautetta kuullaessa on ollut erittäin vaikea hyväksyä sitä asiaa, että esitys olisi voinut mennä hyvin. On myös yleistä, että onnistuminen oli esiintyjän mielessä selvästi jonkin ulkopuolisen asian ansiota (Arjas 2014, 29).

Itsensä ja taitojensa epäileminen voi myös vaikuttaa voimakkaasti esiintymistilanteeseen. Kun astuu lavalle esiintymistilanteessa, alkaa helposti epäilemään asioita, jotka ovat esimerkiksi harjoitustilanteessa luonnollisia; esim. osaako melodian ja rytmin oi-

kein, muistaako sanat, millainen tulkinta kappaleessa pitäisi olla. Kun tällaisia asioita rupeaa miettimään erikseen hermostuttavassa tilanteessa, rupeaa helposti epäilemään itseään ja esitys kärsii. Esitettävän teoksen voi osata vaikka kuinka hyvin ja silti esitystilanteessa epäilykset voivat ottaa vallan. Esityksestä voi tulla epävarma ja aikaisemmin huippuunsa harjoitetut nyanssit ja tulkinta saattavat jäädä esityksestä kokonaan pois.

2.2.2 Tunne-elämään liittyvät syyt

Erittäin yleinen syy esiintymisjännityksen taustalla on voimakas hylätyksi tulemisen pelko. Tähän pelkoon sisältyy uhkakuva yksin jäämisestä, ihminen jäisi siis yhteisön ulkopuolelle (Toskala 1997, 44-45). Epäonnistuessaan esiintyjä ei epäonnistu ainoastaan muusikkona, vaan myös ihmisenä ja samalla hän menettää muiden yhteisönsä jäsenten arvostuksen. Tällaiset tuntemukset ovat erityisen voimakkaita, jos ihminen on tottunut lapsesta lähtien siihen, että häntä ja hänen suorituksiaan arvioidaan todella paljon. Itse aloitin musiikkiopinnotni jo 6-vuotiaana, joten totuin siihen, että arviointi oli jatkuvasti läsnä musiikin tekemisessä ja esittämisessä. Musiikki ja siihen liittyvä jatkuva arviointi ovat siis kulkeneet mukani jo yli kaksikymmentä vuotta ja ovat nivoutuneet tiukasti yhteen persoonani kanssa. Tämä on yksi syy siihen, että esiintyminen on itselleni pelottava kokemus, ammatillinen minäkuvani on hyvin vahvasti yhteydessä minuun persoonana ja yksityishenkilönä. Näiden kahden minäkuvan erottaminen toisistaan saattaisi helpottaa esiintymistilannetta selkeästi, kun epäonnistumiset eivät enää vaikuttaisi niin voimakkaasti onnistumiseen ihmisenä, vaan pelkästään muusikkona, jolloin tilannetta pystyisi käsittelemään paremmin.

Itsetunnolla on suuri merkitys esiintymisjännitykseen, sitä voisi jopa pitää suurimpana yksittäisenä tekijänä. Jos ihminen on itsevarma ja luottaa omaan kykyihinsä, esitykseen keskittyminen on helpompaa, eikä epäonnistunut esitys kaada maailmaa tai saa epäilemään itseään tai kykyjään. Jos ihmisellä taas on huono itsetunto, itseensä luottaminen vaikeassa ja pelottavassakin tilanteessa, kuten esiintymisessä, voi olla mahdotonta. Jos ajatusten lähtökohtana on jatkuva epäily ja tunne siitä, että ei osaa kuitenkaan, tai epäonnistuu varmasti, on esitystilanteessa onnistuminen huomattavasti vaikeampaa

kuin sellaisella, joka luottaa itseensä. Huonolla itsetunnolla varustettu esiintyjä saattaa pelätä epäonnistuvansa ihmisenä huonon esityksen seurauksena, kun taas ihminen, jolla on hyvä ja terve itsetunto osaa suhtautua tilanteeseen realistisemmin eikä pelkää menettävänsä ihmisarvoansa (Arjas 1997,57). Jos ihminen on epävarma itsestään muutenkin kuin vain muusikkona, niin sekin voi heijastua musiikin tekemiseen. Jos esiintyjä on esimerkiksi epävarma ulkonäöstään, hänen voi olla epämielinen olla lavalla muiden edessä (Arjas 1997, 58).

Mitä enemmän ihmistä arvioidaan ja arvostellaan lapsesta lähtien, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hänestä tulee epävarmempi kuin ihmisestä, joka saa kuulla enemmän kehuja onnistumisistaan, eikä pelkkää kritiikkiä tekemistään virheistä. Tämä on piirre, jonka olen huomannut itsessäni; minua kritisoitiin todella paljon vuosien ajan, joten en luota itseäni läheskään niin paljon kuin ihmiset, jotka eivät vastaavanlaista jatkuvaa arvostelua ja kritiikkiä ole saaneet. Toisaalta, negatiivinen palaute esimerkiksi opettajalta on muuttunut jollakin tavalla ns. ”arkipäiväiseksi”, eli toisin sanoen perusolettamukseni asioihin on se, että palaute tulee varmasti olemaan negatiivista. Olen havainnut, että kun ihminen, joka on tottunut saamaan käytännössä pelkästään kehuja saakin yllättäen negatiivista palautetta, voi kyseinen henkilö murtua aivan täysin. Näitä tilanteita olen nähnyt useampia ja hyvin usein kyseiset kritiikkiä saaneet ihmiset ovat yrittäneet keksiä monia erilaisia selityksiä sille, miksi palaute ei ollutkaan pelkästään kehuja ja ylistävää, vaan korjattavaa löytyi. Itse jatkuvaan kritiikkiin tottuneena on aina tuntunut kiinnostavalta, miten negatiivinen palaute voi murtaa jonkun hyvin itsevarmalta vaikuttaneen ihmisen maa-ilman käytännössä kokonaan. Tässä kohtaa voisi pohtia, että kuinka itsevarmoja ja hyvällä itsetunnolla varustettuja nämä ihmiset ovat olleet, jos itseluottamus murenee niin vähästä. Voiko päällisin puolin itsevarma ihminen olla sisimmältään hyvin epävarma, hyväksymistä hakeva ja huonolla itsetunnolla varustettu henkilö? Eli on hyvinkin mahdollista, että selkeästi huonosta itsetunnosta kärsivä voikin olla loppujen lopuksi jopa varmempi itsestään esiintyjänä kuin joku päällisin puolin itsevarma ihminen.

2.2.3 Ympäristön asettamat vaatimukset

Yksi syy jännittämiselle voi olla ympäristö ja sen asettamat vaatimukset ja normit. Ympäristöllä ja muilla ihmisillä on tietynlaisia vaatimuksia ja odotuksia esimerkiksi esityksen suhteen, jolloin esiintyjä alkaa helposti pelkäämään yleisön reaktiota omaan esitykseensä ja siinä onnistumiseen. Joutuessaan mukavuusalueensa ulkopuolelle, kuten vaativaan esitystilanteeseen, saattaa esiintymisjännityksestä kärsivä ruveta pelkäämään yleisön reaktiota ja mahdollista hylkäämisreaktiota. Ongelmallisemmaksi tilanteen voi vielä tehdä se, jos on esittämässä hyvin tunnettua teosta, josta yleisöllä on suurella todennäköisyydellä jo jonkinlainen ennakkokäsitys siitä miltä sen pitäisi kuulostaa. Tällaisessa tilanteessa epävarma ja esitystä jo valmiiksi jännittävä esiintyjä voi kärsiä vielä astetta suuremmista paineista, kun oman esityksen pitäisi olla yhtä hyvä kuin niiden, jotka ovat teosta aikaisemmin esittäneet.

Jos ympäristön odotukset esiintyjää kohti ovat jo valmiiksi negatiiviset, niin sillä on vaikutusta esitykseen. Negatiiviset ennakko-odotukset voivat muuttua todeksi, kun yleisö esittää pienillä eleillä, että ei luota esiintyjän mahdollisuuksiin onnistua (Arjas 2014, 82). Toisaalta myös positiivisilla ennakko-odotuksilla voi olla negatiivinen vaikutus jos valmiiksi hermostuneeseen esiintyjään, koska esiintyjälle tulee paineita toteuttaa yleisön toiveet mahdollisimman hyvin. Ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, miten esiintyjä suhtautuu esiintymistilanteeseen ja sekä positiiviset, että negatiiviset odotukset voivat vaikuttaa esiintyjään negatiivisella tavalla jos esiintyjä ei ole varma itsestään tai taidoistaan.

3. LAULAJIEN NÄKÖKULMIA ESIINTYMISSJÄNNITYKSEEN

Halusin keskittyä opinnäytetyössäni esiintymisjännitykseen nimenomaan laulajan näkökulmasta, joten tein opinnäytetyötäni varten laulajille tarkoitetun kyselyn, jossa halusin selvittää muiden laulajien tuntemuksia ja kokemuksia esiintymisjännityksestä ja hallintakeinoista. Tulokset kerättiin helmi-maaliskuussa. Tein kyselyn SurveyMonkey-palvelussa ja jaoin linkin kyselyyn Facebookissa laulajille tarkoitetussa suljetussa ryhmässä, tämän lisäksi sain vastauksia laulajaystäväiltäni. Ennen kuin laitoin kyselyn julkiseksi, testasin sitä muutamalla laulajaystäväilläni. Sain kyselyyn yhteensä 125 vastausta, mikä ylitti selkeästi odotukseni, sillä olin alun perin pohtinut, että voisin olla tyytyväinen jo 60:neen vastaukseen. Otanta on suuri, joten sitä voi mielestäni pitää luotettavana.

Tekemässäni kyselyssä oli yhteensä kymmenen kysymystä, jotka liittyivät jännittämiseen, sen oireisiin, sekä myöskin jännitykseen käytettyihin hallintakeinoihin. Halusin pitää kyselyn kompaktina ja verrattain lyhyenä, sillä tiedän kokemuksesta, että liian pitkät kyselylomakkeet eivät innosta vastaamaan. Syy siihen, että kysymysten määrä oli mukavan pyöreä 10, on se, että SurveyMonkey:n ilmaisversiolla sai tehtyä vain maksimissaan kymmenen kysymyksen kyselyn. En halunnut maksaa kyselyn tekemisestä, joten karsin pois muutaman tarkentavan kysymyksen, jotta sain tarvittavat kysymyksen mahtumaan mukaan kyselylomakkeeseen. Lomakkeessa neljä kysymystä oli monivalintakysymyksiä ja kuuteen kysymykseen vastaajat saivat kirjoittaa vastauksiaan vapaasti tekstikenttiin. Näin jälkikäteen ajateltuna olisi kannattanut käyttää enemmän monivalintakysymyksiä, koska tilastoinnin saaminen olisi ollut helpompaa, mutta toisaalta olen tyytyväinen, etten tehnyt niin, sillä laulajien omien ajatusten lukeminen oli hyvin kiinnostavaa. Kyselylomake itsessään on liitteenä opinnäytetyössäni.

En halunnut painostaa ketään vastaamaan kysymyksiin, joihin he eivät halunneet, joten annoin mahdollisuuden ohittaa kysymyksiä. Tutkiessani kyselyn tuloksia, huomasin, että kahta kysymystä lukuun ottamatta, kaikki kysymykset oli ohitettu muutaman kerran. Vastausten kokonaismäärään nähden kysymysten ohittaminen oli kuitenkin hyvin vähäistä, sillä eniten ohitetussa kysymyksessäkin oli vain 14 ihmistä jättänyt vastaamatta. Näin ollen jokaisessa kysymyksessä oli yli sata vastausta, vaikka kysymyksiä olikin välillä ohitettu.

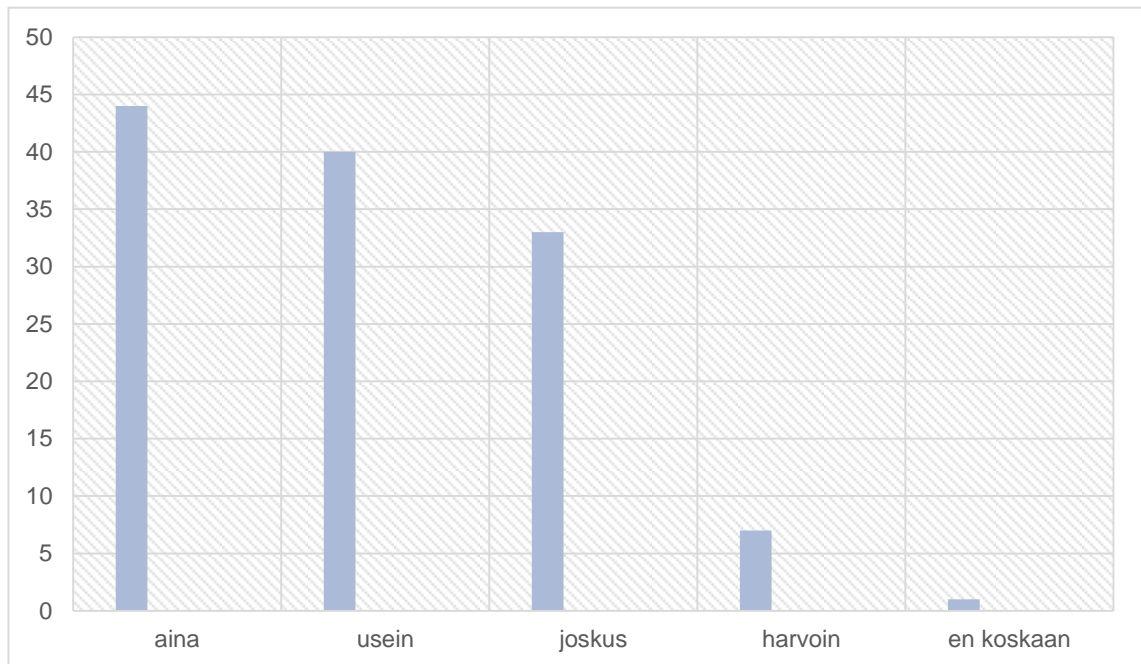
Kyselyn tuloksia analysoin kahdessa osassa. Ensimmäisessä osassa käsitelien jännityksen ilmenemistä ja yleisyyttä laulajien keskuudessa. Toisessa osassa taas aiheena ovat erilaiset hallintakeinot, joita laulajat ovat käyttäneet selvitäkseen jännityksestä. Halusin jakaa kyselyn tulosten käsittelyn kahteen osaan puhtaasti selkeyden takia, sillä halusin käsitellä jännityksen ilmenemisen ja jännityskeinot erikseen, toisin sanoen ”ongelman” käsittely ensin, sen jälkeen ratkaisun etsiminen edellä mainittuun ongelmaan.

3. 1 Esiintymisjännitys ja sen yleisyys laulajien keskuudessa

Jännitähkö esiintymistä?

Tämä oli kyselyn ensimmäinen kysymys ja myös ensimmäinen kahdesta kysymyksestä, joita kukaan ei ollut ohittanut, joten kysymykseen vastasivat kaikki 125 kyselyyn osallistunutta. Vastausten perusteella esiintymisjännitys on selkeästi yleistä laulajien keskuudessa, sillä 125:stä vastanneesta ainoastaan yksi vastasi, että ei jännitä. Myönnän, että olin odottanutkin tämän kaltaista tulosta omien kokemusteni perusteella, sillä olin jo aikaisemmin kuullut usean laulajan myöntävän jännittävänsä esiintymistilanteita. Kuten alla olevasta kuviosta näkyy, vastaajista 44 vastasi jännittävänsä esiintymistä aina, 40 vastasi jännittävänsä usein ja 33 joskus. Vain 7 vastasi jännittävänsä harvoin

ja 1 ei koskaan. Tulosten perusteella selkeä enemmistö laulajista jännittää esiintymistä ja tämän lisäksi vielä usein tai jopa aina.



Kuva 1. Jännittämisen yleisyys.

Milloin alat tuntee jännitystä?

Tämä oli toinen kysymys, johon vastasivat kaikki 125 kyselyyn osallistunutta. Vastauksissa vaihtoehdon 'kauan ennen esitystä' oli valinnut 29 vastaajaa ja vaihtoehdon 'sekä ennen esitystä, että sen aikana' valitsi 35. Ylivoimaisesti eniten valintoja osui toiseen vaihtoehtoon 'juuri ennen esitystä', sen oli valinnut 61 vastaajaa. Kiinnostavaa kyllä, vaihtoehto 'esityksen aikana' ei saanut yhtään kannatusta, tämä on ainoa kohta koko kyselyssä, jota kukaan ei valinnut. Käytännössä siis laulajat jännittävät ensisijaisesti ennen esiintymistä ja sen lisäksi myös esityksen aikana, mutta kukaan ei selvästi jännitä vain esityksen aikana, vaan jännittäminen alkaa aina ennen esiintymistilannetta.

Mitkä asiat vaikuttavat siihen, jännitkö esiintymistä?

Tähän kysymykseen valitsin vastausmuodoksi tekstikentän, sillä halusin saada ihmisten omia mielipiteitä sen sijaan, että olisin vain antanut valmiita vastausvaihtoehtoja. Syy, miksi tein näin, oli se, että ihmiset jännittävät eri syistä, enkä usko, että olisin voinut listata kaikkia vaihtoehtoja valmiiksi. Käyn tässä läpi yleisimmin mainittuja syitä jännittämiseen.

Yksi yleisesti mainituista syistä oli tuttujen läsnäolo. Monien vastaajien mielestä tuttujen ihmisten, varsinkin vertaisten/kollegojen, läsnäolo jännitti todella paljon. Tämä on sinänsä hyvin ymmärrettävä syy, sillä omasta kokemuksestakin tiedän, että jos yleisössä on tuttuja ihmisiä, niin halu onnistua mahdollisimman hyvin on todella suuri ja tällaisessa tilanteessa epäonnistuminen tuntuu todella pahalta. Tämä luultavasti liittyy pelkoon siitä, että epäonnistuminen ja kasvojen menetys omassa yhteisössä tarkoittaa mahdollista ulkopuoliseksi jäämistä (Toskala, 1997, 48). Tällaisissa tilanteissa epäonnistuminen saattaa jäädä vaivaamaan mieltä ja helposti rupeaa miettimään, mitä muut epäonnistuneen esityksen jälkeen ajattelevat. Myös vaikutusvaltaisten ihmisten läsnäolo yleisössä aiheutti monille vastanneille jännitystä. Ymmärrän tämän oikein hyvin, sillä vaikutusvaltaisiin ihmisiin haluaa luonnollisesti tehdä mahdollisimman hyvän vaikutelman, varsinkin kun se voi myöhemmässä vaiheessa mahdollisesti poikia töitä. Jos epäonnistuu tällaisten ihmisten edessä, niin luonnollisesti pelkää menettäneensä mahdollisuuden saada töitä ko. henkilöiltä tulevaisuudessa.

Moni sanoi jännittävänsä arvioitavia tilanteita, esim. tutkintoja, koelauluja tai kilpailuja. Tämä liittyy mielestäni myös edellä mainittuihin jännityksen syihin sinänsä, että arvioitavissakin tilanteissa haluaa tehdä mahdollisimman hyvän vaikutelman. Jos mietitään esim. koelaulutilannetta, niin tietenkin haluaa tehdä mahdollisimman hyvän vaikutelman raatiin, jotta tulisi valituksi esim. produktioon. Toisin sanoen arvioitavissakin tilanteissa on hyvin pitkälti kysymys siitä, että haluaa vakuuttaa muut ja antaa itsestään hyvän kuvan. Epäonnistuminen siis saattaa jännittäjän mielessä maksaa työtilaisuuden lisäksi myös vaikutusvaltaisten ihmisten kunnioituksen.

Omaan osaamiseen liittyvät seikat olivat myös hyvin yleisiä syitä jännitykseen vastaajien keskuudessa. Näitä asioita olivat mm. huono valmistautuminen, uusi materiaali, materiaalin vaikeusaste, sanojen unohtamisen pelko ja liian vähäinen harjoittelu kansaesiintyjien kanssa. Huonoon valmistautumiseen liittyvät pelot ovat tuttuja minulle itsellenikin, sillä olen useamman kerran elämässäni mennyt laulamaan materiaalia, jonka osaamisesta en ole ollut täysin varma. Tällaisissa tilanteissa olen yleisesti ottaen jännittänyt esitystä huomattavasti enemmän kuin tilanteessa, jossa olen osannut esitettävän aineiston varmasti.

Myös tilanteen virallisuus mainittiin useampaan otteeseen. Monet vastaajat sanoivat, että jos kyseessä on joku tärkeä tilaisuus, esim. hautajaiset, jossa ei voi mokata, niin he jännittävät tilannetta todella paljon. Tämä on aivan loogista, sillä tärkeitä tilaisuuksia ei kukaan halua pilata huonolla esiintymisellä, joten tietenkin tällaisissa tilanteissa on myös selkeästi korkeammat onnistumispaineet kuin vähemmän virallisissa tai ”tärkeissä” tilaisuuksissa.

Asia, jota pidin kiinnostavana oli se, kuinka moni vastaajista sanoi, että pieni yleisö on usein pahempi kuin suuri ja että pienemmät ja intiimimmät tilaisuudet jännittävät selvästi enemmän kuin isommat esiintymiset suuren yleisön edessä. Mietittyäni asiaa jonkin aikaa, se alkoi tuntua järkevältä, sillä tällaisissa tilaisuuksissa yleisö on lähempänä ja se luo omalta osaltaan onnistumispaineita enemmän kuin suurempi yleisö, joka on etäisempi.

Miten jännitys vaikuttaa laulamiseen kohdallasi?

Neljäs kysymys käsitteli aihetta, miten jännitys vaikuttaa laulamiseen. Tähän kysymykseen tulleita vastauksia oli kiinnostava lukea, sillä oireita oli selkeästi useita erilaisia. Suurin osa oireista oli fyysisiä ja liittyi tekniikkaan, mutta joukosta löytyi myös psyykkisiä oireita.

Monet vastasivat kärsivänsä teknisistä ongelmista, eli tekniikan unohtumisesta, prässämisestä, huonosta tuesta/hengitystekniikasta, vireongelmista, äänen puristeisuudesta/höttöisyydestä, tai korkeiden/matalien äänten kärsimisestä. Kaikki nämä oireet ovat hyvin pitkälti yhteydessä toisiinsa, sillä esim. prässäminen aiheuttaa puristeisuutta ääneen ja sen seurauksena ylä-äänit kärsivät. Huono tuki taas aiheuttaa ääneen

höttöisyyttä ja vireongelmia. Miksi sitten laulajat kärsivät näistä oireista? Kun kroppa on jännittynyt, niin sitä on vaikeampi hallita, mikä johtaa usein siihen, että alamme käyttää automaattisesti liikaa voimaa, mikä taas johtaa prässäykseen, varsinkin jos on tarve tuottaa paljon ääntä. Tällaisessa tapauksessa sitä helposti alkaa huutaa laulamisen sijasta, myönnän itsekkin syyllistyneeni tähän aika ajoin. Jännityksen aiheuttama tiheytynyt sydämensyke taas voi johtaa liian pinnalliseen hengitykseen tai suoranaiseen hyperventilointiin. Yleinen oire oli myöskin kurkun ja suun kuivuminen. Tämä on tuttu tunne itselleni, joskin se on vähentynyt vuosien mittaan.

Psyykkisistä oireista yleisimmät olivat pelko sanojen unohtumisesta, vähäisestä tulkinasta ja siitä, että laulusta tulee vain suoritus. Sanojen unohtumisen pelko on yleisesti ottaen hyvin yleinen pelkotila, todella monet pelkäävät sitä. Tämä pelko on kuitenkin sellainen, joka tuntuu vähenevän kokemuksen myötä. Olin aikaisemmin itsekkin aina peloissani siitä, mitä tapahtuisi jos unohtaisin sanat kesken esityksen, nykyään taas en stressaa tätä nimenomasta asiaa enää erityisen paljon. Olen nimittäin unohtanut sanat esiintyessäni useampaan otteeseen, mutta kyennyt ainakin tähän mennessä pääsemään takaisin kärryille melko nopeasti. Olen myös näissä tilanteissa keksinyt nopeaan tahtiin aivan täyttä siansaksaa selvittääkseni blackoutista, sitä en sitten tiedä, kuinka täydestä luovat ratkaisuni ovat menneet yleisöön. Pelko siitä, että laulu muuttuu vain suoritukseksi, on hyvin ymmärrettävä, toki jokainen laulaja haluaa synnyttää esityksellään tunteita. Jos laulamisesta tulee vain suoritus, jossa ei ole tulkintaa ollenkaan, niin ei sillä pysty yleisöllekään erityisen paljoo antamaan, vaan esitys jää vaisuksi ja etäiseksi.

Miten jännitys ilmenee kohdallasi?

Viides kysymys liittyi hyvin läheisesti neljanteen ja se myös muistuttaa hyvin paljon edeltävää kysymystä, mutta halusin sisällyttää sen kyselyyn kuitenkin, sillä arvelin, että vastaukset voisivat erota edeltävän kysymyksen vastauksista. Osassa vastauksista sanottiinkin, että samat oireet kuin kysymyksessä nro 4, mutta eriäviäkin vastauksia löytyi yllättävänkin paljon.

Monet vastauksista liittyivät energiatasoon ja joko ylienergisyteen tai päinvastaisesti liialliseen passiivisuuteen. Monissa vastauksissa mainittiin jännityksen ilmenevän hermostuneena liikkumisena, rauhattomuutena, vapinana, aistien ylikorostumisena ja

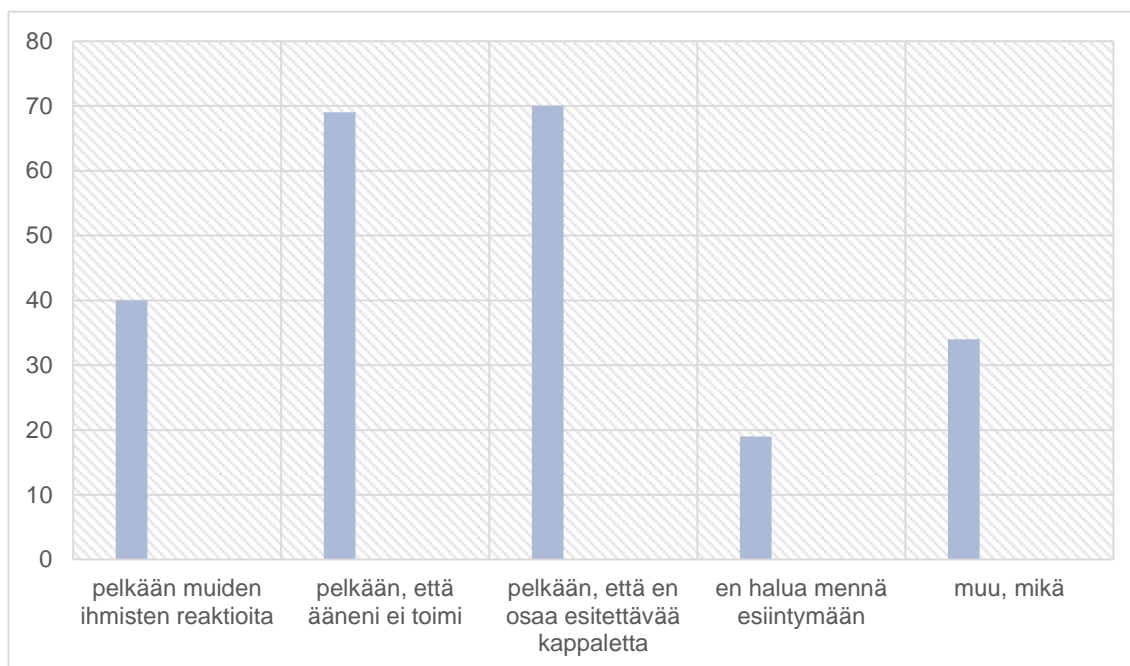
energisenä olona. Nopeutunut sydämensyke mainittiin myös useampaan otteeseen. Kohonnut syke selittää omalta osaltaan monia näistä oireista, sillä se aiheuttaa ylivirkeää oloa, tärinää ja käytännössä ns. pakottaa liikkeelle. Toisaalta, osassa vastauksista mainittiin taas passiivisuus, väsymys, tai liiallinen jäykkyys ja ilmeettömyys. Nämäkin oireet on helppo ymmärtää, sillä jännitys on pahimmillaan hyvin lamauttava tunne, joka saattaa vetää ihmisen todella pahasti kokonaan lukkoon. Jännitys voi tosiaan myös aiheuttaa ilmeettömyyttä, kun pahasti jännittynyt ihminen kääntyy voimakkaasti sisänpäin ja keskittyy esiintymiseen/esiintymisestä selviämiseen, jolloin ei jää käytännössä enää mahdollisuutta eläytyä musiikkiin tai tulkintaan. Näin on käynyt itsellenikin, kun olen jännittänyt jotain esiintymistä todella paljon. Olen käyttänyt kaiken energiani siihen, että saan ns. suoritettua esityksen, jolloin en ole kyennyt tulkitsemaan esittämiäni kappaleita ollenkaan.

Osa vastauksista liittyi myös psykologisiin oireisiin, kuten pahoinvointiin, hermostuneisuuteen, blackouteihin ja liialliseen suorituksen miettimiseen. Olen itse joskus jännittänyt tärkeää esitystä niin paljon, että olen voinut pahoin, joten ymmärrän hyvin, miksi tämä syy löytyi vastauksista. Sama pätee liialliseen suorituksen miettimiseen ja analysointiin, tulevaa esiintymistä miettii ja analysoi niin paljon ennakkoon, että jollain tavalla luo eräänlaisia mielikuvia siitä, mitä tulee tapahtumaan. Tämä ei ole välttämättä hyvä asia, sillä liian negatiiviset ennakkokuvat saattavat toteutua negatiivisen asennoitumisen takia, eli on mahdollista sabotoida itseään ja tulevaa esiintymistä. Toisaalta taas positiiviset ennakkokuvat voivat auttaa taas esityksen onnistumisessa, eli esityksen miettiminen ennakkoon ei ole pelkästään huono asia.

Mitä seuraavista tuntemuksista sinulla on ennen esiintymistä/esiintymisen aikana?

Kuudes kysymys oli monivalintakysymys, jossa saattoi valita niin monta vastausta kuin halusi. Syy, miksi halusin tähän kysymykseen mahdollisuuden valita monta vaihtoehtoa, oli se, että minua kiinnosti tietää kuinka paljon erilaisia tuntemuksia laulajilla saattaa olla. Tästä syystä en halunnut rajoittaa vastaajia sillä, että he saisivat valita vain yhden vaihtoehdon. Valmiiden vastausten lisäksi laitoin mukaan myös vastausvaihtoehdon ”muu”, johon kyselyyn vastanneet saivat itse kirjoittaa tuntemuksiaan, mikäli

listassa olleista valmiista vaihtoehtoista ei löytynyt itselle sopivaa. Alla olevasta kuvios-
ta näkyy eri vastausvaihtoehtojen suosio vastaajien keskuudessa.



Kuvio 2. Esiintymiseen liittyviä tunteuksia

Vastaajista 40 vastasi pelkäävänsä muiden ihmisten reaktioita, 69 pelkäsi sitä, että ääni ei toimi, 70 pelkäsi, että ei osaa esitettävää kappaletta ja 19 ei halunnut mennä esiintymään ollenkaan. Ohjelmiston osaamisen epäileminen ja äänihäiriöiden pelkääminen oli selvästi yleisintä, tämä tulos on järkeenkäypä kun tarkastelee mm. kyselyssä olevia kysymyksiä jännityksen vaikutuksesta lauluun ja jännityksen ilmenemiseen, sillä näissä kysymyksissä yleisiä vastauksia olivat juuri oman osaamisen epäily ja pelko erilaisista ääniongelmista. Olen itsekin kokenut useasti pelkoa siitä, että toimiiko ääneni varmasti esityksessä, vaikka ääni olisi ollut hyvässä kunnossa. Oman osaamisen epäily on myös loogista, kyllähän sitä väkisinkin alkaa miettiä osaako kappaleet varmasti jos esim. ohjelmisto on uutta ja on epävarma omasta osaamisesta.

Vastaajista 34 valitsi vaihtoehdon ”muu, mikä”, johon sai kirjoittaa omia ajatuksia. Lu-
kiessani vastauksia, huomasin, että monet siellä mainituista asioista liittyivät valmiisiin vaihtoehtovastauksiin, mutta ne oli määritelty tarkemmin. Tähän kohtaan vastanneet

ihmiset pelkäsivät mm. sanojen unohtamista tai blackoutia, jotka voisi niputtaa myös kappaleen osaamiseen, osa pelkäsi maineen menettämistä tai mokaamista yleisesti, jotka taasen ovat yhteydessä muiden ihmisten reaktioiden pelkoon. Näiden lisäksi pelättiin myös esim. kehon kramppaamista ja tunnetta siitä, että on yksinkertaisesti vain huono.

Onko jännittämisessä hyviä puolia?

Seitsemäs kysymys oli verrattain yksinkertainen ja vastausvaihtoehdot tähän kysymykseen olivat ainoastaan ”kyllä” tai ”ei”. 110 vastaajaa valitsi vaihtoehdon ”kyllä”, kun taas 13 vastasi ”ei”. Selvä enemmistö siis löysi jännityksestä myös hyviä puolia, eikä pelkääntään negatiivisia.

Jos kyllä, niin mitä?

Kahdeksas kysymys liittyi läheisesti edeltävään kysymykseen, sillä halusin siinä tarkennuksia siihen, mitä positiivisia vaikutuksia jännittämisellä vastaajille oli. Yksi yleisemmistä vastauksista oli keskittymisen parantuminen ja ns. vireystila. Vireytyminen on yksi jännityksen hyödyllisimmistä puolista, sillä kyseisessä tilassa ihminen on haasteellisessa tilanteessa, esim. esityksessä parhaimmillaan (Arjas, 2014, 22). Vastauksissa mainitut suorituksen paraneminen ja laulamisen helpottuminen liittyvät myös omalta osaltaan vireytymiseen. Osa vastaajista sanoi, että jännityksen hyviin puoliin kuuluu se, että silloin antaa itsestään enemmän. Moni sanoi myös, että jännitys aiheuttaa sen, että esitys vetoaa yleisöön paremmin. Nämä asiat liittyvät toisiinsa, sillä silloin kun antaa itsestään enemmän, niin yleisökin saa esityksestä enemmän irti, koska esiintyjä itse on ns. ”täysillä mukana”. Vastaus, joka summasi mielestäni hyvin yhteen sen, miksi jännityksestä on hyötyä, oli se, että silloin kun jännittää, niin tietää tekemänsä asian olevan tärkeä. Tämä oli omasta mielestäni tärkeä ja hieno huomio, sillä tottahan se on. Jos asialla ei ole tekijälleen merkitystä, niin ei ko. asian suorittamista myöskään jännitä, kun taas tehdessään jotain tärkeää tilannetta jännittää enemmän, koska siitä haluaa suoriutua mahdollisimman hyvin. Kun mietin asiaa, niin huomaan samaan piirteen itsessänikin, jos esityksellä on ollut minulle suuri merkitys, niin olen saattanut hermoilla

sitä monta päivää ennen varsinaista esitystä. Toisaalta, jos en ole paljoakaan jostain esityksestä välittänyt, niin en ole myöskään hermoillut sitä läheskään niin paljon.

3. 2 Laulajien käyttämiä jännityksenhallintakeinoja

Mitä keinoja olet käyttänyt selvittääksesi jännityksestä?

Yhdeksäs ja myös toiseksi viimeinen kysymys liittyi erilaisiin hallintakeinoihin, joita laulajat ovat käyttäneet selvittääksesi jännityksestä. En antanut tähän kysymykseen valmiita vaihtoehtoja, vaan kyselyssä oli tekstipalkki, johon jokainen kyselyyn vastannut saattoi kirjoittaa itse, mitä eri keinoja oli tullut kokeilleeksi. Päädyin tähän vaihtoehtoon samoista syistä kuin kysymyksessä numero kolme, en uskonut, että kykenisin listaamaan kaikkia vaihtoehtoja itse, sillä samoin kuin jännittämisen syitä, niin hallintakeinojakin on niin paljon kuin kokijoitakin. käsittelen tässä osiossa yleisimmin mainittuja hallintakeinoja.

Hallintakeinot voi jakaa fyysisiin ja psyykkisiin hallintakeinoihin. Mainittuja fyysisiä hallintakeinoja olivat mm. jännityksen purkaminen liikunnalla ja erilaiset hengitysharjoitukset. Psyykkisiä hallintakeinoja löytyi selkeästi enemmän, useaan otteeseen mainittuja olivat mielikuvaharjoitukset, positiivisiin asioihin keskittyminen, tilanteen hyväksyminen, yksinolo, asiasta lukeminen, hyvä valmistautuminen ja itsensä tsemppaaminen, meditaatio ja yritys olla välittämättä lopputuloksesta. Näiden lisäksi mainittuja olivat myös rutiinin kertyminen, alkoholi ja lääkkeet.

Jännityksen purkaminen liikunnalla mainittiin useaan otteeseen vastauksissa. Tämä on aivan järkeenkäypää, sillä ennen esitystä kehossa erittyy normaalisia enemmän adrenaliinia, joka valmistaa ihmistä parhaaseen mahdolliseen suoritukseen (Arjas, 1997, 16). Tämä adrenaliini pitää siis purkaa johonkin, sillä muuten se pääsee aiheuttamaan esitystä haittaavaa jännitystä, tällaisessa tilanteessa liikunta on hyvä keino tämän adrenaliinin purkamiseen. Liikunnasta saa myös positiivista energiaa, joka auttaa estämään apaattiseen tilaan vaipumista ennen esiintymistä. Erilaiset hengitysharjoitukset

mainittiin myös useaan otteeseen vastauksissa. Hengitysharjoitusten merkitystä ei voi jännitystilanteessa vähätellä, varsinkin kun moni laulaja kärsii jännittäessään hengitysteknisistä ongelmista ja huonosta tuesta. Hengitysharjoitusten tekeminen ja syvähengitys ennen esiintymistä auttaa muistuttamaan oikean hengitystekniikan paremmin mieleen ja sen lisäksi se rauhoittaa sydämensykettä, joka voi olla jännittäessä todella korkea.

Mielikuvaharjoitukset ja positiivisiin asioihin keskittyminen olivat suosittuja vastaajien keskuudessa jännityksen hallintakeinoina. Nämä ovat merkittäviä harjoituskeinoja, sillä esim. ennakoajatuksilla voi vaikuttaa todella voimakkaasti suoritukseen ja sen laatuun, urheilijat mm. voivat käyttää mielikuvaharjoitteita, joissa he näkevät itsensä onnistumassa (Aavasto ym. 2008, 169). Samaa keinoa voi soveltaa musiikkiinkin, positiivisilla mielikuvaharjoitteilla voi varmasti saada aikaan paremman esityksenkin.

Moni kyselyyn vastanneista sanoi yrittävänsä valmistautua esitykseen mahdollisimman hyvin. Tämä on ymmärrettävää, sillä mitä paremmin esitettävän materiaalin, sitä varmempana voi mennä lavalle. Kuten kysymyksen kolme vastauksissa tuli ilmi, moni jännittää uuden materiaalin esittämistä ja sitä että ei ole täysin varma siitä, osaako esitettävän materiaalin tarpeeksi hyvin. Tällaiseen tilanteeseen auttaa parhaiten se, että harjoittelee ohjelmiston niin hyvin kuin mahdollista, mikä taas poistaa epäilyjä omasta osaamisesta. Hyvään valmistautumiseen voidaan myös lukea muunlainen valmistautuminen, esim. hyvät yöunet, ainakin itselläni kaikki ongelmat tuntuvat katastrofaalisemmilta, jos en ole nukkunut hyvin. Valmistautumiseen voivat kuulua myös tietynlaiset rituaalit, jos saa käytyä kaikki tarvittavat rituaalit läpi ennen esiintymistä, niin kaikki on hyvin (Irving, 2002, 61). Siitä voi toki kiistellä, ovatko kaikki rituaalit hyvästä, mutta jos niistä on apua, niin nekin voi laskea positiiviseen valmistautumiseen.

Yksinolo on hallintakeino, jota ymmärrän itse erittäin hyvin, sillä käytän sitä itse mielelläni aina kun vain pystyn. En pidä siitä, jos minua tullaan häiritsemään ennen esiintymistä, se häiritsee keskittymistäni todella pahasti, tästä syystä hakeudun mielelläni omaan rauhaani keskittymään tulevaan esiintymiseen. Tästä syystä en esim. pidä konserteista, joissa esiinnyn loppupuolella, koska joudun silloin odottamaan muiden keskellä pitkään omaa vuoroani, enkä pysty rauhoittamaan itseäni tarpeeksi. Vastauksien perusteella useat muutkin laulajat haluavat omaa aikaa ennen esiintymistä ja mahdollisuuden keskittyä ja tsemptata itsensä mahdollisimman hyvään suoritukseen.

Lopputuloksesta välittämättä oleminen löytyi useammasta vastauksesta ja jäin miettimään, että miksi näin on. Tavallaanhan tämä keino on looginen, koska jos asiasta tekee vähäpätöisemmän, niin sitä ei stressaa niin paljon. Toisaalta taas jos asian merkitystä yrittää vähentää liikaa, niin tapahtuuko siinä kohtaa niin, että suoritus kärsii, koska sille ei anna tarpeeksi painoarvoa? Pidän tästä syystä tätä keinoa omalla tavallaan hiukan kyseenalaisena, mutta ymmärrän kyllä miksi siihenkin turvaudutaan. Tämäkin voi kuitenkin olla positiivinen suhtautumistapa jos lähtee ajattelemaan, että vaikka esiintyminen menisi huonosti, niin se ei tee itsestä sen huonompaa/vähempiarvoista laulajaa.

Myönnän, että en ollut yllättynyt nähdessäni lääkkeitä mainittuna hallintakeinona. Olen itse vältellyt lääkkeiden käyttämistä ja yrittänyt pärjätä jännityksen kanssa ilman lääkitystä, mutta ymmärrän, että kaikille se ei ole mahdollista. Lääkkeet, useimmiten siis beetasalpaajat, ovat ongelmallinen hoitokeino jännitykseen monestakin syystä. Yksi ongelmista on se, että lääkitys yksinään harvemmin ratkaisee ongelmia (Aavasto ym. 2008, 148). Jos ongelmia hoitaa vuodesta toiseen lääkkeillä, niin oireiden syytä ei tule käsitelleeksi. Toinen ongelma on, että esim. diabeetikoille lääkettä ei suositella, koska se lisää insuliiniresistanssia (Suomen Diabetesliitto, 2008) ja astmaatikoilla ne voivat pahentaa astmaa. Kuten lääkkeiden kanssa yleensäkin, beetasalpaajista ei pääse nopeasti eroon jos lääkityksen haluaa lopettaa, vaan vieroitus täytyy tehdä hitaasti. Liian nopea lääkityksen lopettaminen voi pahimmillaan johtaa pahoihin sivuvaikutuksiin.

Alkoholi on hankala jännityksenhallintakeino, koska se voi pahimmillaan aiheuttaa enemmän ongelmia, kuin mitä se ratkaisee. Tästä seuraa kysymys, mikä on sopiva kulutus ongelman ratkaisemiseen? Vastauksissa mainittiin mm. että yhden oluen nauttiminen ennen esiintymistä rentouttaa sopivasti, jotta esiintyminen menee hyvin. Tämä voi olla totta, mutta alkoholin käyttäminen jännityksen lieventämiseen täytyy selvästi pysyä hallinnassa, muuten käy helposti niin, että nautittua alkoholimäärää pitää kasvat-
taa vähitellen, koska pienemmät annokset eivät enää ongelmaan tehoa.

Rutiinin kertyminen ja kokemukseen nojaaminen ovat ymmärrettäviä hallintakeinoja. Itselleni ainakin esiintyminen on käynyt helpommaksi, mitä enemmän kokemusta olen saanut, mutta tosiasia on se, että kaikkia kokemuksen kertyminen ei auta, vaan jännitys on edelleen sietämätöntä, vaikka kuinka pitkään olisi esiintynyt. Mitä olen itse huomannut kokemuksen karttuessa, on että vaikka olisinkin kokeneempi esiintyjä, niin mitä enemmän opiskelen laulua, sitä enemmän tulen tietoiseksi kaikista tekemistäni virheis-

tä., toisin sanoen tieto lisää tuskaa. Olin huomattavasti armollisempi itselleni vaikka seitsemän vuotta sitten, kuin olen nykyään, vaikka taitoni ovat selkeästi paremmat.

Näiden keinojen lisäksi haluan lisätä itse yhden keinon, josta on ollut itselleni todella paljon apua vuosien mittaan. Tämä keino on roolin ottaminen esiintymisessä. Olen huomannut, että kun olen päättänyt ottaa jonkun roolin esiintyessäni, niin jännittämiseni on vähentynyt huomattavasti. On selkeästi helpompaa mennä esiintymään jonakuna muuna, kuin omana itsenään. Tällaisessa tilanteessa tuntuu myös siltä, että esitykseen mahdollisesti suunnattu kritiikki ei kohdistu esiintyjään itseensä, vaan roolihahmoon, joten esiintyessä voi olla paljon vapautuneempi.

Mitkä keinot ovat helpottaneet jännitystä?

Kymmenes ja viimeinen kysymys liittyi hyvin läheisesti yhdeksänteen kysymykseen. Kysymys on hyvin lähellä yhdeksättä kysymystä, mutta halusin kysymyksen silti mukaan, koska minua kiinnosti tietää millä tavalla vastaukset eroaisivat yhdeksännestä kysymyksestä. Tämän tiedon halusin siksi, että vaikka jotain keinoa on käyttänyt, niin se ei tarkoita, että se on toiminut. Vastauksissa oli hyvin paljon samaa kuin edeltävän kysymyksen vastauksissa, mutta myös eroavaisuuksia löytyi.

Samankaltaisia vastauksia olivat keskittyminen, syvähengitys, materiaalin osaaminen, lääkkeet, alkoholi ja rutiini. Näitä en käsittele tässä enempää, sillä ne on käsitelty jo yhdeksännen kysymyksen vastausten joukossa. Toisin sanoen kiinnitän nyt ensisijaisesti huomiota vastauksiin, jotka erosivat yhdeksännen kysymyksen vastauksista. Tällaisia vastauksia olivat mm. muihin asioihin keskittyminen, elokuvan katsominen edeltävänä päivänä ja ajatus siitä, että ei ole yksin jännityksensä kanssa.

Muihin asioihin keskittyminen, joihin esim. elokuvan katsominen edeltävänä päivänä, tai vaikka suosikkiartistin kuuntelu voivat viedä mielen pois tulevasta ahdistavasta tapahtumasta, eli tässä tapauksessa esiintymisestä. Jollain tavalla ongelman siis peittää jonkun miellyttävän tekemisen alle sen sijaan, että sitä miettisi. Tämä voi auttaa pärjäämään jännityksen kanssa ja selvästi siitä on ollut apua joillekin vastaajista, mutta joudun pakostakin miettimään, että ratkaiseeko se ongelmaa pidemmällä tähtäimellä. Tällaisen keinon kanssa jännitystä ei tule käsiteltyä, vaan se kummittelee edelleen

taustalla, samalla kun jännityksestä kärsivä peittää epämiellyttävän asian mukavan tekemisen alle.

Ajatus siitä, että ei ole ainoa, joka jännittää on keino, johon olen itsekin välillä turvautunut. Jollakin tavalla on helpottava tietää, että on olemassa muita, joilla on samanlaisia ongelmia. Niin ikävää, kuin jännittäminen onkin, niin ajatus siitä, että olisi yksin ongelman kanssa tekisi siitä monta kertaa paremman. Tähän keinoon liittyen vastauksista löytyi muitakin samankaltaisia vastauksia, esim. ajatus siitä, että ei ole maailmanloppu, vaikka esitys menisikin huonosti. Toinen vastaus, joka mielestäni oli hyvä, oli ajatus siitä, että vaikka epäonnistuisi yhdessä esityksessä, ei tarkoita, että epäonnistuisi aina. Tällaiset ns. ”voimaannuttavat” ajatukset ovat auttaneet ainakin itseäni pärjäämään jännityksen kanssa. Kun asioita on katsonut vähän laajemmalla perspektiivillä, niin on huomannut, että ei epäonnistunut esiintyminen oli niin paha asia, kuin mitä on paniikinomaisessa tunteessa ajatellut.

4. POHDINTA

Olen huomannut opinnäytettäni tehdessä, että aihe on selkeästi monimutkaisempi, kuin mitä olin alun perin ajatellut. Olen törmännyt moniin eri teorioihin siitä, mitä esiintymisjännitys on ja mistä se johtuu. Olin jopa hämmentynyt siitä, kuinka monia eri syitä esiintymisjännitykselle voi olla. Mitä enemmän asiaa tutkin, sitä enemmän erilaisia syitä ja teorioita jännittämiseen löytyi. Osa löytämistäni teorioista on ollut tuttuja jo ennestään, kun taas osa on yllättänyt minut, en ollut mm. tullut ajatelleeksi, että hylätyksi tulemisen pelko voisi vaikuttaa asioihin niin voimakkaasti. Pohdittuani asiaa enemmän, se alkoi vaikuttaa todella loogiselta ja ymmärrettävältä. Eri teorioita tutkiessani olen myös alkanut ymmärtää miksi jotkut hyvinkin itsevarmoilta vaikuttavat ihmiset voivat jännittää esiintymistilanteita. En ollut aikaisemmin asiaa ajatellut, mutta kun luin, että jo pelkästään yleisön ennako-odotukset voivat asettaa valtavia paineita esiintyjälle, ymmärsin asiaa huomattavasti paremmin. Olin aikaisemmin kuvitellut, että esiintymisjännitys oli jotenkin ainoastaan arkojen ja huonosta itsetunnosta kärsivien ihmisten ongelma, mutta asiaa tutkittuani olen havainnut, että se ei suinkaan ole niin.

Muiden laulajien kokemuksia ja ajatuksia aiheesta oli monella tapaa hyvin kiinnostavaa ja myös helpottavaa lukea. Huomasin löytäväni vastausten joukosta monia yhtäläisyyksiä omiin tuntemuksiini ja ajatuksiini. Se, mikä yllätti minut jollain asteella, oli se, kuinka moni vastasi jännittävänsä aina. Koska itse jännitän esiintymistä niin paljon, niin tulos tuntui jollain tavalla helpottavalta, en ole yksin! Toisaalta tämä tulos sai minut miettimään, miksi niin suuri osa laulajista jännittää esiintymistä. Tässä herää pieni kiinnostus

sitä kohtaan, ovatko luvut muiden instrumenttien edustajilla samankaltaisia, vai onko jännityksen yleisyys enemmänkin laulajien keskuudessa tapahtuva ilmiö? Jouduin väkisinkin pohtimaan, onko syynä laulajien jännittämiseen kenties se, että ääni on erittäin henkilökohtainen instrumentti, jolloin siihen kohdistuvaa arvostelua pelkää luonnostaan melkoisesti? Sen lisäksi, että ääni on henkilökohtainen instrumentti, se on myös instrumentti, jota ei voi vaihtaa. Tästä syystä ääneen osuva kritiikki satuttaa niin paljon, koska äänelleen ei voi tehdä mitään. Myönnän, että sävähdän automaattisesti, kun joku kommentoi ääntäni negatiivisella tavalla, minkä minä äänelleni mahdan? Kun joku kritisoi ääntäni, niin tuntuu siltä, että osaa minusta itsestäni kritisoidaan.

Opin itse kyselyä tehdessäni ja varsinkin sen tuloksia lukiessani, että jännittäminen on selkeästi yleisempää, kuin mitä olin alun perin ajatellut ja se saattaa ilmentyä todella monilla eri tavoilla. Joitakin oireista en ollut edes osannut ajatella, ennen kuin näin ne mainittuna vastauksissa. Kiinnostavaa oli myös lukea muiden laulajien erilaisia selviytymiskeinoja, sillä niitäkin oli huomattavasti enemmän kuin olin kuvitellut. Olin hyvin tyytyväinen siihen, että päädyin loppupeleissä laittamaan niin moneen vastaukseen tekstikentän, sillä niissä olevista vastauksista sain lukea useiden eri laulajien kokemuksia aiheesta paljon henkilökohtaisemmalla tavalla kuin mitä monivalintakysymyksissä. Olen myös todella kiitollinen siitä, kuinka moni laulaja käytti aikaansa vastatakseen kyselyyni, ilman heitä en olisi saanut yhtä kattavaa ja monipuolista otantaa.

Tärkeä asia, jonka opin opinnäytettäni tehdessä on se, että vaikka joskus tuntisi jäävänsä jännityksensä kanssa yksin, niin aina pitää muistaa, että on paljon muitakin, jotka kärsivät samasta ongelmasta. Näin ollen ahdistavinakin hetkinä on mahdollista saada tukea muilta, kunhan vain muistaa pyytää.

LÄHTEET

Aavasto, K.; Kaulio, P. & Syrjä, S. 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan
Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen -muusikon psyykinen valmennus.
Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle : muusikoiden esiintymisvalmennus.
Jyväskylä: Atena

Furman, B. 2002. Perhosia vatsassa: apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen.
Helsinki: Tammi.

Irving, D. 2002. Ammatti: muusikko
Helsinki: Yliopistopaino

Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen : kohti uudenlaista rohkeutta.
Helsinki: Writer's house

Suomen Diabetesliitto, 1-2, 2008. Viitattu 17.4. 2016 <http://www.diabetes.fi/>

Diabetesliitto > Lehdet > Diabetes ja muut sairaudet > Verenpaineen hoito vaatii monta lääkettä

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS, 2009. Viitattu 15.4.2016 <http://www.yths.fi>

Terveystieto ja tutkimus > Terveystietopankki > Esiintymisjännitys

LIITTEET

Liite 1 kyselylomake

Laulajan esiintymisjännitys

*** 1. Jännitätkö esiintymistä?**

- en koskaan
- aina
- joskus
- harvoin
- usein

2. Milloin alat tuntee jännitystä?

- kauan ennen esitystä
- juuri ennen esitystä
- esityksen aikana
- sekä ennen esitystä, että sen aikana

3. Mitkä asiat vaikuttavat siihen jännitätkö esiintymistä? (esim. tuttujen läsnäolo, yleisön määrä ym)

4. Miten jännitys vaikuttaa laulamiseen kohdallasi?

5. Miten jännitys ilmenee kohdallasi?

6. Mitä seuraavista tuntemuksista sinulla on ennen esiintymistä/esiintymisen aikana?

- pelkään muiden ihmisten reaktioita
- pelkään, että ääneni ei toimi
- pelkään, että en osaa esitettävää kappaletta
- en halua mennä esiintymään
- muu, mikä?

7. Onko jännittämisessä hyviä puolia?

- kyllä
- ei

8. Jos kyllä, niin mitä?

9. Mitä keinoja olet käyttänyt selvitäksesi jännityksestä?

10. Mitkä keinot ovat helpottaneet jännitystä?