

TUTKIMUS LAULUOPPILAIDEN ESIINTYMISJÄNNITYKSESTÄ: MITEN JÄNNITTÄMISTÄ VOISI HALLITA

Musiikkitaidon syventävän kurssin työ

Ulpu Valo

Musiikkiopisto Arkipelag

2023

Työn ohjaaja Roope Kivimaa

Sisällys	sivu
1. Johdanto: miksi esiintyjien jännittäminen kiinnostaa?	1
2. Kyselyt Musiikkiopisto Arkipelagin lauluoppilaille ja laulun opettajille	2
3. Oppilaiden kyselyn tulokset	4
4. Opettajille suunnatun kyselyn tulokset	10
5. Musiikkiopisto Arkipelagin oppilaiden kertomuksia esiintymisestä	12
5.1. Mikä esiintymisessä houkuttaa	
5.2. Jännittäminen	
5.3. Keinoja jännittämisen vähentämiseksi	
6. Musiikin ammattilaisten näkemyksiä jännittämisestä	14
6.1. Haastateltujen kertomuksia esiintymisistä opiskeluaikana	
6.2. Kertomuksia opettamisesta ja kuorojen harjoittamisesta	
6.3. Laulajien kertomaa jännittämisestä	
6.4. Miten jännittäminen näkyy esiintyvän laulajan käytöksessä	
6.5. Miten ammattimuusikot helpottavat jännittämistään?	
6.6. Ohjeita lauluoppilaille	
7. Omakohtaisia kokemuksia	17
8. Yhteenveto	18
Liitteet ja lähteet	

1. Johdanto: miksi esiintyjien jännittäminen kiinnostaa?

Kun aloitin lauluopinnot Arkipelagissa, olin 65-vuotias. Olin sitä ennen opiskellut laulua kaksi vuotta kansalaisopiston kurssilla ja edellisestä yksinlaulusta yleisön edessä oli kulunut 55 vuotta. Heti ensimmäisen opiskeluvuoteni syyslukukaudella lauloin konsertissa, jonka yleisönä oli iso joukko palvelukodin asukkaita. Nyt konserttiesiintymisiä on yhteensä viisi ja aina olen jännittänyt paljon, tosin kaikkia tilaisuuksia en yhtä kovasti. Jännittämisen syyt, mekanismit ja mahdollisuudet sen hallitsemiseen kiinnostavat sekä omakohtaisesti että myös yleisemmällä tasolla.

Julkisuudessa puhutaan paljon taiteilijoiden esiintymisjännityksestä, miten suuretkin tähdet kärsivät siitä. Jorma Kääriäinen on kertonut, ettei hänestä olisi koskaan tullut esiintyvää laulajaa, jos hän ei olisi saanut lääkäriltä betasalpaajia jännityksen vähentämiseen. Lehtitietojen mukaan Vesa-Matti Loirin esiintymisjännitys purkautui juuri ennen esiintymistä oksentamisena. Joillakin taiteilijoilla on esityspäivinä tietyt rituaalit, jotka voivat olla hyvinkin kummallisia eivätkä ne järjestelmällisesti ajatellen voi vaikuttaa esityksessä onnistumiseen.

Perusasteen musiikkioppilaitoksissa aloittelevatkin laulajat joutuvat esiintymään, ehkä jopa saavat esiintyä yleisölle. Laulun opiskelu aloitetaan yleensä myöhemmin kuin soittamisen, mutta jo noin 10-vuotiaita lauluoppilaita on perusasteella. Laulun opiskelua aloitetaan myös aikuisiässä, jopa eläkeiässä, ja ymmärrettävästi esiintyminen on aloittelevalle aikuiselle varsin jännittävä tilanne. Itsekritiikki saattaa olla ankaraa, mikä ei helpota jännittämistä.

On varmasti lauluoppilaita, joiden opiskelu on päättynyt siihen, että esiintymiseen ei ole rohkeutta. On sääli, että motivoitunut oppilas ei pääse oppimaan ja kehittymään, koska hänellä ei ole rohkeutta esiintyä yleisön edessä. Silloin varmasti järjestetään pienimuotoisia, vaikkapa muiden opiskelijoiden kanssa yhteisiä ”konsertteja”, joissa arimmatkin uskaltavat laulaa. Ehkä sellaisessa esiintyminen rohkaisisi laulamaan jatkossa myös yleisölle. Jotkut lauluoppilaat jännittävät myös säestäjän kanssa harjoittelua. Kun säestäjän kanssa esiintyminen on parhaimmillaan yhteinen ponnistus, ei siitä muodostu sellaista, jos pelkää säestäjääkin.

Mitä pelkäämme, kun jännitämme esiintymistä? Pelko voi olla täysin primitiivistä ”taistele tai pakene” -tyyppisen hätätilanteen kokemista. Ehkä pelkäämme epäonnistumista ja itsemme nolaamista tai emme mielestämme ole riittävän hyviä. Laulaja pelkää epäviisyyttä, tekstin unohtamista, esitettävässä musiikissa mahdollisesti olevia liian korkeita tai matalia nuotteja eli musiikkikappale liikkuu omilla ääri rajoilla. Pelkona voi olla myös lihasjännitys ja sen seurauksena äänen kireys tai pakonomaisuus. Äänen vapiseminen jännittämisen seurauksena nolottaa.

Joskus ajattelemme, että kun saa esiintymiskokemusta, jännittäminen helpottaa. Onko se totta? Jos tunnetut taiteilijatkin jännittävät hyvin paljon, ei esiintymiskokemus taida olla kovin tehokas lääke. Ensimmäinen laulajana esiintyminen - varsinkin aikuisena - on varmasti jännittävää ja ehkä esiintymiskokemus helpottaa hieman sitä, mutta taitojen karttuessa vaatimuksetkin kasvavat ja kierre on valmis. Sisäinen kriitikkomme kyllä kuiskii ja pitää huolen, että emme milloinkaan ole riittävän hyviä.

2. Kyselyt Musiikkiopisto Arkipelagin lauluoppilaille ja laulun opettajille

Laadin kysymykset suomeksi ja ruotsiksi Google Forms-työkalulla. Arkipelagin kanslisti Christina Engström tarkisti ja korjasi ruotsinkielisen kyselyn kieliasun. Tietoturvasyistä hän myös välitti kyselyn linkit sähköpostilla oppilaille tai heidän huoltajilleen. Viikon kuluttua hän lähetti vielä muistutuksen ja lopulta sain kahdeksan suomen- ja kahdeksan ruotsinkielistä vastaajaa. Lauluoppilaita on yhteensä 30, joten vastausprosentti oli 53 %. Opettajien kyselyyn vastasi kaksi opettajaa kolmesta.

Seuraavassa ovat oppilaille lähetetyt sähköpostit sellaisenaan:

Kysely Musiikkiopisto Arkipelagin lauluoppilaille/En förfrågan till
Musikinstitutet Arkipelags sångelever

Christina Engström

Hyvät lauluoppilaat / huoltajat

Arkipelagin oppilas Ulpu Valo on tehnyt lauluoppilaille (tai heidän huoltajilleen) kyselyn esiintymisjännityksestä. Ulpu tekee tutkimuksen osana musiikkitaidon syventäviä opintoja ja työtä ohjaa opettaja Roope Kivimaa.

Vastaathan kyselyyn mahdollisimman avoimesti ja rohkeasti; vastaajaa ei pysty tunnistamaan vastauslomakkeista.

Kyselyyn pääset linkillä:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVP0fuj0PF8mN0DddIGPqMyBPcZ2u6qFRC9rSKyqxqs2zJKQ/viewform?usp=sharing>

Kiitollisena avusta

Ulpu Valo

Bästa sångelever / vårdnadshavare

Arkipelags elev Ulpu Valo har gjort en förfrågan till sångeleverna (eller deras vårdnadshavare) gällande spänning inför uppträdanden. Ulpu gör undersökningen som en del av sina studier i den fördjupade kursen i musikfärdighet och arbetet sker under läraren Roope Kivimaas ledning.

Svara gärna möjligast öppet och modigt på frågorna. Svararens identitet framgår inte av enkäten.

Du kommer till enkäten via länken:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePPAyHk3Vo6Uduc78XUKRRhgeMuisCdVJ-2m_O8uZRurr1zA/viewform?usp=sharing

Tacksam för hjälpen

Ulpu Valo

Kyselyn välittäjä/ Förfrågan har förmedlats av:

*Musikintitutet Arkipelag Musiikkiopisto
Christina Engström, kanslist/kanslisti
puh./tel. 044 762 5554*

Muistutus kyselystä Musiikkiopisto Arkipelagin lauluoppilaille/Påminnelse om en förfrågan till Musikintitutet Arkipelags sångelever

Christina Engström

Hei kaikki lauluoppilaat/huoltajat,

Lähetimme viikko sitten linkin kyselyyn. Kiitos vastanneille, vastata voi vielä 2.11. saakka linkistä

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVP0fuj0PF8mN0DddIGPqMyBPcZ2u6qFR-C9rSKyqxqs2zJKQ/viewform?usp=sharing>

Hej alla sångelever/vårdnadshavare

För en vecka sedan skickade vi en länk till ett frågeformulär. Tack till alla dem som svarat. Via länken kan man ännu skicka in sitt svar t.o.m den 2.11.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePPAyHk3Vo6Uduc78XUKRRhgeMuisCdVJ-2m_O8uZRurr1zA/viewform?usp=sharing

terveisin/hälsningar

Ulpu Valo

Med vänlig hälsning - Ystävällisin terveisin

Musikinstitutet Arkipelag Musiikkiopisto

Christina Engström, kanslist/kanslisti

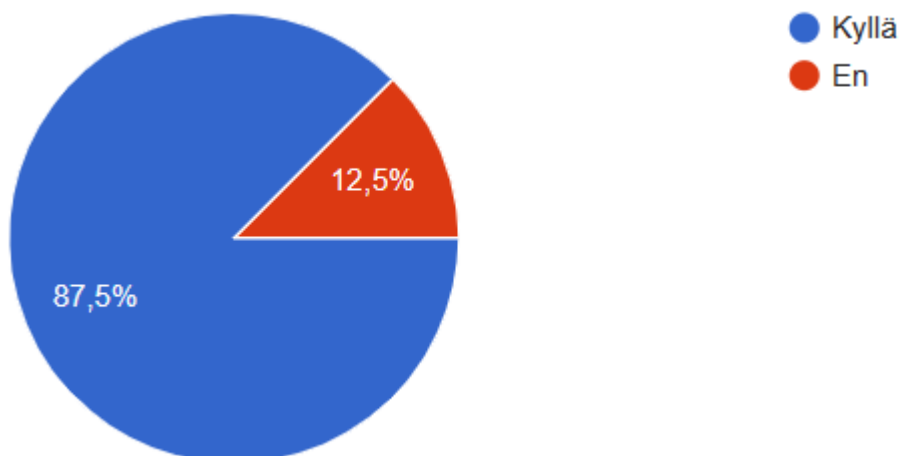
puh./tel. 044 762 5554

Varsinaiset kyselylomakkeet ovat tämän työn lopussa liitteenä.

3. Oppilaiden kyselyn tulokset

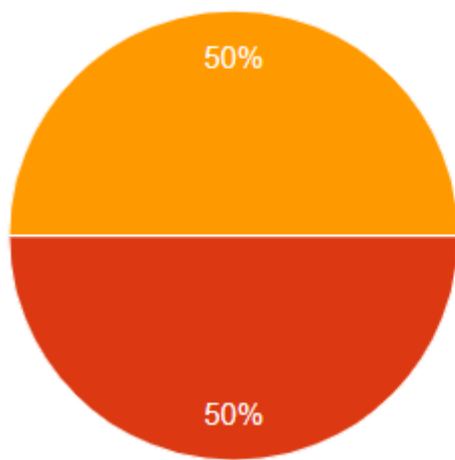
Kyselyyn vastasi siis 16 oppilasta, kahdeksan molemmista kieliryhmistä eli 53 % kaikista lauluoppilaista. Osa kysymyksistä on sellaisia, joiden vastaukset näkyvät tässä graafisina esityksinä. Osaan kysymyksistä vastattiin tekstinä ja niistä kerron erottelematta kieliryhmien vastauksia.

1. Oletko esiintynyt Arkipelagin konserteissa tai jossain muussa tilaisuudessa laulajana?

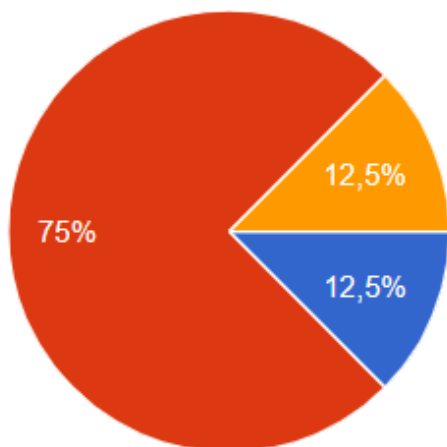


Ruotsinkielisestä kyselystä tuli sama vastaus.

2. Arvioi, kuinka paljon jännitit esiintymistäsi. (Jos et ole esiintynyt, arvioi mahdollista esiintymistäsi.)



- En juuri yhtään.
- Jännitin, mutta en paljon.
- Jännitin tosi kovasti.



- Inte alls
- Jag var nervös, men inte mycket.
- Jag var riktigt nervös.

Kieliryhmien välillä on eroa, vastanneista suomenkieliset jännittivät enemmän.

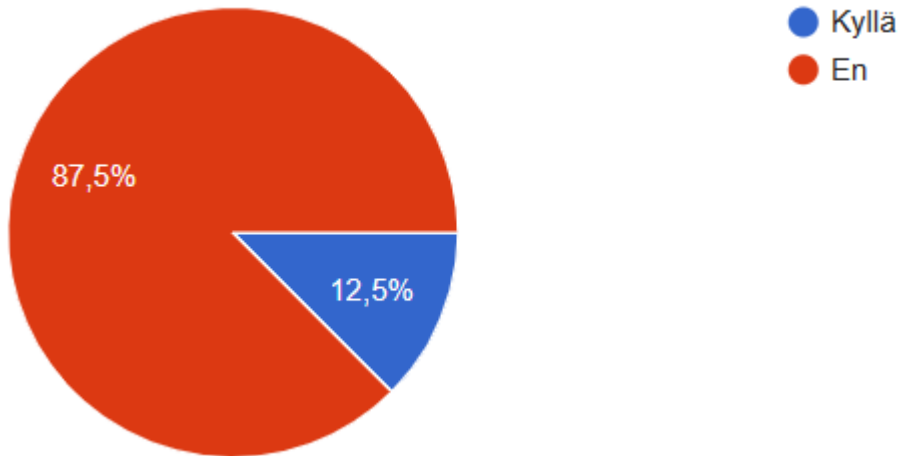
3. Jos jännitit, miten tunsit jännityksen. Kerro lyhyesti.

Valtaosa koki fyysisiä oireita. Oppilailla oli vatsassa levoton olo tai vatsa sekaisin, joillain oli vatsakipua. Jonkun jalat tärisivät tai tärinä tuntui koko kehossa. Syke nousi, kädet hikosivat ja kurkussa tuntui pala. Hengitys muuttui nopeaksi, oli vaikeaa hengittää syvään ja käyttää kehoa vapaasti. Ääni tuntui menevän lukkoon eikä kyennyt saamaan yhtä kuuluvasti tai vapautuneesti ääntä ulos kuin harjoituksissa.

Psyykkisistä oireista tavallisin oli ahdistus. Keskittyminen oli vaikeaa ja tuntui kuin kaikki vain suhisisi ympärillä eikä mistään saanut kiinni. Myös liian vähäistä harjoittelua pidettiin syynä jännittämiseen ja sitä myös harmiteltiin. Eräs paljon työssään ja kuorossa esiintynyt ihmetteli, kuinka voi yksin laulaminen jännittää niin paljon. Toisaalta seuraava esiintyminen on mennyttä jo paremmin ja vähemmällä hermoilemisella.

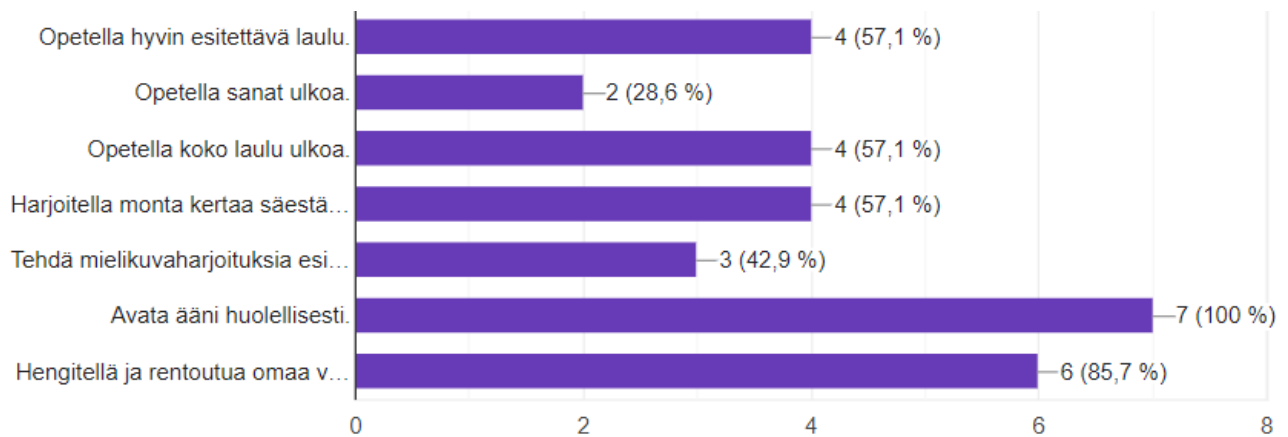
Sentään tuli myös toisenlainen kannanotto: sain jännittämisestä positiivisen latautumisen ja onnistuin hyvin.

4. Oletko jännittämisen takia kieltäytynyt esiintymisestä?



Ruotsinkielisen kyselyn tulos oli sama.

5. Alla on lueteltu muutama keino helpottaa jännittämistä. Ovatko jotkut niistä mielestäsi hyviä keinoja? Voit valita useammankin.

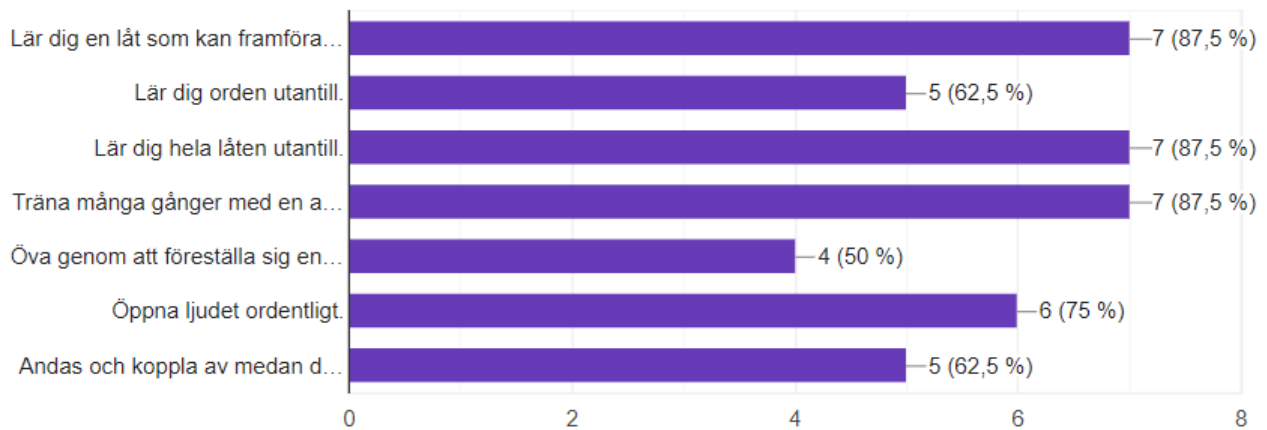


(Huonosti näkyvät vaihtoehdot selvemmin:

Harjoitella monta kertaa säestäjän kanssa.

Tehdä mielikuvaharjoituksia esiintymistilanteesta.

Hengitellä ja rentoutua omaa vuoroa odotellessa.)



(Huonosti näkyvät vaihtoehdot selvemmin:

Lär dig en låt som kan framföras bra.

Träna många gånger med en ackompanjator.

Öva genom att föreställa sig en publik.

Andas och koppla av medan du väntar på din tur.)

Tässä kysymyksessä vastaukset hieman eroavat toisistaan. Ruotsinkieliset mielellään harjoittelevat monta kertaa säestäjän kanssa ja opettelevat laulun sanat ulkoa, suomenkieliset avaavat äänen kunnolla ja hengittelevät rentoutuen vuoroaan odottamassa. Mielikuvaharjoituksia ei pidetä parhaana keinona helpottaa jännittämistä. Opettajien kyselyssä asia oli toisinpäin.

6. Onko sinulla jokin hyvä keino jännittämisen helpottamiseksi. Kerro siitä.

Esiintyjälle tärkeää on, että ääni toimii hyvin. Kun joutuu odottelemaan esiintymisvuoroaan, äänen avoinna pitäminen voi tuntua vaikealta. Siihen voi auttaa kurkkupastilli tai lämpimän veden juominen. Moni toki toivoo pääsevänsä esiintymään konsertin alussa. Silloin ei etukäteen pääse vertaamaan itseään muihin.

Voi myös uskotella itselleen, ettei jännitä, ja silloin jännitys vähenee. Samoin toimii, kun juttelee mielessään esim. että sinä osaat ja kaikki menee hyvin. Rentouttava hengitleminen ja fokuksen kääntäminen pois jännittämisestä auttaa, kun odottelee vuoroaan.

Mielenkiintoinen keino on tavallaan siirtää itsensä esityksen ulkopuolelle eli keskittyä laulun sanomaan ja sen välittämiseen kuulijoille. Lisäksi voi ajatella esiintymisen olevan hauskaa ja etuoikeus ja niistä tulee nauttia. Voi ajatella, että en ole ollenkaan huono ihminen, vaikka esiintymisessä tulisikin jokin virhe. Laulaja antaa kuulijoille lahjaksi musiikkiaan, ei ensisijaisesti omaa itseään tai habitustaan.

7. Kun esiintymistilanne tulee, mitä jännittäminen mielestäsi aiheuttaa? Kerro lyhyesti vaikka luettelemalla.

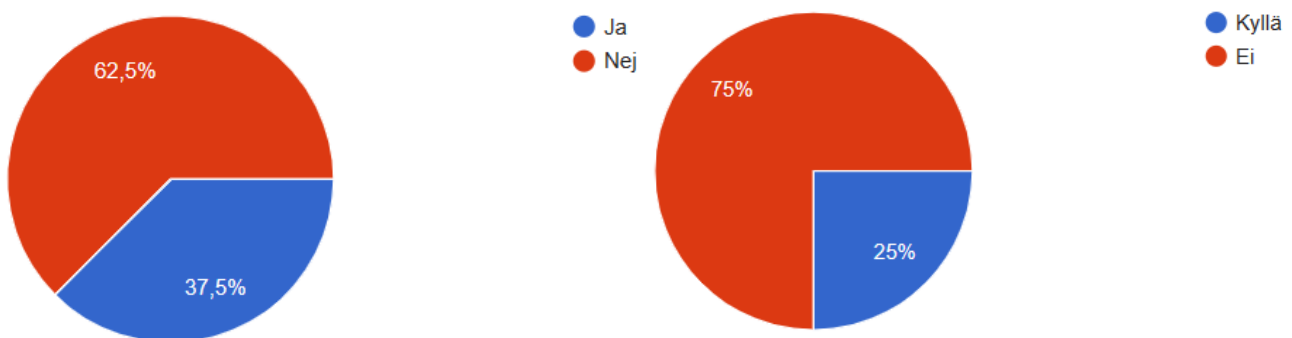
Esiintyminen voi mennä huomattavan hyvin, kun jännittää sopivasti. Adrenaliinipurkaus lisää tarkkaavaisuutta ja virittää elimistön onnistumiseen. Jotkut ovat ilman jännittämistä jopa epäonnistuneet.

Voimakkaat fyysiset ja psyykkiset reaktiot esiintymistilanteissa ovat laulajille tuttuja. Jalat ja kädet tärisyvät, on kiire mennä lavalle ja päästä sieltä pois. Päässä humisee, aivot tuntuvat sumuisilta ja ajatukset takkuilevat. Tulee tunne, ettei tiedä, mitä laulaa, esiintyminen etenee jotenkin automaattisesti ja hallitsematta. Joskus jopa itkettää, varsinkin jälkeinpäin, riippumatta siitä, onnistuiko esiintyminen vai ei. Ehkä enemmän nuoren jännittämiseen kuuluu ajatuksia siitä, mitä muut ajattelevat minusta, olenko yhtä hyvä kuin toiset laulajat.

Laulaminen vaatii hyvää hengittämistä ja monilla jännitys vaikuttaa siihen. Rintakehä tuntuu jännittyneeltä eikä kunnollinen hengitys oikein onnistu. Siitä seuraa vaikeuksia pitkien fraasien laulamissa. Jos hengittäminen jää pinnalliseksi, ääni ei ole yhtä vakaa ja vahva kuin tavallisesti eikä sitä ehkä hallitse totutulla tavalla.

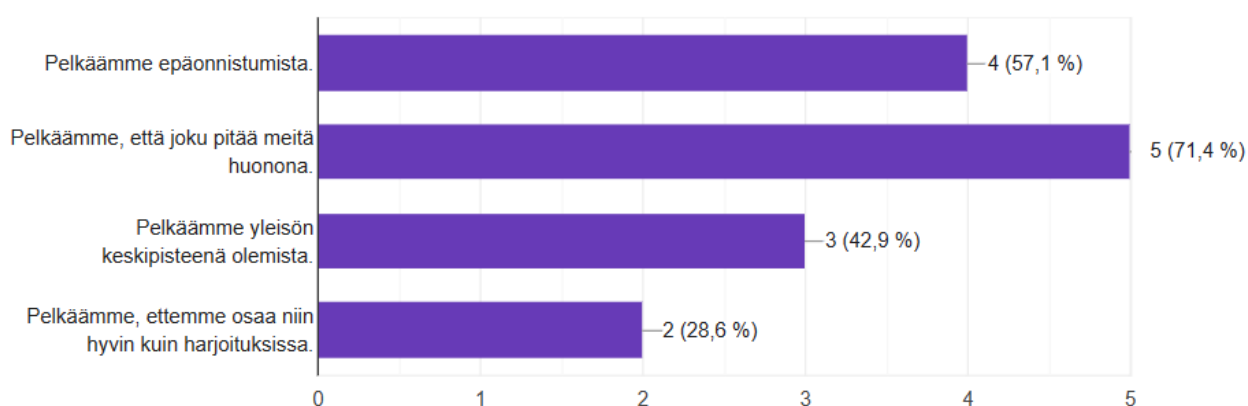
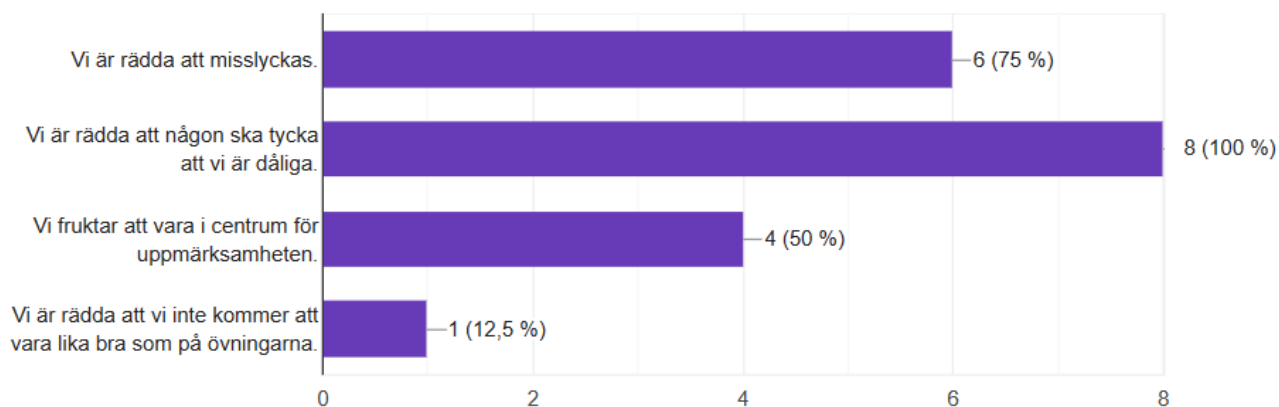
Luonnollisesti pelkäämme unohtavamme sanat tai jopa kokonaisen osan, aloitamme väärästä kohdasta tai laulamme epävireisesti. Mahdollisesti tämän takia laulaja saattaa tuijottaa nuottejaan ja ikään kuin sulkee itsensä ulos vuorovaikutuksesta kuulijoiden kanssa. Kuitenkin kuulijoille me tarinaa kerromme, heitä olemme katsovinamme, kun katsomme päiden yli takaseinään.

8. Onko sinulle sattunut epäonnistuminen jännittämisen takia?



Tulos on lähes sama kieliryhmästä riippumatta. Vastaajia oli yhteensä 16, joten viisi oppilasta oli epäonnistunut jännittämisen takia. Kysely ei anna vastausta siihen, millainen epäonnistuminen oli kyseessä ja huomasiko yleisö tai oma opettaja. Ammatillaisetkin epäonnistuvat joskus ja siksi voidaan päätellä, että lauluoppilaat ovat kyllä hyvin valmistautuneet esiintymisiinsä opettajansa ja säestäjän kanssa.

9. Jännittämisen sanotaan kuuluvan esiintymistilanteisiin. Miksi me jännitämme? Voit valita myös useamman vaihtoehdon.



Pelkäämme eniten sitä, että joku pitää meitä huonoina. Tämä on aika abstrakti pelko, ei kukaan kuulija tule kertomaan laulajalle, että olit huono. Kritiikkiä toki voidaan antaa ja sitä pitäisi kyetä myös ottamaan vastaan, mutta juuri esiintymisen jälkeen ei kritiikin kuuleminen ole aiheellista. Uskoisin opettajan ja säestäjän kertovan tuossa tilanteessa vain hyvät asiat ja kritiikin aika on myöhemmin, jos sitä yleensä esityksestä pitää antaa.

Jos esiintyjä epäonnistuu selvästi, on siitä hyvä keskustella opettajan kanssa rakentavasti. Pohditaan, mitä tapahtui ja miksi ja miten voisi seuraavalla kerralla onnistua paremmin. Seuraava esiintyminen jännittää varmasti paljon enemmän, kun muistissa on oma epäonnistuminen. On hyvä muistaa, että niin voi sattua kenelle tahansa.

10. Voit tähän kysymykseen kertoa oman mielipiteesi, miksi me jännitämme.

Tässäkin vastattiin, että pelkäämme, mitä muut ajattelevat meistä. Laulamalla välitetään toisille voimakkaita tunteita ja sellaisessa on raskasta epäonnistua toisten edessä. Huolellinen valmistautuminen ja laulun osaaminen voivat vähentää jännittämistä, mutta aina nekään eivät auta. Eräs vastaaja kertoi, että jännittää siksi, ettei pidä omasta äänestään. Oman äänen saattaa kuulla varsin erilaisena, miten muut sen kuulevat. Olisiko hyvä tallentaa laulamista vaikka laulutunneilla tai säestys harjoituksissa? Nykyään on niin helppoa itsekin tallentaa ja kuunnella omaa ääntään, sillä selviää miltä kuulostaa.

Mielenkiintoinen näkökulma oli oppilaalla, jonka mielestä Arkipelagissa esiinnyttäin jäykästi paikallaan seisoen ja se lisää jännittämistä. Jos voisi laulaessaan liikkua, olo olisi rentoutuneempi ja luonnollisempi ja esiintyminen helpompaa. Joissain toisissa oppilaitoksissa näin vastaajan mukaan tehdään.

11. Kerro omin sanoin, mikä esiintymisessä on hienoa.

Esiintyminen tapahtuu siinä hetkessä, vuorovaikutuksessa yleisön kanssa, ja on hienoa, kun uskaltaa heittäytyä ja selättää pelkonsa. Esiintymisen jälkeisen hyvänolon tunteen moni on kokenut, varsinkin onnistumisen jälkeen olo on euforinen.

Jokaisen esiintymisen jälkeen tuntee itsensä hieman itsevarmemmaksi. Jos saa vielä hyvää palautetta, motivaatio uuteen esiintymiseen kasvaa. Kriittiset ajatukset jälkeensä kannattaa unohtaa ja olla armollinen myös itselleen. Esiintymisten myötä pelkää yleisön edessä vähemmän.

Musiikki kuuluu kaikille ja sen jakaminen on monelle oleellista esiintymisessä. Oma ääni ja minuus toimivat viestinnän välineinä, kun esitetään yleisölle oma tulkinta laulusta. Se on kiehtovaa. Hyvien tunteiden välittäminen musiikin avulla on hienoa.

Esiintyminen antaa itseluottamusta ja esiintymisrutiinia, jota tulevaisuudessa varmasti tarvitaan. On mukavaa, että uskaltaa laulaa yleisön edessä, ja vielä mukavampaa, jos kuulijat arvostavat. Omien läheisten läsnäolo konsertissa on vastaajille sekä mieluinen että hieman pelottava ja jopa ylimääräistä jännitystä tuova asia. Johtuneeko siitä, että läheisillä on monta tilaisuutta arvioida esitystä jälkeensä?

4. Opettajille suunnatun kyselyn tulokset

Musiikkiopisto Arkipelagissa on kolme laulunopettajaa, joista kaksi vastasi kyselyyn.

1. Oppilaasi jännittävät esiintymistä konserteissa. Jännitätkö opettajana sitä, kuinka he onnistuvat?

Toinen opettajista jännitti jonkin verran, toinen ei jännittänyt.

2. Miten autat oppilasta, joka kertoo jännittävänsä kovasti?

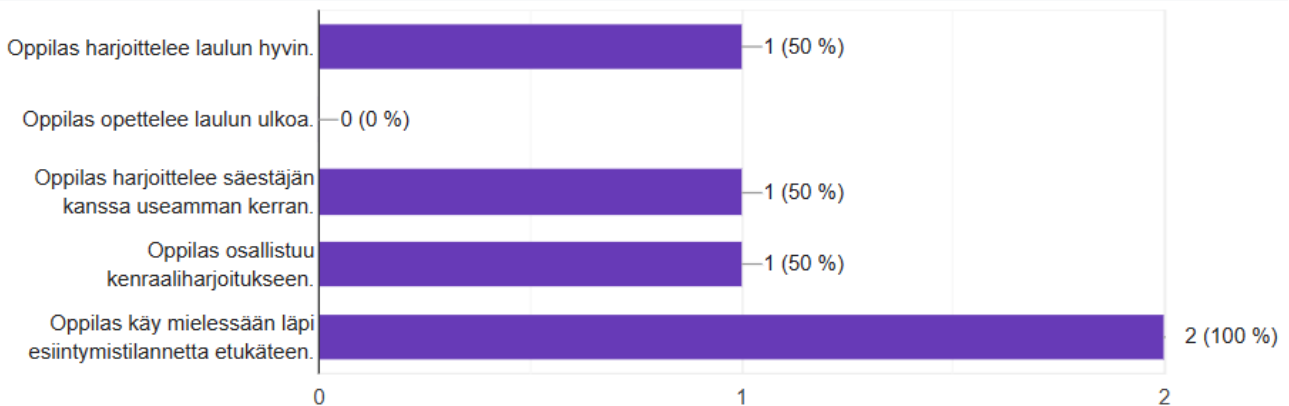
Opettajat valmistelevat esiintymistä kunkin oppilaan kanssa huomattavan pitkään, jopa puolitoista vuotta. Opettaja kertoo, mitä fysiologisia seikkoja jännitys voi aiheuttaa. Psykkistä valmiutta vahvistetaan keskustelemalla, mielikuvaharjoitteilla ja järjestämällä aluksi helppoja esiintymisiä.

Opettajat pyrkivät luomaan rennon ilmapiirin ja miettivät oppilaan kanssa keinoja, miten jännittämistä voisi helpottaa.

3. Onko sinulla oppilaita, jotka eivät suostu esiintymään jännittämisen takia?

Kyllä tällaisia oppilaita on, mutta ei kovin monta.

4. Mitä keinoja seuraavista valitsisit parhaiksi helpottamaan esiintymisjännitystä?



Ulkoa oppiminen ei ole vastanneiden opettajien mielestä parhaita keinoja, vaikka oppilaiden mielestä on, sillä 57 % suomen- ja 87,5 % ruotsinkielisistä oppilaista oli tätä mieltä. Mielikuvaharjoitteet olivat opettajien mieleen, mutta oppilaista vain 42,9 % ja 50 % olivat sitä mieltä. Muuten opettajien ja oppilaiden vastaukset olivat varsin samansuuntaisia.

Opettajien otos on pieni eikä sen tuloksia voi yleistää.

5. Sinulla on varmasti myös muita kuin yllä mainittuja keinoja helpottaa oppilaiden esiintymisjännitystä. Kerrotko niistä.

”Suurin apu on jokaiselle se, että minä opettajana en odota täydellistä suoritusta, ja on lupa epäonnistua.” Opettajat varmasti ajattelevat näin, mutta oppilaat ovat hyvinkin kriittisiä eikä epäonnistuminen tule kysymykseenkään esiintymiseen valmistautuessa.

Opettajat pyrkivät tekemään esiintymistilanteen neutraaliksi ja kannustavat oppilaitaan, jotta heidän itseluottamuksensa vahvistuisi. Hengitysharjoitusten avulla jännittämisen hallintaa opetellaan.

6. Miten oppilaasi suoriutuvat esiintymisistään?

Osa oppilaista suoriutuu yhtä hyvin kuin harjoituksissa, mutta osa huonommin. Paremmin kuin harjoituksissa ei esiinny kukaan näiden kahden opettajan oppilaista.

7. Miten jännittäminen vaikuttaa oppilaidesi esiintymiseen?

Opettajat huomaavat oppilaidensa jännittämisen siitä, että ääni on hiljaisempi ja vaikuttaa kireältä. Samaa kertoivat myös oppilaat, hengittäminen hankaloituu eikä ääni ole niin vahva kuin harjoituksissa.

Opettajat eivät havainneet oppilaan äänen tärisevän, vaikka oppilaiden mielestä tärisee äänen lisäksi jalat ja kädet. Oppilaat eivät unohtele laulujen sanoja eivätkä mokaile useassa laulun kohdassa. Tulee mieleen, mitä tarkoitetaan epäonnistumisella?

8. Onko sattunut jotain muuta erityistä, koska oppilas on jännittänyt niin paljon?

Hengityskontrolli unohtuu joskus ja tulee ns. ”kukkoja”, äkillisiä äänentason muutoksia. Pieniä virheitä voi tulla ja ne ovat usein oppilaalle kamalia, mutta yleisö ei aina niitä huomaa.

9. Opettajat esiintyvät myös itse. Kerro, miten jännittäminen vaikuttaa esiintymiseesi.

Jännittäminen on toisaalta ikävä välttämätön paha, toisaalta pieni jännitys tarvitaan ja siitä saa lisää adrenaliinia. Kun esiintyy paljon ja usein, jännittäminen on vähäistä. Pitkät esiintymisvälit lisäävät jännittämistä. Kun jännittää, saattaa laulamissa tulla useampia hengitystaukoja.

Samoista seikoista kertoivat oppilaatkin: pieni jännitys ei haittaa, mutta isommin jännitettäessä hengityksen hallinta vaikeutuu.

10. Tuliko mieleesi jotakin muuta, jota haluaisit sanoa esiintymisjännityksestä?

Opettajien näkemyksen mukaan konkaritkin jännittävät. Jännitystä tarvitaan, mutta sitä voi vähentää esiintymällä enemmän.

5. Musiikkiopisto Arkipelagin oppilaiden kertomuksia esiintymisestä

Kaksi Arkipelagin oppilasta suostui kasvokkain tapahtuvaan haastatteluun. Molemmat ovat esiintyneet oppilaitoksen konserteissa vasta vähän, mutta ovat muuten laulaneet paljon julkisesti eri kuoroissa ja muissa kokoonpanoissa.

5.1. Mikä esiintymisessä houkuttaa?

Laulamisen opiskelu ja harjoittelu sekä solistina että kuorossa on mielekästä vain, jos myös esiinnyttään yleisölle. Laulaja haluaa esittää musiikkia, joka puhuttelee häntä, ja toivottavasti tämä välittyy myös yleisölle. Kuorossa omien tuntemusten välittäminen on vaikeampaa: musiikki ei aina ole sitä, mitä tahtois esittää ja silloin voi jopa jännittää esiintymistä.

Kumpikin haastatelluista lauluoppilaista oli kokenut ns. flow-tilan esityksen jälkeen. Erityisesti isojen teosten laulamisen jälkeen hyvänolon tunne oli valtava. Molemmat nauttivat laulamista ja haluavat kertoa tarinoita laulun keinoin.

Uusien laulujen opiskelu ja esittäminen kehittää omia taitoja laulajana. Laulamista saa paljon sisältöä elämään. Kun joutuu laulutunneilla ja esiintyessä keskittymään, saa aivoilleen pakoa muusta elämästä ja sen kiireistä. Silloin ei pysty pyörittelemään päässään arkipäivien sattumuksia ja tekemättömiä töitä.

Esiintyminen opettaa sietämään paineita. Silloin joutuu hyväksymään oman keskeneräisyytensä laulajana ja silti uskaltaa astua yleisön eteen. Jälkeenpäin saa onnitella itseään ja todeta, että uskalsin.

5.2. Jännittäminen

Laulaminen yksin yleisön edessä on täysin eri tilanne kuin kokoonpanossa. Esimerkiksi kuoron solistina laulaminen on jännittävää ja siinä tuntee suurta vastuuta kaikkien onnistumisesta. Muuten kuoron esityksissä olo on levollisempi kuin yksin esiintyessä. Kuorojen harjoituksissa ei juurikaan keskustella jännittämisestä eikä sen hillitsemiseen anneta keinoja.

Arkipelagin konserteissa laulajat esiintyvät säestäjän kanssa. Jos pyrkii ajattelemaan, että esiinnyimme yhdessä, on levollisempi olo. Säestäjä neuvoo etukäteen harjoituksissa ja laulajien kanssa työskennellyt pianisti osaa hyvin opastaa. Esiintymispelosta puhuminen oman opettajan ja säestäjän kanssa vähentää jännittämistä.

Jännittäminen voi alkaa jo paljon ennen esitystä tai sitten esityksen aikana alkaa jännittää ja pahenee koko ajan. Jos laulua olisi pitänyt harjoitella enemmän, esityksen aikana jännittää ja tulee helposti virheitä. Oppilas saattaa myös olla hyvin levollinen etukäteen ja laulaminenkin sujuu hyvin, mutta jälkeenpäin alkaa mielessä ankara kritiikki esim. oliko korkeiden äänten laulamiseni kimmittämistä tai näytinkö jotenkin hassulta.

Oppilaat kyllä ovat hyvinkin armollisia ja lempeitä muiden esiintymistä kuunnellessaan.

Perheenjäsenten tai tuttavien istuminen yleisön joukossa aiheuttaa joillekin ylimääräistä jännittämistä. Kumpikaan haastatelluista ei oikein toivonut, että perhe tulisi kuuntelemaan. Puoliso voi ehkä tulla, mutta musiikkia harrastavat tai jopa ammatikseen tekevät lapset eivät. Monilla nuorillakin on enemmän paineita, kun omat vanhemmat ja sisarukset ovat kuuntelemassa.

Molempien haastateltujen mielestä lauluesitys kuitenkin onnistuu paremmin, jos mukana on sopiva ripaus jännitystä.

5.3. Keinoja jännittämisen vähentämiseksi

Kun istuu yleisön joukossa odottamassa vuoroaan, ollaan paikallaan aivan rauhassa ja kiinnitetään huomiota omaan hengittämiseen. Kaikki säheltäminen vesipulloineen jätetään pois.

Voi muistuttaa itseään, että pidän laulamisesta, se on mukavaa ja siksi olen nyt tässä. Kannattaa ajatella, että ihan kaikki ihmiset salissa – yleisö, opettajat ja muut esiintyjät – ovat puolellasi ja toivovat onnistumistasi.

Toinen haastateltava kertoi käyttävänsä joogassa opittua vaihtohengitystä (hän käytti sanaa växelvisandning). Silloin puristetaan toinen sierain kiinni ja hengitetään rauhallisesti sisään ja ulos avoimesta sieraimesta. Tämän jälkeen puristetaan

vuorostaan toinen sierain kiinni ja hengitetään. Näin jatketaan ja olo rauhoittuu ja ihminen rentoutuu.

Päivän mittaan kannattaa myös valmistaa keho konserttilanteeseen. Arkiliikunta on siihen hyvä, mutta rasittavaa liikuntaa tulee välttää. Monen tunnin istuminen esim. tietokoneen ääressä tai kokouksessa tekee kehosta sitkeän ja laulamiseen tarvittavien lihasten saaminen vaivattomasti toimiviksi vaatii pitkän lämmittelyn.

Ja lopuksi tärkein: meidän pitää olla lempeitä ja hyväksyviä myös itsellemme.

6. Musiikin ammattilaisten näkemyksiä jännittämisestä

Kolme koulutettua ammattimuusikkoa suostui vastaamaan kysymyksiini. Muusikoiden joukossa oli kaksi klassisen koulutuksen saanutta laulajaa. Kaksi haastatelluista soittaa, opettaa ja johtaa erikokoisia esiintyviä lauluryhmiä tai kuoroja. Työssään haastatellut soittivat pianoa ja urkuja.

6.1. Haastateltujen kertomuksia esiintymisistä opiskeluaikana

Nuorina opiskellessaan musiikkiopistossa he jännittivät kovasti sekä esiintymistä että tutkintoja. Siihen aikaan tutkinnot suoritettiin raadin edessä ja kappaleet tuli osata ulkoa. Se tuntuu olleen valtava stressin aiheuttaja ja siitähän on nykyään luovuttu. Myöhemmin ammattiopinnoissa esiinnyttiin koko ajan ja jännitettiin paljon, mutta parin vuoden jälkeen esiintymiseen tuli rutiinia ja jännittäminen helpotti. Myös soitto- ja laulutekniikan kehittyminen helpotti hermoilemista, samoin ryhmäesiintymiset.

Nämäkin ammattilaiset jännittävät aina sooloesiintymistä; yksi arvioi jännityksensä määrää luvulla 8 ja toinen 13, kun asteikko on välillä 1–10. Kumpikin muistaa joitain erityisen kuumottavia esiintymisiä, esimerkkeinä A-tutkinnon suorittaminen laulussa ja pahasti takelteleva sonaattiesitys konservatoriossa. Nykyään he jännittävät pääasiassa kuoronsa tai lauluryhmiensä onnistumista sekä joskus esiintymistilanteen logistisia haasteita. Tilanne voi myös yhtäkkiä eskaloitua jännittäväksi jonkun esiintyjän tai yleisön yllättävän käyttäytymisen takia.

6.2. Kertomuksia opettamisesta ja kuorojen harjoittamisesta

Kannattaa jatkuvasti tarttua haasteisiin, se vähentää esiintymisjännitystä. Eräs haastatelluista kertoi, että hän perusti kuoron syksyllä ja he pitivät parin kolmen kuukauden päästä joulukonsertin. Tulikaste auttoi pitkälle jännittämisen hillitsemisessä.

Kuorolaisille opetetaan laulutekniikkaa, ohjeistetaan soinnin parantamisessa ja kiitetään, kun ohjeita noudatetaan ja sointi kaunistuu. Oppilaille kerrotaan, että esitys onnistuu paremmin, jos on tietty vireystila, joka ilmenee jännittämisenä. Jännitys ei siis ole

haitaksi vaan tarpeellista. Avoimuus auttaa: kuorolaiset saavat kertoa jännittämisestään ja sitä ei vähätellä.

Ennen esitystä kuoron johtaja pitää yllä rauhallista tunnelmaa eikä panikoi itse. Hänkin jännittää, mutta ei millään tavalla näytä sitä.

6.3. Laulajien kertomaa jännittämisestä

Yle TV1 esitti keväällä 2023 kaksi haastattelua: Anne Flinkkilä haastatteli iskelmälaulaja Pasi Kaunistoa ja hänen tyttärtään Miljaa ja Juho-Pekka Rantala oopperabasso Jaakko Ryhästä. Pasi Kaunisto kertoi aloittaneensa esiintymisen 18-vuotiaana vuonna 1968. Hän oli epävarma osaamisestaan ja vaikka hän alkoi käydä laulu- ja esiintymistunneilla, hän vähitellen ajan tavan mukaan ryhtyi käyttämään alkoholia helpottamaan jännittämistä. Hän itse kertoi alkoholin helpottaneen sitä hirvittävää kauhua, jota hän tunsu ennen esiintymistä. Alkoholi kuului esiintymistilanteisiin aina 90-luvulla saakka ja alkoholista tuli Kaunistolle ongelma.

Jaakko Ryhänen kertoi, että on kuullut vain kahden oopperalaulajan sanoneen, etteivät he jännitä. Hänen mukaansa he joko ovat valehtelijoita tai sitten hyvin erikoisia ihmisiä. Jaakko Ryhäsen mukaan kansainvälinen oopperamaailma on ankara ja kilpailu rooleista kovaa. Laulajan pitää kestää jatkuva stressi: silloinkin, kun ääni ei toimi parhaalla mahdollisella tavalla, on suoriuduttava esityksestä hyvin, koska yleisö on tullut katsomaan parasta. Jos äänenkäytössä on ongelmia tai laulaja on esim. flunssainen, esitys jännittää armottoman paljon.

Haastatteleman oopperalaulajan mukaan jännittäminen riippuu paljon tilanteesta. Jos esim. ääni on huonommassa kunnossa, esiintyminen jännittää ja tuntuu, että sanojenkin muistaminen vaikeutuu. Erityisesti nuorempana jännittäminen oli suurempaa, koska tekniikka oli huonompi ja oli epävarmempi omista taidoista. Musiikkigenre sinänsä ei vaikuta, koska esim. klassinen tai jazz voivat olla helppoja tai vaikeita. Vaativan musiikin esittäminen jännittää. Joskus yleisökin aiheuttaa stressiä: kuulijana voi olla laulajan ammatin kannalta vaikutusvaltainen henkilö tai sitten laulajalle voi tulla outo tunne, että joku yleisössä haluaa hänelle pahaa. Tämä tunne saattaa olla täysin irrationaalinen, mutta voi silti vaikuttaa siinä hetkessä.

Oopperalaulaja kertoi, että ensi-ilta on jännittävä ja siihen lataudutaan huolella. Sen jälkeinen seuraava esitys on monesti ”lässähdys”, mutta jatkossa esitykset ovat taas hyvää tasoa. Kun oopperaa esitetään kymmeniä kertoja, jännittäminen helpottaa ja esiintyjien yhteishenki ja tekemisen tahto saavat esitykset onnistumaan hienosti. Mikäli oopperan esityksiin tulee taukoja ja laulaja tekee muita rooleja, vie hieman aikaa, että taas saa ajatuksensa fokuksitua entiseen rooliin. Yhtenä jännittävimmistä rooleistaan hän muistaa Sevillan parturi-oopperan Rosinan roolin.

6.4. Miten jännittäminen näkyy esiintyvän laulajan käytöksessä

Ennen kenraaliharjoitusta joku voi vitsailla, toinen olla ärtyisä. Jotkut sulkeutuvat tai kärehtyvät itseensä eivätkä edes kuule ohjeita. Kenraalissa pyritään onnistumaan, mutta usein tulee jokin pieni unohdus tai virhe.

Varsinaisessa esityksessä näkyy pakkoliikkeitä ja käsien tai jalkojen vapinaa. Hengitys nostaa hartiat, kaulan alue jännittyy ja ääni muuttuu kireäksi. Ääni voi myös täristä tai olla hiljaisempaa kuin harjoituksissa.

Pieniä virheitä tulee jännittämisen takia ja tekniset puutteet näkyvät helpommin, mutta hyvä tulkitsija voi hyvinkin kompensoida nämä ja esityksestä tulee hieno.

6.5. Miten ammattimuusikot helpottavat jännittämistään?

Muusikot myöntävät jännittävänsä ja ilman muuta se kuuluu esiintymiseen. Siitä ei saisi tulla itseään suurempi mörkö esiintyjälle. Muutamia pieniä asioita voi tehdä, että esitys sujuisi hyvin, vaikka jännittää. Hyvin valmisteltu esitys onnistuu varmemmin. Jos esitetään isompi kokonaisuus, pitää etukäteen miettiä kiinniottosanoja ja -nuotteja siltä varalta, että jokin menee pieleen. Laulajan ”torson” pitää toimia oikein eli työkalun pitää olla kunnossa. Pienet unet ennen esitystä auttavat muistamisessa ja helpottavat jännittämistä.

Oopperalaulaja hillitsee jännittämistä hengittämällä: jokaisella hengenvedolla hengitetään syvään, keskitytään hengittämiseen. Se laskee sykettä ja stressi vähenee.

Näyttelijä ja esiintymisvalmentaja Johanna Koivu tekee ”perhoshengitystä”: kädet nostetaan ristiin rinnalle, hengitetään syvään ja hitaasti ja vähitellen taputellaan kevyesti kämmenillä vuorotellen olkapäihin. Johanna Koivu kertoi perhoshengityksestä Efter nio-ohjelmassa keväällä 2023.

Eräs haastateltu kertoi kärsivänsä jännityspäänsärystä. Siihen löytyy apu fysioterapiasta ja liikunnasta, esim. voimistelusta.

Jännittämistä hallitaan myös lääkkeillä ja alkoholilla. Lääkäri voi määrätä betasalpaajia jännityksen hallintaan. Mahdollisesti myös muita päihteitä käytetään samaan tarkoitukseen. Näistä ei haastatelluilla ollut enempää kerrottavaa, vain se, että varmasti kaikkia mainittuja keinoja käytetään ammattilaispiireissä.

Musiikin ammattilaiset tietävät muusikoita, joiden ura on päätynyt jännittämisen takia. On tuttuja muusikoita, jotka ovat hakeutuneet eri alalle sanoen, etten koske ikinä enää mihinkään instrumenttiin. Ura musiikin parissa on päätynyt tai ainakin jäänyt puolitiehen myös fyysisten esteiden takia eli aina toki ei ole kyse jännittämisestä.

6.6. Ohjeita lauluoppilaille

Oopperalaulaja kertoi, että esiintymiseen tarvitaan latausta, adrenaliinia, pitää olla virittynyt laulamaan. Se on ehkä samaa kuin jännittäminen, mutta siinä ei ole pelkoa. Esitystä saa jännittää, mutta pelätä ei saisi.

Jännittämisestä pois pääseminen on prosessi, joka on mahdollinen. On olemassa keinoja, joilla sitä voi työstää. Musiikkiopistotasolla oma opettaja auttaa eteenpäin ja antaa työvälineitä, jos hänelle kertoo jännittämisestä. Opettajaan kannattaa luottaa. Opettaja ymmärtää, että on oppilaalle suuri asia mennä ”paljaana” yleisön eteen, vaikka olisi hyväkin itsetunto ja itseluottamus.

Lauluoppilaat voisivat esiintyä ryhmälle, esimerkiksi oman opettajan oppilaat keskenään. Pohditaan samalla, miksi jännittää. Joskus esiintyy eri opettajien oppilaiden välillä kilpailuhenkeä ja kireyttä esiintymistilanteessa ja se vaikeuttaa monen esiintymistä. Itsevarmimmat jyräävät muita ja sellaisesta pitäisi päästä pois, kun oppilaat esiintyvät.

Mikäli oma opettaja ei ota oppilaan huolta jännittämisestä vakavasti, voi myös vaihtaa opettajaa. Toinen opettaja voi tuoda uutta ja erilaista näkökulmaa oppilaan ongelmaan.

7. Omakohtaisia kokemuksia

Henkilökohtaisesti olen kokenut muutaman tekijän helpottavan esiintymisjännitystä. Tärkeää on valmistaa esitettävä laulu niin huolellisesti kuin pystyy, tietysti kohtuullisessa ajassa. Sanat opetellaan ulkoa, mutta nuotit on hyvä pitää esillä esityksessä. Laulajan kannattaa harjoitella säestäjän kanssa riittävän monta kertaa ja luottaa hänen ammattitaitoonsa. Säestäjä selviytyy kyllä, vaikka minä epäonnistuisin. Huolellinen äänenavaus tuo varmuutta ja se kannattaa aloittaa mieluummin aikaisin kuin liian myöhään.

Ainakin klassisen laulun opiskelijan on hyvä pitää mielessä, että esitän musiikkia, en esitele itseäni tai ulkonäköäni, että laulun pitää puhutella yleisöä. Tämä tuntuu turhan kauniilta ajatukselta; ehkä asian voisi muotoilla niin, että laulajan tyylin ja habituksen pitäisi olla sopusoinnussa esitettävän musiikin ja esityspaikan kanssa. Silloin ehkä tuntee levollisuutta esitystilanteessa ja jännitys saattaa helpottaa. Muiden esiintyjien hermoileminen tarttuu, mutta jos kenraaliharjoituksessa voi taputtaa muille, yhteinen jännitys vaimentuu.

Erään vuoden joulukonsertissa esiintymistä jännitin tapani mukaan paljon, aamusta saakka. Sattumalta näin samana aamuna näyttelijä Eero Ahon haastattelun. Hän kertoi, miten jo aamulla herätessä tietoisuus illan esityksestä on vahvasti läsnä ja koko päivä on valmistautumista ja keskittymistä, jopa syömiset hän miettii tarkkaan. Tämän kuuleminen helpotti omaa oloani. Kävin normaalisti kenraaliharjoituksessa, mutta lähdin vielä pois ja

palasin saliin vasta hetkeä ennen konsertin alkua. Muiden hermoileminen ei tarttunut minuun. Toinen lauluoppilas istui takanani ja hymistelimme yhdessä aina aplodien aikana. Sekin rauhoitti. Kun menin yleisön eteen, säestäjä odotteli rauhassa, ja kun aloitin, näin ystävällisiä katseita ja tunsin, että oli helppoa ja hienoa laulaa. Muutaman kiitoksen sanankin sain jälkeenpäin.

Laulunopettajani järjesti oppilailleen improvisaatioillan. Esittäydyttiin, laulettiin silmät kiinni ”gregoriaanisia kirkkolauluja”, joihin vähitellen jokainen keksi omia sooloja. Seuraavana avattiin kirja tai lehti satunnaisesta kohdasta ja aloitettiin laulaminen ko. sivun tekstillä, säestys tuli mukaan ja yritimme pitää hetkessä keksityn melodian sävellajissa. Tuli paljon epäonnistumisia, naurettiin yhdessä ja innostuttiin kilpalaulantaan. Jännittäminen katosi jo alussa ja laulun annettiin vain mennä eteenpäin, tuli mitä tuli. Löysimme ryhmähenkeä ja osasimme kannustaa toisiamme. Näin pitäisi osata toimia myös kuormittavassa konserttitilanteessa.

Tätä työtä tehdessäni ymmärrykseni esiintymisjännityksestä on avartunut suuresti. Haastatteluissa sekä lauluoppilaat että musiikin ammattilaiset olivat avoimia ja kertoivat kaunistelematta siitä, kuinka jännittäminen on aina enemmän tai vähemmän läsnä. Aloin tajuta, että jännitys kuuluu niin pienimuotoiseen kuin suurellakin lavalla esiintymiseen ja oleellista on kyetä hermoilemisesta huolimatta parhaaseen esitykseensä –tai ainakin kelvolliseen. Itseäni rauhoittaa suuresti, kun tiedän satoja kertoja yleisön edessä laulaneen taitavan muusikon jännittävän lähes jokaista esiintymistä. Eipä ole ihme, että aloittelija miltei murtuu jännityksen vuoksi.

8. Yhteenveto

Jokainen laulaja jännittää pienenkin yleisön edessä esiintymistä. Hän haluaa onnistua ja siksi kokee suorituspainetta. Lauluoppilas ei ole ammattilainen, hän on vasta oppimassa laulamista ja esiintymistä, mutta silti laulajan omat tavoitteet voivat olla korkealla.

Sopiva ripaus jännittämistä virittää esiintyjän keskittymään olennaiseen ja suoriutumaan parhaalla mahdollisella tavalla. Ehkä tässä on kysymys sopivasta annoksesta adrenaliinia taistelun voittamiseksi. Usein käy niin, että jännittäminen helpottaa heti, kun astuu yleisön eteen ja ensimmäiset sävelet kajahtavat.

Väitetään, että jännittäminen helpottuu esiintymällä. Saattaa olla totta, mutta monet pitkään yleisön edessä laulaneet jännittävät paljon. Esiintymiseen tulee toki rutiinia, kun sitä tekee työkseen, mutta myös oma vaatimustaso kasvaa. Näin käynee myös aloittelevalla laulajalla eli mitä paremmin osaat, sitä enemmän tahtoisit vielä oppia. Oravanpyörä pyörii. Tästä mainitsi myös Jaakko Ryhänen Juho-Pekka Rantalan haastattelussa.

Varmuutta esiintymiseen saa harjoittelemalla ja laulajalla se tarkoittaa esitettävän kappaleen opettelemista hyvin sekä syventymistä laulun tekstiin, tunnelmaan ja sanomaan. Laulusta on hyvä tutkia, mitä säveltäjä on ehkä ajatellut kirjoittaessaan

sävellystään, mitä tehokeinoja -esimerkiksi sävellajien vaihtumista, erikoisia intervaleja ja sävelkulkuja- laulusta löytyy ja mitä kohtia voisi korostaa. Laulu pitäisi niin sanotusti saada kroppaan. Tässä kaikessa oma opettaja ja säestäjä ovat hyvinä opastajina.

Hyviä rentoutumiskeinoja on jännittämisen hillitsemiseksi. Tässä työssä on tullut esille liikunta esiintymispäivänä, mikä tarkoittaa kevyttä arkiliikuntaa, ei kuormittavampaa. Liikkuminen pitää kehon joustavana laulamista varten. Venyttely ja jooga päivän mittaan voivat myös olla hyväksi.

Äänen avaaminen ajoissa ja huolellisesti on tärkeää. Mieltä voi hallita keskittymällä hengittämiseen ja käyttämällä vuorohengitystä esim. omaa vuoroa odotellessa. Lämpimän veden juominen auttaa äänen pitämiseen avoimena, mutta muitakin hermostuttava lipittely pidetään vähemmällä. Aplodien aikana voi hymistellä, vinkua ja inistä.

Eräs ystäväni kertoi, että hän poistaa jännittämisen esiintymällä roolin takaa. Hän pitää usein onnittelupuheita epämuodollisissa juhlissa ja pukeutuu silloin roolivaatteisiin. Rooli vapauttaa ja jopa antaa luvan puhua kärjistäen. Mahdollinen kritiikki ei kohdistu häneen vaan roolihenkilöön.

Jos vielä saisi juuri ennen esitystä mielensä viritettyä ja ajattelisi vain sitä, mitä tahdon kertoa edessäni istuville ihmisille, mikä tässä laulussa on "se jokin". Miksi haluan laulaa sen teille? En siksi, että esittelen omaa erinomaisuuttani, vaan toivon teidän ajattelevan lauluni sanomaa ja miten laulamani sävelet tuovat sen kauniisti esiin.

On vielä eräs ihmisen käyttäytymiseen liittyvä seikka, jolla on merkitystä jännittämisenkin kannalta. Esiintymisvietti lienee meillä ihmisillä jo varhaislapsuudessa. Vauvoina näimme ystävällisiä kasvoja ympärillämme ja luotimme siihen, että tarpeistamme huolehditaan. Saimme lämmintä ja kannustavaa vastakaikua muilta. Ilman sitä sosiaalinen kehityksemme ei edisty. Kyse voi olla samasta asiasta, kun esiinnyimme. Haluamme kuulua joukkoon, tuottaa iloa ja saada hyväksyntää ja arvostusta.

Kysely opettajille lauluoppilaiden esiintymisjännityksestä

Kyselyn on tehnyt lauluoppilas Ulpu Valo osana musiikkitaidon syventäviä opintojaan. Kiitos vastauksistasi!

1. Oppilaasi jännittävät esiintymistä konserteissa. Jännitätkö opettajana sitä, kuinka he onnistuvat?

Kyllä, jännitän paljon.

Jännitän jonkin verran.

En.

Riippuu oppilaasta.

2. Miten autat oppilasta, joka kertoo jännittävänsä kovasti.

3. Onko sinulla oppilaita, jotka eivät suostu esiintymään jännittämisen takia?

Kyllä

Ei

4. Mitä keinoja seuraavista valitsisit parhaiksi helpottamaan esiintymisjännitystä?

Oppilas harjoittelee laulun hyvin.

Oppilas opettelee laulun ulkoa.

Oppilas harjoittelee säestäjän kanssa useamman kerran.

Oppilas osallistuu kenraaliharjoitukseen.

Oppilas käy mielessään läpi esiintymistilannetta etukäteen.

5. Sinulla on varmasti myös muita kuin yllä mainittuja keinoja helpottaa oppilaiden esiintymisjännitystä. Kerrotko niistä.

6. Miten oppilaasi suoriutuvat esiintymisestään?

Yhtä hyvin kuin harjoituksissa.

Usein paremmin kuin harjoituksissa.

Eivät yhtä hyvin kuin harjoituksissa.

Riippuu paljon oppilaasta, kuinka hyvin hän esiintyy.

7. Miten jännittäminen vaikuttaa oppilaidesi esiintymiseen?

Ääni tärisee.

Sanat unohtuvat tai niissä sekoillaan.

Ääni on hiljaisempi kuin harjoituksissa.

Ääni vaikuttaa kireältä.

Oppilas mokailee useassa laulun kohdassa.

Ei vaikuta ollenkaan, oppilas suoriutuu upeasti.

8. Onko sattunut jotain muuta erityistä, koska oppilas on jännittänyt niin paljon?

9. Opettajat esiintyvät myös itse. Kerro, miten jännittäminen vaikuttaa esiintymiseesi.

10. Tuliko mieleesi jotakin muuta, jota haluaisit sanoa esiintymisjännityksestä

Liite 2

Kysely esiintymisjännityksestä

Kyselyn on laatinut Arkipelagin oppilas Ulpu Valo musiikkitaidon syventävien opintojen kurssilla.

Vastauksista ei voi tunnistaa vastaajan henkilöllisyyttä.

1. Oletko esiintynyt Arkipelagin konserteissa tai jossain muussa tilaisuudessa laulajana?

Kyllä

En

2. Arvioi, kuinka paljon jännitit esiintymistäsi. (Jos et ole esiintynyt, arvioi mahdollista esiintymistäsi.)

En juuri yhtään.

Jännitin, mutta en paljon.

Jännitin tosi kovasti.

3. Jos jännitit, miten tunsit jännityksen. Kerro lyhyesti.

4. Oletko jännittämisen takia kieltäytynyt esiintymisistä?

Kyllä
En

5. Alla on lueteltu muutama keino helpottaa jännittämistä. Ovatko jotkut niistä mielestäsi hyviä keinoja? Voit valita useammankin.

Opetella hyvin esitettävä laulu.
Opetella sanat ulkoa.
Opetella koko laulu ulkoa.
Harjoitella monta kertaa säestäjän kanssa.
Tehdä mielikuvaharjoituksia esiintymistilanteesta.
Avata ääni huolellisesti.
Hengitellä ja rentoutua omaa vuoroa odotellessa.

6. Onko sinulla jokin hyvä keino jännittämisen helpottamiseksi. Kerro siitä.

7. Kun esiintymistilanne tulee, mitä jännittäminen mielestäsi aiheuttaa? Kerro lyhyesti vaikka luettelemalla.

8. Onko sinulle sattunut epäonnistunut esiintyminen jännittämisen takia?

Kyllä
Ei

9. Jännittämisen sanotaan kuuluvan esiintymistilanteisiin. Miksi me jännitämme? Voit valita myös useamman vaihtoehdon.

Pelkäämme epäonnistumista.
Pelkäämme, että joku pitää meitä huonona.
Pelkäämme yleisön keskipisteenä olemista.
Pelkäämme, ettemme osaa niin hyvin kuin harjoituksissa.

10. Voit tähän kysymykseen kertoa oman mielipiteesi, miksi me jännitämme.

11. Kerro omin sanoin, mikä esiintymisessä on hienoa.

Toivoisin saavani haastatella sinua tästä aiheesta. Jos suostut haastatteluun, kirjoita alle etunimesi ja sukunimen ensimmäinen kirjain. Arkipelagin kanslia lähettää sinulle puhelnummeroni. Lähetä minulle viesti, jotta voimme sopia haastattelun ajankohdan.

Fråga om spänningen i att uppträda på en konsert

Enkäten har utarbetats av Ulpu Valo, elev i den fördjupade kursen i musikkunskap vid Arkipelag. Svararens identitet kan inte identifieras utifrån svaren.

1. Har du uppträtt som sångare på Arkipelags konserter eller på något annat evenemang?

Ja
Nej

2. Betygsätt hur spänd du var över ditt uppträdande. (Om du inte har uppträtt, betygsätt ett eventuellt uppträdande.)

Inte alls
Jag var nervös, men inte mycket.
Jag var riktigt nervös.

3. Om du var spänd, hur kände du spänningen? Berätta kort.

4. Har du tackat nej till uppträdanden på grund av spänning?

Ja
Nej

5. Nedan listas några sätt att lindra spänningar. Tycker du att några av dem är bra sätt? Du kan välja mer än en.

Lär dig en låt som kan framföras bra.
Lär dig orden utantill.
Lär dig hela låten utantill.
Träna många gånger med en ackompanjator.
Öva genom att föreställa sig en publik.
Öppna ljudet ordentligt.
Andas och koppla av medan du väntar på din tur.

6. Har du ett bra sätt att lindra på spänningar. Berätta om det.

7. Vad tycker du att spänningen förorsakar då du står inför ett uppträdande? Berätta kort, till exempel genom att lista.

8. Har du någonsin misslyckats med att uppträda på grund av nervositet?

Ja
Nej

9. Nervositet sägs höra till situationer då man uppträder. Varför blir vi oroade? Du kan också välja flera alternativ.

Vi är rädda att misslyckas.

Vi är rädda att någon ska tycka att vi är dåliga.

Vi fruktar att vara i centrum för uppmärksamheten.

Vi är rädda att vi inte kommer att vara lika bra som på övningarna.

10. Här kan du berätta din egen åsikt om varför vi är spända.

11. Berätta med dina egna ord vad som är bra med att uppträda.

Jag önskar att jag kunde intervjua dig om detta ämne. Om du går med på en intervju, skriv ditt förnamn och första bokstaven i ditt efternamn nedan. Arkipelags kansli skickar dig mitt telefonnummer. Skicka ett meddelande till mig så kan vi boka in en intervju.

Lähteet

1. Sähköiset kyselyt Arkipelagin lauluoppilaille suomeksi ja ruotsiksi
2. Sähköinen kysely Arkipelagin laulunopettajille
3. Suullinen haastattelu, lauluoppilas Mi Ruokolahti
4. Suullinen haastattelu, lauluoppilas Anna-Brita Puranen
5. Suullinen haastattelu, muusikko Ulla-Maija Söderlund
6. Suullinen haastattelu, muusikko, joka ei halua nimeään julkaistavan
7. Suullinen haastattelu, oopperalaulaja Essi Luttinen
8. Yle TV1:n ja YLE Teeman haastattelut: näyttelijä ja esiintymisvalmentaja Johanna Koivu, oopperalaulaja Jaakko Ryhänen, iskelmälaulaja Pasi Kaunisto ja muusikko Milja Kaunisto