

**LAULAJAN ELÄMÄÄ OPISKELIJASTA
AMMATTILAISEKSI**

Jaana Nurmi

Pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Musiikkikasvatus

Musiikin, taiteen ja
kulttuurin tutkimuksen laitos

Kevätlukukausi 2018

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistinen tiedekunta	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Jaana Katriina Nurmi	
Työn nimi Laulajan elämää opiskelijasta ammattilaiseksi	
Oppiaine Musiikkikasvatus	Työn laji Pro gradu -tutkielma
Aika Toukokuu 2018	Sivumäärä 91, 2 liitettä
<p>Tiivistelmä</p> <p>Seurantatutkimuksessani tutkin, muuttuvatko klassisen laulajan kokemukset laulamista ja esiintymiseen liittyvistä ilmiöistä kuudentoista vuoden aikana ja miten laulaja kokee esiintymiseen liittyvät ilmiöt nykyään. Tutkin myös, vaatiiko esiintyvänä taiteilijana toimiminen laulajalta elämässä henkilökohtaisia kompromisseja.</p> <p>Tutkimuksen empiirinen osa on toteutettu kvalitatiivisiin tutkimusmenetelmiin kuuluvan fenomenologisen psykologian keinoin. Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty puolistrukturoitua temahaastattelua. Tutkimukseen osallistui seitsemän laulajaa.</p> <p>Tutkimuksen tuloksen osoittivat, että <i>laulamisen kokemus</i> muuttuu opiskelijan tunnepitoisesta reagoinnista ammattimaiseen suhtautumistapaan. Sekä opiskelijat että ammattilaiset <i>kokevat esiintymisen</i> mielekkäänä. Ammattilaulajilla esiintyvän taiteilijan ura on unelmien täyttymys. He kokevat esiintymiseen valmentautumisen opiskelijoita työläämpänä, mikä selittyy sillä, että laulaja kokee laulamisen ulkopuolisen elämän sekä ammatillisen elämän yhdistämisen haasteellisena. Ammattilaulaja joutuu tekemään uraa koskevia kompromisseja, koska laulajan työ on vaativaa. <i>Esiintymisjännitys</i> on ammattilaulajalla hyvän esiintymisen taustalla ja ilman esiintymisjännitystä on vaikeaa saada aikaiseksi täysipainoista esiintymistä. Opiskelija suhtautuu esiintymisjännitykseen toisinaan negatiivisesti ja ajattelee ammattilaista helpommin esiintymisjännityksen häiritsevänä, hallitsemattomana ilmiönä.</p>	
Asiasanat laulaminen, esiintymisjännitys, esiintyminen, fenomenologia, fenomenologinen hermeneuttinen	
Säilytyspaikka	
Muita tietoja	

SISÄLLYS

SISÄLLYS.....	4
1 JOHDANTO.....	7
2 LAULAMISEN KOKEMUKSEN TUTKIMINEN.....	10
2.1 Fenomenologia.....	10
2.2 Rauhalan holistinen ihmiskäsitys	11
2.3 Laulamiseen, esiintymiseen ja fenomenologiaan liittyviä tutkimuksia.....	12
3 LAULAMINEN.....	16
3.1 Laulaminen.....	16
3.2 Klassinen laulu.....	16
3.3 Luonnollisuus laulamisesa	18
3.4 Luovuus laulamisesa.....	19
3.5 Laulutekniikka	19
4 ESIINTYMINEN.....	23
4.1 Esiintymistilanne ja vuorovaikutus	23
4.2 Esiintymismotiivit ja eri esiintyjätyyppien kuvailua	25
4.3 Menetelmiä esiintymistilanteen hallintaan.....	27
4.4 Esiintymistilanne ja kritiikki.....	28
5 MINÄKÄSITYS JA ITSETUNTO.....	30
5.1 Minäkäsitys	30
5.2 Musiikillinen minäkäsitys ja laulajan itsetunto	31
6 ESIINTYMISJÄNNITYS.....	34
6.1 Esiintymisjännitykseen liittyvät emootiot	35
6.2 Hallittu ja hallitsematon esiintymisjännitys	36
6.3 Esiintymisjännityksen ilmenemismuotoja.....	37
6.3.1 Esiintymisjännityksen fyysiset tuntemukset.....	37
6.3.2 Esiintymisjännityksen psyykkiset tuntemukset	38

6.4	Esiintymispelko ja sosiaalinen arkuus	39
7	TUTKIMUSASETELMA	41
7.1	Tutkimuskysymykset.....	42
7.2	Laadullinen tutkimus.....	42
7.3	Tutkimusprosessin kuvaus	43
7.4	Tutkimukseen osallistujat ja tutkimusaineiston keruu.....	44
7.5	Teemahaastattelu.....	45
7.6	Litterointi	46
7.7	Tutkimuseettiset periaatteet aineistonkeruussa	47
8	TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI.....	48
8.1	Tutkimusaineiston analyysin kulku	48
8.1.1	Sisältöalueiden luominen.....	50
8.1.2	Merkityksen sisältämien yksiköiden erottelu.....	50
8.1.3	Merkityksen sisältämien yksiköiden erottelu tutkijan kielelle .	50
8.1.4	Yksilökohtaiset merkitysverkostot.....	51
8.1.5	Siirtyminen kohti yleistä merkitysverkostoa	51
8.1.6	Spesifit sisältöalueet.....	52
8.2	Spesifien sisältöalueiden analyysi.....	53
9	TUTKIMUSTULOKSET	54
9.1	Laulajan elämänhistoria laulajana	54
9.1.1	Opiskeluaika.....	54
9.1.2	Ammattilaisena	55
9.1.3	Tulosten tarkastelua laulajien elämänhistoriasta	56
9.2	Laulajan kokemus laulamisesta	59
9.2.1	Opiskelijana	59
9.2.2	Ammattilaisena	60
9.2.3	Tulosten tarkastelua laulajien laulamisen kokemuksesta.....	62
9.3	Laulajan suhde instrumentin hallintaan	63

9.3.1	Opiskelijana	63
9.3.2	Ammattilaisena	65
9.3.3	Tulosten tarkastelua laulajan oman instrumentin kokemisesta	67
9.4	Laulajan kokemus esiintymisestä	68
9.4.1	Opiskelijana	68
9.4.2	Ammattilaisena	71
9.4.3	Tulosten tarkastelua laulajan kokemuksesta esiintyjänä.....	73
10	PÄÄTÄNTÖ	77
10.1	Johtopäätöksiä.....	77
10.2	Tutkimusprosessin arviointi	78
10.3	Pohdinta.....	80
	LIITE 1. TEEMAHAASTATTELUKYSYMYKSET 2017.....	84
	LIITE 2. TEEMAHAASTATELUN KYSYMYKSET 2001	85
	LÄHTEET	86

1 JOHDANTO

Oskar Merikannon säveltämässä laulussa lauletaan, että ”vaan itse tiedän siksi laulavani, kun sävelehet soivat rinnassani”. Laulajalle laulaminen on luontevaa; instrumentti on laulaja itse. Laulaessaan laulaja tulkitsee runoilijan tekstiä melodian siivin; esiintyminen muotoutuu taiteilijan taitojen ja tietojen sekä tulkinnan että yleisön kanssa muodostuvasta vuorovaikutuksesta.

Tässä työssä tuon esille laulajan kokemuksia laulamista, esiintymisestä, esiintymisjännityksen kokemisesta ja laulajan urasta. Työssäni esillä olevat laulajat ovat klassisia ammattilaulajia, jotka ovat kouluttautuneet joko ammattikorkeakoulussa muusikon tai musiikkipedagogin koulutusohjelmassa tai Sibelius Akatemiassa laulumusiikin koulutusohjelmassa. Tutkimukseen osallistuneet laulajat on haastateltu opiskelijoina vuonna 2001 ja ammattilaisina vuonna 2017.

Olen aiemmin tehnyt Turun yliopistossa luokanopettajakoulutuksessa vuonna 2002 pro gradu-työn aiheesta ’Laulajan kokemus esiintymisestä ja esiintymisjännityksestä’. Opiskelin tuolloin samaan aikaan myös Turun ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogi -linjalla laulu pääaineena. Lauluopinnoissani ja esiintymisissäni useasti alisuoriuduin ja olin jännittynyt. Pohdin paljon sitä, miksi laulan, esiinnyn ja miten saisin hallittua esiintymistä ja esiintymisjännityksen oireita. Mielessäni oli paradoksi; halusin laulaa, mutta toisaalta esiintymistilanteet tuntuivat hankalilta ja hallitsemattomilta. Opiskeluajanani, vuosituhaten taitteessa, laulamista, esiintymisestä ja esiintymisjännityksestä ei opintojen puitteissa juuri keskusteltu, ja näihin teemoihin ei liittynyt myöskään mitään erillisiä nimettyjä opintoja. Opetus ja oppiminen tapahtuivat lähinnä mestari - kisälli -tyyppisesti, ja laulamiseen liittyvä kokemusmaailman käsittely oli täysin sattumanvaraista. Riippui täysin laulunopiskelijan ja opettajan toimintatavoista, miten esiintymiseen liittyviä kokemuksia käsiteltiin. Koska olisin itse kaivannut yleistä ja toisaalta myös syvällistä keskustelua laulamista, esiintymisestä ja esiintymisjännityksestä, halusin tutkia kyseisiä teemoja haastatteleamalla muita laulunopiskelijoita ja laulajan ammatissa toimivia laulajia. Näiden ajatuksien kanssa painiskelu johti siihen, että päätin tehdä lopputyöni laulamiseen liit-

tyen. Halusin tutkia, miten muut laulunopiskelijat sekä jo ammatissa toimivat laulajat kokevat laulamisen, esiintymisen ja esiintymisjännityksen.

Vuonna 2001 haastattelin (Nurmi 2002) yhteensä viittätoista laulunopiskelijaa ja laulun ammattilaisina toimivia. Laulajat olivat kouluttautuneet joko ammattikorkeakoulussa muusikon tai musiikkipedagogin linjalla tai Sibelius Akatemiassa. Tutkimusote oli tuolloin kvalitatiivinen ja tutkimusmetodina oli teemahaastattelu. Laulajat pohtivat haastattelutilanteessa avoimesti ja syvällisesti omaa kokemustaan laulamista, esiintymisestä ja esiintymiseen valmentautumisesta. Tuloksista kävi esiin, että useat tekijät vaikuttavat esiintymisen ja esiintymisjännityksen kokemiseen ja hallintaan: laulajan käsitys itsestään, keskittyminen, tekniset taidot sekä esiintymisen taustalla olevat motiivit. Kaikki laulajat kokivat, että esiintymisjännitys kuuluu luonnollisena asiana esiintymistilanteeseen. Kun esiintymisjännitys on laulajalla hallinnassa, jännittäminen on positiivista ja energiaa vapauttavaa. Jos taas esiintymisjännitys haittaa laulajan esiintymistä, laulaja ei pysty olemaan esiintymistilanteessa vapautuneesti ja luomaan tarvittavaa vuorovaikutusta yleisön kanssa. Huomionarvoista oli, että opiskelijat suhtautuivat esiintymisjännitykseen positiivisemmin kuin ammattilaiset. Laulajan ammatissa toimivat laulajat löysivät jännittämisen syytä itsestään, opiskelijat ajattelivat jännittämisen toisinaan johtuvan heistä riippumattomista tekijöistä. Sekä ammattilaisten että opiskelijoiden mielestä laulamista ei ole ilman esiintymistä eli laulaminen on vuorovaikutuksellinen tilanne. Ammattilaisilla itsetietoisuuden taso oli opiskelijoita korkeammalla ja näin ollen he omasta mielestään pystyivät esiintyessään keskittymään opiskelijoita enemmän ”työn jakamiseen”. (Nurmi 2002.)

Edellisistä laulajahaastatteluista on kulunut kuusitoista vuotta. Tänä ajanjaksona olen työskennellyt luokanopettajan virassa vuodesta 2003. Musiikkipedagogiksi valmistuin vuonna 2002, laulunopettajan opinnot jäivät kesken. Olen nykyään kolmen lapsen äiti. Tein kotonaoloaikana musiikkiterapian erikoistumisopinnot Turun ammattikorkeakoulun täydennyskoulutuksessa. Opettajan työssäni toimin musiikinopettajan tehtävissä, joten halusin pätevoityä musiikinopettajaksi. Hain ja pääsin 2013 Jyväskylän yliopistoon opiskelemaan musiikkikasvatusta.

Opintojen alusta alkaen oli selvää, että tulen jatkamaan laulamiseen liittyvän aihepiirin parissa. Minua kiinnostaa tietää, millaisena 2001 haastateltujen laulajien musiikillinen elämä näyttäytyy tänä päivänä. Tässä työssäni tutkin, mikä on laulajan kokemus laulamisesta ja esiintymiseen liittyvistä teemoista ja ilmiöistä nykyään. Haluan myös saada tietoa siitä, muuttuuko laulajan kokemus laulamisesta, esiintymisestä ja esiintymisjännityksestä uran edetessä, tässä tutkimuksessa kuudentoista vuoden aikana. Tutkin myös, vaatiiko esiintyvänä taiteilijana toimiminen laulajalta elämässä henkilökohtaisia ”uhrauksia”, kompromisseja.

Kun laulaja erittelee haastattelutilanteessa omia laulamiseen liittyviä kokemuksiaan ja tuntemuksiaan, voi päästä lähelle laulajan tiedostamia ja muodostamia laulamiseen liittyviä merkityksiä. Tutkimukseni avulla haluan tarkastella laulajien henkilökohtaista suhdetta laulamiseen ja siihen liittyviin muihin ilmiöihin, kuten esiintymiseen, esiintymisjännitykseen ja laulajan uraan. Opinnäytetyössäni tutkittavina ilmiöinä ovat laulajan kokemus laulamisesta, esiintymisestä ja esiintymisjännityksestä. Tutkimusmenetelmäksi valitsin edelleen temahaastattelun, koska se tuntui luontevalta tavalta lähestyä tutkittavia ilmiöitä. Sain haastateltavakseni aiemmin haastatelluista laulajista viidestätoista laulajasta seitsemän, mikä riitti seurantatutkimuksen tekemiseen vallan mainiosti.

Olen lähtenyt tutkimaan laulamisen kokemuksia siten, että tutustuin kokemuksen tutkimuksen ihmiskäsitykseen ja kokonaisuuteen aineiston keräämisen jälkeen. Fenomenologiseen tutkimusotteeseen tutustuminen avasi aivan uuden näkökulman laulamisen kokemuksen tutkimiseen. Fenomenologia on kiinnostunut ilmiöistä ja ilmiöiden tulkitsemisesta (Metsämuuronen 2009, 224). Kokemuksen tutkiminen on haastattelijalle että haastateltavalle mielenkiintoinen ja monia merkityssisältöjä tarjoava haaste. Työssäni käsiteltäviä ilmiöitä ovat laulaminen, esiintyminen ja esiintymisjännitys. Teoriaosassa käsittelen laulamista, esiintymistä ja esiintymisjännitystä. Tuon esiin myös Ahon (1996) minäkäsitystä ja Borban (1989) itsetuntoa koskevia teorioita.

2 LAULAMISEN KOKEMUKSEN TUTKIMINEN

Tässä työssä keskiössä on laulaja ja hänen kokemusmaailmansa laulamista. Laulaminen on luonteva tapa ilmaista itseä musiikillisesti. Laulaja kertoessaan laulamista kuvailee omia muistojaan, tunnetiloja ja kokemuksia, jotka ovat liittyneet mahdollisesti ensin laulamisen harrastamiseen, sitten opiskeluun ja varsinaiseen laulajan työhön, esiintyvänä taiteilijana toimimiseen. Laulajan työ on kokonaisvaltaista sekä kehollisesti että mielellisesti; laulajan tunnemaailma sekä kunkin esiintymistilanteen kokemus vaikuttavat siihen, miten laulaja esiintymistilanteessa reagoi toiminnallaan ja kehollaan. Nämä kokemukset taas vaikuttavat siihen, miten laulaja jälkeensä analysoi toimintaansa laulamissa, esiintymistilanteessa. Opinnäytetyössäni tutkittavana ilmiönä on laulajan kokemus laulamista.

Eksistentiaalinen fenomenologia ja Rauhalan holistinen ihmiskäsitys (Rauhala 2005, 29-31) ovat tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä.

2.1 Fenomenologia

Perttula (1995) käsittelee kirjassaan 'Kokemus psykologisenä tutkimuskohteena' fenomenologiaa ja ns. puhtaan fenomenologian ydinsisältöjä. Edmund Husserl (1859-1938) on puhtaan fenomenologian perustan luonut filosofi. Husserl kritisoi filosofista traditiota, jonka mukaan tieto olisi suhteessa aina aikaan ja kulttuuriin. Fenomenologia on filosofian tutkimussuuntaus, joka tutkii todellisuuden ilmenemistä ihmisen havaintomaailmassa. (Perttula 1995,6.)

Fenomenologia on kiinnostunut ilmiöistä ja niiden tutkimisesta. (Metsämuuronen 2009, 224-225). Fenomenologisessa tutkimuksessa tavoitellaan merkityksiä, jotka eivät ole tutkijan etukäteen tutkittavaan liitettyjä merkityksiä (Varto 1992). Teoretisointia pyritään välttämään, koska muuten etäännyttään välittömästä kokemuksesta. (Rauhala 1995, 6.) Puhtaan fenomenologisen käsityksessä aidon kokemuksen ymmärtämisen katsotaan syntyvän intuitiosta (Satulehto 1992). Perttula (1995, 104)

kirjoittaa, että tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa keskiössä on tutkijan kyky tavoittaa ilmiö juuri sellaisena kuin se tutkittavalle ilmenee.

2.2 Rauhalan holistinen ihmiskäsitys

Rauhala on tehnyt käsitejaon ihmiskäsityksen ja ihmiskuvan kesken. Ihmiskuva on filosofisen analyysin tulos ja ihmiskuva on se kuva, minkä kukin empiirinen ihmistiede omine tutkimusmenetelmineen omalta tutkimusalueeltaan antaa. (Rauhala 2005, 29.) Perttula (1995) esittää, että ihmiskäsityksen- ja kuvan välinen suhde on ymmärrettävä siten, että tietty ihmiskäsitys ohjaa tutkijaa valitsemaan tiettyjä menetelmiä, ja jos ihmiskäsitys ja ihmiskuva ovat ristiriidassa keskenään, on perusteltua muokata alkuperäistä ihmiskäsitystä. Fenomenologia pyrkii joustavuuteen ja avoimeen dialogiin. (Perttula 1995, 16.)

Holistinen ihmiskäsityksessä ihminen on olemassa oleva kolmessa olemisen perusmuodossa: kehollisesti, tajunnallisesti ja situationaalisesti. *Tajunta* on kokonaisuus, joka muotoutuu elämyksellisistä kokemuksista. Ihminen käsittelee kokemuksia eritasoisesti; kokemukset tulevat ihmisen tajuntaan eri tavoin, riippuen kokemuksesta. Toisaalta jotkin kokemukset voivat olla niin epäselviä, että niitä on vaikea sanoittaa kielellisesti. Kokemukselle annettu merkitys on tajunnan korkeampi kehitysvaihe. "Tajunnan perusluonne on mielellisyyttä eli tajunta on mieliä jostain." Uusi ja outo mieli (kokemus) voi olla niin outo, että se hämmentää. Kun kokemuksen merkityssuhde hyväksytään, se otetaan osaksi omaa kokemusmaailmaa. Uuden merkitysisällön vastaanottaminen rikastuttaa ihmisen vastaanotto- ja tulkintakykyä. Kokemukset ovat *intentionaalisia* eli kokemuksilla on tarkoituksensa. (Rauhala 2005, 29-31.)

Kehollisuus on ihmisen yksi olemisen muoto. Ihminen ei luo ympäröivää kulttuuria fyysisten suoritustensa varaisesti, vaan tajunta ja keho toimivat yhdessä. Kehon toiminnat ovat osaltaan toteuttamassa taiteen, tässä tutkimuksessa, laulamisen edellyttämiä fyysisiä suorituksia. Kehon kokonaisuus on läsnä esittävän taiteen eri

muodoissa, ihmisen persoonan henkisyys toimii kehollisuudessa ja sen avulla. (Rauhala 2005, 38)

Situationaalisuus on johdettu sanasta *situaatio* eli elämätilanne. Situationaalisuudella tarkoitetaan sitä, että olemme suhteissa todellisuuteen ja luomme suhteita siihen. Sillä ei tarkoiteta fyysistä ympäristöä, vaan kulttuuria, arvoja ja normeja, toisia ihmisiä, luonnon olosuhteita –situationaalisuus on monimuotoista. Rauhala (2005) esittää, että ihmisen tajunta saa merkityksensä aiheet situaatiosta: ”Kulttuuri kehkeyttävät henkiset prosessit ovat siten riippuvaisia situaation tarjonnasta.” Kehollisuus on vastavuoroisessa yhteydessä situaatioon. Keho reagoi situaation erilaisiin muutoksiin tai asiantiloihin; se voi esimerkiksi refleksinomaisesti tai vastustuskyvyllä torjua situaation eli elämäntilanteen negatiivisia fyysisiä vaikutuksia. Situationaalisuus, kehollisuus ja tajunnallisuus vastavuoroisesti muodostavat ihmisen kokonaisuuden. (Rauhala 2005, 39-41.)

2.3 Laulamiseen, esiintymiseen ja fenomenologiaan liittyviä tutkimuksia

Sitä, miten laulaja kokee laulamisen ja laulu-uransa tai mitä erilaisia kokemuksia esiintyminen laulajalle antaa, ei ole suoraan tutkittu. Laulajia, sekä klassisen että populaarimusiikin laulajia on tutkittu, mutta tutkimukset ovat keskittyneet enimmäkseen esiintymisjännitykseen ja ääniongelmien tutkimiseen. Esiintymisjännitys ja ääniongelmat ovat ilmiöitä, jotka kiinnostavat erityisesti laulunopiskelijoita.

Hannele Valtasaari (2017) on tutkinut, miten säännöllinen ja tavoitteellinen laulunopetus vaikutti opettajaksi opiskelevien puhe- ja lauluäänen toiminnan ja ilmaisuuden kehitykseen. Valtasaaren tutkimus on musiikkikasvatuksen tieteenalaan kuuluva *fenomenologis-hermeneuttinen* työ. Tutkimuksen taustalla on opettajaksi opiskelevien opiskelijoiden lisääntyneet äänihäiriöt muihin yliopisto-opiskelijoihin verrattuna. Valtasaari tutki käytännössä, miten laulopedagogiikka vaikutti opiskelijoiden äänenkäyttöön. Tutkimuksen tuloksina voi todeta, että äänenkäytön koulutus vähensi

ääniongelmia ja näin kehitti äänenkäytön ammattilaisten ilmaisua. Valtasaaren työ oman työni kannalta merkityksellinen, koska hänen työnsä filosofinen tutkimuskysymys oli: ”Miten laulava ihminen on olemassa?” ja ”Miten laulavaa ihmistä voi tarkastella laulopedagogiikan tai lauluntutkimuksen keinoin?” Valtasaari käsittelee työssään fenomenologista tutkimustapaa ja Rauhalan holistista ihmiskäsitystä, jotka olen kirjallisuutta läpiä käydessä oman työni taustalle valinnut. (Valtasaari 2017, 19-27.)

Steptoe (1982) on tutkinut laulajien esiintymisjännitystä. Tutkimustulokseksi hän sai oletetusti sen, että laulajat pääsivät parhaaseen suoritukseensa keskimääräisellä jännitystasolla. Tämä tarkoittaa myös sitä, että vireytymistä tarvitaan, jotta pysyy esiintymään. Se millä tasolla positiivinen vireytyminen pysyy, on vaikea määrittellä. (Steptoe 1982, 537 - 541.) Kemp (1996) on tutkinut laulajien persoonallisuutta Cattellin (1953) kyselylomakemittarin avulla. Laulajien instrumentti on näkymätön, joten se erottaa laulajat muista instrumentalisteista. Kemp kuvailee tutkimustulostensa perusteella laulajia tunteellisiksi ja itsenäisiksi ihmisiksi. Laulajilla on monia eroavaisuuksia muihin instrumentalisteihin verrattuna; he eivät kuule ääntään niin kuin muut sen kuulevat ja ääni syntyy kehossa tunteen synnyttämänä. Tämän vuoksi laulajien tulee oppia tuntemaan kehonsa, jotta he voisivat kehittää ääntään instrumentin lailla. Kempin tekemän persoonallisuustutkimus osoitti, että laulajat ovat ekstroverttejä, pateettisuuteen taipuvaisia ja itsenäisiä. (Kemp 1996, 174.)

Äänenkäytön ammattilaisia on tutkittu erityisesti puheviestinnän alueella. Pörhölän (1995) tutkimuksen tavoitteena oli kuvata erilaisia subjektiivisten kokemusten, fysiologisen vireytymisen ja käyttäytymispiirteiden muodostamia tilannevasteita yleisölle puhuttaessa sekä tarkastella näitä vasteita sääteleviä tekijöitä. Pörhölän tutkimuksen tuloksena voi todeta, esiintyminen yleisön edessä nostaa esiintyjän vireystilaa. Tutkimus osoitti, että vireystila ei ole kuitenkaan suorassa suhteessa subjektiivisten kokemusten laatuun. Puhujan esiintymiskäyttäytymisestä voi tehdä positiivisia päätelmiä, muttei negatiivisia. (Pörhölä 1995, 166.)

Toinen *fenomenologinen tutkimus*, jonka tuon esille ja joka kuuluu musiikkikasvatuksen tieteenalaan, on Erja Kososen (2001) tutkimus, joka tutkittiin pianoa soittavia ja pianoa eri tavoin opiskelevia nuoria. Kosonen tutki pianistien motivaatiota soittamiseen. Kososen näkemyksen mukaan kun halutaan ymmärtää soittajien toimintaa, on tavoitettava soittajien elämänkokonaisuus sen kautta ja ne merkitysytteudet, jotka luovat soittajan motiivit ja motivaation soittamiseen. (Kosonen 2001, 15.)

Kaija Huhtanen (2004) tutki pianistiksi koulutettujen naisten kokemuksia työsään 'Pianistista soitonopettajaksi'. Huhtanen kirjoittaa: "...fenomenologinen lähestymistapa käyttää sulkeistamista tapana ottaa selkoa kokemuksesta". Tarkoituksena on, että tutkija tarkastelee kokemusta sellaisena, kuin se hänelle ilmenee. Merkityksellistä on, miten tutkija osaa tarkastella tutkittavaa kokemusta. Tutkijan tulee pystyä sulkemaan kokemuksen ympäriltä muu maailma, jotta tutkittava kokemus pysyy keskiössä. Huhtanen aineistona olivat kolmentoista naisen elämäkerralliset haastattelut, tutkimuksen lähestymistapa oli narratiivis-elämäkerrallinen (Huhtanen 2004, 37.)

Esiintymiseen liittyvien tutkimuksien määrä kasvaa jatkuvasti. Päivi Arjas (2002) on tutkinut muusikoiden esiintymisjännitystä. Arjas teki tapaustutkimuksen klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Tutkimustuloksina oli, että muusikon oman suhtautuminen esiintymistilanteeseen vaikutti siihen, millaisen esiintymiskokemuksen muusikko sai. Mitä positiivisempi suhtautuminen soittajalla oli, sitä myönteisemmän esiintymiskokemuksen hän sai. Kielteisen esiintymiskokemuksen taustalla oli muun muassa huono harjoitteluteknikka ja keskittymiskyvyn puute. Tutkimuksen mukaan muusikon itsetunto oli selittäväenä tekijänä siinä, miten muusikko suhtautui esiintymiseen ja esiintymisjännitykseen. (Arjas 2002, 121.)

Esiintyjien fysiologisia muutoksia esiintymistilanteessa on tutkittu muun muassa sydämen *sykemittauksin*. Tätä tutkimusmenetelmää ovat käyttäneet muun muassa Pörhölä (1995) puhujia ja Konijn (1991) näyttelijöitä koskevassa tutkimuksessa. Pörhölä ja Konijn käyttivät myös *observointia* esiintymisjännityksen tai esiintymispelon

tutkimiseen ja observointitutkimuksessa he käyttivät *kyselylomaketta* tarkkailun tukena. Esiintymisjännitystä ei ole juurikaan tutkittu *haastattelumenetelmillä*. Merkittävien tutkimustulosten saaminen haastattelemalla ei ole välttämättä helppoa, koska esiintymisjännityksestä puhuminen saattaa olla hallitsematonta esiintymisjännitystä kokevalle liian intiimi ja arka asia. Haastattelumenetelmällä voidaan kuitenkin saada syvälinen ote tutkittavaan ilmiöön. En kuitenkaan sulje pois muita tutkimusmenetelmiä.

Watson ja Valentine (1987) ovat tutkineet Spielbergin (1966) luoman persoonallisuusmittarin avulla ammattilaisorkesterin muusikkojen erilaisia stressin ilmenemismuotoja. Tulokset osoittivat, että esiintymisjännitys on korreloitunut negatiivisesti kokemuksen pituuteen ammattimuusikoilla. Tämä päätelmä on johdettavissa esiintymiskokemuksesta itsestään tai sitten korkeasta ahdistuneisuustasosta. Marchant-Haycoxin ja Wilsonin (1992) tekemän tutkimuksen mukaan muusikot olivat tutkimukseen osallistuneista koehenkilöistä stressaantuneimpia. Tutkimukseen osallistui näyttelijöitä, tanssijoita, laulajia ja kontrolliryhmä, ja heitä tutkittiin Eysenckin (Eysenck & Wilson 1991) persoonallisuusprofiilimittarin avulla. Tutkimustulosten perusteella he kuvailivat muusikoita kyynisiksi, maailmaa pelkääviksi ja alistuneiksi. Nämä piirteet selittyivät työn stressaavuudella ja sillä, että muusikot joutuivat työn vuoksi olemaan erossa perheestään. Heillä ilmeni myös esiintymisjännitystä ja siihen liittyvää torjuntaa sekä he kokivat työn liian yksitoikkoiseksi.

3 LAULAMINEN

3.1 Laulaminen

Kurkela (1993) kutsuu musiikin tekemistä, soittamista ja laulamista, elämänvoiman ilmentymänä: ”Elämänilmauksena aito musiikillinen toiminta antaa persoonallisen sisällön ja muodon elämänvoimalle tai -tahdolle...” Laulaminen on monelle kiehtova ”soitinvalinta”, koska instrumentti on itsellä olemassa. Kurkela kuvailee teoksessaan ’Mielen maisemat ja musiikki’ (1993), miten soittaminen ja laulaminen tekemisen muotoina käyttävät hallitusti hyväkseen aggressio – ja attektiovoimia. Kun muusikko oppii musiikillisia tietoja ja taitoja, hän voi kokea oman kyvykkyytensä, voimiensa ja hallinnan tunteiden lisääntymistä. (Kurkela 1993, 124.)

Laulajalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa laulajaa, joka esittää pääasiassa klassista musiikkia ja jonka työ on päätoimista. Suomessa laulun ammattilaiset ovat yleensä freelancer – muusikkoja, jotka tekevät työtä periodeittain. Suomessa on yksi oopperatalo, Kansallisooppera, jossa on kuukausipalkkaisia laulajia. Ylipäätään kuukausipalkkaisia laulajia on Suomessa vähän. Suomessa laulajien työ on liikkuvaa; työ tehdään siellä, missä kukin produktio milloinkin toteutuu. Käytännössä useimmat laulajat tekevät laulunopetustyötä päätoimensa ohella.

3.2 Klassinen laulu

Laulaminen perustuu tarpeeseen tuottaa ääntä laulamalla. Pienelle lapselle hoivaajan, useimmiten äidin, ääni on musiikkia ja hyräilyt sekä laululeikit luovat turvallisuutta ja merkityksellisiä tunnesiteitä. Ensimmäiset kosketuksen musiikkiin lapsi saa jo kohdussa, koska äidin sydämen syke luo lapselle musiikillisen kokemuksen. Pieni lapsi kuulee hoivaajansa äänen musiikkina ja puheen intonaation ja sävelkulut piirtyvät lapsen mieleen.

Klassinen merkitsee vakiintuneen aseman saavuttanutta, ajatonta, mestarillista ja arvoltaan kestävä. Klassisessa laulutyyliässä laulaja toimii itse soittimena. Laulajan

tulee saada lauluäänensä kantavasti soimaan erilaisissa akustiikoissa. Klassinen laulaminen on myös ajan mittaan saanut aikaan oman ääni-ihanteensa, joka pystyy kilpailemaan voimakkuudellaan kokonaisen orkesterin kanssa. Valtasaari (2017, 94) kirjoittaa klassisesta laulamisesta ja laulopedagogiikasta ja toteaa, että ”Klassisessa laulussa äänen perussointi säilytetään samana, ja tyyliässä vaadittavat äänelliset muutokset saavutetaan sanoihin liittyvän ilmaisuuden ja dynamiikan avulla”. Klassisessa laulutyyliässä haetaan laulurekisterien tasaisuutta eli mahdollisimman tasaista sointia koko amplitudilla. Tässä tutkimuksessa musiikilla tarkoitetaan nimenomaan klassista musiikkia erotuksena populaari- tai kansanmusiikista. Nämä kolme eri kategoriaa ovat tyyllillisesti täysin erilaisia, ja nykyaikaisen luokittelun mukaisia (Von Glahn & Broyles 2012.) Laulun ammattiopiskelijoiden koulutukseen kuuluu muun muassa lauluohjelmistoa aina keskiajalta tämän päivän klassiseen nykymusiikkiin. Laulajien ohjelmistoon kuuluu merkittävänä osana oopperaa ja liedä, joka on runon, melodian ja piano- (tai orkesteri)osuuden kiinteään yhteyteen perustuva taidelaulumuoto. Tänä päivänä laulajan tulee olla monipuolinen ja osata laulaa eri tyyliälajeja, genrejä, tilanteen vaatimalla tavalla.

Suomessa voi opiskella klassista laulua ammattimaisesti ammattikorkeakoulujen muusikko- ja musiikkipedagogilinjoilla sekä Sibelius-Akatemiassa. Koulutuksen tavoitteena on, että laulutaiteen opintoja tehnyt opiskelija muun muassa kykenee käyttämään ääntään klassisen länsimaisen musiikin eri tyyliässä ammatillisella tasolla, sekä kykenee kehittämään äänenkäyttöään edelleen ja tuntee klassisen laulumusiikin tyyliä ja keskeisiä laulukieliiä. (Opinto-opas Sibelius-Akatemia 2017-18.) Ammattikorkeakoulussa voi opiskella muusikon ja musiikkipedagogin linjoilla laulajan ammattitutkinnon. Ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogin ja muusikon suuntautumisvaihtoehtojen tavoitteena on kehittää muun muassa yksilön musiikillisia taitoja ja tietoja. Tavoitteena on, että laulaja ”kasvaa musiikillisen luovuuden ja ajattelun kehittämiseen sekä kykenee persoonalliseen musiikilliseen ilmaisuun”. Ammattilaulajina voivat toimia aivan hyvin sekä muusikon että musiikkipedagogin linjalta valmistuneet laulajat. Ammattikorkeakoulussa muusikon tutkinnossa suuntau-

dutaan joko musiikin esittämiseen tai musiikin tekemiseen ja tuottamiseen. (Opintoparas Metropolia 2017-2018.)

3.3 Luonnollisuus laulamissa

Oren Brown (1996) toteaa: "Ääni on instrumentti. Äänessä on vibraattori, joka tekee äänen, ja aktivaattori, joka tuo siihen energiaa. Näiden lisäksi on vielä resonaattori, joka luo äänelle värejä. Meidän on siis kohdeltava ääntä kuin musiikkiinstrumenttia." (Brown 1996, 44.) Oikean laulutavan löytämisellä ja laulutekniikan oppimisella on suuri merkitys laulajalle. Kun laulaja pystyy luottamaan laulutekniikkaansa, se tuo varmuutta esiintymistilanteeseen ja esiintymisjännityksen hallintaan. Laulaminen on tapa ilmaista itseään musiikillisesti. Laulutapoja on monenlaisia, mutta yhtäläisyyttä kaikille eri tekniikoille on siinä, että kaikki eri laulutekniikat pyrkivät siihen, että laulaja pystyy tuottamaan ääntä vapautuneesti ja luontevasti.

Brown (1996) esittää, että jokaisen laulajan tulisi löytää oma primäärinen, persoonallinen, äänensä. Laulajan ei tulisi etsiä liikaa äänellisiä malleja, vaan oma persoonallinen ja aito sointi löytyy herkistymällä, keskittymällä ja kokemuksen löytämisellä. Oman äänen löytää rentoutumisen ja vanhojen manereiden poisoppimisen kautta. Väärät laulutottumukset ja -tavat, menevät helposti lihasmuistiin, ja niitä on hyvin vaikea kitkeä pois. Aivan samasta asiasta on kyse silloin, kun esimerkiksi juoksijalla on ongelmia jalkojen liikeradan kanssa ja hänen tarvitsee harjoitella, jotta pystyisi poisoppimaan vanhan liikeradan ja oppimaan uuden tilalle. Kurkunpään (larynx) oikea asento vokaalien laulamissa löytyy pelkästään ajattelemalla tiettyä vokaalia. Kun laulaja ajattelee - eikä vielä tuota ääntä - esimerkiksi vokaalia a, niin kurkunpää asettuu automaattisesti oikeaan asentoon. Tuntemusten kautta tai avulla työskentely auttaa tarvittavan kokemuksen löytämiseen. Mentaaliharjoittelulla laulaja pystyy löytämään vokaalien sointitiloja ilman äänenkäyttöä. Kun uskaltaa kokea ja tuntea, niin laulajan sielu on tällöin tekemisessä mukana ja se välittyy myös yleisölle. (Brown 1996, 1-7.)

3.4 Luovuus laulamisesa

Laulaminen on luovaa työtä. Musiikin avulla välitetään yleisölle säveltäjän teokseen luomia tunnetiloja ja värimaailmaa sekä laulajan henkilökohtaista tulkintaa musiikin sointimaailmasta ja tekstuurista. (Lehtonen 1994, 44.)

Jan-Erik Ruth (1985, 15) on käsitellyt luovuutta artikkelissaan 'Luova persoona, prosessi ja tuote'. Laulamiseen tulisi aina liittyä luovuusaspekti, jotta laulajan laulama musiikki saisi tekijänsä kädenjäljen. Luovan panoksen tuotetta voidaan pitää omaperäisenä ja erilaisena suhteessa siihen, mitä tekijä itse tai muut ovat siihen mennessä tehneet. Laulajalle luovuus on ammatinharjoittamisen voimavara ja alkulähde. Luovuuden käyttöönotto vaatii laulajalta heittäytymiskykyä, ammattitaitoa ja hyvää keskittymiskykyä. Yleisimmäksi hyväksytyksi luovuuden määritelmiksi Ruth mainitsee kolme määrettä: omaperäisyyden, joustavuuden ja sujuvuuden. Luovuudelle tyypillinen ominaisuus on se, että luovuus tuo mukanaan uusia ja omaperäisiä oivalluksia. Joustavuus antaa luovalle persoonalle mahdollisuuden tuottaa helposti erilaisia ongelmanratkaisuja. Edellisen lisäksi luovat ihmiset ovat yleensä herkkiä ympäristölle ja yksilöiden toimintaa ohjaa avoimuus. Luovan ajattelun aineksia ovat muun muassa tulkinnallisuus, moniselitteisyyden suosiminen ja arvailun suvaitseminen. Sujuvuus tarkoittaa sitä, että luova ihminen pystyy muuttamaan näkökulmaansa joustavasti ja ideoidessa ratkaisujen kirjo on valtava. Laulajalla luovuuden käyttö voi olla muun muassa sitä, että hän fraseeraa musiikkia persoonallisella tavalla ja löytää tekstin kautta musiikkiin uusia näkökulmia. (Ruth 1985, 15.)

3.5 Laulutekniikka

Laulutekniikka mahdollistaa laulamisesa erilaisten tunnetilojen hallitun ilmaisun. Tekniikan avulla laulaja pystyy hallitsemaan kehoa, hengitystä ja tukielimistöään (Kervinen 1997, 7). Kurkela (1993) kirjoittaa laulamisen ja soittamisen käsittelytaitojen harjoittamisen tähtäävän siihen, että musiikissa pystytään ilmentämään nopeutta,

iskuvoimaa, suvereniteettia, volyyymiä ja toisaalta herkkyyttä, laulavuutta ja pehmeyttä. Kurkela toteaa, että musiikissa käsittelyn taito on tekniikan hallitsemista, mutta myös käsittämisen taitoa. Ymmärtämistä siitä, miten laulutekniikka toimii tai toisaalta jonkin musiikillisen idea tai merkityksen käsittämistä. (Kurkela 1993,124.) Laulamissa on monia eri tekniikoita, joihin laulaja koulutuksessaan tutustuu. Tässä tutkimuksessa kaikki haastatellut laulajat ovat opiskelleet laulutekniikoita, jotka tähtäävät klassisen ohjelmiston laulamiseen.

Laulupedagogina ja ääniterapian opettajana Juilliardin yliopistossa toiminut Brown (1996, 217) on pohtinut äänen olemusta. Brown pitää tärkeänä sitä ajatusta, että jokaisella ihmisellä on persoonalliset fyysiset edellytykset äänen tuottamiseen ja jokaisella on persoonallinen tapa tuottaa ääntä. Laulajan psyyken toiminnalla on merkitystä äänentuottamisessa; kun laulaja voi hyvin, myös ääni on kunnossa. Koska psyykkisillä tekijöillä on vaikutuksensa, äänestä voi kuulla laulajan emotionaalisen ahdistuksen ja surun. Esimerkiksi suru voi tuntua laulajalla kurkussa siten, että äänentuottaminen tuntuu myös kuulijasta puristavalta. (Brown 1996, 220-221.)

Ääni on jatkuvaa hengityksen liikettä ja helpon äänentuottamisen mahdollistaa ainoastaan moitteeton *lauluhengitys*. Roland Barthes (1977) kirjoittaa: "The breath is the pneuma, the soul swelling or breaking, and any exclusive art of breathing is likely to be a secretly mystical art." Laulamisen ytimenä on hengitys, ja sen tulisi olla syvähengitystä, jotta se antaisi laulamille mahdollisimman hyvän tuen - laulajat puhuvatkin yleensä hengitystä tarkoittaessaan laulutuesta. Käytän tässä tutkimuksessa syvähengityksestä termiä *lauluhengitys*. Kun laulaja tekee harjoitellessaan hengitysharjoituksia, niiden tarkoituksena on palauttaa laulajan alkuperäinen luonnollinen kyky hengittää oikein ilman, että siihen kiinnitetään jatkuvasti huomiota (Arjas 1997, 47). Brown korostaa laulamissa ryhdin (posture) merkitystä; luonnollisen ryhdin kautta lihakset asettuvat rentoon, luonnolliseen asentoon, jolloin hengitys pääsee kulkemaan mahdollisimman vapaasti. Hengityksen lähtökohtana on lepo-hengitys. Hengitys on luonnollinen tapahtuma, jossa keuhkot täyttyvät kuin itsestään, eli ilmaa ei vedetä sisään liian aktiivisesti. Brown korostaa, että laulamissa

tulisi käyttää koko hengityskapasiteettia (vital capacity). Lepohengityksessä (tidal volume) hengitysilhakset eivät ole niin aktiivisessa käytössä kuin syvähengityksessä (complemental volume). Laulajien keuhkot eivät ole suuremmat kuin muillakaan, mutta heidän pitäisi osata ottaa keuhkoissa olevan ilma tehokkaasti käyttöön. (Brown 1996, 28.) Oikea hengitystapa mahdollistaa sen, että laulaminen tuntuu ja myös kuulostaa helpolta. Koko kehon liikkuvuus vähenee, jos hengitys on rajoituttu. Olemalla liikkumatta tai pidättämällä hengitystä, voi pysäyttää halun tai tunteen. ”Hengittää vähän on tuntoa vähän”(Lowen 1975).

Äänentuotossa tasapainoa säätelee kolme tekijää, jotka ovat hengityselimistö, kurkunpää ja ääntöväylä (Aalto & Parviainen 1985, 42). Joskus laulajan työhön voi liittyä äänellisten ongelmien kanssa painiminen. Brown mainitsee (1996) *haitallisiksi äänenkäyttötavoiksi* muun muassa liian kovalla volyymillä laulamisen, jolloin ääntä tuotetaan liian kovalla paineella, sekä ajallisesti liian pitkä äänen käyttämisen. Laulajalle lihasjännitys on aina haitaksi, ja erityisiä ongelmia laulajalle aiheuttavat hartiajännitys, kaulanlihasten jännittyminen sekä jäykkä ryhti, jotka kaikki vaikuttavat hengitysilhasten toimintaan. Laulajan hengitys on syvähengitystä, joten solisluu- ja vatsahengitys eivät aktivoi rennolla tavalla laulamiseen tarvittavia lihaksia käyttöönsä. Artikulaatioli hasten - kieli, huulet, leuka - jännittyneisyys ja kasvolihasten vääristynyt käyttö -esimerkiksi liialliset liikkeet artikuloinnissa - eivät edistä rentoa ja hallittua äänentuottamista. Laulajan ura saattaa vaikeutua liian vaikeiden ja raskaiden teosten esittämisen johdosta. Ulkoisia merkkejä laulajan jännityksestä ovat esimerkiksi jäykkä ryhti, hartiajännitys ja hermostuneet, tahattomat liikkeet. (Brown 1996, 219-220.)

Ääneen tarvittava lihaksisto ja hermosto vanhenevat eri tavalla kuin kehon raajojen hermotus ja lihaksisto. Ääntöelimistön liittyvä lihaksisto ei menetä niin nopeasti elastisuuttaan ja lihasmassaa kuin ihmisen muu lihaksisto. Artikkelissa ’Laulu hu-kassa - mistä apu’ Peltomaa ja Vilkmán (2002) tuovat esille, miten ikääntyminen vaikuttaa laulajaan. Kuulon heikentymisen lisäksi tapahtuu elimistön ja elintoimintojen muutoksia, jotka jossain vaiheessa vaikuttavat laulamiseen. Laulaja ehtii sopeutua

muutoksiin yleensä pikku hiljaa laulutekniikkaa muuttamalla. Iän mukana lihasmassa vähenee ja heikkenee, ja näihin voi vaikuttaa liikunnalla. Naisilla menopaussi aiheuttaa limakalvojen ohenemista ja kuivumista myös kurkunpäässä. (Peltomaa & Vilkman 2002.) Laulajien ura voi olla hyvinkin pitkä ja monet äänityypit kypsyvät eli tulevat täyteen kukoistukseensa vasta myöhemmällä iällä, mikä tarkoittaa sitä, että laulajan ura voi kestää hyvin pitkään. Toisaalta koska ääntöelimistö on moninainen ja herkkä, niin kaikki elämänmuutokset, sairaudet, kiire, stressi, univaikeudet ja ihan tavalliseen elämään liittyvät ilmiöt vaikuttavat laulajan ääneen.

4 ESIINTYMINEN

Esiintyminen on ammattilaulajan työtä. Kimmo Lehtonen (2004) kirjoittaa teoksessaan 'Maan korvessa kulkevi' muusikon esiintyessään tulkitsevan minuutensa musiikillisia prosesseja, sanattomia kokemuksia, yleisölle musiikin keinoin. Lehtonen katsoo, että "Musiikin pohja on aina musiikillisessa ajattelussa, joka esitystilanteessa purkautuu fyysiseen tekemiseen, jonka tarkoituksena on toisen ihmisen koskettaminen". Muusikko laulaessaan ja/tai soittaessaan vie yleisön mukanaan luovaan prosessiin, jossa kuulija voi herkistyä omille tuntemuksilleen muusikon esittämän musiikin välityksellä. Yhteiseen musiikkikokemukseen samastuminen mahdollistaa musiikillisten kokemusten jakamisen. (Lehtonen 2004, 19-22.)

4.1 Esiintymistilanne ja vuorovaikutus

Klassisen laulajan esitys on monikerroksinen ja monia merkityssisältöjä sisältävä kokonaisuus, jota laulaja sekä yleisö kokevat ja omalla tavallaan tulkitsevat. Esiintymistilanteessa laulajan tietoisuuden taso kaikista esiintymiseen liittyvistä ilmiöistä vaihtelee riippuen esiintymiskerrasta. Ilmeet, eleet ja muut nonverbaalit reaktiot voivat tulla laulajalta täysin harkittuina ja suunniteltuina tai sitten laulaja voi olla sellaisessa flow-tilassa, ettei hänen tarvitse kiinnittää huomiota omaan olemukseensa. Csíkszentmihályi (2005) kutsuu sellaisia hetkiä, joissa ihminen tuntee syvää iloa ja onnistumisen kokemusta, optimaaliseksi kokemuksiksi. Optimaalisesta kokemuksesta syntyy flow-tila. Flow-tilalle on tyypillistä tehtävään uppoutuminen ja intensiivinen keskittyminen. Tällaisessa tilanteessa laulaja voisi tuntea, että hänen kykynsä ovat täydessä käytössä, hän ei tunne toimivansa liian yksinkertaisessa tehtävässä eikä hänellä ole myöskään tunnetta, että häneltä vaadittaisiin liiaksi. Esiintyessään hän hallitsee tilanteen, ollen oma, ehjä, kokonainen itsensä. (Csíkszentmihályi 2005, 15-42.)

Esiintymistilanteeseen liittyy laulajalle esityshetkellä tiedostamattomia piirteitä, jotka kuitenkin välittyvät yleisölle -yleisö toimii laulajan refleктоijana. Laulajan il-

meet ja eleet, sekä muu nonverbaalinen viestintä antavat jatkuvasti viestiä esiintymistilanteesta yleisölle ja luovat merkityssisältöjä yleisön ja esiintyjän välillä. (Hakkarainen & Hyvärinen 1999, 9.) Jo laulajan sisääntulo lavalle antaa perustan vuorovaikutustilanteen syntymiselle. Esiintymisen aikana vuorovaikutustilanne yleisön ja laulajan välillä on elävä, oli se sitten positiivista tai negatiivista. Viestintä voi olla jopa peruuttamatonta; laulaja voi antaa itsestään tyrmistyttävän ihanan tai kamalan vaikutelman.

Jaakko Lehtonen (1982) rinnastaa muusikon ja puhujan: ”Tulkitsijan suhde tekstiin on samanlainen kuin teatterin tekijöiden suhde näytelmään tai kirjoitettuun sävelteokseen.” Lehtonen toteaa tulkinnallisen esittämisen tehtäväksi empatian herättämisen kuulijan ja tekstin välillä niin, että kuulija saisi itse kokea ja tekstin sisällön ja sanoman. Laulaja on tulkitsijana vaikean tehtävän edessä: hänen tulee puhutella yleisöä sekä tekstin, että musiikin sisällön ja sanoman kautta. Musiikin kieli on kuitenkin universaali, joten ainakin sävelten kautta yhteys kuulijaan löytyy. Laulajan tai puhujan tulkintatilanne on ainutkertainen ilmiö, joka muodostuu tulkitsijasta, tekstin sisällöstä ja sanomasta sekä vastaanottavasta osapuolesta, yleisöstä. (Lehtonen 1982, 23-24.)

Lausuntataiteen tutkija Kenneth Brooks (1967) esittää, että tekstin tulkitsijan, esimerkiksi laulajan tai näyttelijän ei tule elää ja kokea tekstin sisältöä yleisön puolesta, vaan hänen tulee ainoastaan antaa kuulijalle virikkeitä, jotka voivat johtaa elämyksen kokemiseen. Brooksin ajatuksia voidaan tulkita myös siten, että esiintyjän pitäisi myös luottaa yleisön eläytymiskykyyn ja yleisön kokijan rooliin. (Brooks 1967, 300-301.) Esiintymisessä olisi noudatettava kultaista keskitietä. Liiallinen esittäminen ja itsensä ”markkinointi” on mauttomuuden rajamailla, mutta toisaalta, jos esiintyjä ei tuo itseään millään tavalla esille, muusikko ei jää yleisön mieleen, ts. esiintyjä ei vakuuta yleisöään. Laulaja ei voi aliarvioida yleisöä – yleisö pystyy erottamaan aidosti eläytyvän laulajan.

4.2 Esiintymismotiivit ja eri esiintyjätyyppien kuvailua

Pianisti ja musiikintutkija tutkija Kari Kurkela (1993) on pohtinut oman kokemusmaailmansa kautta esiintymisjännitystä ja sen taustalla olevia syitä. Kurkelan pohdinnat teoksessa 'Mielenmaisemat ja musiikki' (1993) ovat katsaus musiikkipsykologian ja muusikoiden maailmaan. Kurkela esittää, että musiikin ammattilaiset saavat esiintymisestä ja musiikin tekemisestä jatkuvaa tyydytystä – hän vertaa esiintymistä lasten leikkiin (englanniksi play, saksaksi spiel). Esiintymistilanteessa toisilleen vastakkaiset attektio- ja aggressio-voima vuorottelevat. Aggressio-voima hillitsee yksipuolista, pelolle ja attektio -voiman käytölle perustuvaa vetäytymistä ja turvallisuuden liioiteltua maksimointia. (Kurkela 1993, 124.)

Kurkela (1993) painottaa esiintymisen olevan taiteilijalle niin tärkeä tilanne, että esiintymisjännityksen fysiologiset oireet aktivoituvat ennen esiintymistä. Signaali-ahdistus – vaaran ennakointi – on normaali toiminto, jonka avulla esiintyjä aktivoituu esiintymistilanteessa. Esiintyjällä tulee olla ennen esitystä ja esiintyessään jonkinasteista jännitystä. Toisinaan ihmisen somaattinen hälytysjärjestelmä ylireagoi tilanteessa ja esiintyminen näyttäytyy ihmiselle vaarallisena tilanteena. Esiintymistilanteeseen voi liittyä myös pelkoa, ikään kuin esiintyjä olisi joutumassa hengenvaaraan eli kyse on fight or flight eli taistele tai pakene – tilanteesta. (Kurkela 1993, 173.) Esiintyjän on otettava tilanteesta vastuu, mutta toisaalta hän ei voi kuitenkaan ottaa liiallisia riskejä. Edellä mainitussa tilanteessa elimistö valmistautuu ikään kuin hyökkäykseen: adrenaliini virtaa, syke nousee ja aineenvaihdunta voimistuu.

Small (1998) esittää, että esiintymistilanteessa on aina kyse myös siitä, että esiintyjällä on mahdollisuus jakaa tulkintaansa tuntemattomienkin ihmisten kanssa. Tämä vaatii laulajalta ammattitaitoa ja karismaa, jotta jokaisella esiintymiskerralla laulajan pystyy luomaan kontaktin yleisön kanssa. Kyse on vuorovaikutustilanteen rakentamisesta. (Small 1998, 39.)

Kurkela (1993) kuvailee kuinka musiikin esittäminen on kuin eräänlaista soittimella olemista. Eläimillä on kosiorituaaleja ja esimerkiksi metsot harrastavat kilpailulaulantaa, johon liittyy myös fyysisten voimien mittelöä. Tällä tavalla ajateltuna

muusikkojen esiintyminen on eräänlaista ritualisoitunutta toimintaa. (Kurkela 1993, 134-39.) Jotta laulajat pääsevät johonkin rooliin (oopperaan, teatteriin), heidän täytyy käydä koelaulussa ja "taistella" roolipaikasta – esiintyjän täytyy olla parempi, kuuluvampi, ääneltään täyteläisempi ja näyttävämmän näköinen kuin jonkun toisen laulajan. Vastaava tilanne on myös silloin, kun orkesterimuusikot hakevat orkesteripaikkaa. Tällöin muusikot joutuvat kisailemaan ja taistelemaan muiden muusikoiden kanssa koesoittoissa. Näin ollen ammattimuusikon elämä on jatkuvaa kisailua ja kilpailua paikasta auringon alla.

Buss (1980, 29) on jakanut erilaiset esiintyjätyypit kolmeen kategoriaan: normaali esiintyjä, arka esiintyjä ja ekshibitionistinen esiintyjä:

1. *Normaalille esiintyjälle* esiintyminen aiheuttaa positiivisen tunnereaktion, joka vain vahvistaa esiintymistä. Esiintyjä kokee esiintymisjännitystä ja saa jännityksen hallintaansa viimeistään esityksen alettua. Normaali esiintyjä pystyy yleensä esiintymään vähintään yhä hyvin kuin harjoitellessa esiintymistä. Normaali esiintyjä on terveellä tavalla narsistinen.
2. *Arka esiintyjä* haluaa yleisön huomiota, mutta vähäisemmin kuin normaali esiintyjä. Jos yleisö on välinpitämätön, esiintyjä ahdistuu. Tällaisella esiintyjällä on voimakkaita esiintymisjännityksen oireita, joita hän ei saa yleensä hallintaansa vielä esiintymistilanteessakaan. Aralle esiintyjälle esiintyminen on suoritus, josta pitää selviytyä. Esiintymisen jälkeen arka esiintyjä voi kokea häpeää ja epäonnistumisen tunteita.
3. *Ekshibitionistinen esiintyjä* nauttii esiintymisestä ja hän suorastaa kaipaava esiintymistilanteita. Tällaisen esiintyjän positiivinen tunnelataus vain vahvistuu, mitä enemmän huomiota yleisö hänelle antaa. Ekshibitionistinen esiintyjä kokee esiintymisjännityksen energiaa antavana voimavarana, ja näin ollen hän ei välttämättä edes koe jännittävänsä.

Laulajan uralle hakeutunut laulaja nauttii esiintymisestä, toisaalta esiintyminen on myös työ, jolla ansaitaan toimeentulo. Onnistuneessa esiintymisessä tarvitaan tervettä narsismia. Hägglund (1985) mainitsee, että taiteilijoita ja luovia henkilöitä sanotaan usein narsistisiksi ehkä siksi, että he ihailevat omia aikaansaannoksiaan ja heillä on tarve korostaa omaa persoonallisuuttaan luovuuden lähteenä. Hägglund esittää, että taiteilijat eivät ole negatiivisella tavalla narsisteja, vaan heistä näkyy luovuuden

esiintuoma onni siitä, että he ovat saaneet itselleen ”sitä jotakin”. (Hägglund 1985, 23.) Kurkela (1993) kuvailee terveen narsismin yhteyttä luovuuteen: ”Luova asenne on siis ennemminkin tapa asennoitua omaan itseen ja todellisuuteen, kuin kyky tuottaa uusia objekteja ja ilmiöitä.” Luovuus yleensä kuitenkin ilmenee myös erilaisina saavutuksina. (Kurkela 1993, 293.)

4.3 Menetelmiä esiintymistilanteen hallintaan

Laulajat ja muut muusikot käyttävät *mentaalista harjoittelua* valmentautumisen tukena. Outi Kurkela (2000) kuvailee, että musiikin mentaalinen harjoittelu on ”fyysisen toiminnan, sen tiedollisen ohjaamisen, sekä emotionaalisen kokemisen pelkästään mielessä tapahtuvaa systemaattista harjoittelua”. Harjoittelu tehdään ilman konkreettista suoritusta tai tilannetta, jota harjoittelu koskee - harjoittelu tapahtuu ainoastaan omassa mielessä. Kurkela liittää mentaalisen harjoittelun psyykkiseen valmentautumiseen. Tätä keinoa apuna käyttäen muusikko käy esitettävää teosta keskityneesti läpi. Esimerkiksi viulistit miettivät jousikäden liikeratoja ja koettavat löytää oikeaa tuntemusta soittamiseen. Muusikot myös kuuntelevat ja visualisoivat musiikkia sisäisesti. Laulaja voi harjoitella mentaalisesti esiintymistilannetta, eli käydä läpi esitettävän musiikin tunnetiloja ja kuvitella itsensä konserttimiljööseen. Mentaalinen työskentely tapahtuu näkömielikuvien, auditiivisten, kinesteettisten ja tuoksuihin liittyvien mentaalisten prosessien kautta (Kurkela 2000, 77).

Päivi Arjas (2002) tuo esiin väitöskirjassaan erilaisia harjoituksia, jotka tähtäävät siihen, että esiintyjä voi esiintyä mahdollisimman rennosti ja omiin kykyihinsä luottaen. Näitä erilaisia tapoja ovat muun muassa erilaiset *hengitys-, rentoutumis- ja keskitymisharjoitukset*. (Arjas 2002, 42-45.)

Laulunopettaja toimii opiskeluaikana yleensä laulajan teknisenä ja psyykkisenä valmentajana. Laulaminen paljon muutakin kuin pelkkää laulutekniikan hiomista; lauluteokset sisältävät usein laajoja tunneskaaloja ja muusikon on kyettävä erottamaan omat tuntemuksensa kappaleen sisältämistä tunteista, ja toisaalta pystyttävä

yhdistämään sopivasti nämä kaksi. Muusikon olisi pystyttävä eläytymään esityksessä kappaleen tunteisiin ja tarkoitus olisi, että kappaleen tunnelmat välittyisivät yleisölle. Vaikeinta on se, että esiintyjän on kuitenkin pysyttävä sen verran teoksen ulkopuolella, jotta hän pystyy esiintyessään säilyttämään sopivan määrän rationaalisuutta. (Arjas 1997, 43.)

Kun oikea hengitystapa, syvähengitys eli *lauluhengitys* (ks. edellä) saavutetaan, se auttaa esiintyjää kestäämään esityksen aiheuttaman paineisen tilanteen ja tietty pakonomaisuus häviää esiintymisestä (Arjas 1997, 45).

Rentoutumistapoja on monia, esimerkiksi: *progressiivinen ja autogeeninen rentoutus, mielikuvilla harjoittelu ja jooga*. Progressiivisessa rentoutuksessa käytetään hyväksi lihasten taipumusta rentoutua jännityksen jälkeen. Ensin lihas jännitetään äärimmilleen ja sen jälkeen sen annetaan rentoutua. Autogeenisessä rentoutuksessa rentoutuminen tapahtuu ajatuksen kautta. Kehon eri osat käydään läpi ja annetaan sopivat rentoutumiskäskyt. Mielikuvien avulla rentoutuminen on sitä, että luodaan mielikuva, jonka avulla löydetään rentous lihakseen. Jooga on keskittymisen opettelua, jota monet muusikot käyttävät harjoittelun tukena. (Arjas 1997,51.)

Huippusuorituksen edellytyksenä on hyvä *keskittymiskyky*, jonka löytäminen vaatii usein pitkäaikaista valmentautumista. Ihannetilana olisi se, että esiintymistilanteessa laulaja voisi keskittyä vain musiikkiin. Usein kuitenkin käy niin, että esiintymistilanteessa on ärsykeitä, jotka aiheuttavat assosiaatioita, jotka taas häiritsevät keskittymistä. Keskittymisharjoitusten tarkoituksena on suunnata ajatuksia oikeisiin asioihin. Keskittymisen täytyy lähteä harjoittelutilanteesta: jos laulaja pystyy keskittymään harjoitteluun, hän todennäköisesti pystyy saamaan saman keskittyneisyyden myös esiintymistilanteessa. (Arjas 2002, 45.)

4.4 Esiintymistilanne ja kritiikki

Laulajan ja muiden muusikoiden työ on julkista. Aika ajoin esiintymisestä tai esityksestä tehdään kritiikki lehteen, sosiaaliseen mediaan tai muihin medioihin. Kritiikin voi tehdä aivan satunnainen kuulija tai sitten johonkin mediaan palkattu musiikki-

kriitikko. Ammattilaulajan työhön kuuluu kritiikin vastaanottaminen. Joskus kuitenkin kritiikki satuttaa ja aiheuttaa laulajalle epäonnistumisen tunteen tai jatkossa epäonnistumisen pelon. Epäonnistumisen pelkoon voi liittyä hylätyksi tulemisen tunne – kun taiteilija epäonnistuu, hän pelkää jäävänsä musiikillisten piirien ulkopuolelle. Lehtonen (1994) tuo esille artikkelissaan 'Vaikeneva kulttuuri ja vieraan kielen pelko' Pauluksen sosiaalisen tehostamisen ja vertaamisen teorial. *Sosiaaliseen tehostamiseen* (social comparison) liittyy ajatus yksityisestä ja julkisesta minästä. Yksityisen tai julkisen minän vaikutuksesta on kysymys sen mukaan, vaikuttaako yksilön henkilökohtainen huoli tavoitteiden täyttymisestä, vai pelko julkisen minän säilymisestä yleisön edessä. *Yleisen sosiaalisen vertaamisen teoriassa* (social facilitation) esiintymisen pelko saadaan muutettua positiiviseksi energiaksi, jolloin esiintyjä hyötyy jännityksestä. Lehtonen kirjoittaa, että sosiaalisen tehostamisen ja sosiaalisen vertaamisen teorial selittävät yleisötilanteeseen liittyvän pelon yleensä mieluummin suorituksen kielteisten ja myönteisten tulosten ennakoinniksi kuin arvostelupeloksi, joka johtuisi siitä, että yleisön läsnäoloon aina sisältyy arvosteltavaksi tulemisen uhkaa (Lehtonen 1994, 90-91.)

Esiintyminen on musiikin ammattilaiselle työtä. Kurkela (1993) toteaa, että muusikko esiintyessään ilmentää itseyyttä teoksen välityksellä. Myönteisessä esiintymistilanteessa huomio kiinnittyy kuitenkin tuotokseen eikä tekijään. Jos esiintyjä tuntee itsensä epävarmaksi, esiintyminen voi häiriintyä ja keskittyminen herpaantua. Ammattilaulajilla on tärkeitä esiintymistilanteita, joissa esimerkiksi määräytyy laulajan tulevien vuosien elanto. Tällöin suurin panos, jonka esiintyjä voi tilanteessa antaa, on hänen oma itseyytensä. (Kurkela 1993, 271-275.)

5 MINÄKÄSITYS JA ITSETUNTO

Minän käsitteistö on hyvin moninaista ja eri tutkijoilla on myös käsityseroja, ovatko esimerkiksi persoonallisuus, identiteetti ja minä eri asioita, vai toistensa synonyymejä (Aho 1997,16). Käsittelen näitä teemoja työssäni sen vuoksi, että laulajan instrumentti on soiva keho, jonka toimintaan vaikuttavat laulajan minäkäsitys ja itsetunto.

5.1 Minäkäsitys

Ahon mukaan ihmisen persoonallisuus on yksilöstä saatu kokonaiskuva, jonka ydin on ihmisen minä. Persoonallisuus rakentuu ihmisen kokemuksista, havainnoista, tulkinnoista ja teoista. Persoonallisuus on se, minkä muut havaitsevat meistä. Minä on se, minkä itse havaitsemme. Aho on tuonut hienosti esille, että kun ihminen tekee jotain intensiivisesti, kuten toimii harrastuksensa parissa, hän ikään kuin unohtaa itsensä – eli ei kiinnitä minäänsä aktiivista huomiota. Kun taas ihminen joutuu epämiellyttävään tilanteeseen, kuten kilpailutilanteeseen tai sellaiseen, missä kokee itsensä uhatuksi, minän tietoisuus on erityisen voimakas. Tällöin minäkäsitys on realistisimmillaan. (Aho 1997,17.)

Yksilön minäkäsitys voidaan jakaa *reaaliminään, ihanneminään ja normatiiviseen minäkäsitykseen* (Aho 1996, 19). Ahon tekemän minäkäsityksen jaottelu pohjautuu lapsen minäkäsitykseen.

1. *Reaaliminäkäsitys* kuvaa sitä, millaiseksi ihminen itsensä todellisuudessa kokee. Reaaliminäkäsitys muodostuu ulkoisesta minäkäsityksestä, joka näkyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Reaaliminäkäsitykseen liittyvät käsitykset luonteenpiirteistä, näitä ei kuitenkaan välttämättä paljasteta muille. Ihminen voi kokea itsensä iloiseksi, sosiaalseksi, kauniiksi tai vaikka myötätuntoiseksi. Toisaalta joissain tilanteissa ihminen voi kokea itsensä sosiaalisissa tilanteissa epävarmaksi ja pelokkaaksi, oudoksi ja teennäiseksi.
2. *Ihanneminäkäsitykseen* kuuluu ajatus siitä, millaiseksi ihminen haluaisi tulla tai millaiseksi ihmiseksi hän haluaa pyrkiä. Ihanneminässä täyttyvät ne ajatukset ja odotukset, jotka ihminen on itselleen luonut ympäristönsä vaikutuksesta. Ihanneminän tavoittelu luo ihmiselle painetta muuttua tietynlaiseksi ihmiseksi.

3. *Normatiivinen minäkuva* on se kuva itsestä, millainen ihminen ajattelee muiden hänen olevan. Normatiiviseen käsitykseen kuuluu myös se, millaiseksi ihminen luulee muiden hänen haluavan tulla. Kyse on ympäristön odotuksista tai ihmisen oletuksista, että ympärillä olevat ihmiset haluavat hänen olevan tietynlainen. Tämä aiheuttaa ihmisessä ulkoisen paineen muuttua tietynlaiseksi.

Laulajaan sovellettuna normatiivinen minäkäsitys voidaan jakaa neljään osaluokkaan: 1. *Suoritusminäkuva* liittyy siihen, millaisena ihminen näkee itsensä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Erilaisia suoritusminäkuvia voivat olla esimerkiksi opiskelija-, työ- ja laulajaminäkuva. Suoritusminäkuva kertoo siitä, millaiseksi ihminen kokee itsensä kognitiivisissa suoritustilanteissa. 2. *Sosiaalinen minäkuva* kuvaa, miten ihminen kokee itsensä ryhmän jäsenenä ja millaisia suhteita ihmisellä on ryhmän muihin jäseniin. 3. *Emotionaalinen minäkuva* kertoo sen, millaiseksi ihminen ajattelee itsensä luonteenpiirteiltään ja tunteiltaan. 4. *Fyysis- motorinen minäkuva* kuvaa sen, millaiseksi ihminen kokee itsensä fyysisiltä ominaisuuksiltaan. Laulajalle ja esiintyvälle taiteilijalle oma fyysis-motorisen mielikuvan tulisi olla positiivinen, jotta esiintyminen olisi mielekäästä.

5.2 Musiikillinen minäkäsitys ja laulajan itsetunto

Tulamo (1993) on määritellyt musiikillisen minäkäsityksen: ”Musiikillinen minäkäsitys on yksilön tietoinen ja subjektiivinen käsitys musiikillisista ominaisuuksistaan, toiminnastaan sekä mahdollisuuksistaan. Käsitys muodostuu omakohtaisten kokemusten pohjalta, erilaisissa musiikkiin liittyvissä ja muissa tilanteissa, vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Spesifi musiikillinen minäkäsitys tarkoittaa tiettyä erityisaluetta koskevaa tietoista musiikillista minäkäsitystä. Näitä voivat olla esimerkiksi kouluun, harrastuksiin tai ammattiin liittyvä musiikillinen minäkäsitys.” (Tulamo 1993, 51.) Musiikillinen minäkäsitys muotoutuu laulajalla koulutuksen ja esiintymisten myötä.

Ihmisen itsetunto kertoo sen, tiedostaako ja tunteeiko ihminen itsensä sekä arvostaako ihminen itseään. Itsearvostus on itsetunnon tärkein osa-alue. Se millaisen

arvon ihminen itsellensä muiden joukossa antaa, ohjaa ihmisen käyttäytymistä ja käsityksiä itsestään. Jos ihminen hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, kaikkine virheineen ja vahvuuksineen, hänellä on hyvä olla ja itsearvostus pysyy vakaalla tasolla. Itsetunnossa korostuu itsetuntemus. Itsetunnon ja minäkäsityksen ero on siinä, että minäkäsitys on objektiivinen kuva itsestä, kun taas itsetunto on ihmisen oma kokemus itsestä erilaisissa tilanteissa. Itsetunto voi vaihdella jonkin verran, mutta minäkäsitys on suhteellisen pysyvä. (Aho 1997, 20.) Laulajalle on tärkeää, että oma muusikkokuva on mahdollisimman realistinen eli laulajalla on omista taidoistaan selkeä käsitys.

Borba (1989) käsittää itsetunnon muodostuvan viidestä eri tasosta. Borba on johtanut itsetuntoteoriaansa Reasonerin (1982) itsetuntoa koskevasta tutkimuksesta:

1. *Turvallisuuden tunne (security)*. Hyvän turvallisuudentunteen ansiosta ihminen voi toimia erilaisissa tilanteissa vapautuneesti, esimerkiksi hänen ei tarvitse pelätä tulevaisuutta haavoitetuksi tai nöyryytetyksi. Hyvän turvallisuudentunteen omaavan ihmisen ei tarvitse jatkuvasti pohtia, mitä muut minusta ajattelevat. Ihminen jolla on hyvä turvallisuudentunne, uskaltaa sanoa mielipiteensä pelkäämättä joutuvansa nöyryytetyksi.
2. *Itsensä tiedostaminen (selfhood)*. Hyvin tiedostava ihminen on ylpeä itsestään yksilönä. Itsensä tiedostamiseen liittyy myös omien tietojen ja taitojen tunnustaminen, koska laulaja voi lopulta luottaa laulun opiskelija- ja ammattiipiireissä ainoastaan omiin kykyihinsä ja omaan arvioon itsestään.
3. *Yhteenkuuluvuuden tunne (affiliation)*. Yhteenkuuluvuudentunne liittyy kiinteästi turvallisuudentunteeseen. Hyvä yhteenkuuluvuuden tunne luo tunteen, että ihmisen ei tarvitse joka kerta mielessään lunastaa paikkaansa ryhmän jäsenenä. Yhteenkuuluvuudentunne luo pysyvyyttä ja jatkuvuutta toiminnalle.
4. *Tehtävä- ja tavoitetietoisuus (mission purpose)*. Tehtävä- ja tavoitetietoinen ihminen osaa suunnitella omaa ajankäyttöään. Hän pystyy asettamaan realistisia tavoitteita ja saavuttamaan ne.
5. *Pätevydentunne (competence)*. Ihminen joka tuntee olevansa pätevä, sietää myös epäonnistumisen tunteita. Ihminen, jolla on hyvä pätevydentunne, kokee onnistumisen tunteita ja pitää itseään taitavana sekä uskaltaa ottaa riskejä.
(Borba 1989, 7-10.)

Arjas (2010) kirjoittaa artikkelissaan 'Esiintymisjännitys' suoritusitsetunnosta. Suoritusitsetunnolla Arjas tarkoittaa ammatillista itsetuntoa. Ammatillinen itsetunto on eri kuin ihmisen yleinen itsetunto. Ihmisen yleinen itsetunto voi olla hyvä, mutta omassa ammatissaan, tässä tapauksessa muusikon, ihminen voi kokea olevansa huono tai

jotenkin epäkelpo. Tällöin itsetunto nousee esiintymisjännityksen selittäväksi tekijäksi. Kun ammatillinen itsetunto on hyvä, ihminen pystyy realistisesti suhtautumaan itseensä muusikkona, ottamaan vastaan kritiikkiä ja asennoituu myönteisesti esiintymistilanteisiin. (Arjas 2010, 318.)

6 ESIINTYMISJÄNNITYS

Huomion keskipisteenä oleminen esiintymistilanteessa on laulajan työtä. Laulajan vireystaso yleensä nousee ennen esitystä siten, että se siivittää laulaja hyvään esiintymiskokemukseen puolin ja toisin sekä laulajan että yleisön osalta. Jos taas laulaja vireytyy liikaa, toisin sanoen esiintymisjännitys on liian isossa roolissa esiintymistilanteessa, haittaa se laulajan esiintymistä tai mahdollisesti pilaa koko esiintymisen. Arjaksen tutkimuksessa (2002) puhutaan vireytymisestä, kun tarkoitetaan esiintymiseen liittyvästä positiivista jännittämistä. Kun jännittäminen on haittaavaa, puhutaan esiintymispelosta. (Arjas 2002, 15.) Esiintymiseen liittyvästä jännityksestä käytetään puheviestinnän tutkimuksen alueella termiä viestintäarkuus (communication comprehension) (Valkonen 1983, 111; Pörhölä 1995). Lehtonen (1983) kritisoi viestintäarkuuskäsitteen saamaa suosiota. Tässä määritelmässä viestintäarkuus on pelon tai ahdistuksen taso, joka aiheutuu yksilössä ennakoidusta tai todellisesta kommunikoinnista toisen tai toisten ihmisten kanssa. Lehtonen mainitsee, että viestintäarkuus-käsitteeseen saattaa liittyä harhakäsitys, että kaikki vuorovaikutustilanteisiin, puhumiseen ja yleisölle esiintymiseen liittyvät tunteet olisivat kommunikointiarkuutta ja sellaisia tuntemuksia, joista olisi päästävä eroon (Lehtonen 1983, 134-138).

Mattila (2014) kuvailee jännittämistä seuraavasti: ” Jännittäminen ei liity mihinkään tekemiseen, vaan se on tunne, subjektiivinen kokemus. ...Välillä se tuntuu hyvältä ja mielialaa nostavalta mutta välillä kiusalliselta. Ikävä jännittäminen on sellaista, josta haluaisi päästä eroon päinvastoin kuin miellyttävästä jännityksestä, jota haluaisi saada lisää. ... Monet kokevat olevansa parhaimmillaan ja elossa silloin, kun he jännittävät jotain, esimerkiksi odotettavissa olevaa esiintymistä. Se ikään kuin vahvistaa olemassaolon tunnetta, ja siinä mielessä jännityksessä on jotain positiivisella tavalla selittämätöntä ja salaperäistä.” (Mattila 2014, 59-60.)

Spielberger (1966) määrittelee esiintymisjännityksen subjektiiviseksi kokemukseksi, joka on tietoisesti aistittava pelon tunne ja se assosioituu meneillään olevaan toimintaan. Pelon tunne aktivoi yleensä autonomisen hermoston toiminnan. (Spielberger 1966, 16-17.) Päästäkseen liiallisesta esiintymisjännityksen aiheuttamasta tus-

kasta esiintyjän tulee selvittää pelon ja ahdistuneisuuden alkuperä. Kemp (1996) väittää, että esiintymisjännitys, ramppikuume, heijastaa aikaisempia kokemuksia – eli jännitys ei välttämättä aina ole tilannesidonnaista. Kemp tuo esiin, että esiintymistilanteessa ilmenevä jännitys voi liittyä jopa lapsuudenaikaiseen vanhempi – lapsi suhteeseen. (Kemp 1996, 86.)

6.1 Esiintymisjännitykseen liittyvät emootiot

Esiintymisjännityksen tutkimus pohjaa yleisempään emootioiden tutkimukseen. Emootioiden tutkimuksessa voidaan erotella neljä eri puolta: 1) fysiologinen aktivaatio, 2) subjektiivinen tunne-elämys, 3) kognitiiviset arvioinnit ja 4) käyttäytyminen (Stephoe 2001, 295). Eri tunneteorioissa nämä neljä osatekijää saavat erilaisia merkityksiä ja painoarvoja. Laulamiseen liittyvää esiintymisjännitystä voidaan tarkastella edellä mainitun jaottelun mukaisesti. Pörhölä (1995) on tutkinut puhujien tilannekokemuksia puheviestintätilanteessa; sekä puhujilla että laulajilla on ääni työvälineenä, joten laulajiin ja puhujien esiintymiseen liittyviä ilmiöitä voidaan ainakin joiltain osin rinnastaa. Pörhölä esittää, että esiintymisjännitys on osa esiintymisen synnyttämiä tilannevasteita, jotka muodostuvat negatiivisista ajatuksista ja tunnekokemuksista, käyttäytymisen muutoksista ja fysiologisesta vireytymisestä. Esiintymistilannekokemukset muodostuvat esiintyjän odotusten, suoriutumisen, fysiologisen reagoinnin ja arvioinnin muodostaman prosessin tuloksena. (Pörhölä 1995, 147.) Määritelmässä kielteisyys liitetään jännittämiseen jo lähtökohtaisesti – vastakohtaa, eli myönteisiä ajatuksia ja tunne-elämyksiä sisältäviä tilannevasteita, Pörhölä nimittää *esiintymishalukkuudeksi* (Pörhölä 1995, 19). Jokaisella esiintyjällä esiintymisprosessi on hieman erilainen ja siihen vaikuttaa esitettävän teoksen, esiintymistilanne, yleisö, esiintyjän aikaisemmat kokemukset ja esiintymiskokemukset. (Pörhölä 1995, 147.)

6.2 Hallittu ja hallitsematon esiintymisjännitys

Hallittavissa oleva esiintymisjännitys auttaa esiintyjää löytämään oikean vireytymistilan esiintymiseen, hallitsematon jännitys taas vie esiintyjän psyykkisestä ja fyysisestä kapasiteetista osan pois (Burgoon & Ruffner 1978, 276). Tässä tutkimuksessa esiintyjän hallinnassa oleva esiintymisjännitys ajatellaan positiiviseksi jännittämiseksi ja esiintymisjännitys, jota kuvaillaan negatiiviseksi, on hallitsematonta esiintymisjännitystä. Tutkimukseni taustalla on oletus, että kaikki laulajat kokevat jonkinlaista esiintymisjännitystä. Dalyn, Vangelistan, Neilin ja Cavanaughin (1989) tutkimuksesta käy ilmi, että esiintyjillä, joilla jännittäminen on ongelma, on todettu olevan negatiivisia käsityksiä itsestään. Näillä esiintyjillä esiintymisjännityksen hallinta ei ole tasapainossa (Daly ym. 1989, 39-53.)

Pörhölä mainitsee myönteisen stressin eli innostuneisuuden lisäävän esiintymisen viretasoa. Tästä on pääteltävissä, että ilman myönteistä stressiä eli esiintymisjännitystä, esiintyjä ei välttämättä saa aikaiseksi hyvää esitystä. (Pörhölä 1995, 133.) Yerkes-Dodsonin laki on psykologiassa vakiintunut periaate siitä, miten tunnekiihotuksen määrä ja laatu ovat yhteydessä esiintymisen onnistumiseen. Periaatteen mukaan motivaatio edistää esiintymistä tiettyyn pisteeseen asti, mutta liiallinen tunnekiihotus, kuten esimerkiksi hallitsematon esiintymisjännitys, estää tasapainoisen esityksen muodostumisen ja tällöin esityksen laatu heikkenee. (Duffy, 1962.) On vaikea määritellä, milloin esiintymisjännitys on esiintyjällä normaaliuden rajoissa. Laukkanen ja Leino (2001, 120) kuvaavat esiintymisjännitystä psykofyysiseksi tilaksi, joka liittyy esiintymistilanteisiin ja niiden ennakointiin.

Esiintymisjännitys *hallitsemattomana* vie esiintyjän huomion tilanteesta selviytymiseen. Hallitsematon jännitys voi pahimmassa tapauksessa pilata esiintymisen, lievemmissä oireissa liiallinen jännitys saa aikaan sen, ettei esiintymisestä jää esiintyjälle mieleen eheää esiintymistilannetta, missä musiikki olisi ollut keskiössä, vaan tilanne, josta esiintyjä selviytyi.

6.3 Esiintymisjännityksen ilmenemismuotoja

Grunwald (1989) toteaa, että esiintymisjännitys ilmenee eri instrumentalisteilla eri tavalla. Kitaristeilla, jousisoittajilla ja pianisteilla sormet kylmenevät, toisilla hiestyvät, ennen esiintymistä. Eräs viulisti kärsii siitä, että hänen sormenpänsä ovat kosteat, mikä haittaa häntä ja aiheuttaa epävarman olon. Laulajilla kurkkua kuivaa ennen koe-esiintymistä, eräs laulaja kokee sydämentykytystä ja hänen hengityksensä muuttuu epäsäännölliseksi. (Grunwald 1989, 163.) Yhteenvetona voisi todeta, että se mitä muusikko eniten tarvitsee esiintymistilanteessa – laulajalla se on lauluhengitys ja viulistilla sormet - on suurimman jännityksen ja stressin ilmenemispaikkana. Musiikkimaailmassa nämä esiintymisjännitykseen liittyvät asiat ovat arkipäivää, joskaan niistä ei välttämättä puhuta.

6.3.1 Esiintymisjännityksen fyysiset tuntemukset

Grunwaldilla (1989) on laaja näkemys- ja kokemustausta huippusuorituksiin tähtäävien yksilöiden sekä yhteisöjen henkisestä valmennuksesta. Grunwald on todennut, että musiikkikasvatuksen kentässä tarvitaan henkistä valmennusta – pelkkä tekniikka- ja lajivalmennus ei riitä. Myös Henkemans (1981) mainitsee kirjassaan 'Sublimatiestoonnisen bij kunstenaars' esimerkkejä siitä, miten taiteilijat kohtaavat esiintymistilanteessa heitä hämmentäviä tunnetiloja, jotka voivat aiheuttaa esityksen epäonnistumisen.

Autonomiset reaktiot eli tahdosta riippumattomat – alitajuiset toiminnot, ovat vaistomaisia reaktioita, jotka aktivoituvat vaaratilanteen lähetessä. Grunwald (1989) antaa esimerkkejä, miten autonomiset reaktiot näkyvät eri ruumiintoiminnoissa: syljen- ja hieneritys lisääntyy tai vähenee, verisuonet supistuvat tai laajenevat, veren hyytymisaste muuttuu, vatsahapon erityys muuttuu, sydämen syketaso muuttuu, esiintyy lihasjännitystä, yleensäkin ruumiintoiminnoissa kuvastuu levottomuutta. Esiintymisessä muusikon tulee olla kaikella tavalla valmis esiintymistilanteeseen ja muusikon tulisi pystyä työstämään esiintymistilanteessa emootioitaan. Jotta esiinty-

misessä olisi tämän jälkeen vielä muusikon persoonallisuus ”tallella”, hänen tulee sulauttaa emootiot persoonaansa. (Grunwald 1989, 171.)

6.3.2 Esiintymisjännityksen psyykkiset tuntemukset

Esiintymisjännitys ilmenee esiintyjillä monella eri tavalla. Wilson (1997), Lehtonen (1983) ja Buss (1980) ovat jaotelleet erilaisia esiintymisjännityksen muotoja.

Piirreahdistus. Tehtävän suorittajalla on opittu taipumus ahdistua sosiaalisissa stressitilanteissa. Wilson (1997, 201) esittää, että piirreahdistus saattaa johtua herkästi reagoivasta sympaattisesta hermostosta tai alhaisesta itsetunnosta tai sitten edellisten yhdistelmästä. Steptoe ja Fidler (1987) ovat osoittaneet, että esiintymisjännitys liittyy yleiseen neuroottisuuteen, mikä liittyy pelkoon joutua julkisesti nöyryytetyksi.

Tilannestressi. Esimerkiksi koe-esiintymisissä, kilpailuissa ja tärkeissä julkisissa esiintymisissä paineet ovat korkeat ja optimaalisen tason ylittävä tunnekihotuksen määrä saavutetaan nopeammin (Wilson 1997, 201).

Hämmentyminen. Esiintyjän hämmentymisen voi ulkopuolinenkin huomata; esiintyjä punastuu, kääntää katseen pois, kädet ovat levottomat ja esiintyjän kasvoilla voi olla hämmentynyt ilme. Esiintyjällä itsellään hämmentyminen tuntuu vaivautuneena olona ja nolottamisen tunteena. Laulajan hämmentyminen voi aiheutua esimerkiksi sanojen tai melodian unohtamisesta, yllättävästä esiintymistilanteesta, yleisömäärän yllättävästä pienuudesta tai suuruudesta ja yllättävästä välikohtauksesta esiintymisen aikana (pianistilta putoaa nuotit). Hämmentymisen voi havaita äänestä epävarmuutena. Hämmentynyt esiintyjä ei pysty keskittymään itse asiaan eli esiintymiseen ja tekstin välittämiseen yleisölle. Hämmentymisen vastakohtana on rauhallisuus ja esiintymisvarmuus. (Buss 1980, 124.)

Häpeän tunteminen haittaa esiintymistä. Tunnetila voi olla pysyvä ja se liittyy persoonallisuuden ja sitä kautta minäkuvan rakenteeseen. Häpeää tunteva yksilö on yleensä liian itsekriittinen ja itsensä tuomitseva. (Buss 1980, 124.) Lehtonen (1983) olettaa, että tällaisen esiintyjän minäkuva saattaa olla heikko ja tyypillistä on, että

yksilön toimintaa verhoaa jatkuva tyytymättömyys itsen. Sosiaalisessa tilanteessa häpeää tunteva yksilö haluaa painua ”maan rakoon” ja hän haluaa nopeasti livahtaa pois tilanteesta, jossa on häpäissyt itsensä. (Lehtonen 1983, 141.)

6.4 Esiintymispelko ja sosiaalinen arkuus

"Rohkeutta on tehdä, mitä pelkää. Ei voi olla rohkeutta, jollei tunne pelkoa." (Eddie Rickenbacker). Toskala (1997) tuo esiin, että esiintymispelko on sosiaalista pelkoa. Suhde itsen ja toisiin on samankaltainen kuin muissakin sosiaalisissa peloissa. Luonnollisen esiintymisjännityksen ja haittavan esiintymisjännityksen välille on vaikeaa tehdä selkeää rajanvetoa. Jos esiintymisjännitys häiritsee merkittävästi esiintymistä, voidaan se tulkita haittaavaksi esiintymispeloksi. (Toskala 1997, 163.)

Sosiaaliseen arkuuteen saattaa liittyä epäonnistumisen pelko. Grunwald (1989) esittää, että monella muusikolla pelko on juurtunut alitajuntaan siinä määrin, että usein on kysymys jopa alitajuisesta epäonnistumisen tarpeesta. Kun ”epäonnistuja”-muusikko esiintyy, epäonnistuminen tulee esitystilanteeseen mukaan ikään kuin alitajuisena päämääränä. (Grunwald 1989, 183.) Lehtonen (1983) tuo julki, että sosiaalinen arkuus on muodostunut kahdesta tekijästä: heikosta minäkuvasta ja puutteellisista sosiaalisista taidoista. Heikon minäkuvan omaava henkilö tukahduttaa osallistumistaan, koska hän pelkää toiminnallaan heikentävän sitä käsitystä, jota hän kuvittelee itsestään muilla olevan. Yleensä tällainen henkilö kuvittelee ja pelkää luovansa itsestään negatiivisen kuvan muiden edessä. Sosiaalisesti arka ihminen tukahduttaa olemistaan olemalla ja käyttäytymällä koko ajan niin kuin kuvittelisi muiden hänen toivovan käyttäytyvän. Kritiikin pelko sekä omien taitojen ja tietojen aliarviointi ovat hyvin tyypillisiä piirteitä aralle ihmiselle. Sosiaaliseen arkuuteen liittyy liian voimakasta minän tiedostamista, ja tällainen ihminen kiinnittää jatkuvasti huomiota omaan käyttäytymiseensä ja omiin suorituksiinsa. Suurin pelko, mitä aralla ihmisellä voi olla, on epäonnistumisen pelko ja sitä kautta torjutuksi tulemisen tunne. (Lehtonen 1983, 142-46.)

7 TUTKIMUSASETELMA

Seurantatutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten klassisen musiikin ammattilaulaja kokee nykyään laulamisen ja siihen liittyvät ilmiöt, kuten esiintymisen ja esiintymisjännityksen. Tutkimukseni keskiössä ovat laulajan kokemukset laulamisesta, esiintymisestä ja niihin liittyvistä ilmiöistä. Teemahaastattelun avulla pyrin saamaan selville, muuttuvatko laulajan kokemukset kuudentoista vuoden aikana, ja miten laulajat kokevat laulamisen ja esiintymisen nykyään. Denzin (1989a, 26) kirjoittaa: ”Inhimillisen kokemuksen merkitykselliset tulkinnat voivat tulla vain henkilöiltä, jotka ovat kauttaaltaan sulautuneet siihen ilmiöön, jota he haluavat ymmärtää.” Laulaja pystyy itse parhaiten kuvailemaan laulamistaan, esiintymiseen liittyviä tunnetiloja ja esiintymiseen valmentautumista. Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkimuksen tekijä on usein sisäpiiriläinen, joka tarkastelee ilmiötä myös omista lähtökohdistaan. Koska olen itsekin laulaja, minulla on kokemuksia laulamisesta, musiikinopiskelusta, esiintymisestä ja esiintymisjännityksestä.

Vuonna 2001 haastatteleman laulajat ovat ehtineet kuudentoista vuoden ajan tehdä uraa laulajana ja esiintyvänä taiteilijana. Seurantatutkimukseni avulla tarkastelen, ovatko kokemukset laulamisesta jollain tavalla muuttuneet tässä ajassa. Tulen tarkastelemaan tulososassa laulajien kokemuksia sekä laulunopiskelijoina että ammattilaisina. Koska laulajan instrumentti on laulaja itse, kiinnostavaa on, miten laulaja kokee laulamisen vaikutuksen omassa kehossaan ja ihan arkipäiväisessä elämässään. Kiinnostavaa on, mitä laulaja ajattelee omasta äänestään, miten valmistautuu esiintymisiin ja millaisten rutiinien, työtapojen ja tunnetilojen kanssa laulaja työskentelee. Huomionarvoista voi myös olla, vaatiiko esiintyvänä taiteilijana toimiminen laulajalta elämässä henkilökohtaisia kompromisseja.

Olen ollut vuorovaikutuksessa muiden laulajien kanssa koko ikäni, mikä tarkoittaa myös sitä, että minun täytyy tunnistaa omat ennakkokäsitykseni laulamisesta ja laulajista, jotten anna niiden vaikuttaa tutkimustuloksiin. Huhtanen (2004) korostaa, että tutkijan on ymmärrettävä ensin omaa kokemustaan, jotta hän pystyy ymmärtämään toisten kokemusta. Huhtanen kirjoittaa: ”Kysymyksessä ei ole tutkijan

oman narsismin tyydyttäminen tai hänen oman kokemuksensa nostaminen julkisuuteen, vaan siitä, että hänen kokemuksensa artikuloituna sekä kuvaa ilmiötä että luo kommunikaatiota tutkimuksessa mukana olevien ja sitä lukevien kanssa.” (Huhtanen 2004, 38). Perttula (1995) tuo esiin, että kokemusten ainutkertaisuudet eli ihmisten kokemukselliset merkityssuhteet, eivät voi olla identtisiä. Kokemusten yleisten sisältöjen etsiminen perustuu tutkijan päätökseen tutkia tiettyjä ilmiöitä. (Perttula 1995, 31-32.)

Fenomenologiseen tutkimukseen hermeneutiikka tulee mukaan siinä vaiheessa, kun on tulosten tulkinnan aika. Hermeneuttinen ymmärtäminen tarkoittaa ilmiöiden merkityksen oivaltamista. Hermeneutiikan kaksi muuta tärkeää avainkäsitettä ovat esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä. Ymmärtäminen on aina jonkun tulkintaa ja ymmärrys ei ole syntynyt tyhjästä, vaan taustalla on esiymmärrys eli se, miten kohde on aikaisemmin ymmärretty. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tarkoituksena on käsitteellistää tutkittavan ilmiön eli kokemuksen merkitys. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 41.)

7.1 Tutkimuskysymykset

1. Ovatko laulajan kokemukset laulamista ja esiintymiseen liittyvistä ilmiöistä ovat muuttuneet kuudentoista vuoden aikana?
 - 1.1 Miten laulaja kokee laulamista ja esiintymisen sekä niihin liittyvät ilmiöt nykyään?
 - 1.2 Vaatiko esiintyvänä taiteilijana toimiminen laulajalta elämässä henkilökohtaisia kompromisseja?

7.2 Laadullinen tutkimus

Seurantatutkimukseni on luonteeltaan kvalitatiivinen tutkimus, tutkimusotteeni on fenomenologis-hermeneuttinen. Tällaiselle tutkimukselle on tyypillistä, että kohteena

on pieni määrä tutkittavia ja tarkoituksena on ymmärtää ilmiötä ja sen merkityssisältöjä (Laine M., Bamberg J. & Jokinen P. 2007, 12). Ominaista laadulliselle tutkimukselle on sen tutkimusaineiston ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus (Alasuutari 1993, 84).

Laadullinen tutkimus on usein aineistolähtöinen tutkimus, jolloin kerätty aineisto luo tutkimukselle kehykset. Tutkimus alkaa usein tutkijan uteliaisuudesta aihepiiriä kohtaan. Tyypillistä on, että tutkijan tietämys aihepiiristä kasvaa tutkimusta tehtäessä. Erilaiset mielikuvat järjestelevät aineistoa siten, että aineistosta alkaa löytyä mielekkäitä kokonaisuuksia. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 20-21.)

Tutkimukseni merkittävin tehtävä on tehdä ilmiöstä ymmärrettävä. Tutkimuksen avulla myös pyritään selittämään tutkittavaa aihepiiriä, tässä tutkimuksessa laulamista, esiintymistä ja esiintymisjännitystä. Tutkimustyyppi määrittelee sen, kuinka yleistettäviä tutkimuksen tulokset ovat ja sen, mitä tapauksesta voidaan tuoda esiin. Tässä tutkimuksessa tutkitaan laulamista, esiintymistä sekä niihin liittyviä mielikuvia, ajatuksia ja ilmiöitä. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 20-21.)

7.3 Tutkimusprosessin kuvaus

Tutkimusprosessini alkoi siitä, että luin ensin läpi vuonna 2001 laulajille tekemäni teemahaastattelut ja aiemman (Nurmi 2002) pro gradu - työni. Otin alkuvuonna 2017 yhteyttä aiemmin haastattelemiini laulajiin ja haastattelin tavoittamani laulajat vuoden 2017 aikana. Valmistauduin tutkimusprosessiin lukemalla laadullisia tutkimuksia, jotka käsittelivät laulamista, esiintymistä ja esiintymisjännitystä. Laulajan instrumentin hiomisessa korostuu laulopedagogiikka, joten olen lukenut erilaisista pedagogisista laulunopettamisen menetelmistä ja tutustunut laulopedagogiseen kirjallisuuteen. Koska laulamiseen liittyy äänenkäyttö, tutustuin myös puhetekniikan alueella tehtyihin tutkimuksiin, jotka käsittelivät puhujien esiintymistä ja esiintymisjännitystä. Muiden instrumentalistien kuin laulajien esiintymisjännitystä on tutkittu laajasti, joten tutustuin orkesterimuusikoita käsitteleviin tutkimuksiin.

Kun olin tehnyt haastattelut ja hahmotellut teoriaosaa, tutustuin vasta sitten fenomenologiseen analyysimalliin ja päätin soveltaa aineistoni analyysissä Perttulan ja Giorgin fenomenologisia analyysimalleja. Tuon analyysikappaleessa esiin Perttulan analyysimenetelmän, jossa hän on soveltanut Giorgin analyysimallia. Tulososassa tuon esiin laulajien äänen opiskelijana ja ammattilaisena.

7.4 Tutkimukseen osallistujat ja tutkimusaineiston keruu

Tässä tutkimuksessa haastateltuja ammattilaulajia on seitsemän. Tutkimukseen osallistuvat valikoituivat siten, että laitoin vuonna 2001 kolmeen oppilaitokseen kyselyn mahdollisista tutkimukseen osallistumisesta. Olin alun perin ajatellut, että viisitoista laulajaa on pieni haastateltavien määrä, kunnes tutkimushaastatteluja ja litterointeja tehdessäni totesin haastatteluja olevan riittävästi. Haastateltavien ikäjakauma on noin neljästäkymmenestä vuodesta viiteenkymmeneen viiteen ikävuoteen. Haastatelluista laulajissa on neljä naista ja kolme miestä. Haastattelin samoja henkilöitä kuin vuonna 2001. Haastattelujen sopiminen oli työlästä, koska lähes kaikki laulajat ovat kiireisiä freelance -laulajia. Tavoitin osan laulajista vanhojen tallessa olevien puhelinnumerotietojen kautta. Osan tavoitin sosiaalisen median (Facebookin) kautta. Sattumoisin tässä tavoitetussa ryhmässä on naisia ja miehiä sekä sopivasti eri-ikäisiä laulajia. Tein haastattelut maaliskuu - lokakuussa 2017.

Tutkimuskohde eli objekti valikoituu laadullisessa tutkimuksessa useimmiten käytännön intresseistä. Tutkimusprosessissa on tärkeää tuoda esille se, miksi joku on valittu osaksi tutkimusprosessia. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yhtä tai useampaa tutkimuskohdetta. Tutkimuskohde voidaan valita neljällä eri tavalla: A) mahdollisimman tyypillinen B) jonkinlainen rajatapaus C) ainutkertainen, poikkeuksellinen tai opettava D) paljastava. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 183-184.)

Kuten kvantitatiivisessa tutkimuksessa, myös laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkittavien määrästä. Ihmistieteissä minimi on yksi haastateltava. Tässä tutkimuksessa haastattelin seitsemän laulajaa. Laadulliselle tutkimukselle on luonteenomaista, että ilmiöstä tuotetaan yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa. Ai-

neistokeruussa voidaan käyttää useita eri menetelmiä ja tavoitteena on kuvailla tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman tarkasti. Tärkeää on, että tutkimustyö on läpinäkyvä prosessi, jossa lukija pystyy tutkimusraportista saamaan selville, miten tuloksiin on päästy. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 180-182.)

7.5 Teemahaastattelu

Käytin tutkimuksessani aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Haastattelu metodina kuuluu laadullisen tutkimuksen menetelmiin. Teemahaastattelu on luonteeltaan puolistrukturoitu haastattelu, jossa keskustellaan tutkijan aloitteesta ja tutkijan ehdoilla aiemmin valitusta aiheesta tai aihepiiristä (Hirsjärvi & Remes, Sajavaara, 1997, 204). Metsämuuronen (2009, 247) kirjoittaa, että teemahaastattelu sopii hyvin käytettäväksi sellaisissa tilanteissa, joissa on intiimi ja arka aihe. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on etukäteen suunniteltu. Kysymyksillä ei ole tarkkaa järjestystä tai muotoa, ja haastattelijan varmistaa että kaikki aihepiirit tulee käytyä läpi haastateltavan kanssa. (Eskola & Vastamäki 2015, 29.)

Teemahaastattelun avulla on mahdollista saada selville haastateltavat kertoamaan kokemuksistaan vapaasti, mutta keskustelua voi myös ohjata tutkijan valitsemiin teemoihin. Haastattelussa käy hyvin ilmi, mitä haastateltava ajattelee ja kokee ilmiöt. Tämän tutkimuksen käsiteltävät teemat ovat samoja kuin aiemmassa pro gradu - työssäni eli laulaminen, esiintyminen ja esiintymisjännitys.

Haastattelutilanteessa aihepiirien käsittely eteni vaihtelevassa järjestyksessä, riippuen täysin haastateltavan keskusteluinnoista ja siitä, missä järjestyksessä hän otti asioita esiin. Jos jokin aihe nousi toista enemmän esille, annoin keskustelun ohjautua haastateltavan valitsemaan suuntaan. Teemahaastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa korostuu haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutustilanteen onnistuminen. Haastattelutilanteessa on merkitystä, miten haastattelijan aloittaa keskustelun, millaista kieltä hän käyttää ja miten hän reagoi haastateltavan vastauksiin. Teemahaastattelu on tutkimushaastattelutyyppejä, joka on ennalta suunniteltu ja tähtää luotettavan informaation saamiseen (Hirsjärvi & Hurme 1980, 41).

Esiintymisjännitys, laulaminen ja esiintyminen ovat teemoja, joista keskusteleminen ei ole kovin suoraviivaista. Haastattelu on haastateltavalle mielenkiintoinen, koska se avaa hänelle itselleen mahdollisuuden ilmaista mielipide tutkittavasta aiheesta ja kertoa omista kokemuksista. Haastattelutilanteista oli tärkeä saada miellyttäviä ja häiriöttömiä; tavoitteena oli saada aikaan rento ja keskustelunomaisen tilanne. Haastattelutilanteet kestivät 30 minuutista 45 minuuttiin. Haastattelupaikat valikoituivat lähes täysin haastateltavan ehdoilla. Kolme haastattelua tein videohaastatteluna kotoa käsin. Yhden videohaastattelun jatkoin loppuun puhelimitse, koska verkkoyhteys oli heikko. Kolme haastattelua tein kahvilassa sekä yhden haastattelun tein haastateltavan työpaikalla.

7.6 Litterointi

Analyysiä varten äänitetyt aineistot litteroidaan eli muutetaan kirjoitettuun muotoon. Litterointi on aina tulkintaa, joka tulee ottaa tutkimusprosessia arvioidessa myös huomioon. Litteroinnin avulla aineistoon pystyy palaamaan helposti, mikä helpottaa yksityiskohtien havaitsemista aineistosta. Se, miten tarkkaan litterointi tehdään, riippuu paljolti tutkimuskysymyksistä ja tutkimusmetodista. Jos aineistoa analysoidaan siten, että haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutus on merkitsevä tekijä, litteroinnin tarkkuudella on merkitystä. Samaten, jos emootioilla ja äänenpainoilla on merkitystä, myös ne merkitään litterointiin. Jossain tilanteessa voi olla merkityksellistä, että äänenpainot, tauot ja intonaatiot kirjataan ylös. Jos haastattelutilanteessa osallistumisella on merkitystä, myös haastateltavien katseet, katseen suunnat ja istumisasennot kirjataan ylös. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 16.)

Litteroin kaikki temahaastattelut. Litteroin tarkasti laulajan puhumat lauseet ja virkkeet ylös. Tein haastattelutilanteessa myös huomioita haastateltavien reagoineista ja selkeästi näkyvistä tunnetiloista; kirjasin hymähtelyt ja naurahdukset itseleni ylös.

7.7 Tutkimuseettiset periaatteet aineistonkeruussa

Eskola ja Suoranta (1998) toteavat tutkimuksen lähtökohtana olevan sen, että tutkija on avoin subjekti ja että tutkija on itse merkityksellinen tutkimusväline. Luotettavuuden arviointi tämältyyppisessä tutkimuksessa koskee koko tutkimusprosessia. Tutkimusraportissa on paljon omaa pohdintaa ja näin ollen paljon henkilökohtaisempi kuin esimerkiksi kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Eskola & Suoranta 1998, 211.)

Tutkimukseni tarkoitus ei ole tehdä yleistyksiä tai tarjota objektiivista tietoa, vaan tavoitteena on saada näköala henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen kokemukseen. (Heikkinen 2002b, 188-189.)

Haastattelututkimukseen liittyy aina eettisiä kysymyksiä. Esimerkiksi haastattelijan on aina avoimesti ja luottamuksellisesti kerrottava tutkittavalle, mikä tutkimuksen tarkoitus on. Se millä tavalla tutkimustuloksia käsitellään ja haastatteluja säilytetään, on oltava haastateltavan tiedossa. Tutkijan on varjeltava haastateltujen anonymiteettiä tutkimusraporttia kirjoittaessaan. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 17.)

Haastattelutilanne on monesti läheinen ja luottamusta herättävä tilanne. Tämä voi saada haastateltavan avautumaan ja kertomaan itsestään asioita, joita myöhemmin katuu. Haastattelijan on tehtävä haastateltavalle selväksi, että haastateltu voi halutessaan ottaa yhteyttä haastattelijaan ja pyytää häntä poistamaan haastatteluaineiston tai tarkentaa jotain vastausta. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 17.)

Yksityishenkilöitä haastateltaessa on tärkeä pitää huolta, ettei heidän henkilöllisyytensä käy raportista ilmi. Omassa työssäni haastattelin ammattilaulajia eli haastattelin heitä oman ammattinsa edustajina. Anonymiteetin varmistamiseksi olen poistanut haastatteluista kaikki nimet ja työpaikat. Haastatteluun tarvitaan aina lupa ja se voidaan tehdä joko kirjallisena tai suullisena. Omassa tutkimuksessani haastattelu-lupa on kirjallisessa muodossa sähköpostissa. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 16-18.)

8 TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI

8.1 Tutkimusaineiston analyysin kulku

Laadullisen aineiston perusanalyysimenetelmä oli sisällönanalyysi. Tätä voidaan pitää myös yksittäisenä metodina tai teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysiä. Laadullisen tutkimuksen analyysi voidaan jakaa kahteen ryhmään: Toista ohjaa jokin teoreettinen tai epistemologinen asemointi tai fenomenologis-hermeneuttinen analyysi. Toiseen ryhmään kuuluvat sellaiset analyysimuodot, joita ei ohjaa mikään tietty teoreettinen viitekehys, vaan analyysiin voidaan soveltaa monia eri teoreettisia ja epistemologisia lähtökohtia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 104.)

Tuomi ja Sarajärvi (2002) tuovat esiin Timo Laineen laadullisen tutkimuksen analyysin rungon:

1. Päätä, mikä aineistossa kiinnostaa ja tee päätös, mitä tutkit.
2. Käy aineisto läpi ja erota ja merkitse ne asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseesi. Kaikki muu jää pois ja merkityksellinen aineisto erotetaan muusta aineistosta.
3. Aineiston luokittelu, teemoittelu ja tyypittely.
4. Yhteenvedo.

Luokittelu on aineiston järjestelemistä ja teemoittelussa painottuu se, mitä kustakin tutkittavasta ilmiöstä on sanottu. Laadullinen aineisto pilkotaan osiksi ja järjestellään eri aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 104-105.)

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein analyysistä termejä *induktiivinen* (yksittäisestä yleiseen) tai *deduktiivinen* (yleisestä yksittäiseen). Kolmas tieteellisen päättelyn logiikka on *abduktiivinen* päättely, jonka mukaan teoria voidaan muodostaa, jos havaintoihin liittyy jokin johtajatus. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 104-107.)

Tutkin laulajan kokemuksia; kokemuksen tutkiminen kuuluu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen. Aineistolähtöisessä analyysissä on haastatteluaineisto, josta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. Tässä analyysimenetelmässä on tärkeää, etteivät aikaisemmat käsitykset, havainnot ja teoriat tutkittavasta ilmiöstä ohjaisi analyysin suuntaa. Aineistolähtöisen analyysin ongelmaksi voi juuri

koitua se, ettei oikeasti ole olemassa puhtaita havaintoja, vaan kaikki ovat tutkijan asettamia ja jo näin ne vaikuttavat tutkimustuloksiin. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tästä validiteettiongelmaista koetetaan irtautua sillä, että tutkija kirjoittaa auki omat ennakkokäsityksensä ilmiöstä (ontologinen erittely). (Tuomi & Sarajärvi 2002, 108-109.)

Tässä tutkimuksessa kävin haastatteluaineiston läpi fenomenologisen psykologian analyysimenetelmää käyttäen. Menetelmänä käytin Juha Perttulan (1995) soveltamaa Giorgin (1996) analyysijärjestelmää.

Giorgin (1996, 10) esittämät vaiheet ovat:

1. aineistoon tutustutaan avoimesti kokonaisnäkemykseen pyrkien
2. aineistosta erotetaan merkityksen sisältäviä yksiköitä
3. merkityksen sisältävien yksiköiden kääntäminen tutkijan tieteenalan yleiselle kielelle
4. merkityksen sisältävistä yksiköistä muodostetaan yksilökohtainen merkitysverkosto
5. siirrytään kaikkien tutkittavien kertomuksen muodossa olevista yksilökohtaisista merkitysverkostoista yleiseen merkitysverkostoon

Perttula (1995, 69-71) kuvailee tarkasti Giorgin analyysimenetelmän, mutta on sitä mieltä, että Giorgi ei ole lainkaan käsitellyt tutkimusprosessiin mahdollisesti liittyviä ennakkokäsityksiä. Perttula on ottanut ne omassa analyysissään huomioon. Tällä tavalla pystytään varmistamaan se, etteivät tutkimuksen tekijän omat ennakkokäsitykset ohjaa tutkimuksen suuntaa.

Omia ennakkokäsityksiäni:

- Laulaja kokee usein esiintymisjännityksen häiritsevänä.
- Laulaja ei pysty juurikaan vaikuttamaan esiintymisjännityksen tuomiin oireisiin.
- Ammattilaulajan on vaikea sovittaa yhteen työ ja arki.
- Laulajan esiintymisjännitysoireilu lisääntyy iän myötä.
- Laulutekniikan kanssa joutuu tekemään jatkuvasti töitä.
- Laulaja jännittää jokaista esiintymistä.

Perttula (1995) on kuvannut fenomenologien tutkimuksen kulun seuraavalla tavalla:

1. Ensin tutustutaan perusteellisesti tutkimusaineistoon.
2. Tämän jälkeen aineisto jaetaan merkitysyksiköihin.
3. Seuraavaksi merkitysyksiköt muunnetaan yleiselle

kielelle ja luodaan merkityksistä yksilökohtainen merkitysverkosto. 4. Lopuksi merkityksistä muodostetaan yleinen merkitysrakenne. (Perttula 1995, 119-174.)

8.1.1 Sisältöalueiden luominen

Litteroitua haastatteluaineistoa minulla on 45 sivua. Pehdyin aineistoon lukemalla sitä monta kertaa läpi. Tuloksista nousi esiin neljä merkittävää sisältöaluetta:

1. *Laulajan elämänhistoria laulajana*
2. *Henkilökohtainen suhde laulamiseen*
3. *Laulajan suhde instrumenttinsa hallintaan*
4. *Laulajan kokemukset esiintymisestä*

Koska haastatteluaineistossa on laulajien kokemuksia sekä opiskelijana että ammattilaisena, kävin haastattelut hakemalla neljä sisältöaluetta 2001 haastateltujen laulunopiskelijoiden ja 2017 haastateltujen ammattilaisten haastatteluista.

8.1.2 Merkityksen sisältämien yksiköiden erottelu

Merkityksen sisältämiin yksikköihin jako oli haasteellista, vaikka aineiston määrä ei mielestäni alun perin ollutkaan laaja. Kävin kaikki haastattelut useaan kertaan läpi ja merkitsin värikoodein, mihin sisältöalueeseen laulajan kuvailemat kokemukset kuuluivat. Laulajan laullista historiaa oli teksteistä suhteellisen helppo poimia, mutta haasteena oli saada laulamiseen ja esiintymiseen liittyvät merkitykset oikeisiin sisältöalueisiin.

8.1.3 Merkityksen sisältämien yksiköiden erottelu tutkijan kielelle

Merkitystihentymien kirjoittamisessa tutkijan kielelle voi käydä tarkoituksettomasti siten, että tulee tehtyä haastateltavan sanomisista tulkintoja. Tässä analyysin vaiheessa on tarkoitus kirjoittaa haastateltavien sanomiset mahdollisimman muuttumattomina.

H: - Ja sen mä oon huomannu tilanteissa, joissa on tullut tauko laulutunteihin esimerkiksi, niin kuin nyt viime syksynä, kun mun ammattiopinnot loppu ja uus opintojakso ei ollut vielä alkanut. Niin se oli semmoinen paikka, että mä mietin tätä kysymystä, että miksi laulan tai miksi en laula ja totesin, että se on

niin iso osa sitä omaa persoonaa, et sitä on vaan pakko jatkaa. Ja se antaa ja rikastaa muuta elämää niin paljon, että ilmankaan ei pysty olemaan. /KOKEE LAULAMISEN OLEVAN MERKITTÄVÄ OSA PERSONAAN, OMAA MINÄÄNSÄ.

H: - Niin, miksi sitä (miksi laulan) joutuu miettimään silloin tällöin?

L: - *No, ehkä siksi sitten, että nyt kun on sitten valmistunut ammattiin laulajana, laulunopettajana, niin sitten mä mietin sitä, että kuinka paljon mä olen valmis uhraamaan sille, kuinka korkealle mä asetan tavoitteeni ja miten paljon mä uhraan muuta elämää sille laulamiseksi. Ja sitten myöskin ihan sellaiset realistiset asiat, että mihin minä kykenen, mihin minulla on resursseja.* /MIETTII, MINKÄ VERRAN ANTAA AIKAA LAULAMISELLE JA MITÄ TAVOITTEITA LAULAMISELLEEN ASETTAA.

8.1.4 Yksilökohtaiset merkitysverkostot

Tässä tutkimuksessa ei ole tarkoitus tuoda kootusti esiin yksittäisen laulajan kokemuksia. Perttula (1995, 139) laskee kuitenkin ne merkityksellisiksi tutkimustuloksiksi. Näistä laulajakohtaisista tuloksista näkyy laulajan henkilökohtaisia ajatuksia, mutta anonymiteettisuojaan vuoksi en tässä tutkimuksessa lähde yksittäisten laulajien kokemuksia laajemmin kuvaamaan. Laulajakohtaiset merkitysverkostot ovat kuitenkin pohjana laulajien yhteisten kokemusten kuvaamiselle.

8.1.5 Siirtyminen kohti yleistä merkitysverkostoa

Sisältöalueiden luominen auttoi minua hahmottamaan vielä tarkemmin käsitellyt teemat. Ne myös loivat rakenteen työn analyysiä varten. Sisältöalueista voitiin havaita, mitä teemoja haastatteluissa käsiteltiin ja ylipäätään millaisia asioita laulajat laulurastaan toivat esille. Seuraavaksi kokosin kaikkien haastateltujen yksilölliset merkitysverkostot ja jaoin ne sisältöalueisiin. Tässä vaiheessa päätin, että kokoan laulajan kokemukset laulamiseksi opiskelijana ja ammattilaisena erikseen. Alkuperäinen ajatukseni oli luoda yleistyksiä laulajan laulamiseksi, esiintymisestä ja niihin liittyvistä ilmiöistä kokonaisuutena, mutta opiskelijan ja ammattilaisen näkökulma poikkesivat sen verran toisistaan, että oli järkevää erotella ne.

Analyysi oli nyt siinä vaiheessa, että laulajan yksilökohtaiset merkitysverkostot olivat kerättyinä sisältöalueittain ja laulajan kokemukset oli kirjoitettu tutkijan kielelle. Seuraavaksi esimerkki, jossa olen yhdistänyt laulajan elämänsisällön sisältöalueen ja sen jälkeen kääntänyt merkityssisältöjen sisältämät yksiköt yleistettäväksi.

Soitti ensin pianoa, lauloi kuorossa ja muiden ihmisten kannustuksesta vaihtoi pääaineensa lauluun. Haluaa opiskella opettajaksi myös, koska siitä ei ole haittaakaan. Suhtautuu optimistisesti tulevaisuuteensa laulajana. Ei epäröi, haluaako olla laulajan uralla vai ei. Luottaa itseensä laulajana.

Yhteenveto: On aina ollut musiikin kanssa tekemisissä. Haluaa laulajan ammattiin.

8.1.6 Spesifit sisältöalueet

Esimerkkinä spesifistä sisältöalueesta toimii laulajan kokemus laulamisesta.

- ajattelee laulajan työn olevan haaveammattinsa
- kokee laulamisen intohimoisena
- laulaminen on elämäntapa, jossa voi välittää elämyksiä ihmisille
- nauttii vuorovaikutuksesta yleisön kanssa
- suhde laulamiseen on mutkaton (L1)

- laulamisessa kiinnostaa kehittää omaa ääntään ja kokeilla omia rajojaan laulajana
- hienojen teosten esittäminen kiinnosti
- ajattelee positiivisesti laulajan tulevaisuudestaan, on toiveita ja haaveita
- nauttii laulamisesta ja siitä, että saa tuotua sitä kautta tuntojaan esille
- laulamisen kautta laulaja haluaa välittää yleisölle oman version musiikista (L2)

- harjoittelu ei ole mukavaa, mutta esiintyminen korvaa kaiken
- haluaa antaa yleisölle osan itsestään
- pitää hyvin esitettyä klassista laulua esteettisesti miellyttävänä kokemuksena
- jännittäminen kuuluu olennaisena osana laulamiseen
- laulamisessa on hyviä ja huonoja päiviä (L3)

- elää laulajanunelmaansa, saa tehdä mitä halua
- laulaminen on ollut mukavaa, koska kokee tehneensä yhteistyötä sellaisten ihmisten kanssa, joiden kanssa on ollut hyvä olla
- on saanut paljon kannustusta laulamiseensa
- on kokenut laulamisen positiivisena, koska pystyy toteuttamaan musiikkia ja pystynyt harjoittelemaan itselleen hyvä laulutekniikan (L4)

- on halu laulaa erilaisia teoksia
- haluaa laulaa ja tehdä musiikkia
- kokee olevansa krooninen jännittäjä
- kokee laulamisen suorituksena ja varsinkin silloin kun ei ole saanut ääntään toimimaan
- iloitsee laulamisesta, koska kokee saavuttaneensa hyvä keskitason
- kokee onnistuneen esiintymisen jälkeen iloa
- kokee musiikin hyvin voimakkaasti
- haluaa laulaa ja tehdä musiikkia (L5)

- laulaja haluaa kehittää ääntään
- laulaminen on kulkenut koko ajan harrastuksena kaiken muun tekemisen ohessa
- miettii usein, miksi laulaa
- laulaa, koska ei pysty olemaan laulamatta
- kokee laulamisen olevan iso osa persoonaa

- *mieltii, minkä verran uhraa aikaa laulamislle*
- *laulaa, jotta kehittyisi paremmaksi laulajaksi*
- *kokee joutuvansa kamppailemaan välillä laulutekniikan kanssa*
- *laulaminen on joskus selviytymistä (L6)*

- *laulaa, koska se tuntuu sisäiseltä pakolta*
- *hyvä keino ilmaista itseä, moniulotteisempi kuin muut instrumentit*
- *oman äänen kanssa esiintyminen on luontevampaa kuin jonkun muun instrumentin kanssa esiintyminen (L7)*

8.2 Spesifien sisältöalueiden analyysi

Kävin analyysiä varten läpi sekä yksilökohtaiset että yleiset merkitysverkostot läpi. Tarkoitus oli löytää yleisiä merkityksiä kaikista neljästä sisältöalueesta. Mainitsen laulajan muista poikkeavan kokemuksen, jos sellainen tuloksista löytyi. Laulajan äänen tuon kuuluville sitaattien muodossa. Sitaateissa on laulajan numero, jotta kokemuksen pystyy tarvittaessa yksilöimään ja näin ollen pystyy myös tekemään tarvittavia vertailuja. Tämän jälkeen jokaisessa alaluvussa peilaan tuloksia teoriaosaan ja käyn vuoropuhelua aineiston ja kokoamani teoriaosan välillä.

9 TUTKIMUSTULOKSET

9.1 Laulajan elämänhistoria laulajana

9.1.1 Opiskeluaika

Laulajilla on kaikilla samankaltainen tausta. Kaikki laulajat ovat laulaneet alakouluikäisinä kuorossa. Laulajat ovat aloittaneet systemaattisen musiikinopiskelun jollain muulla instrumentilla kuin laululla ja ovat opiskelleet suomalaisessa musiikkioppilaitosjärjestelmässä. Laulun instrumenttivalinta on tehty useimmiten 16-18 -vuotiaana. Laulun valinta pääinstrumentiksi on tullut usein jonkun muun henkilön - äidin, isän, opettajan tai soitonopettajan - kannustamana, ja laulaja on saanut hyviä kokemuksia sekä kannustavaa palautetta äänestään.

"Mikähän vuos se nyt oli, mä veikkaan, että se oli kirjoitusvuos, koska silloin muistaakseni mä kävin jossain koelaulussa ... tai jotain tämmöistä ja sieltä tuli semmoinen palaute, et ooksä miettinyt, että voisit joskus tienatakin ihan laulamisella tai ammatin saada tuosta. Kyllä siinä tietysti aikaisemmin oli tullut... Se palaute alkoi olemaan niin hyvää sellasilta tahoilta, että sitten sitä alkoi miettiä -kun musta tää on vielä kivaa- kivempaa kuin pianonsoitto, niin miksi ei..."(L1)

Päätöksestä ryhtyä ammattilaulajaksi on erilaisia variaatioita. Muutamalla laulajalla on ollut itsensä kanssa kilpailua eli he ovat halunneet kokeilla, kuinka pitkälle pystyvät äänellisesti kehittymään.

"Mut sit jossain vaiheessa lauloin kuorossa ja niin sit rupes kiinnostaa, et miten tää oma ääni kehitty. Ja kun laului enemmän, niin huomas, että tää niin kun helpottuu ja niinku pystyy vaikeempii juttui tekemään... Sit rupes kiinnostaa, että kuinka pitkälle tässä voi päästä ja sitten toisaalta, että sieltä rupes löytymään sellasii hienoi kappaleita joita mä halusin kokeilla. Että tää onkin hieno biisi, tätä voiskin laulaa tätä, sit löyty enemmän ja enemmän ja sitä kautta." (L2)

Toisaalta laulaja on halunnut kehittää ääntään, muttei ole asettanut ammatillisia tavoitteita uraa tekevänä laulajana.

"Tarkoitus oli se, että mä kehitän omaa ääntäni, yritän kehittyä, yritän oppia, eikä mitään sen suurempia tavoitteita juuri ollut solistiselle uralle siinä vaiheessa. Laulunopettajatutkinto oli turvallinen valinta siinä vaiheessa." (L6)

”Sitten tämä lauluopettaja sanoi, että minulla on hyvä äänimateriaali ja minun kannattaisi ottaa enemmänkin laulutunteja.” (L7)

Muutama laulaja halusi musiikista ammatin sen jälkeen, kun oli ensin opiskellut muualla tai valmistunut muuhun kuin musiikin alalla olevaan ammattiin.

”Se (laulaminen) tuli tavallaan luonnollisena jatkumona ja sitte se, että mä koin silloin olevani laulajana vielä aika raakile ja alussa, mä en sillä tavalla pystynyt ajattelemaan realistisesti sitä, että nyt musta tulee laulaja ja mä elätän itteni loppuelämän laulajana.” (L6)

”Että mä tosiaan ensimmäisen viis vuotta olin yhtäkaa töissä ja sit olin yliopistol pari vuotta ja toises opistos pari vuotta ja siin yhtäkaa sit ja kävin tunneilla...” (L7)

9.1.2 Ammatillisena

Pääosin laulajat ovat tyytyväisiä uransa kehitykseen. Suurin osa laulajista toimii freelancer - muusikoina. Laulajat suunnittelevat konsertteja ja konsertoivat, valmistautuvat rooleihin ja esiintyvät erilaisissa oopperaproduktioissa sekä muutamat esittävät myös muun kuin klassisen genren musiikkia. Yhdellä laulajalla laulu-ura on keskeytynyt terveydellisistä syistä, ja kaksi laulajaa toimii sivutoimisena laulajana. Kaikki laulajat myös opettavat taiteellisen työn ohessa. Laulunopettajan työllä he turvaavat taloudellisen tilanteensa. Yleisesti laulajan työ koetaan epävarmaksi, mikä rasittaa laulajaa, koska hän ei voi olla varma, onko jatkossa töitä ja minkä verran. Laulajan työ on suurimmaksi osaksi projektiluonteista.

”Laulaminen on kivaa ja esiintyminen on kivaa. Tämä freelancerius pistää miettimään, onko tämä järkevää. Mut nyt toistaiseksi olen ainakin laulamassa.” (L3)

Toisaalta jollain laulajalla voi olla niin paljon töitä, ettei kaikki töitä pysty edes vastaanottamaan; työ jakautuu suhteellisen epätasaisesti laulajien kesken.

”Oikeastaan vuosittain kolme- neljä sellaista isompaa oopperaproduktiota ja sitten konsertteja aika säännöllisesti, sellaista koko illan lied- konserttihommaa, ihan oman kehittämiseni vuoksi... Sitte tulee kerran kuukaudessa pidettyä sellaisia isompia konserttikokonaisuuksia.” (L2)

”Olen oopperalaulaja ja toimin freelance -muusikkona ja toimin laulunopettajana. Harjoittelen näytöksiä, treenaan, huomenna on seuraava näytös. Sitten on omaa harjoittelua. Enimmäkseen rooleihin ja konsertteihin valmistautumista.” (L4)

Muutamit laulajat ovat halunneet perhesyistä rauhoittaa laulu-uran tekemisen. Laulutehtäviin valmistautumiseen ja instrumentin ylläpitoon menee niin paljon aikaa - laulajan on ollut pakko tehdä ratkaisu, että laulaminen ”jää tauolle” vähäksi aikaa.

”Onhan se hirveä uran hidastus ja riskeeraus... Ehdin mä myöhemminkin... On vaikea ajatella mikä oli muna ja kana. Perhe on yksi suurimpia. Se (perhe) vaikuttaa esiintymisen motivaatioon, kaikkeen esiintymisjännitykseen, mikä niistä on se jännitys... Olisiko tää tässä?” (L1)

Puhuminen kuormittaa laulajaa erityisen paljon. Jos laulaja on puhetyöläinen päätyössään, laulamiseen ei tahdo jäädä energiaa ja ääni ei tahdo kestää kahden äänellisesti vaativan työn tekemistä.

”Jos olen opettanut päivän ja menen suoraan laululutunnille, menen sinne työmoodissa ja mulla kestää kauan että rauhotun. Mulla kestää että saan fysiikan ja psyyken (toimimaan), että en ole enää opettaja ja tää hetki on mulle itselleni. Ja se että yritän sillä samalla päättäväisyydellä, jonka teen opettajan työssäni, saada äänen toimimaan. Sitä ääntä pitää houkutella ja pitää sitä hyvänä.” (L6)

Yhdelle laulajalle laulu-ura on jäänyt ei-toivotunlaiseksi, koska esiintymisjännitys on ollut jatkuvasti hallitsemattomasti läsnä laulamissa.

”**Onko esiintymisjännitys vaikuttanut urasuunnitelmiisi?** Oon. Joo. On sellaisia paikkoja, että jos olisin vahvempi ja rohkeempi, että olisi varmaan lähtenyt ihan toinen suunta. Olen nähnyt sen että seinät ovat tulleet vastaan. **Miten olet itse suhtautunut siihen, että se (jännitys) on vaikuttanut (urasuunnitelmiisi)?** Jossain vaiheessa se on ärsyttänyt, kun kaverit menevät vieressä ja näin. Mä oon vaan aatellu et se sit vaan johtaa siihe, et kuka mä sit oikeesti oon. Et missä sitte kuitenkin oon parhaimmillaan. Emmä silleen.. Harmittelen, kyllä mä taas... Eik elämäs vois sitte helpommin? Et mitä jos olisi sitten vuoden, ettei missään esiintyisi. Kyllä varmaan koko ajan mulla on stressihormonit korkeella, pakkokin olla.” (L5)

9.1.3 Tulosten tarkastelua laulajien elämänselämästä

Laulu-uralle hakeutuu laulaja, joka on saanut äänestään hyvää palautetta. Kannustajina on voinut toimia vanhemmat tai laulun- tai musiikinopettaja. Laulaminen on monelle luonteva ja kiehtova valinta, koska instrumentti on laulaja itse. Kurkela (1997, 124) tuo esiin, kuinka merkityksellistä muusikolle on se, että hän voi osoittaa

musiikin tekemisen kautta oman kyvykkyytensä. Myös voiman ja hallinnan tunne lisääntyvät, kun instrumenttivalinta on tehty oikein. Monet laulajat ovat ensin soittaneet muita soittimia, mutta ainoastaan laulaminen on tuonut palkitsevan kokemuksen.

Laulunopiskelijalla on realistinen minäkäsitys. Hän tietää omat vahvuutensa ja toisaalta myös kehittämisen tarpeensa. Koska laulaminen on koko ääntöelimistön, kehon ja mielen yhteistyötä, laulajan fyysis- motorisen mielikuvan tulee olla positiivinen. Aho toteaa (1996), että suoritusminäkuva liittyy siihen, millaiseksi ihminen näkee itsensä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Laulunopiskelija on kokenut erilaisissa esiintymistilanteissa tyydytystä, joten se on antanut laulajalle lisää varmuutta oikeasta ammatinvalinnasta. Valtasaari (2017) löysi laulunopiskelun vaikutusta koskevassa tutkimuksessaan laulunopiskelun tuovan monia positiivisia vaikutuksia laulajan keho- ja minäkuvaan: kehonkuva tuli myönteisemmäksi, ilmaisutapa monipuolistui, itsetunto vahvistui ja jollekin laulaminen lisäsi terveyttä. Useimmat laulajat saivat laulunopetuksesta helpotusta tekniseen osaamiseen. (Valtasaari 2017, 178.) Laulunopiskelijat suhtautuvat itseensä positiivisesti ja luottavaisesti; he uskoivat itseensä laulajina ja kokevat olevansa oikealla alalla. Laulunopiskelu on lisännyt itsetuntemusta ja analyttisyyttä muillakin osa-alueilla kuin laulamisessa.

Urallaan ammattiaan harjoittavat laulajat ovat tyytyväisiä ammatinvalintaansa. Kukaan laulajista ei ole katunut alalle hakeutumistaan. Laulajan työ on monipuolista ja vaihtelevaa. Freelancerius on laulajille haaste, koska se tarkoittaa sitä, että työt jakautuvat vuodelle aika epätasaisesti. Monet laulajat joutuvatkin tekemään laulunopetustöitä taiteellisen työskentelyn lisäksi. Ne laulajat, kenellä laulaminen ja esiintyminen ovat sivutoimista murehtivat sitä, että laulajana työskentely on hankalaa, koska ääni ja kroppa eivät tahdo kestää molempien töiden tekemistä. Jos päätyö on puhetyöläisenä toimimista, laulaminen tällaisen työpäivän jälkeen on todella haasteellista.

Koska laulaja on toiminut urallaan miltei pari vuosikymmentä, laulajalle on muotoutunut vahva musiikillinen minäkäsitys. Tulamon (1993, 51) musiikillisen mi-

nän määrittelyssä ajatus lähtee siitä, että musiikillinen minäkäsitys muotoutuu erilaisissa vuorovaikutustilanteissa vuosien varrella. Laulajalle musiikillinen minäkäsitys on muotoutunut koulutuksen ja esiintymisten myötä. Kun laulaja ei pysty toteuttamaan ammattiaan esimerkiksi pitkäaikaisen sairastuminen vuoksi, se on laulajalle minäkuvaa uhkaava tekijä. Yksi laulajista oli joutunut laulu-uransa lopettamaan, mutta hän pystyi kuitenkin toimimaan musiikillisesti ja laulamaan omaksi ilokseen ja näin hän pystyi välttämään sen, että musiikillinen toiminta olisi kokonaan loppunut.

Kaikki laulajat pitävät edelleen esiintymisestä ja pitävät tärkeänä sitä, että esiintyvät säännöllisesti. Lehtonen (2004, 19-22) painottaa yhteisen musiikillisten kokemusten merkitystä, jossa esiintymistilanteessa laulaja vuorovaikutuksessa yleisön kanssa pystyy jakamaan musiikillisia kokemuksia.

Hallitsematon esiintymisjännitys toistuvana aiheuttaa sen, että laulajalla on jatkuvasti ongelmia äänen hallinnan ja sitä kautta itsensä kanssa. Arjas (2002) mainitsee, että jos esiintymisjännitys on hallitsematonta, voidaan jopa puhua esiintymispelostä. Jos laulaja ei pysty saamaan esiintymisjännitystä hallintaan, laulu-uraa on mahdotonta jatkaa sen psyykkisen ja fyysisen kuormittavuuden vuoksi. Yhdellä laulajalla laulu-ura keskeytyi hallitsemattoman jännityksen tuomien moninaisten oireilujen vuoksi. Osana isompaa esiintymiskokoonpanoa tämä laulaja pystyy olemaan, mutta yksin esiintyminen on psyykkisesti ja fyysisesti liian haasteellista.

Perhe-elämä on ruuhkavuosissa olevan laulajalle kiireistä aikaa ja laulaja voi joutua joskus tekemään urallaan sellaisia valintoja, jotka eivät edistäkään uraa, vaan ovat perheen edun mukaisia. Tällaisessa tilanteessa laulajan tulee sietää epävarmuutta tulevaisuudestaan, koska työtilanne vaihtelee jonkin verran, ja jos joskus kieltäytyy laulutehtävästä, voi olla että se sulkee portin johonkin muuhunkin lauluprojektiin.

9.2 Laulajan kokemus laulamisesta

9.2.1 Opiskelijana

Laulunopiskelijalle laulaminen on yksi tapa kehittyä laulajana ja ihmisenä. Laulamiseen suhtautuminen opiskelijalla on positiivista ja tunteenomaista:

”Se on minulle sellainen sisäinen pakko, sanotaanko näin. Tai siis silleen että se on niinku mun tämmönen... eee... olen kokenut sen hyväksi keinoksi ilmaista itseäni. Et se on mun mielestäni paljon moniulotteisempaa kuin esimerkiksi huilunsoitto, että siinä niinkun tosiaan antaa itsetään niin paljon.” (L7)

”Siihen on aivan sairas intohimo vaan, jos vertaa just siihen pianonsoittoon. Ennen, se oli sellainen harrastus ja sitä kehitettiin ja se maistukin työltä välillä. Mut tää niin, se on vain elämäntapa. Tottakai siinä on itsensä ilmaisua ja niin kun voi välittää elämyksiä ihmisille. Kyllä siellä lavalla on sitten yleisön kanssa kanssakäymiset ja siinä on aika kivaa sähköä.” (L1)

”Niin se oli semmoinen paikka, että mä mietin tätä kysymystä, että miksi laulan tai miksi en laula ja totesin, että se on niin iso osa sitä omaa persoonaa, et sitä on vaan pakko jatkaa. Ja se antaa ja rikastaa muuta elämää niin paljon, että ilmankaan ei pysty olemaan.” (L6)

Laulaja kokee laulamisen ilmaisukanavana; hänellä on halu laulaa erilaisia teoksia, halua välittää elämyksiä sekä antaa yleisölle esteettisiä kokemuksia.

”... ja niin sit rupes kiinnostaa, et miten tää oma ääni kehitty ja kun lauloi enemmän, niin huomas, että tää niin kun helpottuu ja niinku pystyy vaikeempii juttui tekemään... Sit rupes kiinnostaa, että kuinka pitkälle tässä voi päästä. Ja sit toisaalta, että sieltä rupes löytymään sellasii hienoi kappaleita joita mä halusin kokeilla; että tää onkin hieno biisi, tätä voisikin laulaa, sit löyty enemmän ja enemmän sitä kautta.” (L2)

Opiskelijalla on suorittamisen paine, koska hänen tulee tehdä tietyt laulututkinnot ja esiintymiset ammattitutkintoonsa. Laulunopiskelija kokee laulamisen toisinaan suorituskeskeisenä ja varsinkin silloin, kun ei ole saanut ääntään toimimaan toivotulla tavalla. Vaikka laulaja laulaa mielellään, laulamiseen liittyy usein ristiriitaisia tunteita, koska laulaessa on aina mukana onnistumisen toive ja tarve; liiallinen yrittäminen tuntuu ja kuuluu välittömästi äänessä. Vaikka laulaja pitää laulamisesta ja haluaa tehdä musiikkia, suhde laulamiseen voi olla ajoittain ristiriitainen jännittämisen tai esimerkiksi teknisten ongelmien vuoksi.

”Joo, mä olen oikein kroonikko ja se (jännitys) on muotoutunut matkan varrella kaikennäköisiksi mielenkiintoisiksi purkautumistavoiksi. Ihan se alku totanoin, niin kyllä mä jännitin sitä suorittamista, koska mä en saanut tota ääntäni toimimaan.” (L5)

”Sillä on hirveen suuri merkitys, koska usein mieli on paljon vahvempi ja mielikuva siitä laulamista, että miten sen haluais esittää, mutta tekniset taidot eivät vielä anna periksi. Kai se sitten on kun kehittyä, niin se musiikin voima on vaan niin valtava. En tiedä pystyykö kukaan niin selittämään... Että rakastaa sitä työtä, hulluahan se on... hullu on se, joka muusikoksi lähtee. Jotenkin se vaan vie mukanaan.” (L4)

”Elikkä sellaisten teknisten ongelmien kanssa on joutunut kamppailemaan: miten hengitys riittää, miten eri rekisterivaihdot menee ja puhtaasti tämmösiä teknisiä asioita. Et sitä semmoista tasasuutta on pyrkinyt hakemaan ja sit ku sitä ei ole kyennyt saavuttamaan, niin se on harmitanut.” (L6)

Vaikka laulamiseen liittyy haasteita, kuten tekninen osaaminen ja äänen hallinnan kehittyminen, laulaminen tuntuu silti palkitsevalta, koska laulaja kokee laulamisen ihmisiä yhdistävänä tekijänä, positiivisena vuorovaikutuksen muotona. Laulaminen yhdistää samanhenkisiä ihmisiä yhteisen tekemisen (musiikin) pariin.

”Olen kokenut oloni mukavaksi niiden kanssa kenen kanssa työskentelee ja se on must hirveen tärkeää.” (L4)

”Se on vain elämäntapa, totta kai siinä on itsensä ilmaisua ja niin kun voi välittää elämyksiä ihmisille. Kyllä siellä lavalla on sitten yleisön kanssa kanssakäymiset ja siinä on aika kivaa sähköä.” (L1)

9.2.2 Ammatilaisena

Laulaja on urallaan joutunut monesti pohtimaan laulajuuttaan ja itseään laulajana. Laulajan suhde laulamiseen on ammattimainen, tietynlainen tunteilu tai pelkästään tunteella laulaminen ei ole enää päällimmäisenä ajatuksena, vaan laulajan suhde laulamiseen on työntekemisen suhde. Laulajalla on kokemusta paljon ja hän tietää, että laulaminen ei ole pelkästään itseilmaisua ja esiintymistä, vaan siihen kuuluu paljon työtä ja epävarmuuden tunteen sietämistä, mikä voi liittyä esimerkiksi työtilaisuuksien määrän vaihtelevuuteen.

Ammattilainen ei mieti laulamista äänilähtöisesti, vaan ensisijaisesti laulamisen kokemus liittyy musiikin tulkintaan. Laulaminen on osa taiteilijan muusikkoutta.

”Mitä enemmän pääsee siihen tulkinnalliseen puoleen, taas unohtaa sen laulamisjutun, että tulkitsee vaan sitä tarinaa, niin ne lienee sellaisia hyviä hetkiä. Se vaatii sen, että ääni pelaa tosi hyvin. Pystyy ikään kuin unohtamaan äänen ja keskittymään siihen niin kuin siihen taiteelliseen.” (L2)

”Kyse on esiintymisestä ja kuinka paljon mä saan ääntäni kehitettyä ja se on se, että laulamaan ja esiintymään oppii esiintymällä. Että se on osa sitä muusikkoutta ja laulajuutta, että koen mikä mulla on ja. Ja täytyy sitä päästä itsekin käytännössä toteuttamaan.” (L2)

”Mun mielestä se laulaminen on se tärkeä. Eikä se että olenpas laulajatar. Ja sä olet sen esittämisen tasalla. Et ei niinku mä esitän vaan mä olen. Että olen samaa sen musiikin kanssa.” (L5)

Laulaminen on työtä, jolla laulaja ansaitsee elantonsa. Vaikka laulamisen taustalla on tunteita: intohimoa, tarvetta esiintyä ja ilmaista, kuitenkin arkiset asiat sanelevat laulamiseen suhtautumista. Joskus laulaminen koetaan selviytymistäisteläksi, koska esiintymisiä ei voi peruuttaa niiden monien sidosryhmien vuoksi.

”...Sitten on ollut, että on ollut kipeenä ja sellaista ihan hirveitä selviytymistä, että ääni pätkee ja tuntuu, että loppuu voimat, mutta pakko mennä vielä vaan eteenpäin, kun ei voi syystä tai toisesta peruuttaa, kun on ollut joku oopperajuttu.” (L2)

Työtilanne on laulajilla vaihteleva, koska Suomen kokoisessa maassa laulajana työllistyminen on hankalaa, työtilaisuuksia on rajallisesti ja laulajia on paljon suhteessa työpaikkojen määrään. Suomessa on yksi oopperatalo, jossa on mahdollista olla kuukausipalkkalaisena töissä. Laulajan ammatin harjoittaminen on myös raskasta, koska se on kaikkine ennakkovalmistautumisineen niin kokonaisvaltaista.

”Epävarmuus ja pitää töitä hakea ja se (työ) on osa-aikaista, jos ei pääse johonkin musikaaliin, joka pyörii oikein paljon. Tällaista tämä nyt on.” (L3)

Jos laulaja tekee muuta työtä laulamisen ohella, hän kokee että laulaminen on luksusta kaiken arkisen aherruksen lomassa ja on keino olla olemassa.

”Nyt kun mulla on leipätyö muualla, huomaan että tarvitsen sitä laulamista ja musisointia muiden kanssa. Ja se on niin kuin arjenluksusta kun välillä saa tehdä musiikkia.” (L6)

”Mä koen olevani laulaja, mutta en esiintyjä ja sitte tota mä koen olevani enemmän just tota just pedagogi ja semmoinen ikään kuin laululla hoitaja.” (L5)

Laulaminen on vuorovaikutuksen kanava ja keino muiden muusikoiden kanssa yhdessä toteuttaa musiikillisia haaveita.

”Ihan sellainen niin kuin sellainen tiedostamaton syy. Jos on pitkään laulamatta, tulee sellainen epämääräinen paha olo, että ikään kuin minulta puuttuisi jotain. Se laulaminen ja oma äänenkäyttö on kulkenut koko elämän mukana. Jos sitä ei hetkeen tee, siitä tulee levoton olo. Se että pääsee toteuttamaan sitä puolta itsestään. Saa kertoa tarinoita sillä musiikilla ja saa yhdessä musisoida toisen kanssa ja kokea siinä onnistumista. Se on äärimmäisen tyydyttävä.” (L6)

”On todella suuri merkitys keiden kanssa tekee töitä.” (L4)

9.2.3 Tulosten tarkastelua laulajien laulamisen kokemuksesta

Opiskelijan suhtautuminen laulamiseen on tunteenomaista; laulaminen on sisäinen pakko ja laulamiseen suhtaudutaan intohimoisesti. Sekä ammattilaiset että opiskelijat ajattelevat laulamisen vuorovaikutuksellisenä tapahtumana. Ammattilaulaja ajattelee laulamisen musiikin tulkinnan kautta eli pääasiassa ei ole laulaja, vaan musiikki. Laulaminen ajatellaan ennemminkin luovaksi työksi. Musiikkiteosten kautta välitetään yleisölle säveltäjän teokseen luomia tunnetiloja ja värimaailmaa sekä laulajan henkilökohtaista tulkintaa musiikin sointimaailmasta ja tekstuurista (Lehtonen 1994, 44).

Opiskelijalla on laulutekniikan kanssa tekemistä vielä jonkin verran ja tekniset ongelmat voivat ottaa vielä laulajasta yliotteen. Brown (1996) esittää, että jokaisen laulajan tulisi löytää oma primäärinen, persoonallinen, äänensä. Ammattilainen ei enää mieti laulutekniikan rakentamista, koska se on jo tehty opiskeluaikana. Muutos laulunopiskelijasta ammattilaulajaksi on vaatinut laulajalta jatkuvaa treeniä ja kokonaisvaltaista kehon ja mielen hyvinvoinnin ylläpitoa. Brown (1996) korostaa myös, että kun laulaja voi hyvin, myös ääni on kunnossa. Ammattilaisella on niin hyvä tekniikka ja oman mielen ja kehon hallinta, ettei laulamissa helposti kuulu arkiset mielilavaihtelut, pienet flunssat ja väsymykset, kuten opiskelijalla. Toisaalta ammattilaisella laulukunnon ylläpito voi olla haasteellista perhesyistä ja muista kiireistä joutu-

Kosonen (2001) tutki pianonsoittoon liittyviä merkityksiä, ja etsi vastausta kysymykseen, mitä mieltä pianonsoitossa on. Vaikka soittaminen, harjoittelu, esiintyminen ja itsensä kehittäminen olivat merkityksellisiä motiiveja soittamisessa ja sen jatkuvuudessa, niin pianoa soitettiin musiikin ilosta. (Kosonen 2001, 113.) Yhtä lailla laulaja laulaa laulamisen ilosta. Siksi musiikillinen tekeminen, laulaminen, on jatkunut ja tuo ammattilaisellekin edelleen nautintoa, sisältöä ja syvyyttä elämään.

9.3 Laulajan suhde instrumentin hallintaan

9.3.1 Opiskelijana

Laulunopiskelijoilla on lauluopintoja takanaan jo useampi vuosi. Opiskeluaikana laulaja tekee töitä saadakseen instrumenttinsa toimimaan haluamalla tavalla eli klassisen lauluihanteen mukaisesti. Laulajilla on luottamus kuitenkin siihen, että tekniikka saadaan toimimaan ja äänellisistä ongelmista selviydytään työtä tekemällä. Laulajan instrumentti on herkkä tunne- ja mielialamuutoksille sekä terveydentilan vaihteluille. Suhde omaan instrumenttiin on tavallisesti analyttinen. Ihmisen elämään kuuluvat normaalit flunssat ja sairastumiset näyttäytyvät laulajan musiikillisessa toiminnassa harjoittelua hidastavina asioina. Laulajat haluavatkin saada tekniikkansa hyvin hallintaan, jotteivät normaalit tunnetilan vaihtelut ja sairaudentunteet vaikuta esiintymiseen ei - toivotulla tavalla. Laulajalla voi olla sellainen kokemus, että on laulaessaan yleisön edessä "alasti". Erityisen haasteellista laulaminen on juuri sen kehollisuuden vuoksi.

"...olin mä kuoros laulanu ja rokkibändeis laulanu ja mut et se oli niin eri sit mennä sinne flyy-gelinmutkaa tai hetkonen... ei ollut mitään soitinta jonka taakse piiloutua enää, ni... Se tuntu just siltä, että aloitti laulaa, niin ääni värisee ja on sellainen olo, että on täysin alasti siellä kaiken keskellä, kaikkien edessä." (L2)

Laulun tekniikan opiskelussa laulaja saa jatkuvasti palautetta äänestään; sen muuttumisesta, kehittymisestä, kunnosta ja laadusta. Palautteen avulla laulaja tekee muutoksia äänenkäyttöön. Tärkein palautteen antaja laulajalle on hänen laulunopetta-

jansa, ja opettaja – suhde laulunopiskelun aikana ohjaa merkittävästi laulajan instrumentin kehittymistä.

”Opettajasuhteesta, kuinka tärkeänä koet laulunopettajasi? Miten tärkeä se on sinulle? Kyllä se on tärkeä, koska mä oon ainakin tässä vaiheessa niin alkupuolella mun laulajanuraani, et mä en kuule jos ääni on hyvä tai huono tai tosi hyvä. Mä tiedän, jos mä laulan huonosti, mut mä en vielä voi niin kuin erottaa tarkasti sen hyvän ja erittäin hyvän eron, että siihen tarvitaan kyllä opettajaa.” (L3)

Joskus laulunopiskelijalla instrumentin, äänen, hallinta epäonnistuu, eikä ääni pysy kontrollissa.

”Samana iltana oli ensi-ilta ja mä jotenkin jo aamulla aavistin, että mä heräsin seitsemältä jo ihan virkkuna ja mua ei jännittänyt yhtään, yleensä kun joku tollainen on tulossa, niin mua jännittää jo aamulla. Ei mitään. Ajatus ei vaan pysynyt kasassa. Näyttämöllä meni hyvin, mutta musiikissa tuli sellaisia virheitä, mitä ei ole tullut ikinä. Sitten mä itkin puoli tuntia esiintymisen jälkeen ja mä olin sillai, että voi vitsi. Mua harmitti nii.” (L4)

”Se oli just tämmöinen, et samana päivänä hirveä flunssa. Se oli iso teos, siinä oli kuoro ja orkesteri ja kakista hulluinta oli, että mulla oli, että mä osasin nen kappaleet ja sit mä olin hitsin hyvä ja mä olisin ollut best, mutta... Se olisi ollut silleen näytön paikka oikein. Kaikki harjoitukset oli mennyt ihan okei. Mut sit vaan sillaine totaali epävarmuus iski ja tota mä sain sen flunssan... Mä näin kun koko päivänä äänen kunto vaan laski ja laski... se oli ihan hirveetä.” (L5)

Lauluhengitys häiriintyy helposti esiintymisjännityksestä. Liian paineisessa tilanteessa laulajalta häviää laulutuki, hengitys ei toimi toivotulla tavalla ja laulajalle tulee jäykkä olo. Laulunopiskelijat tekevät keskittymisharjoituksia ja esimerkiksi joogaavat, jotta saisivat kehon ja mielen tasapainoon. Laulajat ovat kehittäneet rutiineja, jotka auttavat keskittymiseen ja näin soittimen hallintaan. Systemaattisuus lauluharjoittelussa ja esiintymisiin valmistautumisessa auttaa laulajaa.

”No, tietysti vähän hermostunut, sitten niinku mä hirveen usein tai melkein aina, kun on tärkeä esiintyminen tai sitä ennen tai aamulla, pyrin just niiku meditoimaan ja joogaamaan, et saa niinku rauhoitettua hengityksen ja kaikki elintoiminnot... niin tota se auttaa kyllä tosi paljon.” (L7)

”Siihen kuuluu tällaiset ajatukset, että mä hallitsen se mitä mä olen menossa esittämään, mä olen harjoitellut ohjelmistoni, mä voin luottaa siihen, että mä osaan tämän. Sitten mitä lähemmäs tullaan, niin sitten mä pyrin yleensä miettimään, että mitä mä laitan suuhuni esimerkiksi. Et mä en enää ärsytä vatsaani edeltävänä iltana tai en mee tupakansavuiseen paikkaan, pyrin elämään terveellisesti ja ajattelemaan niitä asioita ennen keikkaa.” (L6)

Toisaalta laulaja (ja laulaminen) rauhoittuu yleisön läsnäolosta.

”Sitte (laulu)tunnilla on vaikea saada sellaista täydellistä tai lainausmerkeissä täydellistä (onnistumista). Sellainen olemuksen rauha tulee mulle vast sit ku siin on yleisö, et silloin se on... Heti kun se verho tulee näkyviin, tietää, että on show hyvässä mielessä...” (L1)

9.3.2 Ammattilaisena

Laulajat ovat saaneet uransa aikana hyvää palautetta äänestään, mikä tuntuu laulajasta kiehtovalta ja vie eteenpäin uralla. Laulajat menevät koviin haasteisiinkin pelkäämättä. Laulajat kokevat esiintymisjännityksensä vähentyneen iän ja kokemuksen myötä. Ja vaikka terveydentila ei olisikaan aina laulaessa optimaalinen, laulaja esiintyy ja luottaa instrumenttinsa toimintaan. Epävarmuuden sietokyky on myös kasvanut. Ammattilaisen suhde ääneensä on analyttinen; laulaja tuntee itsensä hyvin ja on koko ajan tietoinen instrumenttinsa kunnosta, toimivuudesta ja kvaliteetista.

”Kun on tasainen kausi ja teet mitä tahansa, ja sulla on rauha sen tekemisen kanssa, niin silloin se (esiintyminen) on yleensä positiivinen, mutta jos olet väsynyt, vähän kipee tai muuten vaan ei laulu ihan hyppysissä, sitte voi tulla... Se voi positiivisestikin yllättää, riippuen sitten tehtävästä. Mutta onhan niitä muutamia kokemuksia... ennen kaikkea oopperalavalla. Se on vaikea sanoa, mikä (laulu) oli kaunista, sinänsä me ollaan oltu terveitä ihmisiä. Normaali laulajan terveys on eri asia. Voit kokea itsesi terveeksi, mutta sitten sulla on joku kurkussa vai tuolla limakalvoilla ja suussa.” (L1)

Laulajan tekninen osaaminen on saavutettu opiskeluaikana ja ammattilaulajan tehtävä on ylläpitää jatkuvasti laulukuntoa.

”Jos haluaa valmistautua esiintymisjännitykseen, täytyy valmistautua mahdollisimman hyvin siihen hommaan, että todella osaa sen (esitettävän ohjelman). Ja katsoo ne äänellisesti vaikeat paikat ja katsoo hankalimmat kohdat ja treenaa ne niin hyvin, että ne pitäis sieltä tulla kohtuullisen siististi.” (L2)

Ammattilaulajalla on arjessaan tekijöitä, jotka voivat haitata laulamista ja esiintymisiin valmentautumista. Iän myötä laulaja joutuu kiinnittämään yhä enemmän ravinnollisiin ja terveydellisiin seikkoihin huomiota.

”Koettaa jotenkin pitää kaikki ihan normaalina. Ja ruokailusta lähtien, totta kai on jotain... Auringon ottaminen esityspäivänä tai edes edellisenä kyllä sen huomaa... Olkoon se banaani

syönti, kahvin juonti tai joku muu, niin joo. Mitä tekee just ennen lavalle menoa, joo kyllä sen suklaakonvehdin voi siinäkin ja... riski on suurempi, että jotain voi tapahtua." (L1)

"...en käy kauheesti isois liikekeskuksissa..." (L5)

Toisinaan keskittyminen on hankalaa ja hankaloittaa laulajan normaalia arkea.

"Kyllä joskus saattaa olla hieman hermostunu, koska ajatukset pyöri siinä tulevassa, et silloin joku arkipäivän pyörittäminen tai semmoiset asiat, niin ne jää vähän taka-alalle. Niin, että lievää hermostuneisuutta, ehkä." (L6)

Puhuminen rasittaa äänenkäyttöä, ja varsinkin sellainen laulaja, joka tekee myös muuta työtä laulajan työn lisäksi, joutuu sääntelemään ja pohtimaan äänenkäyttöään paljon.

"Että ääni ihan joka tapauksessa väsy. Jos olen opettanut kuusi tuntia päivässä, niin ja yrittänyt säästää ääntäni ja olen käyttänyt mikrofonia luokassani. Ja ääniammattilaisena pitäisi tietää, miten ääntä ei saa käyttää ja mitä ei saa tehdä. Mutta se jatkuva äänessä olo rasittaa." (L6)

Harvoin laulajalla on kaikki optimaalisesti kunnossa. Ja laulaja, joka kesällä pitää lomaa eikä keikkaile, voi sekä fyysisesti että psyykkisesti paremmin.

"Mutta niinhän sitä sanotaan, että silloin kun se ääni on hyvässä kunnossa, niin silloin ei ole keikkaa. Se on täytynyt vaan hyväksyä sekin, ettei oo. Siis todella harvoin on sellainen olo, että nyt olen täydessä iskussa." (L2)

"Kyllähän mä huomaan sen, että kesällä keho voi paremmin." (L5)

Laulajan elämäkokemus antaa laulajalle varmuutta. Laulaja hyväksyy itsensä sellaisena kun on, koska muuten ammatin harjoittaminen on mahdotonta.

"Se on fysiologinen fakta, ettei olla aina kunnossa; on flunssaa ja on jotain. Ajattelen, että se on osa sitä laulajuutta. Se kuuluu tähän instrumenttiin, että se on välillä vähän huonossa kunnossa. Silti pitää rohkeasti laulaa ja laulaa päivän kunnan mukaan ja hyväksyä, että päivän kunto on tämä. Sitten on tosi huonoja päiviä, että hitsi, kun olen nyt kipeänä." (L2)

"...ei pidä liikaa rääkätä ääntä ennen esitystä, muuten ei riitä sitten rahkeet." (L7)

"Sulla on tavallaan se oma voima käytössä koko ajan, että sä tuuttaat sen oman äänen täysillä. Siihen ei pääse mikään väliin. Itsevarmuus on se avainsana." (L7)

9.3.3 Tulosten tarkastelua laulajan oman instrumentin kokemisesta

Laulunopiskelija on toisinaan instrumenttinsa kanssa siinä tilanteessa, että hän kokee olevansa ”paljas” tai ”alasti” muiden edessä. Laulamisen hallinta ei ole aivan täysin vielä siinä vaiheessa, että laulaja on aivan sinut itsensä ja laulutekniikkansa kanssa. Ammattilaulaja kokee instrumenttinsa luotettavana ja on äänestään ylpeä sekä tiedostaa omat tietonsa että taitonsa ja toisaalta myös puutteensa. Borba (1989) toteaa, että hyvin tiedostava ihminen on itsestään ylpeä yksilönä.

Haastatteluista kävi ilmi, että laulajan suhde opettajaan säilyy läpi laulu-uran sellaisena opettaja - oppilas suhteena, jossa esimerkiksi pitkän uran tehnyt laulaja kokee jännitystä. Laulajat käyvät laulutunneilla läpi laulu-uran, koska se on laulajalle instrumentin ylläpitoa. Laulunopettaja toimii opiskeluaikana yleensä laulajan äänellisenä ja kehollisena peilinä (Arjas 1997).

Ammattilaisen ei tarvitse enää miettiä lauluhengityksen onnistumista tai kaatoamista, mutta ammattilainenkin joutuu, yhtä lailla kuin opiskelija, tekemään rentoutumis- ja hengitysharjoituksia ennen laulamista ja esiintymistä. Arjas (2002) mainitsee muutamia harjoituksia, jotka tähtäävät siihen, että esiintyjä voi esiintyä mahdollisimman rennosti ja omiin kykyihinsä luottaen. Näitä erilaisia tapoja ovat muun muassa erilaiset *hengitys-, rentoutumis- ja keskittymisharjoitukset*. Keskittymis- ja äänenhuoltokeinot ovat muotoutuneet vuosien varrella rutinoituneiksi ja systemaattisiksi. Elämäkokemus auttaa ammattilaista suhtautumaan instrumentin ylläpitoon opiskelijaa tasapainoisemmin.

Laulajalla instrumentti on jatkuvasti läsnä, joten ammatti- ja arkielämään liittyvät asiat vaikuttavat laulajan minään ja sitä kautta instrumentin toimintaan ja hallintaan. Laulamiseen liittyvien tuntemusten käsittelytapa riippuu laulajan minäkäsityksen rakenteesta sekä sen lisäksi valtavasta harjoittelumäärästä, teknisestä osaamisesta sekä kunkin hetken vireys- ja vireytymistilasta. Erotuksena muista instrumentalis-teista, koko laulaja on pelkkää soitinta, johon arkielämän ilot, surut, kiireet, onnistumiset, epäonnistumiset, vaikuttavat. Laulajan laulun ytimenä on hänen minänsä.

Valtasaaren (2017, 180) tutkimuksessa laulunopiskelijat kuvailevat laulunopetuksen äänellisiä ja kehollisia vaikutuksia. Äänen erilaiset sävyt, sointikuvat ja sointikuvien muutokset ovat laulajalle merkityksellisiä kokemuksia soittimen hallintaa harjoitellessa ja myöhemmin soittimen kvaliteettia ylläpitäessä. Missään muussa soittimessa ei kehollisuudella ole niin suurta merkitystä kuin laulussa. Tämä on laulajalle rikkaus, mutta myös toisaalta taakka. Kiire, stressi ja mielialan muutokset vaikuttavat yhtä lailla opiskelijan kuin ammattilaulajan elämään.

9.4 Laulajan kokemus esiintymisestä

9.4.1 Opiskelijana

Esiintyminen kuuluu laulamiseen; esiintyminen on tavoiteltavaa ja antaa laulajalle syyn harjoitella. Laulaminen luo laulajalle hyväolon tunteen ja useimmille laulajille esiintyminen on luontevaa ja usein alun perin syy, miksi laulaja on alalle hakeutunut. Ohjattu laulunopiskelu alkaa yleensä yläkouluiän jälkeen, joten kaikki laulajat ovat ehtineet soittaa jotain muuta instrumenttia. Laulaminen on valikoitunut soittimeksi monelle juuri sen vuoksi, että esiintyminen laulamalla on tuntunut luontevammalta kuin esimerkiksi pianon tai huilun kanssa esiintyminen.

Opiskelijat suhtautuvat esiintymiseen tunteella:

”... sanoisko että mä niin kun... tunnen eläväni vasta, kun saan esiintyä. Et on niin ku semmonen, et siitä saa niin paljon, saa ensin antaa ittestään ja saa yleisöltä takaisin. Tota, se on semmoinen... siitä tulee hyvä mieli.” (L7)

”Yleisö toivon mukaan saa samanlaisia elämyksiä, kuin minä jostain hyvästä, kun meen oopperaan tai meen lied -konserttiin tai ei tarvitse olla mikään huippukaan, opiskelijapiireissäkin saa elämyksiä, musiikki on niin upeeta, et sitä on kiva yrittää välittää. Itelleen siit (esiintymisestä) tulee sit joku, kyllähän siitä aina joku onnistumisen tunne, kokemus, tulee. Harvoin mulla on ollut semmosta niin kun täys nolla -fiilistä. Kyllä siin on jotain sellasta kilpailuu ittensä kanssa, henkimaailman hommia, että... Joku vois ajatella, että hulluhan toi on, kun stressaa itteensä tollai. Kyl se, joku siinä vain vetää.” (L1)

”Koska pidän esiintymisestä, mutta ennen kaikkea hyvää musiikkia on mukava esittää. Että en mä, musiikki on mulle se... niin kun luokan edessä puhuminen jännittää mua ihan hirveästi, mutta sitten kun pääsee laulamaan, sitten se onkin ihan eri tilanne.” (L4)

Esiintyvä laulaja saa palautetta laulamisestaan. Opiskelijalla on tutkintotilanteita, joissa laulaminen ja esiintyminen arvioidaan lautakunnan voimin. Toisille arviointitilanteet ovat neutraaleja esiintymistilanteita, kun taas toisille arviointi luo lisäpaineita ja jännitystä siten, että ne häiritsevät esiintymistä.

”Positiivista on aina tietenkin kiva saada, mutta ei negatiivinenkaan... jos se on aiheeton. Riippuu siitä, että onko se henkilökohtaista vai onko se musiikkiin liittyvää, koska ainakin mulle on sattunut, että olen lukenut sellaisen kritiikin, että joka ei mun mielestä ollut... mennään väärin asioihin, mutta vähän aikaa se kirpaisee. Se on muistettava, että se on vain yhden ihmisen mielipide. Ja se on tietysti kauheeta, että myöskin se, että jos saa hirveen hyvää kritiikkiä ja sitten taas kuulee joltakin, että joku toinen ei ole tykännyt yhtään... niin itsekin huomaa, että jos on käynyt jossain konsertissa ja lukee kritiikkiä, niin se oli kauhee konsertti tai se oli ihan loistava konsertti, niin sitten lukee arvostelun... Eli tällaisessa tilanteessa se on niin vaan sen yhden ihmisen mielipide. Mutta tietysti niillä luodaan hirveän paljon mielikuvaa, mitä lehdissä lukee.” (L4)

”**Pelkäätkö kritiikkiä?** No aina tiukissa paikoissa. Et kylhän se sit jos on niiku just esimerkiksi kun oli toi esitys tossa noin, niin jos siitä olis tullu kauhee murskaava kritiikki, niin voi olla että se olis latistanut ihan hirveesti, olis taas varmaan lauluhalut jäänyt taainakin vähäksi aikaa. Kyllä se voi murskata tosi paljon, että ei uskalla yrittää enää, et se mun mielest on se, et kritiikin tulis olla, pitäis siksi olla, että sanois aina jotain kannustavaa, koska kun se jo, että tekee on niin arvokasta, että ei ketää saa silleen latistaa, että menee tekemisen halun kokonaan.” (L5)

”No yritän ainakin tota, tai yritän työstää sitä, mut jos kritiikki on ollut perätöntä, niin kuin se ollut joku kerta, niin silloin mä kyllä tiedän sen itse, enkä ala murehtia sitä. Ainahan on jotain, ei koskaan mene täydellisesti, sitten täytyy tietysti muistaa, että useimmat ainakin tarkoittaa mun parasta vaan.” (L3)

Esiintyminen on laulajalle tilanne, jossa hän pääsee vuorovaikutukseen yleisön kanssa.

”No, laulajana harjoittelu on ensinnäkin aika yksinäistä puuhaa, että ehkä sitten kun on saanu aikaan tuloksia ja tuntuu siltä, että nyt mä osaan ja nyt mä oon saanut jonkun asian suht’ koht’ valmiiksi, niin sitte toivoo, että vois tavallaan jakaa sen kokemuksen muittenkin kanssa. Musiikkia on tietenkin ilman yleisöä olemassa, mutta vasta sitten kun yleisö on vastaanottamassa sitä, niin se saa sen lopullisen muotonsa.” (L6)

Esiintyminen on laulajalle hetki, jolloin hän pääsee näyttämään, mikä on hänen tulkintansa musiikista. Laulaja haluaa olla esillä ja tuoda myös osaamisensa esille. Esiintymiseen liittyy esiintymisjännityksen kokeminen. Toisinaan esiintymisjännitys on sellainen, joka voi aiheuttaa laulajalle lisäpaineita. Esiintymisjännitys on kuitenkin

ilmiö, joka kuuluu jokaisen muusikon elämään. Laulajalle jännitys tuo lisävireyttä esiintymiseen silloin, kun jännitys on kontrollissa.

”Mikä sun asenne on esiintymisjännitykseen? Öö, jonkinlainen jännitys tulee joissain kohdassa, mut se pitää hallita, se on se tärkein mun mielestä. **Eli se on olennainen osa laulamista?** On kyllä. Jos ei yhtään jännitä, niin silloin ei todennäköisesti tee hyvää keikkaa. Täytyy niin kuin jännittää sopivasti ja osata niin kuin painaa sellaista nappia päässä, että se ei liian suureksi se jännitys siinä...” (L3)

”Aika löysä, mä en hirveesti oo siitä ees puhunu, enkä miettinyt tota asiaa, tottakai, kyllähän sen huomaa, jo ehkä muutamaa päivää ennen ja esityspäivän aamuna, niin kyllä siinä pulssi käy vähän lujempaa ja pyörii ajatukset yhdessä asiassa, mutta tosiaan, niin yleensä siinä on vain positiivista... **että sinulla on positiivinen asenne (esiintymisjännitykseen)..?** Ilman muuta asenne on positiivinen, että ei ei, en mä ole tehnyt siitä peikkoa.” (L1)

Jännittämisen näyttäminen muille ei ole itsestään selvä asia. Laulaja on haavoittuvimmillaan silloin, kun esiintymisjännitys ei ole hallinnassa.

”Yritän näytellä viilipyttyä.” (L3)

Yksi laulajista kokee laulamisen suorituksena ja varsinkin juuri silloin kun ei ole saanut ääntään toimimaan. Jatkuva kamppailu tekniikan ja voimakkaan, usein hallitsemattoman, esiintymisjännityksen kanssa on laulajalle henkisesti raskasta.

”Joo, mä olen oikein kroonikko ja se (jännitys) on muotoutunut matkan varrella kaikennäköisiksi mielenkiintoisiksi purkautumistavoiksi. **Pystytkö kertomaan, että millä tavalla esiintymisjännitys on muuttunut laulunopiskelun aikana?** Ihan se alku totanoin, niin kyllä mä jännitin sitä suorittamista, koska mä en saanut tota ääntäni toimimaan. Ja aina niinkun se oli..., aina se oli epämääräinen tieto siit et mulla ei ollut mitään varmaa. Et se oli aina jonkun kädessä, että mistä tuuli puhaltaa, et mimmonen tulos oli –se oli hirveetä.” (L5)

Opiskelijoilla jännityksen aiheuttamat oireet ovat lähinnä vatsaoireita sekä lauluhengityksessä tuntevia oireita. Yhdelle laulunopiskelijalle esiintyminen on itsensä voittamista ja esiintyminen tuntuu hankalalta.

”Se on varmaan niin kun sellainen itses voittaminen, se on ainut hetki, kun tuntee olevansa itse ajan hermolla, ne on just niitä hetkiä. **Onko esiintyminen sinulle luontevaa?** Mä en itse asiassa tiedä. Mun mielestä on luontevaa mulle olla kaikissa oopperaproduktioissa ja kamarimusii-kissa mukana. Mut semmonen missä mä olen yksinään, niin se ei ole mulle luontaisaa –ei. Se ei tunnu hyvältä. Kaikki missä mä olen tehnyt osana, niin mä olen kanssa laulanut kuorossa mukana, niin ja tehnyt niitä solistijuttuja ja... Ne on mun... Se on ihan kiero tilanne, että lauluja on

siinä suurennuslasin alla (sooloesiintymisessä). Eihän se ole tärkeätä, vaan se mitä se yhteishomma on. (L5)

9.4.2 Ammattilaisena

Esiintyminen on laulajalle työn tekemistä, mutta toisaalta myös unelman täyttymys; saa tehdä luovaa, mieluisaa työtä yleisön edessä ja nauttia vuorovaikutuksesta yleisön kanssa. Ammattilaisella on painetta hoitaa esiintymiset mahdollisimman hyvin, koska esiintymisestä saa palkkaa. Joskus laulajaa mietityttää, saako hän annettua esiintymistilanteessa sen osaamisen ja tulkinnan, mikä on mahdollista yleisölle antaa.

”Toisaalta tässä on niin paljon muuttuvia tekijöitä tässä pitää ottaa vaan vastaan, pitää ottaa teknisesti silottaa epävarmuudet ja muut tekijät. Se on ehkä se, että sitä, että pystynkö mä antamaan sen, mikä mussa on mahdollista.” (L1)

Esiintymisjännitys on laulajalle normaalia ja sen kanssa on oppinut elämään. Jännityksen oireet ovat samanlaisia kuin opiskeluaikanakin, mutta jännityksen syyt ovat erilaisia kuin opiskelijana. Laulaja suhtautuu armollisesti esiintymisjännityksen tuomiin oireisiin ja kokee laulamisen esiintymiseen kuuluvana ilmiönä.

”Ja koen että tulen sen (esiintymisjännityksen) kanssa hyvin toimeen. Se antaa hyvän sellaisen lisäbuustin hommaan.” (L2)

”**Miten koet esiintymisjännityksen nykyään?** No henkilökohtaisesti sellaisena hyvänä pirinä, kun menee lavalle.” (L3)

”Jotkut jännittää enemmän ja jotkut vähemmän, jotkut työtehtävät. Joskus ei jännitä yhtään, mutta sitten juuri ennen lavalle menoa tulee sellainen kutina. Hyvä tästä tulee, tulihan se jännitys sieltä. Selvästi jännitys on vähentynyt siitä, mitä se oli 20 vuotta sitten.” (L4)

”Kokemus auttaa ja mitä paremmin osaat sen teoksen, sen vähemmän jännittää. Mutta aina jännittää, että se on myös hyvä. Mitä paremmin osaat sen teoksen, se luo semmoisen ... Tilanne on tärkeä, kun on se jännitys, ettei vaan mennä sinne tosta noin vaan. Se (jännitys) on osa sitä konserttiin tai oopperaesitykseen valmistautumista. Ihan luonnollinen osa, en panikoi sitä jännitystä.” (L4)

”Ei siellä sillai jännitä kun on tekniikka kunnossa niin... (naurua). Ei sitä tarvii sillee.” (L7)

Esiintymisjännitys on osana laulajan arkea, ja yleensä jännitys on hallinnassa, mutta toisinaan jännityksen tunne ja oireet tuovat laulajalle lisähuolta.

”Perhe on yksi suurimpia. Oliko se se. Se (perhe) vaikuttaa esiintymisen motivaatioon, kaikkeen esiintymisjännitykseen, mikä niistä on se jännitys... Jokaisella on jotain katastrofeja, ihan maailman huipuista lähtien. Jokaisen niitten jälkeen, varsinkin jos joku meni ihan penkin alle ja joku oli ihan huono. Joku huono fraasi ja sitten sä jännität sitä ihan ekstra ja se menee ihan pyllylleen, niin siinä vaiheessa miettii sitä uraa, että jaksaako tätä. Olisiko tää tässä?” (L1)

”Pulssi tietenkin vähän kiihtyy siinä ja verenpaine nousee pikkuisen ja... Toki se tuo hengitykseen sellaista, että jos jännittää, että niin se vähän nousee ja tulee vähän sellainen pinnallinen olo. Mutta ehkä ajatukset alkaa laukkaamaan vähän liian nopeasti, että sitä saattaa olla vähän hätäinen ajatuksissaan ja tulkinnoissaan.” (L2)

Eräs maailmalla uraa tehnyt laulaja kokee kuitenkin edelleen jännittävimpänä esiintymistilanteen, jossa hän laulaa laulunopettajalleen.

”Mä meen laulutunnille illalla, että kyllä ne on yksiä jännittävimpiä paikkoja.” (L1)

Yhdellä laulajalla esiintymisjännitys on ollut este uran kehittymiselle. Laulaja kokee oman reagoitinsa hankalana. Jos hän esiintyy ryhmässä, jännitys pysyy paremmin hallinnassa.

”... tota kyl mä tykkään niinku esiintyy, mut en mä oo sellanen solo, en mä kestä sitä (jännitystä). Mä oon aatellu et mun keho ei kestä sitä.” (L5)

Laulajalle on haasteellista, jos hän sairastuu ennen esiintymistä.

”Mä tarkoitan sitä, että mun kroppa ni tota noin, aivot kestää nykyään paremmin, et mä tiedän sen, et se tilanne mikä tulee, niinku ei siin oo mitään. Ja mä handlaan sen ja asiat sujuu ja ääni toimii, ei se oo se ongelma, vaan se ongelma on se, et mun pitää pitää itteni terveenä ennen sitä keikkaa. Ja siin kohtaa joka kerta, ja mä oon taas kipee. Et mä kehitän jonkun flunssan, jonkun jutun, sillee sopivasti, et ikään kuin... **Ajatteletko, että se (flunssa, sairastuminen) liittyy niimenomaan siihen esiintymistilanteeseen?** Joo, mä oon pystyn sairastumaan silleen edellisenä päivänä. Mä oon tosi tyyni tässä ja menee hienosti. Sitte kuitenkin edellisenä iltana saattaa tulla flunssa päälle ja site ollaan taas. Se on just se, että keho on taas... et just sen, jos sen pystyis sen kehon valmistamaan, etä se oppisi valmistautumaan.” (L5)

”Ja näin oman jännityksensä totta kai tuo, jos on vaikka kipeä tai ääni on rasittunut tai muuta. Että mitenköhän mahtaa käydä, pitkä konsertti, kuinka tässä käy.” (L2)

Laulajat valmistautuvat esiintymiseen huolellisesti ja kehittävät itselleen rutiineja, jotka auttavat laulajaa keskittymään esiintymistilanteessa. Hyvä osaaminen on esiintymisen kivijalka.

”Mä kehitän jonkun rutiinin itselleni, jos olen esimerkiksi teatterissa töissä. Niin sitten on tosiaan ensin lämmittely, jossa mä yleensä venyttelen ja sitten juon kupin kahvia ja otan rennosti.” (L3)

”Niitä ohjelmia on vaan esitetty niin paljon, että niihin on tullut tietty rutiini. Pidän rutiinia hyvänä asiana. Ja silloin sitä jännittää vähemmän. Joku jota esitetään ensimmäistä kertaa, aiheuttaa enemmän jännitystä. Se on se toistojen määrä mikä vaikuttaa jännittämiseen.” (L4)

”On selviytymismalleja. Se ehkä voittaa sen nuoruuden innostuksen, sellainen hulluttelu on päässyt rapisemaan. Se on muuttunut tietoisemmaksi ja sitä myöten ekonomisemmaksi... ja sitä mieltii kun olisi sellainen täydellinen heittäytymiskyky. Kyllähän sitä muuttuu rutinoitumaksi. Se on hyväkin asia, ei se ole pelkästään negatiivinen.” (L1)

”En ole käynyt missään sellaisessa. Olen ollut aina rauhallinen lavalle mentäessä, jos olen kokenut, että osaan asian.” (L3)

”Et tieto(laulamisesta) lisää tuskaa ja koko tää analyysin määrä. Olen vielä tyyppinäkin sellainen, että tulee taju, että mitä et oikeasti ole ja tietty se tuo stressiäkin... Se puoli oli aikaisemmin helpompi kuin nyt. Toisaalta sinulla on enemmän työkaluja nyt. Et se rauhoittaa, sulla on selviytymismalli, olkoon sun ääni missä kunnossa tahansa.” (L1)

Esiintyminen on vuorovaikutuksellista, jossa laulaja tulkitsee laulun sävelkieltä ja tekstuuria yleisölle.

”Se meillä kaikilla ihmisillä joskus, silloin tuijotetaan omaa napaa. Mitä noi muut ajattelevat minusta. Mutta kun ne harvemmin ajattelevat minusta yhtään mitään. Koko ajatus pois itsestä. Jos olemme laulamassa hääparille, hääpari on pääasiassa. Jos on hautajaiset, me halutaan kaunis muisto omaisille. Ja me halutaan kertoa se pieni tarina, joka siinä laulussa on. Me ei olla pääasiassa, ehkä kaikista tärkein neuvo.” (L6)

9.4.3 Tulosten tarkastelua laulajan kokemuksesta esiintyjänä

Laulunopiskelijalle esiintymistilanteet ovat tunnepitoisia hetkiä, ammattilainen kokee ennemminkin, että esiintyminen on työn tekemistä. Ammattilaiselle on kehittynyt selkeät rutiinit esiintymiseen valmistautumiseen ja esiintymistilanteiden hallintaan, opiskelijalla rutiinit ja hallintakeinot ovat vasta muotoutumassa. Ammattilaulajat olivat ylpeitä omasta laulajuudestaan ja esiintymisurastaan; he kokivat laulajana työskentelyn unelmien täyttymyksenä.

Sekä opiskelijat että ammattilaiset kokevat esiintymisen vuorovaikutustilanteena, jossa laulaja kokee olevansa sekä antajana että vastaanottajana. Ammattilaislaula-

ja kokee esiintymistilanteessa olevansa musiikin tulkitsija, ei niinkään korostetusti laulaja. Lehtonen (1982) toteaa tulkinnallisen esittämisen tehtäväksi empatian herättämisen kuulijan ja tekstin välillä niin, että kuulija saisi itse kokea ja tekstin sisällön ja sanoman. Lehtonen (2004) mainitsee yhteiseen musiikkikokemukseen samastuminen mahdollistavan musiikillisten kokemusten jakamisen.

Laulunopiskelija ottaa hyvin henkilökohtaisesti annetun kritiikin. Voi olla, että hän kokee minänsä uhatuksi, jos ympäristön ja hänen välillä vallitsee ristiriita. Tällainen tilanne voi tulla, jos yksilö saa ympäristöltään palautetta, joka on ristiriidassa hänen omien näkemysten kanssa. Tai sitten ympäristön odotukset ovat ristiriidassa hänen omien käsitystensä kanssa. Esimerkkinä voisi ajatella, että laulaja ajattelee esiintyksensä menneen hyvin, mutta palaute on kuitenkin päinvastaista. Tai voi olla, että yleisö odottaa laulajalta erityisen upeaa ja räväkkää esiintymistä, mutta laulaja ei sillä esiintymiskerralla siihen yllä. Tällöin laulaja ei pysty vastaamaan ympäristön odotuksiin (Aho 1997, 34). Ammattilaulajat eivät tuoneet esille kritiikin merkitystä ja kritiikkiin suhtautumista. Tulkitsen sen siten, että esiintymiseen kuuluu olennaisena osana kritiikki ja ammattilainen tiedostaa sen, että kritiikki on jonkun ihmisen näkemys esitetystä musiikista. Ja toisaalta on aivan selvä, että laulajan esiintymisuralle sisältyy monenlaisia esiintymistilanteita ja kaikki esiintymiset eivät voi olla täysin optimaalisen hyvin onnistuneita. Ammattilaulaja osaa olla itselleen armollinen.

Muusikot, lausujat, puhujat, näyttelijät ja muut esiintyvät taiteilijat tarvitsevat esiintymisjännitystä. Steptoe (1982) esittää, että laulaja pääsee parhaimpaan lopputulokseen esiintyjänä keskimääräisellä esiintymisjännityksellä. Tietynlainen vireytyminen, ”ramppikuume”, kuuluu esiintymiseen – muuten esiintymisestä ei tule täysipainoista. Mikä on kellekin sopiva jännitystaso, on kiinni täysin laulajasta ja hänen kokemusmaailmastaan. Arjas (2002) toi esiin muusikoiden esiintymisjännitystä koskevassa tutkimuksessaan, että esiintymisjännitykseen suhtautuminen vaikuttaa paljon koettuun esiintymisjännitykseen. Voi ajatella, että laulajalla on alalle pyrkiessään jonkinlainen esiintymisvietti ja motivaatio esiintymiseen, joten kun laulajalla on esiintymisjännitystä, se on lähinnä esiintymiseen kuuluvaa vireystilan nousua – posi-

tiivista jännittämistä. Mattila (2014, 59-60) kuvailee mielestäni positiivista jännittämistä hyvin: ”Jännityksen tunne vahvistaa laulajan olemassaolon tunnetta ja ihminen kokee olevansa parhaimmillaan ja elossa silloin, kun he jännittävät jotain, esimerkiksi odotettavissa olevaa esiintymistä. Jännityksessä on jotain kiehtovaa, salaperäistä ja selittämätöntä vetovoimaa.” Ajattelen, että se on se voima, joka ajaa laulajaa esiintymään.

Opiskelijoilla esiintymisjännityksen työstäminen vaati ammattilaisia enemmän energiaa. Tuloksista voi päätellä kuitenkin, että uran edetessä esiintymisjännitys väheni huomattavasti. Jännityksen vähenemiseen auttoivat erilaiset rutiinit ja elämäkokemuksen kasvaminen. Toisinaan jännittäminen kääntyy negatiiviseksi lataukseksi, joka ajaa laulajan siihen tilanteeseen, että esiintyminen ei ole enää mieluisaa. Esiintyjillä, joilla jännittäminen on ongelma, on todettu olevan negatiivisia käsityksiä itsestään. Näillä esiintyjillä esiintymisjännityksen hallinta ei ole tasapainossa. (Daly, Vangelista, Neil & Cavanaugh 1989.) Laulajan suoritusitsetunto on ammatillista itsetuntoa. Arjas (2010) tuo esille ajatuksen, jossa muusikon yleinen itsetunto ja ammatillinen itsetunto ovat vastakkaiset tai poikkeavat merkittävästi toisistaan. Tällöin voi olla että huono ammatillinen itsetunto on esiintymisjännityksen taustatekijä. Mielestäni tämä voi olla selittävänä tekijänä toistuvan hallitsemattoman esiintymisjännityksen takana. Joskus esiintymisjännityksestä kärsivän esiintyjän kuva omista esiintymistaidoista on selkiintymätön ja tällöin myös helposti negatiivinen. Esiintymispelko syntyy sitä kautta, että esiintyjä ei osaa tulkita oikein normaaleja esiintymiseen liittyviä vireytymisen merkkejä. Jos laulaja toistuvasti alisuoriutuu tai selittämättömällä tavalla sairastuu flunssaan ennen esiintymistä, voi olla että oma esiintyjäkuva on negatiivinen ja mahdollisesti vääristynyt. Grunwald (1989) esittää, että monella muusikolla esiintymispelko on juurtunut alitajuntaan siinä määrin, että usein on kysymys jopa alitajuisesta epäonnistumisen tarpeesta. Kun ”epäonnistuja” – muusikko esiintyy, epäonnistuminen tulee esitystilanteeseen mukaan ikään kuin alitajuisena päämääränä.

Kaikilla laulajilla on jännityksen tuomia fyysisiä ja psyykkisiä oireita; opiskelijoilla oireilu on ennen esiintymistä ja esiintymisen aikana, mutta ammattilaiset oireilevat pääsääntöisesti ainoastaan ennen esiintymistä. Grunwald (1989) on luetellut erilaisia oireita: syljen- ja hieneritys lisääntyy tai vähenee, vatsahapon erityös muuttuu, sydämen syketao muuttuu, esiintyy lihasjännitystä ja yleensäkin ruumiintoinnoissa kuvastuu levottomuutta. Ammattilaulajat joutuvat kiinnittämään erityistä huomiota ravitsemuksellisiin valintoihin ennen esiintymistä. Tämä on korostunut iän myötä.

Haastattelemistani laulajista on löydetävissä Bussin (1980) on muodostamia esiintyjätyyppejä. Suurin osa ammattilaisista kuuluu joko normaaliin tai ekshibitionistiseen esiintyjätyyppiin. Nämä laulajat nauttivat esiintymisestä ja varsinkin jälkimmäinen esiintyjätyyppi ”puhkeaa kukkaan” esiintyessään.

Kun ammatillinen itsetunto on hyvä, ihminen pystyy realistisesti suhtautumaan itseensä muusikkona, ottamaan vastaan kritiikkiä ja asennoituu myönteisesti esiintymistilanteisiin. (Arjas 2010, 18.) Ammattilaulajilla reaaliminäkäsitys (Aho 1996) on positiivinen ja heillä ei ole ristiriitoja suoritusminäkuvassaan. Borban (1989) itsetuntojaottelun mukaisesti tutkimustuloksista nousi esille monia itsetuntoon liittyviä tekijöitä, jotka laulajat kokevat merkittäviksi esiintymistilanteessa. Laulajalle on tärkeää olla *tietoinen tehtävistään ja tavoitteistaan*. Laulajat kaipaavat *yhteenkuuluvuuden tunnetta* muiden laulajien kanssa. *Turvallisuudentunne* on onnistuneen esiintymisen ehdoton edellytys, jotta laulaja voisi kokea *pätevyudentunteen*. Ammattilaulaja kokee olevansa pätevä, joten epäonnistumisen sietokyky on hyvä. Hyvän pätevyudentunteen omaava laulaja kokee usein onnistumisen tunteita, pitää itseään taitavana sekä uskaltaa ottaa riskejä. (Borba 1989, 7-10.)

10 PÄÄTÄNTÖ

10.1 Johtopäätöksiä

Tässä seurantalutkimuksessa oli tarkoitus löytää merkityksiä sille, muuttuvatko laulajan kokemukset laulamista ja esiintymisestä uran edetessä ja miten laulajat kokevat nämä ilmiöt nykyään. Halusin myös selvittää, joutuuko esiintyvänä taiteilijana toimiva laulaja tekemään elämässään henkilökohtaisia kompromisseja. Tässä työssä tarkasteltava aikaikkuna oli kuusitoista vuotta ja aineistona 2001 lauluopiskelijoille sekä 2017 ammattilaulajille tehdyt teemahaastattelut. Tutkimuksen päätulokset löytyvät tekstistä numeroituina kursiiivilla.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet laulajat laulavat edelleen, ainoastaan yksi ei voi tehdä sairastumisensa vuoksi laulajan työtä. *Laulajien elämänselitys* on kaikilla suhteellisen samankaltainen; ensin musiikkiopintoja musiikkioppilaitoksessa jossain muussa instrumentissa kuin laulussa, sitten laulun ammattiopintoja joko ammattikorkeakoulussa tai Sibelius-Akatemiassa, tämän jälkeen freelancerina toimimista. Kaikki ammattilaulajat opettavat elantonsa varmistamiseksi ja mielenkiinnosta työtä kohtaan. 1. *Ammattilaulaja joutuu tekemään uraa koskevia kompromisseja, koska laulajan työ on vaativaa.* Töiden vastaanottaminen ulkomailta voi olla perhe-elämän kannalta niin haasteellinen kuvio, että laulaja joutuu kieltäytymään työtarjouksesta. Laulamisen ohella opettaminen verottaa esiintymistyötä. Puhetyön tekeminen laulamisen ohessa on äänellisesti raskasta. Laulaja joutuu myös tarkkailemaan ruokavaliotaan esiintymiskaudella, jotteivät ruoka-aineet aiheuta esim. närästystä. Flunssaan sairastuminen aiheuttaa laulajalle lisästressiä, koska lauluesiintymiset halutaan hoitaa aina mahdollisimman laadukkaasti.

2. *Laulamisen kokemus muuttuu opiskelijan tunnepitoisesta reagoinnista ammattimaiseen suhtautumistapaan.* Laulajan huomio kiinnittyy opiskelijaa enemmän musiikkiin ja sen kautta tapahtuvaan vuorovaikutukseen yleisön kanssa. Laulun ammattilaiset kokevat laulutekniikkansa hyvänä, eivätkä juuri pohdi teknisiä ongelmia. Opiskelijoiden keskuudessa laulutekniikalla on laulamissa isompi merkitys, koska sitä vas-

ta rakennetaan mahdollisimman kestäväksi ja laadukkaaksi. Elämänkokemus auttaa laulajaa suhtautumaan instrumenttiinsa hyväksyvästi; uralle mahtuu paljon onnistumisia, mutta aina ei välttämättä soitin ole parhaassa iskussa.

3. *Sekä opiskelijat että ammattilaiset kokevat esiintymisen mielekkäänä. Ammattilaisilla esiintyöän taiteilijan ura on unelmien täyttymys. Ammattilaulajat kokevat esiintymiseen valmentautumisen opiskelijoita työläämpänä, mikä selittyy sillä, että laulaja kokee laulamisen ulkopuolisen elämän ja ammatillisen elämän yhdistämisen haasteellisena.* Opiskelijalla näitä murheita ei välttämättä ole. Opiskelija suhtautuu kritiikkiin vakavasti ja tunteella, kun taas laulajan uraa tehnyt laulaja ei tuo kritiikkiä erityisesti esille, mikä tarkoittaa sitä, että ammattilaulaja on tottunut kritiikin saamisen ja kestää sen.

4. *Esiintymisjännitys on ammattilaulajalla hyvän esiintymisen taustalla, ilman esiintymisjännitystä on vaikeaa saada täysipainoista esiintymistä. Opiskelija suhtautuu esiintymisjännitykseen toisinaan negatiivisesti ja ajattelee ammattilaista helpommin esiintymisjännityksen häiritsevänä, hallitsemattomana ilmiönä.* Kuitenkin myös opiskelijat ovat sitä mieltä, että esiintymisjännitystä tarvitaan. Esiintymisjännityksen hallintakeinot ovat opiskelijalla ja ammattilaisella samanlaiset eli ne eivät juuri muutu vuosien varrella. Ammattilaiset ovat tulleet siihen johtopäätökseen, että hyvät rutiinit auttavat toimimaan laulajan ammatissa.

Kokemus laulamisesta ja sen mielekkyydestä ei juuri muutu vuosien myötä. Esiintyminen on edelleen laulajalle mieluista. Suurimmalla osalla laulajista kokemus esiintymisjännityksestä muuttui positiivisemmaksi. Lähinnä jännitys koettiin voimavarana ja tarpeellisena ilmiönä. Jännittämisen puuttuminen aiheutti stressiä.

10.2 Tutkimusprosessin arviointi

Tutkimusprosessini oli monivaiheinen, koska kaikki alkoi jo vuonna 2001. Tuolloin en haastatteluja tehdessäni vielä tiennyt, että aion haastatella samoja henkilöitä kuu-dentoista vuoden päästä uudestaan. Aineisto oli onneksi hyvässä tallessa. Tein teemahaastattelut ennen kuin minulla oli tietoisuutta fenomenologisesta tutkimusotteesta juurikaan. Ohjaajani vinkistä löysin oikeille jäljille ja teoria-aineistoa kahlates-

sani ymmärsin, miten minun tulee käsitellä tutkimusaineistoa. Kävin litteroidun aineiston läpi fenomenologisen psykologian analyysimenetelmää käyttäen. Menetelmä on Giorgin (1996) analyysijärjestelmä, jota Perttula (1995) on soveltanut.

Koin työn tekemisen haasteellisena ja aiheellisesti Perttulan (1995) ajatukset sulkeistamisesta piti ottaa huomioon. Ennakkokäsityksiä on minulla vuosien varrella laulamista kertynyt, niin kuin kaikille laulajille. Näiden käsitysten tiedostaminen on ollut haasteellinen prosessi minulle. *Tutkimustulosten luotettavuutta* arvioidessa tulee ottaa huomioon, että laulaja tutkii laulajia. Kaikki aineistosta tehdyt havainnot ovat minun havaintojani, joten ne väistämättä vaikuttavat tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 108-109.)

Perttulan (1995) fenomenologisen tutkimuksen kulku oli aika työläs toteuttaa. Se vaati aineiston läpikäymistä todella monta kertaa. Hyvänä puolena tässä oli se, että aineisto todella tuli tutuksi. Sisältöalueet löytyivät helposti, mutta merkitysyksiköihin jakaminen oli työlästä. Merkitysyksiköiden kirjoittaminen tutkijan kielelle oli vaativaa, koska tulkintoja ei saanut tässä vaiheessa tehdä. (Perttula 1995, 119-174.)

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa yritetään tuoda näkyväksi itsensä selvyiksi eli sellaisia kokemuksia, mitä ei ole tietoisesti ajateltu (Tuomi & Sarajärvi 2002, 41). Tässä seurantatutkimuksessa käsiteltiin laulajan kertomia kokemuksia laulamiseen liittyvistä ilmiöistä. Kokemuksen sanallistamisen taustalla on ymmärrys; mitä kokemus on itselle merkinnyt. Ymmärtäminen on aina jonkun tulkintaa ja ymmärrys ei ole syntynyt tyhjästä, vaan taustalla on esiymmärrys eli se, miten kohde on aikaisemmin ymmärretty. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tarkoituksena on käsitteellistää tutkittavan ilmiön eli kokemuksen merkitys (Tuomi & Sarajärvi 2002, 41.)

Haastattelutilanne on monesti läheinen ja luottamusta herättävä tilanne (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 17.) Jälkeenpäin mietin, että olisin voinut olla itse haastattelutilanteessa aktiivisempi. Tarkoitan tällä sitä, että olisin voinut kysyä tarkentavia kysymyksiä paljon enemmän, kun nyt kysyin. Oma passiivinen roolini selittyi sulkeistamisajatuksella; koin, että lisäkysymyksillä alan ohjata haastattelutilannetta halua-

mani suuntaan tai tulen painottaneeksi jotain tiettyä teemaa yli muiden. Haastateltavien määrä oli sopiva. Litterointitapaani olin tyytyväinen, koska ilmeiden, eleiden, hymähdysten ja taukojen kirjaaminen olisi voinut ohjata työtä liiallisen tulkinnan tielle.

Kvalitatiivisen tutkimukseni merkittävin tehtävä on tehdä ilmiöstä ymmärrettävä. Tässä tutkimuksessa tutkittiin laulamisen ja esiintymisen kokemuksia, mielikuvia ja ajatuksia laulajilla. Tutkimustyyppi (kvalitatiivinen) määritteli sen, kuinka yleistettäviä tutkimuksen tulokset ovat ja sen, mitä ilmiöstä voidaan tuoda esiin. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 20-21.) Tutkimuksen avulla saatiin selville, miten laulajat edellä mainittuja ilmiöitä kokivat.

10.3 Pohdinta

Tutkimukseni tarkoituksena oli tuoda esiin laulajien kokemuksia. Holistisessa ihmis-käsityksessä (Rauhala 2005) ihminen on olemassa tajunnallisesti, kehollisesti ja situationaalisesti. Laulajan kokemukset laulamisesta muotoutuvat iän myötä, mutteivät merkittävästi. Kokemukset syvenevät ja saavat uusia piirteitä iän tuoman kokemuksen myötä. Haastattelemini ammattilaulajien laulukokemukset ovat pääosin positiivisia ja siksi he laulavat sekä esiintyvät. *Tajunta* muodostuu elämyksellisistä kokemuksista. Laulajalle *kehollisuus* merkitsee paljon, erityisesti laulajalla tajunta ja keho toimivat yhdessä. Tajunta vaikuttaa kehoon ja keho tajuntaan. Laulajalla fyysinen kunto korostuu muita muusikoita enemmän. *Situationaalisuus* tarkoittaa elämäntilannetta. Rauhala (2005) katsoo, että keho reagoi refleksinomaisesti tai vastustuskyvyllä tiluun muutoksiin. Laulajalla situationaalisuus korostuu, koska laulajan keho on soitin, johon heijastuu eletty elämä ja senhetkinen elämäntilanne. Kun ihminen vanhenee, se viisastuu. Koska laulaja on jatkuvasti tekemisissä minuuteen ja kehollisuuteen liittyvien asioiden kanssa esiintyessään, esiintymiseen valmentautuessaan, ohjelmistoa harjoittaessaan, hän kehittyy taitavaksi itsensä analysoijaksi.

Tämän gradutyön tekeminen on ollut mielenkiintoista, opettavaista ja aika tunteellistakin. Olen joutunut todella menemään itseäni ja kohtaamaan itseni. Miksi lau-

lan? Miksi teen nykyistä työtäni? Mitä tunnen? Mitä koen? Mitä pelkään? Keski-ikäisenä olen havahtunut siihen, että tunteita väistelemällä ei ”hyvää heilu”. Laulajat, joita sain haastatella, pohtivat lyhyessä haastatteluajassa todella syvällisesti omaa laulajuuttaan ja omaan minuuteen liittyviä teemoja. Niitä minäkin olen tässä työn edetessä pohtinut; aivan kuin sipulia olisi kuorittu. On todella hankala tulla tietoiseksi, mikä on oikeasti oma sisintä, mikä on aito reaktio. Miksi reagoin esiintymisessä jollain tavalla? Miksi en pystykään muuttamaan toimintatapojani, miksi toistan samaa kuviota kerta toisensa jälkeen? Tämä työ on ollut minulle matka itseen ja samalla pois itsestä, jotta voin kääntyä myös muihin päin. Laulamissa on myös kyse kohtaamisesta. Laulaja uskaltaa heittäytyä esitykseen ja kohdata yleisön juuri sellaisena kuin hän on. Laulajalla on turvanaan minä, itsetunto, tekniikka, osaaminen. Kun nämä ”peruspalikat” ovat kunnossa, laulaja pystyy esiintymään ja esiintymisjännitys ei pilaa esiintymistä. Esiintymisjännitys on täysin normaali ilmiö, jonka kohtaaminen kerta toisensa jälkeen ei ole laulajalle haaste. Myönteinen stressi lisää esiintymisen viretasoa. Tästä on pääteltävissä, että ilman myönteistä stressiä eli esiintymisjännitystä, esiintyjä ei välttämättä saa aikaiseksi hyvää esitystä (Pörhölä 1995, 133).

Laulajan uralle hakeutuu ihminen, jolla on kehityskelpoinen ääni, osaa kouluttaa itseään, pystyy kehittämään ääntään ja joka ymmärtää laulu-uran kestäessä, että laulaminen on työtä, joka vaatii uhrauksia tai ainakin kompromisseja. Peltomaa ja Vilkmän (2002) tuovat esille, miten ikääntyminen vaikuttaa laulajaan. Laulaja ehtii sopeutua muutoksiin yleensä pikku hiljaa laulutekniikkaa muuttamalla. Tämä on laulajalle haaste, joka tulee tiedostaa. Itsensä kunnossa pitäminen, esimerkiksi liikunnan avulla, on laulajalle tärkeää. Laulajien ura voi olla hyvinkin pitkä ja monet äänityypit kypsyvät eli tulevat täyteen kukoistukseensa vasta myöhemmällä iällä, mikä tarkoittaa sitä, että laulajan ura voi kestää hyvin pitkään. Toisaalta koska äänitöelimistö on moninainen ja herkkä, niin kaikki elämänmuutokset, sairaudet, kiire, stressi, univaikeudet ja ihan tavalliseen elämään liittyvät ilmiöt vaikuttavat laulajan ääneen.

Laulaja ottaa aina jonkinlaisen ”riskin” esiintyessään, koska joka kerta hän asetuu yleisön arvioitavaksi: kriitikot kirjoittavat lehtiarvosteluja, yleisö arvioi, lähipiiri arvioi, ystävät tarkkailevat ja tietysti ammattikollegat kuuntelevat tarkkaan esiintymisiä ja muodostavat niistä omia käsityksiään. Jos laulaja miettii aina ennen esiintymistä arviointia ja pelkää kritiikkiä, esiintyminen ei ole mielekästä. Laulaja voi joutua kierteeseen: hän pelkää kritiikkiä, peloissaan esiintyy epävarmasti ja saa siitä palautetta; seuraavalla kerralla laulaja pelkää, että hän epäonnistuu epävarmuutensa takia, ja tällöin kierre on valmis. Ammattilaulajilla on tärkeitä esiintymistilanteita ja koelauluja, joissa voi määräytyä laulajan tulevien vuosien elanto. Tällöin suurin panos, jonka esiintyjä voi tilanteessa antaa, on hänen oma itseytensä. (Kurkela 1993, 271-275).

Muusikoiden työn moninaisuutta on avattu nykyään yhä enemmän. Ei olekaan itsestään selvää, että muusikko on kone, joka pystyy tuottamaan tuosta vain laadukasta esitystä. Muusikko, laulaja, nähdään inhimillisenä ihmisenä, joka on herkällä luovalla alalla yrittää tehdä työtä ilmapiirissä, josta on tullut yhä vaativampaa. Laulajilla kilpailu on kovaa. Suomalainen koulutusjärjestelmä on tuottanut paljon osavia muusikoita esiintymään ja opetustehtäviin. Entistä tärkeämpää tuottavuuden - jos näin voidaan luovalla alalla sanoa - kannalta on, että koulutetut muusikot pystyvät toimimaan työssään mahdollisimman monipuolisesti ja pitkään. Psykkisellä valmentautumisella on merkitystä, koska se antaa muusikoille eväitä selviytyä haasteellisista tilanteista.

Laulajalla on musiikillinen unelma tai tavoite, jonka vuoksi jokainen laulaja harjoittelee ja kouluttaa itseään. Tavoitteena voi olla, että laulutekniikka tulisi entistä paremmaksi ja sitä kautta taiteilijasta tulisi parempi esiintyjä. Tavoitteiden asettaminen on merkityksellistä, koska niiden ansiosta laulajalla on mahdollisuus kehittyä. Toisaalta unelman liiallinen tavoittelu voi luoda laulajalle turhan kovia paineita; joskus itseen liittyvät tavoitteet ovat liian kunnianhimoisia ja tällöin niitä voi olla mahdotonta saavuttaa. Tästä johtuen laulaja voi masentua ja motivaatio laulamiseen voi laskea. Jos laulajan itsetunto on terveellä pohjalla ja realistinen, laulaja ei tällöin laadi

itselleen liian kovia suorituksellisia tavoitteita ja näin hän ei myöskään joudu kokemaan liian paljon turhia pettymyksiä. Kuten tutkimustuloksista käy ilmi, laulaja kuitenkin laulaa rakkaudesta musiikkiin.

Laulajien ja muidenkin muusikoiden esiintymisjännitystä on tutkittu suhteellisen vähän. Halusin seurantatutkimukseni avulla saada laulajan oman äänen kuuluville, ja sitä kautta myös erilaisen ja laulajalähtöisen näkemyksen laulamiseen, esiintymisjännitykseen ja esiintymiseen liittyviin kysymyksiin. Jatkossa haluaisin tuoda muusikkojen ja erityisesti laulajien ammattilaiskentille enemmän inhimillisyyttä ja syvällistä näkemystä esiintymisestä ja esiintymisjännitykseen liittyvistä ilmiöistä. Koen laulajan itsetuntoon ja minäkuvaan liittyvät asiat erittäin merkityksellisiksi asioiksi laulajan kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. Laulajan olisi hyvä jo opiskeluvaiheessa tiedostaa laulamiseen, esiintymiseen ja esiintymisjännitykseen liittyvää problematiikkaa. Toisaalta laulajan olisi tärkeä löytää opiskeluaikana ratkaisuja esiintymiseen liittyviin ongelmakohtiin. Laulajan instrumentti on näkymätön, ja onkin kiinnostavaa selvittää, miksi laulaja laulaa ja mitkä ovat laulajan todelliset motiivit laulamiseksi ja esiintymiseksi sekä miten ne muuttuvat iän myötä. Olisi kiinnostavaa jatkossa tutkia laulajahaastatteluin ja observoimalla laulajien esiintymiseen valmistautumista, esiintymisjännityksen kokemista ja esiintymisiä. Nykytekniikka mahdollistaa useiden eri havainnointimenetelmien käytön; näillä voisi päästä seuraamaan laulajan kokemusmaailmaa läheltä. Projektikohtainen videopäiväkirjan pitäminen voisi olla mielenkiintoinen tapa seurata laulajan elämää.

Työni lopuksi voidaan lausua: "Niin mielessäni vaihtuu tuntehet, kuin taivaan tähdet, meren aaltoset, ne säveliä luovat rintahani: ja siksi juuri tiedän laulavani!" (J. H. Erkkö.)

LIITE 1. TEEMAHAASTATTELUKYSYMYKSET 2017

Esittele itsesi?

Mitä työtä teet?

Jos et ole musiikkialalla etkä toimi laulajan ammatissa, niin miksi et?

Miksi laulat tänä päivänä? Mitä motiiveja laulamisen taustalla on?

Asenteesi esiintymisjännitykseen?

Miten koet esiintymisjännitystä?

Miten ja millä keinoin hallitset esiintymistilanteen?

Miten koet suhtautumisesi esiintymisjännitykseen muuttuneen urasi aikana?

Miten kokemus laulamisesta on muuttunut urasi aikana?

Mitä ohjeita antaisit liiallista esiintymisjännitystä kokevalle esiintyjälle?

Kerro jokin esiintymiskokemus, jolloin jännitit erityisesti?

Kuvaile esiintymistä, jolloin olit itseesi erityisen tyytyväinen?

Onko esiintymisjännitys vaikuttanut urasuunnitelmiisi?

LIITE 2. TEEMAHAASTATTELUN KYSYMYKSET 2001

Taustatiedot?

Henkilötiedot?

Laulunopiskelu?

Ammattiura?

Miksi laulat?

Miksi esiinnyt?

Asenteesi esiintymisjännitykseen?

Oletko kokenut esiintymisjännitystä?

Missä tilanteissa?

Mitä psyykkisiä/fyysisiä oireita?

Miten hallitset esiintymistilanteen?

Miten valmistaudut esiintymiseen?

Keneltä saat tukea esiintymiseen?

Jos olet saanut esiintymisvalmennusta, niin missä ja keneltä?

Kerro jokin esiintymiskokemus, jolloin jännitit erityisesti?

Jos sinulla on ollut esiintymistilanne, jossa kaikki meni pieleen, niin kerro siitä?

Kuvaile esiintymistä, jolloin olit itseesi erityisen tyytyväinen?

Onko esiintymisjännitys vaikuttanut urasuunnitelmiisi?

LÄHTEET

- Aalto, A.-L. & Parviainen, K. 1985. *Auta ääntäsi; äänenkäyttäjän käsikirja*. 5. painos. Keuruu: Otava, 42.
- Aho, S. 1996. *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Helsinki: Oy Edita ab.
- Almonkari, M. 2007. *Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa*. Jyväskylä Studies in Humanities 86. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Arjas, P. 1997. *Iloa esiintymiseen*. Jyväskylä: Atena kustannus.
- Arjas, P. 2002. *Muusikoiden esiintymisjännitys : Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista*. Jyväskylä Studies in the Arts 82. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Arjas, P. 2010. *Esiintymisjännitys*. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Ws Bookwell oy, 318.
- Barthes, R. 1977. *Image, Music, Text*. New York: Hill and Wang.
- Borba, M. 1989. *Esteem Builders. A K -8 Self-Esteem Curriculum for Improving Student Achievement, Behavior and School Climate*. California: Jalmar Press.
- Brooks, K. 1967. *The communicative act of oral interpretation*. Teoksessa Brooks, K. (toim.) *The communicative arts and sciences of speech*. Columbus, Ohio : C. E. Merrill, 300-301.
- Brown, O. L. 1996. *Discover your voice; How to develop healthy voice habits*. 4. painos. San Diego: Singular publishing group.
- Burgoon, M. & Ruffner, M. 1978. *Human communication; a revision of approaching Speech/ Communication*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 276.
- Buss, A. H. 1980. *Self - consciousness and social anxiety*. San Francisco: W. H. Freeman and Co, 124.
- Cattell, R. B. & Anderson, D. R. 1953b. *The measurement of personality and behavior disorders by the IPAT Music Preference Test*. *Journal of Applied Psychology*, 37: 446-54.

- Csíkzentmihályi, Mihály 2005: Flow. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta ja siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Daly, J. A., Vangelista, H. N. & Cavanaugh, P. 1989. Pre- performance concerns associated with public speaking anxiety. *Communication Quarterly*, 37: 39- 53.
- Denzin, Norman K. (1989a): *Interpretive Interactionism*. Applied social research methods series, vol.16. Newbury Park. Sage.
- Duffy, E. 1962. *Attention and behaviour*. New York: John Wiley and Sons.
- Eskola, Jari ja Suoranta, Juha (1998): *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola J., & Vastamäki J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Juva: PS-kustannus, 27-40.
- Eysenck, H. J. & Wilson, G. D. 1991. *The Eysenck Personality Profiler*. London: Corporate Assessment.
- Giorgi, A. 1996. Sketch of a Psychological Phenomenological Method. Teoksessa: Giorgi, A.(toim.) *Phenomenology and Psychological Research*. Seventh Printing. Pittsburgh: Duquesne University, 8–21.
- Grunwald, D. 1989. Anna persoonallisuutesi puhua; Esiintymisen ja esittämisen psykologiaa. Suom. Helasvuo, A. 3. painos. Helsinki: Sibeliussäätiö-Akatemia.
- Hakkarainen, T. & Hyvärinen, M.-L. 1999. Puheviestintää oppimaan. Kielikeskusmateriaalia 0357-5098 n:o 121. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Heikkinen, Hannu L.T. (2002b): Narratiivisuus – ei yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa H.L.T. Heikkinen & L. Syrjälä (toim.) *Minussa elää monta tarinaa*. Kirjoituksia opettajuudesta, 188-189. Helsinki: SKS.
- Henkemans, H. 1981. *Sublimatiestoornissen bij kunstenaars*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 1980. *Teemahaastattelu*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S.& Remes, P., Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kirjayhtymä.

- Huhtanen, K. 2004. Pianistista soitonopettajaksi. Tarinat naisten kokemusten merkityksellistäjänä. *Studia Musica* 22. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Hägglund, T.-B. 1985. Piilotajunnan ääni. Oulu: Pohjoinen.
- Kemp, A. E. 1996. *The Musical Temperament; Psychology and personality of musicians*. Oxford: Oxford University Press.
- Kervinen, M-R. (1997). Hyvä laulaja. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytmi-instituutti.
- Konijn, E. A. 1991. What's on between the actor and his audience? Empirical analysis of emotion processes in the theatre. Teoksessa Wilson G. D. (toim.) *Psychology and Performing Arts*. Amsterdam: Swets and Zeitlinger, 199.
- Kosonen, E. 2001. Mitä mieltä on pianonsoitossa: 13–15-vuotiaiden pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksestaan. *Jyväskylän Studies in the Arts* 79. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kurkela, K. 1993. Mielen maisemat ja musiikki: Musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynamiikka. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Kurkela, O. 2000. Musiikillisesta mentaaliharjoittelusta. *Finaali* 7 (2):77-87.
- Laine, M., Bamberg J. & Jokinen P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa Laine, M., Bamberg J. & Jokinen P. (toim.) *Tapaustutkimuksen taito*. Helsinki: Yliopistopaino, 20-21.
- Laukkanen, A.-M. & Leino, T. 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Yliopistokustannus, 120.
- Lehtonen, J. 1982. Tulkitseva esittäminen: taidemuoto, viestintätapahtuma, opetusmenetelmä. *Virke*, 1: 23-28.
- Lehtonen, J. 1983. Viestintäarkuus, esiintymispelko ja sosiaalinen ahdistuneisuus. Teoksessa Lehtonen, J. (toim.) *Puhekasvatus koulussa ja yhteiskunnassa*. Jyväskylän Suomen kielen ja viestinnän laitoksen julkaisuja, 31: 133-152.
- Lehtonen, J. 1994. Vaikeneva kulttuuri ja vieraan kielen pelko. Teoksessa Isotalus, P. (toim.) *Puheesta ja vuorovaikutuksesta*. Jyväskylän yliopiston viestintätieteiden laitoksen julkaisuja 0782-717211, 44-91. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

- Lehtonen, K. 2004. Maan korvessa kulkevi... Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisu B: 73, 19-22. Turku: Turun yliopisto.
- Lowen, A. 1975. Bioenergetics. New York: Penguin Books.
- Marchant- Haycox, S. E. & Wilson, G. D. 1992. Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual differences*, 13: 1061-8.
- Mattila, J. 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Kirjapaja. Helsinki.
- McCroskey, J. C. 1977. Oral communication apprehension: A summary of recent theory and research. *Human Communication Research*, 4: 78-96.
- McCroskey, J. A. 1984. Self -report measurement. Teoksessa Daly J. A. & McCroskey J. C. (toim.) *Avoiding communication; Shyness, Reticence, and Communication Apprehension*. 1984. 1. painos. Beverly Hills: Sage Publications, 83-88.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Muusikon koulutus, opinto-opas 2017-18. Helsinki: Metropolia.
- Nurmi, J. 2002. Perhosiä ja peikkoja; Laulajan kokemus esiintymisestä ja esiintymisjännityksestä. Pro gradu - työ. Turun yliopisto.
- Opinto-opas 2017-18. Klassisen musiikin osasto: Oopperalaulajan koulutus. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Opinto-opas 2017-18. Kulttuuri. 2001. Helsinki: Metropolia. Verkkolinkki. Viitattu 24.10.2017
<http://opinto-ops.ops.metropolia.fi/index.php/fi/88094/fi/70424>
- Peltomaa, M. ja Vilkmän E. 2002. Laulu hukassa-mistä apu? Laulajan terveys lääkärin haasteena. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*.
<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2002/15/duo93086> viitattu 27.4.18.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena; Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Suomen fenomenologinen instituutti. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.
- Pörhölä, M. 1995. Yksin yleisön edessä; Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhe-

- tilanteessa. Jyväskylä studies in communication 2. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rauhala, L. 2005. Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Reasoner, R. 1982. Building Self-Esteem. A Comprehensive Program. Palo Alto CA: Consulting Psychologists Press.
- Ruth, J.-E. 1985. Luova persoona, prosessi ja tuote. Teoksessa Haavikko, R. & Ruth, J.-E. (toim.) Luovuuden ulottuvuudet. Espoo: Weilin + Göös.
- Saarela-Kinnunen, M., ja Eskola J. 2015, Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus. Teoksessa Aaltola J. & Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus, 180-184.
- Satulehto, M. (1992) Elämismaailma tieteiden perustana: Edmund Husserlin tieteen filosofia. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol. XXXIII. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Small, C. 1998. Musicking; The meanings of performing and listening. Hannover and London: Wesleyan University Press.
- Spielberger, C. D. 1966. Theory and research of anxiety. Teoksessa Spielberger, C D. (toim.) Anxiety and behaviour. New York: Academy, 16-17.
- Stephoe, A. 1982. Performance anxiety. The musical times, 537 - 541.
- Stephoe, A. & Fiddler, H. 1987. State fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. British Journal of Psychology, 78: 241-9.
- Stephoe, A. 2001. Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. Teoksessa P. N. Juslin & J. A. Sloboda (toim.). Music and emotion: Theory and research. Oxford. Oxford University Press.
- Tiittula, L. & Ruusuvoori J. 2009. Artikkelissa Johdanto. Teoksessa Tiittula, L. & Ruusuvoori, J. (toim.) Haastattelu – Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus, 16. Jyväskylä: Vastapaino.
- Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Juva: Writer's house. WSOYKirjapainoyksikkö.

- Tulamo, K. 1993. Koululaisten musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. *Studia Musica* 2. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Valkonen, T. 1983. Viestintäarkeus: Kokeellisen puheviestintätutkimuksen haasteita. Teoksessa Lehtonen, J. (toim.) *Puhekasvatus koulussa ja yhteiskunnassa*. Jyväskylän yliopiston suomen kielen ja viestinnän laitoksen julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto: 31: 111-121.
- Valtasaari, H. 2017. *Kestääkö ääni; Laulunopetuksen vaikutus opettajaksi opiskelevien äänen laatuun ja ilmaisuun*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. ISBN:978-951-39-7166-3.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7166-3>
- Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Von Glahn D. & Broyles M. (2012). *Art Music*. The Grove Dictionary of American Music, 2nd edition. (Verkkosivusto) Viitattu 24.10.2017.
- Watson, P. & Valentine, E. 1987. The practice of complementary medicine and anxiety levels in a population of musicians. *Journal of International Society for the Study of Tension in Performance*, 4: 25-30.
- Wilson, G. D. 1997. *Esittävän taiteen psykologia*. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo.