

**PARHAIN MAHDOLLINEN SUORITUS – MUUSIKON  
ESIINTYMISJÄNNITYS JA SEN PSYYKKISET HALLINTA-  
STRATEGIAT OSANA SUORITUSKYVYN PARANTA-  
MISTA**

Emma Kähkönen  
Kandidaatintutkielma  
Musiikkitiede  
Musiikin, taiteen ja kulttuu-  
rin tutkimuksen laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2023

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Emma Kähkönen	
Työn nimi Parhain mahdollinen suoritus – Muusikon esiintymisjännitys ja sen psyykkiset hallintastrategiat osana suorituskyvyn parantamista	
Oppiaine Musiikkitiede	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Kevät 2023	Sivumäärä 19
Tiivistelmä Muusikon esiintymisjännitys on monimutkainen ja kompleksi ilmiö, jonka taustasyöt voivat olla yksilöllisiä. Lisäksi se on yksi muusikon yleisimmistä kuormitustekijöistä. Aihetta on tutkittu laajalti, mutta vähemmän muusikon suorituksen ja suorituskyvyn parantamisen näkökulmasta. Esiintymisjännitys voi kuitenkin vaikuttaa muusikon suoritukseen eri tavoin. Esimerkiksi fyysiset ja psyykkiset oireet saattavat aiheuttaa kuormitusta esiintymistilanteissa ja hankaloittaa optimaalista suoritusta. Urheilupsykologian ja suorituskyvyn psykologian kautta on tutkittu urheilijoiden psyykkisiä strategioita ja suorituskyvyn parantamista. Tässä kandidaatintutkielmassa on tarkoituksena esitellä muusikon esiintymisjännitystä ilmiönä ja pohtia seuraavia kysymyksiä: Miten muusikon psyykkisten taitojen valmennusta on tutkittu ja millä tavoin muusikot voisivat hyötyä suorituksen parantamiseen tärkeistä psyykkisistä strategioista? Tutkielma on toteutettu teoreettista tutkimusotetta käyttäen ja narratiivisen kirjallisuuskatsauksen muodossa musiikkipsykologisesta näkökulmasta. Muusikon esiintymisjännitystä on tutkittu enemmän länsimaisen taidemusiikin näkökulmasta. Muusikon esiintymisjännitys ja suoritus ovat herättäneet kiinnostusta myös urheilupsykologian tieteenalalla. Muun muassa muusikon psyykkisiä taitoja esiintymisjännityksen lievittämisessä ja suoritusta parantavana tekijänä on tutkittu. Lisäksi psyykkisillä tekijöillä on vaikutusta esiintymissuoritukseen. Psyykkisten taitojen kehittäminen voi olla muusikon suoritusta parantava ja esiintymisjännitystä lievittävä tekijä, mutta aiheesta kaivataan lisää tutkimusta.	
Asiasanat Muusikon esiintymisjännitys, Musical Performance Anxiety, Psyykinen valmennus	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muuta tietoja	



## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	MUUSIKON ESIINTYMISJÄNNITYS.....	3
3	URHEILIJAN JA MUUSIKON SUORITUS.....	7
4	STRATEGIAT JA VÄLINEET ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HALLINNASSA.	11
5	YHTEENVETO JA POHDINTA .....	15

# 1 JOHDANTO

Muusikko valmistautuu esitykseen huolella. Harjoittelu ei yleensä koske ainoastaan kyseistä esitystä, vaan musiikillisia taitoja, asiantuntijuutta ja soittotekniikkaa on hiottu vuosien ajan. Tämä vuosien työ kulminoituu yhteen hetkeen, jossa tavoitteena on pyrkiä tuomaan nämä taidot esille. Musiikkiesitys on siis samalla suoritus, josta on tarkoitus tehdä mahdollisimman optimaalinen. Esiintymisjännitys on yksi yleisimpiä muusikon työn kuormitustekijöistä. Se on ilmiönä monitahoinen ja kompleksi, jonka taustasyöt ovat yksilöllisiä. Esiintymisjännitykseen saatetaan alistua pakollisena osana muusikon työtä, mutta sillä voi myös olla keskeisiä vaikutuksia esiintymissuoritukseen. Taidealoihin ei useinkaan ajatella liittyvän suorittamista. Kuitenkin esimerkiksi musiikkiesitykseen sisältyy olennaisesti parhaimpaan mahdolliseen musiikilliseen suoritukseen pyrkiminen. Muusikoiden esiintymisjännitys on laajalti tutkittu aihe eri näkökulmista, mutta musiikkialan kontekstissa itse esiintymistilanteeseen liittyvää suoritusta on tutkittu vielä verrattain vähän. Vaikka heti ensimmäiseksi ei välttämättä tulisi mieleen rinnastaa musiikkia ja urheilua, näissä kahdessa alassa on kuitenkin paljon samankaltaisuuksia. Esimerkiksi urheilupsykologia on yksi vanhimmista suorituksen parantamista tutkineista tieteenaloista, joka voisi hyödyttää myös esiintymisjännityksen kanssa kamppailevia muusikoita. Sen näkökulmasta onkin tutkittu erilaisia mielikuviiin, ajatusmalleihin ja rentoutumiseen liittyviä strategioita osana muusikon esiintymisjännityksen lievittämistä.

Kandidaatintutkielmani tarkoituksena on tutkia teoreettisen tutkimusotteen kautta, millä tavoin jännittävä muusikko voisi parantaa esiintymistilanteessa tapahtuvaa suoritusta. Lisäksi tarkastelen mahdollisia muusikon suoritusta parantavia ja esiintymisjännitystä helpottavia strategioita. Kandidaatintutkielman menetelmä on narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Ari Salminen (2011, s. 4) toteaa kirjallisuuskatsauksen olevan menetelmä, jota hyödyntäen ”tutkitaan tehtyä tutkimusta”. Kandidaatintutkielmani keskiössä on siis pyrkimys koota tietoa aiemmin julkaistun tutkimusaineiston pohjalta. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen kautta aihealuetta kuvataan laajasti ja tarkoituksena voi olla muun muassa ajantasaisen tiedon tuottaminen (Salminen, 2011, s. 7). Kandidaatintutkielmani aineistotyyppinä on aiempi kirjallisuus, joka koostuu pääasiassa Jyväskylän yliopiston kirjaston tietokannoista haetuista tieteellisistä

vertaisarvioituista julkaisuista. Lisäksi lähdeaineistossa on asiantuntijatekstejä, aihealueen kirjallisuutta sekä verkossa julkaistuja tieteellisiä artikkeleita pääasiassa 2010-luvulta alkaen. Muun muassa Suomen Musiikkilääketieteen Yhdistyksen (7.12.2022b) verkkosivuillaan julkaisemat asiantuntijatekstit muusikon hyvinvoinnista toimivat esimerkkinä, paitsi käytännön työelämästä ja sen tarpeista, myös ilmiön esillä olosta. Suomen Musiikkilääketieteen Yhdistys (7.12.2022c) tarjoaa esimerkiksi ohjeita, konsultaatiota ja tukea muusikoille psykososiaalisesti kuormittavissa tilanteissa. Näitä asiantuntijatekstejä käsitellään kandidaatintutkielmassa vertaisarvioituun tutkimustietoon suhteutettuna. Pyrin vastaamaan kandidaatintutkielmassani seuraaviin kysymyksiin:

- Miten muusikon psyykkisten taitojen valmennusta on tutkittu?
- Millä tavoin muusikot voisivat hyötyä suorituksen parantamiseen tähtäävistä psyykkisistä strategioista?

Vaikka muusikon esiintymisjännitys, suoritus ja niihin vaikuttavat psyykkiset tekijät ovat moniulotteisia ja komplekseja ilmiöitä, koetan tarjota tässä kandidaatintutkielmassa mahdollisimman johdonmukaisen katsauksen muusikon työelämän näkökulmasta tärkeään ja jatkotutkimuksen kannalta relevanttiin ilmiöön.

## 2 MUUSIKON ESIINTYMISJÄNNITYS

Tarkastelen ensimmäisenä muusikon esiintymisjännitystä musiikkipsykologisena ilmiönä. Esittelen millä tavoin esiintymisjännitystä on tutkittu valitsemissani lähteissä ja millaisia käsitteitä esiintymisjännityksestä käytetään. Lisäksi pyrkimyksenäni on kuvata esiintymisjännityksen moniulotteista luonnetta, johon kandidaatintutkielmani myöhempiä lukuja voi peilata. Käsittelen kolmannessa pääluvussa urheilupsykologian ja suorituskyvyn psykologian käsitteitä, jotka tarjoavat toisenlaisen näkökulman muusikon esiintymisjännitykseen ja suorituskyvyn parantamiseen. Lisäksi pohdin urheilijan ja muusikon eroja sekä samankaltaisuuksia. Muusikon esiintymisjännitystä on tutkittu vähemmän suoritukseen liittyvästä näkökulmasta musiikintutkimuksen parissa, vaikka nimenomaan suorituskykyyn keskittyminen perinteisen soittotekniikkaan liittyvien taitojen harjoittelun ulkopuolelta voisi olla tärkeää myös musiikkiesitysten näkökulmasta. Urheilupsykologian ja suorituskyvyn psykologian tieteenalojen näkökulmasta on kuitenkin tutkittu myös erityisesti musiikkiesityksiä ja muusikon suorituskyvyn parantamista psyykkisten taitojen kautta.

Esiintymisjännitys on yksi musiikin ammattilaisten yleisimmistä kuormitustekijöistä ja se on monelta osin laajalti tutkittu aihe. Kokemusten ja oireiden analysointi on ollut pitkälti tutkimusten keskiössä (Cornett & Urhan, 2021, s. 505). Jännityksen tunteen kanssa pärjäämiseen ja muusikon suoritukseen liittyvää tutkimusta vaikuttaisi olevan vähemmän. Ellis Pecen, Dave Collins ja Áine MacNamara (2016, s. 379) tuovat esille, että esiintymisjännityksen tutkimus on keskittynyt enemmän oireiden lievittämiseen kuin positiiviseen suorituksen parantamiseen. Sophie L. Hoffman ja Stephanie J. Hanrahan (2012, s. 26–27) taas pohtivat mahdollista jatkotutkimuksen aihetta, jossa keskityttäisiin esiintymisjännityksen alentamisen sijaan käsittelemään jännitystä paremmin. Myös ammattimuusikoiden esiintymisjännitys on aihealueena marginaalissa. Esimerkiksi Vanessa Cornett & Gülbahar Urhan (2021, s. 505) huomioivat, että monet tutkimukset ovat keskittyneet erityisesti nuorten ja lasten esiintymisjännityksen kokemuksiin. Kuitenkin monen ikäiset ja tasoiset muusikot voivat kokea

esiintymisjännitystä (Hoffman & Hanrahan, 2012, s. 26, 27). Lisäksi eri musiikkityylien tai -kulttuurien muusikoiden kokemukset esiintymisjännityksestä ovat yksi vähemmän tutkittu osa-alue. Länsimaalainen taidemusiikki on ollut genrenä keskiössä (Papageorgi ym., 2013, s. 21). Tältäkin osin lisätutkimus olisi tarpeen.

Esiintymisjännitys voi olla myös käsitteenä monimutkainen ja tunnepitoinen. Pecenin ja kollegoiden (2016, s. 378) mukaan esiintymisjännitys (engl. *musical performance anxiety*, MPA) on yksi yleisimmistä ilmoitetuista mielialaan ja ahdistuneisuuteen liittyvistä ongelmista muusikoilla. Ioulia Papageorgin, Andrea Creechin ja Graham Welchin (2013, s. 19) mukaan esiintymisjännityksen vaikutukset itse suoritukseen aiheuttavat myös huolta muusikoiden keskuudessa. Esiintymisjännitys koostuu useista osasista, joten sen taustalla olevat tekijät voivat olla yksilöllisiä. Tähän viittaa myös esiintymisjännitys-sanan käyttäjään sidottu subjektiivisuus, joka määrittää usein arki-kontekstissa mitä esiintymisjännitys kullekin tarkoittaa (Arjas, 2010, s. 311). Esiintymisjännitykseen liitetyt kokemukset ja miellelyhtymät voivat siis vaihdella yksilöiden välillä. Englanninkielisessä tutkimuksessa käytetään termejä *musical performance anxiety* (MPA), *stage fright* (esiintymispelko) ja joissain yhteyksissä *worry*, mutta näiden termien suomentaminen voi kuitenkin olla joskus haasteellista niiden sisältämän tunnepitoisuuden vuoksi (Arjas, 2010, s. 312). Nämä eri käsitteet luovat kuvaa esiintymisjännityksen eri asteista. Vanessa Cornett (2019, s. 3–4) käyttää lisäksi sanaa esiintymisstressi (engl. *performance stress*) kuvatessaan kuinka esiintymisstressi on usein syynä ammattilaismuusikon uravaihdokseen. Vaikuttaisi kuitenkin siltä, että tutkimuskontekstissa käsitteet esiintymisjännitys ja *musical performance anxiety* nousevat esille muita termejä useammin.

Esiintymisjännitys voi saada aikaan erilaisia fyysisiä ja kognitiivisia oireita. Esimerkiksi Cornett ja Urhan (2021, s. 507, 509) kartoittivat kyselytutkimuksen avulla turkkilaisten muusikoiden ja heidän opettajiensa kokemuksia esiintymisestä ja siihen kytkeytyvän jännityksen ja stressin selviytymiskeinoista. Tutkijat muodostivat tutkimukseen kyselylomakkeen esiintymisjännitykseen liittyvien yleisimpien kognitiivisten ja fyysisten oireiden listan aiemman tutkimustiedon pohjalta (Cornett & Urhan, 2021, s. 507, 509). Yleisimmiksi esiintymisjännityksen fyysisiksi oireiksi listattiin muun muassa raajojen kylmyys, tärisevät kädet, suun kuivuminen, pahoinvointi ja huimaus (Cornett & Urhan, 2021, s. 510). Kognitiivisiksi oireiksi luettiin muun muassa negatiivinen sisäinen puhe ja epävarmuus, arvostelluksi tulemisen pelko, keskittymisvaikeudet ja huonotuulusuus (Cornett & Urhan, 2021, s. 510). Myös katastrofiajattelu on yksi Cornettin ja Urhanin (2021, s. 510) mainitsemista esiintymisjännityksen kognitiivisista oireista. Arjas (2010, s. 315–316) tuo esille myös saavuttamattoman täydellisyyden tavoittelun, kontrollintunteen vähäisyyden sekä tunteen odotusten ja mahdollisuuksien välisestä ristiriidasta olevan mahdollisia kognitiivisia jännitystä lisääviä tekijöitä. Lisäksi muun muassa irrationaaliset ajatukset, negatiiviset ajatukset



ja mielikuvat omasta itsestä sekä esiintymisestä, riittämättömyyden tunne ja epäily itsestä voivat myös olla muusikon esiintymisjännityksen kognitiivisia ongelmia (Arjas, 2010, s. 316–317). Arjas (2010, s. 322) kirjoittaa kuinka esimerkiksi esiintymistilanteeseen ja soittosuoritukseen vaikuttavien keskittymiseen ja muistiin liittyvien ongelmien taustalla voi olla niin itsetuntoon kytkeytyvät ongelmat, taitoihin tai itsean liittyvä epävarmuus sekä kielteiset ajatukset. Hän jatkaa miten oireiden pelko keskittää huomion omaan itsean tehtävään sijaan, kun taas jälkimmäisessä tilanteessa pääpaino ja keskittyminen on oireiden sijaan tehtävässä. Muun muassa tällaiset psyykkiset tekijät voivat siis olla muusikon suorituksen ja esiintymisjännityksen taustalla, joten psyykkiset strategiat voisivat tuoda helpotusta niin ajatusmallien kuin huomion uudelleensuuntaamisen kohdalla. Esittelen kognitiivisiin oireisiin pureutuvia strategioita enemmän neljännessä pääluvussa.

Jännittämisestä voidaan puhua niin negatiivisesti kuin positiivisesti, ja useimmiten jälkimmäisessä yhteydessä kyse on enemmän vireytymisestä (Arjas, 2010, s. 311). Onkin hyvä osata erotella vireytyminen ja esiintymistä häiritsevää jännittäminen toisistaan (Arjas, 2010, s. 311). Myös Papageorgi ja kollegat (2013, s. 21) toteavat jännityksen voivan olla myös hyödyllinen esityksen kannalta. He tukevat ajatusta, jossa olisi hyvä erottaa positiivisesti ja negatiivisesti vaikuttavat jännityksen muodot toisistaan. Aina se ei kuitenkaan onnistu. Arjas (2010, s. 311–312) tuo esille, kuinka myös monet muusikot kokevat esiintymisjännityksen olevan edellytys suorituksen onnistumiselle ja näin ollen se on mahdollisesti hyväksytty osaksi muusikon elämää. Vireytymisen sekoittaminen jännitykseen saattaisi olla yksi syy ajatukseen esiintymisjännityksestä osana muusikon onnistunutta esiintymistilannetta. Papageorgi ja kollegat (2013, s. 20) esittelevät muun muassa Yerkes-Dodsonin lain (1908), jonka mukaan parhain suoritus syntyy, kun fyysinen vireytyminen on keskitasolla. Yksinkertaistettuna selittäen suorituskyyky on optimaalinen silloin, kun vireytyminen ei ole liian alhaista tai liian voimakasta. Yerkes-Dodsonin lain mukaista ajatusta on tutkittu myös musiikin kontekstissa ja mallia on kehitetty edelleen (Papageorgi ym., 2013, s. 20). Tämä tukee myös ajatusta vireytymisen ja jännityksen eroista: liiallinen vireytyminen muuttuu suoritusta hankaloittavaksi jännittämiseksi. Myös Hoffman ja Hanrahan (2012, s. 17–18) kirjoittavat Yerkes-Dodsonin lain olevan yleisesti käytetty musiikkiin liittyvän esiintymisjännityksen ja musiikkisuorituksen tutkimuksessa. He kuitenkin kritisoiivat sen jättävän esimerkiksi kognitioihin liittyvät seikat huomiotta. Toisin sanoen se saattaa antaa liian yksiuolotteisen kuvan monimutkaisesta ilmiöstä, sillä erilaiset ajatusmallit ja tietoinen psyykkinen työskentely jäävät mallin ulkopuolelle. Esimerkiksi Papageorgi ja kollegat (2013, s. 20) kirjoittavat aktivaation asteen olevan yksilön ominaisuuksien, suorituskyyvyn (kuten valmistautumisen, harjoittelun ja selviytymiskeinojen) sekä ympäristön vuorovaikutuksessa syntyvä ilmiö. Esiintymisjännitys ja vireytyminen ovat siis kummatkin monitahoisia ilmiöitä.

Esiintymispelossa taas jännittäminen vaikuttaa esitykseen haittaavasti. Sitä kuvataan usein esiintymisjännityksen äärimmäiseksi muodoksi (Arjas, 2010, s. 317; Hoffman & Hanrahan, 2012, s. 17). Tällaisessa tilanteessa esiintymisharjoitukset eivät ole aina hyödyksi, sillä esiintyjä näkee itsensä negatiivisessa valossa ja kokee olevansa riippuvainen kuulijoistaan (Arjas, 2010, s. 317). Toisin sanoen tällaisessa tapauksessa pelon syy vaikuttaisi olevan syvemmällä kuin esiintymisessä itsessään. Lisäksi esiintymispelossa on samankaltaisuutta muiden sosiaalisten pelkojen kanssa (Arjas, 2010, s. 317). Myös muusikon esiintymisjännityksessä on yhteneväisiä piirteitä muiden ahdistuneisuuden tai jännityksen muotojen kanssa (Papageorgi ym., 2013, s. 19). Muusikon esiintymisjännitystä onkin tutkittu yleisten ahdistuneisuushäiriöiden mittaamiseen käytettyjen mallien avulla, mutta myös erityisesti muusikoiden esiintymisjännityksen tunnistamiseen kehitettyjä kartoituksia on olemassa (Cornett & Urhan, 2021, s. 505). Esiintymisjännityksen syistä on esitetty erilaisia selitysmalleja, mutta liikaa yhtä syytä painottamalla selitysmallista saattaa kuitenkin tulla liian yksiulotteinen (Arjas, 2010, s. 319). Tässä korostuukin esiintymisjännityksen yksilölliset erot ja kokemukset, jotka voivat hankaloittaa jännityksen juurisyyn tunnistamista ja näin ollen sopivan avun löytymistä.

### 3 URHEILIJAN JA MUUSIKON SUORITUS

Vaikka muusikoille ei ole vielä ainakaan kovinkaan laajasti tarjolla kokonaisvaltaista psyykkisten taitojen valmennusta, urheilijoiden parissa tähän liittyvää tutkimusta on tehty. Urheilupsykologia on yksi vanhimpia suorituksen parantamista tutkineita tieteenaloja (Pecen ym., 2016, s. 377). Myös Cornett (2019, s. 3) nostaa esille, kuinka kilpaurheilussa psyykkisten taitojen valmennuksen merkitys on tunnustettu varhain ja näiden taitojen harjoittelua on lisätty osaksi harjoittelurutiinia jo urheilijan uran aikaisessa vaiheessa. Musiikkiin, ja erityisesti muusikoiden suoritukseen ja psyykkiseen valmennukseen, erikoistuneita ammattilaisia vaikuttaa kuitenkin olevan vielä vähän. Siksi muiden tieteenalojen, kuten urheilupsykologian, psykologit voisivat hyödyttää myös muusikoiden suorituskyvyn parantamisessa (Pecen ym., s. 378). Myös kognitiivisia harjoitteita osana suorituksen parantamista on tutkittu urheilupsykologian ja urheilijoiden näkökulmasta (Hoffman & Hanrahan, 2012, s. 18). He mainitsevat, että tällaisia kognitiivisia harjoitteita voi olla esimerkiksi itseluottamuksen rakentamiseen ja huomion suuntaamiseen tähtäävä sisäinen puhe. Musiikkialalle ominaiset haasteet olisi kuitenkin otettava huomioon, joista muiden tieteenalojen psykologit ja muut asiantuntijat eivät ole välttämättä tietoisia, vaikka he voivatkin hyödyntää esimerkiksi urheilupsykologian näkökulmia (Pecen ym., 2016, s. 378, 389).

Paula Arajärvi ja Paula Thesleff (2020) ovat kirjoittaneet tieto- ja taitokirjan suorituskyvyn psykologiasta, jossa he käsittelevät ilmiötä teoreettisen tiedon ja käytännön harjoitteiden kautta. Arajärvi ja Thesleff (2020, s. 35) suomentavat englanninkielisen käsitteen *performance psychology* suorituskyvyn psykologiaksi käsitellessään psykologian suuntausta, jossa keskitytään suorituksen ja suorituskyvyn psykologisten seikkojen tutkimiseen. He kirjoittavat Haysin (2012) mukaan suorituskyvyn psykologian keskittyvän ”huippusuoriutumisen psykologisiin osatekijöihin tilanteissa ja aloilla, jossa erinomaisuus on keskeinen piirre”. Toisin sanoen tieteenalana suorituskyvyn psykologia ei rajaudu vain urheiluun ja liikuntaan liittyviin suorituksiin, vaan sitä voi soveltaa myös muilla taitoon ja suoritukseen liittyvillä ammattialoilla, kuten

musiikkialalla. Arajärvi ja Thesleff (2020, s. 32–33, 35) nostavatkin esille suorituskyvyn psykologian tieteenalan menetelmien hyödyt muilla aloilla; He käyttävät esimerkkinä muun muassa yleisön edellyttämää näyttelijöiden esiintymistilanteessa tapahtuvaa paineensäätelykykyä kuvaillessaan psyykkisen suorituskyvyn tärkeää asemaa suoritusta sisältävissä ammateissa. Toisin sanoen esimerkiksi yleisö odottaa esiintyjältä tietyn tason suoritusta. Tätä esimerkkiä voisi soveltaa myös esiintyviin muusikoihin, joiden esitystilanteisiin liittyy samankaltainen odotus paineensäätelykyvystä onnistuneen suorituksen saavuttamiseksi.

Mitä suoritus siis on? Arajärvi ja Thesleff (2020, s. 30) määrittelevät suorituksen (engl. *performance*) yksilön tai ryhmän tekemäksi asiaksi, jolle ihminen itse määrittelee merkityksen ja kriteerit, ja joka aikaansaadaan tietoisten ja tiedostamattomien kognitiivisten taitojen ja kehon toiminnan kautta. Toisin sanoen suoritus riippuu yksin tai yhdessä päätetyistä ehdoista, joihin tähdätään tarvittavien taitojen harjoittamisella. Suorituksella on siis päämäärä ja tavoite, joka useimmiten liittyy tiettyjen taitojen tai kriteerien täyttämiseen (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 30). Näin ollen esiintymisjännityksen mahdolliset suoritusta haittaavat vaikutukset estävät asetettujen kriteerien tai päämäärien täyttymisen ja tällöin psyykkisten taitojen harjoittamisesta saattaisi olla hyötyä niihin pääsemiseksi. Arajärvi ja Thesleff (2020, s. 31–32) tuovat esille, kuinka psyykinen suorituskkyky on olennainen osa onnistunutta suoritusta, sillä ilman sen vaikutusta, osaamistasoltaan parhain suoriutuisi aina onnistuneimmin: näin ei kuitenkaan aina ole. Psyykkiset tekijät voivat siis olla merkittävä osa optimaalista suoritusta. Parhaimman mahdollisen suorituksen kohdalla on kuitenkin hyvä myös pohtia mitä se tarkoittaa. Cornett (2019, s. 10) nostaa esille kuinka optimaalinen suoritus voi olla samalla kertaa onnistunut, mutta silti epätäydellinen. Eli huippusuoritukseen voi pyrkiä, mutta sen kriteerinä ei tarvitse olla täydellisyys.

Vaikka muusikko ja urheilija saatetaan nähdä tietyllä tavalla toistensa vastakappaleina, voi heidän välillään olla myös paljon yhtäläisyyksiä. Niin ammattimaisen muusikon kuin urheilijankin työ saatetaan usein mieltää elämäntavaksi. Myös Pecen ja kollegat (2016, s. 378) mainitsevat musiikkiin ja urheiluun liittyvillä suorituksilla olevan samankaltaisuuksia ja näitä ilmenee myös haasteiden muodossa. Arjas (2010, s. 315) kirjoittaa konkreettisenä esimerkkinä perfektionismin olevan yhteistä muusikoille ja urheilijoille. Hoffman ja Hanrahan (2012, s. 25) taas nostavat esille kuinka urheilijoiden kilpailuun liittyvä ahdistus (engl. *competitive anxiety*) ei välttämättä ole yhteneväinen yleisen ahdistuneisuuden kanssa. He toteavat kuinka myös muusikoilla voi olla samaan tapaan korkea esiintymisjännityksen aste, mutta alhainen yleinen ahdistuneisuus tai päinvastoin. Toisin sanoen suoritusta tai esiintymistä kohtaan koettu jännitys ei välttämättä liity yleiseen ahdistuneisuuteen. En kuitenkaan käsittele urheilijoiden kilpailuun liittyvää ahdistusta tässä kandidaatintutkielmassa, vaikka se voisi olla tutkimuksen kannalta

huomionarvoinen vertailukohta muusikon esiintymisjännitykselle. Myös itsetuntoon liittyvissä kokemuksissa voi olla samankaltaista ristiriitaa kuin jännityksen ja ahdistuksen tunteiden kokemusten kanssa. Arjas (2010, s. 318) kuvaa eri itsetuntoihin liittyvien kokemusten epäsuhtaa: ammattiin tai suoritukseen liittyvä itsetunto voidaan kokea eri tavalla kuin yleinen itsetunto. Toinen voi siis olla matalalla, mutta toinen korkealla ja päinvastoin. Musiikissa ja urheilussa vaikuttaisi esiintyvän myös osittain samoja piirteitä. Vaikka luovuus, tunneilmaisuus ja esiintyjän suhde yleisöön on usein mielletty esittävien taiteiden erikoispiirteiksi, näitä piirteitä esiintyy myös esteettisen urheilun parissa (Pecen ym., 2016, s. 378). Lisäksi musiikkiesityksissä ja urheilusuorituksissa voi olla samankaltaisia paineita liittyen henkilökohtaisiin ja ammatillisiin vaikutuksiin. Henkilökohtaisia vaikutuksia voi olla esimerkiksi epäonnistuneen suorituksen jälkeen koettu häpeän ja epävarmuuden tunteet, kun taas ammatillisia vaikutuksia voi taas olla esimerkiksi tulojen tai sopimusten menettäminen (Rowland & van Lankveld, 2019, s. 2). Lisäksi sekä musiikkiin että urheiluun liittyviin suorituksiin sisältyy ihmistenvälinen aspekti (Rowland & van Lankveld, 2019, s. 2). Tätä ajatusta tukee myös Papageorgi ja muut (2013, s. 19), jotka mainitsevat esityksen sisältävän sosiaalisen näkökulman yleisön ja kanssamuusikoiden kautta.

Eroavaisuuksia näiden kahden alan väliltä löytyy myös. Muusikoilla on joitain musiikin oppimisessa ja suoritussympäristössä näkyviä kulttuuristen uskomusten ja tapojen muodostamia erityispiirteitä (Pecen ym., 2016, s. 378). Nämä edellä mainitut erityispiirteet voivat olla sekä psyykkisiä ja fyysisiä (Pecen ym., 2016, s. 378). Pecenin ja kollegoiden (2016, s. 378–379) mukaan muun muassa tällaiset piirteet voivat erottaa musiikin urheilusta. Esiintymisjännityksen hyväksyminen osaksi muusikon työtä voisi toimia esimerkkinä musiikkiin liittyvän suoritussympäristön tuottamasta uskomuksesta. Lisäksi musiikkiin liittyvien suoritukseen vaikuttavien erityispiirteiden vähäinen huomio herättää ajatuksen siitä, voisiko se johtua nimenomaan musiikkiaspektista, jossa esitettävä musiikki vie huomion ja esiintyjästä tulee ikään kuin väline ilmaistavalle taiteelle. Pecen ja kumppanit (2016, s. 380) kirjoittavat kuinka ajatus kontrollintunteen saamisesta esiintymiseen voi tuntua uudelta. Myös muun muassa ajatukset lahjakkuudesta, pitkien traditioiden merkityksestä ja muuttumattomuudesta sekä musiikin epämitattavuudesta voivat olla esimerkkejä musiikkiin liittyvistä uskomuksista (Pecen ym., 2016, s. 381). Musiikkiesitystä ei siis ole välttämättä ajateltu niinkään esiintyjän kokonaisvaltaisena suorituksena, vaan ennemmin taiteen keskiön kautta. Urheilijan ajatellaan taas nimenomaan tuottavan suorituksen itse ja onnistunut suoritus on pääosassa. Toisaalta nimenomaan musiikilliset vaatimukset voivat liittyä myös esimerkiksi pitkien ja teknisesti vaativien materiaalien omaksumiseen, hienomotoriikan harjoittamiseen sopivaan tempoon ja musiikilliseen ilmaisuun (Pecen ym., 2016, s. 378). Muusikon

suoritukseen tarvittavat taidot voivat olla siis hyvinkin vaativia fyysisesti, jossa vartalon hallintaan liittyvä osaaminen korostuu. Tämä hallinta taas mahdollistaa taiteellisen tulkinnan. Suoritus musiikkikontekstissa vaikuttaisi siis olevan hyvin monimutkainen yhdistelmä psyykkisiä, fyysisiä ja taiteellisia ulottuvuuksia. Arajärvi ja Thesleff (2020, s. 33) korostavat psyykkisen suorituskyvyn parantamisen olevan tärkeä ja hyödyllinen osa huippusuorituksen rakentamisessa. Toisin sanoen huippusuoritukseen tähtääminen vaatii siis kokonaisvaltaista taitojen kartuttamista, jossa yhtenä osana on psyykkinen suorituskyky. Myös Papageorgi ja kollegat (2013, s. 19) tuovat esille muusikon suoritukseen liittyviä psyykkisiä tekijöitä, kuten esimerkiksi esiintymisjännitys ja minäkäsitys, jotka voivat heikentää suoritusta harjoittelusta ja taidoista huolimatta. Muusikon esiintymisjännityksen ja suorituksen välinen yhteys on siis tutkimusaiheena relevantti.

## 4 STRATEGIAT JA VÄLINEET ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HALLINNASSA

Kuten aiemmin tekstissä mainittiin, esiintymisjännitys on yksi muusikon työn yleisimpiä kuormitustekijöitä. Sillä voi olla myös esiintymistilanteessa tapahtuvaa suoritusta haittaavia vaikutuksia. Esiintymisjännityksen syihin pureutumalla näitä haittaavia vaikutuksia voidaan kuitenkin vähentää. Myös erilaisia psyykkisiä strategioita, selviytymiskeinoja ja harjoitteita on tutkittu, joiden avulla esiintymisjännitystä voisi lievittää. Kuitenkin Pecenin ja kumppaneiden (2016, s. 379) mukaan lupaavista tutkimustuloksista huolimatta psyykkiset strategiat eivät ole muusikoiden ensisijainen selviytymiskeino. Cornettin (2019, s. 4) mukaan suunnitelmallista opetusta muusikoille suunnatusta psyykkisestä esiintymistaitojen valmennuksesta ei ole ollut olemassa aiemmin, ja tämä näkyy esiintymistä helpottavien psyykkisten taitojen puutteena niin ammatti- kuin harrastelijamuusikoilla. Toisaalta esimerkiksi Suomen Musiikkilääketieteen Yhdistyksen (7.12.2022a) verkkosivuilla esitellään erilaisia psyykkisiä keinoja esiintymisjännityksen helpottamiseksi. Näitä ovat muun muassa hengitykseen, rentoutumiseen, keskittymiseen ja harjoitteluun liittyviä harjoituksia (Suomen Musiikkilääketieteen Yhdistys, 7.12.2022a). Myös Cornettin (2019) kirjassa käsitellään muun muassa mielikuva- ja rentoutusharjoituksia. Tällaiset konkreettiset harjoitteet ovat siis saattaneet nousta entistä enemmän tietoisuuteen käytännön tasolla vasta viime vuosina myös musiikkialalla.

Pecen ja muut (2016, s. 379) mainitsevat myös, että muutama tutkimus on havainnut, että lääkkeisiin ja alkoholiin liittyvät selviytymiskeinot ovat yleisiä. Cornettin ja Urhanin (2021, s. 513) tutkimuksen osallistujien vastauksissa lääkkeet ja alkoholi tulivat esille yhtenä jännityksen selviytymiskeinona, mutta ne eivät olleet ensisijaisten jännityksen lievittämisen muotojen joukossa. Ehkä tietoa muunlaisista esiintymisjännityksen hallintastrategioista ei ole ollut tarpeeksi saatavilla. Tätä tiedon puuttumisen ajatusta tukevat myös Peceni ja kollegat (2016, s. 385), joiden mukaan kuntoilun, psyykkisten taitojen ja terveyttä edistävien tapojen merkitystä muusikon

esiintymiseen liittyvään suoritukseen ei ole vielä välttämättä tunnistettu. Toisaalta Suomen Musiikkilääketieteen Yhdistyksen verkkosivuilta löytyy muusikon hyvinvointiin liittyen myös Leena Arjanteen (7.12.2022) kirjoittama teksti ravitsemuksen tärkeyteen liittyen, joka sivuaa myös levon ja liikunnan merkitystä hyvinvoinnille. Muusikon työhyvinvointiin ja esiintymisjännitykseen liittyviä seikkoja saatetaan huomioda nykyisin entistä enemmän ja näin ollen muillakin aloilla toistuvia kuormitustekijöitä tunnistetaan myös taidealojen yhteydessä. Musiikin ulkopuolisten terveystekijöiden esille tuominen kertoo myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ajatuksesta, jossa eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Cornett (2019, s. 12–13) nostaa esille, kuinka muusikon hyvinvointi koostuu sekä fyysisestä että psyykkisestä hyvinvoinnista, joihin taas esimerkiksi kuormituksen huomioivat harjoitusrutiinit, vammojen ehkäisy ja mielenterveyden huomioinnin liittyvät. Arajärvi ja Thesleff (2020, s. 37) taas tuovat esille ajatuksen suorituksen rakentumisen kokonaisvaltaisuudesta ja henkilökohtaisen elämän sekä ”elämänilon” vaikutuksista suorituskykyyn. Toisin sanoen suorituskyky ei synny tyhjiössä, vaan siihen vaikuttavat moni asia henkilön elämässä ja hänessä itsessään.

*Mindfulness ja muut psyykkiset strategiat* – Pääluvussa kaksi mainitussa Cornettin ja Urhanin (2021) tutkimuksessa keskiössä olivat turkkilaisten musiikinopiskelijoiden ja heidän opettajiensa omat kokemukset muusikon esiintymisjännityksestä, joita he kartoittivat kyselylomakkeiden kautta. Cornettin ja Urhanin (2021, s. 513) tutkimuksen osallistujien vastauksista nousi esille tarve psykologiselle tuelle ja esiintymisjännitykseen erikoistuneen ammattilaisen avulle. Lisäksi osa heidän tutkimuksensa osallistujista vastasi ehdottaen erilaisia kursseja liittyen esiintymisjännityksen hallintaan, meditaatioon, joogaan tai esiintymiseen konserttitilanteissa. Myös kirjallista materiaalia esiintymisjännityksen hallinnasta toivottiin joidenkin osallistujien vastauksissa. Tästä voitaisiin päätellä, että musiikin ammattilaisilla ja musiikinopiskelijoilla saattaisi olla tarvetta ohjatulle psyykkisten strategioiden valmennukselle ja esiintymisjännityksen kokonaisvaltaiselle käsittelylle. Aihetta olisi tarpeellista tutkia lisää myös tästä muusikoiden kokemuksiin ja toiveisiin liittyvästä näkökulmasta. Itsetuntemuksen ja tietoisuuden lisääminen ovat esimerkkejä esiintymisjännityksen hallintaan liittyvistä strategioista, joista saattaisi olla hyötyä. Cornett (2019, s. 5–6) esittelee tiedostavan läsnäolon tai tietoisuustaitojen (engl. *mindfulness* tai *mindful awareness*) olevan yksi meditatiivisista ja mietiskelyyn liittyvistä harjoituksista, joka voi olla myös aktiivista tiedostamista hiljaisen meditoinnin lisäksi. Hän jatkaa kuinka esimerkiksi kirjoitusharjoitukset, kävely, juokseminen, tanssi tai jooga voivat olla esimerkkejä aktiivisesta, mutta meditatiivisesta ja tietoisesta tekemisestä. Musiikin kontekstissa tietoinen tekeminen voi olla valmiin musiikin harjoittelun ja esiintymisen sijaan esimerkiksi säveltämistä, improvisointia tai keskittynyttä kuuntelemista (Cornett, 2019, s. 6). Toisin sanoen aktiivisesti tiedostava tekeminen voi myös liittyä musiikkiin. Tämä onkin



varsin kiehtova ajatus yhdistettynä muusikon esiintymisjännitykseen: samanaikaisesti, muiden tekijöiden ohella, musiikki voi olla jännitystä tuottava, mutta myös rauhoittava elementti kontekstista riippuen. Tästä herääkin kysymys voisiko musiikillisilla elementeillä ja musiikilla itsessään lievittää myös musiikkiin liittyvää esiintymisjännitystä. Mindfulness on holistinen harjoitustapa, jonka avulla voidaan pyrkiä esimerkiksi alentamaan stressiä, harjoittamaan keskittymiskykyä, rauhoittumaan ja rentoutumaan sekä lisäämään myötätuntoa ja itseymmärrystä (Cornett, 2019, s. 6). Cornettin (2019, s. 6) mukaan muusikoiden kohdalla tiedostava läsnäolo tai tietoisuustaidot saattavat lisätä kehotietoisuutta, keskittymiskykyä ja sen takaisin ohjaamista virheen jälkeen sekä auttaa sisäisen puheen ja negatiivisten ajatusten hallinnassa. Hän mainitsee muun muassa, että kehotietoisuuden lisääntyminen voi olla esimerkiksi soittotekniikkaa parantava asia. Lisäksi Cornett (2019, s. 6) kirjoittaa tiedostavan läsnäolon tai tietoisuustaitojen säännöllisen harjoittamisen olevan yksi tehokkaimpia tapoja esiintymisjännityksen ja stressin sietämisessä sekä myötätuntoisen resilienssin kehittämisessä. Toisin sanoen tiedostavan läsnäolon harjoitukset voivat auttaa paitsi jännityksen tunteen hetkellä, mutta myös jo ennakoivasti sietokykyä ja suhtautumistapaa parantamalla. Muusikot voivat siis hyötyä tietoisesta läsnäolon harjoituksista monella eri tavalla ja osa-alueella.

Myös Hoffman ja Hanrahan (2012) ovat tutkineet psyykkisiä taitoja ja kognitiivisia harjoitteita muusikoiden esiintymisjännityksen helpottamisessa. Hoffmanin ja Hanrahanin (2012, s. 21) tutkimuksen työpajoissa käytiin läpi itsetuntemukseen, ajatusten ja epärakentavien ajatusmallien tunnistamiseen liittyviä harjoituksia, ja kuinka edellä mainitut tekijät vaikuttavat ja ilmenevät esiintymistilanteessa. Heidän tutkimuksensa osallistujien epärakentavia ajatuksia tarkasteltiin ja korvattiin uusilla, rakentavilla ajatuksilla. Lisäksi työpajoissa harjoiteltiin sisäistä puhetta (engl. *Self-talk*), jonka avulla pyrittiin ohjaamaan keskittyminen takaisin tekemiseen sekä pysäyttämään epärakentavat ajatukset. Työpajojen harjoitusten tarkoituksena oli lisätä itsetuntemusta ja osoittaa ajatusten olevan muokattavissa. Tutkimuksen viimeisessä työpajassa tehtiin mielikuvaharjoittelua (engl. *imagery*), harjoiteltiin sisäisen puheen hyödyntämistä sekä keskittymisen uudelleenohjaamista ja ajatuskulkujen pysäyttämistä. Lisäksi osallistujia kannustettiin tekemään oma ”mielikuvakäsikirjoitus” tulevaisuuden mielikuvaharjoittelua varten (Hoffman & Hanrahan, 2012, s. 21). Kuten Hoffmanin ja Hanrahanin (2012) tutkimuksen interventioiden sisällöistä on huomattavissa, erilaisia psyykkisiä taitoja kehittäviä harjoitteita on olemassa. Lisäksi heidän tutkimuksensa osoitti, että psyykkisten taitojen lyhytinterventio saattaisi olla hyödyllistä muusikon esiintymisjännityksen kohdalla. Hoffman ja Hanrahan (2012, s. 26–27) kuitenkin huomauttavat, että heidän toteuttamansa intervention hyödyt saattavat rajoittua henkilöihin, joilla ei ole muita samanaikaisia diagnooseja, ja jotka kokevat esiintymisjännityksen lievänä. Tutkimuksen rajoitteista huolimatta osallistujien omat

kokemukset psyykkisistä strategioista olivat positiivisia. Lisäksi tutkijat huomasivat kognitiivista ajatusten uudelleen muodostamista harjoitteleiden osallistujien esiintymisen laadun parantuneen. Hoffman ja Hanrahan (2012, s. 27) pohtivat tällaisen tuloksen mahdollisesti johtuvan lisääntyneestä esiintymisjännityksen tunteen käsittelykyvystä ja toimintakyvyn säilymisestä jännityksestä huolimatta. Tällainen näkökulma esiintymisjännitykseen voisikin olla erityisen hyödyllinen: toimintakyky esiintymislanteessa pyritään säilyttämään erilaisin psyykkisin keinoin ja näin ollen suoritus voi olla optimaalinen esiintymisjännityksestä huolimatta.

*Ajatusmallit ja niiden vaikutukset* – Muusikko saattaa käyttää huomattavasti aikaa erilaisten rytmisten tai melodisten kuvioiden omaksumiseen. Toiston avulla voidaan luoda hermoyhteyksiä, joiden kautta tavat ja rutiinit syntyvät (Cornett, 2019, s. 27). Cornettin (2019, s. 27–28) mukaan opetettava asia vaatii eniten aikaa sekä harjoittelua ensimmäisillä yrityksillä verrattuna sen jälkeisiin toistoihin. Hän käyttää musiikkiin liittyvää esimerkkiä havainnollistaakseen toistojen kautta tapahtuvien tapojen omaksumista: Väärin opetelluista rytmikuvioista ja sormijärjestyksistä on työläämpää opetella ulos. Samalla tavoin myös negatiivisista ajatusmalleista voi toiston myötä syntyä toimintaa haittaava tapa. Cornett (2019, s. 27–28) kuitenkin nostaa esille tekstissä olevien esimerkkien kautta, kuinka tiedostamalla omia käyttäytymismallejaan, uskomuksiaan ja ajatuksiaan voi muodostaa uusia tapoja. Toisin sanoen aiemmin opituista ajatusmalleista, kuten myös vääristä soittotekniikoista, saattaisi olla mahdollista opetella päästämään irti. Myös Hoffman ja Hanrahan (2012, s. 18–19) kirjoittavat muusi- koiden psyykkisiä taitoja koskevan tutkimuksensa, joka esiteltiin tarkemmin aiemmin tekstissä, sisältävän mielikuvaharjoittelun lisäksi kognitiivisten ajatusmallien muok- kaamista rakentavammiksi. He nostavat esille kuinka kognitiivisten interventioiden tutkimus musiikkiin liittyvän esiintymisjännityksen kohdalla on vähemmän tutkittu aihealue ja aiemmissa tutkimuksissa usean eri intervention yhdistäminen on saattanut hankaloittaa toimivan tekijän tunnistamista. Lisäksi Hoffman ja Hanrahan (2012, s. 18–19) muistuttavat myös jatkotutkimusten tarpeesta.

## 5 YHTEENVETO JA POHDINTA

Kuten tekstistä on aiemmin käynyt ilmi, niin muusikon esiintymisjännitys ja musiikillinen suoritus ovat komplekseja ja suurilta osin yksilöllisiä ilmiöitä. Asiantuntijuuden ja taitojen lisäksi myös psyykkiset tekijät voivat vaikuttaa suoritukseen. Esiintymisjännitys voidaan kokea positiivisena keskittymistä auttavana tai negatiivisena suoritusta haittaavana tunteena (Papageorgi ym., 2013, s. 21). Joissain määrin kummastakin tunteesta puhutaan esiintymisjännityksenä, mutta muun muassa Arjas (2010, s. 311) erottelee positiivisen jännityksen tunteen vireytymiseksi. Vireytymisen ja jännittämisen lisäksi esiintymisjännitys on käsitteenä monimutkainen ja tunnepitoinen. Vaikka esiintymisjännitys ja *Musical Performance Anxiety* ovat vakiintuneita termejä, ilmiötä ja sen eri asteita voidaan kuvata monilla eri sanoilla. Kuitenkin vaikuttaisi siltä, että käsitteet ovat jossain määrin myös vakiintuneet. Esiintymisjännitystä on tutkittu länsimaisen taidemusiikin parissa runsaasti ja se vaikuttaa olevan musiikkigenrenä usein muusikon esiintymisjännityksen tutkimuksen keskiössä (kts. esim. Papageorgi ym., 2013). Tutkimus on myös usein keskittynyt lasten, nuorten ja ammattiopiskelijoiden kokemuksiin. Kuitenkin esiintymisjännityksen fyysiset ja käyttäytymiseen vaikuttavat oireet voivat esiintyä kaikissa taito- ja ikäluokissa (Cornett & Urhan, 2021, s. 505).

Vaikka muusikon esiintymisjännitystä on tutkittu useasta eri näkökulmasta, vaikuttaa muusikon esiintymissuoritukseen ja psyykkisten taitojen valmennukseen liittyvää tutkimusta olevan vähemmän. Muun muassa Suomessa tällaista tutkimusta ei juurikaan ole julkaistu, mutta tutkimusta ja uusia malleja muusikon psyykkisestä valmennuksesta on kehitteillä. Esimerkiksi Pauliina Valtasaari tutkii väitöskirjassaan orkesterimuusikoiden työnohjausta ja psyykkistä valmennusta (Pirkkanen, 28.9.2021). Toisaalta Päivi Arjas (ks. esim. Arjas, 2010) on tutkinut muusikon esiintymisjännitystä, esiintymisvalmennusta ja psyykkistä valmennusta jo kauan. Urheilupsykologian ja suorituskyvyn psykologian tieteenaloilla on kuitenkin pitkä perinne suorituskyvyn parantamiseen liittyvässä tutkimuksessa (Pecen ym., 2016, s. 377). Muusikoilla ja urheilijoilla on yhtäläisyyksiä, joten urheilupsykologian tutkimustulokset voisivat

hyödyttää myös musiikkialaa. Pecen ja kollegat (2016, s. 389) ehdottavatkin holistista ja kulttuuriympäristön huomioivaa lähestymistapaa muusikon esiintymiseen liittyvään psykologiseen valmennukseen, joka hyödyntää laajasti erilaisia harjoitusmenetelmiä. He nostavat myös esille, että lisäksi olisi hyvä huomioida elämäntavat, psyykkisten taitojen kehittäminen ja kommunikaatiotapa, jolla tällaista tietoa välittää. Musiikkialaan liittyvien erikoispiirteiden tunnistaminen ja ilmiöiden moniulotteisuuden tunnistaminen olisi siis tärkeää muusikoille suuntautuvan psyykkisen valmennuksen suunnittelussa. Erilaisia psyykkisiä strategioita on tutkittu musiikkiin liittyvän esiintymisjännityksen yhteydessä (kts. esim. Pecen ym., 2016; Hoffman & Hanrahan, 2012). Nämä psyykkiset strategiat voivat pureutua esimerkiksi muusikoiden kokemiin kognitiivisiin haasteisiin, jotka voivat vaikuttaa muusikon suoritukseen. Muun muassa ajatusmallien tiedostaminen ja uudelleenmuotoilu, mindfulness ja sisäisen puheen harjoittaminen ovat esimerkkejä psyykkisistä strategioista. Näiden taitojen hyödyistä on saatu lupaavia tuloksia, mutta aihealueesta tarvitaan lisää tutkimusta. Myös erilaisten musiikkigenrejen ja -kulttuurien vaikutuksia muusikon esiintymisjännitykseen, suorituskyykyyn ja psyykkisten taitojen valmennukseen olisi tarpeellista tutkia enemmän.

Elämäntapoihin, jännityksen hallintastrategioihin ja suorituskyykyyn parantamiseen liittyvät suhtautumiserot ovat yksi musiikki- ja urheilualojen eroavaisuuksista. Esimerkiksi lääkkeet ja alkoholi voivat olla muusikoiden jännityksen lievittämisen keinoja, mutta toisaalta esimerkiksi Pecenin ja kollegoiden (2016, s. 379) mukaan beetasalpaajat saattavat jakaa mielipiteitä myös musiikin parissa. Jossain määrin erilainen lähestymistapa suorituskyykyyn parantamiseen on ymmärrettävää kilpaurheilun luonteen vuoksi, jossa itse suoritus on pääosassa. Musiikin kohdalla samankaltaista kilpailuasetelmaa esiintyy harvoin, vaikkakin myös musiikkiesityksen tavoitteena on optimaalinen suoritus. Urheilussa kilpaillaan usein paremmuudesta selkeästi kisojen, pisteiden ja aikarajoitteiden puitteissa, mutta musiikissa korostuu enemmän tunteen välittäminen, subjektiivisuus niin muusikon kuin kuuntelijankin kohdalla sekä taiteen tekeminen. Toisaalta paineet musiikkikentän kilpailullisesta ilmapiiristä ja menestymisestä ilmenevät myös muusikoiden arjessa (Arjas, 2010, s. 320). Erilaisia kilpailuasetelmia siis esiintyy myös musiikin parissa. Kuitenkin musiikkiin liittyä selkeästi myös vahva taiteellinen aspekti, joka saattaisi osaltaan selittää erilaisen suhtautumistavan, jonka vuoksi musiikkialaa ei saateta mieltää suoritukseen liittyvää näkökulmaa. Kuitenkin muusikon suoritukseen voi liittyä niin henkilökohtaisia kuin ammatillisia paineita (Rowland & van Lankveld, 2019, s. 2). Tämä voisi olla uudenlainen jatkotutkimuksen näkökulma, jonka kautta voitaisiin selvittää muusikoiden suhtautumista suoritukseen ylipäättänsä. Voisiko vähäinen huomio itse suoritukseen johtua myös tarkoituksellisesta suorituskäsitteiden välttämisestä? Tai poistaisiko suorituksen parantamiseen keskittyminen taiteen tuottamisen ”maagisuuden”? Esimerkiksi Pecen ja

kollegat (2016, s. 380) nostavat esille myytin kärsivästä taiteilijasta, jossa taiteen tuottamisen vuoksi kuuluukin kokea epämiellyttäviä tunteita. Tällainen uskomus muistuttaa näkemystä, jossa esiintymisjännitys koetaan tarpeellisena osana esiintymisen onnistumista. Erilaisten muusikon työhön kytkeytyvien uskomusten vaikutuksia esiintymisjännitykseen ja työn kuormittavuuteen olisi tarpeellista tutkia enemmän. Tällä tavoin voisi olla mahdollisuus kartoittaa muusikon työn kuormitustekijöitä kokonaisvaltaisesti ja kehittää niihin auttavia menetelmiä.

Kuten kaikissa tutkimuksissa, myös tässä kandidaatintutkielmassa on rajoitteita. Tutkielman pituus ja rajattu lähdeaineisto tarjosivat mahdollisuuden ilmiön tarkastelulle, joka kattaa vain pintaraapaisen muusikon esiintymisjännityksestä, suorituksesta ja psyykkisten taitojen valmennuksesta. Lähteet on kuitenkin pyritty valitsemaan niin, että niistä saisi laajan, mutta selkeän kuvan tarkastelun kohteena olevasta ilmiöstä. Eräs haaste tässä kandidaatintutkielmassa on urheilupsykologian tieteenalan yhdistäminen musiikkitieteeseen. Vaikka käsitteistö vaikuttaa suurilta osin samankaltaiselta musiikkipsykologian käsitteiden kanssa, voi eri tieteenala sisältää sellaisia sävyjä ja diskursseja, joiden tunnistaminen ja ymmärtäminen vaatisi enemmän syventymistä kyseiseen tieteenalaan. Toisin sanoen urheilupsykologiaan liittyvää lähdeaineistoa on tarkasteltu musiikkiin liittyvän tieteenalan kautta. Kuitenkin tämä myös mahdollisti hyötyjen ja alojen samankaltaisuuksien tunnistamisen. Urheilupsykologian tieteenalan näkökulmasta on tutkittu muusikon suoritusta ja esiintymisjännitystä. Näissä artikkeleissa oli tutkittu ja käsitelty mahdollisia hyötyjä, joita urheilupsykologia ja suorituskyvyn psykologia voisivat tarjota muusikoille. Urheilupsykologian ja musiikkitieteen välinen yhteistyö voisi tarjota innostavan mahdollisuuden tiedenväliselle tutkimukselle, josta sekä urheilijat että muusikot saisivat mahdollisesti uusia näkökulmia niin jännitykseen, suorituskyvyn kuin harjoittelunkin parantamiseen. Muusikoiden psyykkiseen valmennukseen keskittyvä tutkimus voisi hyödyttää niin aloittelijoita, ammattilaisia kuin opiskelijoita ja opettajiakin. Lisäksi olisi hyödyllistä pohtia mitä musiikkiala ja sen erikoispiirteet voisivat tarjota urheilumaailmalle.

## LÄHTEET

- Arajärvi, P., & Thesleff, P. (2020). *Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville* (1. painos.). VK-Kustannus Oy.
- Arjas, P. (2010). Esiintymisjännitys. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 311–323). Jyväskylä: Atena.
- Arjanne, L. (Julkaisutietoja ei saatavilla). Ravitsemus. Suomen Musiikkilääketieteen Yhdistys (SMULY). Haettu 7.12.2022 osoitteesta <https://www.smuly.fi/muusikon-hyvinvointi/ravitsemus/>
- Cornett, V. (2019). *The mindful musician: Mental skills for peak performance*. Oxford University Press.
- Cornett, V., & Urhan, G. (2021). Performance anxiety experiences and coping techniques of Turkish music students and their teachers. *International journal of music education*, 39(4), 504-519. <https://doi.org/10.1177/02557614211005907>
- Hoffman, S. L., & Hanrahan, S. J. (2012 [2011]). Mental Skills for Musicians: Managing Music Performance Anxiety and Enhancing Performance. *Sport, exercise, and performance psychology*, 1(1), 17-28. <https://doi.org/10.1037/a0025409>
- Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. (2013 [2011]). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of music*, 41(1), 18-41. <https://doi.org/10.1177/0305735611408995>
- Pecen, E., Collins, D. & MacNamara, Á. (2016). Music of the Night: Performance Practitioner Considerations for Enhancement Work in Music. *Sport, exercise, and performance psychology*, 5(4), 377-395. <https://doi.org/10.1037/spy0000067>
- Pirkkanen, K. (28.9.2021). Muusikoiden työnohjaus ja psyykkinen valmennus. Taideyliopisto. Haettu 27.2.2023 osoitteesta <https://blogit.uniarts.fi/en/post/muusikoiden-tyonohjaus-ja-psyukkinen-valmennus/>
- Rowland, D. L., & van Lankveld, J. J. (2019). Anxiety and Performance in Sex, Sport, and Stage: Identifying Common Ground. *Frontiers in psychology*, 10, 1615. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01615>
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto.

Suomen Musiikkilääketieteen Yhdistys (SMULY). (julkaisutietoja ei saatavilla [7.12.2022a]). Harjoitteita esiintymistä varten. Haettu 7.12.2022 osoitteesta <https://www.smuly.fi/muusikon-hyvinvointi/psyykkinen-hyvinvointi/esiintymisjannitys/harjoitteita-esiintymista-varten/>

Suomen Musiikkilääketieteen Yhdistys (SMULY). (julkaisutietoja ei saatavilla [7.12.2022b]). Muusikon hyvinvointi. Haettu 7.12.2022 osoitteesta <https://www.smuly.fi/muusikon-hyvinvointi/>

Suomen Musiikkilääketieteen Yhdistys (SMULY). (julkaisutietoja ei saatavilla [7.12.2022c]). Psykososiaalinen asiantuntijajaosto. Haettu 7.12.2022 osoitteesta <https://www.smuly.fi/yhdistys/aluejaostot/psykososiaalinen-asiantuntijajaosto/>

