



Alakärppä Eemil

Itsekriittisyyden vaikutus esittävässä taiteessa

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Musiikkikasvatuksen tutkinto-ohjelma  
2019

Tutkin itsekriittisyyden vaikutusta esittävässä taiteessa, ja sen roolia erilaisten ihmisten elämässä. Otan tutkielmassani huomioon itsekriittisyyden myönteiset- ja haitalliset puolet. Itsekriittisyyttä on sivuttu muutamissa tutkimuksissa, mutta eniten siihen perehdyttiin Grandellin (2018) teoksessa ”irti itsekriittisistä”, jota lainaankin tutkielmassani melko paljon. Avaan itsekriittisyyteen liittyvää käsitteistöä ja käsittelen aihetta mahdollisimman monesta eri näkökulmasta. Näen itse aiheen hyvin ajankohtaisena, sillä elämme hyvin suorituskeskeisessä yhteiskunnassa, joka sisältää monia erilaisia vaatimuksia lainsäädäntöjen lisäksi arjen keskellä. Näiden vaatimusten kanssa täytyy opetella elämään. Saatamme asettaa itsellemme aika suuret vaatimet, jolloin niiden täyttäminen voi olla hyvin vaikeaa. Tässä tilanteessa itsekriittisyys tulee mukaan, jolloin joudumme kasvotusten itselle asettamien vaatimustemme kanssa.

Kirjallisuuskatsauksessa keskityn pääasiassa Suomalaisiin itsekriittisyyden kulttuuripiirteisiin. Itsekriittisyys koskee jokaista ihmistä, mutta kulttuurien välillä itsekriittisissä suhtautumisavoissa voi olla eroavaisuuksia. Olen lainannut tutkielmaani sekä kotimaisia että kansainvälisiä lähteitä. Aiheeseen liittyvää taustatietoa on löytynyt todella monesta lähteestä, vaikka aluksi niiden löytäminen tuntui vaikealta.

Taustavaikutukset itsekriittisyyden kehittymiseen ovat moninaiset ja tutkielmani selittää joitain näitä tekijöitä auki. En voi kuitenkaan sanoa, että kirjallisuuskatsaus antaa tarpeeksi riittävän kuvan itsekriittisyyden moninaisesta luonnosta, sillä monia huomioita oli jätettävä tutkielman ulkopuolelle. Tarkoitus on syventyä aiheeseen enemmän pro gradu -tutkielman kautta. Lukija voi saada välineitä itsekriittisyyden eri puolien huomaamiseen ja mahdolliseen reflektointiin.

Avainsanat: Itsekriittisyys, esiintymisjännitys, minäkuva, itsetunto, tunnelukot

## Sisältö / Contents

<b>1</b>	<b>Johdanto / Introduction</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Mitä itsekriittisyys on?</b> .....	<b>5</b>
2.1	Psykologinen ulottuvuus .....	6
2.2	Minäkuva .....	10
2.3	Itsetunto .....	13
<b>3</b>	<b>Itsekriittisyyden kehittyminen</b> .....	<b>16</b>
3.1	Kasvuympäristön vaikutus .....	16
3.2	Emootioskeemojen kehittyminen .....	19
3.3	Häpeä ja vaatimukset .....	20
<b>4</b>	<b>Itsekriittisyys esittävässä taiteessa</b> .....	<b>24</b>
4.1	Skeemat vaikuttamassa esiintymiseen .....	25
4.2	Esiintymisjännityksestä .....	26
4.3	Keinoja esiintymisjännityksen helpottamiseen .....	28
4.4	Tunnelukot musiikissa .....	29
4.5	Opettajan tärkeä rooli musiikkisuhteen muodostumisessa .....	31
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>35</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>37</b>

## 1 Johdanto / Introduction

Aloin tutkimaan itsekriittisyyttä, koska se on hallinnut omaa elämääni aika paljon ja halusin tulla tietoiseksi sen moniulotteisesta luonteesta. Itsekriittisyys on universaali tunne ja se koskee meitä kaikkia yksilöllisellä tavalla. Haluan luoda mahdollisimman kattavan kuvan siitä, mitä kaikkea itsekriittisyyden takana piilee, ja miten niistä voidaan tulla tietoiseksi itsessä.

Kandidaatintyöni on kirjallisuuskatsaus, jossa huomioin itsekriittisyyteen liittyviä aihealueita. Käyn läpi itsekriittisyyttä, minäkuvan muodostumista, itsetuntoa, esittävää taidetta ja psykologiaa käsittelevää kirjallisuutta. Edellä mainituista aiheista kandidattutkielmani keskittyy pääasiassa esittävään taiteeseen, koska itsekriittisyys on voimakkaasti läsnä varsinkin luovassa tekemisessä. Tarkastelen työssäni paljon kasvuympäristön vaikutusta itsekriittisyyden kehittymiseen, sekä lapsuuden ja nuoruuden kokemuksia, jotka vaikuttavat tämän hetkiseen minäkuvaan ja itsetuntoon. Käyn tutkielmassani läpi myös temperamentti piirteitä, jotta ymmärrettäisiin niiden vaikutus ihmisten luontaisiin ja erilaisiin suhtautumistapoihin. Temperamentti ja suhtautumistapoja tarkastellessani olen lainannut persoonallisuuspsykologiaa käsittelevää kirjaa ”Meitä on moneksi” (2010).

Häpeä, perfektionismi sekä arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteet liittyvät tutkimaani haitalliseen itsekriittisyyteen. Näiden tunteiden vallassa ihminen on taipuvainen ajattelemaan, että asiat menevät aina jotenkin pieleen, eivätkä he näe itsessään tai tilanteissa myönteisiä puolia. Tällainen mielentila ei ole suotuisa kenenkään kehityksen kannalta, mutta silti tällaista haitallista itsekriittisyyttä ilmenee paljon. Globaalisti suurin osa ihmisistä, noin neljä viidestä kohtelee itseään kriittisemmin, kuin he kohtelisivat muita (Grandell, 2018). Positiivinen minäkuva ja siihen liittyvät emootiot taas keskittyvät myönteiseen itsekriittisyyteen. Siinä henkilön itselleen asettamat tavoitteet ovat positiivisia haasteita. Optimistiset ihmiset odottavat heille tapahtuman enemmän myönteisiä kuin kielteisiä asioita elämässä, ja yleensäkin asiat järjestyvät parhain päin. (Nurmi, 2004.)

## 2 Mitä itsekriittisyys on?

Kriittinen ajattelu on hyvin inhimillinen ilmiö. Historian kulussa kriittinen ajattelu auttanut ihmisiä selviytymään ja pysymään hengissä. Sen kautta ihmiset ovat oppineet virheistään ja kehittämään paljon hyviä ja hyödyllisiä asioita. Ilman itsekriittisyyttä 50 000 vuotta sitten olisimme kuolleet sukupuuttoon, tai olisimme edelleen samassa kehityspisteessä mitä silloin. (Gilbert, 2010.) Toisaalta monet tutkimukset osoittavat, kuinka kriittinen suhtautumistapa voi aiheuttaa ihmisessä sosiaalisten tilanteiden pelkoa, masentuneisuutta, itsensä satuttamista ja syömishäiriöitä. (Powers, 2004.) Itsekriittisyydessä on rakentava ja haitallinen puoli, joiden kehittymistä voidaan tarkastella erilaisten taustasyiden kautta. (Grandell, 2018).

Itsekritiikki voi tarkoittaa montaa eri asiaa, mutta yleisimmin sen ajatellaan olevan itsensä arvioimista ja palautteen antamista silloin, kun kaikki ei ole mennyt hyvin. Ajoittainen itsekriittinen suhtautumistapa on osa meitä kaikkia, mikä on inhimillistä, ja usein se liittyy välittämiseen. Esimerkiksi ammattimuusikko, tai huippu-urheilija eivät olisi kovin intohimoisia lajiaan kohtaan, jos he kuittaisivat epäonnistuneen suorituksensa vain olan kohautuksella. Se, että muusikko turhautuu erehdyksensä jälkeen, kertoo hänen omistautumisesta ja välittämisestä harrastustaan, tai ammattiaan kohtaan. Itsekriittisyydestä on siis hyötyä, kunhan se on rakentavaa, antaa toivoa paremmasta sekä ideoita siitä, mitä voi tai kannattaa tehdä toisin. Itsekriittisyydessä on rakentava puoli, mutta toisena puolena on kriittinen ajattelu, joka ei yleensä auta kehittymään eikä edistä hyvinvointia. (Gilbert, 2010.) Haitallinen itsekriittisyys ilmenee ankarana, rankaisevana tai syyllistävänä tapana suhtautua itsen, mikä kulkee käsi kädessä syyllisyyden, häpeän tai arvottomuuden kokemuksen kanssa. (Powers, 2004).

Haitallinen itsekritiikki on sävyiltään epämiellyttävää ja kielteistä, josta puuttuu toivo paremmasta tulevaisuudesta. Tällainen itsekriittisyys ei sisällä rakentavaa palautetta siitä, miten toimia jatkossa. Suhtautumistavoilla on eri vaikutuksia ihmisten mielessä. Rakentava itsekritiikki johtaa uuden oppimiseen, kasvuun ja hyvinvoinnin lisääntymiseen, kun taas haitallinen itsekriittisyys johtaa vitkutteluun, ahdistukseen tai alakuloisuuteen. Se myös heikentää tavoitteiden saavuttamista esimerkiksi muusikoilla ja urheilijoilla, sekä stressinsietokykyä varsinkin virheiden yhteydessä. (Grandell, 2018.)

Itsekriittisyydessä on näiden kahden; ”haitallisen ja rakentavan” ääripään välillä myös muita välimuotoja. Grandellin (2018) mukaan kaksijakoinen tapa suhtautua itsekriittisyyteen johtaa helposti vastakkainasetteluun. Itsekriittisyys voi olla rakentavaa, hyvin itsekriittistä ja joskus

siltä väliltä, esimerkiksi palaute itselle voi olla toisaalta hieman kylmää, mutta samalla myös sisältää jotain rakentavaa palautetta. Suhtautumistapa myös muuttuu, ja se voi olla hyvin erilainen eri tilanteissa. Hyvä mittari rakentavan ja haitallisen itsekriittisyyden erottamisessa on tarkastella suhtautumistapaa. Jos suhtautumistapa auttaa elämään merkityksellistä ja hyvää elämää, on kyseessä rakentava itsekriittisyys. Haitallisessa itsekriittisyydessä tuntee jatkuvaa tyytymättömyyttä ja riittämättömyyttä elämäänsä. (Grandell, 2018.)

## **2.1 Psykologinen ulottuvuus**

Ihmisen hyvinvoinnin perusta rakennetaan lapsuudessa. Perimä että biologinen, psykologinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat yksilön kehitykseen ja hyvinvointiin. Perimä yhdessä kasvuolosuhteiden ja ympäröivän yhteiskunnan kanssa muokkaavat ihmistä, johon vaikuttavat myös sukupolvelta toiselle siirtyvät elämänhallinnalliset voimavarat. Lapset ovat syntyessään terveitä, mutta nuorten aikuisten keskuudessa voi ilmetä ongelmia. Tutkimusten mukaan kehitysympäristöjen ongelmien vaikutus on sitä suurempi mitä varhaisemmassa vaiheessa niitä esiintyy. (Paananen, 2012.)

Jotta pääsisi ymmärtämään ihmisten erilaisia piirteitä, ja heidän taipumuksiaan suhtautua uusiin asioihin, kerron Lazaruksen prosessisuuntautuneesta stressi- ja coping teoriasta. Kaikilla meillä on yksilölliset ja itselle ominaiset Coping eli selviytymiskeinot, joita käytämme haasteita kohdattaessa. (Feldt, 2010.) Itsekriittisyydenkin käsittelyssä ihminen käyttää erilaisia selviytymiskeinoja. Selviytymiskeinot tarkoittavat ihmisen tapaan käsitellä ja prosessoida stressaavia elämäntilanteita (Nurmi, 2004). Stressaavien tilanteiden käsittelytavoissa on vaihtelua yksilöiden välillä. Ihmiset jatkuvasti pyrkivät hallitsemaan sisäisiä ja ulkoisia vaatimuksia kognitiivisilla, sekä toimintaan pyrkivillä taidoillaan, jotta ne eivät kuluttaisi liikaa ihmisten voimavaroja. (Lazarus and Folkman, 1984.) Lazaruksen prosessi käynnistyy kognitiivisesta arvioinnista jonkin tapahtuman tai tilanteen pohjalta. Uskomukset, taipumukselliset piirteet ja tavoitteet vaikuttavat arviointiin, sekä tilanteessa käytettävissä olevat voimavarat ja stressitekijän luonne. Ihminen arvioi stressitekijän merkityksellisyyttä itselle ja toteaa sen haitalliseksi, uhkaavaksi tai mahdollisuudeksi. Edellä mainituista haitalliset ja uhkaavat arvoinnit herättävät kielteisiä tunteita. Kun tilanne koetaan mahdollisuudeksi, se tuo myönteisempiä tunteita esimerkiksi innostuneisuutta ja luottamusta. (Feldt, 2010.) Selviytymiskeinot ovat opittavissa ja ne voivat muuntua ja kehittyä elämäkulun varrella. Persoonallisuuden eri piirteet ovat yhteydessä erilaisten selviytymiskeinojen kanssa. (Metsäpelto, 2010.)

Tutkimukset optimismisuudesta ja pessimistisyydestä erottelevat myönteiset ja haitalliset selviytymiskeinot, joissa kuvataan tapaa suhtautua elämään ja erityisesti tulevaisuuteen. Scheier ja Carverin (1985) mukaan optimistiset ihmiset odottavat heille tapahtuman enemmän myönteisiä kuin kielteisiä asioita elämässä, ja yleensäkin asiat järjestyvät parhain päin. Pessimismissä ihmiset sen sijaan ennakoivat huonointa mahdollista ajateltavissa olevaan vaihtoehtoa ja ajattelevat, etteivät asiat mene heidän haluamallaan tavalla (Scheier & Carver, 1985). Näihin vaikuttavat perimä ja ympäristötekijät. Optimistisuus kuvaa hyvin rakentavaa itsekriittisyyttä, kun taas pessimistisyys haitallista itsekriittisyyttä. Vaikka tällainen optimismi piirre on suhteellisen pysyvää, niin negatiiviset ja positiiviset muutokset ovat mahdollisia. Optimistisuudessa ihmiset ovat luottavaisia asettamiensa tavoitteiden suhteen, ja he pitävät kiinni tavoitteistaan vaikeuksista huolimatta. Pessimismissä ihmiset ovat epäileviä ja pitävät tavoitteiden toteutumista epätodennäköisenä. Tällainen ajattelutapa voi johtaa periksi antamiseen ja luovuttamiseen, jolloin onnistumisia ei pääse muodostumaan. Optimistit käyttävät tunne- ja merkityssuuntautuneita selviytymiskeinoja, kuten hyväksyminen, huumori sekä pyrkimys löytää vaikeasta kokemuksesta myönteisiä puolia. Pessimismiin taipuvaiset turvautuvat usein passiiviseen tunnesuuntautuneisiin selviytymiskeinoihin, joita ovat vaikean tilanteen ja sen aikaansaamien tunteiden tukahduttaminen ja kieltäminen. Optimistisen ihmisen käsittelykeinoja; tiedon hakeminen, tilanteen myönteinen uudelleen tulkinta, toiminnan suunnittelu, huumorin käyttö, hyväksyntä ja myönteisten puolten etsiminen. Pessimistin käsittelytapoja: luovuttaminen, vetäytyminen, välttely, tunteiden ja ajatusten tukahduttaminen, kieltäminen, etäännyttäminen, kielteiseen tulkintaan ja pahaan oloon juuttuminen. (Feldt & Mäkikangas, 2010.)

Reagoivuudessa ja uusien tilanteiden edessä ihmisistä löydetään eroavaisuuksia temperamentti teorioista asti. Temperamentti on riippumaton älykkyydestä, harkinnasta, kypsyydestä ja muista kognitiivisista kyvyistä, vaikkakin kognitiivisilla kyvyillä voi elämän kuluessa oppia säätelemään temperamenttiaan. Se on yhteydessä ongelmaratkaisustrategioihin ja turhautumiskynnykseen. Nämä temperamenttipiirteet jakavat karkeasti sanottuna ihmiset vetäytyviin ja ei-vetäytyviin luokkiin, mutta löytyy myös välimuotoja. Temperamenttiltaan vetäytyvät ovat harmin välttäjiä, joilla on taipumus krooniseen huolestuneisuuteen, ahdistukseen, tutun ja turvallisen ympäristön hakemiseen, jotka karttavat tuntematonta ja välttää kaikkia riskejä. Niihin liittyvät tunteet ovat pelko ja ahdistus ja reaktiomalli on pako. Ei vetäytyvään temperamenttiin kuulu elämishakuisuus, jossa ihminen hakeutuu uusiin tilanteisiin, etsii jännitystä ja torjuu yksitoikkoisuutta. Tällaiselle ihmiselle jännitys ja uutuus toimivat käyttäytymisen laukaisevina ärsykeinä, ja niihin liittyy positiivisia emootioita (Keltikangas-Järvinen, 2009.)

Ihmiset käyttävät erilaisten haastavien ja vaikeiden tilanteiden käsittelyssä selviytymiskeinoihin kuuluvia toiminta ja tulkintatapoja. Näitä psykologisia keinoja ovat tilannetta koskevat ennakoinnit, yksilölliset tunteet, tavoitteen asettelu, toiminnan suunnittelu, itse toiminta sekä sen arviointi. Toiminta- ja tulkintatapojen tutkimusta on tehty monista elämäntilanteista aina koulunkäynnistä ystävyys-suhteiden solmimiseen ja työssä pärjäämiseen. Toiminta ja tulkintatavat ovat tapahtumakulkuja, joissa tietyissä aiemmin koetuissa tilanteissa saatu palaute muokkaa ihmisen käsityksiä yhtäältä kyseessä olevasta tilanteesta ja toisaalta omasta itsestä. Tapahtumakulut ohjaavat ihmisen ajattelua ja toimintaa samankaltaisissa myöhemmissä tilanteissa, sekä toiminnan tuloksen vaikutukset myöhempään toimintaan taas muokkautuvat tulosten tulkinnan kautta. (Nurmi, 2006.)

Tulosten tulkinnassa mietitään, mistä mahdollinen onnistuminen tai epäonnistuminen johtui. Tyypilliset selitykset liittyvät omiin kykyihin, yritykseen tai vaihtoehtoisesti tilanteen, sattuman ja muiden ihmisten vaikutukseen. Toiminta ja tulkintatavat ovat yksi osa persoonallisuuden kokonaissysteemiä, ja toiseksi persoonallisuus on vuorovaikutuksessa geneettisten tekijöiden ja ympäristön kanssa. Motivaatio kuuluu kolmantena käsitteenä toiminta- ja tulkintatapojen kanssa. Yksilön motivaatio pohjautuu aiempaan oppimishistoriaan ja osin geneettisesti välittyviin temperamenttieroisiin, minkä tehtävänä on suunnata ihmisen toimintaa tietynlaisiin ulkomaailman kohteisiin. Ihmiset eroavat synnynnäiseltä temperamenttiltaan, mikä näkyy henkilöiden eroina kokea erilaiset ulkomaailman ärsykkeet eri tavoilla motivoiviksi; toisia kiinnostaa voimakkaat ärsykkeet, ja toisia sosiaaliset tilanteet. Toimintatavat pyrkivät tavoitteisiin, jotka ovat tulleet motivaation pohjalta, ja tulkintatavat tuottavat tietoa siitä, mitkä ovat tärkeitä vaikuttavia tekijöitä erilaisissa tilanteissa. Tulkintatavat toimivat myös puolustusmekanismeina muokaten itseä koskevaa palautetta myönteisemmäksi. (Nurmi, 2006.) Keskeinen ajatus toiminta- ja tulkintapa -mallissa on, että aiemmat kokemukset samankaltaisissa tilanteissa vaikuttavat siihen, miten ihminen toimii uudessa tilanteessa, ja tämä taas vaikuttaa toiminnan tulokseen. (Nurmi, 2006.)

Tulkinta ja toimintatapojen prosessimalli: (Syy-päätelmien jälkeen lähtee alusta)

Aiemmat kokemukset →	Minäkäsitys →	Odotukset ja emootiot →	Toiminta →	Tulokset →	Syy-Päätelmät →
----------------------	---------------	-------------------------	------------	------------	-----------------



Mallissa yksilön minäkäsitys luo pohjaa sille, millaisia odotuksia ja ennakoiteja hänessä herää uudessa haasteellisessa tilanteessa. Minäkäsitys on seurausta ihmisen aiemmista kokemuksista ja palautteesta samantapaisissa tilanteissa. Yksilön ennakoinnit ja tunteet säätelevät hänen toimintaansa. Myönteiset odotukset ja ennakoinnit ennustavat tehtävään keskittymistä, ja tehtävään suuntautuminen lisää onnistumisen todennäköisyyttä. Negatiiviset odotukset johtavat tehtävän välttämiseen, ja tämä taas lisää epäonnistumisen mahdollisuutta. Viimeisessä vaiheessa on syiden arviointi. Jos henkilö arvioi onnistumisen johtuneen hänen yrityksestään tai kyvyistään, se yleensä johtaa positiiviseen minäkäsitykseen. Jos taas henkilö päätelee onnistumisen johtuneen tehtävän helppoudesta ja epäonnistumisen omien kykyjen puutteesta, tämä vahvistaa aiempaa kielteistä käsitystä itsestä. Nämä taas vaikuttavat yksilön minäkäsitykseen. Varhaisissa ihmissuhteissa opitut sisäiset mallit läheisyydestä, turvasta ja omasta arvosta ovat yhteydessä siihen, miten lapsi vastaa kehityshaasteisiin ja toimii uusissa tilanteissa (Punamäki, 2001). Keskeisenä asemana oppimisessa ovat lapsen kognitiiviset ja sosiaaliset kyvyt, ja taidot sekä motivaatio, ja hänen käsityksensä itsestään oppijana. Oppimiseen liittyvät tunteet ja uskomukset sekä tavat selviytyä vaikeiksi koetuista tilanteista ovat tärkeitä oppimisen tuloksellisuuteen vaikuttavia tekijöitä. (Nurmi & Ahonen, 2006.)

haitallisessa itsekriittisyydessä ilmeneviä tulkinta- ja toimintamalleja:

Seligman (1975) teoriaan pohjautuva ”**Opittu avuttomuus**”:

Epäonnistumiset→	Kielteinen minäkäsitys →	Epäonnistumisen odotus →	Passiivinen tehtävät välttäminen →	Epäonnistuminen →	Minää tukevien syypäätelmien puuttuminen →
------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------------------	-------------------	--

Berglas (1978) teoriaan pohjautuva ”**Itseä vahingoittava**” toimintatapa

Epäonnistumiset→	kielteinen minäkäsitys→	Epäonnistumisen ennakoointi →	Tekosyyntuonti epäonnistumiselle→	Epäonnistuminen→	Minää tukeva syypäätelmä →
------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	------------------	----------------------------

Myönteisessä itsekriittisyydessä:

”**Illusorinen hohteen**” toimintatapa

Onnistumiset →	Myönteinen mi- näkäsitys →	Onnistumisen odotukset →	tehtävään kes- kittymisen →	Onnistuminen →	Minää tuke- vat syypää- telmät →
----------------	-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------	--

Cantor (1990) teoriaan pohjautuva ”Defensiivis-pessimistinen” toiminta

Onnistumiset →	Realistinen minäkäsitys →	Defensiiviset ja vähäiset odotukset →	tehtävään kes- kittymisen →	Onnistuminen →	Realistiset syy- päätelmät →
----------------	------------------------------	---	--------------------------------	----------------	---------------------------------

## 2.2 Minäkuva

Minäkuva voi tarkastella yksityisen minän, sosiaalisen minän ja ihanneminän näkökulmasta. Yksityinen minä kehittyy jo lapsuudessa, kun lapsi tunnistaa omat ajatuksensa ja ymmärtää niiden olevan henkilökohtaisia. Tästä oivalluksesta seuraavat sekä minuuden että psyykkisen itsenäisyyden ja riippumattomuuden tunteet. Yksilöllisen minän rajat eivät ole aina aikuisellekaan selviä, vaikka erillisyyden kokemus kehittyy jo varhaislapsuudessa. Sosiaalinen minä kehittyy kuuluvuuden tunteen myötä, kun lapsi kokee kuuluvansa johonkin ryhmään, tai yhteisöön. Ihmisen sosiaalinen minä on mukautuva, sillä ihminen näkee itsensä eri tavoin sen mukaan, minkä ryhmän jäsenenä hän itseään tarkastelee. Esimerkkeinä voivat olla työminä ja perheminä, jotka nostavat erilaisia kokemuksia ihmisessä, koska ihminen painottaa eri yhteyksissä eri asioita. (Keltikangas-Järvinen, 2010.)

Lapsi muodostaa minäkuvaan leikkien kautta. Kehitys tapahtuu omalla painolla herkkyyksikausien aikana, jolloin lapsi on valmis vastaanottamaan ja oppimaan hänen ikäiselleen sopivia asioita. Kahden ja neljän vuoden välillä olevan lapsen kehitysvaiheisiin kuuluvat persoonallisuuden ja sosiaalisten taitojen kehittäminen, ei niinkään tiedolliset taidot. Lapsi yrittää löytää itsensä ja muodostaa minäkuvaan erilaisten mielikuvitus- ja roolileikkien kautta. Viidestä seitsemään vuoteen lapsi ymmärtää jo enemmän häntä ympäröivästä sosiaalisesta ympäristöstä ja tuntee kuuluvansa siihen. Lapsi kykenee asettumaan erilaisiin rooleihin, ja hän sopeutuu ympäristön odotusten, sekä vaatimusten mukaisesti. Kuusi-seitsemän vuotiaaseen saakka lapsi on melko egosentrinen, joten hän mielellään puhuu itsestään ja kuvittelee muiden ihmisten tuntevan samoin kuin hän. Kahdeksan ja yhdeksänvuotiaana kielenkehitys on kehittyneempi, joten lapsi

pystyy kuvailemaan ja ymmärtämään sekä itseään, että ympäristöään monipuolisemmin. Lähestyessään varhaispuberteettia lapsi ymmärtää, että kaikilla on omat todellisuutensa. (Keltikangas-Järvinen, 2010.)

Murrosiässä minäkuva ei ole vielä kovin pysyvä, koska hän muuttaa minäkuvaansa sen mukaan, mitä muut hänestä ajattelevat. Murrosikään kuuluvat tietyt vaikeudet kehityksessä, esimerkiksi ulkonäön muutokset, jotka saattavat aiheuttaa tunteen persoonallisuudenkin muutoksesta. Joskus on puhuttu, että murrosikään kuulusivat kehityshäiriöt, kun taas toisten tutkimusten mukaan kehitysvaiheisiin ei itsestään selvänä asiana kuulu kehityshäiriöt. Kehityshäiriöksi leimaaminen saattaa sivuuttaa todelliset häiriöt, koska ajatellaan häiriöitten kuuluvat kehitysvaiheeseen. (Keltikangas-Järvinen, 2010.) Toisille murrosikä voi olla hyvinkin myrskyisää aikaa, sillä siihen liittyvät vanhemmista erkaantumiseen kuuluvat ristiriitaisuudet itsenäistymisen ja tarvitsevuuden välillä. Toisille taas murrosikä voi olla hyvinkin liukuva kehitysvaihe ilman suurempaa ristiriitaisuutta. Iän myötä minäkuva monipuolistuu, jolloin ihminen näkee eri puolia itsessään, millainen on fyysisesti, emotionaalisesti, kognitiivisesti ja sosiaalisesti. Mitä monipuolisemman minäkäsityksen yksilö omaa, sitä paremmin hän suojautuu negatiivisilta elämäkokemuksilta ja psyykkisiltä vaikutuksilta. (Nurmi, 2006.)

Ihanneminään kuuluvat ominaisuudet, joita ihminen tavoittelee ja joita kohti ihminen pyrkii elämässään. Ominaisuudet ovat sellaisia, joita ihminen haluaisi omata, mutta tietää niiden puuttuvan persoonastaan. Ihanneminään kuuluvat moraaliset ja eettiset odotukset, jotka ihminen itselleen asettaa. Yksityisen minän ja ihanneminän välillä on aina jännite, joista ihanneminä on aina vähän parempi. Itsetunnon ja psyykkisen terveyden määrää voidaan osoittaa jännitteen suuruuden kautta. Tämän jännitteen avulla voi huomata myös terveen ja epäterveen itsekkyyden raja. Ristiriitaa ihanneminän ja todellisen minän välillä tulee olla, mutta jos ristiriita on liian suuri voi ihminen musertua henkisesti, koska silloin vaatimukset ovat liian suuret. Ihanneminän ja yksityisen minän epäterveessä suhteessa ihminen tuntee olevansa äärettömän kaukana ihanneminästään. Terveessä suhteessa ihanneminä on aina hieman korkeammalla kuin se, mihin ihminen mielestään yltää. Jos ei ole ollenkaan ristiriitaa, vaan ihminen näkee itsensä toiveidensa mukaisena, on kyseessä narsistinen häiriö tai psykopatia. (Keltikangas Järvinen, 2010.) Aikuiselle ihmiselle on ominaista sopeutuminen yhteisön normeihin, mutta jatkuva vertailu ja eläminen hyväksynnän haun mukaan eivät kuulu kypsän minän vaiheeseen (Keltikangas-Järvinen, 2010).

Antero Toskala (2005) mainitsee minuuteen liittyen sen syvätasosta. Siitä käytetään nimityksiä ydin- tai sanaton taso, mikä on kokonaisvaltainen ja abstraktilla tasolla toimiva systeemi. Mielen syvä taso kertoo sanattomia tarinoita. Se on muodostunut emotionaalisista skeemoista ja säännöistä, jotka ohjaavat yksilön merkityksen antamia prosesseja, sekä organisoivat tietoa. Tämän kautta yksilö havaitsee maailman omalla tavallaan kiinnittäen huomion tiettyihin asioihin. Sanaton kertomus hallitsee ja ohjaa sanallisia kertomuksia pakottamalla ihmisen sanalliseen tarinaan. Sanattomat prosessit luovat ymmärtämisen pohjan, josta nousee erilaisia uskomuksia, teorioita ja ongelmaratkaisumenetelmiä. Ihmisen näkyvä tietoisuus ja kielenkäyttö kuvastavat siis hänen psyykkistä työtä, joka on tapahtunut sanattomalla tasolla. Syvätason prosessit erottavat minuuden muista ja ylläpitävät niiden välistä rajaa. Rajan veto tapahtuu melko automaattisesti ja tiedostamattomastikin, mutta vaikeissa disorganisaation tiloissa minuuden rajat voivat häiriintyä. Silloin minässä koetut uhkatilat projisoidaan muihin ihmisiin, tai minuuteen sisällytetään uhkaa ulkomaailmasta. Esimerkiksi pyrkimys suojautua syvätasolla koettua voimakasta häpeää vastaan voi näyttäytyä jollakin sosiaalisena pelkona sekä vetäytymisenä sosiaalisista tilanteista. Toisella taas voi ilmentyä voimakasta kompensatiopyrkimystä, jolloin yksilö yrittää saavuttaa arvostettavan kuvan itsestä muiden silmissä. (Toskala, 2005.) Kompensaation pyrkimyksenä on siis suojata syvätason uhilta ja ristiriidoilta, sekä luoda itsestä sellainen kuva, joka parhaiten tukee hyväksyttävää minäkuvaa. Esimerkiksi ihminen saattaa tuntea itsensä riittämättömänä tai avuttomana, mutta kompensatio pyrkii ylläpitämään riittävyys ja vahvuuden kokemusta ja todistaa se aina uudelleen. Edellä mainitussa tilanteessa syvällä tasolla koettu kompensatiota vaativa tunne on yksilölle henkilökohtainen uhka. Sen kompensoiminen vaatii erityistä ponnistelua tällä psyyken alueella. (Toskala, 1991.)

Minäkuva voi olla vääristynyt, jolloin kuvittelemme olevamme parempia tai huonompia kuin todellisuudessa olemme. Minäkuvat myös vaihtelevat niin, että toisena päivänä minäkuvamme voi olla parempi ja toisena päivänä heikompi. Mitä paremmin minäkuva vastaa todellista minää, sitä parempi itsetuntemus meillä on. Emme aina näe asioiden todellista luontoa, vaan näemme asiat kuten haluamme nähdä. Näemme myös itsemme ja maailman niin kuin olemme oppineet näkemään. Esimerkiksi tietyissä tilanteissa saatamme nähdä itsemme uhrina ja muut kaltoin kohtelijoina, vaikka asia ei niin olisi. (Takanen, 2017.)

### 2.3 Itsetunto

Ihminen haluaa nähdä itsensä niin, että hänen on mahdollista saada muiden arvostusta ja hyväksyntää, mikä liittyy itsetuntoon. Yksilöityminen sisältää ne prosessit, joiden pohjalta ihminen tunnistaa oman ainutkertaisuutensa ja määrittää itsensä yksilönä. Ihminen voi seistä omalla perustallaan, kun hän omaa riittävän ja myönteisen yksilöitymisen. Tuolloin ihminen tunnistaa oman minuutensa ja luottaa siihen. Puutteellisessa yksilöitymisessä ilmenee korostunutta riippuvuutta suhteessa muihin ja vaikeutta oman minän tunnistamisessa. Epäterveessä riippuvuudessa heijastuvat minuuteen liittyvät uhat, joiden paljastumista pyritään estämään. Tunteet ja merkitykset, jotka liittyvät uhkiin heijastavat arvottomuutta, häpeää, riittämättömyyttä, sekä muita vastaavia merkityksiä. (Toskala, 2005.) Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan hyvän itsetunnon perusta luodaan jo ennen kuin psykologinen minä on valmis. Tämä tapahtuu hoivaamisen kautta, jolloin lapselle kehittyy tunne tärkeydestään ja arvostaan. Jos lapsen tarpeita ei täytetä, ja lapsi kokee toistuvia varhaisia hylätyksi tulemisen kokemuksia, näkyvät ne yksilön myöhemmässä käyttäytymisessä aiheuttaen myös itsetuntovaurioita (Keltikangas-Järvinen, 2010).

Seuraavassa vaiheessa muiden ihmisten suhtautuminen lapsen osaamisiin ja tekemisiin määrittävät myös itsetunnon kehitystä, jolloin suoriutumisetsetunto kehittyy. Kiittäminen lapsesta itsestä lähtöisin olevaa tekemistä kohtaan on tärkeää, mutta liiallinen kehuminen ja kiittäminen liittyen lapsen suoriutumiseen voi viestiä liiallisesta vaatimustasosta ja aiheuttaa lapselle suorituspainetta. Liiallisessa kiittämisessä vanhemmat voivat haluta parempia suorituksia lapsilta ja heidän arvostus liittyy lapsen suoriutumiseen, eikä niinkään lapseen itseän. Esimerkiksi lapsi voi olla hyvin tyytyväinen hänen tekemään rakennelmaansa, mutta vanhempien suunnalta tuleva parannusehdotus lapsen suoriutumiseen liittyen voi antaa tunteen lapselle, ettei tämä olekaan niin hyvä. Tämä voi muodostua aikuisena jatkuvana itsetunnon ongelmana ja riittämättömyyden tunteena. Ihminen ei kykene asettamaan itselleen tavoitteita ja olemaan tyytyväinen suoritukseen, vaan tavoitteet tulevat ulkopuolelta vaatimuksina, jotka säätelevät onnistumisen tunteita. Oma tunne jää toissijaiseksi ja itsensä vertailu muihin ihmisiin on voimakkaampi. Ihmiselle voi jäädä elämään ajatusmalli: ”Aina on joku, joka osaa tehdä asiat paremmin, jolloin oma hyväkin suoritus muuttuu epäonnistumiseksi”. (Keltikangas-Järvinen, 2010.) Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan kulttuurissamme on vaikeaa kiittää, minkä takia kiitos pitää yleensä ansaita jotenkin.

Hyvään itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat suurilta osin perheilmapiiri. Kiinteät siteet lasten ja vanhempien välillä, sekä vanhempien aito kiinnostus lapsen tekemisiä ja mielipiteitä kohtaan tukee itsetunnon kehittymistä. (Keltikangas-Järvinen, 2010.) Lasten yksilölliset synnynnäiset erot asettavat haasteita vanhemmille, ja lasten myötäeläminen, sekä heidän yksilöllisyyden ja minuuden eri puolien kohtaaminen on luonnollisesti rajallista (Toskala, 2005). Toisena itsetuntoon vaikuttavana tekijänä on koulun vaikutus. Miten yksilö arvioi itseään ja suhteuttaa minäkuvansa hyvät ja huonot puolet. Koulumenestys ja itsetunto ovat vuorovaikutuksessa keskenään, jotka ruokkivat toisiaan. Koulu voi olla lapselle suuri korjaava tuki, mutta myös sarja jatkuvia epäonnistumisen tunteita. (Keltikangas-Järvinen, 2010.) Koulukiusaamistakin voi esiintyä, mikä vahingoittaa lapsen tai nuoren itsetuntoa. Sillä voi olla tuhoisa vaikutus ihmisen mielenterveyteen ja itsetuntoon (Keltikangas-Järvinen, 2010).

Hyvän itsetunnon omaava henkilö sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä. Hän osaa myöntää virheensä epäonnistumisen jälkeen, eikä huonosti tekeminen tarkoita hänelle, että hän on huono. Itsesyytösten sijaan hyvän itsetunnon omaava henkilö ottaa epäonnistumisen oppimiskokemuksena, ja pohtii erilaisia keinoja, miten välttää jatkossa samankaltainen tilanne. Riippumattomuus muiden mielipiteistä, ja itsenäisyys liittyvät myös hyvään itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen, 2010.) Toskalan (2005) mukaan yksilöitymisen ja itsetunnon syvätason dialektiset prosessit liittyvät kokemuksiin joko häpeällisen puutteellisena- ja arvottomana olemisesta, tai arvokkaana, riittävänä ja rakastettavana olemisesta. Heikon itsetunnon omaava ihminen muistuttaa epäterveen itsekriittisyyden piirteitä. Silloin ihmisellä on tarve korostuneeseen hyväksynnän hakuun, ja oma yksilöllisyyden perusta on horjuva, sekä epävarma. Tämä näkyy vaikeutena säilyttää omia mielipiteitään ja omaa olemista, sekä käyttäytymistä pyritään mukauttamaan muiden odotuksiin. Kaikki kumpuaa syvästä häpeän, arvottomuuden ja riittämättömyyden kokemuksista. Pyrkimyksenä on säilyttää itsestään pärjäävä kuva kaikin mahdollisin keinoin ja täydellisuuden vaatimukset nousevat esille, koska oma arvo ja riittävyys ovat uhattuina. (Toskala, 2005.)

Suoriutumistaatimukset voivat nousta lapsessa ja nuoressa, kun vanhempi elää oman lapsensa kautta niin, että hän käyttää lasta oman itsetunnon tukemiseen. Vanhempien itsetunto voi näytettyä lasten suoritusten ja menestysten kautta. Tällaisessa tilanteessa vanhemmat katsovat lapsen onnistumisen omaksi ansiokseen ja epäonnistuminen voi tuntua vanhemman omalta epäonnistumiselta. Lapselle voi jäädä tunne, että hänen pitää aikuisenakin suoriutua hyvin sekä omaksi ilokseen, että vanhempien ylpeyttä ylläpitäen. Suoriutumistaatimuksena tällaisessa ilmiössä on seuraavanlainen:” lapsi on rakastettu niin kauan kuin hän menestyksillään pönkittää

vanhemman itsetuntoa.” Vanhemmat antavat kiitosta ja rakkautta, kun lapsi suoriutuu vanhempien odotusten mukaisesti. Lapsi miellyttää vanhempiansa, ja pelkää heidän pettymistään, mikä voi aiheuttaa lapsessa suuria vaatimuksia, sekä stressireaktiota loppuun palaamiseen asti. (Keltikangas-Järvinen, 2010.)

### **3 Itsekriittisyyden kehittyminen**

Jotta voi ymmärtää itseään ja itsekritiikkiään, pitää käydä läpi itsekritiikin taustatekijöitä. Itsekriittisyys on ilmiö, joka tahtomattakin nousee mieleen erilaisten taustasyiden takia, vaikka sitä ei haluaisi turhaan tuntea. Me kritisoimme itseämme niistä asioista, joita pelkäämme, emmekä ymmärrä itsessämme. Ensimmäisenä itsekritiikkiä meissä aiheuttaa haastavat aivomme, joiden rakenne mahdollistaa itsekriittisyyden syntymisen. Aivoissa aktivoituu alueita, jotka liittyvät uhkakokemuksiin haitallisen itsekriittisyyden yhteydessä. Aivoalueet ovat samat, jotka aktivoituisivat, jos joku kävisi kimppuun fyysisesti tai sanallisesti. (Grandell, 2018.)

Koemme elämässä mukavia-, ja ikäviä asioita, mutta jälkimmäisen asian yhteydessä mielemme sisäänrakennettu suojavaalmius herää eloon. Suojavaalmius on tietynlainen tunnejärjestelmä, joka on auttanut meitä tulemaan toimeen vaarallisten ja ikävien asioiden kanssa. Tämä pitää meidät loitolla ikävistä asioista, ja auttaa meitä toimimaan, jos jotain odottamatonta ja uhkaavaa tapahtuu. Suojavaalmiuden lisäksi aivoissa on etuotsalohko, joka sisältää erilaisia kykyjä, kuten kielen käytön, oman toiminnan suunnittelun etukäteen, sekä uusien valintojen tekemisen vastomaisen toiminnan sijaan. (Bandura, 1986.)

Suojavaalmius ja etuotsalohko liittyvät ihmismielen itsekritiikkitaipumukseen kääntymällä meitä vastaan, kun huomaamme itsessämme jotain uhkaavaa, tai jotain mistä emme pidä. Tuolloin tunteemme, kuten viha ja inho voivat yhdistyä ajatteluumme aiheuttaen hyökkäyksen itseämme kohtaan, eli itsekritiikin. Vihan ja inhon tunteet voimistavat toisiaan, jolloin tällaisesta ajattelusta tulee helposti itseään ruokkiva itsekriittinen kierre. Etuotsalohko, joka auttaa ihmistä suunnittelemaan tulevaisuutta ja ratkaisemaan ongelmia, voi aiheuttaa itsekriittisiä ja ankaria ajatuksia yhdessä suojavaalmiuden kanssa. Paul Gilbert kutsuu tätä itsekriittistä taipumusta pahaksi bugiksi aivoissa. (Grandell, 2018.)

#### **3.1 Kasvuympäristön vaikutus**

Lapselle läheiset suhteet ovat tärkeitä, ja ne muodostavat kehityksen kannalta keskeiset kiintymyssuhteet. Yleensä omien vanhempien asenteet ja käyttäytyminen muotoilevat lapsen sielunelämän perusreaktioita ja rakentavat hänen tunnemuistiaan. Lapsen sielunelämä kokee kiintymyksen osoitukset arvostuksen osoituksiksi, jolloin itsearvostus kehittyy. Joskus kiintymyksen ja arvostuksen osoitukset eivät pysy erillään kasvatuksessa. Epäarvostuksen tulisi kohdistua



ainoastaan lapsen tekoihin, ei hänen persoonaansa. Vaikka kiintymys vahvistaa arvostusta, kohdistuu se eri tavalla kohteeseen kuin arvostus. Lapsi saattaa epäarvostusta kohdatessaan tulkita sen kiintymyksen menettämiseksi. Kiintymyksen ja rakkauden tulisi olla ehdotonta, ja lapsen tulisi kokea olevansa ehdottomasti rakastettu ja hyväksytty, vaikkei hänen oikkujaan aina hyväksyttäisikään. Hyväksytyksi tulemisen tunne vaatii arvostuksen ja kiintymyksen osoitusta. Hyväksynnän säätely vaikuttaa arvostetuksi tulemisen tunteeseen, ja on yhteyksissä myös häpeän tunteeseen. (Turunen, 2004.)

Itsekriittisyyden kehittymiseen vaikuttavana tekijänä toimii menneisyyden kokemukset. Ne selittävät ihmisten eroavaisuudet itsekriittisten kokemusten välillä (Sandquist, Grenyer & Caputi, 2009). Menneisyyden kokemuksiin sisältyy muun muassa kasvuympäristö, jolla tarkoitetaan vanhempien ja muiden ihmisten suunnalta tulleita odotuksia, vaatimuksia tai kielteistä ja myönteistä palautetta (Pervin, 2003). Ihminen on haavoittuneimmillaan herkkyyksikään, jolloin vanhempien hyväksyntä, rakkaus ja turva ovat olennaisia asioita lapsen kehityksen kannalta. Kehityopsykologiassa esiintyvien kiintymyssuhdeteorioiden mukaan turvallisuuden tunnetta säätelevät sisäiset työskentelymallit, jotka ovat seurausta lapsen toistuvista kokemuksista itsestään suhteessa häntä hoivaaviin henkilöihin (Nurmi & Ahonen, 2006). Esimerkiksi vanhemmat, jotka eivät ymmärrä lapsensa temperamenttia voivat yrittää muokata lastaan omien odotusten mukaiseksi, jolloin lapselle kehittyy tunne, että hän on vääränlainen (Grandell, 2018). Tunnetasolla arjessa vahvasti läsnä olevat vanhemmat vahvistavat lapsen myönteistä mielikuvaa itsestään ja omista mahdollisuuksistaan, kun taas hoivaajien välinpitämättömyys tai hyljeksintä voivat saada aikaan sen, että lapsi kokee itsensä arvottomaksi (Nurmi, 2006). Hyljeksityillä lapsilla ei ole niin hyvää kykyä tunnistaa ja käsitellä negatiivisia tunteita, eivätkä kykene astumaan toisten saappaisiin. Tämä voi ennustaa sosiaalisia ongelmia, kuten torjutuksi tulemista, ystävien puutetta ja kiusatuksi joutumista, mitkä luovat kielteisiä käsityksiä tovereista. Lapsen ja nuoren käytös voi ilmentyä myös aggressiivisuutena ja masentuneisuutena. (Nurmi, 2006). Ikävät kokemukset menneisyydessä voivat herkistää suojavaalmitta eri tilanteissa, jolloin ihminen aikuisuudessaakin pakenee samankaltaisia tilanteita. Ikävät tilanteet muistuttavat ihmistä, ja herättävät suojavaalmituden kehossa. Tuolloin ihminen kokee tietyissä tilanteissa todella epämiellyttäviä tunteita, joissa muut eivät kokisi varsinaista uhkaa. (Grandell, 2015.)

Ihminen oppii tarkkailemalla ympäristöään. Piaget'n (1953) teorian mukaan jo pieni lapsi on aktiivinen ympäristönsä tutkija, joka tekee oletuksia, kokeilee niitä ja tekee niistä lopulta omat johtopäätöksensä. Tämän kautta hän muodostaa omat käsityksensä ja tietonsa omien kokemusten ja tulkintojen varaan. (Nurmi, 2006.) Mallioppiminen kuvaa edellä mainittua tarkkailemisen

kautta opittuja asioita. Banduran (1986) kertoo tutkimuksessaan mallioppimisesta, jonka mukaan toistelemme esimerkiksi vanhempien suunnalta opittuja hyödyllisiä asioita, sekä asioita, joita emme uskoneet koskaan toistavamme. Mallioppiminen on sisäänrakennettu ihmisiin, ja se on tehokas oppimistapa, joka vaikuttaa meihin monella tapaa. Mallioppimisen avulla opimme hyviä ja myös huonoja tapoja suhtautua itseemme muiden, kuten vanhempien, sukulaisten ja ystävien kautta. (Bandura, 1986.) Keltikangas-Järvinen puhuu samastumisesta, mikä tapahtuu, kun ihailee toista ihmistä, ja haluaa olla samanlainen kuin toinen. Samastuminen on psyykkisenä tukena lapselle, ja hän voi tuntea itsensä vahvaksi samastumalla johonkin vahvaan ihmiseen. Hyväksynnän kautta samastuminen voimistuu ja samastumisen kautta lapsi saavuttaa myös oman identiteettinsä. Identiteetti on minän kokonaisuus, joka jakautuu minäkäsitykseen mielikuvaan itsestä. Kriittinen tapa suhtautua itseän voi lisääntyä mallioppimisen kautta. Esimerkiksi, jos vanhemmat suhtautuvat kriittisesti itseensä, ja lapsi seuraavaa sitä sivusta, voi lapsi sisäistää samanlaisen kriittisen suhtautumistavan itseensä. Siitä tulee helposti tapa, jolla itseä pitää suhtautua, koska läheisimmät ihmiset ovat toimineen niin. (Bandura, 1986.)

Kasvuympäristössä ikävä itsekriittisyys alkaa nousta myös, kun vaatimisen ja hyväksynnän suhde on epätasapainossa. Palkitsemisperiaate on jossain määrin hyväksi kasvatuksessa, jos hyväksyntää saa myös epäonnistumisen hetkillä. Lapsi oppii jo pienestä pitäen, että voi toiminnallaan vaikuttaa omien vanhempiensa ilahtumiseen, jolloin hän voimistaa näitä palkitsemisen kautta omaksuttuja tapoja myöhemmin elämässään. Varjopuolena kuitenkin on, että palkitsemisperiaate voi johtaa itsekriittisyyden lisääntymiseen. Jos henkilö palkitaan aina onnistumisen yhteydessä, mutta muuten jätetään huomiotta, tai vaille hyväksyntää, voi aivoihin muodostua käsitys: ”onnistuminen on yhtä kuin hyväksyntä, huomio ja palkitseminen”, ja käänteisesti: ”epäonnistuminen tai keskivertosuoritus on yhtä kuin yksin ja huomiotta jääminen tai kritiikki muilta”. Läheisten ihmisten pettyminen ja kriittisyys on ihmiselle hyvin epämiellyttävä kokemus, ja äskeisen esimerkin mukaan ihmiselle voi kehittyä voimakas suorituskeskeinen ajatusmaailma, jolloin onnistuminen ja menestys on kaikki kaikessa. Tällaisessa ajattelumallissa rentoutumiselle ja hauskanpidolle ei jää niinkään tilaa, tai jos jää niin pään sisälle kehkeytyy itseään soimaava ja vaativa ääni.” Ylös laiskuri ja takaisin kirjan ääreen”. (Grandell, 2018.)

Muuna taustatekijänä toimii länsimaalainen kilpailukeskeinen kulttuuri (Grandell, 2018). Juha Siitosen voimaantumisteoriassa lainatun Tuula Tammisen (lasten psykiatri, MLL puheenjohtava, 2003) sanojen mukaan nykyinen arvomaailma selittää jatkuvan lastemme pahoinvoinnin, joka on etäännyntynyt liian kauas rakkaudesta ja hoivaamisesta, ja tilalle ovat tulleet kova suoritus- ja tietoyhteiskunta-arvot. Tuula Tamminen kuvaa myös yhteiskuntaamme kilpailuhenkiseksi,

samankaltaisuutta vaativaksi, joka on moniarvoista kulttuuria vastaan. Yksilöllisen olemassaolon rauha ja vapaus puuttuvat tuoden ihmisille ahdistusta, aggressiivisuutta ja masentuneisuutta (Siitonen, 2004). Buddhalainen kulttuuri suomesta poiketen vähentää itsekritiikkitaipumusta, koska suhtautuminen on myötätuntoisempi. (Gilbert, 2015) Vertailupohjana ei ole ainoastaan oman maan ja kaupungin väki, vaan internetin myötä vertailuksi on tullut koko maailma. Aina on ihmisiä, jotka tekevät jonkin asian paremmin. (Gilbert, 2010.) Suomessa arvostetaan ja korostetaan nöyryyttä jopa niinkin, että itsekriittisyys nähdään hyveenä ja itsensä arvostaminen paheena. Tästä esimerkiksi sananlaskut kulttuurissamme: ”pöyhkeys vie perikatoon”, ”ylpeys käy lankeemuksen edellä” ja ”nöyryys ei niskoja taita”. (Grandell, 2018.) Kulttuurissamme esiintyy ajattelutapaa, joka hieman kärjistetysti leimaa ujut ihmiset ”heikommaksi”. Reippaita ja rohkeita ihmisiä suositaan, vaikkakin tänä päivänä on enemmän alettu ymmärtämään ujouden ja muiden introversioon kuuluvien piirteiden hyviä puolia. Geeniperimän vaikutusta itsekritiikkiin ei ole vielä tutkittu, mutta voi olettaa sillä olevan vaikutusta itsekriittisyyden kokemiseen. Geeniperimä ohjaa ajatteluamme, tunteitamme ja käyttäytymistämme, sekä on sidoksissa psykologisiin ominaisuuksiin vaikuttaen hyvinvointiin ja tyytyväisyyteemme. Lisäksi geeniperimään ovat sidoksissa ekstroversio ja introversio-ominaisuudet, mitkä määräävät osaltaan ihmisen sosiaalisuuden. (Grandell, 2018.)

### **3.2 Emootioskeemojen kehittyminen**

Tyypillisimpiä tunteita itsekriittisyydessä ovat viha, syyllisyys ja häpeä (Grandell, 2015). Kaikki ihmisen negatiiviset tunteet liittyvät suojavalmiuteen, jotka yrittävät olla avuksi, mutta ylisuojeleminen, murehtiminen, toimimattomat tunneviestit ja sisäinen itsekritiikki voivat aiheuttaa kärsimystä. Rakentavassa itsekriittisyydessä ihmiset ovat suhtautumistavoiltaan myötätuntoisempia, ja pyrkivät rakentamaan itselleen hyödyllisempiä tapoja käsitellä asiaa. Myötätuntoisuus rauhoittaa suojavalmiutta, kun taas itsekriittisyys keskittyy virheisiin ja pahentaa oloa. (Grandell, 2015.)

Havainnollistaakseni emootioskeemojen kehittymistä, lainaan Greenbergin tunnejaottelua. Greenbergin tunnejaotteluun kuuluvat muun muassa primaariset- ja sekundaariset tunteet. Primaariset tunteet ovat henkilön alkuperäisiä reaktioita ulkoiseen ärsykkeeseen. Sekundaarit tunteet ovat seurausta primaarista reaktiosta, ja ne ovat sosiaalisesti välittyneitä. (Greenberg, 1997.) Greenbergin (1997) tunnejaottelun mukaan tunteet voivat assosioitua emotionaalisen kokemuksen ja ihmisten välisten suhteiden kannalta haitallisesti. Tästä voivat muodostua muun

muassa läheisyyden pelot ja fobiat. Nämä ovat oppimisen tulosta ja voivat jättää jälkeä henkilön emotioskeemoihin, eli tapahtumaketjuihin, joissa herää emotionaalisia reaktioita ja kokemuksia. Nämä taas vaikuttavat henkilön käyttäytymistendensseihin. Esimerkiksi menneisydessä koetut selvittämättömät häpeän ja vihan kokemukset, sekä ikävät ja ahdistavat syrjäytymiset voivat jäädä vaivaamaan hyvin pitkää, mikä vaikuttaa negatiiviseen sisäiseen puheeseen. Nämä tunteet ja haitallinen sisäinen puhe saavat yksilön tuntemaan itsensä epävarmaksi, pieneksi, merkityksettömäksi tai arvottomaksi. Sekundaareja reaktioita ovat esimerkiksi ahdistus, avuttomuus, depressio ja toivottomuus. Nämä ovat niitä mihin liika haitallinen itsekriittisyys voi ihmisen mielen johtaa, pahimmillaan krooniseen masennukseen. Sekundaariset reaktiot ovat myös ongelmallisia, koska ne usein hämärtävät alla olevan tunteen. (Greenberg, 1997.)

Henkilön aiemmat kokemukset itsetuntoa heikentävästä kritisoinnista aiheuttavat hänelle alttiuden olla sensitiivinen tilanteessa sellaisille merkeille, joiden pohjalta hän ennakoii samantapaista tapahtumaa. (Greenberg & Paivio 1997). Henkilön reaktio stressiin voi assosioitua aikaisempaan kokemukseen menetyksestä tai epäonnistumisesta, mikä herättää surun tai tuskan. Tämän kaltainen käyttäytyminen on primaari emotionaalinen reaktio, jolloin suru aktivoi käsityksen itsestä pahana ja heikkona. Tähän liittyy henkilön kehityshistoria, jolloin emotioskeemat heräävät aiheuttaen häpeästä ja pelosta heräävät ajatukset. Negatiivinen minä-skeema on henkilön olemassa oleva alttius deppressiolle, jolloin kielteiset ajatukset ylläpitävät deppressiivistä tilaa. Negatiiviset emotionaaliset reaktiot ja ajatukset aiheuttavat avuttomuutta, masennusta, toivottomuutta, jolloin haitallinen itsekriittisyys on kierteessä. (Greenberg, 1997.)

### **3.3 Häpeä ja vaatimukset**

Tutkielmassani otan huomioon häpeän tunteen merkityksen itsekriittisyydessä, sillä siitä ei helposti puhuta ääneen, ja sen tunnistaminen itsessä voi olla haastavaa ja epämukavaa. Itsekriittisyys voi kärjistyä häpeän tunteeseen. Esimerkiksi ihminen tuntiessaan itsekriittisyyttä haluaa päästä pois itsensä soimaamisesta. Jos irti pääseminen ei kuitenkaan onnistu, voi se synnyttää häpeällisiä ajatuksia:” ei minusta ole mihinkään”. Esimerkissä suojausvalmius epäonnistuu tehtävässään, ja tunteet ruokkivat toisiaan vahvistaen itsekriittisyyden kierrettä. (Grandell, 2018.) Mitä vähemmän ymmärtää häpeää ja sitä, miten se vaikuttaa itseemme, sitä suuremman otteen se ottaa elämästämme (Brown, 2007). Meidän kaikkien perustarve on hyväksytyksi tuleminen, joukkoon kuuluminen ja arvostuksen saaminen sellaisina kuin olemme, mutta häpeä hajottaa tunneyhteyden toisiin. Siihen liittyy erillisyyden pelko – pelko tulla miellettyksi virheellisenä ja

kelvottomana hyväksyntään ja yhteen kuulumiseen. Häpeä on lukkiuttava tunne, minkä helposti sekoittaa syyllisyyteen. Häpeä liittyy koko minuuteen, ja antaa käsityksen itsestä, että tällainen minä olen. Häpeään liittyy pelko yhteyden menettämisestä, jolloin pelkäämme joutuvamme naurunalaisiksi, meitä väheksytään tai pidetään puutteellisina. Häpeän vallassa itsesyytökset ovat hyvin voimakkaita, tai toisena ääripäänä syytetään toisia. Uuden aivotutkimuksen mukaan häpeä on jopa niin pelottava kokemus, että sitä ei käsiteltäisi aivojen kehittyneessä osassa, eli neokorteksissa, joka mahdollistaa ajattelun ja analysoinnin. Häpeä voi viestittää aivojamme ”taistele-pakene” tilaan, jolloin aivojen alkukantainen osa syöksyy toimintaan. Oireina muutamme aggressiivisiksi, haluamme juosta paikalta tai piiloutua. (Brown, 2007.) Häpeä aiheuttaa syytöstä, erillisyyttä ja pelkoa. Se voi saada ihmisen epätoivoiseksi psyykkisen eristyneisyyden vuoksi.

Häpeällä ja syyllisyydellä on epämiellyttävyyden tunteen lisäksi rakentaviakin tehtäviä. Ne auttavat muun muassa tulemaan toimeen toisten ihmisten kanssa. Häpeä voi saada sinut muuttamaan käytöstäsi, tai piilottamalla ajatuksia ja tunteita, jotta säilyttäisit hyvät välit muihin ja olisit tyytyväinen itseesi. Ihmiset, jotka eivät tunne syyllisyyttä ja häpeää tekevät asiat oman päänsä mukaan, mikä aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa. 50 000 vuotta sitten eristäytyminen porukasta oli varma kuolema. Sen takia ajatellaan, että häpeän tunne koetaan niin voimakkaana tänäkin päivänä, sillä se varoittaa siitä, että joku ei pidä sinusta tai teoistasi, mikä saattaa johtaa ikäviin seurauksiin. (Grandell, 2015.) Häpeän pakeneminen voi näkyä jatkuvana suorittamisena, ainaisena kiireenä ja riippuvuuksina. Riippuvuuksia voivat olla työnarkomania, perfektionismi tai pakonomainen muiden auttaminen. Esimerkiksi yksilötasolla ihminen voi kokea itsensä työyhteisössä liian tehottomaksi ja kyvyttömäksi, vaikka kyseessä olisikin vain liian suuri työmäärä. Häpeä voi estää ihmisen näkemään asian realistisen puolen ja huomata liiallisen työmäärän vaikuttavan heikentävästi jaksamiseen ja työtehoon. Puolestaan ihminen moittii itseään: ”en ole tarpeeksi tehokas, en kykene mihinkään, olen turha.” Häpeä pyrkii piilottamaan häpeän, eli silloin ihminen tekee entistä pidempää päivää töissä, eikä kehtaa ottaa liiallista työmäärää puheeksi. Tässä esimerkki huonosta noidankehästä, jossa ihminen toimii tunteen ehdottamalla tavalla, eikä kykene vastaanottamaan häpeän rakentavaa viestiä siinä mielessä, että tekisi kehittävämmän ratkaisun tilanteessa. (Grandell, 2015.)

”Epätäydellisyys ja joutenolo eivät ole hyväksyttäviä. Pakonomainen pyrkii rauhoittamaan olemisen kauhua, epävarmuutta tai epätyytyttävyyttä. Se on heikkouden ja epävarmuuden tunteen torjuntaa.” Näin kuvaa Kurkela perfektionismin ajatusmaailmaa, mikä on yhteydessä häpeän piilottamiseen. Terveessä suhtautumisessa perfektionismiin kuuluvat vastuu työstä, parhaansa

yrittäminen, mutta myös kyky hyväksyä puutteellisuus. Siinä ei ole erinomaisuuden pakkoa, eikä työ ole kaikki kaikessa, jolloin ymmärretään tekemisen levollisuus. Krooninen rauhatomuus, kateus, mustasukkaisuus, viha, mitkä kohdistuvat jossain suhteessa edistyneempiin, korvautuvat aidolla ihailulla ja kunnioituksella. (Kurkela, 1997.)

Häpeä liittyy vaatimuksiin, mikä herää yksilön ajatellessa, ettei hän täytä vaatimuksiaan. Vaatimukset kehittyvät, kun sopeudumme yhteistoimintaan ja tukeudumme toisiin. Vaatimuksia kohdistuu valtava määrä jo lapsuudesta asti huomaamattamme ja noudattamme niitä. Luonnollisia vaatimuksia ovat esimerkiksi hyvät tavat, väkivallasta pidättäminen ja kohtuullinen siisteys. Muodolliset vaatimukset vaativat yksilöltä käyttäytymistä, joka on tapojen mukaista, muuten seuraa rangaistus. Vaatimuksia esiintyy lainsäädäntöjen lisäksi arjen keskellä. Näitä ovat seuraavat: täytyy väistää, täytyy juosta, täytyy hymyillä, täytyy näyttää hyvältä ja laittaa hiukset hyvin. Vaatimukset voivat esiintyä myös kieltoina: ei saa juosta, häiritä, meluta, ilmehtiä, haista, hullutella ynnä muut tämänkaltaiset. Lisäksi on opinto, suoritus, taso- ja laatuvaatimuksia, joiden keskellä asuminen voi aiheuttaa aika paljon ylimääräistä ahdistusta, koska saatamme asettaa itsellemme melko suuret vaatimukset. Muita vaatimuksia voivat olla erilaiset ihanteet ja henkiset vaatimukset, jossa vaatimukset perustuvat henkiseen valtaan. Saatamme tuntea itseemme kohdistuvan tietynlaisia menestymiseen, muodikkauteen, oppimiseen ja osaamiseen liittyviä vaatimuksia. Pitäisi olla muodinmukainen, tai ajatella ja toimia kuten toiset esimerkiksi jokin arvostettu ryhmä. Saavutusten ja suoritusten arvo johtuu siitä, että niitä arvostetaan. Menestyminen ja toimiminen arvostusten suunnassa koetaan usein vaatimuksina. Tämänkaltaiset vaatimukset piirittävät ja ahdistavat meitä. Ne voivat aiheuttaa pelkoja ja jatkuvia epäonnistumisen tunteita, mitkä johtavat uupumiseen. Nykymaailmassa vaatimukset näyttävät kasvavan, ja silloin voikin tulla tunne, ettei jaksaa täyttää niitä kaikkia. Tämä voi johtaa arvottomuuden tunteeseen, joka on tyypillistä masennuksessa. Vaatimukset, eli narsistiset yllykkeet eivät lopu, vaikka yksilö saavuttaisi kuinka paljon tahansa. (Turunen, 2004.)

Kulttuuri muodostuu aika lailla arvostuksista muodostaen sen arvokkaan ytimen. Vallitsevia arvostuksia on vaikea vastustaa, sillä ne kiinnittyvät osaksi yksilön itsearvostusta. Ajatusvallat muodostuvat arvostuksista, sillä tiettyjä oppeja ja ideologioita arvostetaan. Miellemme täyttyy tietyistä käsitteistä ja kielestä, jolloin meistä tulee osa ajatuskulttuuria. Ajatusvallat pitävät meitä vallassaan, ja voivat vaatia niiden noudattamista, joten ne muodostavat vallan käytön ulottuvuuden. Yhteiskunta valikoi arvoasteikon huipulle ne, jotka osaavat ja haluavat täyttää vaatimukset, sekä pyrkivät valtaan. Vaikka yhteiskunta on täynnä vaatimuksia, asetamme itsel-

lemme myös suuria vaatimuksia. Asetamme itsellemme käyttäytymisen ja menestyksen vaatimuksia, vaikka muut sitä eivät meiltä vaatisikaan. Kuritamme itseämme ja harjoitamme mielessämme pakkovaltaa. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii itsekuria, joten itse itsellemme asettamat vaatimukset ovat tietyssä määrin hyväksi. Saatamme kuvitella ympäristön vaativan meiltä kohtuuttomia, vaikka monesti projisoimme omia vaatimuksiamme ympäristöön. Vaatimukset liikkuvat siis todellisten ympäristöstä tulleiden vaatimusten ja kuviteltujen vaatimusten välillä. (Turunen, 2004.)

## 4 Itsekriittisyys esittävässä taiteessa

Tämän kappaleen alkuun haluan kirjoittaa tarinan artistista nimeltä Barbra Streisand. Teksti löytyi Grandellin (2018) teoksesta. Hän on yksi menestyneimmistä naisartisteista kautta aikojen, ja hänen levyjään on myyty yli 72 miljoonaa kappaletta. Kyseinen henkilö on avoimesti kertonut kamppailevansa itsekritiikin kanssa. Kerran Streisand unohti laulunsa sanat lavalla, josta hän ahdistui niin paljon, ettei esiintynyt livenä tämän jälkeen kertaakaan 27 vuoteen. Itsekritiikki otti Streisandista vallan, eikä antanut arvoa Streisandin lahjoille eikä sille, että hänen konserttiaan kehuittiin paljon lehdistössä jälkepäin. Itsekriittisyys sivuutti positiiviset ajatukset siitä, että ihmiset halusivat kuulla häntä, ja että Streisand halusi esiintyä ihmisille. Se ei myöskään huomionnut Streisandin osaamista, vaan keskittyi hänen tekemään virheeseen. Lopulta kuitenkin Streisand kykeni irrottamaan kahleensa itsekriittisyydestä, jonka jälkeen hän palasi esiintymislavoille.

Pelkoon pohjautuva musiikkisuhde ei ole harvinaisuus edes henkilöllä, jolla ei ole erityisiä traumoja musiikillisessa menneisyydessään. Werner (1996) kirjoittaa pelkoon pohjautuvan musiikkisuhteen olevan irrationaalisuudestaan huolimatta hyvin yleinen ongelma. Hänen mukaansa ongelma kumpuaa tavallisesti epäterveestä, mutta yleisestä ajattelutavasta, jossa henkilö ajattelee hänen muusikkoutensa määrittelevän myös hänen arvonsa ihmisenä. (Werner 1996.) Pelko saattaa pahimmillaan hiipiä mukaan kaikkeen tekemiseen ja terrorisoida salakavalasti ja alitajuisesti musiikkisuhdetta. Alituiset haitalliset ajatukset omista kyvyistä estävät oppilaan kehittymistä, ja voivat johtaa ylivoimaiseen väärin äänien soittamisen pelkoon, esiintymisjännitykseen, fyysiseen jännittyneisyyteen ja hermostuneisuuteen opetustilanteissa. (Hakkarainen, 2013.)

Erinomaisuus ja korkea suoritustaso ovat keskeisiä aspekteja musiikissa, musiikillisissa suorituksissa ja kuuntelijan musiikillisissa elämyksissä (Kurkela, 1997). Perfektionismi huonoimmillaan aiheuttaa voimakasta itsekriittisyyttä, mikä on tyypillistä muusikoilla. Itsekriittisyys voi vaikuttaa haitallisesti soittosuoritukseen ja esiintymiseen aiheuttaen voimakasta esiintymisjännitystä ja epävarmuutta soittotilanteessa. Pienetkin virheet soittaessa voivat tuntua täydelliseltä epäonnistumiselta, jos kyseessä on voimakkaasti itsekriittinen ihminen. Ainainen täydellisyyden tavoittelu soitossa voi alkaa tuntumaan suorittamiselta, mikä voi viedä nautinnon musiikista ylipäätään. (Jaatinen, 2017.)



Taiteessa perfektionismiin ja itsekriittisyyteen kuuluu myös nerokompleksi, johon kuuluvat kysymykset:” olenko hyvä, parempi kuin toinen, mitä yleisö ajattelee, olenko kansallista vai kansainvälistä tasoa ynnä muut samankaltaiset kyseenalaistukset.” (Kurkela, 1997). Arjaksen (1997) mukaan esiintyville muusikoille tietoinen ja tiedostamaton vertailu levytyksiin on tuonut myös paineita. On mahdotonta pyrkiä kokonaisen konsertin osalta samaan, mitä levytykset tuovat julki. Se on kuitenkin tekninen täydellisyys, joka voidaan rakentaa pienistä osista kokonaisuudeksi. (Arjas, 1997.) Salmon ja Meyerin (1992) toteaa, että itsekriittisyys toimii eräänlaisena suojausmekanismina, joka ennakoii muilta tulevaa arvostelua. Kyseessä voi myös olla tarve osoittaa erinomaisuuttaan niin, että kykenee huomaamaan soittosuorituksestaan puutteita, joita muut eivät huomaa. Perfektionismi ilmenee epärealistisina tavoitteina, joita henkilön on vaikea tavoittaa. Perfektionismi voi antaa hyvän pohjan harjoittelulle, mikä on sen hyviä puolia, mutta huonona puolena perfektionismi voi aiheuttaa jatkuvaa tyytymättömyyttä henkilön omia suorituksia kohtaan. (Arjas, 1997.)

Esiintyminen vaatii uskallusta olla keskeneräinen ja uskallusta hyväksyä erehtymiset, sekä pienet virheet. Persoonallisuuden näyttäminen on inhimillistä ja inhimillisyys mielenkiintoista, joten täydellisyyden hakuisuutta on hyvä kyseenalaistaa. Jotkut esiintyjät pitävät manerejaan tavaramerkkinään ja persoonallisuutena, mutta näin ei ole. Monesti ne ovat viestin perillemenon esteenä. Esiintyjälle ominaiset kaavamaiset liikkeet, painotukset ja sanat kiinnittävät liikaa huomiota, jolloin yleisö voi ryhtyä laskemaan esiintyjällä toistuvia manereja. (Tammivuori, 2005.) Hyvää esiintyjää sanotaan karismaattiseksi, mikä tarkoittaa valloittavaa käytöstä lavalla ja vetovoimaa, joka saa pitämään esiintyjästä. Tammivuoren (2005) mukaan me Suomalaiset olemme osanneet vetää verhon karismamme ja yleisömmme väliin.

#### **4.1 Skeemat vaikuttamassa esiintymiseen**

Kuten aikaisemmista informaatioista voidaan huomata, aiemmat kokemukset ohjaavat meidän suhtautumistamme tulevaisuuteen, niin myös esiintymisessä on vaikuttamassa sama ilmiö. Puhutaan skeemoista ja representaatiosta eli mielikuvista. Immonen (2007) on jakanut esiintymisessä tapahtuvat mentaaliharjoittelut näihin käsitteisiin. Immosen tutkimuksessa skeemat tarkoittavat mielen työvälineitä, jotka vaikuttavat representaatioihin ja päinvastoin. Representaatio tapahtuu yksilön mielessä soittosuorituksen skeemoina, mielen työvälineinä. Representaa-

tiot ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa skeemojen kanssa, jossa skeemat vaikuttavat representaatioiden muodostumiseen ja representaatiot taas muokkaavat olemassa olevia skeemoja luoden myös uusia skeemoja. (Immonen, 2007.)

Aiemmin muodostuneet skeemat vaikuttavat siihen, mitä ymmärretään ja havaitaan. Siitä muodostuvat vaikutukset toimintaan, ja tämä puolestaan synnyttää skeemoja, jotka vaikuttavat taas representaatioihin. Uudet representaatiot skematisoituvat tulevaisuuden varalle. Tämä on jatkuva prosessi representaatioiden, skeemojen ja soittosuoritusten välillä, joiden kautta muusikko oppii esiintymiseen, sekä soittamiseen liittyviä toimintastrategioita. Emootioiden laatu ja minäpystyvyyden aste, jolle oman itsen representoituminen esiintymistilanteessa perustuu, tulee aiemmista kokemuksista. Itsen ja ympäristön välinen koettu representaatio vaikuttaa tunteisiin ja suhtautumiseen esiintymistä kohtaan. Sen voi kokea joko uhkaavana, mikä vaikuttaa pelon määrään, tai sitten positiivisena, jolloin suorituskeemaan perustuva odotustila ja representoituva suoritus ovat yhdenvertaisia. (Immonen, 2007.) Immosen mukaan skeemat siis voivat vahvistaa myönteistä minäpystyvyyttä, mutta toisaalta toimia haitallisesti mielessä itseään toteuttavina ennustuksina.

## 4.2 Esiintymisjännityksestä

Luciano Pavarotti, Vladimir Horowitz ja Pablo Casals ovat suuria nimiä klassisen musiikin keskuudessa. Kaikilla on hyvä laulutekniikka, valtava musikaalinen ilmaisukyky ja runsaasti kokemusta. Horowitz, joka oli Ukrainalaissyntyinen 1900-luvun suurimpia pianisteja jätti esiintymislavat yli vuosikymmeneksi lavakammon vuoksi. Pablo casals taas oli katalonialainen sellisti, joka myönsi, että esiintymiset tuottavat hänelle painajaisia. (Arjas, 1997.) Luciano Pavarotti suuresta karismasta huolimatta oli aina peloissaan ennen esiintymistä. Horowitziin ja Casalsiin verrattuna Lucianolla oli pelolle oma tarkoitus. Hän ajatteli pelon kuuluvan esiintymiseen ja sen olevan menestyksen edellytys. Pelko oli Luciano Pavarotille eteenpäin vievä voima, jota voisi verrata itsekriittisyyden myönteisiin puoliin. Hän ei pitänyt mitään itsestäänselvyytenä, ja Pavarotti siteerasi Joogi Berraa elämänfilosofiassaan: ”Se ei ole ohi ennen kuin se on ohi”. (Luciano, 1995.) Edellä mainituista esimerkeistä huomaten taito ja kokemus eivät saa välttämättä esiintymisjännitystä katoamaan, ja asialle voi tehdä muutakin. (Arjas, 1997).

Esiintymisjännitys on ammattimuusikoiden ongelma, mikä voi haitallisesti vaikuttaa musiikkiesityksen laatuun, ja vaikuttaa vakavasti muusikon uraan. (Harra, 2004.) Kalevi Tammivuoren kirjassa ”Nauti esiintymisestä” kuvaillaan, kuinka meillä on rima usein aivan liian korkealla

esiintymisen kohdalla. Täytyy olla lähes täydellinen, jos menee esiintymään, ja siksi pienet virheet voivat olla esityksen tuho. Virheet ovat inhimillisiä ja kuulijan on helpompi samaistua inhimillisyyteen, kuin täydelliseen suoritukseen. Oma itsensä oleminen lavalla ja persoonallisuus ovat valtteja esiintymisessä, mutta nämä vaativat riskinottoa, eli on annettava itsestään yleisölleen enemmän kuin yleensä annamme. (Tammivuori, 2005.) Kaikki jännittävät esiintymistä, toiset enemmän ja toiset vähemmän. Jännittämisen aiheuttamat fysiologiset oireet ovat kuitenkin yksilöllisiä. Olemme synnynnäiseltä temperamentiltaan erilaisia, toiset hakeutuvat aktiivisesti haastaviin tilanteisiin, kun taas toiset mieluummin vetäytyvät. Temperamenttia tärkeämpää on, millaista käyttäytymistä ympäristö odottaa ja arvostaa, sillä ihminen sopeuttaa ulkoisen käyttäytymisen ympäristön odotuksiin. Kaikilla on kansallisuudesta riippumatta valmiudet samanlaisiin tunteisiin, mutta kulttuureissa on eroja, miten tunteet tuodaan esiin, ja mitkä tunteet ”sallitaan”. Kansallisuuden erot tunteiden ilmaisussa näkyy myös esiintymisessä. Kaikenlaisen esilläolon ja esiintymisen karttaminen kuuluvat Suomalaiseen vaatimattomuuteen. Esimerkiksi tutkijalta odotetaan valmiutta ja halua kertoa tutkimustuloksistaan, mutta toisaalta se leimataan henkilökohtaiseksi esilläolotarpeeksi. Ristiriita on voimakas ja siksi leimautumisen varomisen takia monet tutkimustulokset ovat jääneet tutkijoiden omaan käyttöön. (Keltikangas-Järvinen, 2010.)

Henkilöä, joka meidän kulttuurissamme ei pelkää esiintymistä, eikä tunne esiintymisjännitystä, pidetään helposti poikkeavana ja jopa narsistisena. (Keltikangas-Järvinen, 2010.) Meillä myös arvostellaan helposti henkilöitä, jotka ”tuppaavat esiintymään” (Tammivuori, 2005). Kateus on yksi tekijä, joka voi aiheuttaa syyllisyyttä ja epävarmuutta yksilölle, joka erkaantuu aiemmasta yhteisöstä. Ihmiset ovat valmiita ihailemaan kaukaisia tähtiä, mutta omasta yhteisöstä noussutta ei välttämättä katsota niin hyvällä. (Arjas, P, 1997.) Tottumattomuuden esiintymiseen ja esiintymispelko on aikoinaan siirretty lapsiin kulttuurissamme. Lapsia ei rohkaistu esittämään mielipiteitään, ja keskusteluun osallistuminen saattoi olla huonoa käytöstä aikuisten keskuudessa. Tämän myötä lapselle kehittyy tunne, ettei hänen mielipiteillään ole arvoa, eikä lapsi aikuiseenakaan osaa ilmaista mielipidettään. Julkinen esiintyminen on joskus ollut jopa rangaistuskeino sääntöjen rikkomisesta koulussa. Esimerkiksi, jos teki kotitehtävät väärin, tai myöhästyi koulusta, piti oppilaan nousta korokkeelle ja esittää jotain opettajan säestäessä urkuharmonilla. (Keltikangas-Järvinen, 2010.)

### 4.3 Keinoja esiintymisjännityksen helpottamiseen

Ensimmäisenä tärkeänä asiana esiintymisjännityksen helpottamiseen on hyvä valmistautuminen. Tunne, että on valmistautunut niin hyvin kuin pystyy, vie jännitystä pois. Valmistutumisiin kuuluvat ajoissa paikalle tuleminen ja mielikuvaharjoittelu, ennen kun yleisö saapuu paikalle. Esiintymislavasta tulee turvallisempi, koska tiedät miten laitteet toimivat, ja miltä lavalla oleminen tuntuu. Ajatus, että yleisö ja esiintyminen ovat mukavia asioita, että he välittävät sinusta ja sinä heistä, auttavat oikeanlaisen esiintymisasenteen löytämiseen. Yleisö tulee viihtymään, ja he ovat esiintyjän puolella. Liika vaatiminen on hyvä jättää pois ja ajatuskatkotkin voi hyväksyä. Jännittämisestä voi kertoa myös yleisölle. (Tammivuori, 2005.)

Esiintymään on hyvä lähteä sellaisella asialla, minkä uskoo hallitsevansa. Heikko itsetunto tai liiallinen itsekritiikki aiheuttaa tunteen, että on heikoilla. Innostuneisuus asiasta tarttuu yleisöön, kuten myös innostuneisuuden puute. Kun uskoo omaan tietoon ja asiaansa, uskoo silloin myös yleisökin. Kaikilla on omat tapansa valmistautua esitykseen, mutta tärkeintä on, että tekee sen hyvissä ajoin niin, ettei jäisi liikaa asioita, mitkä aiheuttavat epävarmuutta. (Tammivuori, 2005.)

Esiintymisjännityksen helpottamiseen voidaan vaikuttaa mentaalisti. Mentaaliharjoittelun tarkoituksena on parantaa suoritusta itsetuntoa lisäämällä ja kasvattamalla myönteistä suhtautumista itseään, sekä suoritusta kohtaan. Tutkimuksen mukaan mentaaliharjoittelun avulla itsetuottamus, motivaatio ja luottamus ovat parantuneet (Abma et al. 2002; Callow & Hardy 1997; Cumming et al. 2002). Immosen kirjassa ”muusikon mentaaliharjoittelu” lainatun Toskalan mukaan esiintyminen on sosiaalista pelkoa. Kun esiintyjä luottaa itseensä ja siihen, että hänen saavutuksiaan pidetään arvokkaina, voi hän kokea olevansa sosiaalisesti arvostettu. Pelkotilojen lisäksi persoonallisuuspiirteet vaikuttavat esiintymisjännitykseen, johon kuuluvat huolestuneisuus tulevaisuudesta, huono itsetunto ja alttius krooniseen pelkoon. Esiintymispelosta kärsivät näkevät itsensä arvottomina ja lahjattomampina kuin kaverinsa. He kokevat riittämättömyyttä ja pelkoa itsekunnioituksen menettämisestä. Tällaiset henkilöt kokevat epäonnistumisen mahdollisuuden uhkaavimpana, ja he omaavat enemmän epätodellisia eli irrationaalisia mielikuvia esiintymistilanteesta, kuin muut. He luovat mielikuvia erilaisista katastrofeista, joita esiintymistilanteessa voi sattua. Mielikuvat ovat heidän mielessään ennusmerkkejä tulevasta, ja jännittäjät olettavat, että heille sattuu jotain pahaa. (Arjas, 1997.) Äsken mainittu pessimistinen lähestymistapa mentaaliharjoituksessa sisältää kaikesta huolimatta myönteisiä vaikutuksia

esiintymisjännityksen vähentämiseen, sillä he kehittävät samalla psykologisia selviytymiskeinoja. (Immonen, 2007.)

Ihmistä ohjaavat melko pitkälle ne ajatukset, joita hänellä on itsestään ja kyvyistään. Paineen alaisissa tilanteissa vaikuttavat myös automaattiset ajatukset, jotka pulpahtelevat mieleen tiedostamattomasti. Nämä ajatuskuviot ovat muodostuneet varhaisimmista lapsuuden fyysisistä ja negatiivisista kokemuksista, minkä takia ne kertovat yksilön pohjimmallisesta identiteetistä. Ne voivat olla sävyiltään joko positiivisia tai negatiivisia, mutta yleensä negatiivisia omaa itseä ja osaamista aliarvioivia. (Immonen, 2007.) Ihminen pitää näitä asioita totuuksina omasta itsestään, vaikka useinkaan niillä ei ole todellisuus pohjaa (Arjas, 1997). Pelkoon tutustuminen ja sen läpikäyminen ennen tilannetta helpottaa pelon tunnetta. Hyvä hengittäminen ja sitä kautta rentoutunut tila, sekä todellinen keskittyminen musiikkiin ovat oleellisia mentaaliharjoittelun lisäksi. Positiiviseen sävyyn itselle puhuminen, itsensä hyväksyminen ja suhteellisuudentajun säilyttäminen esiintymistilanteessa ovat myös tärkeitä selviytymiskeinoja. (Immonen, 2007.)

Ruismäki ja Ruokonen (2006) kirjoittavat, että keskeistä esiintymisjännityksen lieventämiseksi on huomata ideaaliminän ja reaalinminän vuorovaikutus, sekä niiden tasapaino. (Immonen, 2007, 51.) Green ja Gallweyn (1987) tuovat esille sisäisen äänen, jossa ”minä” puhuu sekä meissä olevan henkilön, jolle puhutaan. ”Minä”, jonka Green esittää olevan ”itse 1” on ristiriitaisuutemme. Se on meidän tuomari, joka kertoo miten asioiden pitäisi olla, tai miten niiden ei pitäisi olla. Toinen minämme ”itse 2” on suuri potentiaali, joka sisältää luontaiset lahjamme ja kykymme. Sillä on rajoittamaton voima, jota voimme kehittää. Green vakuuttaa, että minkä tahansa tehtävän suorituskykyyn vaikuttaa yhtä paljon se, kuinka paljon yksilö itse on omien kykyjensä esteenä kuin se, millaiset varsinaiset kyvyt ovat. Tätä ilmiötä Green ja Gallwey kuvaavat sisäiseksi peiliksi, jonka tarkoituksena on vähentää suorituskykyä ja persoonaa lamauttamaan ristiriitaisuutta. Sisäisen peilin oivaltamisen ja ristiriitaisuuden vähentämisen kautta voidaan kohentaa suorituskykyä. (Immonen, 2007.)

#### **4.4 Tunnelukot musiikissa**

Itsekriittinen suhtautuminen muusikoilla kehittyi samanlaisten tekijöiden kautta, mitä aikaisemmissa kappaleissa on tullut esille. Tuomas Jaatinen (2007) opinnäytetyössään tarkastelee muusikoiden ja musiikkipedagogien näkökulmasta tunnelukkoja, joissa sivutaan myös itsekriittisyyttä. Jaatisen (2017) mukaan muusikoille ja musiikkipedagogeille tyypillisiä lukkoja ovat

epäonnistuminen, hyväksynnän haku, pessimistisyys, vaativuus ja vajavuus. Tunnelukot muodostuvat ikävien kokemusten kautta, ja vaikuttavat tähän hetkeen tuomalla ylimääräistä kuormaa suoriutumiseen. Tunnelukot voivat olla eri vahvuisia, eivätkä kaikki edes tiedosta niitä itsessään. (Takanen, 2011.) Tunnelukot syntyvät osittain samoista syistä kuin itsekriittisyys, eli kun lapsen emotionaalisia perustarpeita ei täytetä. Näin ihmiselle kehittyä haitallinen skeema, eli sisäinen malli, joka ohjaa lapsen käyttäytymistä tulevaisuudessa samankaltaisissa epämukavissa tilanteissa. Esimerkiksi suuri esiintymispelko voi pitää sisällään epäonnistumisen tunnelukon, joka on voinut syntyä lapsuuden epäonnistuneesta esiintymisestä. Tunnelukko aktivoituessaan palauttaa aikuisen lapsena syntyneeseen traumatilanteeseen, josta tunnelukko on saanut alkunsa. (Takanen, 2011.)

Tunnelukot ovat siis lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja keinoja selvitä vaikeista tunteista. Me joko välttelemme tai pakenemme tunteitamme, hyökkäämme tai antaudumme niitä vastaan. Lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja selviytymiskeinoja ohjaavat tunnelukkomme, jonka vallassa emme kykene toimimaan aikuismaisesti. Selviytymiskeinot auttavat lapsuudessa selviytymiseen ja sopeutumiseen, mutta aikuisuudessa ne vaikeuttavat ja estävät sopeutumista muutoksiin ja erilaisiin elämäntilanteisiin. Muutosta ei voi tapahtua, jos tunnelukkoja ei tiedosta itsessään, eikä niiden olemassaolosta tiedä. Siksi esittävässä taiteessa, kuten muissakin itselle koetuissa haastavissa tilanteissa tunnelukkojen tunnistaminen itsessä voi vapauttaa ja tarjota erilaisia keinoja niiden käsittelemiseen. (Takanen, 2017.)

Edellä mainituista epäonnistuminen ja pessimistisyys -tunnelukot liittyvät persoonallisuuspsykologiassa ilmeneviin negatiivisiin toimintamalleihin, kuten ”itse vahingoittava toimintatapa ja opittuun avuttomuuteen”. Epäonnistumisen tunnelukossa ihminen pelkää epäonnistumisia, ja haasteita. Tässä tunnelukossa ihmisellä on epäonnistumisen pelko jatkuvasti läsnä, mikä estää häntä ottamasta haasteita vastaan, ja jokainen uusi epäonnistuminen voimistaa kyseistä lukkoa. Henkilö pitää itseään huonompana kuin muut, ja jatkuva itsensä vertailu muihin saa hänet tuntemaan olonsa epävarmaksi. Epävarmuus saa ihmisen alisuoriutumaan, mitä itsekriittisyyskin pahimmillaan tekee. Ihminen turvautuu tuttuun ja turvalliseen, mikä johtaa paikalla polkemiin. Epäonnistumisen tunnelukko on muusikoille hyvin yleinen ongelma, ja se on yhteydessä esiintymisjännitykseen. (Takanen, 2011.) Epäonnistumisen tunnelukkoa kompensoidessaan ihminen voi vaatia itseltään täydellisyyttä ja virheettömyyttä, jotta hänen ei tarvitsisi kokea olevansa epäonnistunut (Takanen, 2017). Vaativuuden tunnelukko on verrannollinen perfektionismiin. Tunnelukon omaava ihminen kärsii kohtuuttoman voimakkaasta itsekriittisestä, jossa hän

vaatii itseltään täydellisyyttä. Epäonnistuessaan henkilö tuntee itsensä riittämättömäksi ja huonoksi. Voimakkaan perfektionismin omaava ihminen voi kompensoida omaa riittämättömyytään väheksymällä muita ihmisiä. Oma itsekriittisyys voi siis kääntyä muihin ihmisiin, jolloin hänellä on taipumus pitää muita ihmisiä laiskoina, kyvyttöminä, tyhminä ja epäonnistuneina. (Takanen, 2011.)

Hyväksynnän haun tunnelukossa ihminen on hyvin riippuvainen muiden mielipiteistä, ja haluaa, että muut arvostavat hänen suorituksiaan. Hänen omat mielipiteensä ovat toissijaisia, sillä hän hakee hyväksyntää joka puolelta ja tyytyy muiden mielipiteitten myötäilyyn. Hyväksynnän tunnelukosta kärsivä ajattelee, että omien mielipiteiden myötä muut ihmiset eivät pidä hänestä, tai hän pelkää hylkäämistä, joiden takia hän estää itsensä ilmaisemisen ja mukautuu ympäristön odotusten mukaisesti. Tätä tunnelukkoa voidaan kompensoida tuomalla rajusti omia mielipiteitään esille, ja näyttää siten, ettei muiden mielipiteillä ole väliä. Todellisuudessa tilanne on kuitenkin päinvastainen, sillä oman arvottomuuden takia, ihminen kaipaa muiden arvostusta ja hyväksyntää. (Takanen, 2011.) Jaatinen (2017) toteaa hyväksynnän haun olevan yleisin tunnelukko muusikoille. Esiintymistilanteessa muusikot yleensä tavoittelevat muiden ihmisten arvostusta, minkä takia hyväksynnän haku voi helposti mennä yli ja muiden mielipiteet vaikuttavat liiaksi omaan työskentelyyn. Tästä voi aiheutua suorituspainetta, mikä vaikuttaa negatiivisesti esiintymiseen. (Jaatinen, 2017.)

#### **4.5 Opettajan tärkeä rooli musiikkisuhteen muodostumisessa**

Paane-Tiaisen (2000) mukaan minäkuvalla, eli itsearvotuksella, itsetuntemuksella ja itseluottamuksella on suora yhteys oppimiseen. Kuten aikaisemmin olen maininnut, niin voimakas itsekriittisyys voi olla uskaltamisen ja oppimisen tiellä, aiheuttaen psykologisen esteen oppimiselle. Se saattaa luoda uskomuksia, että omat taidot ja oppimiskyvyt ovat rajoittuneita. (Paane-Tiainen, 2000.) Itseluottamus ja luovuus ovat yhteydessä toisiinsa, sillä tarvitaan vahvaa itsetuntoa, jotta uskalletaan paljastaa jotain sisimmästään. Opettaja voi vaikuttaa oppilaan itsetuntoon omalla panoksellaan, mutta hän ei kuitenkaan voi rakentaa tai korjata sitä. Oppilaan tervettä musiikillista itsetuntoa voidaan ylläpitää ja kehittää onnistumisen elämyksien tarjoamisella, luottamuksellisuudella ja kannustavalla opetustyyllillä. Pelkoon pohjautuvan musiikkisuhteen korjaamiselle voisi olla yksinkertaisesti enemmän musiikkia, vähemmän tehtävälähtöistä suorittamista opetukseen (Hakkarainen, 2013.)

Kurkelan (1997) mukaan yksinkertaisten musiikkikasvatuksessa voi valita kahden tavoitteen välillä: ”se voi pyrkiä maksimoimaan erinomaisuuden oppilaissaan tai se voi pyrkiä kasvattamaan onnellisia ihmisiä”. Nämä kaksi eivät kuitenkaan poissulje toisiaan. Jos musiikkikasvatusjärjestelmä keskittyy enemmän siihen, kuinka paljon taiteellis-taidollista näyttävyyttä on saavutettu, kuin siihen kuinka onnellisia ihmisiä oppilaitoksesta poistuu, on huono juttu. Liiallinen suorituspainetta viljelevä opiskelu saattaa viedä ajatukset soiton ilosta pahimmillaan ahdistukseen ja turhautumiseen. (Kiiski, 2011.) Tällöin ajaudutaan pois tukea-antavasta ympäristöstä, mikä Kari Kurkelan mielestä lähtökohta luovan asenteen kasvulle ja kehitykselle. Sosiaalisesta statuksesta ja auktoriteetista terveellä tavalla irrottautuminen voi muuttaa opettaja–oppilassuhteen dynamiikkaa ja rentouttaa tunnelmaa soittotunnilla. Lisäksi pakoton ja rento oppimisilmapiiri voi tuoda mukanaan yllättäviä oppimistuloksia. (Hakkarainen, 2013.) Parhaat lähtökohdat kehittymiselle antavat luottamus omaan oppimiskykyyn ja omien taitojen arvostaminen. Opettajan ja oppilaan vuorovaikutus olisi hyvä sisältää tämänkaltainen vuorovaikutus ja ajattelutapa. Opettajien ja vanhempien kunnianhimo, sekä jatkuva arvostelu ja kilpailu paremmuudesta luovat pohjan oppilaan tulevaan asennoitumiseen erilaisia esiintymisiä, sekä soittamista kohtaan. Aina on joku parempi, lahjakkaampi, näppärämpi ja karismaattisempi, mitä itse on. Muusikko voi pelätä oman osaamisensa paljastumista, jolloin hän ei uskalla antaa parastansa. Pelko suoriutumisen osalta tuomitukseksi tulemisesta varjostaa hänen esiintymisiä ja huonoa itsetuntoa. (Arjas, 1997.)

Opiskelijoiden itsetunnon kehittäminen on pitkäaikainen prosessi. Oppilaan psyyken vahvistaminen on opetuksen oleellisimpia tehtäviä. Esiintyvä taiteilija joutuu paljon erilaisiin koetuksiin, joissa onnistumisia edellytetään. (Immonen, 2007.) Itse-epäilyt ja epätoivon hetket ovat muusikoille tyypillisiä ennen esiintymisiä. Siksi muusikot kokevat itse- ja oppilaiden psyykkäuksen todella tärkeänä. Sandmanin Sinin opinnäytetyössään ”Nuolen matka katsojaan” tutkitaan ilmaisua puheen ja laulun näkökulmasta. Hän sivuaa aiheessaan epävarmuutta, jonka mukaan itsevarmuus ja identiteetti esiintyjänä on vaikeaa ilmaista, jos on epävarma. Epävarmuudelle on monia syitä, joiden lähteet esiintyjä joutuu väistämättäkin läpikäymään jossain vaiheessa. Hyvä alusta ilmaisulle on, kun esiintyjä hyväksyy itsensä, ja on tietoinen henkilökohtaisista ominaisuuksistaan. Näyttelijä tai laulaja ei ole ikinä valmis, koska kaikki muuttuu koko ajan: mieli, keho, paikat ja ajat. (Sandman, 2017.) Esiintyvät taiteilijat joutuvat kohottamaan omaa itsetuntoa mentaalisen työn kautta ajattelemalla myönteisiä mielikuvia ja varmistelemalla. (Immonen, 2007.)



Kielteiset kokemukset ja pahimmassa tapauksessa traumat soittamisesta ovat voineet muodostua lapsuuden harrastusten parissa, jolloin soittaminen on saattanut loppua negatiivisten tunteiden takia kokonaan (Kiiski, 2011). Aikuisena monet kuitenkin haluavat rohkeasti rakentaa suhdetta tuttuun instrumenttiin palaamalla uudelleen soittotunneille. Soittotunneilla lapsuuden soitto-opinnoista saattavat palautua elävästi mieleen vahvat epäonnistumisen ja jopa häpeän tunteet. Iris Seesjärven opinnäytetyössä tarkastellaan häpeää laulullisen ilmaisun esteenä, jonka tavoitteena on selvittää häpeän aiheuttamia fysiologisia ja psyykkisiä oireita. Opinnäytetyössä tehdyssä kyselyssä käy ilmi, että epävarmuus ja häpeä koetaan laulussa kahlitsevana tekijänä sekä teknisesti että tulkinnallisesti. Suurin osa kokee häpeän olevan este kehitykselle aiheuttaen kehon jännityksiä ja estäen hengityksen kulkemista vapaasti, sekä he kokevat suhteen omaan ääneensä enemmän negatiivisena kuin positiivisena. Heikko itsetunto ja häpeä linkittyvät myös toisiinsa. Niiden tiedostaminen ja käsitteleminen vapauttaa ääntä ilmaisullisessa ja teknisessä mielessä. (Seesjärvi 2003.) Opettajan olisi hyvä tiedostaa aikuisoppilaan opetuksessa tämän historian merkitys ja suhtautua empaattisesti oppilaan tuntemuksiin. Tällaisessa tilanteessa opettajan on tärkeää olla kuuntelijan roolissa ja viestiä rohkaisevasti ja ymmärtäväisesti, ja auttaa oppilasta löytämään mahdollisimman paljon positiivisia kokemuksia musisoinnin kautta. (Hakkarainen, 2013.)

Alakoulussa yksilötasolla opettajan ja oppilaan välisen suhteen kannalta on tärkeää, että opettaja tuntee lapsen ja hänen käyttäytymisen merkityksen. Vastavuoroinen suhde ja yhteinen pyrkimys selviytyä eri tilanteista tuovat turvallisuutta, tukea ja mielihyvää. Tällaisessa suhteessa lapsella on mahdollista kokea luottamusta ja sitoutumista suhteessa opettajaan, mikä edistää lapsen itsetuntemusta ja omanarvontuntoa. (Hughes, 2011.) Samankaltainen avoimuus ja luottamuksen osoitus on tärkeää yläkoulussakin, jotta kaikilla oppilailla on vapaus ilmaista mielipiteitään turvallisessa ympäristössä. Musiikinopettaja on muusikko ja kasvattaja, jonka musiikilliset arvot ja asenteet välittyvät oppilaisiin voimakkaasti. Opettajan vaikutusmahdollisuudet oppilaan musiikkisuhteen muodostamisessa ovat suuret, sillä motivaation kehittyminen koulussa ja kotona on hyvin riippuvainen koulussa tapahtuvasta musiikkikasvatuksesta. Opsin (2014) mukaan on tärkeää ohjata oppilasta tämänkaltaiseen motivoitumiseen, jossa tapahtuu aktiivisen musiikkisuhteen muodostaminen. (Opetussuunnitelman perusteet, 2014.)

Musiikinopettajan on hyvä ottaa tavoitteissaan huomioon elämysten tuottaminen, tavoitteiden asettaminen, sekä vuorovaikutuksen tärkeys oppilaille. (Kosonen, 1996.) Koska musiikkikasvatus lisää sosiaalista pääomaa, on opettajalla tärkeä tehtävä tukea oppilaita osallistumisessa

niin, että kaikki saisivat onnistumisen kokemuksia. Musiikkikasvatuksella tutustetaan oppilaat eri kulttuurien taiteisiin ja sen kautta niiden parempaan ymmärtämiseen (Louhivuori, 2009). Opettajan on tärkeää kunnioittaa nuoren identiteettiä ja huomioida heidän kehitysvaiheensa. Suvi Saarikallion (2007) psykososiaalisen kehityksen tutkimuksessa kerrotaan, kuinka musiikki auttaa nuoria käsittelemään ihmissuhteiden muutoksia, kuten yhteenkuuluvuutta ja toisaalta erottautumista vanhemmista. Musiikki tarjoaa myös positiivisia tunne-elämyksiä ja auttaa negatiivisten tunteiden käsittelyssä. Tutustumalla musiikin terapeuttisiin vaikutuksiin, kykenee opettaja käyttämään sellaista musiikillista toimintaa, joka edistäisi ryhmän ja nuorten hyvinvointia. (Saarikallio, 2007.)

## 5 Pohdinta

Kandidatutkielmaa tehdessäni olen reflektoinut itsekriittisyyteen liittyviä ilmiöitä melko paljon, mikä on auttanut tulemaan tietoisemmaksi itsekriittisyyttä aiheuttavien tekijöiden osalta. Olen myös huomannut reflektointini aikana, että itsekriittisyyskin on vain tunteiden kirjo, minkä kanssa pitää tulla toimeen. Se kuuluu ihmisyyteen ja hyvänä puolena itsekriittisyys ajaa meitä eteenpäin, jotta tavoittelisimme itsellemme tärkeitä asioita. (Grandell, 2018.) Vaikka löysin tutkimustietoa temperamentti- ja taipumuksellisista piirteistä, niin tutkimustietoa ei ole näiden suoranaisestä vaikutuksesta itsekriittisyyden kehittymiseen tai sen kokemiseen.

Suhtautumistavat, taipumukselliset piirteet ja tavoitteet vaikuttavat arviointiin stressaavasta tilanteesta, koetaanko se mahdollisuudeksi vai uhkaksi (Lazaruksen & Folkmanin, 1984). Itsekriittisyys kehittää meitä ihmisenä ja auttaa meitä rakentamaan omaa identiteettiä ajattelemalla asioita kriittisemmin, kuten kyseenalaistamalla puolia itsessämme, yhteiskunnassamme ja kasvuympäristössämme. Itsekriittisyys kuten Grandell (2018) kirjassaan toteaa, pitää sisällään sen myönteiset, että haitalliset puolensa. Myötätuntoisella asenteella ja tunteiden hyväksymisellä on suuri vaikutus siihen, kykeneekö hallitsemaan itsekriittisen puolen itsessään. (Grandell, 2015.) Kaikessa pitää löytää tasapaino, kuten myös itsekriittisessä suhtautumisessa itseä ja toisia kohtaan. Kaikki lähtee itsestä, joten näen tärkeänä asiana tulla tietoiseksi omasta itsekriittisyydestään, sillä koen sen vaikuttavan vapauden ja empatian kokemiseen.

Tutkimuksissa tuli ilmi, että kasvuympäristön vaikutus itsekriittisyystaipumukseen on hyvin suuri. Vanhempien suhtautuminen kriittisesti itseensä vaikuttaa mallioppimisen kautta lapsen kriittiseen suhtautumistavan itseensä. Siitä tulee helposti tapa, jolla itseen pitää suhtautua, koska läheisimmät ihmiset ovat toimineen niin. (Bandura, 1986.) Kasvuympäristössä ikävä itsekriittisyys alkaa nousta myös, kun vaatimisen ja hyväksynnän suhde on epätasapainossa. Hyljeksityksi tulemisen kokemukset ja välinpitämättömyys jäävät elämään lapsen elämään voimakkaasti aiheuttaen arvottomuuden ja häpeän tunnetta. Tästä irti pääseminen voi olla hyvin vaikeaa aikuisena ja toisaalta sitä voi yrittää kompensoida yrittämällä pitää itsestään vahvaa ja menestyvää kuvaa muiden silmissä, mikä aiheuttaa itsessään suurta psyykkistä kuormaa (Toskala, 2005).

Jokainen ihminen haluaa tuntea olevansa arvokas. Itsensä arvostamisen kautta itsekriittisyyden haitallinen puoli hellittää otetta, ja sen kehittävä puoli voi tulla voimakkaammaksi. Itseään arvostava ihminen tavoittelee rohkeasti itselleen tärkeitä asioita, ja näinhän se pitäisi olla kaikkien

ihmisten kohdalla. Kuten Paane-Tiaisen (2000) mukaan itsearvostuksella on suuri vaikutus itseilmaisuun ja luovuuteen musiikissa, jotta uskaltaa paljastaa jotain sisimmästään. Perfektioonismiin pyrkivä opetus musiikissa voi aiheuttaa liiallisen suorituskeskeisen ajatusmallin, joka vie ilon soitosta (Kurkela, 1997). Perfektionistisessa suhtautumisessa pienetkin virheet voivat herättää suurta epäonnistumisen tunnetta ja esiintymistilanteessa tarvittava joustavuus, sekä itseilmaisuus kärsivät. Liialliset vaatimukset itessämme aiheuttavat liian suuren ristiriitaisuuden itse 1 ja itse 2 välille, jolloin ideaaliminä ajautuu liian kauas. Sisäisen peilin oivaltamisen ja ristiriitaisuuden vähentämisen kautta voidaan kohentaa suorituskykyä. (Immonen, 2007.) Toisaalta pitää muistaa, että ristiriitaisuutta on hyvä ilmetä, ettei sisäinen peili kehittyisi liian narstiseksi. Liiallisessa vaatimisen mielentilassa saatamme kuvitella ympäristön vaativan meiltä kohtuuttomia, vaikka monesti projisoimme omia vaatimuksiamme ympäristöön (Toskala, 2005).

Kannustava ilmapiiri, rakkaus ja toisten onnistumisista nauttiminen voi ohjata omiakin tavoitteita myönteiseen suuntaan. Tulevana opettajana on hyvä kiinnittää huomiota omiin vaatimustasoihin, sillä ne heijastuvat suoraan opetukseen. Ilman vaatimusta ei oppimistakaan synny, mutta näen tärkeänä olla sensitiivinen oppilaiden kanssa yksilötasolla, sillä liiallinen vaatiminen voi aiheuttaa oppilaassa psykologisen esteen oppimiselle (Paane-Tiainen, 2000). Toisaalta kaikki ei ole aina kiinni opettajasta, eikä vanhemmastakaan, vaan oppilaalla itselläkin on omat motiivinsa opiskeltavaa asiaa kohtaan. En ole nähnyt tutkimuksia itsekriittisyyden vaikutuksesta opettajien musiikinopetukseen, joten aion jatkaa itsekriittisyyden tutkimista ”Itsekriittisyys opettajien musiikinopetuksessa” aspektista pro gradussa. Itsekriittisyys ja elämä kaikkienensa on keskeneräisyyden hyväksymistä, eikä kukaan ole koskaan valmis. Asioita voi kuitenkin työstää itsessään, eikä haitallisen itsekriittisyyden kahleissa tarvitse viettää koko loppuelämää. Haasteet kehittävät ihmistä, kuten myös ikävien tunteiden kokeminen ja niiden läpikäyminen. Sen takia elämäni on tullut filosofia; epämukavuudessa on mukavuus.

Kirjoitan tähän loppuun Portia Nelsonin mietelauseesta muokatun tekstin, joka löytyy Grandelin (2018) kirjasta ”Irti itsekritiikistä”. ”Kävelen katua pitkin. Jalkakäytävässä on syvä kuoppa. Putoan siihen ja olen hukassa. Ylöspääseminen kestää ikuisuuden. Kävelen samaa katua pitkin. Jalkakäytävässä on edelleen kuoppa. Yritän olla katsomatta sitä. Putoan siihen uudestaan, ja taas kestää päästä ylös. Kävelen samaa katua pitkin. Jalkakäytävän kuoppa on edelleen siinä. Näen sen, putoan silti vanhan tapani mukaan. Pääsen sutjakkaasti ylös. Kävelen samaa katua pitkin. Jalkakäytävän kuoppa kutsuu taas. Kierrän kuopan ja jatkan eteenpäin. Kävelen toista katua pitkin.” Teksti kuvaa hyvin itsekritiikistä irtautumista.

## Lähteet

- Annarilla, A. (2016). *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen*. Bookwell Oy, Juva.
- Arjas, P. (1997). *Iloa esiintymiseen*. (s. 11-13, 19-22, 111). Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä: Atena.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Prentice-Hall, New Jersey.
- Brown, B. (2007). *En olekaan yksin: Totuus perfektionismista ja riittämättömyyden tunteesta*. (s. 13, 68). Basam Books Oy. Helsinki.
- Gilbert, P. (2015). *Myötätuntoinen mieli – uusia näkökulmia arjen haasteisiin*. Basam books, Helsinki.
- Gilbert, P. & McEwan, K. (2010). *Self-harm in a mixed clinical population: The roles of self-criticism, shame, and social rank*. British journal of Clinical Psychology.
- Grandell, R. (2018). *Irti itsekritiikistä: löydä terve suhde itseesi*. (s. 16-31, 127) Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Grandell, R. (2015). *Itsemyötätunto*. (s. 26-44). Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Greenberg, R., Leslie S. & Paivio, S. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*.
- Hakkarainen, A. (2013). *Luovuuden kautta musiikin ytimeen. Aikuisen pianonsoitonharrastajan luovuuden tukeminen*. (s. 11-18). Metropolia ammattikorkeakoulu.
- Harra, K. (2004). *Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta*. (s. 70). Väitöskirja. Helsinki: OKKA-säätiö.
- Hughes, D-A. (2011). *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus*. Tampere: PT-Kustannus.
- Immonen, O. (2007). *Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta*. (s. 49-53, 125-126, 146-148). Yliopistopainos. Helsinki.
- Jaatinen, T. (2017). *Muusikon tunnelukot*. Opinnäytetyö. Oulu.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Hyvä itsetunto*. (s. 18-23, 52-53, 98-110, 115-135, 166-180, 209). Ws bookwell Oy. Juva. Helsinki: WSOY.

- Kiiski, A. (2011). *Uusi yritys*. (s. 12-15). Helsinki. Opinnäytetyö. Luettavissa osoitteessa <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33759/Uusiyrit.pdf?sequence=1>
- Kosonen, E. (1999). *Johdatus musiikkikasvatukseen – orientoitumista opettajuuteen opiskelun alkumetreillä*. Honkimäki.
- Kurkela, K. (1997). *Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynaamiikka*. (s. 387). Hakapaino Oy. Helsinki.
- Lazarus, R-S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Louhivuori, J. (2009). *Musiikkikasvatus – Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Ykkös-Offset Oy, Vaasa.
- Luciano, P. (1996). *Pavarotti: Minun maailmani*. (s. 285). Juva.
- Metsäpelto, R., Feldt, T., Vierikko, E., Keltikangas-Järvinen, L., Rantanen, J., Mäkikangas, A., . . . Pulkkinen, L. (2009). *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. (s. 61, 94-95). Bookwell Oy. Juva. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2006). *Ihmisen psykologinen kehitys*. (s. 30, 87-90, 110). Helsinki: WSOY.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014). Helsinki. Opetushallitus.
- Paane-Tiainen, T. (2000). *Oppijaksi aikuisena*. (s. 20). Helsinki. Oy Edita Ab.
- Powers, T-A. & Topciu, R-A. (2004). *Covert and overt expressions of self-criticism and perfectionism and their relation to depression*.
- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A., Gissler, M. (2012). *Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kansallinen syntymäkohortti 1987 –tutkimusaineiston valossa*. (s. 37-38)
- Sandman, S. (2017). *Nuolen matka katsojaan. Puhe- ja lauluilmaisun prosessi lähtökohdista esiintymistilanteeseen*. Turun ammattikorkeakoulu.
- Sandquist, K., Grenyer, B-F. & Caputi, P. (2009). *The relation of early environmental experience to shame and self-criticism: Psychological pathways to depression*. Australian psychological society.

- Saraste, P. (2006). *Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa*. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Scheier, M. & Carver, C-S. (1985). *Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies*. Health psychology.
- Seesjärvi, I. (2003). *Häpeä laulullisen ilmaisun esteenä : Laulunopiskelijoiden kokemuksia laullisesta häpeästä*. Centria ammattikorkeakoulu.
- Takanen, K. (2017). *Murra Tunnelukkosi: Työstä Tunteet, Toimi Toisin*. (s. 13-14, 23, 42). Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Takanen, K. (2011). *Tunne lukkosi: Vapaudu tunteiden vallasta*. (s. 12-18, 46). Helsinki: WSOY.
- Tammivuori, K. (2005). *Nauti esiintymisestä*. (s. 11-31, 52-53). Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.
- Toskala, A. (2005). *Minuuden rakentuminen : Psyykinen kehitys ja kognitiivis-konstrukttiivinen psykoterapia*. (s. 50-52, 100-103). Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.
- Toskala, A. (1991). *Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja sovelluksia*. (s. 53). Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus.
- Turunen, K. (2004). *Tunne-elämä*. (s 43-50, 68-69). Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.
- Vainiala, I. (2013). *En vielä tiedä minne polkuni vie*. Itsenäistymisyksikkö metsämaan nuorten hyvinvointi ja asiakastyytyväisyys.
- Werner, K. (1996). *Effortless Mastery*. (s. 51). New Albany: Jamey Abersold Jazz.