

Raija Pentti

VIULISTIN ESIINTYMISJÄNNITYS

Miten viulunsoitonopettaja kohtaa oppilaansa
esiintymisjännityksen?

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikin koulutusohjelma

Huhtikuu 2012

Yksikkö Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö	Aika Huhtikuu 2012	Tekijä/tekijät Raija Pentti
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn nimi VIULISTIN ESIINTYMISJÄNNITYS. Miten viulunsoitonopettaja kohtaa oppilaansa esiintymisjännityksen?		
Työn ohjaaja Kirsti Rasehorn		Sivumäärä 30 + 1
Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia esiintymisjännityksen ilmenemistä ja käsittelyä 7-18-vuotiaiden viulistien soitonopetuksessa. Tutkimuksessani halusin selvittää kahta pää kysymystä: 1) Mikä aiheuttaa nuorelle viuluoppilaalle esiintymisjännitystä? 2) Miten soitonopettaja voi vaikuttaa viuluoppilaansa esiintymisjännitykseen? Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus ja tutkimusaineiston keräsin teemahaastattelulla. Haastattelin kuutta tunnustettua viulupedagogia Keski-Pohjanmaalta ja sen läheisyydestä. Haastattelut tein keväällä 2011. Tulosten mukaan esiintymisjännitys on yleisinhimillinen ilmiö, joka koskettaa kaikkia viulunsoittajia. Esiintymisjännitys ilmenee tyypillisimmillään käsien vapinana ja hikoiluna, lihasjäykkyytenä sekä levottomuutena. Esiintymisjännitykseen vaikuttavat jokaisella yksilölliset seikat, mutta tutkimuksessa ilmeni myös yleisiä jännityksen aiheuttajia. Esimerkiksi esiintymistilanne itsessään koetaan jo jännittävänä. Lisäksi epäonnistumisenpelko ja eri tahoilta tulevat odotukset sekä toiveet lisäävät esiintymisjännitystä. Opettajan roolin vaikutus viuluoppilaan esiintymisjännitykseen on merkittävä. Opettajan epäsoviva oppilaaseen ja opettamiseen kohdistunut suhtautuminen lisää herkästi oppilaan esiintymisjännitystä, mutta toisaalta opettajalla on myös suuret mahdollisuudet vaikuttaa helpottavasti eri keinoin oppilaan esiintymisjännitykseen. Tutkimuksen keskeisin tulos oli, että esiintymisjännitysilmiön ymmärtämisen ja muun muassa hengitys-, keskittymis- ja mielikuvaharjoitusten avulla oireita voi oppia hallitsemaan. Tutkimustani voisivat hyödyntää viulupedagogit ja yleisesti musiikkipedagogit sekä erityisesti alan opiskelijat. Näkemykseni on, että AMK musiikkipedagogien opetukseen olisi hyödyllistä sisällyttää oppiaineeksi muusikon esiintymisjännitys, josta opiskelijat saisivat välineitä sekä oman esiintymisjännityksen hallitsemiseen sekä soitto-oppilaiden esiintymisjännityksen kohtaamiseen.		

Asiasanat Esiintymisjännitys, esiintymispelko, esiintymisvalmennus, pedagogiikka, soitonopetus, viulunsoitto
--

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Unit of Health, Welfare and Culture	Date April 2012	Author Raija Pentti
Degree programme Degree programme of Music		
Name of thesis THE VIOLINIST’S PERFORMANCE ANXIETY. Teacher’s role in handling the student’s performance anxiety.		
Instructor Kirsti Rasehorn		Pages 30 + 1
My thesis concentrates in the phenomenon of the performance anxiety among the young (7 to 18 years old) violin players. The research focuses in two main questions: 1) What causes the performance anxiety of a young violinist? 2) What kind of impact can a violin teacher have on the student’s performance anxiety? This research is a qualitative case study and the empirical material was collected by interviewing six well-known violin pedagogists in Central Ostrobothnia in spring 2011. According to the results, performance anxiety is a universal human phenomenon. Performance anxiety occurs most typically as tremors and sweating of hands, stiffness of muscles and restlessness. The reasons of performance anxiety are individual, but also common causes can be found. For example a performing situation itself is found stressful. In addition, the fear of failure and expectations that come from many sources increases performance anxiety. The impact of the violin teacher is significant. Teacher’s unsuitable attitude against his pupil and the teaching in general adds easily to the pupil’s performance anxiety. On the other hand, the teacher can have many tools to ease the violin student’s performance anxiety. The key result of the research was- that you can learn to control the phenomenon of performance anxiety by understanding it and by doing breathing-, concentrating- and impression-based exercises, among other this. My research could be exploited by violin pedagogists music educators in general and especially students. In my opinion, it would be useful to include the musician’s performance anxiety as a subject in the UAS music pedagogics’ education, since the UAS students need tools for managing and facing the pupils’ performance anxiety.		
Key words Instrumental teaching, pedagogy, performance anxiety, presentation training, stage fright, violin playing		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ESIINTYMISJÄNNITYS	2
2.1 Genetiikkaan perustuvat teorialat	2
2.2 Psykologiseen kehitykseen perustuvat teorialat	3
2.3 Kognitiivis-behavioraaliset teorialat	6
3 ESIINTYMISJÄNNITYSTÄ HELPOTTAVIA TEKJÖITÄ	7
3.1 Muusikoiden esiintymisvalmennus	7
3.2 Hengitys, rentoutus, keskittyminen	7
3.3 Mentaaliharjoittelu	9
4 TAPAUSTUTKIMUS	10
4.1 Laadullinen tapaustutkimus	10
4.2 Tutkimushaastattelu	10
4.3 Haastateltavat viulupedagogit	10
4.4 Aineiston analyysi	12
4.5 Tutkimuksen luotettavuus	13
5 TUTKIMUSTULOKSET	14
5.1 Esiintymisjännitys, mitä se on?	14
5.2 Miten esiintymisjännitys ilmenee?	15
5.3 Mikä esiintymisjännitystä aiheuttaa?	17
5.4 Oppilaan iän merkitys	19
5.5 Viulu jännityksen aiheuttaja	20
5.6 Erityistilanteet	22
5.7 Opettajan ja oppilaan suhteen vaikutus	23
5.8 Esiintymisjännitykseen vaikuttaminen, ennakointi ja jälkihoito	24
6 POHDINTA	28
LÄHTEET	30
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee viulunsoittajan esiintymisjännitystä. Työni lähtökohtana oli selvittää ilmiön peruskysymyksiä: Mitkä asiat aiheuttavat esiintymisjännitystä? Miten viulistin esiintymisjännitys näyttäytyy? Halusin selvittää myös opettajan roolin vaikutusta viuluoppilaan esiintymisjännitykseen: Millainen opettajan suhtautuminen oppilaaseen saattaa lisätä jännitystä sekä mitkä ovat opettajan keinot ja mahdollisuudet auttaa oppilasta hallitsemaan esiintymisjännitystä? Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 7-18-vuotiaat viuluoppilaat, koska työssäni opetan pääosin tähän ikäryhmään kuuluvia lapsia ja nuoria. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus ja tutkimusaineiston keräsin teemahaastattelulla. Haastatteluun osallistui kuusi arvostettua viulupedagogia Keski-Pohjanmaalta ja sen läheisyydestä. Tein haastattelut keväällä 2011.

Olen pohtinut omaa esiintymisjännitystäni ja siihen liittyviä tekijöitä. Työni tavoitteena oli saada myös itselleni omaan esiintymisjännitykseeni ymmärrystä ja keinoja sen hallitsemiseen. Selvyys omasta esiintymisjännityksestä ja ymmärtäväinen suhtautuminen esiintymistilanteisiin helpottaa kohtaamaan oppilaan esiintymisjännitystä.

Viime vuosina olen saanut toimia viulunsoiton opettajana muun muassa Ylivieskan seudun musiikkiopistossa. Olen huomannut, että omat välineeni esiintymisjännityksen käsittelyyn oppilaiden kanssa eivät ole joka tilanteessa kattavat. Olen kaivannut lisää työvälineitä osatakseni tukea oppilasta varsinkin esiintymisjännityksen haltuun ottamisessa.

Kokemukseni on, että esiintymisjännitystä ja siihen liittyviä tekijöitä huomioidaan erikseen viulunsoiton opetuksessa melko vähän ja siitä puhuminen voi tuntua joistakin oppilaista vieraalta. Ajattelen, että huomioimalla alusta saakka oppilaan esiintymiskokemuksia sopivalla tavalla, oppilaan suhde esiintymistilanteisiin on mahdollista saada muodostumaan positiiviseksi.

2 ESIINTYMISJÄNNITYS

Nykyään on saatavilla varsin paljon tietoa ja tutkimustuloksia esiintymisjännityksestä. Siitä on alettu viime vuosina myös puhumaan enemmän ja muun muassa opiskelijoille järjestetään aiheesta luentoja sekä kursseja. Pelkästään tieto, että ilmiö on yleisinhimillinen ja ettei ole ainut esiintymisjännitystä kokeva, saattaa olla jollekin jo jännitystä helpottava asia.

Esiintymisjännitysteorioita on kolme ja ne jakautuvat sen mukaan, mitä ilmiötä niissä painotetaan: 1) kehitysopilliset eli genetiikkaan perustuvat, 2) psykologiseen kehitykseen perustuvat ja 3) kognitiivis-behavioriset teoriat esiintymisjännityksestä. (Arjas 2002, 26.) Teoriat ja jännityksen syiden tunteminen auttavat ymmärtämään meitä esiintymistilanteissa reagoimistamme, mutta eivät poista itse jännittämiseen liittyvää ongelmaa (Arjas 1997, 16).

2.1 Genetiikkaan perustuvat teoriat

Esiintymishetkeä ennen saattaa jokainen soittaja toisinaan tunnistaa haluttomuuden mennä lavalle esiintymään. Jännityksestä tuleva epämunakava olo viestii sitä, että lavalle menoa tulisi välttää. Kun ymmärtää epämunakavan olon olevan asiaan kuuluvaa, eikä esiintymistilanteeseen liity todellista pakenemistarvetta, se helpottaa hallitsemaan jännitystä ja asettumaan ikään kuin olotilan yläpuolelle. Genetiikkaan perustuvien teorioiden kannattajat painottavat esiintymisjännitysilmiössä olevan kaikille nisäkkäille yhteistä perustaa: alkukantainen ”taistele tai pakene” reagoititapaa nousee nisäkkäillä tyypillisesti tilanteissa, jotka koetaan uhkaavina (Arjas 1997, 16-17). Arjas (1997) kertoo, että esiintymisiin ja konserttitilanteisiin ei yleensä liity sellaista uhkaavuutta, joka vaatisi taistelemista tai pakenemista, kuten kuoleman vaaraa. Merkittävintä esiintymistilanteissa ei ole suorituksen ulkoiset seikat, vaan esiintyjän oma kokemus. Esiintymislavalla olemisen voi kokea ja tuntea yhtä uhkaavana kuin sellaisen tilanteen, johon liittyy oikeasti hengenvaaraa. (Arjas 1997, 16-17.)

Jännitys tuntuu kehossa erilaisina fyysisinä tuntemuksina ja mielentiloina. Jännitystilassa kehon autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto aktivoituu, josta aiheutuu erilaisia fyysisiä oireita. Soittajalle esiintymisjännityksen tutuimmat oireet ovat käsien ja jalkojen vapina, kiihtynyt sydämen syke, käsien hikoilu ja levoton

mieli. Jännityksen aiheuttamat fyysiset oireet ovat lähes poikkeuksetta epämukavia, mutta keskittymällä jännityksen tuomaan latautuneeseen ja energiseen oloon, ymmärtää paremmin jännityksen tarkoitusperää.

Jännitystä aiheuttavissa tilanteissa elimistö valmistautuu parhaimpaan suoritukseen. Genetiikkaan perustuvien teorioiden puolestapuhujat näkevät, että fyysisten jännitysoireiden perimmäinen tarkoitus on auttaa selviytymään tilanteesta. (Arjas 1997, 16.) Kurkela (1994) kirjoittaa, että tyypilliset jännittämisen fyysiset oireet aiheutuvat autonomisen hermoston toiminnasta ja ovat seurausta mielen tavasta aistia kokemuksen tasolla vaaraa esiintymistilanteessa. Tällaisen vaaran ennakointi saa elimistön varautumaan suoritukseen, joka vaatii paljon lihasvoimaa ja aivokapasiteettia. (Kurkela 1994, 173.) Esiintymistilannetta voi verrata urheilusuoritukseen, esimerkiksi korkeushyppyyn, jossa urheilijan osaamista mitataan ajallisesti pienessä hetkessä. Soittajalle esiintymistilanne on yleensä hetki, johon hän on valmistautunut ja harjoitellut pitkän aikaan. Paineet onnistumisesta ja pelko epäonnistumisesta sijoittuvat yhteen lyhyeen hetkeen. Soittaja kerää esiintymishetkeensä kaiken soittotaitonsa niin fyysisen osaamisensa kuin henkisen kapasiteettinsakin.

2.2 Psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriat

Soittajan kokemus esiintymisen epäonnistumisesta on merkittävä, koska epäonnistumisen kokemus saattaa olla toisinaan suurempi kuin itse tapahtuma. Se minkä merkityksen antaa epäonnistumiselle, on ratkaisevaa, koska se vaikuttaa seuraaviin esiintymisiin. Jokainen ihminen reagoi yksilöllisistä lähtökohdista käsin epäonnistumisiinsa ja käsittelee kokemuksiaan myös omalla tavallaan. Soittajana on tärkeä oppia myös epäonnistumaan - merkittävintä eivät ole virheet, vaan se, kuinka niistä pääsee ylitse. Arjas (2002 & 1997) kirjoittaa, että psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriat esiintymisjännityksestä painottavat sitä, että esiintyessään muusikon psyykkinen historia ja siitä aiheutuvat tunteet liittyvät olennaisesti esiintyjän jännittämisiin. Vakavat jännitysongelmat voivat olla erilaisia traumoja, jotka voivat olla jännitysongelman taustalla. (Arjas 2002, 27 ja 1997, 17.)

Itsetunto ja minäkuva vaikuttavat merkittävästi viuluoppilaan esiintymisiin. Arjas (1997, 18) mainitsee, että heikon itsetunnon katsotaan olevan yksi suurimpia

esiintymisjännityksen aiheuttajista. Mitä epävarmemmaksi esiintyjä kokee oman itseytensä, sitä pelottavammalta esiintyminen voi tuntua. Toisaalta, sitä luottavaisemmin voi mennä esiintymään, mitä varmemmaksi tuntee itsensä. (Kurkela 1994, 274.) ”Viulistin minäkuva vahvistuu ja itseluottamus kasvaa kun hänen kehitystään ohjataan niin, että valtaosa esiintymisistä onnistuu” (Garam 1995, 141). Epäonnistumisen jälkeen onkin tärkeää pyrkiä luomaan oppilaalle riittävästi onnistuneita esiintymisiä, jotta itsetunto vahvistuu ja usko omaan osaamiseensa palautuu.

Ihmisen perusitsetuntoon vaikuttavat merkittävästi varhaiset kokemukset kasvamisesta ja kasvatuksesta. Ihmisen yleinen itsetunto koostuu siitä, miten hän katsoo pärjäävänsä elämässä, luottaa itseensä ja ottaa haasteet vastaan. Itsetunto saattaa ihmisellä vaihdella hyvin paljon jopa pienen ajan sisällä eikä sen ajatella olevan itsetunnon puutetta. Hetkelliseen itsetunnon vaihteluun vaikuttavat viimeisimmät pettymykset ja onnistumisen kokemukset. Onnistuminen nostaa itsetuntoa heti, epäonnistumisen jälkeen itsetunto saattaa laskea niin, että tarvitaan useampi onnistumisen kokemus itsetunnon kohoamiseen. Perusitsetunto määrittää, kuinka paljon ihmisen itsetunto laskee epäonnistumisen jälkeen. Itsetunnossa on eri osa-alueita, joista niin sanottu suoritusitsetunto liittyy esiintymistilanteisiin ja on keskeisin itsetunnon alue. Suoritusitsetunto tarkoittaa sitä, miten ihminen luottaa omiin taitoihinsa ja osaamiseensa sekä millaisen tavoitetason hän itselleen asettaa. (Keltikangas- Järvinen 1994, 26- 31.)

Suoritusitsetunto on soittajalla esiintymistilanteissa merkittävä asia. Omaan suoritukseen ja taitoihin luottaminen on onnistuneen esiintymisen eräs edellytys. Jos ei itse usko omaan osaamiseensa, on mahdoton esiintyä yleisölle uskottavasti ja antaa soitossa parastaan. Hyvä itseluottamus auttaa siinä, että uskoo selviävänsä esiintyessään niistäkin tilanteista, jolloin kaikki ei suju suunnitellulla tavalla. On hyvä pyrkiä soittaessa näyttämään vakuuttavalta silloinkin, kun tulee virheitä. Jos kuulija ei tunne kappaletta, hän tuskin huomaa pieniä virheitä, ellei soittaja itse ”paljasta” niitä. Esiintymiseen tuo varmuutta soittajan luottamus taitoonsa jatkaa virheen sattuessa luontevasti eteenpäin esimerkiksi improvisoinnin avulla.

Kun joku soittaa viulua, sen teon kautta hän ilmentää omaa itseään. Jos soittajaa ei tunne etukäteen, vaikutus hänestä yksilönä syntyy esiintymissuorituksen välityksellä.

Tekemisten kautta luomme osaltaan todellisuutta ja musiikillisessa suorituksessa tekemisen laatuun kiinnitetään paljon huomiota. Musiikillisen esittämisen kautta soittaja ilmentää ajatuksiaan ja tunteitaan, myös soittajan motoristinen puoli: näppäryys, voimakkuus, hitaus ym. ilmenee esityksestä kuulijalle. Musiikin tekeminen luo monella tavalla kuvaa esittäjästä, siitä millainen hän on ja siksi soittaja voi ymmärrettävästi liittää huolestumistaan esiintymisiin. Ensisijaisesti kaikki liittyy tekemiseen ja tuotokseen, mutta kuitenkin toissijaisesti tekijään. Usein ihminen arvioidaan tekojen mukaan ja siksi musiikillista suoritusta tarkkailemalla arviointi kohdistuu esittäjään. Vahva itseluottamus on luonnostaan esiintymistilanteissa eduksi, silloin on helpompi uskoa, että kaikki sujuu riittävän hyvin, vaikka epäonnistumisen mahdollisuuksia on aina lukemattomia. (Kurkela 1994, 273-274.)

Moni viuluoppilas, erityisesti murrosikäinen, saattaa kokea soittamisen hyvin henkilökohtaisena asiana. Soittaminen muodostuu oppilaalle läheiseksi asiaksi, jos se on tärkeä itseilmaisun keino. Oman instrumentin voi kokea melkein läheisen ystävän kaltaiseksi tai osaksi itseään. Esiintymistilanteissa saattaa tämän vuoksi tulla soittajalle avoimen ja paljauden tunne, kun soittamalla pyrkii kertomaan itselleen tärkeitä tunteita ja ajatuksia. Esiintyminen on omanlaista heittäytymistä yleisön käsiin ja epävarmalle soittajalle se voi olla mahdotonta. Esiintymistilanteet voi kokea herkästi haavoittaviksi, jos soittoon suhtaudutaan epäasiallisesti. Riittävän vahvan itseluottamuksen omaavalle esiintyminen on usein hyvin antoisaa ja palkitsevaa.

Itsetunto on erottamaton osa ihmisen - ja soittajan - minäkuva. Ihmisen terve minäkuva on pysyvä käsitys siitä, minkälainen hän on. Minä kehittyy ihmiselle vuorovaikutuksessa ja sen eri kehitysvaiheiden kautta. Murrosiässä minäkuvan muutos ja kehitys on lapselle voimakkainta, jonka jälkeen syntyy kypsä minä. Minäntunteessa jatkuu kehitys ja muutokset läpi elämän, mutta muutokset eivät ole aikuisena enää niin suuria. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 118.)

Oppilaiden erilaiset kehityskaudet vaikuttavat luonnollisesti soittamiseen ja esiintymisiin. Voimakkain kehitysvaihe on murrosikä, jolloin nuoren kehossa ja mielessä tapahtuu isoja muutoksia. Vilkkö-Riihelä (1999) kirjoittaa, että murrosiän aikana nuoren suhde fyysiseen minään eli ulkonäköön, omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin sekä muihin ihmisiin muuttuu. Nuori joutuu sopeutumaan moneen muutokseen ja luomaan omaa identiteettiä. Nuoruusiässä kaverien merkitys korostuu:

nuorelle on tärkeää saada tuntea kavereiden hyväksyntä. Nuoren tunteet voivat vaihdella myös voimakkaasti. Epävarmuuden ja turvattomuudentunne kuuluvat muutosten keskellä osaltaan nuoren elämään. (Vilkko-Riihelä, 1999, 242-245.) Esiintymistilanteissa nuori saattaa miettiä soittamisen lisäksi omaan olemiseen ja ulkonäköön liittyviä asioita: Miltä minä näytän? Mitä minusta ajatellaan? Paineita saattaa tulla myös kavereiden suhteen. Nuori saattaa ajatella: Jos esitys epäonnistuu, olen ihmisenä epäonnistunut ja minusta ei pidetä. Opettajana täytyy muistaa ottaa huomioon nuoren epävarmuus omasta itsestä ja nuoruusikään liittyvät muutokset, jotka tuovat herkästi lisää haasteita esiintymistilanteisiin.

2.3 Kongnitiivis-behavioraaliset teoriat

On mielenkiintoista pohtia, voiko soittaja vähentää esiintymisjännitystään tietoisesti. Arjas (1997) kirjoittaa, että kongnitiiviset esiintymisjännitysteorioiden kannattajat painottavat sitä, että ihmisen omilla ajatuksilla on vaikutusta jännitykseen. Esityksen aikana saattaa mielessä liikkua monia ajatuksia muun muassa omista soittotaidoista ja itsestä ihmisenä sekä muusikkona. Konserttia ennen muusikon itse luodut kauhukuvat ja epärealistiset ajatukset esiintymisestä saattavat olla isoin jännitystä aiheuttava tekijä. (Arjas 1997, 19.) Oppilaat tuovat toisinaan ennen esiintymisiä ilmi ajatuksiaan, jotka ovat yleisöön liittyviä. Soittajan suhde yleisöön onkin merkittävä tekijä esiintymisjännityksessä. Se mitä soittaja kuvittelee yleisön ajattelevan hänestä esimerkiksi soittajana tai ihmisenä, kertoo hänen omista itseensä kohdistuvista ajatuksista ja itsetunnosta. Viulistin mielessä saattaa pyöriä ennen esiintymistä tai esiintymishetkellä soittoa häiritseviä negatiivisia ajatuksia. Esimerkiksi (”Soitan aina epäpuhtaasti”, ”Muut soittavat aina paremmin kuin minä” yms.). Arjas (2002) kirjoittaa, että automaattiset ajatuskuviot tulevat mieleen ilman niiden varsinaista ajattelemista. Tällaiset ajatukset, jotka voivat olla positiivisia tai negatiivisia, kertovat epäsuorasti ihmisen suhteesta itseensä ja ympäristöönsä. Negatiivisia ajatuskulkuja voi kokeilla poistaa esimerkiksi pyrkimällä tunnistamaan omia kielteisiä ajatuksia ja muuttamaan niitä vähitellen eri tavoin positiivisemmiksi. (Arjas 2002, 49.)

3 ESINTYMISJÄNNITYSTÄ HELPOTTAVIA TEKIJÖITÄ

3.1 Muusikoiden esiintymisvalmennus

Esiintymisvalmennus tarkoittaa sitä prosessia, jonka soittaja käy lävitse rakentaessaan minäkuvaansa muusikkona ja työstäessään kappaletta ilman soitinta. Esiintymisvalmennukseen sisältyy muun muassa hengitys- ja rentoutusharjoituksia, jotka puolestaan auttavat keskittymisessä. Mentaaliharjoittelu eli mielikuvaharjoittelu liittyy myös esiintymisvalmennukseen ja tarkoittaa muun muassa soiton ja esiintymisen keskittynyttä kuvittelemista. Esiintymisvalmennuksesta puhuttaessa tarkoitetaan, että soittaja käyttää sen eri harjoitteita suunnitellusti ja systemaattisesti aina tilanteeseen sopivalla tavalla. (Arjas 2002, 41 & 1997, 79.)

3.1.2 Hengitys, rentoutus, keskittyminen

Esiintymisvalmennuksen perusharjoituksia ovat hengitys-, rentoutus- ja keskittymisharjoitukset. Syvä ja tehokas hengitys on energian lähde ja sillä on rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Hengitysharjoitusten avulla voi tehostaa sisään- ja uloshengitystä. (Arjas 2002, 42.) ”Yksinkertainen hengitysharjoitus on tehokas: kun uloshengitystä pidentää sydämen lyöntitiheys hidastuu” Garam (1995, 163). Rytmisen hengityksen liittäminen viulunsoiton perusharjoituksiin kuten asteikkoharjoituksiin on suositeltavaa. Kun hengitys ja fraseeraus yhdistyvät, se helpottaa jännitystilojen poistamista ja sitä myöten musiikin luontevaa käsittelyä. (Arjas 2002, 42.)

Rentoutuminen on esiintymisvalmennuksen keskeisin osa-alue ja perustaito. Eräs rentoutumiskeino on käydä ajatuksen avulla kehon eri osat läpi ja antaa rentoutuskäskyjä kuten ”oikea jalka tuntuu painavalta ja lämpimältä.” Toinen rentoutumistapa on lihasten tietoinen äärimmilleen jännittäminen ja sen jälkeen jännityksen vapauttaminen. Se on esimerkiksi lasten kanssa toimiva keino, koska heille jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen ero voi olla vaikea tunnistaa. (Arjas 2002, 42-43.)

Rentoutumiskeinoja ja -tekniikoita on useita ja monet muusikot käyttävät itselleen sopivaa rentoutumistapaa. Garam (1995, 163) ja Menuhin (1971, 27) suosittelevat viulisteille joogaa ja joogaharjoituksia rentoutumiskeinoksi. Sopiva liikuntasuoritus,

esimerkiksi kevyt hölkkä tai hiihto, rentouttaa myös kehoa ja mieltä. Ennen esiintymistä harjoittelulle on hyvä miettiä sopiva ajoitus, jotta se olisi esiintymiselle hyödyksi eikä haitaksi. Arjas (2002, 44) kertoo Janssonin (1990, 67) kirjoittavan, että rentoutumistaidolla on keskittymiskykyä ja itsekontrollia parantava vaikutus ja lisäksi se nostaa suorituskkyä.

Keskittyminen on edellytys hyvälle suoritukselle. Galamian (1990, 75) kirjoittaa, että hyvin usein oppilaan ajatukset vaeltelevat soittaessa jossain muualla kuin itse soitossa. Hän toteaa, että jo harjoittellessa olisi hyvä opetella jatkuvaa henkistä valppautta, jotta keskittymään kykenisi myös esiintymistilanteessa. Keskittyminen on haastavaa ja se vaatii harjoittelua. Keskittymään opitaan vähitellen ja vahva motivaatio parantaa keskittymiskykyä (Garam 2000, 103-104).

Rentoutumisharjoitukset voivat toimivat myös keskittymisharjoituksina. Huomiokyvyn suuntaamista voidaan ajatella oikeana keskittymisenä. Keskittymistä voi harjoitella esimerkiksi kokoamalla ajatuksia, suuntaamalla aisteja yhteen asiaan kerrallaan, välttämällä kuitenkin minkään ajatuksen rajoittamista. Kun ajatuksia on saatu koottua, siitä on mahdollista lähteä kaventamaan huomiokykyä ja ajatuksen suuntaaminen johonkin tiettyyn asiaan helpottuu. (Arjas 2002, 45.) Kun soittaessa ottaa huomion keskipisteeksi musisoimisen, kappaleen tulkitsemisen ja tunteiden ilmaisun, se auttaa keskittymään. Arjas (luento 21.1.12) kertoi, että esiintyessä hyvä keskittymiskeino ja harhailevien ajatusten rauhoittamistapa on laulaa kappaletta hiljaa mielessään. Ajatuksena se, että laulu kulkee koko ajan hieman edellä konkreettista soittoa.

Eräs muusikoiden käyttämä keskittymis- ja rentoutumiskeino on Alexander-tekniikka. Sen avulla voi oppia poistamaan ylimääräisiä jännityksiä kehosta ja mielestä sekä tiedostamaan kehon ja mielen vuorovaikutusta kuten myös havainnoimaan miten me muun muassa liikumme, teemme työtä, ajattelemme ja reagoimme. Automaattiset ja kaavoittuneet tavat mielen ja kehon käytössä saattavat olla haitallisia. Alexander-tekniikan avulla voi pyrkiä oppia pois niistä, kun opettelee tietoista ja tasapainosta mielen sekä kehon käyttöä. (finstat.)

3.1.3 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelu on ajatustyötä, jolla tarkoitetaan sitä, että musiikkia harjoitellaan ilman soitinta. Keskittynyt ja tarkkaavainen mentaaliharjoittelu lisää mielikuvia suorituksesta ja tehostaa kappaleen osaamista. Tällä tavoin soittaja voi harjoitella teknistä, tulkinnallista ja esityksellistä suoritusta ajattelun ja mielikuvittelun avulla. Tutkimukset osoittavat, että liikkeiden kuvitteleva aiheuttaa ärsytyksiä aivojen motorisella alueella ja siksi se vahvistaa fyysisen suorituksen tavoin samoja hermoroja. (Garam 2000, 105.) Soiton mielikuvaharjoittelun lisäksi esiintymistilanteen etukäteen kuvitteleva ja läpikäyminen vaihe vaiheelta auttavaa saamaan kotoisan tuttuuden tunteen tilanteesta ennen H-hetkeä (2000 Garam, 107-108).

Garam (2000) kuvaa mentaaliharjoittelua kahta tapaa, joita voi soveltaa viulunsoitossa.

- 1) Luetaan nuotteja ja samalla kuvitellaan soittotapahtumaa mielessä. Tärkeää on keskittyä tunnepohjaiseen eläytymiseen mentaaliharjoittelun aikana.
- 2) Silmät suljettuina kuvitellaan musiikin virtaamista ja tarkistetaan heti nuoteista, jos jokin sävellyksen kohta ei näy ajatuksissa eikä tunnu samaan aikaan käsissä. (Garam 2000, 106.)

4 TAPAUSTUTKIMUS

4.1 Laadullinen tapaustutkimus

Tämä tutkimus kuuluu kvalitatiivisen tapaustutkimuksen piiriin. Tapaustutkimus on monimuotoinen tutkimuksellinen lähestymistapa ja sitä voidaan pitää tutkimusstrategiana. Tapaustutkimus on enemmän lähestymistapa kuin aineiston keruu- tai analyysimenetelmä. Näin omassa tutkimuksessanikin, jossa keskeisellä sijalla ovat 'mitä-', 'miten'-, 'miksi-' kysymykset sekä esiintymisjännitys viulunsoitonopetuksen ilmiönä. (mm. verkkojulkaisu_tapaustutkimus.)

4.2 Tutkimushaastattelu

Keräsin tutkimusaineiston teemahaastattelulla. (Liite 1.) Tarkoitukseni oli saada käsitys opettajien tavoista kohdata oppilaan esiintymisjännitystä ja tietoa erilaisista menetelmistä vaikuttaa siihen. Tein haastattelut tapaamalla suurimman osan haastateltavista henkilökohtaisesti. Yksi opettaja vastasi kirjallisesti ja yhden haastattelun tein puhelimella. Esitin kaikille samat kysymykset ja aihe-alueet, mutta kysymysten järjestys tai muoto saattoi vaihdella. Tarvittaessa tein tarkentavia kysymyksiä, jolloin sain enemmän tietoa ja pystyin varmistamaan asian oikein ymmärtämisen. (Eskola & Suoranta 1998, 86.) Teemahaastattelussa keskeistä ovat ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ja myös se, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48). Oma etuni tutkijana oli, että itsekin viulunsoitonopettajana haastateltavien käyttämä ammattikieli oli tuttua ja heidän kuvaamansa opetukseen liittyvät tilanteet oli helppo hahmottaa.

4.3 Haastateltavat viulupedagogit

Haastatteluun osallistui kuusi viulupedagogia, jotka vaikuttavat enimmäkseen Keski-Pohjanmaan ja Etelä-Pohjanmaan alueella, osa myös muualla Suomessa. Paikallisuus helpotti haastattelujen toteutumista, mutta tärkein kriteerini oli, että he ovat kokeneita ja arvostettuja viulupedagogeja. He opettavat monen ikäisiä oppilaita ja suurimmaksi osaksi 7-18-vuotiaita. Kaikilla opettajilla on vähintään kymmenen vuoden kokemus viulunsoitonopettajan työstä ja he toimivat myös itse aktiivisesti muusikkoina. Heillä on siis monipuolinen ja tuore näkökulma asiaan. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia

asiaa laajemminkin, haastatellen esimerkiksi eri oppilaitoksien pedagogiikkojen edustajia ja myös oppilaita itseään.

Djanik Alekperov on valmistunut solistiseksi viulistiksi vuonna 1967 Neuvostoliiton aikaisesta Azerbaidžanista ja hän toimi aktiivisena muusikkona uransa alkuaikoina. Viulunsoiton opettajana Alekperov on työskennellyt useassa maassa muun muassa Neuvostoliitossa, Algeriassa ja Suomessa. Viimeiset 27 vuotta hän on toiminut viulunsoitonopettajana Keski-Pohjanmaan konservatoriossa ja Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa.

Anu Haavisto on musiikkipedagogi ja viulunsoitonopettaja. Hän on valmistunut Tampereen konservatoriosta vuonna 1995 ja Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta 2012. Haavisto on toiminut viulunsoiton opettajana vuodesta 1992 lähtien ja päätoimisena opettajana vuodesta 1995 saakka Lapuan musiikkiopistossa. Viulunsoitonopetuksen lisäksi hän johtaa kamariorkesteria, ohjaa kamarimusiikkia ja kansanmusiikkiryhmiä.

Juhani Koivisto työskentelee Keski-Pohjanmaan konservatoriossa viulunsoiton opettajana ja opinto-ohjaajana. Hänellä on vanhanmuotoinen viulunsoiton opettajatutkinto ja kaksivuotinen jatkotutkinto Keski-Pohjanmaan konservatoriosta. Lisäksi hän on kouluttautunut Hämeen ammattikorkeakoulusta opinto-ohjaajaksi. Päätoimisena viulunsoiton opettajana Koivisto on toiminut vuodesta 1998 saakka. Tällä hetkellä hänellä on vain pari viulunsoiton oppilasta opinto-ohjauksen rinnalla.

Mauno Järvelä on muusikko ja musiikkipedagogi, joka on toiminut viulunsoitonopettajana muun muassa Keski-Pohjanmaan konservatoriossa, Perhonjokilaakson musiikkiopistossa ja Kirkkonummen musiikkiopistossa. Hän on opiskellut musiikkiopintoja Sibelius-Akatemiassa vuosina 1969-1976. Opettamisen lisäksi Järvelä on toiminut laajasti esiintyvänä muusikkona: orkesterisoittajana, kamarimuusikkona ja erityisesti kansanmuusikkona. Hän on myös luonut oman opetusideologian, suomalaiseen kansanmusiikkiin perustuvan näppäri-pedagogiikan, joka on laajalti tunnettu ja arvostettu – ulkomaita myöten. Järvelälle on myönnetty muun muassa taiteen Suomi-palkinto, lasten kulttuurin valtionpalkinto, Pro Finlandia-mitali ja Pohjantähden ritarikunnan 1.luokan ritarimerkki. Tällä hetkellä Järvelä opettaa melko vähän, koska hän työskentelee Suomen kulttuurirahaston apurahalla.

Raila Järvelä on valmistunut viulunsoiton opettajaksi Oulun konservatoriosta vuonna 1986. Hän on toiminut viulunsoiton opettajana lähes 30 vuotta Keski-Pohjanmaan konservatoriossa. Lisäksi hän on useina vuosina opettanut Perhonjokilaakson kansalaisopistossa ja Kaustisen musiikkilukiossa. Järvelä ohjaa myös omista oppilaistaan koostuvaa jousiyhtye Viskureita, jossa eri-ikäiset soittajat soittavat ohjelmistoaan niin yhdessä kuin erikseenkin.

N.N on valmistunut musiikkipedagogiksi vuonna 2003 ja on lisäksi tehnyt erikoistumisopintoja jousisoitinpedagogiasta ja orkesterinjohtosta. N.N on toiminut opettajana Keski-Pohjanmaan ja Etelä-Pohjanmaan alueella vuodesta 2000 saakka. Viulunsoiton lehtorina hän on toiminut vuodesta 2004 saakka ja on joitain vuosia soitonopetuksen ohessa toiminut myös viulundidaktiikan tuntiopettajana. Tällä hetkellä hän tekee solistisia erikoistumisopintoja opetustyön ohessa.

4.4 Aineiston analyysi

Tutkimusaineiston analyysin aloitin litteroimalla avoimet haastattelut. Kirjoitin haastattelut asiatarvasti ylös, kunkin kysymyksen alle eritellen jokaiselta opettajalta saadun vastauksen. Luin aineistoa huolellisesti useaan kertaan läpi ja aloin hahmotella esiin nousevia tärkeimpiä aihealueita. Olen käyttänyt teemoittelua tutkimuksen analyysitapana. Teemoittelun avulla aineistosta saadaan esille erilaisten vastausten kokoelma tai esitettyihin kysymyksiin vastauksia. Tutkimustulokset palvelevat tällöin parhaiten käytännön intressejä. Aineistosta nostin esiin tiettyjä teemoja, jotka valaisevat tutkimusongelmaa. Olen pohtinut aineistoa osittain yhdessä omien ja haastateltavien ajatusten kanssa ja hyödyntänyt omia kokemuksia soitonopettajana ja esiintyvänä muusikkona. (mm. Eskola & Suoranta 2008, 178-180.)

4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullinen tutkimus on pätevää silloin, kun siitä asiasta saadaan tietoa, josta on ollut tarkoituskin saada. Validiteetti on yhteydessä siis siihen, että tutkimuksesta saatu tulos on todellisuuden kanssa yhtenevä. Reliabiliteetissa tarkkaillaan puolestaan sitä, kuinka hyvin tutkimustulos vastaa tutkimuskohdetta ja se on osa validiteettia. Haastatteluni keskittyi Keski-Pohjanmaan ja Etelä-Pohjanmaan alueelle, joten luotettavuutta olisi lisännyt laaja-alaisempi ja monipuolisempi aineiston keruu. Validiteettia lisäsi kuitenkin se, että haastateltavien koulutustaustat ovat osittain eri paikoista ja eri vuosikymmenilläkin hankittuja ja haastattelujen edetessä vastaukset alkoivat jossain määrin toistaa itseään. Tutkimuksen luotettavuustarkastelua arvioidessani kokonaisuutena löydän yhteneväisyyksiä teoriataustaan erittäin paljon ja tutkimuksesta saatua tietoa voi käyttää yleisesti soitonopetuksessa hyödyksi. (mm. Eskola & Suoranta 2008, 210-216.)

Teemahaastatteluun olin ottanut useita kysymyksiä ja osalta eri teema-alueilta tarkentavia kysymyksiä, varmistaakseni sisältövalidiuden. Haastattelun runko toimi mielestäni riittävän hyvin. Osaltaan kysymysten aiheet olivat lähellä toisiaan ja haastateltavat vastasivat kysymyksiin välillä lomittain, mikä toi lisää haastetta aineiston analyysiin. Välillä haastatteluja tehdessäni koin jonkin kysymyksen ylimääräiseksi ja saatoin yhdistää kaksi kysymystä yhteen. (Hirsjärvi-Hurme 1995, 128-129.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Esiintymisjännitys, mitä se on?

Tutkimuksessa ilmeni, että esiintymisjännityksen määrittelemine arkikielellä ei ole helppoa. Haastateltavat kuvasivat esiintymisjännitystä paljon näkyvien jännitysoireiden kautta, mutta he osasivat ilmaista arkikielellä sitäkin, mitä esiintymisjännitys pohjimmiltaan heidän mielestään on. Juhani Koivisto tiivistä asian näin:

”Jännitys on sitä, mikä tulee siinä esiintymistilanteessa, joka aiheuttaa joitain muutoksia siihen soittamiseen, verrattuna muissa tilanteissa soittamiseen, soittotunnilla tai harjoittellessa.”

Raila Järvelä puolestaan kertoi asiasta seuraavasti:

”Esiintymisjännitys on sitä, että lapsi ei luota siihen mitä ja miten haluaa soittaa.”

Jokainen haastateltava kertoikin useaan otteeseen jännityksen olevan epävarmuutta omasta osaamisesta. Yleisesti he toivat esiin myös sitä, että esiintymisjännitys on ihmisen luonnollinen reaktio suoritustilanteissa, mikä ilmenee monin eri tavoin. He mainitsivat, ettei esiintymisjännitys ole vain viulisteja tai muusikoita koskettava asia, vaan se on yleisinhimillistä, ja voi jollakin näyttäytyä esimerkiksi jonkun kanssa kahden kesken puhuessa. Anu Haavisto kertoi, että esiintyminen suoritustilanteena saa adrenaliinin kohoamaan ja sen tuomat fyysiset oireet koetaan esiintymisjännityksen oireina, muun muassa sydämen tykytyt. Muista poiketen N.N ja Koivisto mainitsivat, että esiintymisjännitystä on sekä positiivista että negatiivista: Positiivinen jännitys auttaa oppilasta valmistautumaan ja keskittymään esiintymiseen, negatiivisen jännityksen oppilaat kokevat esityssuoritusta heikentävänä asiana. Pääosin haastateltavat keskittyivät esiintymisjännityksen negatiivisiin puoliin, soittamisen kannalta haitallisiin fyysisiin oireisiin, jotka hankaloittavat ja jopa pilaavat esiintymistä. Jokainen mainitsi siitä, että esiintymisjännitykseen liittyy pelkoa. Haavisto kertoi, että joskus esiintymisjännityksessä tai –pelossa on kyse hyvin alkukantaisista tunteista: esimerkiksi hylätyksi tulemisen pelko. R. Järvelä sanoi esiintymisjännityksen olevan pelkoa häpeästä ja kasvojen menetyksestä.

5.2 Miten esiintymisjännitys ilmenee?

Haastateltavat kertoivat siitä, että jokainen oppilas jännittää omalla tavallaan ja on hyvin erilaisia jännityksen ilmenemismuotoja. Koivisto:

”Sen saa selville vasta siinä vaiheessa, kun laittaa ensimmäistä kertaa laittaa oppilaan lavalle.”

Tuntitilanteista ei aina pysty arvioimaan oppilaan reagointitapaa esiintymistilanteissa. Oppilaan ensiesiintyminen ja esiintymistilanteet antavat yleensä paljon informaatiota muun muassa oppilaan herkkyydestä ja luonteesta, joita itse pidän tärkeänä tietona oppilaan yksilöllisyyden huomioimista ajatellen.

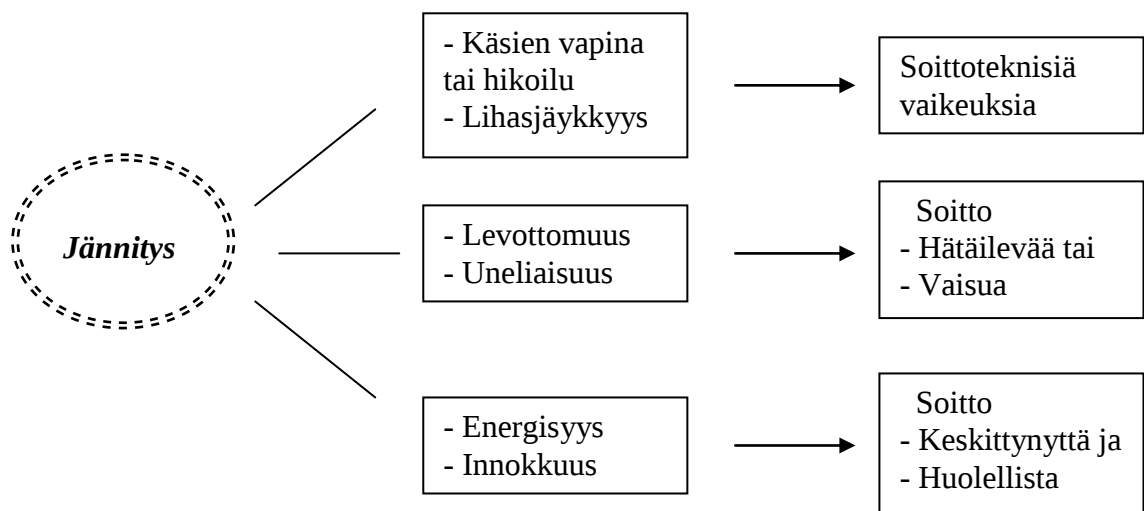
Kaikki haastateltavat ottivat esiin joitakin jännityksen ilmenemismuotoja, jotka he kokivat olevan tyypillisiä viulisteille, esimerkiksi jousikäden vapinan ja käsien hikoilun. He mainitsivat jousen tärinän olevan viulunsoittajalla näkyvin ja kuuluvinkin asia. Yleisesti tuli ilmi myös se, että jännitys näyttäytyy oppilaalla useasti hermoiluna ja lihasjäykkyytenä. Tällöin oppilas herkästi puristaa viulua ja soittaessa sormet saattavat mennä lukkoon tai puuroiseksi. Jokaisen puheessa tuli myös mainintaa siitä, että ilman nuotteja soittaessa oppilaan jännitys ilmenee herkästi muistikatkoksina.

Yllättävää oli se, miten haastateltavat toivat ilmi sitä, että jännitys voi näyttäytyä oppilailla täysin vastakkaisin tavoin. Erityisesti kaksi opettajaa, Haavisto ja Koivisto, kertoivat monia eri jännityksen ilmenemismuotoja: Joku oppilas tulee esimerkiksi jännittäessä väsyneeksi ja jännitys purkautuu haukotteluna. Toinen puolestaan on hajamielinen ja poissaoleva, joskus jopa lamaantunut, jolloin kehon liikkeet oppilaalla veltostuvat ja soitto on hidasta sekä vaisua. Jonkun oppilaan kohdalla jännitys taas saattaa olla ylivilkkautta ja levottomuutta, tällainen oppilas kiirehtii ja hätäilee soittaessa. Samoin nämä opettajat kuvasivat, että jännitys ilmenee joillakin pahoinvointina ja oksenteluna, esimerkiksi ennen tai jälkeen esiintymisen. Joillain oppilailla jännitys aiheuttaa itkuisuutta tai se muuttaa oppilaan kävelytyyliä sekä tuo epätavallista huojuntaa kehoon. Myös vanhat tekniset virheet nousevat jännityksen myötä joskus pintaan.

Viulunsoittajien keskuudessa puhumme toisinaan jännityksen ilmiöstä ja meille monille viulisteille tutuista jännittämisen oireista. Jousikäden vapina on viulua

soittaessa jännitysoireista kiusallisista. Se näkyy ja kuuluu soitossa jännitysoireista selkeimmin ja pääsee toisinaan yllättämään vaikean hallittavuuden kanssa. Itse esiintyessäni olen huomannut, että saatan toisinaan olla jännittäessäni sekä väsynyt että levoton. Monesti se, miten oppilaan jännitys näyttäytyy, saattaa johtaakin opettajaa harhaan. Esimerkiksi, jos oppilas tulee jännittäessä väsyneeksi ja välinpitämättömäksi, opettajana saattaa ajatella, ettei jännitystä ole, mutta oppilaan soitto voi kuitenkin olla vaisua ja erilaista kuin tunnilla. Opettajana onkin haastavaa eri oppilaiden kohdalla huomata, mistä on kyse ja osata suhtautua asiaan sopivalla tavalla.

N.N ja Koivisto mainitsivat siitä, ettei oppilaan jännitys aina ilmene näkyvällä tavalla ollenkaan, vaan se on mahdollisesti auttanut oppilasta soittamaan keskittyneemmin ja huolellisemmin. Tämä on mielestäni mielenkiintoinen seikka, jota kokemukseni mukaan tuodaan asiasta puhuessa liian vähän esiin. Omia esiintymisiä miettiessäni, muistan erityisesti onnistumisen kokemukset: esiintyminen on sujunut toivotulla tavalla ja huomaan jännityksen olleen silloin positiivista energiaa ja suoritusta parantavaa voimaa. Tätä olisikin hyvä miettiä, miksi esiintymisjännityksellä on helposti negatiivinen maine, kun parhaissa tapauksissa se on esiintymistilanteiden voimavara. Kuviossa 1 olen havainnollistanut muutamia tutkimuksesta esiin nousseita esiintymisjännityksen ilmenemismuotoja ja niiden vaikutuksia soitossa.



KUVIO 1. Esiintymisjännityksen ilmeneminen ja vaikutus

5.3 Mikä esiintymisjännitystä aiheuttaa?

Oppilaat ovat erilaisia ja jokaisen esiintymisjännitykseen vaikuttavat yksilölliset tekijät. Opettajat nostivat esiin myös useita kaikkia koskettavia esiintymisjännityksen aiheuttajia. N.N sanoi seuraavasti:

”Esiintymistilanne itsessään aiheuttaa jännitystä, se että pitää mennä yleisön eteen huomion keskipisteeksi.”

Yleisimmäksi esiintymisjännityksen aiheuttajaksi jokainen opettaja toi esiin oppilaan pelon epäonnistumisesta. Oppilaat pelkäävät jollain tavalla epäonnistumista, muun muassa väärin soittamista tai ulkoa soittaessa unohtamista. Muista poiketen Haavisto toi esiin seikan, jota hän piti merkittävimpänä esiintymisjännityksen aiheuttajina.

”Kun siellä on se yksi tai kaksi huonoa kokemusta sieltä lavalta, kun on kädet tutisten lavalla ollut, niin enemmänkin se liittyy siihen, että hallitsenko itseni. Ei niinkään se osaaminen, vaan pelkää sitä kurjaa tunnetta minkä se jännitys tekee.”

Omat oppilaani saattavat toisinaan ennen esiintymistä kertoa pelkäävänsä sitä, että kädet alkavat esiintyessä vapista ja etteivät saa vapinaa hallintaan. Koivisto sanoi näin:

”Sitä jännittämistä tulee enemmän, jos on taitojen äärirajoilla, jos ei ole varma osaako kappaleen.”

Myös muiden haastateltavien mielestä oppilas jännittää enemmän, jos hän on epävarma osaamisestaan. Tällöin oppilas ei ole harjoitellut riittävästi tai kokee kappaleen teknisesti tai musiikillisesti vaikeaksi. Alekperov mainitsi, että oppilas saattaa kokea kappaleessa yhden pienen kohdan vaikeaksi, josta on stressaantunut ja jonka vuoksi tuntee epävarmuutta ja jännitystä. M. Järvelä ja R. Järvelä mainitsivat myös erityisesti siitä, että oppilaalla saattaa olla halu soittaa paremmin kuin kykenee, mikä aiheuttaa jännitystä esiintyessä, kun soittaja tunnistaa taitojensa riittämättömyyden.

Alekperov toi esiin oppilaan fyysisen olon ja mielentilan, jolla hän ajatteli olevan merkitystä esiintymisjännitykseen.

”Minun mielestä pitää kaikki elämässä yhdistää, syönte, nukkuminen, liikunta ja kaikki, jos ne ei ole kunnossa, se aiheuttaa hermostumista.”

Haavisto kuvasi myös, että esimerkiksi oppilaan herkistynyt mielentila esiintymishetkellä voi olla jännitystä lisäävä tekijä. Omassa soitossani olen huomannut, että esimerkiksi väsyneenä tai nälkäisenä keskittymiskyky heikkenee ja esiintyminen tuntuu vaativammalta.

Vastauksista nousi esiin sellainen seikka, jonka ymmärsin olevan monitahoinen ja välillä vaikeasti tunnistettavissa oleva sekä usein tiedostamaton. Jokainen opettaja kertoi eri tavalla odotusten, toiveiden ja vaatimusten opettajan tai vanhempien taholta saattavat aiheuttaa oppilaalle jännittämistä esiintymistilanteissa. N.N:n mukaan

”oppilaalla voi olla pelkoa siitä, että tuottaa pettymyksen sekä itselleen että opettajalleen.”

R. Järvelä kertoi tähän asiaan liittyen vuorovaikutuksen merkityksestä opettajan ja oppilaan välillä. Lapset ja nuoret lukevat paljon kasvon ilmeitä, äänen sävyjä ja muuta nonverbaalista viestintää, sitä kautta oppilas voi tulkita omaan soittoon liittyviä odotuksia tai vaatimuksia aikuisilta myös virheellisesti. Hän myös sanoi, että

”monesti tuntuu, että ammattimuusikoiden lapsilla on suuremmat paineet, kun ei-ammattimuusikoiden lapsilla, koska lapsi saattaa alitajunnassa työstää, että äiti ja isä on muusikoita ja ne haluaa minun olevan tässä kanssa hyvä.”

R. Järvelä oli havainnut myös oppilaiden luonteiden vaikuttavan esiintymisjännitykseen. Hän mainitsi perfektionismin ja sen, miten toiset oppilaat ovat todella tarkkoja ja toiset hyvin suurpiirteisiä. Oppilaan itselleen asettamat suuret vaatimuksen lisäävät myös helposti hänen esiintymisjännitystään.

Olen havainnut oppilaan temperamentin ja luonteen joko edesauttavan esiintymistä tai tuovan siihen lisähaasteita. Myös viulistien keskuudessa toisinaan havaittava kilpailu ja vertailu toisiin soittajiin saattaa olla joillekin oppilaille esiintymistä häiritsevä tekijä. Negatiivisessa hengessä tapahtuva paremmuuskamppailu tuo soittajille paineita ja vie helposti esiintymisistä soiton vapautta ja iloa. Opettajana olen tietoisesti pyrkinyt välttämään oppilaiden taitojen keskenään vertailua. Jokainen oppilas kehittyy eri tahtia ja oppii asioita omalla tavallaan. Soittokaverit ovat tärkeitä ja usein positiivisia motivaattoreita, mutta oppilaan vertailu soittokavereihin tapahtuu usein

hänelle itselleen negatiivisella tavalla. Pidän tärkeänä, että opettajana pyrin jo pikkuviulistien keskuuteen luomaan hyvää henkeä, jossa olisi toisia kannustava ilmapiiri.

5.4 Oppilaan iän merkitys

Eri-ikäisiä oppilaita opettaessa koen haasteellisena sen, miten osaan ottaa vuorovaikutuksessa huomioon kunkin oppilaan biologisen kehitystason tuomat rajoitteet ja herkkyystekijät. Oppilaan kyky kertoa omista tuntemuksistaan vaihtelee yksilöittäin, mutta se kehittyy yleensä iän myötä. Toisinaan tuntuu vaikealta löytää kullekin oppilaalle sopivaa tapaa verbalisoida ja konkretisoida esiintymisjännitykseen liittyviä abstrakteja tuntemuksia sekä asioita.

Haastateltavat kertoivat oppilaan iällä olevan esiintymisjännityksen suhteen merkitystä. Jokainen opettaja kertoi, että alle 10-vuotiaat viulistit yleensä jännittävät vähemmän esiintymistä, vaikka aina on poikkeuksia. N.N mainitsi asiasta näin:

”Monesti aivan pienet oppilaat eivät vielä ’ymmärrä’ jännittää esiintymistä, murrosiässä jännittäminen alkaa vaivata enemmän, kun on muutenkin epävarma olo omasta kehosta ja sen hallinnasta.”

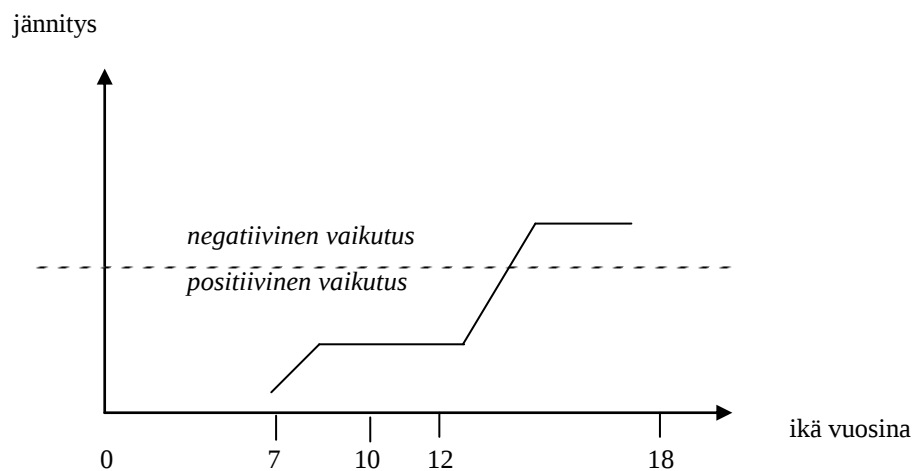
Haavisto kuvasi murrosikäisellä jännityksen olevan kovimmillaan, koska siinä iässä käsitys itsestä lisääntyy ja nuori alkaa miettiä omaa ulkonäköä ja sitä, mitä toiset itsestä ajattelevat. Koivisto kuvasi, että murrosikäinen saattaa usein kokea esiintymistilanteen ihmisarvonmittarina. Alekperov ja Haavisto toivat esiin ajatuksia pienen lapsen luottamuksesta ja varauksettomuudesta, jonka he näkivät lapsille eduksi esiintymistilanteissa. Alekperovin mukaan

”lapset ei jännitä, lapset tekevät mitä pyydät. He saattavat puristaa soitinta ja jännittää, mutta heidät on helppo muokata pois jännittämisestä, kun sen tekee alusta saakka.”

Koivisto kertoi, että mitä isommaksi lapsi kasvaa, sitä vakavammin hän alkaa ottaa soittamisen ja esiintymisen. Sitä myötä lapselle tulee soittamisesta omia odotuksia ja mahdollisesti myös muiden odotuksia. Hän myös muista poiketen sanoi, että pieni oppilaskin usein jännittää esiintymistä, mutta se harvemmin vaikuttaa haitallisesti esiintymiseen.

Omaa viulunsoittohistoriaani peilaten huomaan varhaisimmista esiintymiskokemuksista jääneen vain vähän muistoja. Ajattelen sen johtuvan siitä, että olen kokenut esiintymiset miellyttävinä eikä jännitys ole ollut häiritsevää. Murrosiän esiintymistilanteissa muistuu mieleen yksittäisiä hetkiä ja myös yleinen tunne, että esiintyminen vaikeutui huomattavasti. Itsekriittisyys ja omat odotukset tekivät esiintymisistä jännittämisen vuoksi välillä lähes mahdottomia.

Kuvio 2 kuvaa esiintymisjännityksen voimakkuutta eri-ikäisenä. Pyrin havainnollistamaan sitä tutkimustulosta, että alle 10-vuotiaana esiintymisjännitystä on yleensä vähemmän ja sen vaikutus koetaan helpommin positiivisena. Murrosiässä jännityksen määrä usein kasvaa ja jännityksellä voi olla negatiivinen soittoa häiritsevä vaikutus. Negatiivisen ja positiivisen vaikutuksen raja on häilyvä ja sitä ei ole aina helppo tunnistaa.



KUVIO 2. Esiintymisjännitys eri-ikäisenä

5.5 Viulu jännityksen aiheuttaja

Viulunsoitto on ergonomisesti erittäin haastava laji, minkä vuoksi se usein koetaan vaikeana instrumenttina. Luonnollisen soittoasennon löytäminen ei ole aina helppoa, mutta se on äärimmäisen tärkeää myös esiintymisjännityksen kannalta. Soittoasennon epämukavuus tai tukivälineiden huono istuvuus häiritsee soittoa ja aiheuttaa esiintymisiin stressiä. Ylimääräisten jännitystekijöiden minimointiin on hyvä paneutua, jotta esiintyminen jo itsessään haastavana asiana ei vaikeutuisi.

Garam (1995,) kirjoittaa, että viulunsoitossa oikea soittotuntuma syntyy, kun pyrkii soittamaan koko vartalollaan. Viulunsoitossa ratkaisevassa asemassa ovat muun muassa seisoma-asento, käsivarsien balanssi, ryhti ja hengitys. Kun keho toimii soittaessa luonnollisesti ja vapaasti, myös soittotekniset haasteet ja musiikillinen ilmaisu mahdollistuvat paremmin. (Garam 1995, 75.) Usein pelkästään viulunsoiton pitäminen soittoasennossa estää kehon vapaan liikkumisen ja saattaa vääristää vartaloa luonnottomaan asentoon. Soittajan kyky muuttaa jatkuvasti kehonliikkeitä on viulunsoitossa ydin asia. (Menuhin 1987, 16.) Garam (1995) tuo esiin myös, että soittoasennon on oltava dynaaminen, jatkuvasti tilanteen mukaan muuttuva eikä kehoa jähmettävä staattinen asento. Soittoasentoa muuttelemalla soittaja pystyy hallitsemaan erilaisia soittoteknisiä haasteita. Kun soittimen hallinta on luonnollista, se mahdollistaa myös vapaan soiton esiintymistilanteissa. (Garam 1995, 76.)

Haastateltavista M. Järvelä ja R. Järvelä, eivät nähneet viulistilla olevan erityisiä jännittämisen aiheita. Muut opettajat nimesivät joitain viuluun liittyviä erityisasioita. Alekperov oli sitä mieltä, että *”viulu on soitinten kuningas”* sen soittoteknisen vaativuuden vuoksi. Koivisto kertoi myös, että

”joskus ihmettelenkin, miten se viulunsoitto on niin jännittävää. Kun moni menee teatteriin esiintymään, puhuu ja esiintyy kaikkialla, mutta sitten kun pistetään viulu käteen, niin se on ihan mahdotonta.”

Yhteisesti kaikki ajattelivat, että viulu on instrumenttina erityisen herkkä, koska siinä on hyvin monta asiaa, mihin pitäisi pystyä keskittymään yhtä aikaa ja molemmilla käsillä on täysin erilaiset tehtävät. Viulunsoittajalla sävelpuhtaus on oman korvan varassa ja useimmat haastateltavista nostivat tämän merkittävänä asiana esiin. Esimerkiksi Alekperov sanoi:

”Sävelpuhtauden kuunteleminen tekee viulunsoitosta vaikean.”

Kaikki opettajat ottivat puheeksi hengityksen tärkeän merkityksen puhallinsoittajilla tai laulajilla, viitaten sen olevan niiden soittimien erityisasia ja herkkyystekijä. Osa haastateltavista mainitsi hengityksen olevan tärkeässä merkityksessä myös viulisteilla. He viittasivat hengityksellä olevan yhteyttä lihasjännitykseen, erityisesti ylävartalon lihaksistoon, jotka ovat viulunsoitossa merkittävässä asemassa ja jännittyessään vaikeuttavat soittamista. Haavisto mainitsi ajattelevansa jousen olevan viulun keuhkot. Siinä missä laulajilla ja puhaltajilla jännitys vaikuttaa hengitykseen, viulistilla sama

näyttäytyy jousikädessä ja jousenkäytössä. Menuhin (1987) alleviivaa hengityksen tärkeyttä viulunsoitossa. Elämässä kaikki alkaa hengityksestä ja hengitysharjoitusten tulisi kuulua viulunsoitossa perusharjoituksiin. Viulunsoitossa hengityksen tulisi kulkea tasaisen rauhallisesti ja pakottomasti vaikeimpienkin soittoliikkeiden aikana ja jotta sen hallitsisi, sitä täytyy harjoitella erikseen. (Menuhin 1987, 11-15.) Olen toisinaan huomannut omassa soitossani, että kappaleen soittoteknisesti vaativissa kohdissa alan herkästi pidättää hengitystä ja sen seurauksena jännittää hartianiskaseudun lihaksia. Hyvä ryhti on viulunsoitossa äärimmäisen tärkeää, koska ainoastaan se mahdollistaa käsivarsien vapaan liikkumisen ja syvään hengittämisen, jotka ovat luontevan soiton edellytyksiä (Garam 1996, 78).

5.6 Erityistilanteet

Jotkut tietyt esiintymistilanteet saattavat olla erityisen jännittäviä viuluoppilaalle. Joihinkin tilanteisiin oppilas liittyy suorittamista ja onnistumisen pakkoa, mikä vie herkästi soittamisen ydinasiaa etäämmälle. Koen opettajana haasteelliseksi osata ohjata jokaista oppilasta keskittymään erilaisissa tilanteissa soittamisen ytimeen, musisoimiseen ja omasta soitosta nauttimiseen. Tähän liittyen haastateltavista M. Järvelä totesi näin:

”Jos oppii löytämään sen, että tykkää ja nauttii siitä soitosta muuten vaan, tavallaan ajatuksena se, että soittaa koko ajan itselleen. Silloin kaikki tällaiset esiintymisjännitysasiat eivät olekaan niin merkityksellisiä.”

Alekperov ja M. Järvelä olivat opettajista sitä mieltä, että esiintymispaikalla tai tilanteella ei ole väliä oppilaan jännittämisen suhteen. Muut opettajista toivat esiin kurssisuoritusilanteet, joissa oppilaan soitto on arvioinnin kohteena ja sen vuoksi ne ovat usealle oppilaalle erityisen jännittäviä tilanteita. Haavisto muista poiketen oli havainnut, että eniten oppilas jännittää silloin, kun kuuntelemassa on oma perhe tai muut läheisimmät ihmiset.

”Vieraalle yleisölle on paljon helpompi mennä esiintymään sen vuoksi, kun niillä ei ole odotuksia”

Osa haastateltavista kertoi myös, että esiintymistilanteen ilmapiiri, muodollisuus, esiintymissalin koko tai juhlava tilaisuus voivat ennalta arvaamattomastikin aiheuttaa oppilaalle jännitystä. Koivisto kuvasi näin:

”Se tulee monesti yllättäen sellainen jännittävä tilanne. Jossain pienissä tilanteissa tulee yhtäkkiä sellainen tunne, jos yleisö on siinä lähellä ja on vähän sellaista hiljaista tai juhlallista. Silloin saatan ajatella, ettei olisi helppo mennä soittamaan itsekkään. Saattaa tulla hyvin pienistä asioista se ilmapiiri siihen tilaan.”

5.7 Opettajan ja oppilaan suhteen vaikutus

Opettajan rooli viuluoppilaan elämässä on usein monella tavalla merkittävä. Haavisto toi asiaa ilmi näin:

”Opettajana on tosi tärkeässä roolissa, jonka olen itsekin vasta huomannut, kun olen muutaman sukupolven saattanut maailmalle. Nyt olen alkanut ymmärtää sitä, kun olen saanut palautetta oppilaiden vanhemmilta. Tosi hellyttäviä kirjeitä, jotka kertovat, että miten tärkeässä roolissa olen siinä perheessä ja sitä ei välttämättä tule edes ajatelleeksi”

Opettaja viettää oppilaan kanssa paljon kahdenkeskistä aikaa. Opettajan kokonaisvaltainen suhtautuminen oppilaaseen vaikuttaa osaltaan lapsen ja nuoren identiteettiin, kasvuun ja kehitykseen.

Haastateltavat kertoivat hyvin yksimielisesti opettajan suuresta mahdollisuudesta vaikuttaa oppilaan esiintymisjännitykseen. He toivat ilmi sitä, että opettajan negatiivisella suhtautumisella opettamiseen ja oppilaaseen on oppilaan jännitystä lisäävä vaikutus. N.N kuvasi näin:

”Jännitystä voivat lisätä ainakin negatiivinen suhtautuminen, paineiden asettaminen, vertailu muihin oppilaisiin. Opettajan suhtautumisella on tärkeä rooli jännityksen hallinnassa.”

Usea haastateltavista kuvasi yleisenä opettajan negatiivisena suhtautumistapana vaativaa ja moittivaa asennetta oppilaaseen. Koivisto ja R. Järvelä ilmaisivat opettajan epäluottamuksen ja uskon puutteen oppilaan soittoon olevan iso jännityksen aiheuttaja oppilaalle. Koivisto kertoi, että

”vanhemmat opiskelijat varsinkin aistii herkästi opettajan epäilyksen, että osaatkohan sinä. Opettajan täytyy oppia pitämään pokka ja luottaa oppilaaseen”

Moni opettaja toi eri tavoin ilmi samaa asiaa, että opettajan oma jännittäminen tai hermoilu siirtyy herkästi oppilaaseen. Alekperov kiteytti näin:

”Jos opettaja itse on hermostunut ja jännittynyt, ei tykkää opettamisesta ja tulee tunnille hyvin vihaisena tai on vaativa ja syyllistävä, niin oppilas alkaa hermostua. Opettajan täytyy olla kiltti, koska kyseessä on lapsi.”

Muista poikkeava oli M. Järvelän ilmi tuoma ajatus oppilaan ja opettajan välisen suhteen yhteensopimattomuudesta. Jos opettajan ja oppilaan temperamentit tai luonteet eivät sovi yhteen, se on herkästi oppilaan esiintymisjännitystä lisäävä tekijä. R. Järvelä kertoi tähän asiaan liittyen esimerkin, että opettajan liika energisyys ja innokkuus saattavat pelästyttää aran ja rauhallisen oppilaan.

5.8 Esiintymisjännitykseen vaikuttaminen, ennakointi ja jälkihoito

Joskus oppilaan esiintymisjännitys voi olla vaikeasti hallittavaa ja opettajan täytyy etsiä erilaisia keinoja sen helpottamiseen yhdessä oppilaan kanssa. Haastateltavat toivat esiin sitä, että jokaisen oppilaan kanssa täytyy jollain tasolla miettiä esiintymisjännitystä. Nopeaa ratkaisua ei välttämättä ole löydettävissä, vaan esiintymistä on harjoiteltava ajan kanssa rauhassa. Koivisto kuvasi seuraavasti:

”Ei välttämättä siinä hetkessä pysty keksimään mitään poppakonsteja. Toisinaan kyllä saattaa olla, että jonkun kanssa jossain hetkessäkin joku juttu voi auttaa, mutta tärkeintä on pitkänlinjan työ.”

Kaikilta opettajilta yksi esiin noussut asia oppilaan esiintymisjännitykseen vaikuttamisesta oli seuraava Koiviston ilmi tuoma ajatus:

”Yleispyrkimys on se, että oppilas hallitsisi tehtävänsä niin hyvin, että hänellä on turvallinen olo mennä lavalle.”

N.N mainitsi tähän liittyen, että pyrkii valmistamaan oppilaan kanssa esitettävän kappaleen riittävän hyvin, että oppilas voi olla esiintyessä mahdollisimman varma onnistumisestaan. M. Järvelä puolestaan mainitsi, että erityisesti isomman esiintymisen lähestyessä harjoittelun aikatauluttaminen on tärkeää, ettei esiintyminen tule kesken kehitysprosessin. Hän totesi, että

”täytyy olla levolle ja herkistelylle aikaa.”

Suurin osa opettajista piti tärkeänä, että jännittämisestä keskustellaan oppilaan kanssa ja he kokivat sen oppilasta usein auttavan. Haavisto ja N.N kertoivat ottavansa oppilaiden kanssa esiin myös omakohtaisia kokemuksia jännittämisestä. Haavisto piti

tätä asiaa erityisen tärkeänä, koska tällöin oppilas tietää opettajan olevan niin sanotusti samalla tasolla ja voivan ymmärtää oppilaan jännittämistä ja olla siinä tukena. Lisäksi hän kertoi, että puhuu oppilaiden kanssa jännittämisestä ryhmässä, mutta jokaisen kanssa myös erikseen. Hän kertoi ryhmässä puhumisen etuna olevan vertaiskokemukset ja ryhmän tuki. Alekperov ja M. Järvelä kertoivat, etteivät keskustele oppilaiden kanssa jännittämisestä ollenkaan. M. Järvelä opettaa suurimmaksi osaksi sellaisia oppilaita, jotka eivät esiinny juurikaan tai esiintyvät ryhmän mukana. Haavisto, M. Järvelä ja R. Järvelä opettavat paljon oppilasryhmiä ja kansanmusiikkia. He kertoivat kansanmusiikinryhmien olevan esiintymisjännitystä vapauttava asia. Haavisto toi esiin, että on kokenut omien oppilaiden kanssa kansanmusiikkiryhmän olevan klassisen musiikin soittajalle niin sanotusti hoitava tekijä esiintymisjännitykseen.

Oppilaan säännöllinen itseluottamuksen vahvistaminen muun muassa kannustavalla ja rohkaisevalla palautteella on tärkeää, mutta erityisesti esiintymisiä ennen ja jälkeen. N.N ja Koivisto kertoivat, että oppilaan konsertissa epäonnistumisen jälkeen on tärkeä poimia soitosta positiivisia asioita ja keskittyä kokonaisuuteen sekä tulevaisuuteen. Garam (2000) mainitsee, että epäonnistumisen sattuessa opettajalla on suuret mahdollisuudet vaikuttaa oppilaan epäonnistumisen kokemiseen ja siitä ylipääsemiseen. ”Viulistin opintie ei ole milloinkaan tasaista tietä. Kun nuorelle opiskelijalle sattuu vastoinkäymisiä, vanhempien ja opettajan luonnollinen tehtävä ja velvollisuus on lohduttaa häntä ja saattaa hänet jälleen tasapainoon.” (Garam 2000 151-153.) Vanhempien roolin merkitys oppilaan esiintymisten suhteen tuli myös haastatteluista ilmi. Haavisto ja R. Järvelä kertoivat, että joskus opettajan täytyy puuttua vanhempien tapaan suhtautua oppilaan soittoon ja esiintymiseen, jos havaitsee vanhempien asettavan paineita tai odotuksia lapselleen.

Monen haastateltavan ajatus oli, että oppilaan runsas esiintymiskokemus helpottaa jännittämistä. He kertoivat kannustavansa oppilaitaan esiintymään vanhemmilleen, muille sukulaisilleen tai kavereilleen. Heidän yhteisenä ajatuksenaan oli, että erilaiset pienimuotoiset konsertit ovat tärkeitä ja näistä oppilas saa onnistumisen kokemuksia. Kukin heistä mietti myös, että oppilas voi tarvittaessa soittaa esiintyessä nuoteista, jos ulkomuistista soittaminen aiheuttaa jännitystä. R. Järvelä kertoi, järjestävänsä oppilailleen tilaisuuksia, joissa he voivat esiintyä toisilleen ja hän pyrkii vapauttamaan oppilaskonserttien tunnelmaa muun muassa juontamisella.

Ryhmässä tai kaverin kanssa esiintyminen voi olla oppilaalle jännittämisen suhteen helpompaa erityisesti kurjan esiintymiskokemuksen jälkeen. Haaviston mukaan

”joihinkin lapsiin tehoaa parhaiten se, jos on tosi kova se pelkotila, ettei laita sitä yksin soittamaan. Menee itse vaikka säestämään tai soittaa muiden oppilaiden mukana pitkän aikaa.”

Oma kokemukseni on, että oppilaat useimmiten mielellään menevät kaverin tai ryhmän kanssa esiintymään, kun toisinaan sooloesiintymiset saattavat mietityttää. Haavisto kertoi myös, että

”ihan pienten kanssa teen koko säestyksen itse keikalla. Se on tärkeää, että me yhdessä tehdään. Ei tarvitse jännittää, että muistanko niita, osaanko aloittaa oikeaan aikaan. Yhdessä voidaan katkoa teline ja aloitus ääni.”

Osa opettajista mainitsi, että oppilaan tunteminen ja yksilöllisyyden huomioiminen esiintymistilanteissa on tärkeää. Erityisesti Koivisto kertoi, että oppilaan herkkyyyskaudet ikään tai elämäntilanteeseen liittyen on otettava huomioon, kun esiintyminen on edessä. Hän sanoi, että

”liikaa ei kuitenkaan kannata nostaa asiaa esille, jos siihen ei ole syytä. Joskus oppilas ei halua myöntää eikä sanoa jännittämistä, niin silloin on hyvä ottaa asia esille nätisti. Voi ottaa esiintymisen harjoiteltavaksi kuin minkä tahansa muukin asian. Se on yksi osa sitä kokonaisuutta.”

Joskus oppilaasta voi olla vaikea huomata, milloin jännittämistä on liikaa. Koivisto mainitsikin, ettei saisi sivuuttaa liian kevyesti tilanteita, joissa oppilaasta on tuntunut pahalta. R. Järvelä kiteytti seuraavasti:

”Jokainen oppilas on erilainen ja kaikkiin on suhtauduttava vakavasti sekä pehmeästi.”

R. Järvelä mainitsi ainoana käyttävänsä mielikuvaharjoittelua oppilaiden kanssa esiintymisjännityksen hallintaan. Hän kertoi yhdestä oppilaalleen käyttämästään esimerkistään näin:

”Nukkumaan mennessäkin mietit sitä tilannetta ja rauhoitat itsesi, että opit nauttimaan siitä. Kiipeä sen asian yläpuolelle, ajattele se elämän yhdeksi mukavimmaksi jutuksi.”

Haavisto puolestaan kuvaili tarkemmin konserttitilanteessa opettajan olemisen vaikutuksesta oppilaan esiintymisjännitykseen.

”Opettajan täytyy olla tosi herkällä korvalla, että ahdistaaako sitä oppilasta, että sä istut lähellä sitä, kun se soittaa. Jotkut haluaa, että on siinä saatavilla, toisille se saattaa olla, että ne tykkää, että olen etäällä. Ja olen sanonut heille, että muista, mä seison sun selän takana aina. Tällaisella lausunnolla voi siihen psyykeen vaikuttaa hirveästi. Oppilas tietää, että sama mitä minulle tapahtuisi siellä lavalla, niin opettaja ei jätä sinne minua seisomaan.”

Haastattelutulosten yhteenvetona koostui kuvaus esiintymisjännitystä helpottavista tekijöistä. Kuvio 3:ssa on eriteltynä opettajan ja vanhempien keinoja tukea läsnäolollaan ja käytännön keinoin nuorta viulistia esiintymisjännityksen haltuun ottamisessa.

OPETTAJAN JA VANHEMPIEN LÄSNÄOLO:

- positiivinen tuki ja kannustus
- keskustelu aiheesta
- luottamus ja usko oppilaaseen
- oppilaan itseluottamuksen vahvistaminen
- epäonnistumisen sattuessa, hyvien puolien esiin nostaminen ja katse tulevaisuuteen

KÄYTÄNTÖ:

- useita esiintymisiä
- kavereiden tai opettajan kanssa esiintyminen
- nuoteista soittaminen
- varmistaa kappaleen riittävä osaaminen
- oppilaat esiintyvät toisilleen
- vanhemmille ja tuttaville esiintyminen
- mielikuvaharjoittelu

KUVIO 3. Esiintymisjännitystä helpottavia tekijöitä

6 POHDINTA

Tutkimusprosessi on ollut mielenkiintoinen ja antoisa ja sen myötä olen kokenut kehittyväni merkittävästi niin pedagogina kuin muusikkona. Opinnäytetyötä tehdessäni olen samanaikaisesti toiminut opiskelijana ja opettajana. Olen voinut tarkkailla esiintymisjännitysilmiötä myös monipuolisesti omasta tilanteestani käsin: Itse esiintyjänä, viulunsoiton opiskelijana ja opettajana oppilaitteni tilanteita havainnoimalla.

Esiintymisjännitykseen vaikuttavat tekijät ovat jokaisella oppilaalla erilaiset ja opettajana niitä ei voi koskaan ennustaa. Pyrkimykseni on yhä enemmän toimia oppilaan kanssa yhteistyössä ja kohdata heitä yksilöinä. Tietoisuus omasta esiintymisjännityksestä ja ymmärrys ilmiöstä ovat hyvänä pohjana sille, että voi erilaisten oppilaiden kautta kehittyä ja oppia asiasta uusia puolia. Avoin keskustelu soittotunnilla voi tuoda molemmin puolta ymmärrystä oppilaan kokemuksille ja sen myötä työvälineitä oppilaan esiintymisjännityksen kesyttämiseen saattaa olla helpompi löytää.

Tärkeimpänä löytönä tutkimuksesta pidän sitä, että esiintymisjännitysilmiön päätarkoitus onkin auttaa esiintymistä. Vireytyneen ja energisen mielentilan pyrkimys on auttaa meitä antamaan esiintymistilanteessa parastaan. Tätä asiaa täytyisi mielestäni enemmän tuoda asiasta puhuessa ilmi. Jännityksen haltuun ottamisessa voi auttaa jo se, että hyväksyy esiintymistilanteisiin luontaisesti kuuluvat erilaiset fyysiset oireet ja olotilan muutoksen verrattaessa harjoittelutilanteisiin. Merkittävänä pidin myös sitä tutkimuksesta noussutta asiaa, että esiintymään voi oppia harjoittelemalla. Oppilaan oma aktiivinen osallistuminen soittotuntien ja myös esiintymisten suunnitteluun on tärkeää. Jos esiintymiseen liittyy vaikeutta, sen voi ottaa soittotunneilla tietoisesti yhdeksi harjoittelualueeksi, jota opitaan asteittain. Kokemukseni on, että joskus oppilaalla itsellään saattaa olla paras esiintymisjännitystä helpottava ratkaisu, jos opettaja ymmärtää asiasta kysyä.

Esiintymisjännitykseen liittyvät asiat voivat olla joskus herkkiä ja vaativat opettajalta hienotunteisuutta. Toivon, että voin edelleen kehittyä oppilaiden yksilöllisyyden huomioimisessa niin yleisesti kuin esiintymisjännityksen suhteen. Lisäksi tärkeänä huomiona pitäisin sitä, että kaikkien oppilaiden kanssa ei ole tarpeen keskittyä

esiintymisjännitykseen erityisemmin. Positiivinen suhtautuminen ja luottamus oppilaaseen sekä kannustava ja rohkaiseva palaute kannattelevat monia viulisteja myönteisiin esiintymiskokemuksiin.

Tutkimukseni on osaltaan opettajilta tulleen kirjoittamattoman tiedon avaamista. Toivon, että työstä voisivat hyötyä niin soitonopettajiksi opiskelijat kuin myös opettajat ja soitto-oppilaiden vanhemmat. Vanhemman rooli lapsen soittoharrastuksen tukemisessa on mielestäni esiintymisjännityksen kannaltakin tärkeää. Opettajan ja vanhemman yhteistyö oppilaan parhaaksi tukee oppilaan soittoharrastusta ja esiintymisiä. Tutkimukseni voisi auttaa niin opettajaa, opettajaksi opiskelijaa kuin oppilaan vanhempaa ymmärtämään ja havaitsemaan soitto-oppilaan esiintymisjännitystä ja työstämään sitä yhdessä oppilaan kanssa hänen parhaakseen.

LÄHTEET

Arjas, P. Luento 27.1.2012. Esiintymisjännitys. Keski-Pohjanmaan konservatorio. Luentomuistiinpanot.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjä tyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.

Garam, L. 2000. Lahjakkaan viulistin kasvatus. Helsinki: Yliopistopaino.

Garam, L. 1995. Jousen taikaa. Helsinki: Hakapaino.

Galamian, I. 1990. Galamianin viulumetodi. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Jyväskylä: Gummerrus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun käytäntö ja teoria. Helsinki: Yliopistopaino.

Keltikangas – Järvinen, L. 2008. Hyvä itsetunto. 19. painos. Juva: Bookwell.

Kurkela, K. 1994. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynamiikkaa. Helsinki: Hakapaino.

Menuhin, Y. 1987. Kuusi viulutuntia. Juva: WSOY.

Vilkko-Riihelä, A. Psyyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

<http://finstat.fi/alex.html>. Luettu 27.3.2012.

http://www.ncrc.fi/files/4957/2005_04_verkkojulkaisu_tapaustutkimus.pdf. Luettu 18.3.2012.

Teemahaastattelun kysymykset

Kohdejoukkona 7-18 –vuotiaat viulunsoiton oppilaat.

Taustakysymykset:

1. Koulutustausta
2. Työtausta ja opetuskokemus
3. Nykyinen toimenkuva (työpaikka, opetuksen puitteet, oppilasmäärät ja ryhmien kuvaukset yms.)
4. Muuta erityistä

Varsinaiset tutkimuskysymykset:

5. Miten määrittelet esiintymisjännityksen? / Mitä mielestäsi on esiintymisjännitys?
6. Jännittävätkö oppilaasi esiintymistä? Millä tavoin? Miten se ilmenee?
7. Kuinka yleistä esiintymisjännitys oppilaillasi on?
8. Mistä luulet sen johtuvan? Mitkä asiat aiheuttavat jännittämistä?
9. Miten otat asian huomioon opetuksessa?
10. Onko sinulla opettajana joitain keinoja, joiden olet huomannut helpottavan oppilaan jännittämistä?
11. Keskusteletko oppilaan kanssa esiintymisestä ja siihen liittyvästä jännittämisestä?
12. Arveletko viulisteilla olevan joitakin erityisiä syitä esiintymisjännitykseen verrattuna muiden instrumenttien soittajiin?
13. Ilmeneekö esiintymisjännitystä jossakin tietyssä iässä enemmän kuin muissa?
14. Ilmeneekö oppilailla jännitystä erityisesti joissain tietyissä esiintymistilanteissa?
15. Voiko opettaja aiheuttaa tai lisätä oppilaan jännittämistä esiintymistilanteissa?
16. Minkä verran ajattelet opettajalla olevan mahdollisuuksia lieventää oppilaan esiintymisjännitystä?
17. Oletko itse saanut koulutusta esiintymisjännityksen suhteen?
18. Miten esiintymisjännitys tulisi mielestäsi huomioida musiikkioppilaitoksissa tai viulupedagogien koulutuksessa?
19. Haluatko lisätä vielä jotain muuta?