

Outi Lahti

ESIINTYMISJÄNNITYS

**Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoiden
kokemuksia**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Huhtikuu 2014**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaari	Aika Huhtikuu 2014	Tekijä Outi Lahti
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn nimi ESIINTYMISJÄNNITYS Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoiden kokemuksia		
Työn ohjaaja Riitta Kossi	Sivumäärä 31 + 2	
Työelämäohjaaja Kirsti Rasehorn		
<p>Laadullisessa tapaustutkimuksessa kartoitettiin Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoiden kokemuksia esiintymisjännityksestä. Tavoitteena oli selvittää, miten opiskelijat kokevat esiintymisjännityksen, mitkä tekijät kokemukseen vaikuttavat ja millaisia keinoja opiskelijoilla itsellään on vaikuttaa esiintymisjännitykseensä. Lisäksi selvitettiin, miten aihetta on käsitelty opinnoissa ja millaisia toiveita opiskelijoilla on sen suhteen. Aineisto kerättiin Webropol-pohjaisella sähköisellä kyselylomakkeella toukokuussa 2013. Kyselyyn vastasi 34 opiskelijaa.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperustana esitellään joitakin keskeisiä teorioita esiintymisjännityksestä. Esiintymisjännitys koskettaa jossain muodossaan lähes kaikkia. Opiskelijoiden kokemukset ja jännittämiseen vaikuttavat tekijät ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä. Tutkimus koettiin erittäin tärkeäksi, ja tuloksista ilmeni, ettei aihetta ole riittävästi käsitelty ammattikorkeakouluopinnoissa. Vastauksissa toivottiin, että tutkimuksen myötä aiheeseen kiinnitettäisiin jatkossa enemmän huomioita. Tuloksia voidaan hyödyntää koulutuksen kehittämisessä.</p>		
Asiasanat esiintymisjännitys, esiintymispelko, kyselytutkimus, musiikkipedagogiopiskelijat		

ABSTRACT

Unit Kokkola-Pietarsaari	Date April 2014	Author Outi Lahti
Degree programme Music		
Name of thesis PERFORMANCE ANXIETY Experiences of music pedagogue students at Centria University of Applied Sciences		
Instructor Riitta Kossi		Pages 31 + 2
Supervisor Kirsti Rasehorn		
<p>This qualitative case study examined the experiences of performance anxiety of music pedagogue students at Centria University of Applied Sciences. The aim was to investigate how students experience performance anxiety, which factors affect the experience and what kind of methods students have for managing performance anxiety. In addition, the thesis work examined how the subject has been dealt with during studies and what wishes the students have about it. The research data was collected in May 2013 with an electronic survey questionnaire using a Webropol form. The questionnaire was answered by 34 students.</p> <p>Some of the key theories of performance anxiety are presented as the theory basis of the thesis. In some form, performance anxiety concerns almost everybody. Students' experiences and factors that affect performance anxiety are, however, very individual. The study was perceived very important and the results revealed that the subject is not adequately dealt with during the studies. The responses reflected the hope that as a result of the study more attention to the subject would be given during the studies. Results of the study can be utilized in the development of the degree programme.</p>		

Key words

music pedagogue students, performance anxiety, survey research

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ESIINTYMISJÄNNITYS	2
2.1 Aiemmat tutkimukset	2
2.2 Esiintymisjännitys ilmiönä	2
2.3 Esiintymisjännitysteoriat	4
2.3.1 Genetiikkaan perustuvat teoriat	4
2.3.2 Psykodynaamiset teoriat	5
2.3.3 Behavioristinen teoria	6
2.3.4 Kognitiivinen teoria	6
3 TUTKIMUS	8
3.1 Laadullinen tapaustutkimus	8
3.2 Kyselylomaketutkimus	8
4 TULOKSET	10
4.1 Vastaajat	10
4.2 Vastaajien kokemukset esiintymistilanteista	11
4.3 Muusikkokuva, esiintyjäkuva ja suhde musiikkiin	12
4.4 Vastaajien määritelmät esiintymisjännityksestä	15
4.5 Esiintymisjännityksen ilmeneminen	16
4.6 Jännittämisen useus ja häiritsevyys	18
4.7 Jännittäminen – positiivinen vai negatiivinen ilmiö?	20
4.8 Jännittämisen syyt	22
4.9 Tilannetekijöiden vaikutus jännittämiseen	22
4.10 Vastaajien keinot vaikuttaa esiintymisjännitykseensä	24
4.11 Mistä apua jännitysongelmiin?	26
4.12 Vastaajien aiemmat esiintymisjännitystä käsitelleet opinnot	26
4.13 Toiveet esiintymisjännityksen käsittelystä ammattikorkeakouluopinnoissa	27
5 POHDINTA	29
LÄHTEET	31
LIITTEET	
LIITE 1. Kyselyn saatekirje	
LIITE 2. Esiintymisjännityskysely	

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Vastaajien määrä pääinstrumenteittain	10
---	-----------

KUVIOT

KUVIO 1. Vastaajien edustamat musiikkityylit	10
KUVIO 2. Vastaajien suuntautumisvaihtoehdot	10
KUVIO 3. Vastaajien määrä vuosikursseittain	11
KUVIO 4. Arvio jännittämisen määrästä verrattuna muihin opiskelijoihin	17
KUVIO 5. Jännittämisen useus eri tilanteissa	18
KUVIO 6. Jännityksen häiritsevyys	19
KUVIO 7. Jännityksen häiritsevä vaikutus eri osa-alueisiin	20
KUVIO 8. Jännittämisen alkamisajankohta	20
KUVIO 9. Jännittäminen – positiivinen vai negatiivinen ilmiö?	21

1 JOHDANTO

Esiintyminen kuuluu tärkeänä osana musiikin opiskeluun niin harrastajilla kuin ammattiin opiskelevillakin. Se voidaan nähdä mahdollisuutena jakaa musiikkia muiden kanssa ja saada yhteisiä musiikillisia kokemuksia. Joidenkin näkemysten mukaan musiikkiteos on musiikkia vasta esitettynä, sillä esittämisen hetkellä yhdistyvät kaikki musiikin tekemisen ulottuvuudet. Toisaalta esiintymisiä käytetään myös osaamisen ja oppimisen tulosten mitareina. Arvioitavat tutkintosuoritukset ja erilaiset kilpailutilanteet esimerkiksi opiskelu- ja työpaikoista luovat suorituspaineita, jotka voivat tehdä esiintymisestä kuormittavan kokemuksen. (Arjas, Hirvonen & Nikkanen 2013, 225–226.)

Lähes kaikki, myös esiintymään tottuneet ja siitä nauttivat ihmiset jännittävät esiintymistä jossain määrin (Kunttu, Martin & Almonkari 2006). Esiintymisjännitys onkin käsitteenä monimerkityksinen. Sillä voidaan viitata esimerkiksi positiiviseen, esityksen kannalta välttämättömäksi koettuun vireytymiseen tai toisaalta voimakasta ahdistusta aiheuttavaan esiintymispelkoon. (Arjas 2010, 311.)

Opinnäytetyössäni tutkin Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoiden kokemuksia esiintymisjännityksestä. Kyseessä on laadullinen tapaustutkimus, johon keräsin aineiston Webropol-pohjaisella sähköisellä kyselylomakkeella. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten opiskelijat kokevat esiintymisjännityksen, mitkä tekijät kokemukseen vaikuttavat ja millaisia keinoja opiskelijoilla itsellään on vaikuttaa esiintymisjännitykseensä. Lisäksi selvitettiin, miten aihetta on käsitelty opinnoissa ja millaisia toiveita opiskelijoilla on sen suhteen. Työn tietoperustana esittelen joitakin keskeisiä teorioita esiintymisjännityksestä. Aihe on kiinnostanut minua omien kokemuksieni myötä. Kysely tarjosi myös vastaajille mahdollisuuden pohtia suhdettaan esiintymisjännitykseen. Tutkimus tuo opiskelijoiden äänet kuuluviin, ja sen tuloksia voidaan hyödyntää koulutuksen kehittämisessä.

2 ESIINTYMISJÄNNITYS

2.1 Aiemmat tutkimukset

Esiintymisjännitystä on tutkittu muun muassa kasvatustieteen, psykologian, psykiatrian, sosiologian ja sosiaalipsykologian näkökulmista. Suurin osa tutkimuksista on koskenut lähinnä esiintymisjännitystä puheviestinnässä. Useiden näkökulmien vuoksi käsitteistö on moninaista, eikä termejä välttämättä käytetä yhteneväisesti tai johdonmukaisesti. (Almonkari 2000, 34.) Puheviestinnän teoria ei myöskään sovellu täysin muusikoiden esiintymisjännityksen tutkimukseen jännittämisen erilaisen luonteen vuoksi (Vuoskoski 2007, 9).

Dianna Kenny on kirjoittanut muusikoiden esiintymisjännityksestä urauurtavan teoksen *The Psychology of Music Performance Anxiety* (2011). Kirjassa aihetta tarkastellaan monien tieteenalojen näkökulmista, mikä antaa vahvan pohjan tämän monimuotoisen ilmiön eri puolien ymmärtämiselle. Suomessa muusikoiden esiintymisjännitystä on tutkinut Päivi Arjas, jolta on ilmestynyt muun muassa alan perusteos *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus* (1997) sekä väitöskirja *Muusikoiden esiintymisjännitys* (2002), joka on tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Kari Kurkela tarkastelee psykoanalyttisestä viitekehystä käsin kokonaisvaltaisesti ihmistä ja musiikkia kirjassaan *Mielen maisemat ja musiikki* (1997) ja sivuaa siinä myös esiintymisjännitystä useaan otteeseen. Jonna Vuoskoski (2007) selvitti Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen pro gradu -työssään persoonallisuuden, perfektionismin ja itsetunnon yhteyttä muusikon esiintymisjännitykseen. Kyselytutkimuksen informanteina olivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun musiikin opiskelijat, ja tutkimusote oli kvantitatiivinen.

2.2 Esiintymisjännitys ilmiönä

Esiintymisjännitys on monitasoinen ilmiö, joka jossain muodossaan koskettaa lähes kaikkia. Esiintymiseen tottuneet ja siitä nauttivatkin ihmiset usein jännittävät ainakin jonkin verran: jotkut huomaamattaan, mutta silti fysiologisina muutoksina havaittavasti (Kurkela

1997, 172). Esiintymisjännitys-käsitteen merkitys onkin paljolti riippuvainen puhujan tai kirjoittajan tarkoittamasta sisällöstä eli siitä tiedosta tai kokemuksesta, joka hänellä jännittämisestä on (Arjas 2010, 311). Jotkut kokevat sen positiivisena voimavarana, jonka he nimenomaan tarvitsevat pystyäkseen antamaan parastaan esiintyessään, kun taas negatiivisimmillaan kyse voi olla esiintymispelosta, joka häiritsee tai vaikeuttaa esiintymistä tai estää sen sekä saattaa aiheuttaa voimakasta ahdistusta jo etukäteen (Kunttu, Martin & Almonkari 2006).

Esiintymisjännitys voidaan nähdä esimerkiksi piirretyyppisenä tai tilannekohtaisena ilmiönä. Piirretyyppinen jännittäminen viittaa persoonallisuuspiirteen kaltaiseen, suhteellisen pysyvään yksilön tapaan reagoida stressaaviin tilanteisiin. Tilannekohtainen puolestaan on lyhytkestoinen reaktio, joka ilmenee vain tiettytyyppisissä tilanteissa. (Arjas 2002, 19.)

Jännittämisen kolme ulottuvuutta ovat fysiologinen vireytyminen, subjektiivinen kokemus ja vireytymisestä tehty tulkinta sekä siitä seuraavat käyttäytymisen piirteet (Pörhölä 1995, 11–12). Fysiologinen vireytyminen on kehon reaktio stressitilanteeseen. Autonominen hermosto aktivoituu, ja elimistöön vapautuu stressihormoneja, kuten adrenaliinia. Tämä voi ilmetä esimerkiksi pulssin kohoamisena, hengitysrytmin kiihtymisenä, hikoiluna, käsien värinä tai lihasjäykkyytenä. Vireytymisen ja suoritustason suhde on usein esitetty Yerkes-Dodson-lakina, jonka mukaan esiintymisjännityksen ja esiintymisen tason välistä suhdetta voitaisiin kuvata käänteisenä U:na: liian vähäisen vireytymisen katsotaan tuottavan ”tylsää” esityksiä, sopivan vireytymisen olevan esitykselle hyödyksi ja liiallisella ajatellaan olevan esitystä häiritsevä vaikutus. Teoriaa pidetään kuitenkin kiisteltynä, sillä se perustuu alun perin hiirillä tehtyyn tutkimukseen, jossa saatiin myös erilaisia tuloksia riippuen tehtävän vaikeustasosta. (Kenny 2011, 138–139.) Joskus esimerkiksi parhaisiin esiintymiskokemuksiin liittyy äärimmäisen voimakas vireytymisen tunne (Arjas 2010, 311). Kuten jo aiemmin tuli ilmi, subjektiiviset kokemukset ja tulkinnat vireytymisestä ovatkin hyvin erilaisia, toiset kokevat jännityksen positiivisena latauksena, ja jotkut puolestaan kokevat sen pilaavan esityksen täysin. Lisäksi jännittäminen näkyy käyttäytymisen piirteinä, mutta useinkaan ei niin voimakkaasti kuin esiintyjä itse kokee (Pörhölä 1995, 106).

2.3 Esiintymisjännitysteoriat

Esiintymisjännityksen taustalla vaikuttavista tekijöistä on esitetty useita teorioita, jotka painottavat ilmiön eri puolia. Seuraavassa esittelen niistä keskeisimpiä.

2.3.1 Genetiikkaan perustuvat teoriat

Genetiikkaan perustuvissa teorioissa painotetaan jännittämisen synnynnäistä, kaikille nisäkkäille yhteistä perustaa (Arjas 2002, 26). Esiintyjän fysiologisia reaktioita selitetään näissä ”taistele tai pakene” -mekanismin avulla. Lajikehityksellisesti ja tiedostamattomasti se liittyy tietyiltä osin hengenvaaraan, kuten susilauman tai vihollisen hyökkäykseen, ja on siis ollut oleellinen ihmisyyden ja -lajin hengissä säilymisen kannalta. Reaktiot aiheutuvat autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston toiminnasta ja ovat seurausta mielen tavasta aistia jollain kokemisen tasolla vaaraa. (Kurkela 1997, 173.) Kyseessä on siis terve ja tärkeä reagoititapa, joka auttaa selviämään vaarallisesta tilanteesta parhaiten. Elimistö kerää kaiken kapasiteettinsa ja suuntaa sen siihen, mikä on oleellista. Nopeus ja voima lisääntyvät, ja keskittyminen terävöityy. (Arjas 2014.) Esiintymistilanteessa oireet eivät kuitenkaan aina, varsinkaan ollessaan hyvin voimakkaita, ole tarkoituksenmukaisia, sillä pohjimmiltaan ihmisen somaattinen järjestelmä on varautunut paljon fyysistä voimankäyttöä ja suhteellisen yksinkertaista kognitiivista prosessointia vaativan vaaran kohtaamiseen (Kurkela 1997, 173). Esimerkiksi lihasten jännittymisen tarkoitus on suojata kehoa vaurioilta, mutta muusikolla se voikin heikentää instrumentin hallinnan kannalta tärkeän hienomotoriikan toimintaa (Arjas 2002, 26).

Todellisen vaaran kohtaamiseen liittyvien assosiaatioiden vuoksi esiintymispelkokin saattaa kasvaa sellaisiin mittoihin, että sitä voidaan verrata kuolemanpelkoon, vaikka esiintymistilanteessa ei hengenvaaraa olekaan (Kurkela 1997, 173). Arjas (2014) korostaa, että koska kyseessä on synnynnäinen reaktio, sitä ei kannata eikä ole täysin mahdollistakaan sammuttaa. Sen sijaan on mahdollista opetella ottamaan jännittämisestä sen hyödyt irti.

2.3.2 Psykodynaamiset teorit

Psykodynaamisissa teorioissa jännitysongelman syynä pidetään esimerkiksi tiedostamattomia ristiriitoja sekä aiempia epäsuotuisia kokemuksia ja traumoja (Kenny 2011, 109–110). Vielä 1970-luvulla ajateltiin jopa, että esiintymisjännitys olisi ilmentymä psyykkisestä ongelmasta, jonka hoitamiseen tarvitaan psykoterapiaa (Arjas 2002, 27).

Jännittämisen syitä voidaan hahmottaa myös esimerkiksi objektisuhteiden kautta. Kun ihminen yrittää tosissaan, pyrkii parhaaseensa ja laittaa itsensä likoon, hän sijoittaa tekemiseen ja sen lopputulokseen itseyttään ja siitä tulee ikään kuin osa itseä, minän jatke, niin kutsuttu self-objekti. Musiikin esittäminen on siis itseyyden ilmentymä, ja vaikka se objektina on kokijasta erillään, se voi emotionaalisesti ja psykodynaamisesti olla osa esiintyjää itseään. Siksi esittämiseen voi liittyä itsensä paljastamisen tunne kaikkine epävarmuustekijöineen. Usein esittäjää myös arvostellaan hänen tekojensa tuloksia tarkastelemalla. Esiintyessä asettaa itsensä alttiiksi kritiikille, ja tässä tapauksessa esitykseen kohdistuvan kritiikin voi kokea omaan persoonaan kohdistuvana ja epäonnistuminen soitossa tai laulussa voi tuntua hyvin kokonaisvaltaiselta epäonnistumiselta ihmisenä. (Kurkela 1997, 202–203, 271–274.)

Lisäksi suhteella yleisöön on suuri merkitys esiintymisjännityksen kannalta. Esiintyjä saattaa heijastaa yleisöön omia mielensisältöjään, kuten pelkojaan, toiveitaan ja odotuksiaan ja projektion vuoksi nähdä nämä yleisön ominaisuuksina. Yleisö, tai jokin tietty esiintyjän kannalta tärkeä henkilö siellä, saattaa myös tiedostamattomasti olla joko positiivisesti tai negatiivisesti idealisoitu self-objekti. Kyseessä voi olla esimerkiksi idealisoidun vanhemman toisinto tai muu auktoriteettihahmo, joka voidaan kokea tukea, suojaa ja hyväksyntää antavana tai toisaalta pelottavana ja hylkäävänä. Idealisoidun objektin (henkilö tai koko yleisö) suhtautumisella on suuri merkitys sille, kokeeko esiintyjä tilanteen turvalliseksi vai ei, ja esiintyjä voi olla hyvin riippuvainen saamastaan palautteesta ja hyväksynnästä. Negatiivinen palaute tai jopa vain positiivisen palautteen puute voi aiheuttaa ahdistusta, pelkoa ja häpeää. (Kurkela 1997, 274–277.)

2.3.3 Behavioristinen teoria

Behavioristisessa teoriassa jännitys nähdään opittuna pelkona. Pelon oppiminen tapahtuu klassisen ehdollistumisen kautta neutraalin ja pelkoa aiheuttavan ärsykkeen toistuessa yhdessä, jolloin nämä kytkeytyvät siten, että neutraali ärsyke yksistäänkin esiintyessään herättää pelon tunteen. (Kenny 2011, 22, 116.) Tällaista oppimista tapahtuu automaattisesti, ilman että oppija välttämättä edes tiedostaa sitä. Esimerkiksi esiintymiseen liittyvä epäonnistumisen pelko voi olla tällainen ehdollistunut reaktiotapa. (Vartiovaara 2006.) Välineellisessä ehdollistumisessa puolestaan painottuu toiminnan seurausten merkitys (Kenny 2011, 118). Jännittäjä saattaa ennakoida ”rangaistusta” huonosta suorituksesta (Arjas 2002, 28). Lisäksi varsinkin lapset oppivat suhtautumistapoja muita tarkkailemalla, mallioppimisen kautta. Tällöin pelon ehdollistuminen on mahdollista myös ilman henkilökohtaisia huonoja kokemuksia. (Kenny 2011, 117, 119.)

Alkuperäinen behavioristinen teoria on mekanistinen ja keskittyy vain ulkoisesti havaittavaan käyttäytymiseen, joten se ei pysty täysin selittämään ihmisen toiminnan monimutkaisuutta. Sitä on kuitenkin kehitelty eteenpäin ja uudemmissa oppimisteorioissa otetaan huomioon myös haavoittuvuustekijät sekä ympäristön ja aiempien kokemusten vaikutus, jotka selittävät yksilöllisiä eroja pelon ehdollistumisessa. Haavoittuvuustekijöitä ovat esimerkiksi geeniperimä ja luonteenpiirteet. (Kenny 2011, 120–121.)

2.3.4 Kognitiivinen teoria

Kognitiivinen teoria korostaa ihmisen omien ajatusten ja tulkintojen merkitystä esiintymisjännitystä selittävinä tekijöinä. Jännittämiseen vaikuttaa muun muassa se, millaisia ajatuksia henkilöllä on itsestään ihmisenä, muusikkona ja esiintyjänä, sekä se, miten hän tulkitsee esiintymistilannetta, muiden reaktioita ja omaa fysiologista vireytymistään. (Arjas 1997, 19–20.) Jännittäjillä voi olla ajatuksia, että he ovat huonompia soittajia kuin muut, yleisö suhtautuu heihin kriittisesti ja he eivät ansaitse paikkaansa esimerkiksi orkesterissa. He luovat kauhuskenaarioita epäonnistumisesta kuvittelemalla, mitä pahimmillaan voisi tapahtua, ja saattavat kokea yksittäisenkin virheen pilaavan koko esityksen. Omat fyysiset oireet tulkitaan esitystä häiritseviksi. (Kenny 2011, 123–126.) Jännittäjillä ilmenee irrationaalisia,

jopa vainoharhaisia ajatuksia, kuten että heidän ihmisarvonsa riippuu esityksen onnistumisesta (Arjas 2002, 28).

Myös automaattiset ajatukset ovat keskeisessä osassa kognitiivisessa teoriassa. Ne ovat usein itseä ja omaa osaamista aliarvioivia ajatuksia, joita ihminen pitää totuuksina ja jotka tulevat mieleen ilman, että niitä varsinaisesti ajattelee. Ne saattavat olla peräisin jo kauan sitten unohtuneesta huonosta kokemuksesta, eikä niillä useinkaan ole todellisuuspohjaa, mutta ne vaikuttavat monin tavoin käyttäytymiseen. Esimerkiksi laulaja, joka uskoo, ettei pysty laulamaan korkeita ääniä, alistuu tai jännittyy aina yrittäessään, mikä voi johtaa uusiin epäonnistumisiin. (Arjas 1997, 20–21.)

Skeemat eli sisäiset mallit ovat aiempien kokemusten pohjalta muodostuneita käsityksiä todellisuudesta. Ne ohjaavat tarkkaavaisuutta, havainnointia, informaation tulkintaa ja järjestämistä sekä mieleen painamista. Skeeman kanssa yhtenevät havainnot huomioidaan helpommin kuin siihen sopimattomat. Tämä nopeuttaa informaation käsittelyä, mutta esimerkiksi negatiiviset ajatukset itsestä voivat johtaa noidankehään: jos esiintyjällä on käsitys, että hän ei ole yhtä pätevä kuin kollegansa, hän helposti havaitsee tätä käsitystä vahvistavia merkkejä ja toimii sen mukaisesti. (Kenny 2011, 123–126.)

3 TUTKIMUS

3.1 Laadullinen tapaustutkimus

Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus, jossa tapauksena ovat Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijat. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja kuvailla sitä. Kohdetta lähestytään kokonaisvaltaisesti, sillä todellisuus on moninainen. Tutkittavien henkilöiden ”ääni” pyritään saamaan esiin antamalla tilaa heidän näkökulmilleen ja kokemuksilleen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2003, 152, 155.) Laadullinen tapaustutkimus ei pyri yleistettävyyteen vaan tiettyssä kontekstissa esiintyvän ilmiön kartoittamiseen (Hirsjärvi ym. 2003, 128). Kyseessä ei myöskään ole tietty menetelmä, vaan lähestymistapa, jonka puitteissa voi hyödyntää useita menetelmiä. (Hirsjärvi ym. 2003, 152–154.)

3.2 Kyselylomaketutkimus

Keräsin aineiston toukokuussa 2013 Webropol-pohjaisella sähköisellä kyselylomakkeella. Näin kysely oli helppo välittää koulun sähköpostin kautta koko kohdejoukolle, mikä mahdollisti melko kattavan otannan saamisen tutkimukseen. Opiskelijat todennäköisesti lukevat sähköpostiaan säännöllisesti, ja sähköinen lomake on useimmille nuorille luonteva tapa vastata. Internetissä tehtävä kysely antaa mahdollisuuden vastata silloin, kun itselle parhaiten sopii, ja pohtia asioita rauhassa. Varsinkin jos aihe on itselle arka, siitä saattaa olla helpompaa kirjoittaa kuin puhua, ja myös anonymiteetin säilyttäminen on mahdollista sähköisessä kyselyssä. Sähköinen kysely on taloudellinen toteuttaa ja säästää myös tutkijan aikaa, kun aineiston saa valmiiksi tietokoneelle syötettynä helposti käsiteltävässä muodossa. Saatekirje ja kysely ovat tämän työn liitteinä (LIITE 1 & LIITE 2).

Kyselytutkimuksessa on myös heikkoutensa. Tällaisina pidetään esimerkiksi aineiston pinnallisuutta sekä tulkinnanvaraisuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2003, 182). Vastausprosenttia saattaa laskea mm. se, että vastaaminen vaatii aikaa ja jotkut voivat kokea kirjoittamisen työlääksi, joten mikäli vastaaja ei koe aihetta kiinnostavaksi tai tärkeäksi, hän

saattaa jättää vastaamatta tai vastata huolimattomasti. Tämän kyselyn kohdalla ongelmaksi muodostui, että jotkut opiskelijat ovat kokeneet, ettei vastaaminen ollut anonyymiä, koska taustatietoina kuitenkin kysyttiin ikä, sukupuoli, pääinstrumentti, musiikkityyli, suuntautumisvaihtoehto ja ammattikorkeakouluopintojen aloitusvuosi. Koska kohdejoukko oli suhteellisen pieni ja itse olen yksi opiskelijoista, jotkut ajattelivat olevansa tunnistettavissa, ja tämän vuoksi jättivät vastaamatta joko koko kyselyyn tai tiettyihin liian henkilökohtaisiksi koettuihin kysymyksiin.

Ennen kyselyn lähettämistä kaikille teetin kolmelle henkilölle testikyselyn. Tällä pyrin kontrolloimaan mm. väärinymmärrysten mahdollisuutta ja vastausvaihtoehtojen toimivuutta vastaajan näkökulmasta ja siten lisäämään tutkimukseni luotettavuutta. Testivastaajien palaute oli positiivista, joten en katsonut tarpeelliseksi tehdä kyselyyn muutoksia. Melko aikaa vieväksi kyselyn täyttäminen osoittautui, mutta testivastaajat kertoivat sen johtuneen myös omasta kiinnostuksesta aiheen pohdintakuun. Testikyselyn vastaukset otettiin mukaan aineistoon.

Kysely sisälsi avoimia ja monivalintakysymyksiä sekä arviointiasteikkoja. Aineistonkeruutapana se asettuu siis vapaan ja strukturoidun tutkimusasetelman välimaastoon (Hirsjärvi ym. 2003, 181).

4 TULOKSET

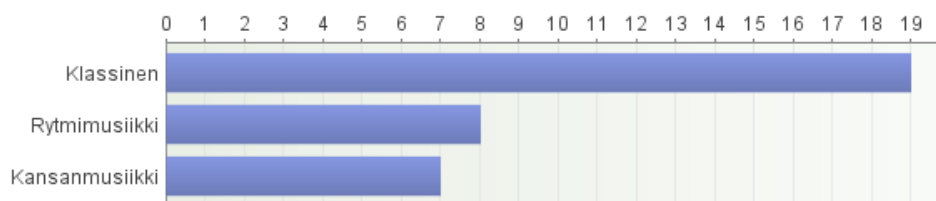
4.1 Vastaajat

Kyselyyn vastasi 34 opiskelijaa, joista 27 oli naisia ja 7 miehiä. Vastaajat olivat iältään 19–45-vuotiaita, ja he edustivat melko monipuolisesti eri instrumentteja (TAULUKKO 1).

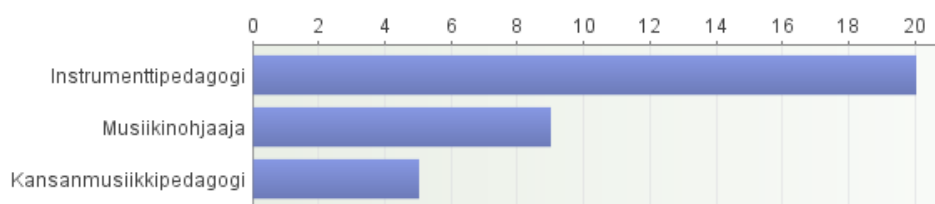
TAULUKKO 1. Vastaajien määrä pääinstrumenteittain

Pääinstrumentti	
Laulu	14
Jousisoittimet	6
Piano	5
Harmonikka	4
Muut (kitara, bassokitara, kantele)	5

Centria-ammattikorkeakoulussa on mahdollista valita pääaineeksi klassisen, rytmimusiikin tai kansanmusiikin opinnot ja suuntautua missä tahansa näistä musiikinohjaajaksi tai instrumenttipedagogiksi. Vuonna 2010 ja sitä ennen opintonsa aloittaneiden kansanmusiikin opiskelijoiden suuntautumisvaihtoehto on kansanmusiikkipedagogi. Vastaajien jakauma edustamansa musiikkityylin (KUVIO 1) ja suuntautumisvaihtoehdon (KUVIO 2) suhteen vastaa hyvin musiikin koulutusohjelman opiskelijajakaamaa.

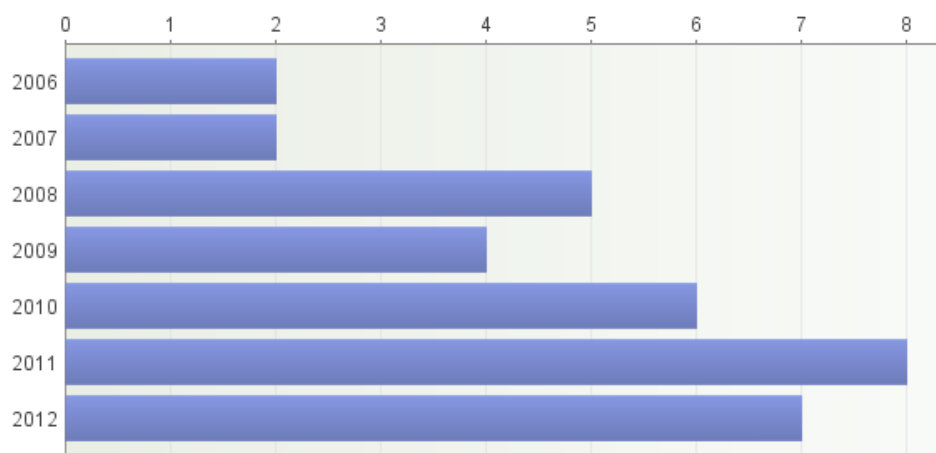


KUVIO 1. Vastaajien edustamat musiikkityylit



KUVIO 2. Vastaajien suuntautumisvaihtoehdot

Vastaajia oli kaikilta vuosikursseilta (KUVIO 3). Opintojensa alkuvaiheessa olevat opiskelijat olivat aktiivisimpia vastaamaan, mutta kaiken kaikkiaan jakauma on melko tasainen ja suhteessa opiskelijamääriin. Vuosina 2006 ja 2007 aloittaneita on luonnollisesti vähemmän, sillä suurin osa heistä on valmistunut aiemmin.



KUVIO 3. Vastaajien määrä vuosikursseittain

Suurimmalla osalla vastaajista oli ennen ammattikorkeakouluopintoja taustallaan opinnot musiikin perusopetuksessa, monella myös musiikkiopistotasolle asti. Yksi oli käynyt soitotunneilla lähinnä yksityisesti. Kuusi oli käynyt musiikkilukion ja neljä jonkin kansanopiston musiikin opintolinjan. Seitsemällä oli takanaan konservatoriossa suoritettu musiikki-alan perustutkinto kokonaan ja kahdella osittain. Kolmella oli aiempia korkeakoulutasoisia musiikkiopintoja.

4.2 Vastaajien kokemukset esiintymistilanteista

Lähes kaikki vastaajat kertoivat kokevansa esiintymistilanteet joskus jännittävinä. Suurin osa kuitenkin toi esiin, että tilannekokemukseen vaikuttavat monet tekijät: onko kyseessä muodollinen vai rento tilaisuus, millaiselle yleisölle esiinnyttään ja missä, millaista musiikkia esitetään ja millaisella kokoonpanolla sekä miten hyvin esiintymiseen on valmistauduttu. Muutama kertoi kokevansa esimerkiksi tietyn instrumentin kanssa esiintymiset erittäin stressaavina, vaikka toisen instrumentin kanssa jopa nauttivat niistä.

Vastaajista 16 koki esiintymistilanteet yleensä pääasiassa positiivisina. He nauttivat esiintymisestä ja kuvasivat tilanteita muun muassa mukaviksi, leppoisiksi, luonteviksi ja inspiroiviksi. Kuusi vastaajaa puolestaan kuvasi esiintymistilanteet selvästi kielteisinä: epämiellyttävinä, pelottavina, hirveinä tai vastenmielisinä. Lisäksi muutama kuvasi kokemuksensa esiintymistilanteista muuttuneen myönteisempään suuntaan.

Riippuu esiintymistilanteesta: missä, kenelle, mitä, kenen kanssa ja kuinka paljon on ehtinyt valmistautua etukäteen. Pääsääntöisesti kuitenkin esiintyminen on kivaa vaikka yleensä ainakin vähän jännittää.

Koen ne inspiroivina, useimmiten aina positiivisina tilanteina. Niissä saa välittää yleisölle tunteita ja näyttää mitä osaa ja esittää hienoa ohjelmistoa. Jos olosuhteet eivät ole suotuisat tai en ole harjoitellut tarpeeksi niin olen myös negatiivisessa mielessä hermostunut ennen esiintymistä.

Esiintymistilanteessa olen kauhun partaalla. Automaattiset fyysiset reaktiot tekevät esiintymisestä vaikeaa, vaikka toisaalta niiden ansiosta esiintymisessä "suorituksen" tulee lisää voimaa ja energiaa, kuin mitä se olisi "normaalitilanteessa" (ei yleisöä). Ihmettelen aina esiintymistilanteessa, kuinka olen taas tähän tilanteeseen joutunut ja kuinka on mahdollista aina unohtaa se hirveä tunne joka esiintymistä edeltää. Esiintymistilanteessa kyseenalaistan koko olemassaoloni oikeutuksen ja ihmisarvoni. Esiintyminen on yleensä todella kauhea tilanne, vaikka sitä parhaani mukaan yritänkin peitellä, kenties turhaan.

Olen jännittäjä, mutta osaan muuttaa sen hyödyksi esiintymistilanteessa. Aina asia ei ole kuitenkaan näin ollut.

Ennen pelkäsin esiintymistilanteita. Nykyään olen omanani, mitä enemmän ihmisiä on katsomossa.

4.3 Muusikkokuva, esiintyjäkuva ja suhde musiikkiin

Minäkuva on yksilön muodostama jäsentynyt ja tietoinen kokonaiskäsitys itsestään, ominaisuuksistaan, mahdollisuuksistaan ja suhteestaan ympäröivään todellisuuteen. Joissain kirjoituksissa sanaa käytetään synonyymina termin ”minäkäsitys” kanssa. Minäkuva ei välttämättä ole täysin yhtä minän kanssa, sillä minään voi sisältyä myös alueita, joita ei tiedosteta. Lisäksi minäkuvaan saattaa sisältyä elementtejä, jotka henkilö kuvittelee minäänsä kuuluvan. Oma muusikkokuva ja esiintyjäkuva ovat minäkuvan osia, käsityksiä itsestä muusikkona ja esiintyjänä. Myös näillä alueilla käsitys itsestä voi olla realistinen tai vääristynyt. (Arjas 2002, 22–24.)

Itsetunto voidaan määritellä yksilön asennoitumisena itseään kohtaan (Vuoskoski 2007, 20). Siihen sisältyvät minätietoisuus, itsetuntemus sekä itsearvostus. Hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä on realistinen minäkuva, ja hän hyväksyy itsensä vahvuuksineen ja heikkouksineen. Hän arvostaa itseään ja muita, sietää vastoinkäymisiä ja kritiikkiä ja pysyy kasvamaan ja kehittymään niiden myötä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 17–22.) Itsetunnossa voidaan erottaa monia alueita, joista tässä yhteydessä on syytä mainita suoritusitsetunto, joka liittyy yksilön käsityksiin kyvyistään ja osaamisestaan. Se on normaali osa jokaisen itsetuntoa, ja se ilmenee parhaimmillaan itseluottamuksena, rohkeutena ja kykynä tarttua vaativiinkin tehtäviin. (Keltikangas-Järvinen 2008, 26.) Kokonaisitsetunnon ei kuitenkaan tulisi painottua liikaa suoritusitsetunnon varaan. Koska musiikin opiskelijoille soittaminen tai laulaminen on usein keskeinen osa identiteettiä, näin saattaa kuitenkin helposti käydä. Tämä tarkoittaa, että he määrittelevät itseään liikaa suoritustensa kautta, jolloin itsen hyväksyntä ja arvostus tulevat riippuvaisiksi esimerkiksi esiintymisissä onnistumisesta. Tällainen saattaa lisätä negatiivisen esiintymisjännityksen kokemista. (Vuoskoski 2007, 19–21.)

Minäkuva- ja itsetuntokysymykset vaikuttavat monin tavoin esiintymiskokemuksen muodostumiseen. Kyselyssä tiedusteltiin vastaajien käsityksiä itsestään muusikkona ja esiintyjänä sekä sitä, millainen suhde heillä on soittamiseen. Suoraan itsetuntoon liittyviä kysymyksiä ei ollut, mutta aihe nousi esiin monissa vastauksissa, sillä monet vastaajat tiedostivat sen merkityksen jännittämiseensä vaikuttavana tekijänä.

Muusikkouden kuvauksissaan vastaajat arvioivat itseään kriittisesti. He pohtivat esimerkiksi teknistä ja tulkinnallista osaamistaan ja niiden suhdetta, arvioivat harjoittelemistaan, tietyn instrumentin tai musiikkityylin hallintaa ja toisaalta monipuolisuuttaan. Moni koki itsensä keskeneräiseksi ja kuvasi pyrkimystään kehittyä muusikkona.

Musiikissa minua kiehtoo soiton tuoma mahdollisuus ilmaisuun. On innostavaa, kun johonkin kohtaan löytyy hyvä tunnelma sen sijaan, että se olisi vain ääniä peräkkäin. Soittotekniikassa en mielestäni ole ollut yhtä vahvoilla – olen kokenut tekniikan puutteen rajoittavan ilmaisua. Toisaalta tekniikka on sellainen asia, johon on olemassa paljon harjoituksia ja jonka eteen voi itse tehdä töitä. Koen silti olevani paremminkin tulkitsija kuin tekninen virtuoosi.

Muusikkona olen tunnollinen harjoittelija mutta myös täydellä tunteella soittava muusikko.

Hallitsen mielestäni pääsoittimeni hyvin, mutta haluaisin ajatella olevani kuitenkin monitaituri, joka osaa vähän muutakin. Ainakin osaan pääsoittimellani soittaa hyvin erilaista musiikkia. Suhteeni soittamiseen on ehkä sellainen, että yritän osallistua kaikenlaisiin projekteihin avoimella mielellä, ja koko ajan kehittyä useilla eri alueilla, ei pelkästään klassisen musiikin parissa, vaikka panostan tietysti myös siihen.

Vaihtelevainen, välillä koen olevani kehittyvä muusikko, ja että minulla on hyvät valmiudet edistyä soittotaidoissani, välillä tunnen olevani täysin väärällä alalla ja todella epäonnistunut muusikkona.

Olen muusikkona mielestäni tunnollinen, haluan kehittää itseäni jatkuvasti ja olen aika kunnianhimoinen omasta mielestäni yleensä, mutta kuitenkin en liian vakavasti suhtaudu aina musiikkiin. Olen muusikkona vielä aika keskeneräinen ja koen että minun pitää tehdä runsaasti töitä, monia monia vuosia, vielä tekniikan, ilmaisun ja henkisten asioiden kanssa.

Yhdeksän vastaajista kertoi, että eivät koe itseään muusikoiksi. Viisi heistä näki itsensä enemmänkin musiikin harrastajina, ja neljä korosti olevansa nimenomaan pedagogeja.

Vastaajista 14 kuvasi suhteen musiikkiin olevan henkilökohtaisesti hyvin merkityksellinen. Tällaisia kuvauksia olivat esimerkiksi ”elämän tärkein asia” (3 vastaajaa), ”osa itseä” (4) ja ”tapa toteuttaa itseä” (5). Tällainen musiikkisuhde kuvattiin pääsääntöisesti hyvin positii-viseksi, mutta osa huomasi sen asettavan myös suuria paineita omalle muusikkoudelleen. Kolme vastaajaa kertoi, että suhde omaan soittimeen tai soittamiseen yleensä on huonontunut ammattiopintojen aikana. Kaksi heistä arvioi syyksi suorituskeskeisyyden lisääntymisen.

Se, millaisiksi esiintyjiksi vastaajat itsensä kokivat, vaihteli jonkin verran esiintymistilanteesta riippuen. Itselleen luontevassa esiintymistilanteessa joku saattoi kokea itsensä energiseksi ja itsevarmaksi, mutta jossain toisessa taas hyvin epävarmaksi. Kaiken kaikkiaan epävarmaksi esiintyjäksi itseään kuvasi 13 vastaajista. Lisäksi kuusi kertoi löytäneensä kokemuksen myötä varmuutta esiintymiseen. Myönteistä esiintyjäkuvaa toi esiin suurin osa. Sitä kuvattiin esimerkiksi varmuutena, energisyytenä, ulospäinsuuntautuneisuutena, läsnäolona ja kykynä olla rennosti ja avoimesti oma itsensä esiintymistilanteessa. Monet kuvasivat itseään tarinankertojiksi ja tulkitsijoiksi. Hyvin tavallista oli myös ristiriidan kokeminen oman olon ja ulospäin näkyvän välillä: yleisön mielestä on saattanut näyttää rennolta ja itsevarmalta, vaikka itse olisi tuntenut jännittävänsä valtavasti.

Olen rennohko esiintyjä omassa tyylilajissani. Kun joudun soittaa jotain muuta, muutun täysin enkä voi nauttia musiikista.

Parhaimmillani olen avoin tarinan kertoja, mutta jännitys useimmiten jähmettää minua. Muutun ujoksi ja pelokkaaksi, virheitä pelkääväksi pilkunviilaajaksi. Haluaisin tulkita paljon enemmän ja suuremmin, mutta jännittäessä muutun henkisesti niin pieneksi, että tekisi mieli vain mennä pois ja olla laulamatta.

Varmempi vuosi vuodelta, olen rauhoittunut enemmän lavalla ollessani. Aiemmin olen ajatellut, että yleisö ei jaksaa kuunnella ja se on taas vaikuttanut soittoon, nopeasti lavalta vaan pois.

Olen energinen, sielukas ja pirteä. En ole aina täysin varma esiintyjänä, mutta osaan selviytyä esiintymistilanteista.

Olen melko kokenut esiintyjä, joten se näkyy varmasti esiintymistilanteessa. Osaan ottaa mokat, enkä näytä kovin herkästi vaikkapa ilmeillä, että nyt soitin muuten väärin.

Näytän muiden mielestä lavalla itsevarmalta ja rennolta, vaikka todellisuudessa en ole. Pidän jännityksestä huolimatta esiintymisestä ja oikeastaan esiintymisien takia soitan viulua.

4.4 Vastaajien määritelmät esiintymisjännityksestä

Esiintymisjännitys-käsitteen merkitys on riippuvainen sen käyttäjän tarkoittamasta sisällöstä. Siksi oli tärkeää selvittää, millaisia merkityksiä vastaajat sille antavat. Suurin osa toikin esille jännittämisen monimuotoisuutta, sen hyviä ja huonoja puolia. Joillekin esiintymisjännitys sanana oli selkeästi joko positiivisesti tai negatiivisesti väritynyt. Osa näistä vastaajista näki asian toisenkin puolen, mutta he kaipasivat sille toista termiä. Monet kuvasivat jännitystä sen fysiologisten oireiden kautta.

Ihmisen psykologinen ja fysiologinen reaktio uuteen, jännittävään tilanteeseen muiden ihmisten läsnäollessa (eli esiintymiseen).

Stressitilanne, johon ihmisen elimistö reagoi samoin kuin valmistautuessaan pakenemaan.

Mielestäni esiintymisjännitys on toisaalta tulevaan esiintymistilanteeseen latautumista – siis hyvä ja tarpeellinen asia, joka auttaa tekemään siinä tilanteessa parhaansa. Toisaalta se on mielestäni pelkoa siitä, mitä muut soitostani ajattelevat – siitä, saako soittoni muiden hyväksynnän vai tuomion. Täytyy olla hyvin varma itsestään, jotta voi itse hyväksyä oman soittonsa riippumatta siitä, mitä muut ajattelevat.

Esiintymisjännitys voi muistuttaa pelkoa tai innostusta tai olla niiden sekoitus. Esiintymistilanne on ymmärrettävästi stressaava: soiton täytyy sujua mahdollisimman virheettömästi yleisön tarkkaillessa ja lisäksi pitäisi luoda tunnelmaa ja valloittaa yleisö.

Jännitys on positiivista ja lähinnä esitykseen vireytymistä ja mielestäni jollain tavalla kertoo että esiintyjä arvostaa yleisöä ja toivoo suoriutuvansa hyvin sen edessä. Esiintymispelko vaikuttaa suoritukseen negatiivisesti ja aiheuttaa kropassa pakoreaktion. Mielestäni esiintymispelosta ja siihen liittyvästä paniikinomaisesta tunteesta tulisi puhua enemmän.

Sana herättää minussa vain negatiivisia mielikuvia. Esiintymisjännitys yleensä haittaa soittoa, koska ei pysty rentoutumaan lavalla eikä nauttimaan siitä, mitä on tekemässä. Esiintymisjännitys usein herättää "haluan pois lavalta niin pian kuin on mahdollista"-reaktion. Positiivinen esiintymisjännitys taas pitää soittajan skarppina, mutta mielestäni sille ilmiölle sopii toinen termi. Jännitys ei tosiaankaan tarkoita minun kohdallani mitään positiivista.

Pelkoa mennä muiden eteen soittamaan/laulamaan sekä pelko epäonnistumisesta.

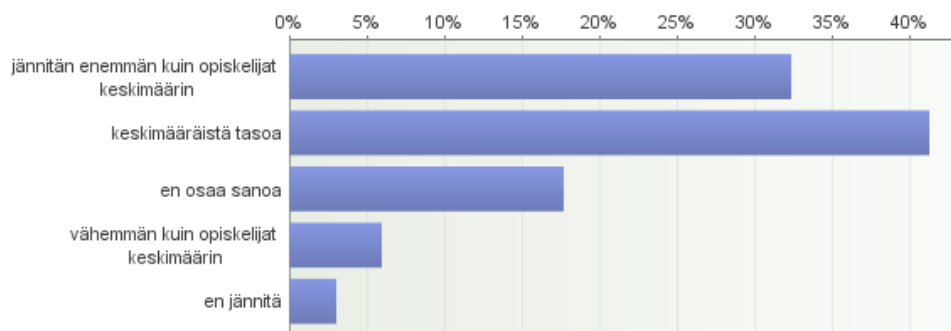
Se voi näkyä/tuntua fyysisesti, kuten sormien hikoamisena, sydämen lyönnin tihenemisenä, värinä, vapinana jne. Toisia se häiritsee niin että soitto/laulu kärsii, toiset osaavat "hallita" sen paremmin.

4.5 Esiintymisjännityksen ilmeneminen

Esiintymisjännityksen ilmentymät voidaan jakaa affektiivisiin, kognitiivisiin, fysiologisiin ja toiminnallisiin (Vuoskoski 2007, 9). Vastauksissa kuvattiin näitä kaikkia. Affektiivisina ilmentyminä voidaan pitää hermostuneisuutta (6 vastaajaa), ahdistuneisuutta (2), painajaisia tai univaikeuksia (4) sekä jännityksen (1), levottomuuden (1), epävarmuuden (4) ärsyyntyneisyyden (1), pelon (2) ja paniikin (1) tuntemuksia. Kognitiivisia ilmentymiä ovat vaikeudet keskittymisen (6) ja muistamisen (3) kanssa, häiritsevät tai kielteiset ajatukset (9) ja ajatusten terävöityminen (2). Häiritsevät ajatukset voivat olla ”mitä muut minusta ajattelevat?” -tyyppisiä, jotka vievät keskittymisen väärin asioihin, ja kielteiset ajatukset puolestaan yleensä virheiden ennakoitua, oman osaamisen epäilyä ja kauhuskenaarioita siitä, mikä esityksessä saattaa mennä pieleen. Joillakin ajatukset terävöityvät jännittäessä siten, että yhtäkkiä esimerkiksi soittossaan tiedostaa eri asioita kuin tavallisesti, minkä vuoksi hyvinkin harjoitellun kappaleen kanssa saattaa tulla yllätyksiä esiintymistilanteessa.

Fysiologisia ilmentymiä raportoitiin selvästi eniten. Jopa 30 vastaajista kuvasi jonkinlaisia oireita jäsenissä: kädet tai jalat tärisevät, tuntuvat jäykiltä tai veltoilta, ovat kylmät ja/tai hikiset. Muita mainittuja fysiologisia reaktioita olivat sykkeen kohoaminen (10), vatsaoireet (10), hengitysongelmat (7), äänen pärinä (1), ikävä tunne kurkussa tai kurkun kuivuminen (3), hikoilu (3), paleleminen (1) tai molemmat yhtä aikaa (1). Kohonnut fysiologinen tila saattaa tuntua myös väsymyksenä (1) tai yliaktiivisuutena (1). Toiminnallisesti jännittäminen vaikuttaa asentoihin, liikkeisiin ja käyttäytymiseen, ja Vuoskosken (2007, 9–10) mukaan myös pärinä voi olla toiminnallinen ilmentymä. Toiminnallisia ilmentymiä raportoitiin vain vähän, mikä saattaa johtua siitä, ettei niitä välttämättä tiedosteta, sillä ne saattavat vaikuttaa välillisesti. Esimerkiksi Arjas (2014) kertoo, että jännittämiseen liittyvä suojausrefleksi aiheuttaa oman itsensä ympärille käpertymisen ja johtaa siihen, että asento painuu kasaan ja liikeradat pienentyvät, mistä puolestaan seuraa soitto- ja lauluteknisiä ongelmia. Aiemmin mainitut hengitysongelmatkin voivat siis olla seurausta tällaisesta toiminnallisesta ilmiöstä. Vastaajien kuvaamia mahdollisesti toiminnallisia ilmentymiä olivat muun muassa lukkoon meneminen (2), katseen harhailu (2), kielen takeltelu (1), tuntuman kadottaminen omaan kehoon (1) ja tunne, että sormet (1) tai laulajilla tuki (1) eivät toimi.

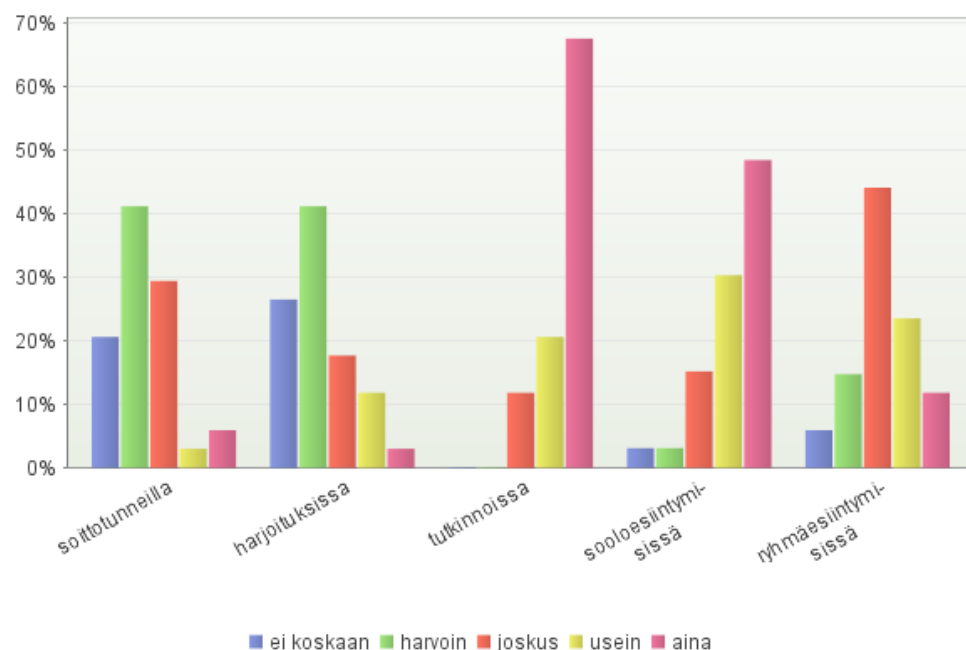
Kuviosta 4 käyvät ilmi vastaajien arviot jännittämisen määrästä verrattuna muihin opiskelijoihin. Vastaajista 41 % arvioi jännittämisensä olevan keskimääräistä tasoa ja 32 % jännittävänsä enemmän kuin opiskelijat keskimäärin. Yhteensä vain 9 % arvioi jännittävänsä vähemmän kuin muut tai ei lainkaan. Jännityksensä muita voimakkaammaksi arvioivien suuri osuus saattaa viitata siihen aiemmissakin tutkimuksissa havaittuun seikkaan, että jännitys ei näy ulospäin sellaisena kuin se koetaan.



KUVIO 4. Arvio jännittämisen määrästä verrattuna muihin opiskelijoihin

4.6 Jännittämisen useus ja häiritsevyys

Kuviosta 5 käy ilmi, miten usein opiskelijat jännittävät tietynlaisissa tilanteissa. Selkeästi jännittävimpiä olivat tutkinnot, joita 68 % vastanneista jännittää aina ja 21 % usein, sekä sooloesiintymiset, joita 48 % jännittää aina ja 30 % usein. Ryhmäesiintymisten kohdalla esiintyi eniten vaihtelua, niitä jännitetään pääsääntöisesti joskus (44 %), usein (24 %) tai harvoin (15 %). Keskimäärin selkeästi harvemmin jännitetään soittotunneilla (ei koskaan tai harvoin yht. 62 %) ja harjoituksissa (ei koskaan tai harvoin yht. 68 %), mutta pieni osa jännittää aina myös näissä tilanteissa.

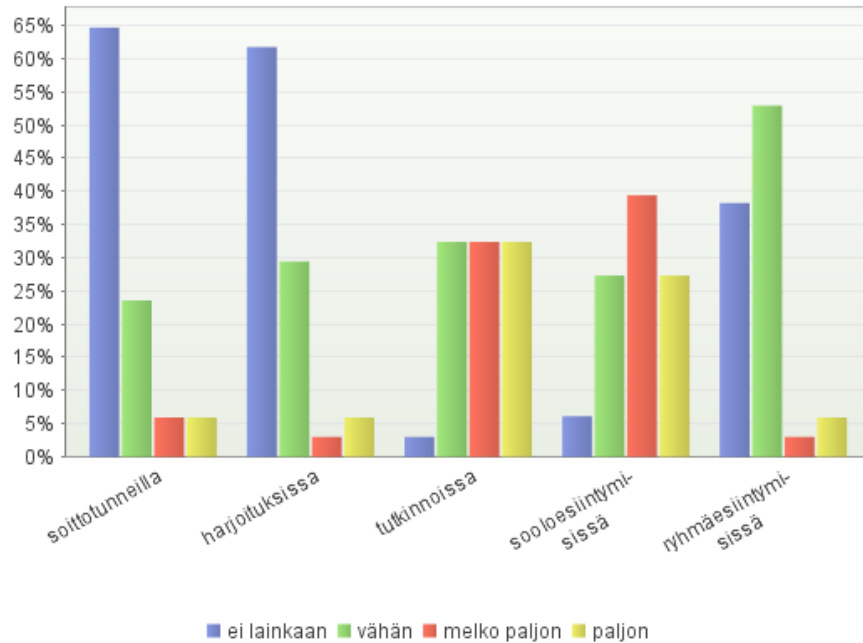


KUVIO 5. Jännittämisen useus eri tilanteissa

Vastaajaryhmien välillä oli havaittavissa joitakin eroavaisuuksia. Klassisen musiikin opiskelijat jännittivät soittotunneilla ja harjoituksissa keskimäärin useammin kuin muut ja kansanmusiikin opiskelijat harvimminkin. Sooloesiintymisissä rytmimuusikot jännittivät harvemmin kuin muut. Yksi rytmimuusikko ei vastannut sooloesiintymisiä koskeviin kohtiin lainkaan, mutta sillä ei ole merkittävää vaikutusta tulokseen, sillä tämä on laskettu vastanneiden keskiarvojen mukaan.

Vaikka esimerkiksi tutkintoja jännitetään lähes aina, jännityksen häiritsevyydessä on enemmän eroja opiskelijoiden välillä (KUVIO 6). Tutkintojen ja sooloesiintymisten suhteen vas-

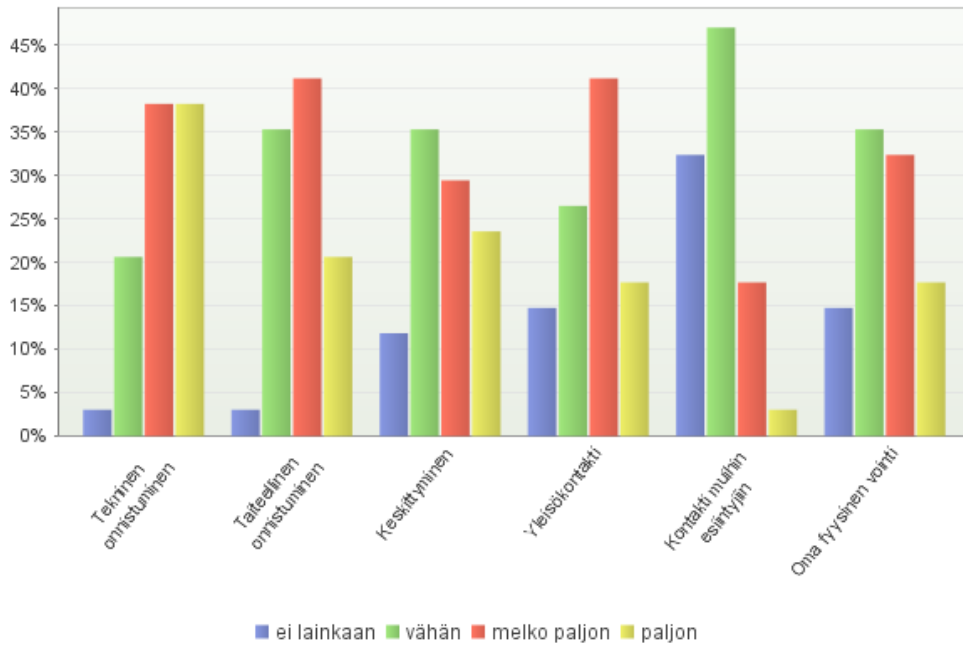
taukset jakautuvat varsin tasaisesti vaihtoehtoihin vähän, melko paljon ja paljon. Suurinta osaa vastaajista jännitys ei häiritse soittotunneilla ja harjoituksissa lainkaan. Myöskään ryhmäesiintymisissä jännitys ei ole kovin häiritsevää (vähän tai ei lainkaan yht. 91 %).



KUVIO 6. Jännityksen häiritsevyys

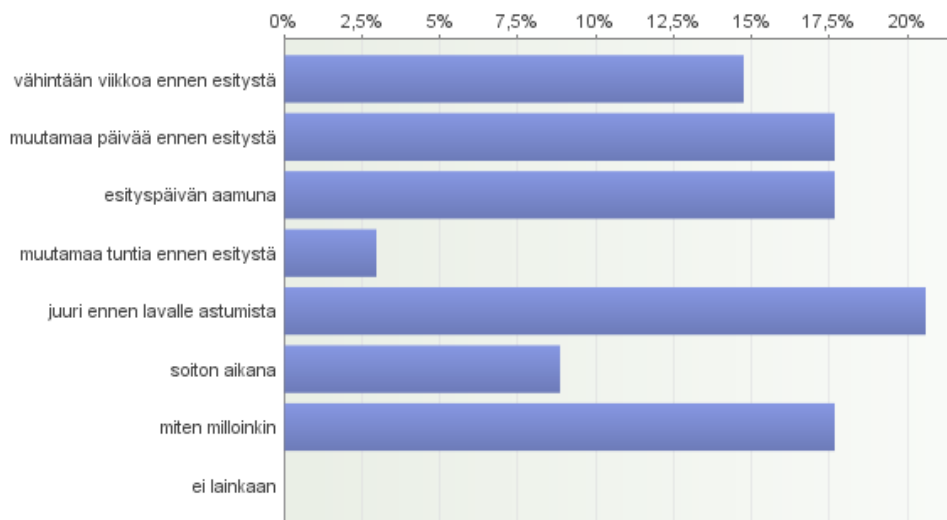
Soittotunneilla ja tutkinnoissa jännitys häiritsti enemmän klassisen musiikin opiskelijoita kuin muita ja sooloesiintymisissä rytmimuusikoita selkeästi vähemmän kuin muita. Avoimissa vastauksissa tuotiin esille muita tilanteita, joissa jännitetään: soittaessa opetustilanteessa kappaletta oppilaalle (1 vastaaja, harvoin), töissä (1 vastaaja, joskus), koulussa (1 vastaaja, usein) ja ryhmätöitä esittäessä (1 vastaaja, aina). Töissä jännitys häiritsti vähän ja ryhmätöiden esittämisessä paljon.

Vastaajia pyydettiin arvioimaan myös jännittämisen häiritsevää vaikutusta eri osa-alueisiin, kuten tekninen ja taiteellinen onnistuminen, keskittyminen, kontakti yleisöön ja muihin esiintyjiin sekä oma fyysinen vointi. Arviot käyvät ilmi kuviosta 7. Keskimäärin eniten jännityksen arvioitiin häiritsevän teknistä onnistumista ja vähiten kontaktia muihin esiintyjiin. Lisäksi yksi vastaaja kertoi jännityksen vaikuttavan häiritsevästi reagointikykyynsä (vähän).



KUVIO 7. Jännityksen häiritsevä vaikutus eri osa-alueisiin

Kuviosta 8 käy ilmi, milloin esiintyminen yleensä alkaa jännittää.



KUVIO 8. Jännittämisen alkamisajankohta

4.7 Jännittäminen – positiivinen vai negatiivinen ilmiö?

Vastaajista 29 näki jännittämisessä joitakin hyviä puolia. Jännityksen katsottiin kertovan tilanteen merkityksellisyydestä ja motivaatiosta tekemiseen. Sopivalla tasolla pysyessään

jännityksen tunne on mukava (2 vastaajaa), ja ilman sitä esiintyminen tuntuu mitäänsanomattomalta. Jännitys auttaa antamaan parastaan esiintymistilanteessa (12). Sitä kuvattiin muun muassa energialatauksena ja innostuksena ja sen kerrottiin parantavan esityksen intensiteettiä. Vastaajista 13 kertoi jännityksen parantavan keskittymistä.

Jännittäminen auttaa yleensä keskittymään paremmin. Voisin useastikin jännittää vähän enemmän...

Jos se ei ole paniikkiomainen tai liian voimakas, se yleensä pitää soittajan skarppina esityksen ajan.

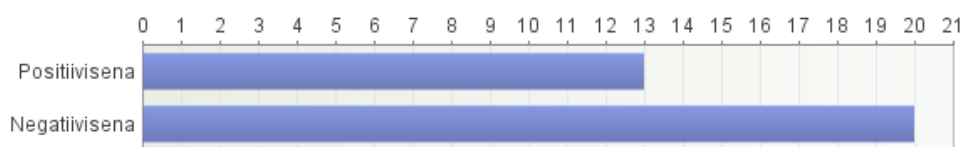
Jos esitettävä aihe (kappale ym.) osataan 100 % silloin jännitys auttaa antamaan kaikkensa. Jos pienäkään epävarmuutta ei jännityksestä muuta kuin haittaa!!!!

Useimmiten esiintymisjännitys ei ole minulla niin voimakasta että se häiritsisi esiintymistä. Sen sijaan se saa minut ajattelemaan että "nyt haluan tehdä parhaani".

Energialatauksen saaminen ja tunne, että jotain todella tapahtuu, että on voimakkaasti läsnä ja elossa.

Kun jännitän vähäsen, olen enemmän skarppina eli tarkkana ja keskityn paremmin kuin silloin kun en jännitä. Olen kokenut myös tilanteita, jolloin en ole jostain syystä jännittänyt ja silloin on ollut vaikeampi keskittyä, saada tunnetta mukaan ja ottaa kontaktia yleisöön. Tarvitsen siis todella aina pienen jännityksen.

Kuitenkin kokonaisuudessaan esiintymisjännityksen koki itselleen positiivisena vain 13 vastaajaa ja 20 negatiivisena (KUVIO 9). Yksi ei vastannut kysymykseen lainkaan. Jännityksen positiivisena kokevat opiskelijat näkivät sen esiintymiseen kuuluvana ja korostivat edellä mainittuja hyviä puolia. Useimmilla oli kuitenkin enemmän huonoja kuin hyviä kokemuksia jännittämisestä, tai sen häiritsevät vaikutukset koettiin suurempina kuin mahdolliset hyödyt.



KUVIO 9. Jännittäminen – positiivinen vai negatiivinen ilmiö?

4.8 Jännittämisen syyt

Suurin osa vastaajista kuvasi jännittämisen syiden liittyvän haluun onnistua ja antaa paras-taan esiintymistilanteessa. Tietystä hetkestä tulisi pystyä näyttämään parhaimmillaan, mihin liittyy huoli tai pelko epäonnistumisesta, virheiden tekemisestä ja esimerkiksi tekniikan toimimisesta tai kappaleen ulkoa muistamisesta (17 vastaajaa). Kuusi vastaajaa kuvasi jonkinlaisia riittämättömyyden tai häpeän tunteita, jotka liittyvät mahdolliseen epäonnistumiseen, ja kahdeksan mainitsi muiden ihmisten ajatusten, mahdollisen palautteen ja arvostelun merkityksen. Kaksi vastaajaa kuvasi itseään perfektionisteiksi. Pyrkimys laadun tavoitteluun ja korkeisiin päämääriin on toki luonnollinen ja tärkeä asia, jonka muusikko tarvitsee kehittyäkseen, mutta liiallisena itsekritiisyys ja kykenemättömyys olla tyytyväinen mihinkään saavutukseensa voivat lamaannuttaa (Arjas 2010, 315). Perfektionismista on kyse silloin, kun itsekritiikki ja henkilökohtainen vaatimustaso ovat häiritsevän korkeita. Tutkimuksissa on havaittu, että perfektionismilla on yhteys haitallisena koettuun esiintymisjännitykseen. (Vuoskoski 2007, 20–22.)

Kolme vastaajista ajatteli jännittämisen olevan persoonallisuuteensa liittyvä asia. Luonteeltaan ujut ja hiljaiset joutuvat tekemään enemmän töitä pystyäkseen esiintymään kuin niin sanotut luontaiset esiintyjät. Myös yleinen stressiherkkyys voidaan nähdä persoonallisuuden ominaisuutena. Yksi vastaaja sanoi perimän vaikuttavan jännittämiseen. Aiempien kokemusten merkityksen nosti esiin kolme vastaajaa. Yhden kohdalla kyse oli nimenomaan aiemmista esiintymiskokemuksista, joiden seurauksena paineet kasvavat, ja kaksi kuvasi kasvatuksen vaikutusta. Kaksi kertoi jännittävänsä esiintymiseen liittyviä fysiologisia oireita. Neljä vastaajaa mainitsi jännittämisen syiksi joitain ulkoisia tekijöitä, kuten tilanteen luonnottomuus itselle (esimerkiksi klassisen musiikin jäykät esittämiskäytännöt), uudet vaatteet ja huoli siitä, miltä näyttää soittaessaan, laulaessaan tai keskittyessään kovasti. Kolme vastaajaa kertoi jännittävänsä enemmän puhumista kuin musiikin esittämistä.

4.9 Tilannetekijöiden vaikutus jännittämiseen

Suurimmalla osalla vastaajista jännittämiseen vaikuttavat monet tilannetekijät. Ajankohdan vaikutuksista viisi vastaajaa kertoi, että aamulla esiintyminen on hankalinta, sillä keho ja

mieli on vaikea saada kunnolla hereille. Monet kokivat myöhemmin päivällä, illalla tai yöllä olevat esiintymiset rennommiksi. Kaksi tosin mainitsi, ettei kovin myöhäinen ajan-kohtakaan välttämättä ole hyvä: tällöin väsymys saattaa jo painaa, tai jos kyseessä on tutkinto, koko päivä saattaa mennä jännittäessä.

Myös paikka vaikuttaa jännittämiseen (14 vastaajaa). Paikan tuttuutta pidettiin tärkeänä (2), tai paikkaan tulisi olla mahdollisuus tutustua etukäteen, sillä muun muassa akustiikan (2) tai äänentoiston (1) toimivuus herättävät huolta. Neljä vastaajaa kertoi hienoiksi tai jäykiksi mieltämiensä paikkojen, kuten konserttisalien ja koulun tilojen lisäävän jännitystä. Helpommiksi koettiin vapautuneemmat ympäristöt, kuten pubit, kahvilat ja vanhainkodit. Tässä lienee kuitenkin yksilöllisiä ja instrumenttikohtaisia eroja, sillä toisaalta eräs vastaaja mainitsi baarikeikat laulun kannalta haasteellisimmiksi. Lisäksi yksi vastaaja kertoi, että hänelle isommassa tilassa esiintyminen on helpompaa kuin pienessä, koska yleisö on kauempana. Yksi vastaaja kertoi jännittävänsä ulkona soittamisessa sitä, että nuotit saattavat lentää tuulessa.

Vastaajista 16 kuvasi yleisön vaikuttavan jännittämiseen. Kahdeksan vastaajan mielestä erityisen jännittävää on esiintyä asiantuntevalle yleisölle, jossa on esimerkiksi muita muusikoita. Kaksi heistä tosin totesi myös, että ei välttämättä ole mukavaa soittaa myöskään yleisölle, joka ei ole lainkaan perehtynyt aiheeseen. Asiantunteva yleisö voi olla myös inostava tai ainakin kiinnostunut kyseisestä musiikista. Neljä kertoi jännittävänsä enemmän, jos yleisössä on tuttuja, kuten sukulaisia tai muuten itselle tärkeitä ihmisiä. Kolmen vastaajan mukaan pienemmälle yleisölle on helpompi esiintyä kuin isolle, mutta toisaalta tietyn rajan jälkeen yleisömäärällä ei ole enää väliä: myös ”kasvottoman massan” eteen on helppo mennä. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että mitä enemmän yleisöä, sitä parempi. Jännittämistä lieventää ajatus, että yleisö on tullut nauttimaan musiikista (2), ja arvostelevaksi tai jäykäksi koettu yleisö lisää jännittämistä.

Kuusi vastaajaa mainitsi valaistuksen vaikuttavan jännittämiseen. Erityinen valaistus lisää jännitystä (3) luomalla jännittävää tunnelmaa tai aiheuttamalla huolta siitä, näkyvätkö nuotit tai koskettimet kunnolla. Toisaalta valaistus saattaa myös helpottaa (2), esimerkiksi jos yleisöä ei näe kunnolla tai jos se auttaa pääsemään sisälle rooliin, jossa oman epävarmuuden voi jättää takahuoneeseen.

Tilaisuuden luonne vaikuttaa jännittämiseen jopa kolmellakymmenellä vastaajalla. Yksittäisen esityksen suuri painoarvo, tilanteen jäykkyys tai arvokkuus sekä tunne arvosteltavana ja tarkkailtavana olemisesta koettiin jännitystä lisääviksi tekijöiksi. Erityisen jännittäviä ovat siis arvioitavat, monesti myös luonnottomiksi koetut tilanteet, kuten tutkinnot (19), pääsykokeet (1), koelaulut ja kilpailut (1). Myös konserttitilanteet (2) ja solistina oleminen isossa tapahtumassa (1) koettiin erityisen jännittäviksi. Lisäksi yksi vastaaja mainitsi häät ja hautajaiset hyvin jännittäviksi niihin liittyvän voimakkaan tunnelatauksen vuoksi. Rennot tai pienimuotoiset esiintymiset puolestaan koettiin vähemmän jännittäviksi (7). Tällaisina mainittiin muun muassa taustamusiikki- ja säestyskeikat (5) sekä vanhainkodeissa (1) ja seurakunnassa (1) esiintymiset.

Kolme vastaajaa toi esiin ohjelmiston vaikeustason merkityksen: vaikeampien kappaleiden esittäminen jännittää enemmän kuin helppojen. Kaksi korosti valmistautumisen ja harjoittelun merkitystä. Yksi vastaaja kertoi, että klassista musiikkia esittäessä paineet ovat suurempia kuin kansanmusiikkia tai rytmimusiikkia esittäessä ja että bändissä tai duona on huomattavasti mukavampaa esiintyä kuin yksin. Toinen puolestaan toi esiin, että soolokappalekin voi olla osa suurempaa kokonaisuutta, mikä vähentää jännitystä. Jännitykseen vaikuttaa myös se, millainen ilmapiiri tilaisuuteen esimerkiksi juontojen myötä syntyy. Kaksi vastaajaa kertoi, että omalla hyvinvoinnilla ja peruskunnolla on suuri merkitys jännityksen vähentämisessä. Kehon ja mielen ollessa sinut keskenään pystyy tilanteen hallitsemaan, oli se mikä tahansa. Lisäksi kahden mielestä tilannetekijöillä ei ole juurikaan vaikutusta. Toinen heistä kertoi jännityksen olevan samanlaista tilanteesta riippumatta, ja toinen puolestaan korosti, että suurin merkitys on omalla asenteella.

4.10 Vastaajien keinot vaikuttaa esiintymisjännitykseensä

Kymmenen vastaajista mainitsi harjoittelun merkityksen esiintymiseen valmistautumisessa. Esitettävä materiaali pyritään opettelemaan niin varmaksi, ettei epäonnistumista tarvitsisi pelätä. Lisäksi kuusi kertoi tekevänsä mentaaliharjoittelua eli esimerkiksi käyvänsä esiintymistilannetta mielessään läpi alusta loppuun etukäteen. Kaksi kuitenkin mainitsi, että tietyissä, itselle luonnottomissa tilanteissa he eivät ole kokeneet huolellisesta valmistautumisesta ja mentaaliharjoittelustakaan olleen apua.

Yhdeksän vastaajaa kertoi pyrkivänsä huolehtimaan, että oma fyysinen olotila on sopiva esiintymistilanteessa. Keinoja tähän ovat muun muassa kevyt liikunta esiintymispäivänä, kuten kävelylenkki, jooga tai venyttely sekä sopiva ruokavalio. Nälkä ei saa olla, mutta toisaalta esimerkiksi raskaasti syömistä tai liiallista kahvinjuontia pyritään välttämään ennen esiintymistä. Yksi mainitsi, että pari kaljaa auttaa esiintymisjännitykseen. Keskittyminen (6), rentoutuminen (6) ja hengitysharjoitukset (9) ovat monille tärkeitä keinoja esiintymiseen valmistautumisessa. Osa kokee tarvitsevansa keskittymiseen omaa rauhaa, kun taas toiset kaipaavat rentoa jutustelua muiden kanssa. Yksi kertoi rukoilemisen olevan itselleen tärkein keino esiintymisjännityksen lieventämisessä. Yhdeksän vastaajaa pyrki tietoisella positiivisella ajattelulla, esimerkiksi sisäisen puheen avulla vähentämään jännitystä. Ajatukset voi suunnata omiin vahvuuksiin sekä muistuttaa itseään siitä, että olen valmistautunut hyvin, osaan kyllä ja pystyn tähän. Jännitystä lieventäviä ajatuksia voi myös kirjoittaa itselleen muistiin etukäteen. Yksittäisen esityksen merkityksen ei tulisi antaa kasvaa liian suureksi vaan pyrkiä näkemään se realistisessa mittakaavassa, yhtenä muiden joukossa.

Muut elämän asiat pyritään mahdollisuuksien mukaan hoitamaan järjestykseen, että ne eivät vaivaisi mieltä esiintymispäivänä, ja esiintymiseen liittyvät käytännön asiat järjestämään ajoissa, jotta niistäkään ei tarvitsisi viime tipassa stressata. Esiintymispäivänä tulisi olla aikaa myös esimerkiksi sormien lämmittelemiseen ja mahdollisuus tarvittaessa käydä läpi osa ohjelmistosta tai joitain kohtia kappaleista. Esiintymisvaatteiden tulisi olla sellaiset, joissa on mukava olla ja voi tuntea olonsa siistiksi ja itsevarmaksi.

Myös esiintymistilanteessa eniten käytettyjä keinoja jännityksen hallintaan ovat keskittyminen (11), pyrkimys rentoutua (7), rauhallinen hengitys (7) sekä kannustavat tai rauhoittavat ajatukset (7). Heittäytyminen musiikin vietäväksi, hetkessä läsnäolo, tulkintaan keskittyminen ja musiikista nauttiminen nousivat esiin monissa vastauksissa. Suhtautumisessa yleisöön oli eroavaisuuksia: jotkut hakevat siihen rohkeasti kontaktia tehdäkseen tilanteesta rennomman, toiset taas pyrkivät sulkemaan sen läsnäolon kokonaan pois mielestään. Muutama vastaaja kertoi, että ei koe esiintymistilanteessa enää voivansa vaikuttaa jännitykseen.

4.11 Mistä apua jännitysongelmiin?

Monitasoisuutensa vuoksi häiritsevää esiintymisjännitys ei ole kokonaan lääketieteellinen, psykologinen tai oppimisen ongelma, vaan monilla ammattiryhmillä voi olla annettavaa esiintymistä jännittäville. Jännittäjiä on monenlaisia, joten he myös hyötyvät varsin erilaisista interventioista. Oppilaitoksissa ongelmia tulisi pyrkiä ratkomaan pedagogiikan keinoin, mutta osa opiskelijoista saattaa silti tarvita erityistukea. Esimerkiksi opintopsykologipalveluiden saatavuus on tärkeää. (Kunttu, Martin & Almonkari 2006.)

Kahdeksan vastaajista kertoi hakeneensa apua jännitysongelmiinsa. Apua on haettu opettajalta (4), opintopsykologilta (3), lääkäriltä (3), mielenterveyshoitajalta (1), hypnologilta (1), ystäviltä (1) sekä lukemalla kirjoja (1). Kaksi kertoi käyttävänsä beetasalpaajia tarvittaessa. Apua haetaan silloin tällöin, asian tuntuessa ajankohtaiselta, esimerkiksi jännittyneisyyden ollessa hyvin voimakasta. Yksi ei kertonut tarkemmin, mistä on hakenut apua. Tähän kysymykseen vastaaminen onkin saattanut olla arka asia.

4.12 Vastaajien aiemmat esiintymisjännitystä käsitelleet opinnot

Vastaajista 22 kertoi, että ammattikorkeakouluopinnoissa on käsitelty esiintymisjännitystä. Sekaannusta tässä aiheutti kuitenkin se, että Keski-Pohjanmaan Konservatoriolla on järjestetty Päivi Arjaksen pitämiä kursseja aiheesta, joiden luento-osuuteen ammattikorkeakoulun opiskelijoilla on ollut mahdollisuus osallistua. Kyseisille luennoille kertoi osallistuneensa yhteensä 14 vastaajaa. Osa on mieltänyt ne siis ammattikorkeakouluopintoihin sisältyviksi ja osa konservatorion järjestämiksi. Yhdeksän vastaajaa kertoi, että aihetta on sivuttu pedagogisten opintojen yhteydessä.

Eniten aihetta käsitellään oman opettajan kanssa keskustellen soitto- tai laulutunneilla. Opettajilta on saatu joitain vinkkejä esiintymistilanteisiin (5), rohkaisevia sanoja (4) sekä ohjeita mentaaliharjoitteluun (3). Opettajat korostavat myös, että kappaleet tulisi harjoitella niin hyvin, ettei epäonnistumista tarvitse pelätä (3), sekä esiintymiskokemuksen merkitystä (1). Opettajien kerrotaan olleen enimmäkseen ymmärtäväisiä, mutta kuitenkin osalla on kokemus myös asiaa vähättelevästä suhtautumisesta, jossa asia pyritään vain ikään kuin

ohittamaan.

Päivi Arjaksen luennot. Paitsi ne oli konservatorion järjestämät. Eli oikeastaan ei.

Erityisesti on jäänyt mieleen Päivi Arjaksen luento ja Paulina Storbackan posterin aiheesta. Aihetta voisi ehkä käsitellä enemmänkin, koska asiaan törmää varmasti myös oppilaiden kanssa ja on tärkeää että opettajalla on terve asenne esiintymiseen, jonka hän sitten voi siirtää oppilaille, mahdollisesti keskustella asiasta myös oppilaiden vanhempien kanssa.

Päivi Arjas on käynyt säännöllisesti luennoimassa aiheesta. Itse on ollut vain kerran mukana luennolla. Pidin sitä kyllä erittäin hyvänä ja tarpeellisena. Muutoin jännitykseen suhtaudutaan valitettavan vähättelevästi. ”Älä stressaa” –kommentit eivät paljon auta, eivät myöskään ”hyvin se menee” -lausahdukset, vaikka kannustamaan ne on tarkoitettu. En voi vain päättää olla jännittämättä. Toisin sanoen tunteita on aika hankalaa estää tulemastakin. Totta kai omalla sisäisellä puheella voi vaikuttaa suhtautumiseensa, ettei nyt turhaan maalaisi piruja seinille, mutta ei sitä jännitystä voi vain tukahduttaa.

Olen, juuri nämä kaikki mentaaliset harjoitukset ja fyysisesti: huuda peikko märkeen, olen pyrkinyt ajattelemaan positiivisesti, ”heittänyt” jännityksen tilanteissa johonkin nurkkaan, muttei ole auttanut. Yleensä minulle kuvaillaan, että tilanteet ovat ”nykyään ihan leppoisia, eikä niitä tarvitse jännittää”.

Kaksi vastaajaa on opiskellut esiintymisjännityksen hallintaa itsenäisesti esimerkiksi luki- ja viisi aiemmissa opinnoissaan.

4.13 Toiveet esiintymisjännityksen käsittelystä ammattikorkeakouluopinnoissa

Vastaajista 22 oli sitä mieltä, että esiintymisjännitystä olisi hyvä käsitellä nykyistä enemmän ammattikorkeakouluopinnoissa. Seitsemän toivoi luentoja aiheesta, sillä ne on koettu hyödyllisiksi. Tieto auttaa ymmärtämään ilmiötä, ja vaikka asia ei itseä tuntuisikaan koskettavan, musiikkipedagogiksi valmistuvilla olisi tärkeää olla perustiedot aiheesta, sillä heidän tulee pystyä kohtamaan ja valmentamaan esiintymisiin monenlaisia oppilaita, joiden joukossa varmasti on myös jännittäjiä. Tämän takia muutaman vastaajan mielestä aiheen käsittelyn tulisi kuulua kaikille pakollisiin opintoihin. Seitsemän vastaajaa toivoi laajempaa kurssia tai workshopia, jossa asiaa käsiteltäisiin myös käytännön harjoitteiden kautta. Kaksi kaipasi erityisesti avoimempaa keskustelua aiheesta, esimerkiksi kokemusten

jakamista. Vaikka aihe koskettaa monia, esiintymisjännityksestä kärsivät kokevat usein jäävänsä yksin ja ongelma voi siten kasvaa suuremmaksi kuin onkaan. Kaksi toivoi, että instrumenttiopettajat puhuisivat aiheesta enemmän.

Toivoisin, että ammattikorkeakoulussa voitaisiin konservatorion tavoin järjestää Arjaksen workshoppeja, jossa konkreettisesti harjoiteltaisiin näitä tilanteita. Luennot ovat olleet todella hyviä, mutta se ei riitä. Käytännössä täytyisi päästä kokeilemaan. Asia on todella merkittävä, koska vaikkapa emme valmistukaan muusikoiksi, on meidän tulevassa musiikkipedagogin työssä kyettävä kohtaamaan ja konkreettisesti auttamaan oppilaita tässä asiassa. Sen vuoksi tällaisen kurssin tulisi kuulua opintoihin.

Mielestäni esiintymisjännityksestä pitäisi puhua huomattavan enemmän. Varmasti jokainen opiskelija/muusikko/pedagogi jne. jännittää tilanteita tai on jännittänyt. Yleinen keskustelukin saattaisi aukaista joidenkin lukkoja. Monesti kun homma saattaa olla pienestäkin asiasta kiinni!

Yksi mainitsi, että valmistautumisvaiheen lisäksi olisi syytä kiinnittää huomiota myös tilanteen purkamiseen. Usein esiintymisen jälkeen vain todetaan, miten meni, vaikka tilanteen voisi myös käyttää oppimisen kannalta hyödyksi pohtimalla sitä tarkemmin. Yksi vastaaja nosti esiin, että esiintymistilanteita ei saisi liikaa painottaa muusikon kehittymisen mittarina, sillä jännityksen takia niissä ei pysty välttämättä näyttämään todellista kehitystään. Esiintymistilanteet tulisi myös tehdä luonnollisemmiksi, ja vaikeaan esiintymisjännitykseen tulisi olla apua tarjolla. Kolme korosti, että esiintymään oppii esiintymällä: he toivovat, että esiintymismahdollisuuksia olisi enemmän ja että opettajat kannustaisivat enemmän esiintymään esimerkiksi opiskelijakonserteissa.

Mielestäni pitäisi käsitellä valmistautumisvaiheen lisäksi myös tilanteen purkamista eli mitä tapahtuu keikan jälkeen. Liian usein tulokset jäävät kuittaukseksi siitä, menikö hyvin vain huonosti. Minua ainakin kiinnostaisi enemmän se, miksi joku asia meni hyvin tai huonosti. Eikö siinä olisi oppimisen avain?

Yksi vastaaja toivoi, että opinnoissa olisi vähemmän esimerkiksi ryhmätöitä, sillä ne ovat työläitä ja niiden esitleminen jännittää. Yksi on kokenut esittävän taiteen opiskelijoiden kanssa tekemänsä yhteisprojektit ja niissä käytetyt lämmittelyharjoitukset vapauttaviksi ja suosittelee sellaisia muillekin musiikin opiskelijoille. Yhden mielestä opintoja aiheesta ei tarvita, sillä monille jännitys ei ole ongelma.

5 POHDINTA

Opinnäytetyössäni tutkin Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoiden kokemuksia esiintymisjännityksestä. Laadullisen tapaustutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten opiskelijat kokevat esiintymisjännityksen, mitkä tekijät kokemukseen vaikuttavat ja millaisia keinoja opiskelijoilla itsellään on vaikuttaa esiintymisjännitykseensä. Lisäksi kartoitin, miten aihetta on käsitelty opinnoissa ja millaisia toiveita opiskelijoilla on sen suhteen.

Keräsin aineiston Webropol-pohjaisella sähköisellä kyselylomakkeella toukokuussa 2013. Tutkimusraportissani olen pyrkinyt tuomaan opiskelijoiden äänet kuuluviin. Tämän tyyppiseen tutkimukseen laadullinen lähestymistapa ja puolistrukturoitu kysely soveltuvat mainiosti. Tapaustutkimuksessa ei ole tarkoituksenaan pyrkiä yleistettävissä olevaan tietoon. Kyselyaineistosta olisi riittänyt materiaalia syvällisempäänkin tarkasteluun.

Esiintymisjännityksen kokemukset ja siihen vaikuttavat tekijät ovat hyvin yksilöllisiä. Moni vastaaja on löytänyt jo aiemmin monia hyviä keinoja esiintymisjännityksensä hallintaan. Vaikean esiintymisjännityksen kanssa kamppailevat puolestaan kokevat, että heillä ei ole riittäviä keinoja auttaa itseään. Osan kohdalla tähän kyselyyn vastaaminen herätti miettimään, miten esiintymisjännitykseensä voisi itse vaikuttaa.

Suuri osa vastaajista koki tämän tutkimuksen erittäin tärkeäksi. Oman esiintymisjännityksen pohtiminen ja siitä kirjoittaminen auttoivat monia ymmärtämään itseään paremmin. Kyselyyn vastaaminen avasi uusia näkökulmia asiaan. Moni toivoo, että tämän tutkimuksen myötä aiheeseen kiinnitettäisiin opinnoissa enemmän huomiota. Asiasta tulisi keskustella enemmän. Se koskettaa monia, mutta vaikeasta esiintymisjännityksestä kärsivät kokevat silti usein olevansa yksin, sillä muiden jännittäminen ei välttämättä näy ulospäin ja ongelmistaan puhuessa saattaa saada osakseen jännittämistä vähätteleviä kommentteja. Esiintymistä jännittävät tarvitsevat rakentavaa palautetta ja tukea, sillä ongelma ei katoa itseksensä eikä yleensä pelkästään kokemuksen karttumisen myötä (Kunttu, Martin & Almonkari 2006). Opintoihin toivotaan myös varsinaista kurssia, jossa aihetta käsiteltäisiin ja esiintymistaitoja pääsisi myös konkreettisesti harjoittelemaan. Aihe on tärkeä, vaikka itse ei aikoi-

sikaan toimia esiintyvänä muusikkona tai esiintymisjännitys ei olisi itselle ongelma, sillä esiintymistaitojen opettaminen oppilaille on myös eräs musiikkipedagogin tehtävistä (Arjas, Hirvonen & Nikkanen 2013, 230).

LÄHTEET

- Almonkari, M. 2000. Esiintymisvarmuutta etsimässä. Yliopisto-opiskelijoiden oppimisen ja jännittämisen kokemukset esiintymistaidon kursseilla. Puheviestinnän lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11269/almonkari.pdf>. Luettu 29.8.2013.
- Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus. Jyväskylä: Atena.
- Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylä Studies in the Arts 82. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Arjas, P. 2010. Esiintymisjännitys. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.). Musiikkipsykologia. s. 311–325. Jyväskylä: Atena.
- Arjas, P. 2014. Esiintymisvalmennuksen perustekniikat -luento Keski-Pohjanmaan Konservatoriolla 31.1.2014
- Arjas, P., Hirvonen A. & Nikkanen H. M. 2013. Esiintyminen ja kilpaileminen pedagogisena kysymyksenä. Teoksessa M-J. Juntunen, H. M. Nikkanen & H. Westerlund (toim.). Musiikkikasvattaja – Kohti reflektiivistä käytäntöä. s. 225–243. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. 6.–9. painos. Helsinki: Tammi.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Hyvä itsetunto. 19. painos. Helsinki: WSOY.
- Kenny, D. T. 2011. The psychology of music performance anxiety. New York: Oxford University Press.
- Kunttu, K., Martin, M. & Almonkari, M. 2006. Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi? Suomen Lääkärilehti, 44, 4585–4588.
- Kurkela, K. 1997. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynaamiikkaa. 3. painos. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Pörhölä, M. 1995. Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Vartiovaara, I. 2006. Ihmisten pelot. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00081. Luettu 27.2.2014.
- Vuoskoski, J. 2007. Persoonallisuuden, itsetunnon ja perfektionismin vaikutus muusikon esiintymisjännitykseen. Musiikkitieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Pdf-tiedosto. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10018/URN_NBN_fi_jyu-2007909.pdf. Luettu 29.8.2013.

KYSELYTUTKIMUS MUSIIKKIPEDAGOGIOPISKELIJOIDEN ESIINTYMISJÄNNITYKSESTÄ

Hyvä opiskelutoverini,

Teen opinnäytetyötä esiintymisjännityksestä ja teetän siihen liittyen kyselyn Centria ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoille. Opinnäytetyöohjaajanani toimii Kirsti Rasehorn. Kyselyssä kartoitetaan mm. miten opiskelijat kokevat esiintymisjännityksen, millaisia keinoja heillä on sen hallintaan sekä miten aihetta on käsitelty opinnoissa.

Toivon, että vastaisit kyselyyn. Jokaisen vastaus on erittäin tärkeä kokonaisuuden hahmottamiseksi ja koulutuksemme kehittämiseksi. Vastausaikaa on 3.-17.5.2013. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Pääset vastaamaan kyselyyn tästä linkistä:

<https://www.webpolsurveys.com/S/6B67E5DE39C9A7F5.par>

Opinnäytetyöni valmistuttua tulokset ovat luettavissa Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden Theseus-julkaisuarkistosta <https://publications.theseus.fi/>. Tarvittaessa annan mielelläni lisätietoja tutkimuksestani.

Kiitos vastauksestasi!

Outi Lahti

puh. [REDACTED]

Esiintymisjännityskysely

1. Ikä:

2. Sukupuoli:

Nainen ▾

3. Pääinstrumentti:

4. Musiikkityyli:

- Klassinen
 Rytmimusiikki
 Kansanmusiikki

5. Suuntautumisvaihtoehto:

Instrumenttipedagogi ▾

6. Ammattikorkeakouluopintojen aloitusvuosi:

2006 ▾

7. Aiemmat musiikkiopinnot:

8. Millaisina yleensä koet esiintymistilanteet?

9. Millainen on käsityksesi itsestäsi muusikkona ja suhteesi soittamiseen?

10. Millainen on käsityksesi itsestäsi esiintyjänä?

11. Mitä mielestäsi on esiintymisjännitys?

12. Miten esiintymisjännitys ilmenee sinulla itselläsi?

13. Jännitän

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
soittotunneilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tutkinnoissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sooloesiintymisissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ryhmäesiintymisissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muualla, missä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Jännitys häiritsee minua

	ei lainkaan	vähän	melko paljon	paljon
soittotunneilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tutkinnoissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sooloesiintymisissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ryhmäesiintymisissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muualla, missä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Arvioi esiintymisjännityksen häiritsevää vaikutusta seuraaviin osa-alueisiin:

	ei lainkaan	vähän	melko paljon	paljon
Tekninen onnistuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taiteellinen onnistuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yleisökontakti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kontakti muihin esiintyjiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma fyysinen vointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Koetko esiintymisjännityksessä jotain hyviä puolia, mitä?

17. Näetkö esiintymisjännityksen kokonaisuudessaan itsellesi enemmän positiivisena vai negatiivisena asiana? Perustele.

- Positiivisena
- Negatiivisena

18. Mitä jännität ja miksi? Kerro jännittämisesi syistä.

19. Lisäävätkö/vähentävätkö tilannetekijät esiintymisjännitystäsi (esim. ajankohta, paikka, yleisö, valaistus, tilanteen luonne, tutkinto...)? Kuvaile miten.

20. Milloin esiintyminen alkaa sinua yleensä jännittää?

- vähintään viikkoa ennen esitystä
- muutamaa päivää ennen esitystä
- esityspäivän aamuna
- muutamaa tuntia ennen esitystä
- juuri ennen lavalle astumista
- soiton aikana
- miten milloinkin
- ei lainkaan

21. Arvioi jännittämisesi määrää verrattuna opiskelutovereihisi:

- jännitän enemmän kuin opiskelijat keskimäärin
- keskimääräistä tasoa
- en osaa sanoa
- vähemmän kuin opiskelijat keskimäärin
- en jännitä

22. Millaisia keinoja sinulla itselläsi on vaikuttaa esiintymisjännitykseen

valmistautuessa esiintymistilanteeseen?

esiintymistilanteessa?

23. Jos kärsit jännitysongelmista, oletko hakenut niihin apua?

- Kyllä. Mistä (opettaja, psykologi, lääkäri, muu)? Miten usein (säännöllisesti, muutaman kerran, en koskaan...)?
- En

24. Onko ammattikorkeakouluopinnoissasi käsitelty esiintymisjännitystä?

- Kyllä. Kerro missä ja miten.
- Ei

25. Oletko saanut opettajiltasi neuvoja tai oletko keskustellut opettajiesi kanssa esiintymisjännityksestä?

- Kyllä. Kuvaile.
- Ei

26. Oletko opiskellut esiintymisjännityksen hallintaa/käynyt kursseilla tai luennoilla muualla kuin ammattikorkeakouluopintoihin liittyen?

Kyllä. Kerro miten, missä ja milloin.

Ei

27. Toiveita esiintymisjännityksen käsittelystä ammattikorkeakouluopinnoissa?

28. Kerro vapaasti millaisia ajatuksia tähän kyselyyn vastaaminen herätti.

Lähetä