

JYVÄSKYLÄ STUDIES IN THE ARTS 82

Päivi Arjas

MUUSIKOIDEN ESIINTYMISJÄNNITYS

Tapaustutkimus klassisen musiikin
ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja
esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista

Esitetään Jyväskylän yliopiston humanistisen tiedekunnan suostumuksella
julkisesti tarkastettavaksi yliopiston vanhassa juhlasalissa (S212)
joulukuun 14. päivänä 2002 kello 12.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

JYVÄSKYLÄ 2002

MUUSIKOIDEN ESIINTYMISJÄNNITYS

Tapaustutkimus klassisen musiikin
ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja
esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista

JYVÄSKYLÄ STUDIES IN THE ARTS 82

Päivi Arjas

MUUSIKOIDEN ESIINTYMISJÄNNITYS

Tapaustutkimus klassisen musiikin
ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja
esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

JYVÄSKYLÄ 2002

Editors

Matti Vainio

Department of Music, University of Jyväskylä

Pekka Olsbo, Marja-Leena Tynkkynen

Publishing Unit, University Library of Jyväskylä

URN:ISBN951391352X

ISBN 951-39-1352-X (PDF)

ISBN 951-39-1369-4 (nid.)

ISSN 0075-4633

Copyright © 2002, by University of Jyväskylä

ABSTRACT

Arjas, Päivi

Performance Anxiety in Music – a case study of classical music students' anxiety profiles and their experiences in a presentation training course

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2002, 168 p.

Jyväskylä Studies in the Arts

ISSN 0075-4633; 82

ISBN 951-39-1352-X (PDF)

Diss.

This study belongs to the branch of science concentrated on music education. Its purpose has been to deepen the knowledge about performance anxiety and its nature as well as to test the benefit of a presentation training course for musicians suffering from stage fright. Essential information was gathered from ten informants concerning their background as musicians and as performers. Unlike previous studies which have mainly concentrated on the performance, the starting point of this study was the informants' own experience of performing. In this study it was attempted to find answers to the following main questions: *1. What are the anxiety profiles for musicians like? 2. Do the musicians who participated in the study find the presentation training course beneficial?* The subject of anxiety profiles was approached both through qualitative analysis and principal component analysis. In the qualitative analysis, probable causes for the performance anxiety were examined. Principal component analysis was carried out in order to see whether or not the answers correlated with each other. The additional information (the open answers and interviews) made it possible to deepen knowledge of the situation in which the musicians lived. Based on analysis of the collected information, the participants were divided into four groups. The informants' attitudes towards performance and their shift of focus between music and the performers themselves were the most important factors. Those with a positive attitude and those with a negative attitude were divided into music oriented and self-oriented musician groups. Positive music-oriented people suffered least from anxiety problems and could be helped by exercises in cognitive processing. Self-oriented negative performers often encountered great problems in performing. Evaluation of the presentation training course was positive and participants found the exercises to be beneficial. In instrumental pedagogy it would be useful to underline the communication orientation in order to relieve pressure. Development of the practising technique is essential and performance practise should be planned so that there would arise no problems due to incorrect cognitive interpretation of the physical arousal and the situation.

Key words: performance anxiety profile, stage fright, presentation training, mental training, coping strategies, music performance

Author's address: Päivi Arjas
Department of Music
P.O BOX 35
FIN- 40014 University of Jyväskylä
Finland
e-mail: paivi.arjas@jypoly.fi

Supervisor: Prof. Jaakko Erkkilä
Department of Music
P.O.Box 35
FIN-40014 University of Jyväskylä
Finland
e-mail: jerkkila@jyu.fi

Reviewers: Prof. Kimmo Lehtonen
Department of Education
FIN-20014 University of Turku
Finland
e-mail. kimleh@utu.fi

Prof. Maili Pörhölä
Department of Communication
P.O.Box 35
FIN-40014 University of Jyväskylä
Finland
e-mail: porhola@jyu.fi

Prof. Petri Toiviainen
Department of Music
P.O.Box 35
FIN-40014 University of Jyväskylä
e-mail: ptoiviai@jyu.fi

Opponents: Prof. Maili Pörhölä
Department of Communication
P.O.Box 35
FIN-40014 University of Jyväskylä
Finland
e-mail: porhola@jyu.fi

Prof. Maija Fredrikson
Faculty of Education
P.O.Box 2000
90014 University of Oulu
e-mail: mfredrik@ktk.oulu.fi

ALKUSANAT

Muusikoiden esiintymisvalmennuksesta ei juurikaan puhuttu vielä 1980- ja 1990 – luvuilla, kun opiskelin sellonsoitonopettajaksi. Aiheen löysin sattumalta (tai aihe löysi minut) valmistuttuani ja harjoitellessani vaativaa konserttiesiintymistä varten. Tutustuin tällöin urheilopsykologiseen kirjallisuuteen ja sain harjoituksista itselleni apua. Vasta muutamaa kuukautta hyvin menneen konsertin jälkeen huomasin löytäneeni aiheen lisensiaatintutkimustani varten. Aloitin tutkimukseni urheiluvaimennuksen menetelmien parissa, mutta melko pian tie johti umpikujaan. Musiikkiesitys ja urheilusuoritus ovat peruslähtökohdiltaan samanlaisia – pitkä valmistautuminen, kunnon ja osaamisen ajoittaminen kilpailu- tai esitystilanteeseen, oman kehon ja mielen hallitseminen-, mutta eroavuudet ovat niin ratkaisevia, että jouduin hylkäämään valitsemani tien ja pohtimaan asioita uudesta näkökulmasta.

Lisensiaatintyöni herätti kiinnostusta ja innostuin kirjoittamaan aiheesta käsikirjan muusikoiden käyttöön (Iloa esiintymiseen. Atena). Tässä vaiheessa olin jo pitänyt väitöskirjaani varten suunnitellun esiintymisvalmennuksen kurssin ja saanut runsaasti lisämateriaalia kirjaa varten. Kirjan valmistumisen jälkeen olen kiertänyt Suomea kouluttajana ja luennoitsijana ja tämä on syventänyt ymmärrystäni esiintymisjännityksen olemuksesta ja siitä todellisuudesta, jossa muusikot ja musiikinopiskelijat elävät ja työskentelevät.

Ratkaisevaa väitöskirjani valmistumiselle on ollut prof. Matti Vainion kannustus. Ilman hänen myötävaikutustaan ei tutkimukseni olisi todennäköisesti valmistunut. Prof. Jaakko Erkkilältä sain asiantuntevaa opastusta tutkimuksen menetelmällisessä puolessa ja yliassistentti Kari Nissinen tilastotieteen laitokselta jaksoi kärsivällisesti opastaa minua pääkomponenttianalyysin saloihin. Myös FT Petri Toiviaiselta, tutkimukseni tilastollisen puolen esitarkastajalta, sain apua. Kiitokset heille ohjauksesta. Kiitän myös prof. Maili Pörhölää, tutkimukseni toista vastaväittäjää ja esitarkastajaa, saamistani tiedoista puheviestintätieteen tutkimuksista sekä esitarkastajana toiminutta dosentti Kimmo Lehtosta, jonka kritiikin ansiosta jouduin pohtimaan muutamia keskeisiä asioita perusteellisesti uudestaan. Kiitokset myös kustokselleni prof. Jukka Louhivuorelle ajatuksia herättäneistä kommentteista prosessin alkuvaiheessa ja toiselle vastaväittäjälleni prof. Maija Fredriksonille. Amanuenssi Hannele Saari on perehdyttänyt minua tietokantojen maailmaan ja FM Afshin Marjoni auttanut englanninkielisten käännösten kanssa. Kiitokset myös heille.

Jyväskylän yliopiston myöntämät apurahat ovat olleet ratkaisevan tärkeitä, jotta olen saanut mahdollisuuden keskittyä tutkimustyöhöni sekä lisensiaatintyö- että väitöskirjavaiheessa. Myös Konkordia-liitto on tukenut taloudellisesti tutkimustani.

Tutkimustyöni ei olisi ollut mahdollista ilman aviomieheni Niko Hirvosen tukea ja ATK-opastusta, appeni evl. Ahti Hirvosen antamaa lastenhoitoapua ja poikieni Kristianin ja Aukustin kärsivällisyyttä äidin kirjoittamista kohtaan. Taustalla ovat vaikuttaneet myös isäni prof. Antti

Arjas ja setäni prof. Elja Arjas, jotka omalla esimerkillään ovat madaltaneet kynnystäni aloittaa väitöskirjatutkimus ja innostaneet raskaan prosessin läpiviemiseen.

Jyväskylässä lokakuun 18 päivänä 2002

Päivi Arjas

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	13
2	TEOREETTINEN VIIITEKEHYS	15
2.1	Esiintymisjännitysilmioon liittyvät käsitteet	15
2.1.1	Vireytyminen – esiintymisjännitys – esiintymispelko.	15
2.1.1.1	Vireytyminen	15
2.1.1.2	Esiintymisjännitys	17
2.1.1.3	Esiintymispelko	18
2.1.1.4	Esiintymisongelman käsitteistö ja monitie- teisyys	18
2.1.2	Esiintymisjännityksen suhde fobioihin ja neurootti- suuteen	18
2.1.3	Piirrettyypinen ja tilannekohtainen jännittäminen ...	19
2.1.3.1	Spielbergerin STAI	20
2.1.3.2	STAI:n sovellukset muusikoiden tarpeisiin.	20
2.1.4	Esiintymistaidon keskeiset käsitteet – analyysi puhe- viestintätieteiden käsitteistöstä ja sen muuntaminen musiikkikasvatukseen soveltuvaksi	22
2.1.4.1	Minäkuva ja viestijäkuva, musiikillinen minäkäsitys	22
2.1.4.2	Realistinen ja vääristynyt oma musiikko- kuva	24
2.1.4.3	'Viestintäarkuus'-käsitteen sovellus muusi- koiden tarpeisiin	25
2.1.4.4	Suoritusorientaatio ja kommunikaatio- orientaatio	25
2.2	Esiintymisjännitysteoriat	26
2.2.1	Genetiikkaan perustuvat teoriat esiintymisjännityk- sestä	26
2.2.2	Ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriat esiintymisjännityksestä	27
2.2.3	Kognitiivis-behavioraaliset esiintymisjännitysteoriat..	28
2.2.4	Yhdistelmämallit esiintymisjännityksestä	29
2.2.5	Lehrerin teoria muusikoiden esiintymisjännityksestä.	30
2.3	Harjoittelun merkitys	32
2.4	Perustutkimus esiintymisjännityksen hoitamisesta	33
2.4.1	Farmakologinen apu	34
2.4.2	Kognitiivis-behavioraalinen terapia	36
2.4.3	Musiikkiterapian mahdollisuudet	39
2.4.4	Biopalaute	39
2.5	Muusikoiden esiintymisvalmennus	40
2.5.1	Esiintymisvalmennuksen terminologia ja tavoitteet ..	41
2.5.2	Perusharjoitukset	42
2.5.2.1	Hengitys	42
2.5.2.2	Rentoutus	42

2.5.2.3	Keskittyminen	45
2.5.3	Minäkuva- ja itsetuntokysymykset	46
2.5.4	Suggestiot	48
2.5.5	Automaattiset ajatukset ja evaluaatio	49
2.5.6	Mentaaliharjoittelu	51
2.5.6.1	Mentaaliharjoittelu nuottitekstin opettelemisessa ja ulkoaopettelussa	52
2.5.6.2	Mentaaliharjoittelu tekniikan opettelu- apuna	53
2.5.6.3	Mentaaliharjoittelu musiikin hahmottami- sen apuna	56
2.5.6.4	Mentaaliharjoittelu esiintymisen opettelu- apuna	56
2.5.7	Yleinen stressinhallinta	58
2.5.8	Huumorin käyttö	59
2.5.9	Esiintymisvalmennuksen kurssin sisältö	60
3	TUTKIMUSMENETELMÄT	62
3.1	Tutkimuksen lähtökohdat, tavoitteet ja keskeiset kysymykset	62
3.2	Kysymyslomakkeen laatiminen	64
3.3	Mittarien laatiminen	65
3.4	Tutkimusryhmä ja tutkimuksen käytännön järjestelyt	66
3.5	Aineiston luokittelu, käsittely ja tulosten esittämistavat	67
3.6	Tutkimuksen laadulliset menetelmät	67
3.7	Tutkimuksen tilastolliset menetelmät	69
3.8	Haastattelukysymykset	71
3.9	Tutkimushenkilöille pidetty esiintymisvalmennuksen kurssi	72
4	TULOKSET	74
4.1	Muusikoiden jännittäjätyypit	74
4.1.1	Laadullisen analyysin tulokset jännittäjätyypeistä	74
4.1.1.1	Havaitut peruskategoriat	74
4.1.1.2	Itsetunto ja esiintymiskokemus	76
4.1.1.3	Yleisösuhte ja esiintymiskokemus	77
4.1.1.4	Häiritsevän jännityksen määrä ja esiintymis- tilanteeseen suhtautuminen	78
4.1.1.5	Pelkoa aiheuttavat jännitysoireet ja esiinty- mistilanteeseen suhtautuminen	79
4.1.1.5.1	Myönteiset esiintyjät ja pelkoa aiheuttavat jännitysoireet	79
4.1.1.5.2	Kielteiset esiintyjät ja pelkoa aiheuttavat jännitysoireet	80
4.1.1.6	Harjoittelun taso ja esiintymistilanteen kokemus	80

4.1.1.7	Keskittymisen taso ja esiintymistilanteen kokemus	81
4.1.1.8	Muistivirheiden pelko ja suhtautuminen esiintymistilanteeseen	82
4.1.1.9	Suhtautuminen kritiikkiin ja auktoriteetteihin	83
4.1.1.10	Tutkimushenkilöiden omat käsitykset esiintymisongelmiensa syistä	83
4.1.1.10.1	Esiintymistilanteeseen myönteisesti suhtautuvien muusikoiden omat käsitykset ongelmiensa syistä	83
4.1.1.10.2	Esiintymistilanteeseen kielteisesti suhtautuvien muusikoiden omat käsitykset ongelmiensa syistä	84
4.1.1.11	Tutkimuksessa ilmenneet jännittäjätyypit ja niiden luonnehdinta	84
4.1.1.11.1	Tyyppi A: Myönteisesti suhtautuva musiikkia korostava esiintyjä	84
4.1.1.11.2	Tyyppi B: Myönteisesti suhtautuva itseä korostava esiintyjä	85
4.1.1.11.3	Tyyppi C: Kielteisesti suhtautuva musiikkia korostava esiintyjä	86
4.1.1.11.4	Tyyppi D: Kielteisesti suhtautuva itseä korostava esiintyjä	87
4.1.1.12	Eri esiintyjätyyppien kommentteja musiikkiin ja esittämiseen liittyvistä kysymyksistä ..	87
4.1.1.12.1	Esiintymiskokemus (paras / huonoin)	87
4.1.1.12.2	Oma muusikkous	89
4.1.1.12.3	Syyt osallistua esiintymisvalmennuksen kurssille	93
4.1.1.12.4	Muusikon- ja esiintyjäntaidot	93
4.1.2	Pääkomponenttianalyysin tulokset	95
4.1.2.1	Ensimmäinen pääkomponentti	95
4.1.2.2	Toinen pääkomponentti	96
4.1.2.3	Kolmas pääkomponentti	96
4.1.3	Pääkomponenttianalyysin ja laadullisen analyysin vertailu	97
4.2	Kokemukset esiintymisvalmennuksen kurssista	102
4.2.1	Määrällinen analyysi	102
4.2.1.1	Kurssin hyödyllisyys ja mielenkiintoisuus ...	102
4.2.1.2	Eri osa-alueiden kiinnostavuus ja hyödyllisyys	103
4.2.1.3	Esiintymisvalmennuksesta esitetyt väittämät	103
4.2.1.3.1	Väittämät mentaaliharjoittelusta ..	105
4.2.1.3.2	Väittämät suggestioista	105

	4.2.1.3.3	Väittämät rentoutumisesta ja videon käytöstä	106
	4.2.2	Sanalliset palautteet kurssin vaikutuksista	106
	4.2.2.1	Perusharjoitukset	106
	4.2.2.2	Minäkuva- ja itsetuntokysymykset	107
	4.2.2.3	Suggestiot	107
	4.2.2.4	Mentaaliharjoittelu	107
	4.2.2.5	Videon käyttö	108
	4.2.2.6	Kokonaisuus	108
4.3		Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemus sekä analyysi matinealomakkeista	109
	4.3.1	Määrällinen analyysi matinealomakkeista	109
	4.3.1.1	Onnistuminen kurssimatineoissa	109
	4.3.1.2	Jännittämisen määrän ja onnistumisen välinen suhde	109
	4.3.1.3	Keskittymisen taso	111
	4.3.1.4	Yleisökontakti	111
	4.3.1.5	Harjoittelumäärä	112
	4.3.1.6	Kappaleiden tekninen vaikeustaso ja onnistuminen	113
	4.3.1.7	Kappaleiden musiikillinen vaikeustaso ja onnistuminen	114
	4.3.2	Sanalliset palautteet kurssimatineoista	114
	4.3.2.1	Onnistuminen alkumatineassa	114
	4.3.2.2	Onnistuminen loppumatineassa	115
	4.3.2.3	Erot tyytyväisyydenaiheissa alku- ja loppumatinean välillä	116
	4.3.2.4	Onnistumisen ja epäonnistumisen ajatukset valmistautumisvaiheessa	116
	4.3.2.5	Suhtautuminen kurssimatineoihin	117
	4.3.2.6	Henkinen valmistautuminen alkumatineaan	117
	4.3.2.7	Henkinen valmistautuminen loppumatineaan	118
	4.3.2.8	Oma kokemus esiintymisestä loppumatineassa	119
	4.3.2.9	Paremmiin ja huonompiin onnistuneiden esitysten vertailu henkilökohtaisella tasolla	119
	4.3.2.10	Kehitysanalyysi matinealomakkeiden pohjalta	120
4.4		Kooste tuloksista	121
5		DISKUSSIO	122
	5.1	Malli esiintymisjännityksen kokemukseen vaikuttavista tekijöistä ja laadullisen analyysin tulokset	122
	5.2	Esiintymisvalmennuksen kurssin hyödyllisyys	128
6		TUTKIMUKSEN ARVIOINTIA	132

7	PÄÄTÄNTÖ	135
	SUMMARY	136
	LÄHTEET	139
	LIITTEET	146

KUVIOT JA TAULUKOT

KUVIO 1	Yerkes-Dodson -suhde	16
KUVIO 2	Malli muusikoiden esiintymiskokemukseen vaikuttavista tekijöistä	63
KUVIO 3	Peruskategoriat: muusikoiden oma kokemus esiintymistilanteesta	74
KUVIO 4	Esiintymiskokemus ja huomion suuntautuminen	75
KUVIO 5	Itsetunnon ja esiintymiskokemuksen suhde	76
KUVIO 6	Kokemukset yleisöstä ja esiintyjätyyppi	77
KUVIO 7	Häiritsevän jännityksen määrä ja suhtautuminen esiintymistilanteeseen	78
KUVIO 8	Harjoittelun taso ja suhtautuminen esiintymistilanteeseen	80
KUVIO 9	Keskittymiskyky ja esiintymistilanteen kokemus	81
KUVIO 10	Muistivirheidien pelko ja suhtautuminen esiintymistilanteeseen	82
KUVIO 11	Auktoriteettipelko ja suhtautuminen esiintymistilanteeseen	83
KUVIO 12	Tutkimushenkilöiden asettuminen pääkomponenteille 1 ja 2	98
KUVIO 13	Tutkimushenkilöiden asettuminen pääkomponenteille 1 ja 3	100
KUVIO 14	Tutkimushenkilöiden asettuminen pääkomponenteille 2 ja 3	101
KUVIO 15	Onnistuminen kurssimatineoissa	109
KUVIO 16	Jännittämisen määrä ennen esitystä ja esityksen onnistuminen	110
KUVIO 17	Jännittämisen määrä esityksen aikana ja onnistumisen taso	110
KUVIO 18	Keskittymisen taso ja esityksen onnistuminen	111
KUVIO 19	Yleisökontakti ja esityksen onnistuminen	112
KUVIO 20	Harjoittelumäärä ja esityksen onnistuminen	113
KUVIO 21	Kappaleen tekninen vaikeus ja esityksen onnistuminen	114
KUVIO 22	Malli esiintymisjännityksen kokemukseen vaikuttavista tekijöistä ja laadullisen analyysin tulokset	123
TAULUKKO 1	Kokemukset kurssin hyödyllisyydestä ja mielenkiintoisuudesta	102
TAULUKKO 2	Väittämät esiintymisvalmennuksesta	104

1 JOHDANTO

Muusikoiden esiintymisjännitys on vaikea ongelma, jonka ilmaantuminen on tuhonnut monta lupaavaa uraa. Jännittäminen on inhimillistä, mutta harva toiminto on yhtä herkkä häiriölle kuin musiikkiesitys. Haitallista esiintymisjännityksessä on, että se vaikuttaa kognitioiden ja fysiologian lisäksi käyttäytymiseen – niihin taitoa vaativiin liikesarjoihin, joita soittamisessa tarvitaan. Jännitysongelmasta kärsivä muusikko jää helposti yksin. Hänelle vakuutetaan, että koko asia muuttuu merkityksettömäksi kypsymisen ja kokemuksen myötä. Esiintymisjännitys ei kuitenkaan häviä itsestään eivätkä kokemus, itsensä alttiiksi asettaminen ja taito saa sitä katoamaan. On hyvä muistaa, että monet vanhat, kaiken kokeneet taiteilijat kärsivät ramppikuumeesta. Heistä tunnetuin lienee Vladimir Horowitz, joka vetäytyi lavoilta 15 vuodeksi lähinnä kestäättömäksi muodostuneen esiintymispelon takia. Arthur Rubinstein kutsui jännitystä hinnaksi, joka hänen oli ihanasta elämästään maksettava, ja Pablo Casals myönsi ajatuksen julkisesta esiintymisestä tuottavan hänelle painajaisia.

Perinteisesti ei esiintymisjännityksestä ole puhuttu muusikoiden koulutuksessa. Kaikki ovat tienneet sen olemassaolosta, lähes kaikilla on kokemusta opiskelukavereista tai kollegoista, jotka eivät ole kestäneet sitä vaan joko luopuneet esiintymisestä tai musiikista urana kokonaan. Silti ongelma on vaiettu, siitä ei ole juuri käyty keskustelua, muusikot eivät itsekkään ole tajunneet ongelman yleisyyttä eikä paljoakaan ole tehty haitallista esiintymisjännityksestä kärsivien muusikoiden auttamiseksi. Jännityksestä kärsiminen on koettu hävettäväksi asiaksi, joka on merkki huonosta ammattitaidosta. Yleinen mielipide on ollut ”ne, jotka eivät kestä estradilla oloa, tehkööt muuta.”

Urheiluvalmennukseen psyykinen valmennus tuli 1980-luvun alkupuolella. Se sai hitaasti mutta varmasti jalansijaa siellä ja alkoi levitä myös muiden ammattien harjoittajien keskuuteen. 1990-luvun loppupuolelle asti urheilupsykologit ovatkin olleet lähes ainoita muusikoiden esiintymistaidon kouluttajia.

Tämän tutkimuksen tarkoitus on tapaustutkimuksen keinoin saada syvennettyä olemassaolevaa tietoa esiintymisjännityksen luonteesta ja testata esiintymisvalmennuksen kurssin hyötyä jännityksestä kärsivien muusikoiden auttamiseksi. Kymmenestä tutkimushenkilöstä kerättiin mahdol-

lisimman paljon asian kannalta relevanttia tietoa niin heidän taustastaan muusikkona ja esiintyjänä kuin kurssikokemuksistaan ja kurssin herättämistä mielipiteistään. Tutkimuksen aikana pyrittiin sekä laadullisen että määrällisen analyysin keinoin löytämään erilaisia jännittäjätyyppejä. Lähtökohtana pidettiin tutkittavien muusikoiden omia kokemuksia esiintymisestä.

Tutkimuksen keskeisiksi kysymyksiksi muodostuivat:

1. Millaisia ovat muusikoiden jännittäjäprofiilit ?
2. Kokevatko tutkimukseen osallistuneet henkilöt esiintymisvalmennuksen kurssin itselleen hyödylliseksi?
3. Mitä muuta tietoa käytetyillä kysymyslomakkeilla voidaan saada esiintymiskokemuksesta ja -jännityksestä?

Tutkimus kuuluu musiikkikasvatuksen tieteenalaan, jolloin jännitysongelmaa ja sen hoitomuotoja lähestytään muusikon käytännöllispainotteisesta näkökulmasta.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Esiintymisjännitysilmioon liittyvät käsitteet

2.1.1 Vireytyminen – esiintymisjännitys – esiintymispelko

“Esiintymisjännitys”-käsitettä käytetään monessa eri merkityksessä. Tämä merkitys on riippuvainen puhujan tai kirjoittajan sille antamasta sisällöstä eli siitä tiedosta tai kokemuksesta, joka hänellä jännittämisestä on. Yhdelle jännitys on positiivinen, suoritusta parantava voimavara, toiselle negatiivinen, kaiken tuhoava tunne. Sekä arkikielessä että tieteellisissä teksteissä “esiintymisjännitys”-ilmauksella viitataan lähinnä kolmeen käsitteeseen. Puhuttaessa jännittämisestä positiivisena ilmiönä tarkoitetaan yleensä vireytymistä, kehon fysiologista valmistautumista haastavaan tilanteeseen. Negatiivisimmassa merkityksessään se voitaisiin korvata käsitteellä “esiintymispelko”.

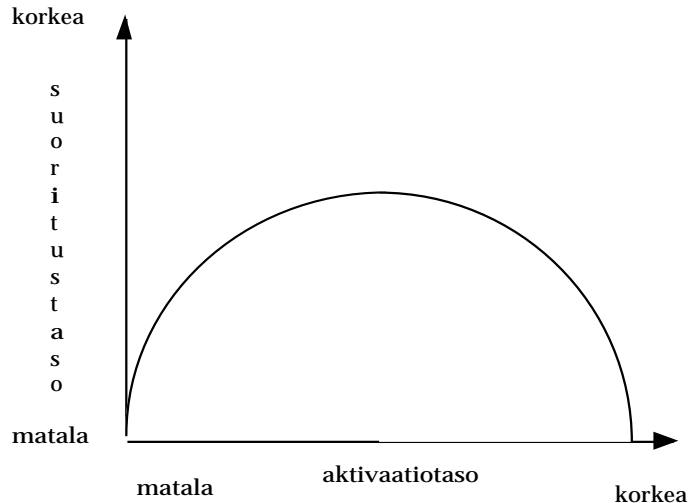
2.1.1.1 Vireytyminen

Pörhölä (1995, 20) määrittelee vireytymisen monidimensioiseksi ilmiöksi, joka voi saada useita toisistaan erotettavissa olevia ilmenemismuotoja. Vireys voidaan ymmärtää tilaksi, joka on havaittavissa käyttäytymisessä. Tämä käyttäytyminen heijastaa henkilön omaa arviointia tilanteesta ja se voidaan mitata mm. autonomisen hermoston toimintoihin ja aivojen sähköisiin reaktioihin liittyvillä fysiologisen aktiviteetin indikaattoreilla.

Stephoe (1982, 537 - 538) toteaa, että kohtalaisesta vireytymisestä on hyötyä esitykselle, optimitason ylittäessään se haittaa suoritusta. Vireytymisen tasoa voidaan tutkia sekä fyysisesti – jolloin mitataan muutoksia henkilön pulssissa ja lihasten jännittämisessä – että pohtimalla behavioraalisten reaktioiden tarkoituksenmukaisuutta.

Optimaalisen vireytymisen taso esitetään usein Yerkes-Dodson -lakina, jossa näkyy aktivaatiotason ja suoritustason välinen suhde. Mikäli vireytymistä ei ole riittävästi tai sitä on liikaa, suoritustaso jää heikoksi. Sopivasti kohonnut vireystaso tuottaa parhaan suorituksen. Yerkes ja Dodson huomauttavat, että melko vaikea tehtävä vaatii kohtalaista määrää vireytymistä

tai ahdistusta, vaikealle tehtävälle otollisin on matala ja helpolle tehtävälle korkea vireytymistaso. (Lehrer 1987, 137.)



KUVIO 1 Yerkes-Dodson -suhde (Salmon & Meyer 1992, 131.)

Stephoe (1982, 538) on selvittänyt laulajien vireytymistä ja havainnot tukevat Yerkes-Dodson-kaaviota. Hänen tutkimuksessaan klassiset laulajat arvioivat jännitystään asteikolla 1 - 9. Kuten tutkija oletikin he tunsivat pystyvänsä parhaimpaansa keskimääräisellä jännitystasolla. Huonoimmiksi laulajat arvioivat tutkintoesiintymisensä. Steptoen mukaan silloin, kun muusikot tai näyttelijät sanovat tarvitsevansa pienen jännityksen tai hermostuneisuuden tunteen kyetäkseen parhaaseensa, on kyse väärästä ilmauksesta. He puhuvat vireytymisestä.

Niemann ym. (1993) määrittelevät ahdistukselle sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Esitystä parantavat heidän mukaansa intensiteettinä näkyvä vireytyminen ja kyvykkyytenä ilmenevä luottamus. Esitystä huonontavia ilmiöitä ovat hermostumisen seuraukset; epäily ja levottomuutta herättävä itsensä tiedostaminen. Cox ja Kenardy (1993) pitävät pientä vireytymistä normaalina ja liiallista häiritsevänä.

Stephoe (1982, 538) kirjoittaa myös rutinoitumisen vuoksi alenevasta jännityksestä. Tämä on tyypillistä toistuvissa esityksissä (kuten saman näytelmän useat näytökset teatterissa) ja voi huonontaa esityksen intensiteettiä. Toista keskeistä selitystä alhaiselle jännitykselle hän ei sen sijaan huomii. On olemassa muusikoita, joiden ongelmana on liian vähäinen vireytyminen. Tämä urheilijoiden starttipatiaksi kutsuma ilmiö ei johdu rutinoitumisesta vaan on luonteenomaista joillekin ihmisille. (Jansson 1990, 23.) Itsensä esiintymisvireeseen saaminen vaatii suuria henkisiä ponnistuksia ja hyvää keskittymistä. Se on raskasta mentaalista työtä, jonka

ajattelemisenkin voi (alitajuisesti) tuoda voimattomuuden ja väsymyksen tunteen.

Jännityksen esitystä parantavasta merkityksestä on tutkimissani artikkeleissa monta mainintaa. On osoitettu, että erittäin jännittyneiden ihmisten esitys paranee vain silloin, kun he ovat taitavia tehtävässään (Lehrer 1987, 149). Jännityksen biologinen / geneettinen perusta tunnetaan ja tämän perusteella tiedetään, että pieni jännitys on tarpeen, jotta muusikko saisi esille parhaan osaamisensa¹ (Manchester 1988, 148).

2.1.1.2 Esiintymisjännitys

Vaikka tutkijat ovat jännityksen esitystä parantavasta voimasta melko yksimielisiä, ei muusikoiden kokemus aina tue tätä oletusta. James (1984) raportoi tutkimuksesta, jossa selvitettiin mm. jännityksen vaikutusta esityksen tasoon muusikoiden oman kokemuksen mukaan: heistä 15 %:n mielestä se paransi esitystä, 9 % koki, ettei asialla ollut vaikutusta, 60 % ei kyennyt soittamaan haluamallaan tavalla sen takia, 12 % tunsu menettävänsä kontrollointikykynsä ja 1 % mielestä jännitys pilasi kaiken. Alle 30-vuotiaat kärsivät ilmiöstä kaksi kertaa enemmän kuin vanhemmat, yli 50-vuotiaat muusikot. (James 1984.)

Esplenin (1999, 130) tutkimuksessa koehenkilöiksi kutsutut muusikot olivat sitä mieltä, että tietty määrä jännitystä parantaa esitystä. Tämän vuoksi osa heistä kieltäytyi mahdollisuudesta osallistua mentaalisen kuvittelun vaikutuksia mittaaviin kokeisiin. Ilmeni myös, että esiintymisjännitys hyväksytään osaksi muusikon elämäntyyliä.

Middlestadtin (1990, 162 - 163) orkesterimuusikoiden parissa suorittaman tutkimuksen mukaan 76 % muusikoista kertoi jostain esiintymistä häiritsevistä terveydellisistä ongelmista. Yli 4000 muusikolle 48 orkesterista lähetettiin kysely. Heistä 2212 vastasi. Muusikoille annettiin lista, jossa lueteltiin 59 erityyppistä terveydellistä ongelmaa. Näistä neljä oli luonteeltaan psyykkisiä: esiintymisjännitys², depressio, unihäiriöt ja unettomuus. Esiintymisjännitys oli yleisimmin valittu kaikista 59 ongelmasta ja 15,5 % piti sitä vakavana. Sen ilmenemisessä oli suuria vaihteluita eri soitinryhmien kesken alkaen tuubansoittajien 0 %:sta harpistien 27 %:iin. Muita korkean arvon saaneita muusikkoryhmiä olivat trumpettistit, kosketinsoittajat, huulistit ja käyrätorvensoittajat. Jännitysongelmasta kertoneista henkilöistä 63 % oli alkanut kärsiä siitä jo ennen kuin oli täyttänyt 21. Beetasalpaajista haki apua 54 % jännittäjistä, 27 % kaikista vastanneista muusikoista käytti niitä ainakin joskus.

Pörhölä (1995, 147) määrittelee esiintymisjännityksen seuraavasti: "Esiintymisjännitys muodostuu kielteisistä tilannekokemuksista, jotka voivat saada sekä behavioraalisia että fysiologisia tilannevasteita³. Tilanneko-

¹ Tyypillistä useimmissa tutkimuksissa on vireytymisen ja jännittämisen eron huomiotta jättäminen.

² tässä "stage fright"

³ Tilannevasteet koostuvat tilannekokemuksista (ajatukset, tunteet ja havainnot), käytäytymispiirteistä ja vireytymisestä (Pörhölä 1995. 17).

kemukset muodostuvat puhujan odotusten, suoriutumisen, fysiologisen reagoinnin ja arviointien muodostaman prosessin tuloksena.”

Esiintymisjännityksestä puhuttaessa yksi useimmiten esiin nousevista kysymyksistä on ilmiön luonne. Onko kyseessä synnynnäinen vai opittu reagointimalli? Ely (1991) uskoo sen olevan opittu, koska lapset esiintyvät sekä laulaen että tanssien niin luonnollisesti. He ovat asiasta innostuneita (jännittyneitä)⁴. Elyn mielestä aikuisuuden kynnyksellä tämä innostuneisuus korvautuu tietoisuudella itsestä ja levottomuus assosioituna esiintymiseen tulee tavalliseksi. Jopa ennen aikuisuutta innostuneisuus korvautuu pelolla⁵.

2.1.1.3 Esiintymispelko

”Esiintymispelkoa” tai ”lavapelkoa” käytetään esiintymisjännityksen synonyminä, mutta ne viittaavat syvempiin ongelmiin. Esiintymispelko on Toskalan (1997, 163) mukaan sosiaalista pelkoa. Siinä perussuhde itseen ja toisiin on luonteeltaan samanlainen kuin muissakin sosiaalisissa peloissa. Toskala pitää vaikeana rajanvetoa haittaavan esiintymispelon ja luontaisen esiintymisjännityksen välille. Haittaavassa pelossa ihminen kokee jännityksensä niin vaikeaksi, että se häiritsee merkittävästi myös esitystä. Tällaisessa pelossa eivät esiintymisharjoitukset auta, koska ihmisellä on kielteinen suhde itseen ja hän on riippuvainen kuulijoistaan.

2.1.1.4 Esiintymisongelman käsitteistö ja monitieteisyys

Viestintätilanteiden pelkäämistä ja jännittämistä on puheviestinnässä tutkittu jo yli kuusikymmentä vuotta (Pörhölä 1995, 10). Kuitenkaan Almonkarin (2000, 34) mukaan eri tutkijoiden käyttämät määritelmät eivät liity välttämättä mitenkään toisiinsa eikä niitä myöskään käytetä yhtenäisesti tai johdonmukaisesti. Hän toteaa käsitteiden runsauden johtuvan mm. siitä, että ”viestintäaarkuus”⁶, ”esiintymispelko”, ”esiintymisjännitys”⁷, ”haluttomuus viestiä” ja ”sosiaalisten taitojen puute” ovat kiinnostaneet puheviestinnän tutkijoiden lisäksi mm. psykiatrian, psykologian, sosiologian, sosiiaalipsykologian ja kasvatustieteiden edustajia.

2.1.2 Esiintymisjännityksen suhde fobioihin ja neuroottisuuteen

Monia tutkijoita kiinnostanut aihepiiri on esiintymisjännityksen suhde erilaisiin fobioihin. Erityisesti sosiaaliset fobiat on tällöin nostettu esiin mahdollisena viitekehityksenä asialle (Clark & Agras 1991; Hoshino 1997; Steptoe & Fidler 1987). Näiden välillä onkin löydetty yhteyksiä. Steptoen ja Fidlerin (1987, 244) korrelaatiotutkimuksen tuloksista näkyi, että jännitys ei

⁴ vertaa englannin kielen sanat excited = innostunut, jännittynyt, kiihottunut; anxious = levoton, huolestunut; performance anxiety = (negatiivinen) esiintymisjännitys

⁵ engl. fear

⁶ communication apprehension

⁷ mm. fear of public speaking, public speaking anxiety, public speaking apprehension

assosioitunut mihinkään sentyyppiseen pelkoon kuin matkustuspelko, korkean paikan kammo tai esimerkiksi käärmeiden pelkääminen. Ammattilaisryhmä sai positiivisen korrelaation esiintymisjännityksen ja joukkojen pelkäämisen välille, opiskelijat puolestaan jännityksen ja sosiaalisten tilanteiden välttelyn välille. Clarkin ja Agrasin (1991, 604) tutkimus osoitti, että esiintymisjännityksestä kärsivien muusikoiden ryhmä oli samantapainen kuin sosiaalisista fobioista kärsivien ryhmät. Molemmilla ongelma alkoi teini-iässä, miehiä ja naisia oli yhtä paljon ja testeistä he saivat samanlaiset tulokset. He käyttivät alkoholia selvitäkseen pelkoa aiheuttavista tilanteista ja monilla oli depressiota. Näiden tulosten perusteella esiintymisjännitys voitaisiin katsoa kuuluvaksi fobioihin. Myös Ely (1991) oletti, että esiintymisjännitys kuuluu samaan kategoriaan kuin sosiaaliset fobiat.

Steptoe ja Agras (1987) selvittivät esiintymisjännityksen ja neuroottisuuden välistä suhdetta. Kokeeseen osallistui kolme erilaista ryhmää: opiskelija-, amatööri- ja ammattilaisryhmä. Tutkijat huomasivat, että esiintymisjännitys korreloi positiivisesti neuroottisuuden kanssa kaikilla ryhmillä, erityisesti ammattilaisilla. Hoshino (1997, 335) tutki asiaa Japanissa (lähes kaikki muut tutkimukset ovat angloamerikkalaiselta alueelta). Hänen tutkimuksensa osoitti, että piirrettyypinen jännitys, tilannekohtainen jännitys ja sosiaaliset fobiat ovat yhteydessä toisiinsa. Merhag (1988, 36) taas kiinnitti huomiota systemaattisen jännityksen alentamisen – joka on tyypillinen tapa hoitaa erilaisia pelkoja ja fobioita – tehoon esiintymisjännityksen hoidossa.

2.1.3 Piirrettyypinen ja tilannekohtainen jännittäminen

Piirrettyypisen⁸ ja tilannekohtaisen⁹ jännityksen suhdetta on selvitetty useasti joko tutkimuksen varsinaisena kohteena tai osana muuta tutkimusta. Piirrettyypisellä jännittämällä tarkoitetaan henkilölle luonteenomaista tapaa reagoida stressaaviin tilanteisiin, tilannekohtainen jännitys tuo tämän reaktion vain tiettytyypisiä tilanteita kohtaan.

Puheviestinnässä jännitysilmioon liittyvä viestintäarkuus luokitellaan ilmenemistavan mukaan. Luokat ovat: piirrettyypinen¹⁰, kontekstisidonnainen¹¹, henkilö- tai ryhmäsidonnainen, vastaanottajasidonnainen¹² sekä tilannekohtainen¹³ viestintäarkuus. Kaksi ensiksi mainittua ovat luonteeltaan pysyviä, vastaanottajasidonnainen viestintäarkuus on tilanteen herättämä reaktio. Tilannekohtainen viestintäarkuus on lyhytkestoinen tila eikä piirre. Pörhölä (1995) käyttää tilannekohtaisesta viestintäarkuudesta suomenkielistä käsitettä ”esiintymisjännitys”.

⁸ trait anxiety

⁹ state anxiety

¹⁰ trait CA (communication apprehension)

¹¹ context-based CA, generalized-context CA

¹² receiver-based CA

¹³ situational CA, state CA

2.1.3.1 Spielbergerin STAI

Yleisin testi selvittää henkilön taipumusta kärsiä piirretyypisistä ja tilannekohtaisesta jännittämisestä on Spielbergerin State-Trait-Anxiety-Inventory (STAI). Se on 20 kohtaa sisältävä kysely, joka on tarkoitettu täytettäväksi heti ärskyketilan jälkeen. Sen avulla mitataan lähinnä yleistä ahdistuneisuutta.

STAI:ta ovat osana muusikoiden tutkimuksia käyttäneet ainakin Brantigan ym. (1982), Brodsky ym. (1994), Brodsky & Sloboda (1997), Brotons (1994), Clark & Agras (1991), Craske & Craig (1983), Esplen & Hodnett (1999), Gates & Montalbo (1987), Hamann (1980), Hoshino (1997), Kendrick ym. (1982), Montello (1989), Nagel ym. (1989), Reitman (1997), Rothlisberger (1993), Steptoe (1989), Steptoe & Fidler (1987), Sweeney-Burton (1998), Tartalone (1992), Tobacyk & Downs (1986), Valentine (1991) ja Wolverton & Salmon (1991).

Piirretyypisen ja tilannekohtaisen jännityksen välillä löytyi useimmissa tutkimuksissa selvä yhteys. Hoshino (1997, 335) havaitsi paljon haitallista esiintymisjännitystä niillä, joilla piirretyypisen jännityksen arvot olivat korkeat. Sweeney-Burton (1998) selvitti rentoutustapojen vaikutuksia esiintymisjännitykseen sekä piirretyypisen ja tilannekohtaisen jännityksen suhdetta musiikkiesityksessä. Hypoteesinaan tutkija yhdisti piirretyypisen jännityksen ja reagoinnin stressaaviin tilanteisiin yleensä sekä tilannekohtaisen jännityksen ja reagoinnin yhtäkkisiin välittömiin stressitekijöihin. Tilannekohtainen jännitys ilmeni esiintymisjännityksenä. Hamann (1980, 88) havaitsi saman asian: Ne, joiden piirretyypisen jännityksen arvot olivat korkeat, kärsivät myös esiintymisjännityksestä.

STAI:n pohjalta on suunniteltu joitakin muunnoksia muusikoiden tarpeisiin.

2.1.3.2 STAI:n sovellukset muusikoiden tarpeisiin

PAI:ssa eli Performance Anxiety Inventory-testissä STAI:n asiat ja sanamuodot on muutettu muusikoille sopiviksi. Siinä on 20 väittämää, joihin testattavan on vastattava 'ei juurikaan - joskus - usein - aina' -asteikolla. Ensimmäinen väite on luonteeltaan positiivinen, kaikki muut liittyvät jännityksen negatiivisiin piirteisiin.

PAI (Nagel ym. 1981, 32; Nagel ym. 1989, 15):

- 1 Tunnen oloni luottavaiseksi ja rennoksi esiintyessäni.
- 2 Soittaessani resitaalia käteni ovat kylmät
- 3 Tulevan palautteen ajattelu häiritsee esitystäni.
- 4 Joudun paniikkiin, jos teen virheen.
- 5 Resitaalin aikana löydän itseni ajattelemasta, pääsenkö koskaan loppuun asti.
- 6 Mitä kovemmin työskentelen konsertin valmistamiseksi sitä todennäköisemmin teen vakavan virheen.
- 7 Ajatukset huonosta suorittamisesta häiritsevät esitystäni.
- 8 Soittaessani tärkeää resitaalia tunnen itseni hyvin hermostuneeksi.

- 9 Vaikka olisin valmistautunut resitaaliin huolellisesti, tunnen itseni hyvin ahdistuneeksi.
- 10 Tunnen oloni hyvin levottomaksi juuri ennen esitystä.
- 11 Resitaalin aikana käteni hikoavat.
- 12 Toivoisin, että resitaalit eivät vaivaisi minua niin paljon.
- 13 Resitaalin aikana olen niin jännittynyt, että vatsani menee sekaisin.
- 14 Näytän epäonnistuvan tärkeän resitaalin valmistamisessa.
- 15 Tunnen joutuvani paniikkiin, kun tärkeä resitaali lähestyy.
- 16 Olisin hyvin huolestunut ennen tärkeää tutkintoa.
- 17 Resitaalin aikana löydän itseni ajattelemasta fyysisen lukkiutumisen seurauksia.
- 18 Tunnen sydämeni sykkivän hyvin nopeasti resitaalin aikana.
- 19 En pääse irti huolestuneista ajatuksistani resitaalin loputtua, vaikka haluaisin.
- 20 Resitaalin aikana olen niin hermostunut, että menen lukkoon.

Nagelin tutkimusryhmä kehitti tämän testin kokeellista tutkimustaan varten 1980-luvun alussa ja on käyttänyt sitä ryhmien alku- ja lopputestaukseen. Testin avulla he ovat havainneet jännittyneisyyden laskua esimerkiksi jonkun terapiamuodon kokeilun jälkeen. Tällaisena, eli testi verrattuna saman testin uusintatuloksiin, PAI parhaiten palveleekin tarkoitustaan. Esiintymisjännityksen haitallisia ominaisuuksia mittaavaksi testiksi tai esiintymisjännitysprofiilin rakentamisen pohjaksi se on liian suppea. Siinä ei esimerkiksi erotella koettuja jännitysoireita niistä oireista, joita kohtaan esiintyjä tuntee pelkoa tai jotka häiritsevät hänen suoritustaan.

Vastaava sovellus on Performance Anxiety Questionnaire PAQ. Siinä esitetään väittämiä tavallisimmista esiintymiseen liittyvistä asioista. Cox ja Kenardy suunnittelivat tämän testin, kun eivät löytäneet mielestään tarkoituksenmukaista asteikkoa esiintymisjännityksen mittaamiseen. Pohjana heillä oli Schwartzin Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire sekä PAI. He halusivat luoda helpon, nopeasti täytettävän kyselyn. Se koostuu kymmenestä kognitiivisia tuntemuksia ja kymmenestä somaattisia oireita kuvaavasta väittämästä. PAQ mittaa, kuinka usein (ei koskaan – epäsäännöllisesti – joskus – usein – aina) koehenkilöt kokevat näitä kognitioita tai somaattisia oireita kolmessa eri esiintymismuodossa: harjoituksissa, ryhmäesityksissä ja sooloesityksissä.

PAQ (Cox & Kenardy 1993):

- 1 Olen huolestunut esityksestäni.
- 2 Tunnen luottamuksen puutetta.
- 3 Tunnen jännitystä vatsassani.
- 4 Tunnen valmistautuneeni hyvin esitykseeni.
- 5 Tunnen itseni hermostuneeksi.
- 6 Kämmeni hikoavat.
- 7 Olen huolissani esitystaidoistani.
- 8 Tunnen kontrolloivani tilannetta.
- 9 Koen sydämentykytystä.
- 10 Lihakseni tuntuvat jännittyneiltä.
- 11 Minun on vaikea keskittyä.

- 12 Keskityn muihin asioihin.
- 13 Tunnen itseni sairaaksi.
- 14 Tunnen melkein pyörtyväni.
- 15 Tunnen, että saatan tehdä virheen ja pilata esityksen.
- 16 Suutani kuivaa.
- 17 Tärisen.
- 18 Tunnen hermostuvani mahdollisista virheistä esityksessäni.
- 19 Minun täytyy virtsata tavallista useammin.
- 20 Olen ylikriittinen esitykseni suhteen.

Selvitä lyhyesti, kuinka kontrolloit jännitystäsi / selviydyt sen kanssa esityksen aikana.

Tunnetko, että jännityksellä on haitallisia vaikutuksia esitykseesi? Selitä.

2.1.4 Esiintymistaidon keskeiset käsitteet - analyysi puheviestintätieteiden käsitteistöstä ja sen muuntaminen musiikkikasvatukseen soveltu- vaksi

2.1.4.1 Minäkuva ja viestijäkuva, musiikillinen minäkäsitys

Almonkari (2000, 32) toteaa "viestijäkuvan"¹⁴ käsitteen olevan käytössä yhtenä esiintymistaidon opetuksen apuvälineenä. Sen toi puheviestintään Norton 1983 ja hän määritteli sen tarkoittavan sekä puhujan käsitystä itsestään että yleisön tai kuuntelijoiden käsityksiä puhujasta viestijänä. Suomalaisessa puheviestinnän alan kirjallisuudessa viestijäkuvan käsitettä on tavallisimmin käytetty minäkuvan kaltaisesti eli on puhuttu viestijän käsityksestä itsestään viestijänä.

Viestijäkuvan laajempi vastine psykologiassa on minäkuva. Takala (1995, 50) määrittelee viestijäkuvan seuraavasti: "Viestijäkuva: puheviestintätieteessä toistaiseksi niukasti teoretisoitu ja vähän empiirisestikin tutkittu käsite, jolla viitataan yksilön omaan viestintään liittyviin käsityksiin, kokemuksiin, tuntemuksiin ja ajatuksiin itsestä viestijänä. Viestijäkuvaa pidetään osana minäkuvaa. Viestijäkuvan voisi määritellä ehkä yksilön omaan viestintäänsä liittämien tietorakenteiden kokonaisuudeksi, kunhan muistaa, että rakenteet ovat ainakin sekä kognitiivisia että emotionaalisia."

Tulamon (1993, 13 - 14) käyttämiä keskeisiä käsitteitä hänen koululaisten musiikillisia minäkäsityksiä koskevassa tutkimuksessaan ovat: "Minä"¹⁵, "minäkäsitys"¹⁶ ja "minäkuva"¹⁷ viittaavat ihmisen tietoisuuteen itsestään, keskeisiä minätutkimuksissa esiintyviä käsitteitä ovat myös "itse-tunto" ja "itsearvostus"¹⁸. Burnsien (1982, 24) mukaan minäkuva on yksilön kuvaus omista ominaisuuksistaan ja se on osa minäkäsitystä. Rauste-von Wright toteaa minäkuvan sisältävän ne käsitykset, jotka ihmiselle muo-

¹⁴ engl. 'communicator image'

¹⁵ self, ego

¹⁶ self-concept

¹⁷ self-picture, self-image

¹⁸ self-esteem

vautuvat sekä hänen omasta minästään että minän ja ympäröivän todellisuuden välisestä suhteesta. Sisäistäessään itseensä kohdistuvia odotuksia lapsi oppii arvioimaan sekä itseään että suhdettaan ympäröivään todellisuuteen.

Käsitteiden kirjavuuden vuoksi Tulamo (1993, 14) toteaa käyttävänsä käsitteitä ”minäkuva” ja ”minäkäsitys” osittain synonyymeinä. Näiden eroja hän (ibid., 15 - 16) analysoi niin, että minä on kokonaisuus, joka muodostuu yksilöllä kulloisessakin elämänvaiheessa olevista ominaisuuksista ja mahdollisuuksista. Minän osa-alueisiin sisältyy kaikki se, mikä olisi ihmiselle mahdollista kyseisillä alueilla mikäli hänen minäkäsityksensä ei rajoittaisi häntä. Yleinen minäkäsitys puolestaan tarkoittaa yksilön tietoista kokonaisnäkemystä itsestään, ominaisuuksistaan sekä mahdollisuuksistaan ja se sisältää minän tiedostetun alueen.

Minään ei Tulamon (ibid., 16 - 17) mukaan välttämättä sisälly kaikkea sitä, mikä sisältyy yleiseen minäkäsitykseen. Hän esittää, että yleinen minäkäsitys ei ehkä kata täysin minää; minään sisältyy alueita, joita ei ole tiedostettu minäkäsityksen piiriin kuuluviksi asioiksi. Toisaalta minäkäsitys voi ylittää minän rajat, koska se on käsitys itsestä ja saattaa sisältää elementtejä, joita yksilö kuvittelee minäänsä kuuluvan. Yleisen minäkäsityksen osa-alueita ovat fyysinen, emotionaalinen ja sosiaalinen minäkäsitys sekä suoriutumisminäkasitys.

Burns (1982, 20) kirjoittaa minäkäsityksen ohjaavan yksilön toimintaa. Hänen (ibid., 20) mukaansa yksilön asennoituminen määrää, miten hän havainnoi ympäristöään. Esimerkiksi se, pitääkö itseään hyvänä vai huonona opettajana tai oppilaana, vaikuttaa käsitykseen koulusta. Jos oppilas on mielestään huono käsitöissä, hän välttää kaikin keinoin tämän aineen kurssuja tai jännittää niitä paljon. Myös työn jälki on huonoa, koska oppilas ei usko kykenevänsä parempaan. Negatiivinen asennoituminen tuottaa odotuksien mukaiset tulokset. Tätä kutsutaan bumerangi-efektiksi tai itseään toteuttavaksi ennustukseksi.

Itseään toteuttavilla ennustuksilla on tärkeä asema muusikoiden esiintymisvalmennuksessa. Voidaan olettaa, että suuren osan epäonnistuneista suorituksista esiintyjä pilaa jo ennen esityksen alkua joko vääränlaisella valmistautumisella tai asennoitumalla esiintymiseen alunperinkin negatiivisesti. Jos hän menee lavalle uskoen, että vaikeat kohdat eivät suju tai että esitys epäonnistuu joka tapauksessa huonon valmistautumisen tai liiallisen jännittämisen vuoksi, ovat onnistumisen mahdollisuudet vähäiset.

Tulamo (1993, 36) tarkastelee monissa minäkäsitysteorioissa esiintyviä käsitteitä ”aktuaalinen minäkäsitys” ja ”ihanneminäkäsitys”. Jälkimmäinen on tavoite, johon yksilö pyrkii ja joka vaikuttaa hänen itsestään tekemiinsä arviointeihin. Ihanneminän muodostumiseen voivat vaikuttaa yhden tai useamman ihailun kohteena olevan henkilön ominaisuudet. Rauste-von Wrightin (1979, 16) mukaan lapselle rakentuu iän mukana kuva ”tavoittelusta minästä” eli ihanneminästä ja ”minän tavoittelusta suhteesta todellisuuteen”, johon liittyy myös arvohierarkian kehittyminen.

Musiikillisen minäkäsityksen Tulamo (1993, 51) määrittelee seuraavasti: ”Musiikillinen minäkäsitys on yksilön tietoinen ja subjektiivinen

käsitys musiikillisista ominaisuuksistaan, toiminnastaan sekä mahdollisuuksistaan. Käsitys muodostuu omakohtaisten kokemusten pohjalta, erilaisissa musiikkiin liittyvissä ja muissa tilanteissa, vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Spesifi musiikillinen minäkäsitys tarkoittaa tiettyä erityisaluetta koskevaa tietoista musiikillista minäkäsitystä. Näitä voivat olla esim. kouluun, harrastuksiin tai ammattiin liittyvä musiikillinen minäkäsitys.”

Tulamon mukaan minäkäsitys ja minäkuva ovat lähes synonyymejä, Almonkari toteaa viestijäkuvan olevan puheviestintätieteessä osa minäkuva. Koska oma työni painottuu muusikon oman kokemuksen tutkimiselle, on ”oma muusikkokuva” (vertaa: oma viestijäkuva) käyttökelpoinen käsite. Tällöin kyse ei ole liian psykologisoivasta termistä kuten minäkuva ja termi luontuu hyvin muihin puheviestintäkäsitteistön sovelluksiin. Oma muusikkokuva voidaan ”viestijäkuva”-käsitteen (Takala) sisältöä mukaillen määritellä seuraavasti: Yksilön käsitys itsestään muusikkona. Tämä käsitys perustuu omille kokemuksille, tuntemuksille ja ajatuksille omasta musiikillisesta lahjakkuudesta, taidoista sekä kyvystä toimia muusikkona. Muusikkokuva on osa yksilön minäkuva. Itsetunto on yksi minäkuvan ilmentymä.

Tutkimukseni kysymyslomakkeissa esiintyy termi ”minäkuva” useampaan kertaan. Tämä johtuu siitä, että minäkuva on myös arkikielessä yleisesti käytetty sana, jolle puhuja kulloinkin antaa oman merkityksensä. Se, mitä vastaaja termillä tarkoittaa, näkyy asiayhteydestä ja käsittelen analyysitekstissä minäkuvaan liittyviä kysymyksiä oman muusikkokuvan käsitteen avulla.

2.1.4.2 Realistinen ja vääristynyt oma muusikkokuva

Viestijäkuva voi Almonkarin (2000, 33) mukaan olla joko realistinen tai vääristynyt. Vastaavaa asiaa selvitän tämän työn puitteissa tutkimushenkilöiden omasta muusikkokuvasta. Onko niin, että vääristyneen oman muusikkokuvan vuoksi sellaisetkin muusikot, joiden itsetunto on melko hyvä, voivat kokea ammatillista alemmuutta? Aiemmin käytin tässä yhteydessä käsitteitä ”yleinen itsetunto” ja ”ammatillinen itsetunto”, mutta ”oma muusikkokuva” kuvannee tarkemmin näiden kahden eroa.

”Realistista viestijäkuva pidetään puheviestintätaitojen lähtökohtana”, toteaa Almonkari (ibid., 33). Muusikoiden kohdalla voidaan ajatella, että oma muusikkokuva on saattanut vääristyä pahasti vuosien aikana; jo pienestä pitäen soittaja on tottunut jatkuvaan taitojensa arvosteluun, kilpailuun paremmuudesta ja sellaisten teosten esittämiseen, jotka ovat hänen taitojensa ylärajoilla tai jopa ylittävät ne. Ei ole ihme, että oman rajallisuuden ja puutteellisuuden kohtaaminen muodostuu arjeksi, joka ei voi olla vaikuttamatta kehittyvän muusikon käsitykseen omista kyvyistään ja taidoistaan.

Havas (1992, 104) kiinnittää huomiota tämän kysymyksen tärkeyteen ja toteaa, että kilpailu, ennätysten jahtaaminen ja menestymisen hakeminen yhteiskunnassa tuovat muusikoille valtavasti paineita. Jo pienet lapset oppivat, kuinka heitä verrataan toisiinsa. Kamppailu paremmuudesta varjostaa ensin lapsuutta ja kasvettaessa kohti aikuisuutta vain kiristyy.

2.1.4.3 'Viestintäarkuus'-käsitteen sovellus muusikoiden tarpeisiin

Englanninkielisissä tutkimuksissa esiintymisjännityksestä käytetään useimmiten termiä *musical performance anxiety* (MPA), mutta myös *stage fright* (lavapelko, 'ramppikuume') on laajalti käytössä. Muita käsitteitä esiintyy vain satunnaisesti, käytetyimpiä näistä on *worry*. Näiden suomentaminen on hankalaa, sillä tavallisimmilla termeillä on voimakas tunnelataus, joka ei aina sovi asiayhteyden parhaalla mahdollisella tavalla. Pörhölä esittää puheviestinnän käyttöön termiä esiintymisjännitys, mutta musiikkikasvatuksen tutkimukseen se ei ole ongelmaton valinta; useimmilla muusikoilla on ainakin aavistus esiintymisjännityksen positiivisesta vaikutuksesta suoritukseen.

Almonkarin tutkimuksen tuloksien raportoinnissa käytetään jatkumoa, janaa, jonka toisessa päässä on esiintymisjännitys ja toisessa esiintymismyönteisyys. Muusikon näkökulmasta tällainen jatkumo ei ole perusteltu. Esiintymismyönteisyyden vastakohta on esiintymiskielteisyys, esiintymisjännitys ei tähän asiaan liity kuin välillisesti, haittaavien kognitioiden kautta.

"Ramppikuume" on paljon käytetty kansanomainen ilmaus. "Ahdistuneisuus" saattaa sopia joihinkin asiayhteyksiin kuten myös "huolestuneisuus". Kysymyskaavakkeissa olen käyttänyt termiä esiintymisjännitys, mutta olen asiayhteydellä pyrkinyt selventämään, milloin kyse on suoritusta haittaavasta jännittämisestä, milloin taas tilanteeseen kuuluvasta vireytymisestä, jolla ei ole esiintyjän kannalta destruktiivisia vaikutuksia. (Esimerkiksi: Taustatietolomakkeen (liite 2) kysymys no 12: *Jännitän soittotunteja / matineoita / tutkintoja...*, kysymys no 11: *Jännitys häiritsee minua soittotunneilla / matineoissa / tutkinnoissa...*)

2.1.4.4 Suoritusorientaatio ja kommunikaatio-orientaatio

Motley selittää esiintymisen aiheuttaman ahdistuksen yhdeksi tekijäksi puhujan kognitiivisen orientaation. Esiintymisorientaatio tarkoittaa sitä, millaiseksi ilmiöksi esiintyjä hahmottaa yleisön edessä puhumisen. Motley (1991, 85 - 104) erottaa toisistaan "esitysorientaation"¹⁹ ja "viestimisorientaation"²⁰. Esitysorientaation ajatuksen mukaan esittäminen on erityistaitoja vaativa tilanne, jonka taitava esiintyjä suvereenisti hallitsee antaen yleisölle myönteisen ja esteettisesti hallitun vaikutelman itsestään. Viestimisorientaatio puolestaan perustuu näkemykselle, jonka mukaan yleisölle puhuminen ei vaadi sen kummempia taitoja kuin arkipäivän keskusteluun. Yleisölle puhumisessa tärkeintä on puhujan sanoman välittymisen kuuntelijoille. (Almonkari 2000, 51 - 52.)

Tämä selitysmalli sopii hieman muunnettuna musiikkiin. Esimerkiksi Havasin esiintymistaidon kurssien tärkeimpiä sisältöjä on musiikin kommunikatiivisen luonteen ymmärtäminen suorituskeskeisen ajattelun

¹⁹ performance orientation, performance = suoritus, esitys; tässä tapauksessa suoritusorientaatio saattaisi kuvata tilannetta osuvammin

²⁰ communication orientation

sijaan. Musiikkiin sopivat käsitteiden sovellukset olisivat: “suoritusorientaatio” (tai “suorituskeskeinen orientaatio”) ja “kommunikaatio-orientaatio”.

Tutkimusta varten luodussa mallissa vastaajan orientoitumista tilanteeseen sekä soittimenkäsittely- ja esitystaitoja kuvataan käsitteellä musiikilliset kommunikaatiotaidot. Verrattaessa käsitettä Motleyn orientaatiomalliin on tilanne hieman monimutkaisempi kuin puheviestinnässä. Musiikkiesityksessä kommunikaatiotaidot (viestimisorientaatio) vaativat sekä teknistä ja tulkinnallista taitoa että tietoa ja ymmärrystä esitettävän teoksen rakenteesta, tyylistä, historiasta ja esityskäytännöistä. Kuitenkin muusikon tärkein tehtävä olisi luoda musiikillinen yhteys kuulijoihinsa niin, että teoksen sanoma välittyisi. Yleisö puolestaan vaikuttaa lavalla olevaan muusikkoon monin tavoin. Inspiroivasta yleisöstä välittyy lavalle musiikin luonteen mukaan vaihtuva sanaton palaute ja muusikko havaitsee mielialojen ja tunnelmien vaihtelut. Esimerkiksi musiikkijuhlilla tällainen konkreettinen yhteys muusikon ja yleisön välillä on tavallinen ja monet taiteilijat kokevat nämä konsertit erityisen palkitseviksi. Yleisö, joka ei keskity musiikkiin, saattaa turhauttaa esiintyjää ja pilata tämän keskittymisen. Esiintyjän ja yleisön vuorovaikutus ei välttämättä ole tiedostettua, mutta se on musiikillisen vuorovaikutuksen perusta.

2.2 Esiintymisjännitysteoriat

Esiintymisjännitysteoriat voidaan jakaa kolmeen ryhmään sen mukaan, mitä puolta ilmiöstä ne painottavat: genetiikkaan perustuvat, ihmisen psyykkistä kehitystä painottavat ja kognitiivis-behavioraaliset teoriat. Brotonsin (1994) jako on lähes sama: fysiologiset, psykoanalyttiset ja kognitiivis-behavioraaliset teoriat. Lisäksi on esitetty muutamia yhdistelmämallia esiintymisjännityksen olemuksesta.

2.2.1 Genetiikkaan perustuvat teoriat esiintymisjännityksestä

Genetiikkaan perustuvat teoriat painottavat esiintymisjännitysilmion luonnollista, kaikille nisäkkäille yhteistä perustaa. Niiden avulla selitetään sekä ilmiön suoritusta parantavaa että sitä haittaavaa luonnetta. Yhteistä geneettisille teorioille on esiintymisjännityksen ymmärtäminen 'taistele tai pakene' -mekanismin avulla. Ihmiskehon tietyt toiminnot ovat välttämättömiä, jotta vaarallisista tilanteista voisi selviytyä parhaiten: on oltava valppaampi ja ajateltava nopeasti, tarvitaan lisää voimaa ja fyysistä nopeutta ja kehon on varjeltava itseään vaurioilta. Viimeksi mainittu vaikuttaa ääreisverenkiertoon ja lisää lihasten jännitystä. Molemmista on haittaa esiintymistilanteessa: ääreisverenkierron hidastuminen tuo käsiin kylmyyden tunteen ja lihasjännitys huonontaa hienomotoriikan toimintaa. (Lehrer 1978, 135 - 136.)

Kurkela (1993, 173) toteaa, että jännittämisen tyypilliset fysiologiset oireet, jotka aiheutuvat autonomisen hermoston toiminnasta, ovat seurausta mielen tavasta aistia kokemuksen tasolla vaaraa. Tällaista vaaran ennakoitua kutsutaan signaaliahdistukseksi ja se saa elimistön varautumaan

paljon lihasvoimaa tai aivokapasiteettia vaativaan suoritukseen. Ongelma syntyy siitä, että pohjimmiltaan ihmisen somaattinen järjestelmä on varustautunut äärimmäistä fyysistä voimankäyttöä ja suhteellisen yksinkertaista kognitiivista prosessointia vaativan vaaran kohtaamiseen.

“Mitä enemmän painetta on sitä varhaisemmat selviytymisstrategiat nousevat pinnalle”, kirjoittaa Lundeborg (1991, 7). Hän perustelee näkemystään evoluutioteorialla. Sisimpänä sijaitsevat ”matelija-aivot” (Lundeborgin nimitys) syrjäyttävät vaaratilanteessa uloimpana olevat analyttiseen ajatteluun tarkoitettut kuorikerrokset. Näin stressitilanteessa varhaisimmassa vaiheessa muodostuneiden osien toiminta ohittaa kehittyneempien osien toiminnot.

Myös Brantiganin (1982) työryhmä korostaa jännityksen geneettistä perustaa.

2.2.2 Ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriat esiintymisjännityksestä

Ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuvat jännitysteoriat painottavat musiikkiesityksen kokonaisvaltaisuutta ja sitä, että esiintyessään muusikko tuo mukanaan lavalle koko psyykkisen historiansa. Näin erilaiset traumat voivat muodostua vakavaksi jännitysongelman syyksi. 1970-luvulla oli vielä tapana ajatella, että esiintymisjännitys oli ilmentymä jostain psyykkisestä ongelmasta, jonka hoitamiseen tarvitaan psykoterapiaa. Mm. Brandfonbremerin (1986) artikkelissa näkyy tällainen suhtautumistapa.

Grunwald (1996) lähestyy koko musiikinopetuksen kenttää psykoanalyttisesta näkökulmasta. Hän selittää sekä oppimis- että esiintymisongelmia id-ego-superego -käsitteiden kautta. Kurkela (1986, 78) painottaa narsistisen epätasapainon tärkeyttä esiintymisjännityksen syynä. Olennaista Kurkelan mukaan on kuulijan rooli esiintyjän psykodynamiikassa eli se, min-kälaisia ominaisuuksia esiintyjä projisoi yleisönsä. Hänen mukaansa kokemukset opettajista ja opetusjärjestelmistä voivat korostaa tai lieventää niitä suhtautumistapoja, joita esiintyjällä on musiikkia, yleisöä ja esittämistä kohtaan. Kurkela (ibid., 70 - 72) toteaa, että musiikki on eräänlainen transitionaaliohjekti, joka ei ole aivan minää, mutta ei aivan ulkopuolnekaan. Kun auktoriteeteista riippuvainen ihminen joutuu lautakunnan tai yleisön eteen, hän tuntee tarvetta miellyttää kaikkia sen edustajia. ”Jos idealisoidun vanhemman toisinto (lautakunta, yleisö) ei mielly kuulemaansa, se ehkä ymmärretään omasta huonommuudesta johtuvana hylkäämisenä. Hylkääminen merkitsee arkaaisessa kokemusmaailmassa tuhoa. Siksi esiintymisen on onnistuttava: kyse on elämästä tai kuolemasta.”

Myös Havasin (1992, 8) mukaan yksi soittajan peruspelko on, että hän alitajuisesti uskoo joutuvansa muiden hylkäämäksi, jos epäonnistuu soitossaan. Fogle (1982, 370) painottaa epäonnistumisen pelkoa, joka vie huomion negatiivisiin asioihin.

Jotkut muusikoille tyypilliset luonteenpiirteet ovat omiaan lisäämään jännitystä. Perfektionismi on Salmonin ja Meyerin (1992, 29) mukaan luonteenomaista erityisesti muusikoille. Perfektionistinen piirre ilmenee usein itsekriittisyytenä, joka voi sisältää itsetuomiota. Muusikot tiedostavat,

kuinka helppoa on olla kriittinen sellaisenkin esityksen suhteen, joka oikeastaan on mennyt hyvin. Salmon ja Meyer pitävät itsekriittisyyttä suojamekanismeina. Se on tapa ennakoida muilta saatavaa kritiikkiä ja voi olla lähtöisin tarpeesta osoittaa omaa erinomaisuuttaan – sitä, että kykenee löytämään soitostaan sellaisia puutteita, joita muut eivät havaitse. Perfektionismi ilmenee esiintyjillä pakotettuna, epärealistisena haluna asettaa itselleen mahdottoman korkeat standardit. Tämän vuoksi he eivät voi koskaan nauttia siitä, mitä tekevät.

2.2.3 Kognitiivis-behavioraaliset esiintymisjännitysteoriat

Kognitiivisia seikkoja esiintymisjännitystä selittävinä tekijöinä alettiin korostaa 1980-luvulla. Nämä teoriat nostavat esiin muusikon oman tulkinnan esiintymisestä: tilanne sinänsä ei ole vaarallinen, ihmisen ajatukset ja suhtautuminen tuovat vaaran tai epävarmuuden tunteen. Toiset liittävät esiintymistilanteeseen negatiivisia, jopa vainoharhaisia elementtejä (Brotons 1994, 65).

Steptoen (1989,5) tutkimuksessa ilmeni, että jännittyneimmät muusikot kokevat epäonnistumisen mahdollisuuden uhkaavimpana ja hyväksyvät enemmän irrationaalisia ajatuksia (kuten ”on oltava täydellisen pystyvä muusikko ollakseen arvokas ihmisenä”) kuin muut. Myös yksittäisten esiintymisien merkitys korostuu. Heillä on taipumusta suurennella asioita mielikuvissaan, negatiivisia ajatuksia itsestään ja he näkevät itsensä arvottomina, teknisesti epäpätevinä, lahjattomampina kuin kollegansa ja kyvyttöminä antamaan vaikuttavia esityksiä (Steptoe 1982, 539). Kendrick ja Nagel (1982, 353) erittelevät irrationaalisia ajatuksia seuraavasti: Soittaja on peloissaan siitä, miten hänen esityksensä sujuu ja mitä muut siitä ajattelevat. Hän kokee riittämättömyyden tunnetta, pelkoa statuksen ja itsekunnioiduksen menettämisestä sekä ennakoi ’rangaistusta’ huonon suorituksen takia. Lisäksi oma kohonnut somaattinen ja autonominen tila huolestuttavat.

Myös Salmon ja Meyer (1992, 156) huomioivat taipumuksen nähdä vaaraa siellä, missä sitä ei esiinny ja tulkita pienet ongelmat suurina katastrofeina. Jännittäjät olettavat, että heille tapahtuu jotain pahaa (ibid., 133). Lisäksi he pitävät epämiellyttäviä mielikuviaan esityksistä jonkinlaisina ennusmerkkeinä tulevasta. Tällaiset ahdistavat kuvitelmat vaikuttavat voimakkaasti ihmisen tunteisiin lisäämällä ahdistusta. (Ibid., 63 - 64.) Jännittäjät ovat myös taipuvaisia kärsimään automatisoituneista ajatuskuvioista (ibid., 165 - 167).

Perfektionismin ongelmaa voidaan tarkastella myös kognitiivisten teorioiden viitekehyksessä. Dews ja Williams (1989, 46) olettavat, että muusikoilta vaaditaan menestymiseen enemmän perfektionismia kuin muilta taiteilijoilta. Brotons (1994, 67) mukaan jännitystä lisää esiintyjien tunne arvioiduiksi tulemisesta ja kilpailuasetelma perfektionistisia standardeja vastaan. Toisin sanoen Brotons ja Dews & Williams pitävät tätä vaatimusta ulkoapäin tulevana pakkona. ”Jännitystä lisääviä kognitiivisia seikkoja ovat mm. reaktiot puutteellisen kontrollin takia, mahdottoman perfektionismin vaatimus sekä tunne siitä, että rima on korkealla ja mahdollisuudet

vähissä”, kirjoittaa Lehrer (1978, 147). Hän jatkaa, että perfektionismin vaatimus on erityisen vaikea asia, koska konserttiesityksiä verrataan levytyksiin. Panokset ovat korkealla ja yksi epäonnistuminen voi tuhota uran. Brotons (1994, 67) haluaisi korostaa konserteilla olevan muitakin tarkoituksia kuin tekninen täydellisyys. Esimerkiksi ilon tuottaminen kuulijoille voisi olla tällainen. Kuitenkin koko opiskelun ajan osaamista mitataan lautakunnille suoritettavilla tutkinnoilla, systeemillä, joka on käytössä kaikkialla maailmassa.

Juusela toteaa musiikinopiskeluun kuuluva täydellisyyden tavoittelun saattavan johtaa lähes pakkoneuroottiseen käyttäytymiseen. Hän pitää toivottavana, että sellaisissakin oppilaitoksissa kuin Sibelius-Akatemia voitaisiin korostaa opiskelun sisältöä ja musiikin merkitystä suorituskeskeisyyden sijaan. (Häkkinen 2000, 5 - 6.)

Rackin tutkimus (1996) osoitti, että jännittäjiä kiusasi ahdistus omien oireiden vuoksi, heiltä löytyi itse-epäilyä sekä ”kaikki tai ei mitään” -ajattelua. Pahat jännittäjät etsivät itselleen hyväksyntää. Esityksestä saataavaa nautintoa mitattaessa ei-jännittäjäryhmän keskiarvo oli korkein.

Jännityksen kognitiivisen puolen tuovat tutkimuksissaan esille myös Clark & Agras (1991), Lloyd-Elliot (1991) ja Picard (1999).

2.2.4 Yhdistelmämallit esiintymisjännityksestä

Pörhölä (1995, 125 - 126) selittää esiintymisjännitystä ns. tilannekokemuksen kaksitasoisella prosessimallilla. Sen perustana on systeemiteoreettinen emootiokäsitys. Kognitiiviset toiminnot, elimistön fysiologiset tapahtumat ja käyttäytyminen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Eri tekijät vaikuttavat toisiinsa osittain peräkkäisinä ja osittain samanaikaisina dynaamisina prosesseina. Vireytyminen ja sen tulkinta sekä toiminta ja sen arviointi ovat toimivan prosessin osatekijöinä jatkuvassa vuorovaikutuksessa.

Salmonin ja Meyerin (1992, 126 - 128) keskeinen jännitysteoria on Langin kolmen faktorin malli: Jännitys (ahdistus) syntyy kolmen psykologisen komponentin vuorovaikutuksesta. Nämä ovat kognitiivinen, behavioraalinen ja fysiologinen. Kognitiivista komponenttia representoivat ajatukset ja mentaaliset mielikuvat riskeistä ja vaaroista. Ahdistuksen behavioraalisenä ilmentymänä on taipumus välttää vaarallisen tuntuista tilanteita tai paeta niistä. Fysiologinen komponentti tuo mukanaan kohonneen tietoisuuden herättämät somaattiset reaktiot. Näistä kolmesta komponentista mikä hyvänsä voi aktivoitua jännitystä herättävän stimulaation takia ja aktivoitunut komponentti voi herättää joko toisen tai molemmat muut komponentit. Ne eivät ole yhtä aikaa samalla aktivaatitasolla ja tässä on suuria yksilöllisiä eroja. Malli myös tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää jännityksen sekä ulkoisia (käyttäytyminen) että sisäisiä (fysiologinen ja kognitiivinen) komponentteja.

Pörhölän ja Langin mallit ovat samansuuntaisia. Langin malli ei sisällä affektiivista komponenttia omana ryhmänään, se sisältyy kognitiiviseen komponenttiin. Sekä Lang että Pörhölä korostavat komponenttien vuorovaikutussuhdetta.

Nämä mallit liikkuvat yleisemmällä psykologisella tasolla kuin Lehrerin malli muusikoiden esiintymisjännityksestä. Lehrer tuo esille esiintymisjännityksen yksilöllisen luonteen ja useita toisistaan riippumattomia komponentteja, joilla esiintymisjännitystä voidaan selittää. Lehrerin malli ei kuitenkaan ole ristiriidassa Langin ja Pörhölän yhdistelmämallien kanssa, koska teorian lähtökohdat poikkeavat näistä kahdesta muusta.

2.2.5 Lehrerin teoria muusikoiden esiintymisjännityksestä

Lehrer (1981) on esittänyt laajasti hyväksyntää saaneen teorian esiintymisjännityksen syistä ja ilmiön luonteesta. Lehrerin tutkimuskysymykset olivat:

1 *Onko etukäteen jännittäminen hyvä asia?*

Laskuvarjohyppääjistä tehdyt tutkimukset osoittavat, että kokeneet hyppääjät ovat viikkoa ennen hyppyä jännittyneempiä kuin kokemattomat hyppääjät, mutta itse hypyn aikana he jännittävät vähemmän. Sopiiko tämä myös musiikkiesitykseen? Jännittävätkö kokeneet muusikot aikaisemmin kuin kokemattomat ja mikä on ennakoivan jännityksen ja esityksen aikaisen jännityksen suhde?

2 *Minkälainen jännitys on hyvää, minkälainen haitallista?*

Onko niin, että ihmiset, jotka välttävät jännitysongelmien ajattelua eivätkä näin ollen kehitä itselleen selviämistrategioita, ovat itse esitystilanteessa altteimpia kärsimään ongelmista. Toisaalta pelkkien esityksessä mahdollisesti tapahtuvien kauheiden asioiden ajattelu saattaa myös olla destruktiivista.

3 *Onko esiintymisjännitys sidoksissa yleiseen neuroottisuuteen vai onko se spesifi ongelma?*

Tämä kysymys on olennainen, kun pohditaan hoitomuotojen kehittämistä. Jos esiintymisjännitys on lähes aina sidoksissa yleiseen neuroottisuuteen, vaaditaan tehokkaalta hoidolta kohdistumista ihmisen koko elämäntyyliin. Jos se on yksittäinen ongelma, voivat hoitomuotoina toimia yksinkertaiset behavioraaliset tai pedagogiset tekniikat.

Saadakseen selville muusikoille tyypillisiä ennen esitystä ja esityksen aikana mieleen tulevia ajatuksia Lehrer haastatteli tuntemiaan muusikoita. Näiden haastattelujen pohjalta hän loi kysymyslomakkeen, joka sisälsi 43 kohtaa. Ne kiteytyivät kolmeen kokemustyyppiin, jotka liittyvät jännitys-ongelmaan:

1 Aiheuttaako asia huolta?

2 Suunnitteleeko ihminen ennalta, kuinka selviytyy tilanteesta?

3 Kokeeko henkilö ongelman kauheaksi, hämmentäväksi tai epäammattimaiseksi?

Lehrer antoi tutkimukseen osallistuneiden muusikoiden täyttää Spielbergerin STAI-testin saadakseen selville mahdollisen piirretyyppisen jännityksen ilmenemisen. Lisäksi hän kokosi tutkimushenkilöistään muuta aiheeseen liittyvää tietoa kuten iän, sukupuolen sekä viimeisen vuoden ja koko uran aikana olleiden esitysten määrän. Tutkimukseen osallistui brittiläisiä ja amerikkalaisia musiikinopiskelijoita.

Faktorianalyttisen tutkimuksen tuloksena Lehrer löysi 13 toisistaan riippumatonta faktoria. Tämä osoitti, että esiintymisjännitys on monimuotoinen ongelma. Tutkija jatkoi analyysiaan varimax rotaation avulla ja pystyi yhdistämään faktorit viideksi yläfaktoriksi, jotka paitsi, että olivat tilastollisesti riippumattomia toisistaan, näyttivät myös merkitsevän erilaisia asioita. Yläfaktorit olivat:

- 1 Ongelmat muistin tai häiriöherkkyyden kanssa.
- 2 Kokemattomuus, jännitys ja huoli jännittämisestä.
- 3 Tuomituksi tulemisen tunne ja pelko sosiaalisesta paheksunnasta.
- 4 Esityksestä selviämisen ajatukset.
- 5 Huoli esitystaidoista.

Vain yläfaktori 2 ”kokemattomuus, jännitys ja huoli jännittämisestä” korreloi merkitsevästi itsearvioidun esiintymisjännityksen kanssa. Lehrer huomasi, että kokeneet muusikot, jotka eivät epäilleet taitojaan, alkoivat jännittää aikaisemmin kuin muut. Tulos vahvisti laskuvarjohyppääjien tutkimustuloksen sovellettavuuden, vaikka täyttä varmuutta ei asiasta saatu.

Jännityksen alkamisajankohtaa tärkeämmäksi osoittautui jännityksen ilmenemistapa ja se, miten henkilö tilanteesta suoriutuu. Tartalone (1992) tutki vastaavaa asiaa myöhemmin ja osoitti sykemittauksien avulla, että kokemattomat esiintyjät jännittivät kokeneita enemmän juuri ennen arvosteltua esitystä. Sykemittari osoitti huipun kohdaksi kuusi minuuttia ennen lavalle astumista. Lehrerin tutkimuksen mukaan vain noin 11% - 36% esiintymisjännityksestä johtuu henkilön piirretyyppisestä jännittämisestä. Tämä tulos saatiin, kun verrattiin henkilöiden täyttämiä piirretyyppistä jännittämistä mittaavaa testiä (Spielbergerin STAI) ja esiintymisjännitystä mittaavia kysymyksiä.

Lehrer piti tutkimuksensa puutteina pientä koehenkilöiden määrää sekä sitä, ettei kyselytutkimus paljastanut muusikoiden harjoittelutekniikkaa, yleistä käyttäytymistä eikä heidän fysiologista tilaansa. Näiden kysymysten ratkaisu johtaisi Lehrerin mukaan esiintymisjännitysilmion parempaan ymmärtämiseen. Tutkimuslauseen lopussa Lehrer ehdottaa ratkaisuja ilmenneisiin pääongelmiin:

Jännityksen pelkoa voidaan hoitaa monilla eri tavoilla (rentoutus, meditaatio, itsevarmuuden kehittäminen, rationaalinen ajattelu, hengitys-harjoitukset, jooga, Alexander-tekniikka jne.)

Pelko fyysisen kontrollin menettämisestä: Instrumenttiopetuksessa pitäisi kiinnittää erityistä huomiota siihen, kuinka itsensä pystyy hallitsemaan ja tekniikan saa toimimaan silloin, kun jännitys häiritsee liikeratoja. Näitä tulisi harjoitella olosuhteissa, joissa ongelmat ilmenevät (esitysharjoittelu). Tämä on kirjoittajan mukaan tehokkaampaa kuin stressinhallintatekniikoiden opettelu. Tällöin monet jännityksen alentamistekniikat ovat hyödyllisiä. Vaikka lääketieteellinen ja psykologinen apu saattaa auttaa henkilöä, joka kärsii vakavasta esiintymisjännityksestä, paras ohjaaja Lehrerin mielestä on soitonopettaja, jolla on hallussaan sopivimmat työkalut ongelman ratkaisemiseksi.

Pelko sosiaalisesta paheksunnasta: Huoli tästä on riippuvainen ennen kaikkea siitä, minkälaisen merkityksen henkilö itse antaa asialle. Useimmiten pelot ovat irrelevantteja (vaikkakin joskus tosia). Asioiden perusteellinen selvittäminen, miksi ihminen ajattelee näin ja miten hän tulkitsee muiden viestejä, auttaa. Vakavissa tapauksissa voidaan tarvita psykoterapeuttista apua.

Ongelmat häiriöherkkyyden ja muistin kanssa: Muisti- ja keskittymisongelmat ovat tämän tutkimuksen mukaan oma erillinen luokkansa, joka ei korreloi esiintymisjännityksen kanssa. Tämän vuoksi ne myös vaativat omat terapiamuotonsa.

Voimakas piirretyyppinen jännittäminen: Monilla ihmisillä esiintymisjännitys on vain yksi ilmentymä yleisestä jännityksestä. Tällöin asia vaatii koko ongelman hoitamista esimerkiksi psykoterapian keinoin. Behavioraalisen terapian nykysuuntaukset ovat kuitenkin osoittaneet, että spesifi ongelmakeskeinen terapia voi olla varsin hyödyllistä, vaikka asialla olisi laajempi tausta. On mahdotonta sanoa, milloin ongelman ratkaisuun tarvitaan musiikillisen ohjauksen lisäksi psykologista tai lääketieteellistä ohjausta tai milloin molemmat yhdessä tuovat parhaan tuloksen.

Lehrer muistuttaa, ettei jännitys ole vain huono asia. Mikäli ihminen ei koe jännittämistään ongelmaksi, ei asiaan pidä puuttua. Pahimmassa tapauksessa muuttamisesta on henkilölle haittaa.

2.3 Harjoittelun merkitys

Instrumentin harjoittelusta ei monessakaan artikkelissa puhuta esiintymisjännityksen yhteydessä. Muutamissa tähän asiaan kuitenkin puututaan. Crasken (1987, 189) koeryhmässä osoittautui olevan mukana sellaisia henkilöitä, joiden jännitys johtui liian vähäisestä harjoittelusta. Sweeney (1982, 487 - 488) huomioi kysymyksen jo ennalta. Hän vaati hyvää harjoittelua ja teosten esittämistä jo ennen tutkimuksen alkua, jotta huonon harjoittelun vaikutukset voitaisiin välttää. Opettajille harjoittelun merkitys on selvä. Haidin (1999) mukaan on helpompaa sanoa, että rouva X hermostutti minua kuin myöntää, että harjoittelu olisi voinut olla parempaa. Riittämätön valmistautuminen voi tuottaa suuren määrän jännitystä ennen esitystä tai sen aikana. ”Hyvä analysointi teoksesta yhdistettynä hyvään harjoitteluun minimoi jännityksen ja vakuuttaa sinut siitä, että esität hyvin.”

Toinen ongelma on monien muusikoiden puutteellinen harjoittelutekniikka, joka ei edes mahdollista teosten perusteellista oppimista. Dewsin (1989, 39) tutkimus tuo tämän esille. Tutkija pyysi muusikoita listaamaan ammatillisesti vaikeimmiksi kokemiaan asioita. Seitsemännelle sijalle nousivat puutteelliset harjoittelutaidot.

Lehrer (1978, 148 - 149) tuo asiaan vielä yhden näkökulman. Hän väittää ihmisillä olevan taipumuksen välttää itselleen huolta tai ahdistusta herättäviä asioita kuten vaikean paikan harjoittelu tai esiintymisien järjestäminen itselleen.

Harjoitteluongelmat tulevat opettajien lisäksi lääkäreiden ja fysiatrien tietoon liiallisen fyysisen kuormittamisen aiheuttamina rasitusvammoina. Nideffer ja Hessler (1978, 153) havaitsivat, että opiskelijat välttivät fysiatrialle menoa liiallisen harjoittelun mukanaantuomien kipujen vuoksi siihen asti, että vahinko oli jo tapahtunut. Nytemmin on musiikkilääketiede kehittänyt huomasti ja Suomessakin on muusikoiden fyysisisten vammojen tutkimus päässyt alkuun. Esimerkiksi Teirilän väitöskirjassa vuodelta 1998 on tutkittu puupuhaltimien soittajien fyysisiä ongelmia.

“Jos musiikki on opittu hyvin, on esitys melko vastustuskykyinen häiriöille”, väittävät Salmon ja Meyer (1992, 40 - 41). Tavallisia häiriöitä ovat irrelevantit ajatukset, yleisön läsnäolo, sen jäsenten merkitys sekä vieraat elementit fyysisessä ympäristössä. Teos täytyy ylioppia. Toisin sanoen se on pystyttävä soittamaan tilanteissa, joissa on yleisöä, liikaa melua tai epämiellyttävä jännityksen tunne.

Ajatus on tavallinen muusikoiden keskuudessa. Usein ylioppiminen on ainoa vastaus, jonka opettaja pystyy antamaan hermostuneelle oppilaalleen. Salmon ja Meyer eivät kuitenkaan selvitä, miten näin hyvä osaaminen on mahdollista saavuttaa. Jos teos on harjoiteltu varmaksi, lienee kohtalaisen todennäköistä, että esitys onnistuu, vaikka tilanne ei tuntuisi olevan esiintyjän hallinnassa alkuunkaan. Tämäntyyppisen esityksen ongelmiksi jäävät epävarmuus onnistumisesta ja epätarkoituksenmukaisuus sekä esiintyjän itsensä että yleisön kannalta. Yleisö saattaa vaistota herkästi lavalla olevan muusikon mielentilan ja tämä vaikuttaa siihen kokemukseen, jonka se saa konsertista. Jos kaikki energia menee esiintyjän puolesta jännittämiseen, ei musiikista nauttimiselle jää aikaa.

Garam (1984, 23 - 24) määrittelee ylioppimisen soittamisessa seuraavasti: 150 %:n osaamisen sisältämiä elementtejä ovat teoksen muistaminen visuaalisesti, motorisesti ja auditiivisesti sekä säestysosuuden tai orkesteripartituurin perusteellinen tunteminen. Yksityiskohtien on oltava loppuun saakka harkittuja, ja niiden tulee liittyä toisiinsa ehjäksi kokonaisuudeksi. Teos on esitetty vähintään neljä kertaa, ja se on kyettävä soittamaan häiriöistä huolimatta.

2.4 Perustutkimus esiintymisjännityksen hoitamisesta

Esiintymisjännityksestä kärsivien muusikoiden auttaminen on esillä useissa tutkimuksissa. Niissä esitellään mahdollisuuksia psykologien antamasta avusta rentoutustaitoihin ja farmakologian keinoista biopalautukseen²¹. Brodsky ja Sloboda (1997, 5) luettelivat artikkelissaan tavallisimpia selviytymisstrategioita²²: Alexander- ja Feldenkreis-tekniikka, aerobiset harjoitukset, jännityksen hallintaharjoitukset, kognitiivis-behavioraalinen terapia, kognitiivinen uudelleenrakentaminen, systemaattinen kognitiivinen jännityksen alentaminen, harrastukset, alttiiksi asettautuminen esitystilan-

²¹ Usein suomenkielisissä teksteissä käytetään englanninkielistä termiä biofeedback.

²² engl. coping strategies tai coping skills

teisiin, tavoitteiden kuvittelu, hypnoosi, mentaaliharjoittelu, biopalaute, ravitsemusterapia, positiivinen ajattelu, rukoilu, rentoutus, itsehypnoosi, stressinhallintaharjoitukset²³, systemaattinen harjoittelu ja jooga.

Yhtenä jännityksen arviointimenetelmänä tutkimuksissa on käytetty koehenkilöiden erilaisilla asteikoilla suorittamaa itsearviointia. He arvioivat esitystään yleisellä tasolla, hermostuneisuutensa määrää ja fyysisiä oireita sekä oman esityksensä laadullisen tason (Brantigan ym. 1982, 89). Gates (1987, 107) päätyi tulokseen, jonka mukaan itsearvioidun hermostuneisuuden ja esityksen tason välillä ei ollut yhteyttä.

Fysiologiset mittaukset ja itsearviointi ovat osoittautuneet keskenään yhtä käyttökelpoisiksi indikaattoreiksi (Sweeney-Burton 1997). Myöskään Reitmanin (1997) tutkimuksessa itsearvioidun ja fyysisesti mitatun jännityksen välillä ei juuri ollut eroja.

Muita tutkimuksia, joissa itsearviointia on käytetty, ovat Craske & Craig 1983, Craske & Rachman 1987, Grishman 1989, LeBlanc ym. 1997, Nagel ym. 1989, Niemann ym. 1993, Reitman 1997, Steptoe 1989, Sweeney 1982 ja Tartalone 1992.

Toistuva piirre esiintymisjännitystutkimuksissa on ollut lautakuntien käyttö esitysten tason arvioinnissa. Näin on haluttu saada selville, onko kokeiltu menetelmä toiminut eli onko sillä ollut vaikutuksia esityksen tasoon. (Brantigan ym. 1982, Brotons 1994, Craske & Craig 1983, Craske & Rachman 1987, Hamann 1980, Kendrick ym. 1982, LeBlanc ym. 1997, Sweeney-Burton 1997, Sweeney 1982, Tartalone 1992, Tobacyk & Downs 1986, Wolverson & Salmon 1991.) Juryn käyttö perustuu ajatukselle, jonka mukaan jännityksen vaikutus voitaisiin todeta laskemalla esityksessä tapahtuvat virheet. Jännityksen oletetaan vaikuttavan liikeratoihin ja tätä kautta virhesuoritusten osuuden kasvamiseen (esim. Kendrick ym. 1982). Ammattilaisten arviot esitysten tasosta ovat olleet saman tutkimuksen puitteissa melko yhdenmukaisia eli niiden validiteetti on ollut suuri. Voidaan kuitenkin kysyä, mitä tällöin mitataan. Jos verrataan saman henkilön kahta suoritusta toisiinsa, voi tulos olla paikkansapitävä. Tutkijan pohdittavaksi jää, vaikuttavatko mittaustulokseen kappalevalinta, saman teoksen mahdollisesti ensimmäinen tai uudelleen esittäminen, koetilanteen uutuus ja siihen tottuminen. Tärkeää on erottaa toisistaan asiat, jotka eivät kuulu yhteen. Esimerkiksi Hamann (1980, 87 - 88) huomasi, että jännitys voi parantaa esitystä silloin, kun osaaminen on hyvää, toisaalta esityksen taso korreloi voimakkaasti muodollisessa koulutuksessa vietettyjen vuosien määrällä.

2.4.1 Farmakologinen apu

Huolimatta varsinkin kognitiivis-behavioraalisen avun osoitetusta tehokkuudesta muusikoista paljon suurempi osa turvautuu lääketieteen apuun kuin perinteisiin psykoterapeuttisiin menetelmiin tai neuvontaan. Tähän voi olla monia syitä: lääkkeiden käyttö ei tarvitse aikaa eikä yritystä muuttaa omaa ajatteluaan ja se vaikuttaa taloudelliselta ratkaisulta. Vaikka kog-

²³ SIT = stress inoculation training

niitiivis-behavioraalisen terapian on osoitettu olevan tehokasta, eivät muusikot ole tästä asiasta tietoisia. (Brotsky & Sloboda 1997, 6.)

Beetasalpaajat ovat kiinnostaneet tutkijoita ja he ovat jakautuneet mielipiteissään tämän lääkkeen puolestapuhujiin ja vastustajiin. Brantiganin tutkijaryhmä (1982, 89 - 93) tutki beetasalpaajien vaikutuksista. Heidän loppupäätelmänsä oli, että beetasalpaajat estävät tehokkaasti jännityksen fyysisiä ilmenemismuotoja ja voivat näin ollen nostaa suorituksen tasoa. Ne lisäävät syljen tuotantoa poistaen näin tunteen suun kuivumisesta. (Lisääntynyt adrenaliinin erityös estää syljen tuotantoa.) Brantiganin ryhmä havaitsi, että jännityksen fyysisiä oireita voidaan paitsi poistaa myös lisätä lääkevalmisteilla. Tutkimuksessa keskimääräinen sydämen syke esiintyjillä oli 130. Beetasalpaajilla tämä saatiin dramaattisesti putoamaan, suurin pudotus oli 147,9:stä 104:ään. Verenpaineessa ei havaittu muutoksia. Lääke vaikutti tilapäiseen mutta ei piirretyypiseen jännittämiseen. Brantiganin ryhmä muistuttaa, että maineestaan huolimatta beetasalpaajat ovat vahvoja lääkkeitä ja niitä tulisi käyttää vain vaativissa esiintymisissä ja lääkärin valvonnassa. Lisäksi hoitoon tulisi aina sisällyttää muidenkin jännityksen hallintamenetelmien opastusta.

Neftelin tutkijaryhmä (1982, 468) selvitti beetasalpaajien vaikutuksia jousisoittajien sooloesityksiin ja tutkintoihin. Esitykset nauhoitettiin ja arvioitiin. Koeryhmäläisistä vain yhdellä soittajalla kuului nauhalla jännityksen tekniikkaan kohdistuva vaikutus, seitsemän soitti esityksessä yhtä hyvin kuin ilman yleisöä ja kolme paremmin. Kontrolliryhmästä ammatilainen pystyi kuulemaan jännityksen vaikutuksen yhdeksän henkilön soitosta (11 kaikkiaan). Tuloksesta huolimatta tutkijat suosittelivat Brantiganin tavoin beetasalpaajia vain ammattilaisille vaativiin esityksiin lääkärin valvonnan alaisena.

Lockwood (1989, 226) pitää beetasalpaajista saatavaa apua monille jännittäjille riittävänä hoitona. Steptoe (1982, 539) muistuttaa, että rauhoittavilla lääkkeillä tai alkoholilla voi olla katastrofaalisia seurauksia, jos niitä käytetään esiintymisjännityksen hoitoon, beetasalpaajilla ei tällaisia vaikutuksia ole. Jotkut kokeisiin osallistuneista muusikoista valittivat tosin, että ilman fyysistä vireytymistä on vaikea soittaa täysipainoisesti. Myös Bartelin ja Thompsonin (1994) tutkimuksessa kanadalaisten orkesterimuusikoiden parissa beetasalpaajat osoittautuivat tehokkaiksi, vaikka kaikki eivät niistä pitäneet huomaamiensa haitallisten terveysvaikutusten vuoksi. Brandfonbrener (1986) toteaa yksinkertaisesti, että tavallisia ongelmia voidaan tarvittaessa hoitaa sellaisilla lääkkeillä kuin beetasalpaajat.

Edellä esitellyt tutkimukset välittävät melko myönteistä asennoitumista beetasalpaajien käyttöä kohtaan. Kriittisiäkin tutkimuksia löytyy. Gates ja Montalbo (1987, 107) kokeilivat lääkkeitä laulajilla ja päätyivät tulokseen, jonka mukaan ne eivät auta laulajia, koska

- 1 Tietty määrä jännitystä parantaa suoritusta, se tuo tarvittavaa elävyyttä, ajan ja kokemuksen myötä yksilö oppii suuntaamaan kohonneen adrenaliinitason positiivisesti²⁴. Tämä on tärkeä askel kohti kypsyyttä.

²⁴ Tämä väite ei ilmeisesti perustu tutkimuksiin, vaan kirjoittajat uskovat asian olevan näin.

- 2 Todennäköisesti riippuvuus lääkkeistä estää esityskypsyyteen kasvamisen.
- 3 Beetasalpaajat rajoittavat lihasten reaktioherkkyyttä ja sydämen toimintaa ja voivat viedä osan esityksessä tarvittavasta energiasta.

Tutkijoiden mielestä laulamisen fyysisistä vaatimuksista on kirjoitettu varsin vähän, vaikka ne ovat suuret ja beetasalpaajat rajoittavat fyysisen harjoituksen tasoa. Gates ja Montalbo eivät kuitenkaan rohkene tuomita beetasalpaajien käyttöä kokonaan ja he korostavat, että kyseessä olevaa tutkimusta ei saa tulkita niin, että beetasalpaajat olisivat vahingollisia tai tehottomia. (Yleisesti ottaen amerikkalaisissa tutkimuksissa välittyy asiaa kohtaan myönteisempi asenne kuin suomalaisessa keskustelussa.)

Heino tuomitsee beetasalpaajien käytön täysin. ”On todella kummallista, että urheilussa beetasalpaajat luokitellaan dopingiksi ja musiikkimaailmassa niiden käyttöä suositellaan esiintymisjännityksen poistamiseksi.” Hän huomauttaa, että niitä käytetään niin Sibelius-Akatemiassa kuin ammattilaistenkin keskuudessa ja toteaa, että ”kukapa ammattilainen kehtaisi tunnustaa, että osa menestyksestä kuuluu beetasalpaajille.”

Heinon mielestä käytön tarpeen aiheuttaa esiintymisjännityksen hallinnan puute, beetasalpaajat poistavat oireet, mutta eivät taustalla olevaa syytä. Heino pitää beetasalpaajien pääongelmana sitä, että ne todella poistavat jännityksen fyysiset oireet, jolloin riippuvuussuhde saattaa syntyä nopeasti. Pian ei mikään julkinen esiintyminen ole mahdollista ilman niitä. ”Väite, etteivät beetasalpaajat aiheuta riippuvuutta, saa minut vihaiseksi. Tiedän henkilön, joka käytti beetasalpaajia useita kertoja viikossa jo opiskeluaikanaan, jopa omilla soittotunneillaan.” (Häkkinen 2000, 7.)

Lehrer (1978, 146) pitää sellaisia psyykkisiä tekniikoita kuin progressiivinen rentoutus, itsehypnoosi tai jooga turvallisempina kuin beetasalpaajia. Myöskään Ely (1991) ei suosittele niiden käyttöä.

On vaikea sanoa, kuinka tavallista beetasalpaajien käyttö on muusikoiden keskuudessa, eri tutkimukset antavat ristiriitaista tietoa tästä. Jamesin lähinnä Englannissa ja Ranskassa orkesterimuusikoiden keskuudessa tehty tutkimus osoitti, että 2 % muusikoista ottaa aina ennen lavalle menoa beetasalpaajia, 2 % rauhoittavia lääkkeitä ja 10 % alkoholia (James 1984, 7). Middlestadt (1990, 166) puolestaan sai amerikkalaisessa tutkimuksessa vastauksen, jonka mukaan 27 % kaikista muusikoista ja 54 % jännittäjistä käyttää beetasalpaajia. Tuloksiin voi vaikuttaa se, että Jamesin tutkimuksessa vastaukseen sisältyi ”aina”, Middlestadtilta tämä puuttui. Toinen tutkimuksia vaikeuttava tekijä on se, että vain osa käytöstä on lääkärin valvonnan alaista, osa muusikosta saa pillereitä kollegoiltaan tai muutoin ilman reseptiä. Aihe on lisäksi arka eikä siitä olla valmiita keskustelemaan.

2.4.2 Kognitiivis-behavioraalinen terapia

Valtaosa esiintymisjännityksen hoidon tutkimuksista on tehty koeryhmillä, joissa on sekä koehenkilöitä että kontrolliryhmä. (Brantigan ym. 1982, Brodsky & Sloboda 1997, Brotons 1994, Craske & Craig 1983, Craske &

Rachman 1987, Dews & Williams 1989, Gates & Montalbo 1987, Grishman 1989, Kendrick ym. 1982, LeBlanc ym. 1997, Montello 1989, Nagel ym. 1989, Neftel ym. 1982, Niemann ym 1993, Picard 1999, Rack 1996, Reitman 1997, Sweeney-Burton 1998, Sweeney 1982, Tartalone 1992, Tobacyk & Downs 1986, Wolverton & Salmon 1991.) Suosituin ja tehokkaimmaksi vaikutuksiltaan osoittautunut menetelmä on ollut kognitiivis-behavioraalinen terapia, johon usein on yhdistetty jotain muuta, esimerkiksi progressiivista rentoutusta.

Kognitiiviset strategiat kuten visualisaatio ja erityyppiset hypnoosit vaikuttavat mielen kautta kehoon. Behavioraalisten strategioiden eli systemaattisen jännityksen alentamisen avulla pyritään poisoppimaan jännittyneisyydestä. (Brändström & Gullberg 1997, 310.) Näiden strategioiden perustana on ajatus, että esiintymisjännitys – tai ennemminkin siihen liittyvät haitalliset kognitiot – on opittu toimintamalli, josta voidaan myös oppia pois.

Kognitiivinen uudelleenrakentaminen tarkoittaa prosessia, jossa huonot ajattelutavat ja mielikuvat tuodaan tietoisuuteen, testataan niiden tarkkuus ja joko kiistetään, tarkistetaan tai muutetaan ne paremmin todellisuutta vastaaviksi. Menetelmän keskeisiä periaatteita on ajatusten ja tunteiden tiedostaminen ja tulkitseminen sekä muutosten tekeminen epä-tarkoituksenmukaisiin mielikuviin. (Monet huonot ajatukset perustuvat henkilökohtaisille kokemuksille vanhemmista, opettajista tai muista ihmisistä.) Käytännössä tämä tarkoittaa ongelmallisten ajatusten identifiointia ja niiden taustalla olevien ajatusmallien ja uskomusten tutkimista. Tämän jälkeen on kokemukset koottava ja testattava ne seuraavissa esityksissä. (Salmon & Meyer 1992, 189 - 192.)

Rothlisberger (1993, 246) huomasi, että taipumus antaa mielikuviissa asioille katastrofin mittasuhteet korreloi positiivisesti esiintymisjännityksen kanssa, myönteinen ajattelu taas negatiivisesti. Esiintymistilanteen merkityksellisyys puolestaan ilmenee tuloksesta, jonka mukaan amatöörit jännittivät vähemmän kuin opiskelijat; heidän tulevaisuutensa ei ollut riippuvainen esityksen onnistumisesta.

Wolvertonin ja Salmonin (1991, 225) tutkimuksessa huomiokyvyn kohdistuminen omaan itseen korreloi voimakkaasti jännityksen kanssa, yleisöön suuntautunut huomio ei saanut tätä korrelaatiota. (Puutteena tässä tutkimuksessa kirjoittajien mukaan oli esiintymistilanteen luonnottomuus – esiintyminen laboratorio-olosuhteissa - joka saattoi vääristää tuloksia.) Artikkelissa todetaan, että hyväksyntää hakeneet muusikot jännittivät eniten.

Kognitiivis-behavioraalista terapiaa saaneet henkilöt edistyivät merkittävästi enemmän kuin muita hoitomuotoja kokeilleet Clarkin ja Agrasin (1991, 604) tutkimuksessa. Craske ja Rachman (1987, 196) havaitsivat, että kognitiivis-behavioraalisen ohjelman jälkeen kurssilaisten esiintymisjännitys laski, pelot vähenivät, syke aleni ja esityksen taso nousi. Nagelin ym. (1981, 27, 33) tutkimuksen mukaan muusikoille mahdollisuus keskustella muiden kanssa, pelkojen jakaminen ja onnistumisen pakosta eroon pääseminen voivat olla tärkeitä. Pelkojen vaientamisen menetelmä antoi tunteen hyvästä kontrollista.

Hamiltonilla ja Kellalla (1992) oli koeryhminä sekä muusikoita että tanssijoita. Negatiiviset persoonallisuuspiirteet (esimerkiksi vihamielisyys) korostuivat molemmissa ammattiryhmissä erityisesti miehillä. Nämä käyttivät harvemmin kognitiivisia selviytymiskeinoja, heillä oli vähemmän sosiaalista tukea ja huonompi terveys kuin naisilla. Tutkimus osoitti, että työpohjainen stressi vaihtelee taiteenlajin mukaan ja että miesesiintyjillä ei ole riittävästi keinoja selvittää tehokkaasti stressistä tai muista vaikeuksista. Hipple (1997) muistuttaa, että kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa on osoittautunut pitkällä aikavälillä tehokkaammaksi kuin lääkkeiden käyttö. Lääkkeitä voi käyttää ensiapuna ja tämän jälkeen asiaan on syytä sitoa pedagoginen ja psykologinen apu.

Sweeneyllä (1982, 494) oli useita koeryhmiä, joille kokeiltiin erilaisia jännityksen hallintamenetelmiä. Avainsanaan liitetty rentoutus (cue - relaxation) tarkoittaa sitä, että ihminen liittyy rentoutusharjoitukseen jonkin rauhoittavan mielikuvan tai rauhallisen tunteen tuovan sanan (kuten englanninkielisessä esimerkissä 'calm'). Kun sama sana toistuu tarpeeksi monta kertaa harjoitusten yhteydessä, voi parhaimmillaan pelkkä tämän sanan ajattelu tuoda rentouden tunteen. Erityisen tehokasta oli eri menetelmien - rentoutuksen ja kognitiivisen uudelleenrakentamisen - yhdistäminen, vaikka tällöin jäi vähemmän aikaa opastaa koehenkilöitä eri osa-alueiden taidoissa. Jos jokin hoitomuoto oli tehokas yksin, oli se tehokas myös osana yhdistelmää.

Kendrickinin tutkijaryhmällä (1982, 356 - 360) oli kaksi koeryhmää, joista toinen sai behavioraalista ja toinen kognitiivista terapiaa. Koehenkilöt behavioraalisen terapian ryhmässä jakoivat keskenään kokemuksia, analysoivat niitä ja kannustivat toisiaan. Kognitiivisessa ryhmässä olleet raportoivat negatiivisista ja tehtävään kuulumattomista ajatuksistaan katsellessaan esitystään videolta. Näitä ajatuksia yritettiin muuttaa positiivisemmiksi. Kognitiivinen (tässä tutkimuksessa 'attentional') terapia oli tehokkaampaa kuin behavioraalinen, vaikka molemmat osoittautuivat erittäin tehokkaiksi. Molemmat lisäsivät positiivisten ja vähensivät negatiivisten ajatusten määrää.

Nagelin ryhmä (1989, 14 - 16) järjesti koeryhmälle mentaalista esitysharjoittelua. Koehenkilöt tekivät aluksi rentoutusharjoituksia, joiden aikana käytiin läpi progressiivisesti vaikeutuva musiikkiesitys mielikuvaharjoitteluna (liite 1). Tämän jälkeen seurasi

- 1 teoreettinen esittely negatiivisesta ja irrationaalisesta ajattelusta esityksen aikana,
 - 2 negatiivisten esiintymisjännitystä koskevien ajatusten korvaaminen positiivisilla, selviytymistä korostavilla ajatuksilla,
 - 3 esiintymisjännitystä koskevien irrationaalisten itseen kohdistuvien väittämien korvaaminen rationaalisilla väittämällä jännityksestä.
- PAI:lla (performance anxiety inventory) mitattu jännitys laski kurssin ansiosta.

2.4.3 Musiikkiterapian mahdollisuudet

Aivan uutena alueena artikkeleissa oli musiikkiterapian käyttömahdollisuuksien selvittäminen esiintymisjännityksestä kärsivien muusikoiden auttamiseksi. Musiikkiterapia on kirjoittajien mukaan vapaa niistä rasitteista, joita perinteisellä psykoterapialla ihmisten mielikuvissa on. Brodskyn ja Slobodan (1997, 7 - 21) tutkimus tehtiin ”Somatron”-hieronतालaitteella. Koehenkilöt olivat orkesterimuusikoita, joiden keski-ikä oli 36 (22 - 55) vuotta. Puolet heistä oli naisia ja puolet miehiä. Kokeessa oli kolme osaa:

- 1 ”Somatron” -äänihierontatuolilla tehdyt käsittelyt,
- 2 musiikkiavusteinen ohjelma, joka sisälsi rentoutusta ja perinteistä psykoterapiaa,
- 3 sama kuin edellinen, mutta ilman musiikkia.

Yksi tutkimuksen tärkeä tulos oli muusikoiden halu osallistua terapiaan. Lisäksi havaittiin merkittäviä positiivisia terapeuttisia muutoksia. Tämä oli ainoa kaikista esitellyistä tutkimuksista, jossa huomioitiin monia muusikoita vaivaava esityksen jälkeinen depressio.

Montello (1989) kokeili holistisen ryhmämusiikkiterapian vaikutusta ja havaitsi, että sen ansiosta koeryhmäläiset tulivat esiintyjinä luottavemmiksi ja vähemmän jännittyneiksi. Terapiaa suositeltiin auttamaan muusikoita

- 1 tulemaan tietoisemmiksi esiintymisjännitykseen liittyvistä kysymyksistä sekä
- 2 kokemaan ryhmän hyväksyntää ja tukea.

Riderin (1987, 40 - 41) mukaan on tärkeää muistaa, että esiintymisongelmat ilmenevät jo melko varhaisessa iässä. Hänen tutkimuksensa osoitti, että musiikkiterapeutti voi saada arvokasta tietoa muusikon esitysongelmista, koska potilaan musiikkisuhteen avulla päästään tutustumaan tärkeisiin tapahtumiin ongelman alkulähteillä. Lisäksi ongelman työstäminen musiikin avulla auttaa potilasta löytämään oman voimansa integroituneemmassa muodossa. Terapeutin tavoitteita voivat hänen mukaansa olla:

- 1 tarkkaan laadittu uusi käsitys suhteesta musikaalisuuteen,
- 2 itseilmaisun lisääminen musiikin kautta,
- 3 kommunikaatiotaitojen lisääminen musiikin kautta. Tällä on vaikutusta myös ei-musiikillisiin tilanteisiin.

2.4.4 Biopalaute

Yksi suosittu tutkimuskohde on ollut biopalauteen käyttökelpoisuus esiintymisjännityksen hallintaharjoituksena. Biopalaute tarkoittaa tässä tapauksessa menetelmää, jossa muusikko kytetään kiinni esimerkiksi pulssia, hikoilun määrää tai lihasten jännittymistä mittaavaan laitteeseen. Harjoituksen aikana henkilö yrittää ajatuksen avulla vaikuttaa näihin ja tätä kautta vähitellen oppia hallitsemaan kehonsa reaktioita tai hillitsemään liiallisia jännityksen fyysisiä oireita. Biopalaute joko rentoutusharjoitusten

tukena tai muuten osana tutkimusta sisältyy ainakin seuraaviin tutkimuksiin: Nagel ym. 1981, Nagel ym. 1989, Nideffer & Hessler 1978, Oliver 1997, Rider 1987 ja Steptoe 1982.

Biopalautteen merkityksestä ei ole varsinaisia tuloksia muutoin kuin muiden tulosten tukena. Esimerkiksi Steptoe (1982, 540) toteaa, että rentoutusharjoitukset ovat monien harjoitusten perusta. Biopalautetta voi käyttää rentoutusharjoitusten tehostamiseksi.

Niemannin tutkijaryhmä selvitti biopalautteen mahdollisuuksia tutkimuksessa, johon valittiin ongelmajännittäjämuusikoita. Heille pidettiin kuusi istuntoa, joiden aikana paneuduttiin yksilölliseen biopalaute-harjoitteluun, johon kuului EMG:n (elektromyografia eli ihon sähköiden toiminnan mittaaminen) ja ihon lämpötilan säätely. Tätä jaksoa seuraavien kuuden tapaamisen aiheina olivat selviytymisstrategiat kuten hengitysharjoitukset, rentoutus ja esityksestä selviytymistä edistävä kuvittelu. Koehenkilöt arvioivat harjoitusten hyödyllisyyttä asteikolla 1 - 10, jossa 1 tarkoitti, ettei harjoituksesta ollut hyötyä ja 10 kuvasi erittäin hyödyllistä kokemusta. Biopalauteharjoittelu koettiin hyödylliseksi (keskiarvo 8,06). Muita tuloksia olivat ryhmätyöskentelyn saama myönteinen vastaanotto sekä hengitysharjoitusten, rentoutuksen ja kuvitteluharjoitusten hyödyllisyys (83 - 100 % osallistujista piti näitä hyödyllisinä).

2.5 Muusikoiden esiintymisvalmennus

Tässä luvussa esittelen muusikoiden esiintymisvalmennuskurssin sisällön ja perusteet valituille harjoituksille. Lisensiaatintyövaiheessani rajasin aiheiston siten, että muusikko voi suorittaa harjoitukset itse tai opettajansa avustuksella ilman psykologisen tai jonkun muun alan asiantuntijan apua (Arjas 1995, 41). Näin sellaiset muissa tutkimuksissa runsaasti huomiota saaneet menetelmät kuin biopalaute, hypnoosi ja Alexander-tekniikka rajautuivat pois. Kyse ei ole mistään arvoasetelmasta. Näillä tekniikoilla on saatu paljon hyviä tuloksia aikaiseksi, mutta halusin säilyttää sellaisen selkeyden ja yksinkertaisuuden, joka korostaa muusikon omatoimisuutta ja omaa aktiivisuutta. Jos asiasta kiinnostuu enemmän, voi lisäapua hakea eri asiantuntijoilta.

Tällainen itsehoitoon perustuva menetelmä saa tukea mm. Toskalan (1997, 10) kirjoituksista. Hänen lähtökohtanaan on, että jokainen on "itse omien kokemustensa aktiivinen rakentaja, oman elämänsä arkkitehti." Toskalan mukaan elämää haittaavista peloista kärsivä ihminen voi itse rakentaa uudenlaista rohkeutta pelkojensa kohtaamiseen, kirjoittaja haluaa lähinnä antaa ohjeita itsenäistä työskentelyä varten.

Tutkimuksessani käytän kurssista nimeä "esiintymisvalmennuksen kurssi". Vielä lisensiaatintyössäni ja empiirisen tutkimuksen aikoihin nimenä oli "psyykkisen valmennuksen kurssi". Tämä nimi on lähtöisin urheiluvaiheesta, mutta oli jo 1990-luvun puolessa välissä yleistynyt muillekin aloille. Yksi syy työnimen vaihtoon on käsitteen "psyykkinen valmennus" ongelmallisuus. Sen sisältö on edelleen vakiintumaton ja

vaihtelee kulloisenkin puhujan koulutustaustan mukaan. “Esiintymisvalmennus”-käsitettä ei ainakaan internet-hakujen perusteella ole vielä otettu käyttöön eikä sillä ole rasitteenaan erilaisia ennalta määriteltyjä sisältöjä.

2.5.1 Esiintymisvalmennuksen terminologia ja tavoitteet

Käytän termiä *esiintymisvalmennus* kuvaamaan koko sitä prosessia, jonka muusikko joutuu käymään läpi rakentaessaan minäkuvaansa muusikkona ja työstäessään kappaletta ilman soitinta. Termi *mentaaliharjoittelu* liittyy puolestaan *mielikuvaharjoitteluun*. Tällöin esimerkiksi liikeratoja harjoitellaan mentaalisesti, mielikuvien avulla. *Hengitys* ja *rentoutus* liitetään perinteisesti psyykkiseen valmennukseen. Vaikka ne ovat luonteeltaan fyysisiä perusharjoituksia, on niiden hallinta monien psyykkisten harjoitusten tehokkaan suorittamisen edellytys. Esimerkiksi *keskittymisharjoitukset* sujuvat paremmin, jos ihminen pystyy rentouttamaan itsensä kunnolla ja siten kohdistamaan ajatuksensa. Raja-aita näiden kahden välillä on hämärä.

Observointi on esiintymisvalmennuksen käsite, joka tarkoittaa oman tai muiden suorituksen havainnoimista joko todellisessa tilanteessa tai videolta. *Kognitiiviset taidot* on termi, joka on 1980- ja 1990-luvuilla saanut merkittävän sijan psyykkisen valmentautumisen oppikirjoissa. Sillä viitataan joukkoon menettelytapoja, joilla pystytään vaikuttamaan ihmisen minäkuvaan, automaattisiin ajatuskuvioihin ja tietoisien ja tiedostamattoman väliseen työnjakoon. Opettamalla oman itsen sisältä tulevien psyykkisten häiriötekijöiden hallintaa, kognitiivista uudelleenstrukturointia, voidaan saada merkittäviä tuloksia aikaan toiminnon ulkoisessakin ilmenemismuodossa (kuten musiikin ilmentämisessä soittimen välityksellä).

Esiintymisvalmennuksella on monia erilaisia tavoitteita. Selvin lienee se, että muusikko oppisi hallitsemaan haitallista esiintymisjännitystä ja voisi näin hyödyntää kohonnutta vireystilaansa esitystä edistäviin tarkoituksiin. Pelkkä esityskeskeneen ajattelu ei kuitenkaan toimi. On oletettava, että esiintymislavalla ilmenevät ongelmat ovat heijastumia joistain muista ongelmista kuten puutteellisesta harjoittelutekniikasta tai virheellisistä esiintymiseen liitettyistä kognitioista. Tämä ajattelu laajentaa esiintymisvalmennuksen käsittämään myös harjoittelutekniikan parantamisen ja tietoisuuden lisäämisen erilaisista muusikkouteen ja esiintymiseen liittyvistä asioista.

Esiintymisvalmennuksen tarkoituksena ei ole muuttaa muusikon hyvin toimivia harjoittelu- ja esiintymistottumuksia tai ajattelumalleja. Yksilöllisyyden merkityksen korostamisen periaatteen mukaisesti jokaisen on itse löydettävä itselleen parhaiten sopivat toimintamallit. Esiintymisvalmennuksessa on kuitenkin tarjottava tietoa vaihtoehtoisista tavoista saada tuloksia aikaan, jotta analysoimalla omaa tilannettaan ja kokeilemalla erilaisia tapoja harjoitella tai valmistautua esitykseen muusikko löytäisi itselleen parhaiten soveltuvat menetelmät. On muistettava, että instrumentin tai laulun harjoittelu on prosessi, jossa muusikko jatkuvasti arvioi työtään ja muokkaa sitä vaatimusten muuntumisen mukaan.

2.5.2 Perusharjoitukset

2.5.2.1 Hengitys

Syvähengitys, tapa, jolla useimmat ihmiset hengittävät levossa ollessaan, on fysiologisesti oikein. Suuri osa ihmisistä hengittää valveilla ollessaan tehottomasti. Heidän hengityksensä on vajaata ja pallean käyttö heikkoa. (Jansson 1990, 90.) Tehokas hengitys on energian lähde sekä rauhoittava ja rentouttava toiminto, joka saa aikaan hyödyllisiä fysiologisia muutoksia. Elimistön valmistautuessa toimintaan lihasten verisuonet laajenevat, jolloin syvä hengitys saa veren siirtymään lihaksiin ja aivoihin. Hengitysharjoitusten avulla sisään- ja uloshengitys tehostuvat. (Ibid., 91.) Hyvän hengittämisen taito on tärkeä, koska hyperventilaatio saattaa olla syynä paniikkikokemuksiin (Stephoe 1989, 6).

Garam (1984, 54 - 55) toteaa, että jokaisen viulunsoiton opettajan ja oppilaan on syytä tutustua hyvin hengitykseen tarkkaavaisuutta vaativissa tilanteissa kuten konserttilavalla. Hän viittaa tunnettujen viulustien huomiointiin oikean hengitystekniikan merkityksestä. Esimerkiksi Emanuel Vardi on todennut uskovansa, että hengittäminen on eräs tärkeimpiä asioita soitossamme. Viulustin on laulajien tavoin hengitettävä soittaessaan luonnollisesti ja ennen esiintymistä keskityttävä normaaliin hengitykseen. Myös ennen vaikeaa sävelkulkua on pyrittävä hengittämään tasaisesti ja syvään. Se rauhoittaa ja auttaa selviytymään vaikeista kohdista. Kiinalainen opettaja Lim Kek Tjiang kiinnittää erityistä huomiota oppilaidensa hengitykseen. Todetessaan oppilaalla häiriöitä hengityksessä hän päätelee, että tämä soittaa juuri sillä hetkellä jotain mielestään vaikeaa. Tällöin Lim keskeyttää soiton ja tekee oppilaansa kanssa syvähengitysharjoituksia.

Kentner (1979, 61) kirjoittaa, että hengityksen pidättämisestä saattaa aiheutua sekä epämiellyttävää oloa että virheitä soitossa. Väärät sävelet ja muistivirheet voivat johtua huonosta hengitystekniikasta ja siihen liittyvästä vatsalihasten jäykistymisestä. Tällöin voi syntyä tahattomia, soittoa vaikeuttavia lihaskouristuksia. Olisi hyvä oppia jo varhaisessa vaiheessa säännöllisen hengityksen merkitys ja mieluiten palleahengityksen käyttö.

Tortelier (1988, 35 - 36) suosittelee harjoituksia, joissa asteikkosoittoon yhdistetään rytmien, musiikkiin sopiva hengittäminen. Tämä edesauttaa kehon jännitystilojen poistamista, hengityksen ja fraseerauksen yhdistämistä ja täten luontevaa musiikin muotoilua.

2.5.2.2 Rentoutus

Rentoutusharjoitukset ovat esiintymisvalmennuksen perustaitoja. Sopivia menetelmiä ovat autogeeninen ja progressiivinen rentoutus, mielikuvien avulla rentoutuminen sekä jooga. Autogeeninen rentoutus on saksalaisen Schultzin kehittämä menetelmä, jossa rentoutuminen tapahtuu ajatuksen avulla. Henkilö käy läpi kehonsa eri osat ja antaa sopivat rentoutuskäskyt kuten "oikea käsi tuntuu raskaalta ja lämpimältä." Taidon oppiminen vie aikaa, mutta parin kuukauden harjoittelun jälkeen henkilö pysyy rentouttamaan itsensä muutamalla käskyllä. (Kädet ovat raskaat ja

lämpimät, jalat ovat raskaat ja lämpimät, vatsa on lämmin, otsa on viileä, mieli on tyyntä ja rauhallinen.) Autogeenisen rentoutuksen etuja ovat nopeus, tehokkuus ja helppous harjoituksen suorittamiseen koska hyvänsä millaisessa paikassa tahansa. Autogeenisen rentoutusmenetelmän kehittäminen lähti liikkeelle Schultzin hypnoositutkimuksista ja sen on huomattu vaikuttavan voimakkaasti kehon vegetatiivisiin toimintoihin, jännitykseen, psykosomaattisiin ongelmiin ja edistävän ajattelutoimintoja. (Lehrer 1978, 140 - 141.)

Jacobsonin kehittämä progressiivinen rentoutus on menetelmä, jossa käytetään hyväksi lihaksen taipumusta rentoutua jännityksen jälkeen. Tällöin lihasta jännitetään tietoisesti äärimmilleen ja annetaan jännityksen laueta, jolloin lopputuloksena on alkutilaa rentoutuneempi lihas. Rentoutusharjoittelu on monien menetelmien perusta ja kliiniset psykologit suosittelivat käytettäväksi progressiivista rentoutusta. (Stephoe 1982, 540.) Tämä rentoutusmuoto toimii hyvin lapsilla ja tilanteissa, joissa henkilön on vaikeata tunnistaa rennon ja jännittyneen lihaksen eroa. Lehrerin (1978, 140) mukaan tätä tekniikkaa hyödynnetään paljon jännittyneisyyden, fobioiden, erilaisten psykosomaattisten oireiden kuten insomnian, päänsäryn sekä ruuansulatushäiriöiden hoidossa.

Mielikuvien avulla rentoutumisen etuna on helppous. Suoritus ei vaadi harjaantunutta tekniikkaa. Esimerkiksi "kuvittele oikea kätesi, anna jännityksen valua pois" on tämäntyyppinen harjoitus. Lundeborg (1991, 39) suosittelee 3-2-1 -menetelmää, jolloin suunnataan eri aistit (näkö, kuulo, tunto) vuorotellen eri kohteisiin – ensiksi kolmeen, sitten kahteen ja lopuksi yhteen kohteeseen. Lopputuloksena on kohtalaisen hyvä rentoutumisen aste.

Yksinkertaisin kaikista harjoituksista lienee "Quieting response", Stroebelin kehittämä harjoitus. Se on suunniteltu auttamaan jokapäiväisen lievän jännittyneisyyden hallinnassa ja etenee seuraavasti: Kun jännitys alkaa kohota

- 1 hymyile,
- 2 hengitä muutaman kerran hitaasti syvään,
- 3 sano itsellesi: "Pidä itsesi erossa tästä."

Hymyn tehtävänä on vapauttaa kasvojen jännitys. Kasvojen lihaksista voi havainnoida ihmisen emotionaalista tilaa ja ilmeen muuttamisella on huomattu olevan yhteyttä ihmisen tuntemuksien muuttumiseen. Lopussa oleva käsky itselle auttaa asettamaan asian oikeisiin mittasuhteisiinsa. (Lehrer 1978, 138 - 139.)

Päivittäinen systemaattinen rentoutusharjoittelu voi auttaa henkilön yleisen jännittyneisyyden alentamisessa ja siten luoda suuremman toleranssin stressiä ja jännitystä vastaan lavalla. Rentoutustekniikoista saa apua muutoin jännittyneiden lihasten uudelleen kouluttamiseksi, jotta liikera-toihin saataisiin joustavuutta, Lisäksi niistä voi kehittää itselleen tehokkaita keinoja pelkoa ja jännitystä vastaan. (Salmon & Meyer 1992, 171 - 172.)

Monet tunnetut muusikot kuten Menuhin ovat jooganneet. Menuhin (1987, 9) kirjoittaa pitävänsä joogaohjaajaansa parhaana viulunsoitonopettajanaan. Garam (1984, 194.) puolestaan suosittelee joogaa soitonopiskeli-

joille. Joogan etuja ovat hänen mielestään rauhallisemmaksi ja optimistisemmäksi muuttuva mielenlaatu, parempi keskittyminen, nopeampi ajattelu ja lihasten työskentely, herkistyneet aistit, optimaalisen vireystason löytyminen ja jännittäessäkin vakaa persoonallisuus.

Joogan edut lienevät kiistattomat, hankaluutena on luonnollisesti tekniikan opettelemisen hitaus ja perehtymisen vaativuus. Joogaa on tosisaan harrastettava ennen kuin sen eduista voidaan puhua.

Tavanomaisista rentoutusharjoituksista autogeeninen lienee tehokain. Sen harjoitukset liittyvät muihinkin esiintymisvalmennuksen tekniikoihin kuten suggestioihin.

Ristad (1982, 168 - 169) ei suosittele muusikoille mitään erityistä rentoutusmenetelmää. Hän sanoo huomanneensa, että jotkut saavat apua rentoutumistekniikoista, toiset itsehypnoosista ja kolmannet autogeenisista harjoituksista. Yhteisenä tekijänä näillä hänen mielestään on ihmisen usko siihen, että jos on mahdollista kontrolloida sormenpäidensä lämpötilaa, voi oppia kontrolloimaan itseään muutenkin. Ristad kehottaa jokaista kehittämään oman tekniikkansa vapautua jännityksistä. Aina tavoitteena ei edes ole täydellinen rentoutuminen vaan ylimääräisen jännityksen poistaminen.

Jansson (1990, 67) toteaa, että ”rentoutus on eräs psyykkisen valmennuksen menetelmä, jonka voi oppia harjoittelemalla. Se on aktiivinen prosessi, jonka ansiosta henkilö on valmiimpi suoriutumaan paremmin niin ruumiillisista kuin henkisistäkin ponnistuksista. Rentoutuminen on ihmisessä olevan energian vapautumista suorituskykyä kahlitsevista tekijöistä (jännittäminen, hermostuneisuus) sitä edistäviin tekijöihin (rentous, rauhallisuus, valppaus).” Rentoutusmenetelmiä käyttämällä voidaan hänen mukaansa poistaa jännitystiloja sekä edistää unen saavuttamista. Hyvä rentoutumistaito parantaa keskittymiskykyä ja itsekontrollia sekä nostaa suorituskykyä.

Esiintymisvalmennuksen kannalta sopiva rentoutustekniikka on sellainen, että tarvittava rentoutumisen aste voidaan saavuttaa missä ja milloin hyvänsä. Tämän vuoksi pitkät kasetin avulla suoritettavat harjoitukset eivät ole kaikkein tarkoituksenmukaisimpia. Niiden suuri hyöty on rentoutuksen perustaitojen oppiminen ja oman kehon tuntemuksen lisääminen henkilöillä, joilla on vaikeuksia tunnistaa rentoutuneen ja jännittyneen olotilan ero. Harjoittelua tulisi kuitenkin jatkaa niin, ettei enää olla riippuvaisia tietystä paikasta, hiljaisuudesta ja ajasta, vaan pystyttäisiin rentouttamaan itseä sopivasti, kun siihen on tarvetta. Tällainen tilanne on esimerkiksi yhtäkkisen jännityksen iskeminen juuri ennen lavalle menoa. Samoin rentoutumisen astetta tulisi kyetä säätämään. Tavoitteena ei ennen soittamista ole täydellinen rentous, joka saa ihmisen tuntemaan itsensä passiiviseksi, vaan sellaisen ylimääräisen jännityksen poistaminen, joka häiritsee keskittymistä varsinaiseen suoritukseen – toisin sanoen optimaalisen jännitteen löytäminen.

Sweeneyn (1982, 489, 493) tutkimuksessa muusikoita neuvottiin kirjoittamaan oma ’avainsanansa’ nuotteihin kohtiin, joissa he helposti jännittyivät ja tarvitsivat nopeaa ylimääräisen jännityksen poistamista. Sana liitti rentoutuksen mielekkäästi osaksi soittotapahtumaa ja näin rentoutus-

taidosta tuli hyödyllinen soittamisen, ei pelkästään taidon itsensä hallitsemisen, vuoksi. Tämän varsinaiseen asiaan sitomisen tuloksena koeryhmä, jolle opetettiin pelkkää rentoutustaitoa, sai yhtä hyvät tulokset lopputesteissä kuin toinen ryhmä, jonka opetteli lisäksi kognitiivista uudelleenrakennusta.

Rentoutus kuuluu keskeisesti esiintymistaitojen opetteluun ainakin seuraavissa tutkimuksissa: Brodsky 1997, Craske & Rachman 1987, Ely 1991, Grishman 1989, James 1984, Merhag 1988, Nideffer & Hessler 1978, Oliver 1997, Reitman 1997, Steptoe 1982, 1989, Sweeney-Burton 1997, Sweeney 1982.

Jamesin (1984) tutkimuksen mukaan 25% brittiläisistä ja ranskalaisista orkesterimuusikoista käytti jotain rentoutusmenetelmää ennen konserttia. Steptoen selvitys (1989) taas osoittaa, että juuri ennen tärkeää esitystä 28 % ammattilaisista yritti kääntää ajatuksensa pois esityksestä, 38% harjoitteli syvään hengittämistä ja 23% rentoutui. Merhag (1988, 36.) puolestaan toteaa, että rentoutus on tärkeä menetelmä jännityksen alentamisessa ja rentoutuksen mukanaan tuomia hyviä tuntemuksia voi etsiä stressitilanteessa. Yleensä käytetään progressiivista rentoutusta, mutta myös syvähengitys on luonteva tapa saavuttaa rentoutunut tila. Käyttökelpoisimpiin tekniikoihin kuuluu mentaalinen kuvittelu, koska elimistö luottaa ajatuksiin ja joskus elimistöä voi huijata mielikuvilla rentouttavista asioista.

2.5.2.3 Keskittyminen

Huippusuorituksen edellytyksenä on hyvä keskittymiskyky. Keskittyminen on huomion kiinnittämistä siihen, mitä tekee, eli itse suoritukseen. Garamin (1984, 26) mielestä yksi soitonopettajan päätehtävistä on ohjata oppilaitaan keskittymään täydellisesti harjoiteltavaan tehtävään.

Usein muusikoilla ajatukset vaeltavat soittamisen aikana muissa asioissa ja harjoittelu muuttuu pelkäksi mekaaniseksi toistamiseksi. Havasin (1992, 120) mukaan tästä voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Samaa mieltä on Galamian (1990, 75), joka painottaa tarkkaavaisuuden merkitystä harjoittelussa. Wesnerin ryhmän kyselytutkimuksessa (1990, 179) vastaajat kokivat keskittymisvaikeuksien olevan yksi esiintymistilannetta eniten hankaloittavista seikoista. Heistä 63,3 % valitti huonon keskittymisen olevan itselleen ongelma.

Lundeberg (1992) toteaa, että huomiokyvyn suuntaaminen on oikeaa keskittymistä ja tätä taitoa voidaan harjoitella ja kehittää. Sen sijaan keskittymisen yrittäminen on todellisen keskittymisen vastakohta. Lundebergin esittelemä 3-2-1-rentoutusharjoitus toimii samalla keskittymisharjoituksena. Se perustuu aistien suuntaamiselle yhteen kohteeseen kerrallaan ja ajatukset pyritään kokoamaan sen sijaan, että niitä yritettäisiin rajoittaa. Jos ihminen pyrki heti kohdistamaan aistinsa vain yhteen kohteeseen tämä tuskin onnistuisi. Sen sijaan aloittaminen laajemmasta joukosta ja huomiokyvyn vähittäinen kaventaminen ei ole vaikeaa. Kun ajatukset on kerran saatu koottua, on huomiokykyä mahdollista siirtää kokonaisuutena johonkin toiseen kohteeseen.

Gallweyn ja Greenin (1986, 51 - 53) esittelemässä sisäisen pelin teknikkassa pääpaino on keskittymisen ja ajattelun suuntaamisharjoituksilla. Kirjoittajien mukaan yksi esiintyjän ongelmista on tarkkaavaisuuden ajelehtiminen jatkuvasti kokemuksen itsensä ja siitä muodostuvien mielikuvien välillä. Seurauksena on huomion siirtyminen pois pääasiasta, itse esityksestä. Apukeinona esitetään tarkkaavaisuuden tietoista kohdistamista: keskitytään soitettavan musiikin kuuntelemiseen, nuotin tai instrumentin katsomiseen tai johonkin muuhun vastaavaan.

Haidin (1999) mukaan sitten, kun oppilas kykenee itsenäisesti arvioimaan tuottamaansa musiikkia, huomion keskipisteeksi nousee itse musiikki. Kun opettaja ja oppilas asettavat yhdessä tavoitteet ja suuntaavat ajatuksensa musiikilliseen materiaaliin, keskittyminen paranee ja esitys saa enemmän musiikilliset kuin sosiaaliset tavoitteet.

2.5.3 Minäkuva ja itsetuntokysymykset

Toskala (1997, 193 - 194) jäsentää ihmisen elämän ulottuvuuksien *olla vastaanotettu ja tulla hyväksytyksi - jäädä ulkopuolelle ja tulla hylätyksi* väliin. Ihminen voi havaita ja tulkita pienetkin asiat hylätyksi tulemisen uhaksi. Hän kokee suurta pelkoa hylkäämisen kokemuksia kohtaan ja haluaa välttää niiden toistumista elämässään. Hän pyrkii kontrolloimaan itseään eikä ilmaise omia tarpeitaan suoraan muille. Tämä puolestaan tuottaa kokemuksen suojaa vaille jäämisestä: ”Kun ei mitään toivo ja halua, niin ei myöskään voi jäädä vaille.” Toskalan mukaan tällainen pelko ei useinkaan näy suorina pelkoreaktioina vaan tulee esille eri yhteyksissä haavoittuvuutena. Ihminen esimerkiksi pelkää kielteistä palautetta, koska sellainen voi aiheuttaa itsesyytöksiä ja masennusta.

Rauste-von Wrightin (1979, 16) mukaan sosiaalisen vuorovaikutuksen pohjalta kehittyvä minäihanne toimii minän arvon sisäisenä kriteerinä. Sen pohjalta määräytyy ihmisen itsearvostus. Onnistumista osoittavaksi tulkittu palaute vahvistaa itsearvostusta, epäonnistumiseksi tulkittu heikentää sitä.

Yksilön käsityksiä kulloisenkin ympäristön odotuksista Rauste-von Wright (ibid., 16 - 17) kutsuu normatiiviseksi minäkuvaksi. Sillä tarkoitetaan ihmisen käsitystä siitä, millainen hänen pitäisi olla, jotta hänet hyväksyttäisiin ja häntä arvostettaisiin. Saadun palautteen suhteuttaminen ihanneminaan vaikuttaa itsearvostukseen. Lisäksi on muistettava, että tärkeää ei ole niinkään palaute sinänsä vaan tapa, jolla yksilö palautetta tulkitsee ja viitekehys, johon hän sen suhteuttaa.

Itsetunto-ongelmien vaikeudesta ja asian tärkeydestä saatiin esimerkki, kun Suomi voitti toukokuussa 1995 jääkiekon maailmanmestaruuden. Ennen turnausta päävalmentaja Curt Lindström totesi tärkeimmän tehtävänsä olleen opettaa joukkue luottamaan itseensä. Hän väitti, että suomalainen ja ruotsalainen eroavat toisistaan hyvin vähän. ”Sen kuitenkin huomasi, että ruotsalaiset luottavat itseensä paljon enemmän kuin suomalaiset.” Valmennuksesta hän kertoi: ”Näidenkin kisojen alla olen kertonut joka päivä joukkueen jäsenille, miten hyviä he ovat. Tietenkin kerron myös, jos he eivät mielestäni pelaa hyvin. Sekoitan positiivista ja

negatiivista, ja he tietävät, että olen heille rehellinen. Ehkä se on heille uutta.” (Vahtokari 1995, 57.)

Galloway ja Green (1986, 30) analysoivat itsetunnon osuutta lyhyesti puhuessaan uskosta itseän. He toteavat tämän uskon esteinä olevan minäkuvaongelmat, epäilyn kontrollointikyvystä stressitilanteissa ja yleensäkin omista kyvyistä. He pitävät uskoa itseän yhtenä keskeisenä elementtinä esiintyjälle. Muut tärkeät ovat tietoisuuden oikea suuntaaminen ja tahto.

Salmon ja Meyer (1992, 54) toteavat, että tekniset virheet aiheuttavat herkästi oman arvontuntoa alentavia ajatuksia, jotka ovat ikäviä paitsi negatiivisuutensa vuoksi myös sen takia, että ne vievät huomiota pois musiikista. Tämän vuoksi muusikon psykologista olemusta hahmoteltaessa on otettava huomioon myös se, mitä esiintyjät ajattelevat itsestään ja musiikistaan.

Itsetuntokysymykseen liittyvät myös Salmonin ja Meyerin (1992, 71) käsittelemät ihmissuhdeongelmat: monet esiintyjät myöntävät jännittävänsä nimenomaan sitä, kuinka muut suhtautuvat heihin heidän esityksensä perusteella. Lisäksi itseluottamuksen puute tuo esitykseen ylimääräistä kontrollia.

Pörhölän (1998, 7 - 8) tutkimus osoittaa, että yleisöpuhutilanteeseen joutuneiden henkilöiden suurin huolenaihe oli, saisivatko he yleisön sosiaalisen hyväksynnän. Tätä ilmaisevia kommentteja olivat mm. ”Pitävätkö he minusta?”, ”Mitä he ajattelevat minusta?”, ”Nauravatko he minulle?”, ”Pitävätkö he minua päteväenä puhujana?”, ”Kykenenkö täyttämään toisten odotukset?” Yleisöön liittyivät myös toiseksi yleisimmät huolenaiheet eli hermostumisen oireiden näkyminen ja esityksen onnistuminen. Esiintyjien jännitystä lisäsivät yleisön joukossa olevat sosiaaliselta statukseltaan korkealle arvioidut henkilöt.

Minäkuva- ja itsetunto-ongelmat kuuluvat psykoterapian ja psyykkisen valmennuksen raja-alueisiin. Psykoterapian piiriin ne kuuluvat siinä tapauksessa, että persoonallisuudessa ja henkilön suhtautumisessa itseensä esiintyy selviä häiriöitä, joiden alkuperän selvittäminen on maallikolle mahdotonta. Henkilöhistoriasta voi löytyä voimakkaita traumoja, joihin ihminen ei kykene selvittämään suhdettaan ilman ammattiauttajaa. Useimmiten itsetunto-ongelmat ovat kuitenkin mittasuhteiltaan sellaisia, että ihminen voi itseksensä pohtia taustoja, ongelman suuruutta ja parannuskeinoja asiaan. Negatiiviset käsitykset itsestä voivat olla jäänteitä murrosiän ajalta, jolloin ihmisillä on tapana suhtautua omiin puutteisiinsa erityisen kriittisesti. Tällöin asioiden selvittäminen kuuluu normaaliin inhimilliseen kasvuun ja kehitykseen. Aktiivisuus asiassa auttaa, jotta tarpeettomat ongelmat eivät huonontaisi muunkaan elämän laatua.

2.5.4 Suggestiot

Suggestio²⁵ määritellään universaaliksi kommunikaatiotekijäksi, jolla on alituisesti osuutensa jokapäiväisessä elämässä. Suggestio 'ehdottaa', että persoonallisuus tekisi valintansa – sekä järkiperaisesti että intuitiivisesti ja omien rakenteellisten taipumustensa ja tilanteensa mukaisesti – joukosta ärsykekokonaisuuksia, jotka ovat mutkikkaasti kytkeytyneet toisiinsa. (Lozanov 1980, 16 - 17.)

Suggestion esteiden voittaminen merkitsee myös niiden sosiaalisten suggestiivisten normien voittamista, jotka sanovat, ettei ihminen kykene tekemään sitä tai tätä (ibid., 21 - 23). Janssonin (1990, 117) mukaan suggestio voidaan laajasti ottaen määritellä ajatuksen, uskomuksen tai toiminnan kriitikittömäksi hyväksymiseksi. Suggestio jaetaan suggeroitavan kohteen perusteella hetero- tai itsesuggestioon. Heterosuggestiossa suggeroidaan toinen henkilö ja itsesuggestiossa henkilö suggeroi itsensä. Mitä useammin suggerointi toistetaan, sitä tehokkaammin se vaikuttaa. Myös tunne-elämyksen yhdistäminen suggestioon vahvistaa sen vaikutusta. "Urheilijan käsitys omasta itsestään on hänen minäkuvansa, joka muodostuu kokemuksen myötä. Sekä menestyminen että tappio muokkaavat urheilijan käsitystä itsestään urheilijana. Urheilijan minäkuva vaikuttaa hänen suoritukseensa. Sen vuoksi siihen on syytä pyrkiä vaikuttamaan ja luoda se mahdollisimman myönteiseksi, urheilusuoritusta tukevaksi kuvaksi. Urheilijan käsitys itsestään heijastaa hänen itseluottamustaan. Vahvasti itseensä luottavan urheilijan minäkuva on myönteinen. Hän uskoo omiin kykyihinsä ja itseensä urheilijana. Minäkuvaan voidaan vaikuttaa ajatusten avulla. Ajatukset toimivat suggeroivasti – ihminen on sellainen kuin hän itse ajattelee olevansa", hän jatkaa.

Lundeberg (1991, 19) suosittelee esiintyjää käyttäytymään joskus toisin kuin miltä kyseisellä hetkellä tuntuu. Lavalle kannattaa kävellä itsevarman oloisena, vaikka tuntisikin enemmän epävarmuutta kuin tilanteen hallintaa. Vaikuttava entreé vakuuttaa sekä yleisön että esiintyjän itsensä.

Galloway ja Green (1986, 106) suosittelevat roolipelien pelaamista. Esiintyjä voi eläytyä jonkin tunnetun taiteilijan osaan ja häivyttää täten oman hermostuneen minänsä taka-alalle. Hän voi tällöin roolileikin kautta ylittää suoritukseen, josta hän ei olisi osannut edes uneksia. Näin muusikko saa käsityksen todellisesta kapasiteetistaan ja voi seuraavalla kerralla tähdätä vastaavaan suoritukseen omana itsenään. Itseluottamuksen parantaminen on suggestioiden käytön tärkeimpiä tavoitteita.

Salmon ja Meyer (1992, 35) ottavat kantaa itsensä 'psyykkaamiseen', tapaan, joka on urheilijoiden keskuudessa yleinen. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen uskottelee itselleen olevansa hyvä jossain asiassa niin kauan, että todella alkaa uskoa siihen. Tarkoituksena on lähinnä vaientaa mieleen automaattisesti tulevia negatiivisia mielikuvia itsestä. Salmon ja Meyer toteavat, että useimmiten tämä ei ole kovinkaan tehokasta, mutta positiivinen

²⁵ Latinan kielen sanat suggero, suggesti, suggestum merkitsevät suunnilleen samaa kuin suomenkieliset asettaa, tuottaa, tarjota, esittää, vihjata.

itseksensä puhuminen voi auttaa riittämättömydentunteen minimoimisessa tai huonon omanarvontunteen korjaamisessa.

2.5.5 Automaattiset ajatukset ja evaluaatio

Mielessä pyörivät tilanteeseen kuulumattomat ajatukset ovat tavallisia esiintyvillä muusikoilla. Sweeney (1982, 487) erottelee automaattisista ajatuksista kolme päätyyppiä: 1) irrationaaliset, 2) häiritsevät ja 3) levottomuutta herättävät ajatukset. Irrationaalisilla ajatuksilla tarkoitetaan epätodenmukaisia käsityksiä, jotka on yhdistetty virheellisiin asiayhteyksiin. Esimerkiksi "Olen epäonnistunut ihmisenä, jos soitan huonosti", on tällainen. Häiritseviä ajatuksia ovat mm. väärytyypiset huomiot kesken esityksen ("Tuo lapsi ei jaksa istua hetkeäkään hiljaa", "Täällä on liian kuuma"). Levottomuutta herättävät ajatukset kohdistuvat usein soittajan omaan taitoon ja sen epäilemiseen. Kesken kappaleen saattaa mieleen hiipiä epäily jonkin kohdan huonosta osaamisesta, "varmasta" muistivirheestä, poikkimenosta tai jostain muusta negatiivissävytteisestä seikasta.

Kendrickin tutkijaryhmän (1982, 353) mukaan tehtävän kannalta irrelevantteihin ajatuksiin voidaan assosoida liiallinen esiintymisjännitys. Muusikot ovat tällöin huolestuneita mm. omasta kohonneesta somaattisesta ja autonomisesta tilastaan, esityksestään ja he pelkäävät itsekunnioituksensa menettämistä. Nagel ym. (1989, 19) eivät puolestaan pidä tällaisia ajatuksia irrationaalisina. Heidän artikkelinsa on ainoa kognitiivisista tutkimuksista, jossa väitetään, ettei irrationaalisuus juurikaan liity esiintymispelkoon. Nagelin tutkimusryhmä on havainnut jännittäjillä saman ajatusmallin kuin muutkin tutkijat, mutta heidän tulkintansa mukaan kyssä on ilmiö, joka syntyy muusikoiden erityisestä vaatimuksesta ja halusta soittaa täydellisesti, ei irrationaalisuuden ilmenemismuoto. Tobacykin ja Downsien (1986, 779) tutkimuksessa kartoitettiin sellaisia irrationaalisia ajatuksia, jotka voivat tuottaa jännittämisen kaltaisia negatiivisia emootioita. Nimitettiin ilmiötä miten tahansa ongelma on kuitenkin varteeno-tettava ja sen torjuminen yksi esiintymisvalmennuksen keskeisistä osa-alueista. Selvintä lienee puhua Havasin tavoin destruktiivisista tai Lundebergin mukaan automaattisista ajatuksista.

Havas (1992, 90 - 92) käsittelee destruktiivisia ajatuksia pohtiessaan ulkoamuistamisen ongelmia. Hän toteaa, että pelko muistivirheistä esitystilanteessa on yksi soittajien tavallisimmista pelonaiheista. Syyt tähän löytyvät sekä fyysiseltä että psyykkiseltä puolelta. Psyykkisen puolen ongelmista hän pitää tärkeimpinä huonoa harjoittelua, jolloin ulkoaopettelu on jäänyt motorisen muistin varaan, ja mielessä pyöriviä asiaankuulumattomia seikkoja ("Soitanko puhtaasti?", "Pysykö tempo?" yms.). Pahimmillaan nämä ajatukset vievät huomiota pois musiikista ja täten edistävät mm. muistivirheitä – keskittyminen itse asiaan on huonoa. Lääkkeeksi ongelmaan Havas tarjoaa yksinkertaista ratkaisua. Keskittyminen pitäisi suunnata yksinomaan musiikkiin. Samalla tulee ratkaistua teknisesti vaativien paikkojen ongelma esitystilanteessa. Jos soittaja kykenee pitämään ajatuksensa musiikissa, eivät destruktiiviset huomiot tuo pelkoa myöskään teknisesti vaativiin kohtiin. Soittaja keskittyy musiikin välittämiseen

yleisölle eikä ehdi kauhistella mielessään tämän tai tuon vaikean paikan tuloa.

Lundeberg (1991, 34 - 35) puhuu automaattisista ajatuksista yleisemmällä tasolla kuin Havas. Termin hän on lainannut kognitiivisesta psykoterapiasta. Siihen sisältyvät ajatuskuviot, jotka tulevat mieleen ilman, että ihminen niitä varsinaisesti ajattelee. Ne vain pulpahtavat päähän ja epäsuorasti kertovat ihmisen suhteesta itseensä ja ympäristöönsä. Ne muotoutuvat ihmisen fyysisistä ja psyykkisistä kokemuksista ja voivat olla luonteeltaan sekä positiivisia että negatiivisia. Lundebergin ilmaukset "kirpun koulutus" (kansansatu kirpusta, joka lyö päätään purkin kanteen yrittäessään hypätä pois), "Janten laki" (kirjailija Axel Sandemosen kuvaus pikkukaupungin tasapäistävästä mentaliteetista) sekä aivopesu ovat muo- vanneet niitä vuosien aikana. Esimerkkinä Janten lain piiriin kuuluvista ajatuksista Lundeberg mainitsee ajatuksen "et kai kuvittele pystyväsi tuohon", joka tuo yritykseen todennäköisen epäonnistumisen. Negatiivisten automaattisten mieleenjohtumien poistamiseksi Lundeberg suosittelee seuraavanlaista menetelmää: On luotava ajattelumalli jotain tulevaisuuden esiintymistä varten, on tunnistettava omat negatiivissävytteiset automati- soituneet ajatuskuvionsa ja korvattava ne konstruktiivisilla mielikuvilla jokaisella kerralla, kun ne pulpahtavat ajatuksiin.

Gallwayn ja Greenin (1986, 35) peruslähtökohtana on irrelevanttien ajatusten ongelma. Asiaa kirjoittajat havainnollistavat Self 1:n ja Self 2:n vuoropuheluna. Self 1 edustaa automaattisia ajatuksia ja Self 2 ihmisen todellista potentiaalia. Lukijaa opetetaan jättämään Self 1:n kommentit omaan arvoonsa ja antamaan omille kyvyilleen eli Self 2:lle täysi toiminta- vapaus. Havasin ja Lundebergin tavoin Green suosittelee ongelman ratkai- semiseksi musiikin eri osa-alueisiin paneutumista ja "rentoutunutta keskit- tymistä", jolloin henkilö on valppaassa, rentoutuneessa, vastaanottavai- sessa, asiaan fokusoidussa tilassa.

Toinen Gallwayn ja Greenin (ibid., 61 - 62) esittelemä automaattisiin ajatuksiin liittyvä seikka on taito hyväksyä esiintyvät ongelmat. Syyn paikallistaminen ja ongelman hyväksyminen saattavat poistaa sen kokoa- naan tai muuttaa asian merkityksettömäksi. Tällöin siitä ei enää ole haittaa.

Salmon ja Meyer (1992, 66 - 68) toteavat, että monet ajatukset ovat pin- nalle pulpahtaneita merkkejä syvälle juurtuneista uskomuksista, joita ih- miset ovat omaksuneet lapsuudestaan lähtien ja joista he ovat vain mini- maalisesti tietoisia. Sellaiset ajatukset ovat kuin itselle annetut ohjeet. Jos tarkkailee näitä automaattisia ajatuksia, huomaa, että ne sisältävät teemoja ja ajatuksia omasta itsestä sekä henkilönä että esiintyjänä. Tutkijat ehdotta- vat, että esiintyjä käyttäisi jonkin aikaa näiden automaattisten ajatuskuvi- oiden tarkkailuun. Itsepuhelu voi olla positiivista, negatiivista tai neutraa- lia, mutta sillä on lähes aina jotain vaikutusta käyttäytymiseen. Salmonin ja Meyerin (ibid., 70 - 71) mukaan itsekseen puhuminen voi olla merkittävä jännitystä lisäävä tekijä. "Jännittyneen muusikon itsepuhelu ei pelkästään sisällä kuvauksia vaaroista ja riskeistä vaan myös väittämiä, jotka mer- kittävästi voivat lisätä jännittyneisyyttä. ("Olen varma, että minulle tulee muistivirheitä", "en koskaan saa menemään tätä" jne.)

Crasken ja Rachmanin (1987, 189) tutkimuksessa koehenkilöitä opetettiin tunnistamaan omat tehtävän kannalta asiaankuulumattomat ja tehtävän suorittamista haittavat ajatuskuviot ja korvaamaan ne konstruktivisilla ajatuksilla.

Toskala (1997, 174 - 175) painottaa ongelmien syiden analysoinnin merkitystä; on tärkeää palauttaa mieleen keskeisiä ihmissuhteita ja kokemuksia lapsuudessa saamastaan arvostuksesta. Olisi hyvä muistella sitä, mitkä puolet itsessään on joutunut sulkemaan pois ja millainen ei missään tapauksessa saanut olla. Lisäksi voi yrittää palauttaa mieleen, miksi läheisten on ollut vaikea hyväksyä joitakin puolia ihmisestä ja miksi heillä on ollut tietynlaisia vaatimuksia ja odotuksia. Toskala kehottaa ajatusharjoitusten avulla muistelemaan vanhempien epävarmuutta ja jännitystä. Nämä ovat todennäköisesti välittyneet lapselle, koska vanhemmat eivät ole pystyneet tukemaan kaikkia puolia lapsessaan. Asiat ovat olleet pelottavia myös heille itselleen. Vanhempien omat alemmuudentunteet ja kunnianhimoiset tavoitteet ovat voineet välittyä eteenpäin lapselle ja ne voivat edelleen olla itsearviointin kriteereitä mielen syvätasolla.

Vaikka Toskala puhuukin vanhemmista, on todennäköistä, että samat asiat löytyvät oppilaan ja opettajan suhteessa. Opettajan tulisi muistaa, että alitajuisesti hänen tulee siirrettyä eteenpäin omat suhtautumistapansa esiintymistä kohtaan samoin kuin oma kunnianhimonensa tai sen puute.

Kognitiivinen uudelleenrakentaminen, automaattisten ajatusten ongelma ja suggestiot ovat erilaisia lähestymistapoja samaan asiaan. Kaikissa painopiste on ihmisen kognitioissa, joihin usein liitetään emotionaalinen puoli – emootioon perustuva reaktio laukaisee kognition.

2.5.6 Mentaaliharjoittelu

Esplen ja Hodnett (1999, 127) ovat koonneet eri aloilta esimerkkejä mentaalisen kuvittelun tutkimuksista. He määrittelevät kuvittelun ”ajatusprosessiksi, johon eri aistit osallistuvat: näkö-, kuulo-, haju- ja makuaisti, liikeaisti, asematuntemus ja tuntoaisti. Se on kommunikaatiomekanismi havaintokyvyn, emootion ja kehollisten muutosten välillä.” Mentaaliharjoittelua on käytetty heidän mukaansa menestyksellisesti: ”esitystaidoissa, painonpudotuksessa, kehonkuvan häiriötiloissa ja solujen immuunitoimintojen muutoksissa. Sen on osoitettu vaikuttavan ihon lämpötilaan, syljeneritykseen, sydämen sykkeeseen, jännitykseen ja hormonitoimintaan.”

Esplenin ja Hodnettin (ibid., 128 - 130) muusikoiden kanssa tekemät harjoitukset sisälsivät mielikuvia kontrollin tunteesta, esitystaidoista, rentoutuneesta olotilasta, näyttämöstä, lavalle astumisesta ja luottamuksesta sekä ystävällisestä, kannustavasta yleisöstä. Kokeeseen osallistuneista opiskelijoista 95 % raportoi ohjattujen kuvitteluharjoitusten muuttaneen heidän esityksiään ja tulos kertoi suuresta tyytyväisyydestä esityksen jälkeen.

Klees-Dacheneder ja a Campo (1993) ovat tutkineet muusikoille sovellettuja urheilijoiden mentaaliharjoituksia ja julkaisseet konkreettiset ohjeet harjoittelua varten. He korostavat, että perusta kaikille harjoituksille ja op-

pimiselle on rentoutustaidoissa. Vasta tämän jälkeen voidaan keskittyä teknisten vaikeuksien voittamiseen ja vaativien esiintymisien kuvittelemiseen. Tärkeää on soveltaa taidot käytäntöön ja harjoitella samat asiat fyysisesti reaalityöntilanteissa.

Sonnenscheinin (1990, 235) tutkimukseen sisältyi mentaaliharjoittelujakso. Kurssilaiset (pianisteja) ja heidän opettajansa raportoivat edistymistä seuraavissa asioissa: kosketus, rytmiikka ja dynamiikka paranivat lisääntyneen koordinaation ansiosta, mentaaliharjoituksen ansiosta sormet tuntuivat juoksevan itsekseen koskettimistolla, jolloin soitosta tuli sujuvampaa, nopeampaa ja virheettömämpää. Kurssilaiset kokivat voivansa keskittyä suurempiin musikaalisiin kokonaisuuksiin yksittäisten nuottien sijaan ja teoksen oppimiseen vaadittava aika lyheni merkittävästi – jopa puoleen tai neljännekseen aiemmin ilman mentaaliharjoittelua tarvittavasta ajasta.

2.5.6.1 Mentaaliharjoittelu nuottitekstin opettelemisessä ja ulkoaopet- lussa

Monet tunnetut taiteilijat työstiävät kappaleita harjoittelun alkuvaiheessa pääasiassa ajattelemalla. Vasta perusteellisen analyysin jälkeen he siirtyvät soittimen pariin jatkamaan opetteluaan. Esimerkiksi Leimer ja Giesecking (1972, 11) suosittelivat tätä tapaa.

Muusikot käyttävät mentaaliharjoitus -tyyppisiä keinoja harjoittellessaan uutta teosta. He tutustuvat nuottitekstiin ilman soitinta, pohtivat teoksen vaatimia teknisiä ja tulkinnallisia ratkaisuja, opettelevat nuotteja ulkoa päässään ilman soitinta tai hahmottavat orkesteri- tai pianosäestyksen kuulokuvan sijoitettuna omaan stemmaansa. Muusikoiden onkin syytä pohtia, mitä kaikkia mahdollisuuksia ajatuksen tasolla tapahtuva työstäminen harjoittelulle antaa. Tunnettu venäläinen viulisti Nathan Milstein onkin todennut: “Soittakaa vähemmän, ajatelkaa enemmän” (Garam 1984, 5).

Földes (1950, 19) pitää ensimmäistä nuottien lukemista kaikkein tärkeimpänä harjoitteluvaiheena ja uskoo soittajan koko suhtautumisen teokseen olevan riippuvainen ensimmäisestä tutustumis- ja lukemiskerrasta. Tätä hän perustelee sillä, että on vaikeampaa korjata syntyneitä virheitä kuin oppia alusta lähtien oikein. Földesin mielestä kappaleeseen olisi tutustuttava lukemalla ennen soittamista. Tällöin saa selvän käsityksen tekstistä ja soinnista ilman, että soittamisen fyysinen puoli häiritsee.

Havas (1992, 78) sivuaa aihetta suositellessaan prima vista -harjoittelua siten, että muusikko ensin tutkisi tarkasti nuottia ja yrittäisi saada käsityksen soinnista. Vasta tämän jälkeen hänen tulisi kokeilla teoksen soittamista.

Salmon ja Meyer (1992, 96) liittävat mentaaliharjoittelun mahdollisuudet tekstin hahmottamiseen. Partituurin lukeminen tarjoaa perustan musiikin hahmottamiselle. Tosin monet muusikot eivät heidän mukaansa joko osaa yhdistää visuaalista kuvaa soivaan kuvaan tai eivät pysty hahmottamaan kirjoitettua kuvaa kuullusta musiikista.

Ulkoaopettelutaitojen yhteydessä Salmon ja Meyer (ibid., 94) eivät

hyödynnä visualisoinnin mahdollisuuksia. Heidän mielestään ulkoasoittamisen avuksi suunnitelluista tekniikoista on harvoin apua. Parhaana tapana he pitävät nuottikopioita, joista puuttuu tahteja. Soittaessaan tällaisia nuotteja muusikon tulee muistaa puuttuvat kohdat ulkoa. Näin tekemällä ja näkyvillä olevia tahteja vähentämällä riippumattomuus nuoteista kasvaa ja ulkoasoittamisessa saavutetaan suurempi varmuus.

Taiteilijoiden kirjoittamissa kirjoissa annetaan ulkoasoittamiselle toisenlaiset perusteet: kun musiikki on nuotteja lukemalla hahmotettu ja summittaisesti analysoitu (sävellajisuhteet, sointurakenteet, muoto), on siitä muodostunut esiintyjälle selvä käsitys, johon on helppo sovittaa yksittäiset nuotit. Esimerkiksi Leimer ja Giesecking (1970, 14) painottavat visualisoinnin merkitystä soiton oppimisessa ja ulkoaopettelussa.

Földesin (1950, 53 - 56) mukaan ulkoasoittamista voidaan opettaa ja taito on mahdollista oppia, jos tapahtumaan varataan tarpeeksi aikaa. Ulkoaopettelu on hänen mukaansa hidas opetteleminen, se, että opittavaksi tarkoitettu pätkä on myös ymmärretty ja että kaikkia muistin osa-alueita (auditiivinen, visuaalinen, motorinen) on käytetty harkiten. Lisäksi hän painottaa itseluottamuksen tärkeyttä ulkoasoittamisessa. Leimerin suosittelema menetelmä sopii hänen käsityksensä mukaan opinnoissaan pitkällä olevalle muusikolle, vähemmän edistyneen on usein tärkeää osata soittaa kappale ennen ulkoaopettelu.

2.5.6.2 Mentaaliharjoittelu tekniikan opetteluun apuna

Kun muusikko osaa teoksen, eivät motoriset jaksot enää vaadi yhtä tietoista asennetta kuin oppimisen alkuvaiheessa: mitä paremmin oppii, sitä enemmän asiat ovat pois tietoisesta kontrollin piiristä (Fogle 1982, 369).

“Mentaalisella harjoittelulla pyritään vahvistamaan oikeaan liikesuoritukseen tarvittavia hermoratayhteyksiä. Tällöin on tehokkaan harjoituksen edellytyksenä oikean liikesuorituksen hallitseminen teoriassa tai käytännössä ja kyky luoda siitä tarkka mielikuva. Urheilija, joka ei näitä taitoja hallitse, ei myöskään kykene ärsyttämään aina samaa hermoyhteyttä. Seurauksena on myös virheellisiä suorituksia tuottavien hermoratayhteyksien vahvistuminen”, toteaa Jansson (1990, 96). Mentaalisesta harjoittelusta on suhteellisesti suurin hyöty huippu-urheilijalle tai opinnoissaan pitkälle edistyneelle muusikolle. Aloittelijalle sekä nuorelle, kehitysasteeltaan varhaisessa vaiheessa olevalle urheilijalle tai muusikolle siitä saattaa olla jopa haittaa.

Pelkällä fyysisellä harjoittelulla ei saavuta parasta suoritustasoaan eikä mentaalinen työstäminen voi korvata fyysistä harjoittelua. Mitä vaativamman suorituksen harjoittelusta on kyse, sitä merkittävämpi on mentaalisen työn osuus ja sitä vaikeampi on vetää rajaa sen ja fyysisen harjoittelun välille. Mentaalisen harjoittelun avulla keho ja mieli valmistetaan tulevaan suoritukseen. (Ibid., 97.) Mentaaliharjoittelun edut tulevat parhaiten esille taitolajeissa, jotka perustuvat aivojen ja lihasten saumattomalle ja selkeälle yhteistyölle.

Janssonin (ibid., 97.) mukaan monet urheilijan suoritustasoa alentavat tai sen nousun estävät tekijät voidaan mentaalisisella harjoittelulla poistaa.

Tarpeettomia mekanismeista ovat riskinottoa ja suorituskykyä rajoittavat tekijät. Uusia toimintoja voidaan tehdä automaattisiksi. Aivojen kuorikerroksella ei kannata tehdä mitään, minkä voi teettää alemmilla tasoilla ("selkäydintasolla"). "Älyllistetyistä" suorituksista on yleensä haittaa, urheilijan tavoitteena on vaivaton, vaistomainen suoritus. Mentaalisella harjoittelulla voidaan urheilijan ehdollistuneita pelkoja poistaa sekä lisätä hänen itsevarmuuttaan.

Vastaavat asiat tulevat esille muusikon työssä. Monien soittajien ongelmana on riskien kaihtaminen ja "varman päälle pelaaminen". Tällainen suoritustapa vaikuttaa alentavasti esityksen taiteelliseen vaikutelmaan. Jos muusikko kykenee mentaalisesti saamaan teknisen suorituksen hallitummaksi, hän voi luottaa enemmän kehonsa toimintaan ja paneutua kappaleen musiikilliseen sisältöön esityshetkellä paremmin. Kuten urheilijakin muusikko pyrkii automatisoituun tekniseen suoritukseen, jolloin soitinta "on helpompi käyttää tulkinnan välikappaleena" kuten asia ihanteellisesti ilmaistaan.

Mentaalisen harjoittelun lähtökohtana on omatoiminen aivotyö. Suorituksista pitäisi luoda kuva aivoihin eli visualisoida tapahtuma. Tämä visualisointi antaa tietoa sekä tarvittavista liikeradoista että kehon tuntemuksista liikkeen aikana.

Muusikolla "visualisointi" merkitsee soiton kokonaisvaltaista hahmottamista soittajan mielikuvassa. Kuulokuva yhdistetään tuntoaistimukseen suorituksesta ja tämä liitetään tarkoituksenmukaiseen sisäiseen visuaaliseen kuvaan. Se voi olla kuva itsestä soittamassa samasta näkökulmasta, josta itsensä muutenkin näkee, kuva nuoteista tai näiden kahden yhdistelmä.

Mentaalinen harjoittelu muodostuu liikkeen, liikesarjan, tilanteen tai tilanteiden sarjan kuvittelusta. Se perustuu ns. Carpenter-vaikutukselle, joka tarkoittaa sitä, että kuviteltaessa tiettyä liikettä syntyy impulsseja (hermoärsykeitä), jotka etenevät kyseisen liikkeen suorittamiseen tarvittavien hermoratojen kautta. Kyseiset hermoradat ärsyyntyvät ja liikkeen edellyttämä hermoratayhteys voimistuu. Allers ja Scheminzy ovat kokeellisesti todistaneet, että lihasta jännittämällä (esimerkiksi käden puristaminen nyrkkiin) syntyy yhtä voimakas sähkövirta kuin vain kuvittelemalla ("puristan käteni nyrkkiin ") samaa liikettä. Mentaalinen harjoitus aiheuttaa hermoimpulsseja lihaksissa. Tämä neurofysiologinen reaktio kohdistuu niihin lihaksiin ja lihasryhmiin, joiden avulla harjoittelun kohteena olevia liikkeitä ja liikesarjoja tuotetaan. (Ibid., 93.)

Jansson (ibid., 93 -94) muistuttaa, että mentaalinen harjoittelu ei ole pelkkä refleksinomainen jäljittely, joka laukeaa liikkeen tarkkailun tai kuvittelun avulla. Sen luonne ei ole liikettä toistava harjoitus vaan luova ja tuottava. Mentaalisen harjoittelun avulla luodaan uutta eli tuotetaan uusia liikkeen tai tilanteen hallitsemiseen tarvittavia ominaisuuksia. Se on aktiivinen, energiaa kuluttava harjoitus, joka suoritetaan systemaattisesti.

Mantel (1987, 28 -29) suosittelee, että muusikot ottaisivat opikseen urheilijoiden kehittämistä mentaalisen harjoittelun mahdollisuuksista. Hän toteaa, että urheilun alalla on jo pitkään tunnettu mentaalisen harjoittelun edut. Se, että musiikkiesitys on taiteellisten osatekijöiden vuoksi kompli-

soidumpi kuin urheiluasuoritukseksi, ei anna aiheutta tällaisen alueen väheksymiseen. Mantelin mielestä mentaalista harjoittelua voidaan hyödyntää soittonopiskelun kaikilla tasoilla.

Havas (1992, 81) sivuaa mentaaliharjoittelua tekniikan harjoittamisen apuna, vaikkei sananmukaisesti siitä puhukaan. Hänen mukaansa pelko siitä, ettei ehdi soittaa kaikkea, on tavallinen. Usein nopeassa paikassa soittaja menee fyysisesti niin lukkoon, ettei hänen ole edes teoreettisesti mahdollista soittaa kaikkea oikeassa tempossa. Tämä kramppiin meneminen voi johtua siitä, että soittaja siirtää huomionsa pois kehon keskipisteestä käsiin tai sormiin, joiden tehtävänä on vain saattaa jo alkanut liike loppuun.

Havasin käsityksen mukaan muusikoiden paljon käyttämä sanonta "pelkää, ettei saa menemään" on totta, joskin toisella tavalla kuin ihmiset tarkoittavat. Eroa voisi havainnollistaa jokapäiväisestä elämästä tutulla esimerkillä. Sanomalehdet uutisoivat tapahtumia usein tapaan "liukas keli aiheutti onnettomuuden". Täsmällisesti sanoen liukkaus sinänsä ei ole aiheuttanut onnettomuutta vaan pääsyyllinen on ajaja, joka on ajanut keliolosuhteisiin nähden väärällä tavalla. Liukkaus on ainoastaan myötävaikuttanut onnettomuuden tapahtumiseen, koska liukkaalla tienpinnalla väärin ajoliikkeiden tai tilannenopeuden vaikutus kasvaa. Vastaavasti muusikot näyttävät luulevan, että esiintymistilanne sinänsä luo kehoon jännityksiä ja kädet saattavat mennä kramppiin. Todellisuudessa ihminen kuitenkin luo itse jännitystilat itselleen uskomalla, että lavatilanteessa on mahdotonta soittaa korrektisti samaa tekstiä, mikä harjoitustilanteessa saattaa onnistua. Jos esiintyjä saataisiin ymmärtämään, että lihakset toimivat yhdenmukaisella tavalla joka tilanteessa²⁶, ne vain toteuttavat aivoista annetut käskyt, voitaisiin muusikoita auttaa. Miksi pelätä lavatilanteessa sellaista, joka harjoituksissa onnistuu.

Ristad (1982, 116 - 119) suosittelee mentaaliharjoituksia tekniikan parantamiseen. Hänen mukaansa termi "visualisoida" on epämääräinen, koska se viittaa vain näkemiseen. Usein lihaksiston työskentelyn aistiminen on tärkeämmällä ja voimakkaammalla sijalla kuin näkeminen. Käytännön harjoittelussa visualisointia voi hyödyntää teknisesti vaikeiden jaksojen opettelussa. Soittaja saattaa mennä sekaisin vaativassa paikassa, koska hänellä ei ole selvää kuvaa kyseisestä pätkästä ja hän saa 'konflikti'-informaatiota siitä, miten se tulisi soittaa. Ennalta aistiminen lihaksistossa on seikka, jonka osuus korostuu muusikon työssä. Jos kuva esimerkiksi asteikosta on epämääräinen, myös soitto on epämääräistä. Kun aivoihin saa kirkkaan kuvan ja sormiin oikean tuntuman tapahtumasta, on soittaminen suoritukseksi selkeämpi.

Mentaalisen harjoittelun merkitystä voidaan havainnollistaa seuraavasti: on melko yksinkertaista toistaa mielessään hitaassa tempossa jokin

²⁶ sillä lisäyksellä, että voimakas jännitys lisää lihasten yleistä jännittyneisyyttä. Geneetiikka korostavat jännitysteoriat selittävät tätä niin, että kokonaisuudessaan hieinan jännittynyt keho kestää iskuja paremmin. Vastaavasti käsien ja jalkapohjien hikoilu ei kuulu elimistön normaaliin jäähdytysjärjestelmään kuten otsan, selän tai rinnan hikoilu vaan mahdollistaa paremman tarttumaotteen esimerkiksi kalliioseinän kiipeämistä varten. (Lehrer 1987, 135 - 136.)

soitettava kuvio, esimerkiksi sävelasteikon sormitus. Kun tempoa lisätään, tuntuu henkilöstä, että "aivot menevät solmuun", mielikuvassa näkeminen ei enää onnistu. Kuitenkin saman henkilön tulisi pystyä soittamaan kuvio nopeassa tempossa menemättä sekaisin. Jos ei hermopainetta ole, tämä saattaa onnistua, mutta paineen kasvaessa kuvio sotkeutuu. Galaminin (1990, 76) neuvo on seuraava: "Erittäin tärkeää kaikenlaisille tekniikkaharjoituksille on *henkisen valmistautumisen* periaate. Tämä tarkoittaa sitä, että älyn on aina ennakoitava fyysiset liikkeet ja annettava sitten niiden suorituskäsky. Se on teknisen kontrollin avain ja kaiken tekniikan kehittämistä tai erityisvaikeuksista suoriutumista koskevan harjoittelun on keskityttävä tämän vuorovaikutuksen kehittämiseen ja parantamiseen. Perusajatuksena on antaa käsky lihaksille suorittaa yksinkertaisista yhä monimutkaisempiin eteneviä tehtäviä."

2.5.6.3 Mentaaliharjoittelu musiikin hahmottamisen apuna

Muusikot hyödyntävät mentaalista harjoittelutapaa eniten musiikin hahmottamisen apuna. Musiikin hahmottaminen on ajatustyötä: teoksen musiikillista rakennetta ei voida kokonaisuudessaan ymmärtää muutoin kuin luomalla harjoiteltavasta kappaleesta selvä mielikuva.

Havasin (1992, 75 - 76) mukaan ainoa mielekäs tapa opetella kuuntelemista on harjoittaa omaa "sisäistä korvaansa" eli kuunnella mielessään musiikkia. Vain sisäinen korva voi näyttää tien musiikin todelliseen olemukseen ja sitä tulee harjoittaa systemaattisesti ilman soitinta, jotta se saataisiin toimimaan asianmukaisesti. Sisäisen korvan kehittyminen on Havasin mielestä yhteydessä mielikuvituksen kehittymiseen.

Lundeberg (1991, 15) väittää, että paineen alla huomiokyky tulee suunnattua lihastyöhön, tekniikkaan. Kuitenkin vain mielessä kuunteleminen voi ohjata teoksen musiikillista tuottamista. Kun musiikillinen käsitys on selkeä, alkavat lihakset toteuttaa tämän vaatimuksen mukaisia liikkeitä. Lundeberg uskoo teknisten vaikeuksien johtuvan siitä, että musiikillisen näkemyksen puuttuessa lihakset eivät tiedä, mitä niiden pitäisi tehdä.

Salmon ja Meyer (1992, 64) olettavat kappaleen oppimisen tapahtuvan siten, että teoksesta luodaan mieleen sisäinen, mentaalinen representaatio. Siitä muodostuu 'kognitiivinen kartta', jonka avulla muusikko luotsaa itsensä teoksen läpi. (Ibid., 94.) Lisäksi harjoiteltaessa kappaletta mentaalisesti sointi ja tämän saavuttamiseksi vaadittavat asiat on mietittävä yksityiskohteisesti. (Ibid., 182.)

2.5.6.4 Mentaaliharjoittelu esiintymisen opetteluun apuna

"Mielikuvien tuottaminen pelottavista asioista tai ilmiöistä on karkaisemista, jossa ihminen totuttelee pelkonsa kohteeseen. Usein ihminen uskoo, että asian kuvittelemisen lisää pelkoa entisestään. Pelon läpi käyminen mielikuvissa voi myös selkiyttää pelon sisältöä," kirjoittaa Toskala (1997, 105 - 106). Hän on hahmotellut haittaavasta esiintymisjännityksestä kärsivien ihmisten kanssa kuvittelun avulla sitä, millaisena ryhmäläiset jännittäessään näkevät itsensä ja kuulijansa. Tavallinen mielikuva on, että

jännittäjä itse on pieni ja avuton, kun taas kuulijat olivat suuria ja uhkaavia. Myönteisten mielikuvien tulisikin Toskalan mielestä sisältää inhimillisyyttä, sallivuutta ja hyväksyntää.

Toskalan (ibid., 125) mukaan altistuminen pelkoa tuottavalle kohteelle ja ilmiölle on välttämätöntä pelon hoidossa. Ihminen voi kohdata pelkonsa todellisuudessa tai mielikuvissaan ja nämä lähestymistavat voidaan yhdistää. Altistuminen voi alkaa mielikuvaharjoituksena, jonka avulla ihminen kohtaa pelottavia asioita ja ilmiöitä. Tämän jälkeen hän harjoittelee samaa todellisissa tilanteissa. On tavallista, että pelon tunne herää samanlaisena kuin aiemminkin, mutta suhde siihen on muuttunut ja vähitellen tunne alkaa menettää merkitystään.

Toskala (ibid., 165) väittää, että jännityksen tunteita ja siihen liittyviä kehon ilmentymiä ei voi psyykkisesti juurikaan kontrolloida. Tiukasta hallintapyrkimyksestä seuraa fysiologisten reaktioiden voimistuminen ja huomiokyvyn kiinnittyminen niihin entistä enemmän. Hallintayritysten sijaan ihminen voisi suhtautua jännitykseen rohkeammin ja sallivammin. Näin tehdessään hän sisällyttää jännityksen tunteitaan osaksi itseään, jolloin hän uskaltaa elää niiden kanssa. Toskala muistuttaa, että tunteet muuttuvat niiden elämisen kautta. Jos ihminen onnistuu luomaan tunteisiinsa uuden yhteyden, voi hän paremmin tunnistaa ja nimetä tuntemuksensa sekä olla niihin avoimemmassa suhteessa. Tällöin sama tunnekokemus ei välttämättä enää ole yhtä uhkaava ja kielteinen. Toskala pitää myös mahdollisena, että jännityksen tuntemuksiin voi rakentaa tarkastelevan suhteen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihminen voi ikään kuin katsoa itseään ulkoapäin ja olla vuoropuhelussa kokemustensa kautta: ”Tämä on minun kokemukseni ja minä uskallan elää tämän kokemukseni eri puolien kanssa.” Toskala rohkaisee ihmisiä olemaan oma itsensä. Hän kirjoittaa, että toiset näkevät ja arvioivat ihmistä yksilöllisestä näkökulmastaan. Tätä ihminen ei voi itse kontrolloida eikä hänen tarvitsekaan siihen kyetä. Yksi muusikoille erityisen tärkeä asia on, että ”ihminen itse määrittää jännitykseen liittyvät asiat ja niiden mahdollisen näkymisen muille heikkoudeksi, avuttomuudeksi, osaamattomuudeksi tai häpeäksi. Koska määritykset lähtevät ihmisestä itsestään, hän voi myös määrittää ne uudella, myönteisemmällä tavalla”.

Galamianin (1990) mukaan ei riitä, että kappale hallitaan teknisesti ja musiikillisesti, jos ei olla valmistautuneita sen esittämiseen. Esityksen onnistumisen kannalta on olennaista, että tilanne ei ole uusi ja outo. Ihminen kokee luonnostaan uudet tilanteet pelottaviksi ja olisi tärkeää pystyä vaikuttamaan näihin tuntemuksiin etukäteen. On hyödyllistä tutustua uuteen saliin ja soittimeen (piano, urut), miettiä mahdolliset vastoinkäymiset (aikataulu ei pidä, yleisö on levoton, viulun kieli voi katketa) ja kaikin tavoin yrittää poistaa uuteen, tuntemattomaan tilanteeseen kohdistuvia pelkoja.

Esiintymisen harjoittelu muistuttaa urheilijan valmistautumista kilpailusuoritukseen. Erityisesti kokemattomalle esiintyjälle on tärkeää, että esiintymistila on tuttu, soittaja on muodostanut itselleen kuvan paikalla olevasta yleisöstä (tyypillinen on tilanne, jossa jonkun tietyn henkilön läsnäolo saa esiintyjän pois tolaltaan) ja että hän pystyy kuvittelemaan it-

sensä lavalle soittamaan ohjelmistoaan. Tässä voi esiin nousta yllättäviltäkin tuntuvia ongelmia. Esimerkiksi ajatus siitä, että kuvaannollisesti joutuu asettamaan itsensä muiden läsnäolijoiden yläpuolelle, voi olla vaikea. Tämä asetelma saattaa aiheuttaa vakavia syyllisyudentuntoja tiedostamattomalla tasolla. Nämä tuntemukset on analysoitava ja käytävä läpi ennen kuin täysipainoinen esitykseen antautuminen on mahdollista. Monien muusikoiden on lisäksi vaikeaa kuvitella, että he pystyisivät julkisessa esityksessä hallitsemaan saman ohjelman, jonka osaavat omassa harjoitusluokassaan. Mm. tällaisissa tilanteissa ovat mentaaliset esiintymisharjoitukset paikallaan.

Merhag (1988, 36 - 37) pitää mentaalista kuvittelua käyttökelpoisimpiin kuuluvana tekniikkana esiintymisvalmennuksessa. Elimistö luottaa mielikuviin ja reagoi niihin samoin kuin oikeaan tilanteeseen. Mentaaliharjoittelua voi käyttää musiikin opettelussa niin, että opettelee näkemään itsensä lavalla rentona ja musikaalisena. Merhag pitää myös hypnoosia (joka ei kuulu tämän tutkimuksen aihepiiriin) arvokkaana keinona esiintymisjännityksen hallinnassa ja toteaa sen olevan pitkälti samanlaista kuin mentaaliharjoittelu. Myös Salmonin (1991, 221) mukaan on ilmeistä, että mentaaliharjoittelu auttaa esiintyjää selviämään stressistä itse tilanteessa.

Sopivia tapoja käyttää mentaaliharjoittelua osana esiintymisharjoittelua ovat tilanteeseen ja tilaan tutustuminen ennen esitystä, itseluottamuksen vahvistaminen, oikean asennoitumisen luominen esitystilannetta kohtaan sekä hermojen hallintaharjoitukset.

2.5.7 Yleinen stressinhallinta

Kyselytutkimus kanadalaisille orkesterimuusikoille osoitti, että muusikoista stressiä koki paljon suurempi osa kuin muusta työväestöstä. He käyttivät tilanteen korjaamiseen erilaisia selviytymisstrategioita, mutta näiden teho oli rajallinen. (Bartel & Thompson 1994.)

Dewsin ja Williamsin (1989, 39) tutkimus muusikoihin vaikuttavista emotionaalisista ja psykologisista tekijöistä osoittaa esiintymisjännityksen olevan tärkeä tekijä mitattaessa muusikon työn stressaavuutta. Kyselyssä saatiin pahimmiksi painetta aiheuttaviksi tekijöiksi stressi ja hermostuminen ennen esitystä.

Popmuusikoiden parissa tehdyssä tutkimuksessa suurimpana stressin aiheuttajana mainittiin yleisön heikko tietämys asiasta ja muusikoiden saama sosiaalinen aliarvostus. Myös liiallinen tai liian vähäinen määrä töitä toi paineita. (Cooper & Wills 1989, 26, 28.)

Salmonin ja Meyerin (1992, 20 - 24) mukaan monet muusikot kiinnittävät liian vähän huomiota psykologiseen kehitykseensä. Täydellinen omistautuminen muusikon uralle saattaa riistää itsetuntemuksen kannalta toivottavia kokemuksia. Myyttinen täydellisyyden tavoite näyttää ainoalta tavoittelemisen arvoiselta saavutukselta. Salmonin ja Meyerin mukaan esiintyvät taiteilijat joutuvat samojen stressitekijöiden uhriksi kuin muutkin ihmiset. Tämän lisäksi heidän on selvittävä monista muista stressin aiheuttajista.

Salmon ja Meyer vievät muusikon esiintymisvalmennuksen käsitettä kohti samoja peruseriaatteita kuin Björkmanin urheilijoille suunnatussa teoksessaan. Björkmanin (1982, 14) mukaan kilpailutilanteessa edellisen kilpailijan hyvä tulos luo seuraavalle stressireaktion ja seurauksena voi olla epäonnistuminen. Tällöin on tärkeää nostaa urheilijan stressinsietokykyä.

Steptoe (1989, 3) toteaa muusikoiden ammatin olevan stressaavan ja tämän voivan olla yhteydessä esiintymisjännitykseen syntyyn. Nämä asiat eivät välttämättä ole yhteydessä toisiinsa Steptoen esittämällä tavalla vaan kyse on ennemminkin piirretyypin jännittämisen muodosta. Steptoe perustelee mielipidettään sillä, että verrattuna ei-jännittäjiin, jännittäjät kokivat stressaaviksi myös epävarmuuden töistä, kilpailun paremmuudesta, huonon taloudellisen tilanteen, selkäänpuukotetuksi tulemisen tunteen kollegoiden käyttäytymisen vuoksi ja sosiaalisuuden vaatimukset. On todennäköistä, että ne kaikki juontavat juurensa samasta lähteestä. Tätä tukee neuroottisuuden ja esiintymisjännityksen positiivinen korrelaatio. (Steptoe 1989, 9.) Perustelu voidaan tulkita niinkin, että henkilöt, joilla on taipumusta piirretyypiseen jännittämiseen, stressaantuvat helposti monista asioista ja kärsivät myös enemmän esiintymisjännityksestä kuin sellaiset henkilöt, joilla piirretyypistä jännitystä ei ole. Kyse ei tällöin olisikaan kausaalisuhteesta; stressin seurauksena ilmenevästä esiintymisjännityksestä. Välillinen vaikutus on olemassa. Jos työtahti on sellainen, ettei muusikolla ole tarpeeksi aikaa valmistaa esityksiään tai hän on psyykkisesti sellaisessa tilassa, ettei kykene työskentelemään keskittyneesti, voi seurauksena olla huonon valmistautumisen takia jännitystä, mutta tällöin puhutaan eri asiasta.

Esplen ja Hodnett (1999, 130) huomasivat, että musiikinopiskelijat omaksuivat stressinhallintamenetelmiä käyttäkseen niitä hyväkseen musiikkiesityksissä. Tämä antaa viitteitä siitä, että stressinhallinnan opettaminen Salmonin ja Meyerin viitoittamalla tavalla olisi hyödyllistä. Esplenin havainto vahvistaa heidän olettamuksensa, jonka mukaan muusikot käyttävät liian vähän aikaa oman psykologisen tilansa havainnointiin ja itsensä kokonaisvaltaiseen kehittämiseen. Kaikki on liian tiukasti sidoksissa uraan ja suorituskeskeisyyteen.

2.5.8 Huumorin käyttö

Huumorin käytön mahdollisuuksista harjoittelu- ja esiintymisongelmien korjaamisessa löytyy kirjallisuudesta muutamia mainintoja. Gallway ja Green (1982, 119, 140) toteavat, että harjoittelusta on hyvä joskus tietoisesti tehdä mahdollisimman hauskaa. Keinot voivat olla melkein mitä hyvänsä. Voi soittaa omituisella tekniikalla, väärällä soittimella tai keksiä kappaleeseen jotain hullua. Oppimista saattaa tällöin tapahtua yllättävän paljon.

Kyky nauraa omille typeryyksilleen on Ristadin (1982, 38) mukaan muusikon työssä tärkeää. Kuunneltuaan opiskelijoiden keskusteluja hän on tullut siihen tulokseen, että he ovat menettäneet kykynsä suhtautua asioihin humoristisesti ja että tilan antaminen omille "sisäisille klovneilleen" asettaisi monet suurilta tuntuvat ongelmat oikeisiin mittasuhteisiinsa.

Samasta asiasta kirjoittaa Kurkela (1986, 60), jonka mielestä aidosti empaattinen, levollinen henkilö, joka osaa suhtautua humoristisesti myös it-

seensä ja kykenee (ironisesti) hyväksymään oman rajallisuutensa, on myös narsistisesti tasapainoinen. Hän toteaa, että huumori on eräs arkaaisen yliminän vallasta vapautumisen merkki. Ihminen huomaa tallöin, että pelotavaltakin vaikuttavaan asiaan voidaan suhtautua humoristisesti. Jos jollekin asialle kykenee nauramaan, on se menettänyt ainakin osan pelottavuudesta. (Kurkela 1993, 184.)

Huumori ei ole harjoittelun kannalta kaikkein keskeisin seikka, mutta joskus olisi syytä pohtia, voiko työnsä tehdä hauskemmaxi ja mielenkiintoisemmaksi esimerkiksi ottamalla humoristisemmän asenteen asioita kohtaan. Muusikot tuntuvat kasaavan itselleen kaiken muun stressin lisäksi ylimääräisiä paineita suhtautumalla harjoitteluunsa kuolemanvakavasti.

2.5.9 Esiintymisvalmennuksen kurssin sisältö

Edellä esitettyjen asioiden pohjalta luotu muusikoiden esiintymisvalmennuksen kurssi sisältää viisi pääaihepiiriä – esiintymisjännityksen olemus, perusharjoitukset, minäkuva- ja itsetuntokysymykset, mentaaliharjoittelu ja teknisten apuvälineiden käyttö. Kurssi suunniteltiin musiikinopiskelijoiden ja ammattimuusikoiden tarpeisiin. Lähtökohtana oli lisätä ammattitaitoa ja esiintymisvarmuutta kehittämällä esiintymistilanteen hallitsemista ja siihen valmistautumista. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi pyrittiin vaikuttamaan esiintymiseen liittyviin kognitiivisiin prosesseihin ja emotionaalisiin seikkoihin sekä parantamaan harjoittelutekniikkaa.

Kurssin aluksi osallistujat saavat selvityksen jännittämisen syistä ja olemuksesta. Aihetta lähestytään sekä teoreettiselta kannalta että keskustelun kuluessa osallistujien mieleen nousevien teemojen pohjalta. Yhdessä pohditaan vireytymisen (=valmiustilan, latautumisen) merkitystä sekä psykologiaan perustuvia ja kognitiivisia esiintymisjännityksen selitysmalleja (luvuissa 2.2.1, 2.2.2 ja 2.2.3 esitetyt asiat keskustelun pohjana). Omien jännityskokemusten, muusikkokuvan ja epäonnistumisen sietämisen analysointi kuuluu tähän osa-alueeseen.

Varsinainen esiintymisvalmennus alkaa perusharjoitusten opettamisella. Näitä ovat hengitys-, rentoutus- ja keskittymisharjoitukset. Kunkin osa-alueen merkitys käsitellään ensin teoreettiselta kannalta. Tämän jälkeen kokeillaan yhdessä erityyppisiä harjoituksia, jotta osallistujilla olisi mahdollisuus valita itselleen parhaiten soveltuvat menetelmät.

Hengitysharjoitusten tarkoituksena on kohdistaa huomio hengityksen pidättämisen ja hyperventilaation soittoa haittaaviin vaikutuksiin – hui-maukseen, huonoon oloon, maitohapon liialliseen kertymiseen lihaksiin ja tätä kautta väsymiseen. Yksinkertaisten hengitysharjoitusten tarkoituksena on hyvän seisoma- ja istuma-asennon löytäminen, luonnollisen hengityksen palauttaminen ja pakottomuuden oivaltaminen.

Rentoutusasioiden käsittely aloitetaan keskustelemalla liiallisen jännittämisen vaikutuksista niin soittamiseen kuin arkityöhön yleisemmin – esimerkiksi monet muusikot kärsivät uniongelmissa ennen vaativaa esiintymistä. Rentoutusharjoituksista opetellaan progressiivista ja autogeenista rentoutusta sekä mielikuvien avulla rentoutumista. Harjoitus-

ten tarkoituksena on löytää hyvä menetelmä sekä yleisen rentouden saavuttamiseksi että esiintymistilanteessa ilmenevän ylimääräisen jännityksen poistamiseksi.

Keskittymisharjoitukset pohjustetaan pohtimalla hyvän ja huonon keskittymisen luonnetta sekä niitä haittoja, joita huonosta työhön keskittymisestä ja liiallisesta yrittämisestä seuraa. Tämän jälkeen kokeillaan erityyppisiä keskittymiskykyä edistäviä harjoituksia ja suunnitellaan, miten ajatuksensa saa parhaiten palaamaan musiikkiin, jos keskittyminen pettää kesken esiintymisen tai harjoittelun.

Minäkuva- ja itsetuntokysymykset ovat laaja kokonaisuus, joka sisältää useita osa-alueita. Aihepiirin käsittely aloitetaan pohtimalla itsetunnon olemusta sekä hyvän ja huonon itsetunnon vaikutuksia soittamiseen ja esiintymiseen. Kurssilaisten kanssa mietitään syitä vääristyneen oman muusikkokuvan muodostumiselle sekä yleisösuhteen, jatkuvan kilpailun, täydellisyyden tavoittelun ja vaikean ohjelmiston vaikutuksia. Osallistujat miettivät myös omia automatisoituneita ajatuskuvioitaan, itseä rajoittavia ajatuksiaan, opettajan merkitystä ja palautteen antamisen kysymyksiä. Käytännön harjoitukset koostuvat analyysistä, suggestioista ja kognitiivisesta uudelleenrakentamisesta.

Mentaaliharjoitteluosiossa aihetta lähestytään monesta näkökulmasta. Aluksi selvitetään omaa kykyä lukea nuottia huolellisesti ja oikein ja kokeillaan ulkoaopettelu nuottien lukemisen avulla. Tämän jälkeen pohditaan instrumentin hallitsemiseen tarvittavan tekniikan olemusta ja oikeansuuntaisen ajattelun tärkeyttä. Osallistujat kokeilevat mentaalista tekniikkaharjoittelua. Musiikillisen tulkinnan ja kommunikaation kysymykset sekä harjoittelutekniikan kehittäminen kuuluvat tähän osa-alueeseen. Mentaliharjoitteluosion päätteeksi tehdään mielikuvaharjoituksia konsertti- tai tutkintotilanteesta ja yleisön kohtaamisesta.

Kurssin aikana opeteltuja taitoja kokeillaan instrumentin kanssa. Osallistujat soittavat toisilleen lyhyitä pätkiä valitsemistaan teoksista ja kiinnostavat huomiota kulloinkin käsiteltävään aihepiiriin. Näitä ovat mm. roolileikki, jolloin kukin saa esittää ihaillemaansa taiteilijaa. Tavoitteena on häivyttää oma persoona rajoituksineen taka-alalle ja löytää uutta vapautuneisuutta ja ilmaisuvoimaa esitykseen. Ulkoaopettelu nuottia lukemalla ja opeteltu pätkä soittamalla kokeillaan. Harjoitellaan keskittämään ajatukset johonkin musiikilliseen elementtiin ja sen välittämiseen kuulijoille. Kurssin puolivälissä pidetään luokkamatinaa, jossa osallistujia kehoitetaan kokeilemaan jotain itselleen uutta tapaa valmistautua esitykseen silläkin uhalla, että esitys epäonnistuisi.

Kurssin viimeinen osa-alue sisältää aidon esiintymistilanteen, joka videoidaan ja analysoidaan. Samalla pohditaan esiintymistilanteeseen valmistautumisen ja sen purkamisen kysymyksiä sekä sitä, miten kustakin esiintymisestä voi oppia uutta.

3 TUTKIMUSMENETELMÄT

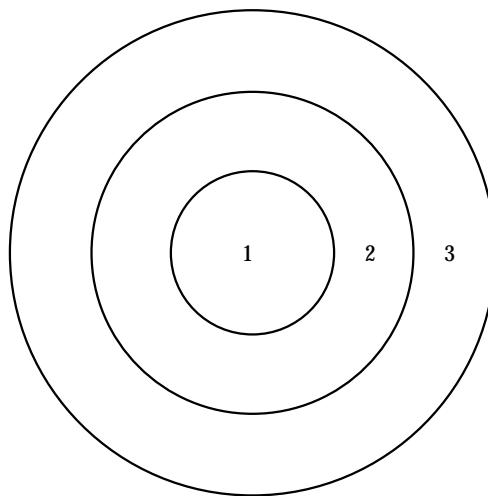
3.1 Tutkimuksen lähtökohdat, tavoitteet ja keskeiset kysymykset

Muusikoiden esiintymisjännitystä on tutkittu ennen kaikkea Yhdysvalloissa ja Englannissa. Näissä maissa on 1980- ja 1990-luvuilla tehty kokeellisia tutkimuksia sekä jännityksen luonteesta että erilaisten hoitomuotojen vaikutuksista. Valtaosa on tehty siten, että on selvitetty piirretyyppisen jännityksen ja esiintymisjännityksen suhdetta (katso luku 2.1.3) tai ulkopuolinen jury on arvioinut esityksen tasoa ennen ja jälkeen jonkin hoitomuodon kokeilun (katso luku 2.4). Monet näistä tutkimuksista on tehty kaksoissokkotutkimuksena (Sweeney & Horan 1982; Kendrick ym. 1982; Nagel ym. 1989; Gates & Montalbo 1987) ja niistä on raportoitu alan merkittävimmässä musiikkikasvatuksen tai psykologian julkaisuissa.

Esiintymisjännityksestä kärsivän muusikon henkilökohtaista kokemusta ei ole juurikaan tutkittu. Pörhölä (2000) toteaa, että piirretyyppisen jännityksen ja ulkopuolisten havaitseman tilannekohtaisen jännityksen välinen suhde on jäänyt vähälle huomiolle; tutkimukset osoittavat verraten pienen osan jännityksestä välittyvän yleisölle. Yleensä ajatellaan, että ulospäin näkyvä jännitys on merkittävästi erilainen kuin muusikon oma kokemus asiasta. Mielestäni onkin syytä tutkia asiaa *muusikon oman kokemuksen* lähtökohdista. Samaan asiaan kiinnittää huomiota Brodskyn ryhmä (1994, 109), joka kirjoittaa esiintymisjännitystutkimuksensa päätännössä: ”Ehkä olisi aika siirtää huomion kohde esityksestä – taiteellisista olosuhteista – esittäjään – taiteilijaan itseensä.”

Tämän tutkimuksen empiirisen osan analyysi perustuu mallille muusikon esiintymiskokemukseen vaikuttavista tekijöistä. Kuviosta (kuvio 2) näkyy tutkimuksessa käytetty lähestymistapa muusikoiden esiintymisjännitysongelmaan. Sisimmässä ympyrässä on muusikon oma esiintymiskokemus. Kehä 2 kuvaa musiikillisia kommunikaatiotaitoja, jotka vaikuttavat siihen, kuinka muusikko lavatilanteen hallitsee. Uloin kehä 3 projisoi omaa muusikkokuvaa, sitä, millaisena muusikkona henkilö itseään pitää. Myös tämä on yhteydessä esiintymiskokemukseen. Malli pohjautuu ajatukseen, jonka mukaan eri esiintymisjännitysteoriat voidaan yhdistää. Näin

ollen sisin kehä – oma kokemus esiintymistilanteesta – kertoisi muusikon kokemasta vireytymisestä eli ilmiöstä sinänsä. Musiikilliset kommunikaatiotaidot on laaja yhdistelmä esiintyjän tarvitsemia taitoja ja tietoja soittimestaan, esiintymisestä ja musiikista. Se edustaa vireytymisestä ja muusikoudesta opittuja taitoja. Ajatuksellisesti sen lähtökohtana ovat kognitiiviset esiintymisjännitysteoriat. Kolmas kehä – oma muusikkokuva – sijoittuu osittain tiedostamattomalle alueelle. Sen vastine esiintymisjännitysteorioissa ovat ihmisen psyykkisiä alueita korostavat teoriat. Osittain alue on päällekkäin kognitiivisten teorioiden alueen kanssa. Oman muusikkokuvansa pystyy myös jossain määrin tiedostamaan.



- 1 = oma kokemus esiintymistilanteesta
 2 = musiikilliset kommunikaatiotaidot
 3 = oma muusikkokuva

KUVIO 2 Malli muusikoiden esiintymiskokemukseen vaikuttavista tekijöistä

Malli perustuu jonkinlaiselle hierarkisuuden ajatukselle, vaikka kuviossa tämä ylikorostuu. Omaan kokemukseen jostain yksittäisestä osa-alueesta kuten esiintymisestä vaikuttavat sekä tiedostetut tai opitut että tiedostamattomat seikat. Koulutuksen ja oman ajattelun avulla hankittuihin asioihin voi vaikuttaa tilanteen uudelleen hahmottamisella tai koulutuksella. Tiedostamaton alue sisältää paljon ihmisen psyykkistä historiaa sekä tiedostamattomasti omaksuttuja asioita, joiden hahmottaminen ja joihin vaikuttaminen on itselle vaikeaa tai se vaatii ammattitaitoisen psykoterapeutin apua.

Tutkimusryhmän pienuuden (kymmenen henkilöä) vuoksi on tämän selvityksen puitteissa mahdotonta tehdä laajemmin yleistettäviä johtopäätöksiä, ennemminkin voi perehtyä syvällisesti kunkin tutkimushenkilön tilanteeseen ja tätä kautta sekä oppia ymmärtämään haitallisen esiin-

tymisjännityksen luonnetta entistä paremmin että kehittää sellainen kurssi, joka parhaiten vastaa tällaisten muusikoiden tarpeeseen.

Tutkimuksessa haettiin vastauksia kolmeen kysymykseen:

1 Millaisia ovat muusikoiden jännittäjäprofiilit?

Tähän kysymykseen vastaaminen on tärkeää, kun pohditaan esiintymisjännityksen olemusta, sen vaikutuksia muusikon työhön ja sitä, miten esiintymisjännityksestä kärsiviä muusikoita voitaisiin auttaa. Kysymystä lähestyttiin sekä aineistolähtöisen laadullisen analyysin että pääkomponenttianalyysin avulla. Laadullisen analyysin keinoin etsittiin mahdollisia kausaalisuhteita, suorasti tai epäsuorasti toistuvia vastausmalleja ja asioita, jotka painottuvat tutkimushenkilöiden vastauksissa sekä todennäköisiä syitä vastaajan kokemalle jännittämislle. Pääkomponenttianalyysin avulla selvitettiin, korreloivatko vastaukset strukturoituihin kysymyksiin keskenään millään tavalla.

2 Kokevatko tutkimukseen osallistuneet muusikot esiintymisvalmennuksen kurssin itselleen hyödylliseksi?

Yksi tutkimuksen päätavoitteista oli testata käytännössä muusikoille luodun esiintymisvalmennuskurssin toimivuutta. Tätä kysymystä lähestyttiin selvittämällä, miten vastaajat olivat arvioineet kurssin eri osa-alueita ja esiintymisvalmennuksesta esitettyjä väittämiä asteikolla 1-5 (täysin samaa mieltä, jossain määrin samaa mieltä, en osaa sanoa, jossain määrin eri mieltä, täysin eri mieltä). Osallistujat arvioivat kurssia myös vastaamalla avoimiin kysymyksiin.

3 Mitä muuta tietoa käytetyillä kysymyslomakkeilla voidaan saada esiintymiskokemuksesta ja -jännityksestä?

Monet avoimet vastaukset ja haastattelut sisälsivät myös muuta tärkeää tietoa muusikon esiintymiskokemuksista kuin mikä ilmeni kahdessa ensimmäisessä kysymyksessä. Nämä asiat liitettiin tuloksiin, jolloin saatiin syvällisempi kuva vastaajien tilanteesta kuin mikä muutoin olisi saatu. Esimerkiksi kurssimatineapalautteet sisälsivät tämältyyppistä aineistoa ja se käsiteltiin samalla tavalla kuin varsinaisesta kurssista saatu aineisto.

3.2 Kysymyslomakkeen laatiminen

Tutkimuksessa käytettiin kolmea kysymyslomaketta. Taustatieto-osio (liite 2) koostui 125 kysymyksestä, jossa selvitettiin tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksiä itsestään muusikkona, taustaa oman muusikkokuvan muodostumisessa sekä harjoittelutekniikkaa. Lomake oli suunniteltu siten, että aihetta lähestyttiin eri esiintymisjännitysteorioiden pohjalta.

Kurssin alku- ja loppumatineoista esiintyjät täyttivät 13 kohtaa sisältäneen lomakkeen (liite 4). Siinä oli kysymyksiä esityksen onnistumisesta, esitettyjen teosten vaikeustasosta, valmistautumisesta sekä esityksen aikaisista ajatuksista.

Palautelomake (liite 3) sisälsi kysymyksiä kurssin osa-alueiden hyödyllisyydestä ja mielenkiintoisuudesta. Lisäksi siinä esitettiin erilaisia esiintymisvalmennukseen kuuluvia väittämiä, joista kurssilaiset saivat il-

maista mielipiteensä. Yhteensä täytettäviä kohtia oli palautelomakkeessa 64. Kaiken kaikkiaan osallistujat vastasivat **215** (=125 + 13 + 13 + 64) kysymykseen sekä kolmeen haastattelukysymykseen.

Esitestaukseen osallistui viisi henkilöä Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitokselta ja Keski-Suomen konservatoriosta. Heiltä saadun palautteen perusteella alkuperäisiin lomakkeisiin lisättiin muutamia lähinnä esiintymiskokemusta arvioivia kysymyksiä.

3.3 Mittarien laatiminen

Taustatietoina vastaajilta kysyttiin ikää, sukupuolta sekä opiskeluvuotia musiikkiopisto- ja konservatoriotasoilla yhteensä. Näin ollen opiskeluvuotiksi laskettiin varsinaisten ammattiopintojen lisäksi musiikkiopistotaso, joka on ollut ammattiopintoihin valmistava taso.

Lomakkeiden kysymykset laadittiin siten, että niiden avulla olisi mahdollista lähestyä jännitysaihetta monipuolisesti eri teorioiden näkökulmista. Toisaalta haluttiin selvittää omaa kokemusta jännittämisestä (esiintymiskokemus, musiikilliset kommunikaatiotaidot, oma muusikkokuva) ja toisaalta arvioida aikaisempien esiintymisjännitysteorioiden – lähinnä genetiikkaan ja kognitioiden vaikutukseen perustuvien teorioiden – käyttökelpoisuutta. Tutkimusta varten kysymykset numeroitiin muuttujiksi, joita lomakkeissa oli yhteensä 203.

Genetiikkaan perustuvien teorioiden pohjalta selvitettiin vastaajan vireytymistuntemuksia eli sitä, mitä hänen fyysiset jännitysoireensa olivat (kysymykset 17.1 – 17.10) (liite 2). Lisäksi kysyttiin, mitä esityksiä vastaaja jännitti (kysymykset 12.1 – 12.7). Kognitiivista puolta mittasivat kysymykset jännityksen häiritsevistä vaikutuksista (kysymykset 11.1 – 11.7), pelkoa aiheuttavista fyysisistä oireista (kysymykset 18.1 – 18.9) ja pelkoa aiheuttavista teknisistä seikoista (kysymykset 19.1 – 19.8).

Jännittämisen psykologisten komponenttien selvittäminen suorilla kysymyksillä olisi ollut vaikeaa. Lähinnä nämä ilmenivät kysymyksissä numero 10 ("Oma arvio jännittämisen määrästä muihin verrattuna.") ja 20 ("Saako jonkun yksittäisen henkilön läsnäolo sinut tuntemaan itsesi erityisen hermostuneeksi?"). Psykologisten tekijöiden osalta analyysi perustuukin tutkittavan muusikon käyttämiin ilmaisuihin, niiden toistuvuuteen ja asiayhteyksiin eli tutkimustapoina ovat sisällönanalyysi ja kontekstianalyysi. Monien kysymysten luonne ja merkitys vaihteli vastaustavan mukaan. Esimerkiksi kysymykset numero 38 ("Mikä on muovannut suhdettasi esiintymiseen eniten?"), omia vahvuuksia ja heikkouksia (46-51) selvittävät kysymykset ja kysymys numero 55 ("Mitä ajatuksia tulee mieleesi esityksen aikana?") saattavat mitata joko psykologisia tai kognitiivisia tekijöitä sen mukaan, mitä vastaaja näissä painottaa.

Omaa esiintymiskokemusta lähestyttiin kysymyksien 5 –12.7, 15, 16, 17.1 – 17.11, 19.7 – 19.8, 29.1 - 31, 39 ja 40 avulla. Musiikillisten kommunikaatiotaitojen piiriin kuului harjoittelutekniikka (kysymykset 43 - 45, 52, 53,

61) ja keskittyminen (kysymys 54). Oma muusikkokuva oli yksi keskeisistä lomakkeen elementeistä (kysymykset 10, 32, 33, 34, 38, 46 - 51, 55 - 57).

Lomakkeessa kysyttiin lisäksi aihepiiriin liittyviä muita seikkoja kuten jännityksen vaikutuksia uraan (kysymys 13), omaa käsitystä ongelmien syistä (kysymys 14), suhtautumista lääkkeitä saatavaan apuun (kysymykset 21 - 27), mahdollisesti haettua lääkärin tai psykologin apua (kysymys 28), parasta esiintymisen opettajaa (kysymys 59), saatuja neuvoja (kysymys 60) sekä mitä odotuksia henkilöllä kurssista oli (kysymys 62).

Mittareiden laadintaa vaikeutti muuttujien tulkinnanvaraisuus. Valkonen (1981, 15 - 16) toteaa, että yksi tilastotieteen soveltamisen hankaluus (sosiologiassa) on se, että muuttujat eivät yleensä täytä samoja vaatimuksia kuin luonnontieteissä yleisesti käytetyt muuttujat. Hän muistuttaa, että mittaustaso vaikuttaa ennen kaikkea siihen, mitä tilastollisia tunnuslukuja ja menetelmiä voidaan käyttää. Niinpä esimerkiksi tavanomaista keskiarvoa, keskihajontaa ja korrelaatiokerrointa ei periaatteessa saa käyttää, ellei mittausta ole suoritettu vähintään välimatka-asteikolla. Hänen mielestään tavanomaisen sosiologisen analyysin suorittaminen ei kuitenkaan yleensä vaadi eri mittaustasojen huomioonottamista. Tutkimusperinteessä tämä näkyy siten, että käytännöllisesti katsoen kaikki eikvalitatiiviset mitat sosiologisessa tutkimuksessa, joissa tutkimusyksikköinä ovat henkilöt, ovat järjestysasteikollisia. Tyypillisiä järjestysasteikkoja ovat esim. erilaiset asennemittarit.

Myös tässä tutkimuksessa on osa strukturoiduista kysymyksistä pisteytetty tilastollisen tutkimuksen mahdollistamiseksi, vaikka eri muuttujien saamia pistemääriä ei voida pitää toisiinsa verrannollisina. Olisi ollut mahdollonta luoda objektiivisesti perusteltu painotusmenetelmä ja pisteyttää muuttujat erilaisilla painotuksilla sen mukaan, minkälaisen arvon kullekin osatekijälle olisi halunnut antaa.

3.4 Tutkimusryhmä ja tutkimuksen käytännön järjestelyt

Tutkimusryhmä koostui 13 vapaaehtoisesta henkilöstä, jotka ilmoittautuivat oppilaitoksen ilmoitustaululla olleen kurssi-ilmoituksen perusteella. Näin ollen ryhmäläiset olivat alunperin valikoituneet joko tavallista suurempien esiintymisongelmien tai henkilökohtaisen kiinnostuksen perusteella. Osallistujat olivat konservatorion (nykyisessä systeemissä ammattikorkeakoulun) klassisen musiikin ammatti- tai jatko-opiskelijoita. Kaikki lomakkeet saatiin takaisin yhdeksältä osallistujalta eli vastausprosentti oli 69. Koska profiilianalyysiä varten oli tietoja kymmeneltä vastaajalta, käytettiin niitä kaikkia hyväksi tässä tutkimuksen osassa.

Aluksi kaikki ilmoittautuneet olivat naisia. Kolme miestä ilmoittautui mukaan ryhmään kuultuaan kurssista, mutta heistä vain yksi palautti kaikki lomakkeet. Näin ollen tutkimusryhmässä oli kahdeksan (profiilianalyysissä yhdeksän) naista ja yksi mies.

Kymmenestä tutkimukseen osallistuneesta muusikosta viisi oli alle 25 - vuotiaita ja viisi iältään 25 vuotta tai yli. Tutkimushenkilöiden joukossa

oli neljä pianistia, kaksi jousisoittajaa, kaksi puhaltajaa ja kaksi muiden instrumenttien soittajaa.

Opiskeluvuosia mittaavasta taustamuuttujasta ei saatu tulosta, koska osa henkilöistä oli ymmärtänyt kysymyksen väärin; kuinka kauan vastaaja oli ylipäättään soittanut. Tällöin vastaus sisälsi vuodet musiikkikoulu-, musiikkiopisto- ja konservatoriotasolla yhteensä. Osa oli ymmärtänyt kysymyksen tarkoittavan musiikkiopistotasolla ja ammattiopinnoissa vietettyjen vuosien määrää.

Opetus pyrittiin järjestämään vuorovaikutteisesti ja käytännönläheisesti, opiskelijat osallistuivat keskusteluihin ja tekivät runsaasti käytännön harjoituksia. Kurssi koostui kymmenestä luentokerrasta, joista jokainen kesti 90 minuuttia ja kolmesta matineasta. Kaikki videoitiin.

3.5 Aineiston luokittelu, käsittely ja tulosten esittämistavat

Kolmestatoista kurssin aloittaneesta muusikosta kaksi jätti kurssin kesken, toisella oli erityisen kiireinen kevät, toinen ei ilmeisesti ollut riittävän motivoitunut. Myös instrumenttiopettajan kielteinen asenne vaikutti. Kaksi kurssille osallistunutta henkilöä ei palauttanut osaa lomakkeista lukuisista kehoituksista huolimatta. Syynä oli todennäköisesti joko välinpitämättömyys tai ymmärtämättömyys asian tärkeydestä.

Pääkomponenttianalyysia varten (laadullisessa analyysissä ei käytetty pisteytyksiä) valittiin taustatietolomakkeesta olennaisiksi arvioidut vaihtoehtokysymykset, jotka pisteytettiin -2, -1, 0, +1, +2 siten, että +2 kuvasi aina positiivisinta vaihtoehtoa. Näin ollen osa kysymyksistä pisteytettiin käänteisessä järjestyksessä. (Esimerkiksi kysymyksessä 29.2: ”Koen esiintymistilanteen yleensä positiivisena mahdollisuutena esitellä omia taitojani” vaihtoehto 1 [täysin samaa mieltä] sai arvon +2. Sen sijaan kysymyksessä 29.7: ”Koen esiintymistilanteen yleensä negatiivisena tilanteena, jossa tekniset rajoitukseni paljastuvat” vaihtoehto 1 [täysin samaa mieltä] sai arvon -2.) Käännettyssä järjestyksessä pisteytettiin kysymykset no 29.1 – 29.5, 35.1 – 35.4, 37.2, 37.4, 41.1 – 41.3, 41.5 – 41,6, 54 ja 58.

Sellaiset kysymykset, jotka eivät olleet tutkittavan asian kannalta tilastollisesti relevantteja, jätettiin pisteyttämättä (esimerkiksi kysymys numero 59 ”Paras esiintymistilanteen hallitsemisen ohjaajani on ollut...”)

3.6 Tutkimuksen laadulliset menetelmät

Laadullinen tutkimus voidaan jakaa tutkijan lähtökohtien perusteella kahteen ryhmään. Silloin, kun tarkoituksena on löytää säännönmukaisuuksia, etsitään materiaalista rakenne joko kuvion tai verkon muodossa. Jos tarkoituksena on laatia merkityksiä, lähdetään tulkinnasta ja toistuvien teemojen etsimisestä. Ne eivät suoraan näy aineistosta, mutta nousevat siitä esiin huolellisen analyysin avulla. Molemmat menetelmät voidaan jakaa kah-

teen alaryhmään. Säännönmukaisuuksia voidaan etsiä joko luomalla kategorioita ja niiden välisiä yhteyksiä tai havaitsemalla tyyppisiä ja malleja. Merkityksiä taas voidaan laatia joko löytämällä teemoja tai luomalla tulkinta aineistosta. Tutkimusotteeltaan nämä menetelmät jakaantuvat siten, että ensin mainituissa käytetään positivistisen lähestymistavan piirteitä (grounded theory, naturalistinen tutkimus), jälkimmäisissä ei (fenomenologia ja hermeneutiikka). (Aigen 1995, 289.)²⁷

Grounded theoryn tarkoituksena on luoda teorioita tutkimalla, mitä tietoa aineistosta nousee ilman teoreettisia ennakko-oletuksia. Naturalistisen tutkimusotteen avulla tapahtumia ja niiden välisiä suhteita tutkitaan ilmiöiden luonnollisessa kontekstissa. Lähtökohtana on ajatus, jonka mukaan inhimilliset prosessit saavat merkityksensä kontekstistaan. Jos sitä muutetaan ilmiön tutkimiseksi esimerkiksi laboratorioissa suoritettavilla kokeilla, muuttuu ilmiö perusteiltaan erilaiseksi kuin se sosiaalinen tai psykologinen prosessi, jota oli tarkoitus tutkia. Fenomenologia kuten naturalistinen tutkimuskin on luonteeltaan ennemminkin kokonainen paradigma kuin kapeasti määritelty menetelmä. Fenomenologit ovat kiinnostuneita siitä, kuinka ihmiset kokevat maailman ja tutkimusten kohteena on tämän kokemuksen luonne. Hermeneutiikassa pyritään saamaan tietoa suoran havainnon ja ymmärtämisen avulla. Näiden teorioiden erot eivät ole aina selviä ja tutkija voi käyttää useampaa tutkimusotetta yhtä aikaa. (Ibid., 290 - 292.)

Oman tutkimukseni laadullinen osuus perustuu pääosin naturalistisen tutkimuksen teorialle. Taustatietolomakkeen vaihtoehto- ja avoimista kysymyksistä laadittiin aluksi perusteellisen analyysin pohjalta luonnehdinta kustakin tutkittavasta muusikosta. Tämä tehtiin kokoamalla yleiskuva kustakin henkilöstä sen mukaan, miten tämä oli vastannut vaihtoehtokysymyksiin. (Esim. Henkilö x pitää esiintymistä opiskeluun kuuluvana pakkona. Hän kokee monia fyysisiä jännitysoireita, joista pelkää erityisesti käsien hikoilua...) Tätä yleiskuvaa lähdettiin syventämään avoimien vastausten perusteella, jolloin vastauksiin saatiin mukaan henkilön lähestymistapa aihetta kohtaan ja hänen omat painotuksensa eri asioihin. (Esim. painottuvatko vastauksissa musiikkiin liittyvät vai omaan itseen tai suoritukseen kuuluvat seikat.)

Sen jälkeen, kun kustakin henkilöstä oli tehty henkilökohtainen analyysi, tutkimusta jatkettiin pohtimalla, löytyisikö henkilöitä yhdistäviä ja heitä erottavia elementtejä ja olisiko näin mahdollista luokitella erilaisia jännittäjätyyppejä. Tämä jatkotutkimus toi mukaan grounded theorylle tunnusomaisia piirteitä; tutkittiin, mitä seikkoja aineistosta nousee esiin. Tässä suhteessa tutkimusote on induktiivinen. Siinä on kuitenkin deduktiivisia piirteitä. Grönfors (1985, 30) toteaa, että induktiota käyttävät tutkijat voivat harvoin käyttää kvantitatiivisia menetelmiä, koska kvantitatiivinen tiedonkeruu perustuu ennakkokäsityksiin kyseisestä tutkittavasta alueesta. Esimerkkinä hän käyttää kysymyslomakkeiden laadintaa, joka edellyttää aina jonkinlaista deduktiivista päättelyä kysymysten relevanttisuudesta ky-

²⁷ Käytän laadullisen tutkimuksen teoreettisena pohjana Aigenin ajatuksia, vaikka hänen käsityksensä mukaan sama tutkimus ei voi sisältää sekä määrällistä että laadullista analyysiä.

seisen ilmiön tutkimisessa. Induktio on verrattavissa hypoteesien muodostamiseen tutkittavan aineiston pohjalta.

Lähestyn tutkimuksessani empiiristä aineistoa kahdelta suunnalta: sitä käytetään sekä jossain määrin teorian muodostamiseen – tai ainakin pohjan luomiselle mahdollisille uusille teorioille – että deduktiivisesti eri esiintymisjännitysteorioiden pohjalta luodun kysymyslomakkeen käsitteilyssä.

Tutkimukseni sisältää jonkin verran sisällönanalyysiin ja kontekstianalyysiin viittaavia menetelmiä. Sisällönanalyysin avulla voidaan tarkastella kvalitatiivisin keinoin kerätyn tutkimusmateriaalin sisältöä. Sen avulla kerätty aineisto saadaan järjestetyksi johtopäätöksen tekoa varten. Jotta näin tehdyille analyyseille saataisiin syvyyttä, siihen voidaan yhdistää kontekstianalyysi niin, että asioiden esiintymistiheyden lisäksi tarkistetaan konteksti, jossa asiat esiintyvät. Kuitenkin sisällönanalyysillä ja siihen yhdistetyllä kontekstianalyysillä parhaimmillaankin voidaan tuottaa vain kuvailevaa tietoa. (Ibid., 161.)

Reliabiliteetin ja validiteetin kysymykset ovat laadullisessa tutkimuksessa jossain määrin tulkinnanvaraisempia kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Grönforsin mukaan (ibid., 174 - 176.) sisäistä validiteettia on tutkimuksessa, jossa eri teoreettisten ja käsitteellisten määritteiden suhde toisiinsa on looginen. Ulkoinen validiteetti ilmaisee teoreettisten johtopäätösten ja empiirisen aineiston välisen suhteen, ja se on yksinkertaisesti hypoteesien todentamista. Reliabiliteettia kerätyllä aineistolla on silloin, kun se ei sisällä ristiriitaisuuksia. Tässä tutkimuksessa reliabiliteettia on yritetty nostaa kysymällä samantapaisia asioita eri yhteyksissä eri sanoilla, jolloin voidaan tarkistaa asioiden kongruenssi eli yhdenmukaisuus. Laadullisen tutkimuksen validius perustuu Grönforsin käsityksen mukaan (ibid., 178) tutkimusprosessin yksityiskohtaiseen kuvaamiseen.

Kaikki tutkimuksen lomakkeet sisälsivät sekä vaihtoehtokysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Koko materiaali käsiteltiin NUD*IST Classic-ohjelmalla, jolloin voitiin tehdä yhdistelmiä saman tutkimushenkilön vastauksista eri kysymyksiin, eri henkilöiden vastauksista samaan kysymykseen ja eri käsitteiden painotuksista ja merkityksistä vastauksissa. Ohjelma mahdollisti sellaisen analyysin, joka suuren aineiston puitteissa olisi muuten ollut hankalaa. Esimerkiksi itsetuntoon liittyviä seikkoja ei varsinaisesti tiedusteltu yhdessäkään kysymyksessä, mutta ohjelman avulla oli mahdollista löytää kaikki viittaukset aiheeseen (hakusanoina varsinaisen käsitteen lisäksi käsitteitä, joita tutkimushenkilöt mahdollisesti käyttivät synonyymeinä sille) ja saada näin sisällönanalyysin avulla kattava kuva siitä, millaisissa yhteyksissä aihe esiintyi (esim. ajatukset itsestä muusikkona ja esiintyjänä, suhde yleisöön, omien vahvuuksien ja heikkouksien arviointi).

3.7 Tutkimuksen tilastolliset menetelmät

Monimuuttujamenetelmien käytöllä pyritään yleisimmin monimutkaisen tai laajan aineiston sisältämän informaation pelkistämiseen. Pääkom-

ponenttianalyysin tavoitteena on sisällyttää maksimaalinen määrä alkuperäisten muuttujien vaihtelusta muutamaaan toisistaan riippumattomaan pääkomponenttiin. (Ranta ym. 1992, 459.)

Pääkomponenttianalyysissä (PCA) alkuperäisistä muuttujista X_1, X_2, \dots, X_p muodostetaan uusia muuttujia Z_1, Z_2, \dots, Z_p eli pääkomponentteja. Ne ovat alkuperäisten muuttujien lineaarikombinaatioita, optimaalisia painotettuja summamuuttujia, jolloin $Z = a_1x_1 + a_2x_2 + \dots$. Näin ollen ne yhdistävät samalle komponentille useamman alkuperäisen muuttujan sisältämää vaihtelua. Luonteeltaan ne ovat ortogonaalisia toisin sanoen ne eivät korreloi keskenään. (Ibid., 462.) Ensimmäinen pääkomponentti Z_1 sisältää mahdollisimman suuren osan alkuperäisessä aineistossa olevasta vaihtelusta, toinen selittää mahdollisimman paljon siitä vaihtelusta, joka jäi ensimmäiseltä pääkomponentilta selittämättä jne. Jos muuttujien väliset korrelaatiot ovat pienet, ei pääkomponenttianalyysin suorittaminen ole mielekäästä, koska tällöin alkuperäiset muuttujat kuvaavat parhaiten aineiston sisältämän vaihtelun. Pääkomponenttianalyysi toimiikin tehokkaimmin muuttujien korreloidessa kohtuullisen voimakkaasti keskenään. (Ibid., 463.)

Korrelaatiomatriisiin perustuvassa laskentamenetelmässä muunnetaan kaikkien muuttujien vaihtelu samanarvoiseksi normittamalla ne niin, että jokaisen muuttujan keskiarvo on nolla ja varianssi yksi. Tämä laskentatapa on mittausten asteikosta riippumaton ja sitä on syytä käyttää silloin, kun muuttujat ovat yhteismitattomia. (Ibid., 464.)

Analyysin alkuvaiheessa on päätettävä, mitkä muuttujat otetaan analyysiin mukaan. Valittujen muuttujien tulee olla samanarvoisia. (Ibid., 464.) Tutkijan on lisäksi katsottava, montako pääkomponenttia analyysiin otetaan mukaan. Rannan, Ritan ja Koukin (ibid., 466) mukaan yleisimmän käytännön mukaan pääkomponentteja kannattaa ottaa mukaan suuruusjärjestyksessä, kunnes niiden selittämän kokonaisvaihtelun summa on ylittänyt 80 - 90 %. Katkaisukohtana voidaan käyttää myös tulkinnallista selkeyttä eli sitä, kuinka moni pääkomponentti on ymmärrettävissä yhteineväisten aihepiirien tai teemojen pohjalta.

Monimuuttujamenetelmiä sovellettaessa on pidettävä mielessä niiden mahdollisesti sisältämät rajoitukset. Tulos ei aina ole objektiivinen eikä analyysin antama ratkaisu yleispätevä. Tutkija joutuukin usein tekemään subjektiivisia päätöksiä esimerkiksi siitä, mitkä ovat analyysiin mukaan otettavat muuttujat. (Ibid., 461.) Lisäksi joissain tilanteissa analyysin tulos voi olla seurausta muutamasta poikkeavasta havainnosta. Tämän vuoksi erilaiset graafiset menetelmät ovat erinomainen tapa tutustua alkuperäisiin havaintoarvoihin ja muuttujien välisiin suhteisiin. (Ibid., 462.)

Tässä tutkimuksessa haluttiin pääkomponenttianalyysillä selvittää, löytyisikö aineiston strukturoidusta osasta sellaista tietoa, jota laadullisen analyysin keinoin ei havaittu. Toinen tavoite oli tutkia, antaako tilastollinen käsittely laadullista analyysiä tukevan ratkaisun vai ei. Tutkimuksen aineistosta valittiin pääkomponenttianalyysiä varten ne kysymykset, jotka antoivat jännittäjäprofiilin hahmottelun kannalta olennaista tietoa. Kysymyksistä tehtiin 36 muuttujaa sisältävä yhdistelmätaulukko (liite 5), jolloin samaa aihepiiriä sivuavat kysymykset muodostivat yhden muttu-

jan. Esimerkiksi muuttuja “käsioireet” sisältää alkuperäiset muuttujat “käsien hikoilu”, “käsien tärinä” ja “kylmät kädet”. Muutama muuttuja kuten “Mitä onnistunut tai epäonnistunut esitys itselle merkitsee” jätettiin pois. Jäljelle jäivät vain itse jännittämisilmiöön liittyvät kysymykset. Ennen analyysiä korrelaatiomatriisista varmistettiin korrelaatioiden ilmeneminen

Tilastollisen tutkimuksen aluksi valittiin pääkomponenttien (Z) määrä. Tulokunnan helpottamiseksi suoritettiin varimax-rotatointi, jolloin saatiin rotatoidut pääkomponentit Z' . Rotatointi säilyttää pääkomponenttien yhteisen selitysosuuden, mutta muuttaa yksittäisten pääkomponenttien osuutta. Tällöin ensimmäinen pääkomponentti ei välttämättä ole selitysosuudeltaan suurin.

Laadullisen analyysin ja pääkomponenttianalyysin tulosten vertaamista varten tutkimushenkilöille laskettiin pääkomponenttipistemäärät (standardoitu summamuuttuja), jolloin heidät voitiin saatujen arvojen pohjalta sijoittaa pääkomponentteja kuvaaville vektoreille.

3.8 Haastattelukysymykset

Tutkimushenkilöiden taustatekijöitä mittaavaa lomaketta täydennettiin lyhyellä haastattelulla. Hirsjärven ja Hurmeen (1985, 25) mukaan haastattelu tähtää informaation keräämiseen ja on siis ennalta suunniteltua päämäärähakuista toimintaa. Yksi haastattelun muoto on teemahaastattelu. Se on puolistrukturoitu menetelmä, jossa haastattelun aihepiirit – teema-alueet – ovat tiedossa. Menetelmästä puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle luonteenomainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. (Ibid., 36).

Tämän tutkimuksen haastattelun perustana oli kolme kysymystä:

- 1 Mikä on paras esiintymiskokemuksesi?
- 2 Mikä on huonoin esiintymiskokemuksesi?
- 3 Ovatko kohdallasi muusikkominä ja esiintyjäminä tasapainossa vai onko niiden välillä ristiriitaa?

Haastattelu eteni melko vapaasti näiden aihepiirien ympärillä jolloin ilmeni mm. se, mikä teki parhaasta kokemuksesta parhaan ja huonoimmasta huonoimman ja mitä nämä kokemukset haastateltavalle merkitsivät. Kolmas kysymys vaati lisäselventämistä, jotta haastateltavat olisivat ymmärtäneet, mitä tutkija halusi kysymyksellään tietää (“Onko esiintymisen kohdallasi luonnollinen osa muusikkouttasi vai koetko, että et kykene ilmentämään omaa muusikkouttasi esiintymislavalla ollessasi?”) Haastattelut olivat kestoltaan 15 - 30 minuuttia sen mukaan, kuinka paljon haastateltavat innostuivat esiintymiskokemuksistaan ja yleisemminkin muusikkoudestaan kertomaan.

Esiintymisjännitysaihe on intiimi ja siihen sisältyy usein häpeäntunteita. Haastatteluita ei nauhoitettu, vaan tutkija teki niistä tarkat muistiinpanot ja kuvaukset. Näin haastateltavat pystyivät kertomaan asioita vapautuneesti ja he ottivat esille myös arkaluontoisina pidettyjä seikkoja.

Huoli anonyymiydestä vaivasi monia haastateltavia. Tämän vuoksi heidät pyrittiin vakuuttamaan tietojen luottamuksellisuudesta ja siitä, että tuloksien raportointivaiheessa yksittäisten vastaajien osuus muuntuu sellaiseen muotoon, ettei ketään voida identifioida. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt saivat vastata lomakkeisiin nimettöminä. Heidän oli valittava itselleen jokin puumerkki ja käytettävä tätä merkkiä kaikissa lomakkeissa. Haastattelun lopuksi he itse kirjoittivat saman merkin myös haastattelun kulkua kuvanneeseen paperiin ja laittoivat tämän tutkijan kansioon itse valitsemaansa paikkaan.

3.9 Tutkimushenkilöille pidetty esiintymisvalmennuksen kurssi

Luvussa kaksi esitellyn muusikoiden esiintymisvalmennusmenetelmän pohjalta suunniteltiin kurssi, joka toteutettiin keväällä 1996 yhdessä suomalaisessa konservatoriossa. Kurssin rakenne oli seuraavanlainen:

Ennen kurssin alkua pidettiin videoitu aloitusmatinea. Osallistujat täyttivät taustatieto- ja matinealomakkeet ja osallistuivat haastatteluun jo ennen ensimmäistä kokoontumista. He tiesivät tulossa olevista matineoista noin kuukautta ennen kurssin alkua. Matineoista tuli oppilaitoksen käytännön tapaan ohjelma ilmoitustaululle ja ne olivat julkisia tilaisuuksia. Myös videoinnista henkilöt olivat jo ennalta tietoisia. Matinealomake pyydettiin täyttämään esitysiltana.

Kurssi aloitettiin luennolla, jonka aiheena olivat erilaiset esiintymisjännitysilmiotä kuvaavat teoriat. Yhdessä pohdittiin mm. kurssilaisten kokemia vireytymisen positiivisia vaikutuksia sekä niitä negatiivisia esiintymiskokemuksia, joissa jännitys oli ollut suoritusta haittaavasti mukana. Kurssilaiset saivat tietoa jännityksen fysiologisista perusteista sekä siihen liittyvistä psykologisista ja kognitiivisista komponenteista.

Jännityksen hallintaan suunnattujen menetelmien esittely aloitettiin perusharjoituksista, jolloin luentojen, keskustelun ja käytännön harjoitusten avulla tutustuttiin hengityksen ja rentoutumisen merkitykseen jännityksen hallinnan apuna. Kurssilaiset myös arvioivat omaa keskittymiskykyään ja pohtivat keinoja tämän kehittämiseksi.

Omaa muusikkokuvaa (minäkuva) ja itsetuntoa käsiteltiin melko laajasti. Automatisoituneiden ajatuskuvioiden merkitys ja suggestioiden mahdollisuudet oman muusikkouden kehittämisessä kuuluivat tähän yhteyteen. Kurssilaiset kirjoittivat paperille automaattisia ajatuksiaan ja pohtivat nuotteja tutkimalla, liittykö näitä omiin soittoharjoituksiin. Ohjelmaan sisällytettiin syvärentoutusharjoitus, johon oli liitetty suggestioita itseluottamuksesta ja itsensä hyväksymisestä.

Tässä välissä poikettiin alunperin suunnitellusta ohjelmasta. Kurssilaiset olivat mielestään saaneet niin paljon uutta tietoa, että he katsoivat tarpeelliseksi kokeilla oppimiaan asioita käytännössä. Järjestettiin luokkamatineatyypinen esitys, jossa tutkimushenkilöiden oli tarkoitus kokeilla jotain uutta tapaa valmistautua esiintymiseen silläkin uhalla, että

esitys epäonnistuisi. Esitykset videoitiin ja niiden onnistuminen analysoitiin tunnilla yhdessä.

Mentaaliharjoittelun monipuolinen hyödyntäminen oli yksi kurssin keskeisimmistä osa-alueista, johon tutustuttiin sekä teoriassa että käytännön harjoitusten avulla. Opiskelijoilla oli luennolla mukanaan nuotteja. Heidän tehtävänään oli tutkia niitä, ja miettiä, oliko jotain olennaista jäänyt huomaamatta nuottitekstistä ja olivatko he lukeneet kaiken oikein. Myös ulkoaopettelua kokeiltiin niin, että muusikot yrittivät nuottia lukemalla opetella jotain itselleen uutta. Tämän jälkeen he saivat kokeilla tunnilla opettelemansa pätkän soittamista. Ilmaisuuun etsittiin rohkeutta roolileikin avulla. Siinä kurssilaisten piti soittaa ja esittää samalla jotain ihaillemaansa taiteilijaa tai matkia sellaista levytystä soittamastaan teoksesta, josta he erityisesti pitivät. Mentaalisesti harjoiteltiin lisäksi kappaleiden teknisesti vaikeita paikkoja, tutkintotilanteeseen valmistautumista ja itse tutkintotilannetta.

Videolta katsottiin myös esiintymisen harjoitteluun suunnattu valmennusnauha sekä omaa soittoa, jolloin itseä yritettiin arvioida behavioraalisen terapian näkökulmasta – mitkä ovat näkyvät jännitysoireet ja mitä niiden poistamiseksi voisi tehdä.

Kaikki eivät soittaneet loppumatineassa vaan osa kurssilaisista halusi sen tilalla täyttää lomakkeen esimerkiksi tulevasta tutkinnostaan.

Osa kurssin aloittaneista muusikoista jäi pois jo melko alkuvaiheessa, kaikki lomakkeet palauttaneet vastaajat – jotka siis muodostivat tutkimushenkilöiden ryhmän – olivat paikalla niin, että keskimäärin jokaiselle tuli yksi poissaolo.

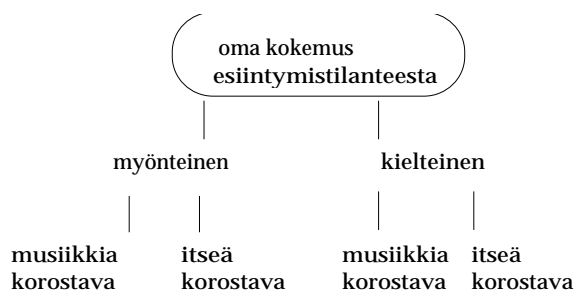
4 TULOKSET

4.1 Muusikoiden jännittäjätyypit

4.1.1 Laadullisen analyysin tulokset jännittäjätyypeistä

4.1.1.1 Havaitut peruskategoriat

Tutkimuksen laadullinen analyysi aloitettiin pohtimalla tutkimushenkilöiden vastauksia yhdistäviä piirteitä NUD*IST-ohjelman avulla. Oma kokemus esiintymistilanteesta osoittautui tärkeäksi monia osa-alueita selittäväksi tekijäksi. Taustatietolomakkeen kysymyksistä sitä mittasivat lähinnä kysymykset 29.1 – 29.11. Näistä viidessä painotettiin esiintymistilanteen kokemuksen positiivisia puolia, neljässä mahdollisia negatiivisia elementtejä ja kahdessa välinpitämättömyyden suhtautumista tilannetta kohtaan.



KUVIO 3 Peruskategoriat: muusikoiden oma kokemus esiintymistilanteesta

Koska välinpitämättömyyttä korostavia vastauksia ei ollut, jakaantuivat vastaajat analyysin perusteella kahteen ryhmään:

- 1 muusikoihin, joille esiintyminen oli ennen kaikkea positiivinen mahdollisuus ja
- 2 muusikoihin, joille esiintyminen oli ennen kaikkea negatiivinen tilanne.

Jaottelun pohjana käytettiin vastauksia kysymysryhmään 29 (liite 2) sekä niitä asiaan liittyviä huomioita, joita avoimista vastauksista löytyi. Esimerkiksi myönteisesti asennoituva muusikko kertoi kokevansa esiintymisen positiivisena mahdollisuutena esittää itselleen läheistä musiikkia. Hän saattoi korostaa sitä, että koki esiintymisen hienona mahdollisuutena tai että hän nautti esiintymisestä suunnattomasti. Kielteisesti asennoituneen muusikon vastauksista löytyi sellaisia seikkoja kuin “Esiintyminen on negatiivinen tilanne, jossa tekniset rajoitukseni paljastuvat” tai “Esiintyminen ei ole koskaan mukavaa, se on ahdistavaa ja pelottavaa.”

Perehtyminen kumpaankin ryhmään antoi tulokseksi kaksi toisistaan poikkeavaa suhtautumistapaa:

- 1 Musiikkia korostavat vastaajat painottivat musiikkilähtöistä esitystapaa.
- 2 Itseä korostavat muusikot halusivat esitellä omia taitojaan. Negatiivisessa mielessä he kokivat tulevansa arvostetuiksi tai tuomituiksi.

Tutkimushenkilöt (kymmenen) jakaantuivat suhtautumistavaltaan niin, että kuusi suhtautui esiintymistilanteeseen myönteisesti ja neljä kielteisesti. Vaikka jokaisella vastaajalla oli sekä hyviä että huonoja kokemuksia, painottui suhtautuminen selkeästi jompaan kumpaan kategoriaan. Aineiston perusteella se, kuinka esiintymistilanteen kokee on sama asia kuin se, kuinka siihen suhtautuu. Tämän vuoksi käytän jatkossa molempia ilmauksia.

	myönteinen esiintymis- kokemus	kielteinen esiintymis- kokemus
musiikkia korostava	5	2
itseä korostava	1	2

KUVIO 4 Esiintymiskokemus ja huomion suuntautuminen, N = 10

Nelikenttä osoittaa, kuinka tutkimushenkilöt jakaantuivat esiintymiskokemuksen²⁸ ja huomion suuntautumisen suhteen. Heistä viisi koki esiintymiset yleensä myönteisesti. He pyrkivät lavalla ollessaan ensisijaisesti joko välittämään musiikkia yleisölle tai paneutumaan musiikin tulkitsemiseen. Yksi piti esiintymistilanteita positiivisena mahdollisuutena esitellä omia taitojaan tai vahvistaa asemaansa oppilaitoksessa. Ne neljä, joille esiintyminen oli useimmiten kielteinen kokemus, jakaantuivat tasan musiikkia korostaviin ja itseä korostaviin, molempia oli kaksi. Tässä vaihtoehdossa musiikkilähtöisyys ilmeni haluna välittää musiikkia, mutta lähinnä liiallisen jännittämisen vuoksi tavoite jäi omasta mielestä saavuttamatta. Kielteinen esiintymiskokemus ja itsensä korostaminen ilmenivät suorituspainotteisuutena tai tuntemuksina itse arvostelun kohteena olemisesta.

4.1.1.2 Itsetunto ja esiintymiskokemus

Vaikka yhdessäkään kysymyksessä ei tiedusteltu suoraan vastaajien käsitystä omasta itsetunnostaan, pohtivat he asiaa melko paljon avoimissa vastauksissaan. Niissä asia tuli esille monissa yhteyksissä. Hyvä itsetunto ilmeni mm. realistisena kykynä arvioida omaa muusikkouttaan ilman häpeän tunteita, kykynä ottaa vastaan kritiikkiä ja hyödyntää sitä sekä asennoitumisessa yleisöä ja esiintymistilannetta kohtaan. Huonoa itsetuntoa muutamia tutkimushenkilöitä käsittelevät yleisellä tasolla kertomalla, kuinka asia vaikeutti heidän elämäänsä. Opinnoissaan he kokivat yleisön tuomitseväksi, yrittivät miellyttää kuulijoitaan tai opettajaansa ja pelkäsivät joutuvansa yleisön tai opettajansa hylkäämiksi.

	myönteinen esiintymis- kokemus	kielteinen esiintymis- kokemus
hyvä itse- tunto	5	
huono itse- tunto	1	4

KUVIO 5 Itsetunnon ja esiintymiskokemuksen suhde, N = 10

Molemmista ryhmistä löytyi sekä muusikoita, joiden itsetunto oli hyvä, että niitä, joilla oli huono itsetunto. Koska arkikielessä itsetunto on käsitteenä laaja ja monimerkityksinen, käytettiin sitä vastauksissa hyvinkin erilaisissa

²⁸ Esiintymiskokemus = oma kokemus esiintymistilanteesta. Tässä tutkimuksessa laadullinen, ei määrällinen ilmaus.

merkityksissä ja asiayhteyksissä. Useimmiten kontekstista näkyy, tarkoit- taako vastaaja termillä itsetuntoa, yleistä minäkäsitystä tai minäkuvaa vai onko kyse hänen omasta muusikkokuvastaan. Selkeyden vuoksi käytän luokituksissa 'itsetunto'- sanaa ja selvennän tekstissä, mistä kunkin tutki- mushenkilön kohdalla tarkalleen on kyse. Analysoin sekä vastaajien yleistä että ammatillista itsetuntoa. Näin ollen ryhmään "huono itsetunto" kuu- luu yksi muusikko, jonka yleisessä itsetunnossa ei näkynyt ongelmia, mutta jolla oli erittäin negatiivinen oma muusikkokuva. Ammatillisesti tämä oli aiheuttanut hänelle suuria itsensä aliarvioinnista johtuvia vaikeuksia.

Analyysin perusteella tutkimushenkilöistä viidellä oli hyvä itsetunto ja viisi joko piti itsetuntoaan huonona tai tämä seikka ilmeni epäsuorasti vastaustavasta. Nelikentästä näkyy, että itsetunto on tärkeä esiintymisko- kemusta selittävä tekijä. Tutkimushenkilöistä puolet koki esiintymistilan- teen positiivisena mahdollisuutena ja heille oli luonteenomaista hyvä itse- tunto. Huono itsetunto ja negatiivinen esiintymiskokemus yhdistyivät neljässä tapauksessa. Yhdelläkään vastaajalla ei positiivinen esiintymisko- kemus yhdistynyt huonoon itsetuntoon. Joukkoon mahtui yksi sellainen muusikko, jolle esiintyminen oli myönteinen kokemus huonosta itsetun- nosta huolimatta.

4.1.1.3 Yleisösuhde ja esiintymiskokemus

Esiintyjän musiikkia korostavalla suhtautumistavalla ei näyttänyt olevan yhteyttä yleisösuhteen laatuun. Tutkimusryhmästä kaksi koki yleisön useimmiten kannustavaksi. Suunnilleen yhtä suuri määrä kokemuksia sekä kannustavasta että kriittisestä yleisöstä oli kahdella vastaajalla. Kolme tutkimushenkilöä ei ollut tottunut huomioimaan yleisöä lainkaan eikä osannut näin ollen sanoa, tuntuiko yleisö yleensä kannustavalta vai kriit- tiseltä.

	useimmi- ten kannus- tava	kannus- tava tai kriittinen	useimmi- ten kriittinen	ei huomioi yleisöä
musiikkia korostavat, n=7	2	2		3
itseä korostavat, n=3		1	1	1

KUVIO 6 Kokemukset yleisöstä ja esiintyjätyyppi, N = 10

Itseä korostavien muusikoiden ryhmässä yksi tutkimushenkilö koki yleisön vaihtelevasti joko kannustavaksi tai kriittiseksi, yksi ei ollut tottunut huomioimaan kuulijoita lainkaan ja yksi koki, että yleisö oli useimmiten arvosteleva tai tuomitseva. Hänellä oli joitakin kokemuksia myös hyvästä yleisösuhteesta. Pelkkiä negatiivisia kokemuksia ei ollut kenelläkään vastaajista.

Musiikkia korostavista vastaajista kukaan ei kokenut yleisöä pääsääntöisesti kriittiseksi, itseä korostavista vastaajista puolestaan kukaan ei kokenut yleisöä useimmiten kannustavaksi. Yllättävä tulos oli musiikkia korostavien ryhmän jakaantuminen yleisön huomioiviin (neljä) ja niihin, jotka eivät huomioi yleisöä (kolme). Käytännön tasolla tämä voisi ilmetä siten, että ensimmäinen ryhmä keskittyy musiikin *esittämiseen* – välittää yleisölle teoksen musiikillisia ajatuksia – ja toinen musiikin *tulkittamiseen* – soittaa musiikkia välittämättä siitä, miten yleisö sen kokee ja ymmärtää.

Itseä korostava asenne ja yleisön huomiotta jättäminen ilmenivät tutkimuksessa suorituskeskeisyytenä. Henkilö saattoi keskittyä musiikin tulkittamiseen tarkoituksenaan tuottaa hyvä suoritus. Yleisö asettui tällöin kriitikon asemaan. Itseä korostava muusikkotyyppi, joka koki yleisön pääsääntöisesti kriittiseksi, näytti kärsivän itsetunto-ongelmista.

4.1.1.4 Häiritsevän jännityksen määrä ja esiintymistilanteeseen suhtautuminen

Tästä luvusta lähtien kutsun suhtautumistavaltaan myönteisiä muusikoita nimellä ”ryhmä 1” ja kielteisesti esiintymistilanteeseen suhtautuvia nimellä ”ryhmä 2”. Kuvioissa myönteisesti suhtautuvat ovat aina ylärivillä, kielteisesti suhtautuvat alarivillä.

Kaikista tutkimukseen osallistuneista vastaajista kuusi koki jännityksen häiritsevän paljon heidän esityksiään. Ryhmästä 1 tällä tavalla koki kaksi ja ryhmästä 2 kaikki eli neljä vastaajaa.

	paljon	jonkin verran	ei lainkaan
ryhmä 1, n=6	2	3	1
ryhmä 2, n=4	4		

KUVIO 7 Häiritsevän jännityksen määrä ja suhtautuminen esiintymistilanteeseen, (ryhmä 1= myönteinen suhtautumistapa, ryhmä 2= kielteinen suhtautumistapa), N = 10

Ryhmään 1 kuului kaksi muusikkoa, jotka kokivat jännityksen häiritsevän paljon omaa esitystään. Toinen heistä suhtautui esiintymiseen itseä korostavalla tavalla. Tällaiselle henkilölle omat jännitysoireet ovat todennäköisesti konkreettisempia kuin musiikkia korostaville soittajille.

Toinen ryhmään 1 kuuluva muusikko, jonka mielestä jännitys häiritsevi paljon hänen esityksiään, oli koko tutkimusryhmän innokkain esiintyjä. Hän suhtautui esiintymiseen myönteisemmin kuin kukaan muu, ja oli ainoana tutkimushenkilöistä täysin eri mieltä kaikista esiintymistilanteen negatiivisia elementtejä korostavista väittämistä. Sama asennoituminen ilmeni myös useista avoimista vastauksista.

Vastausten perusteella ei selvinnyt, miksi hän koki jännityksen niin häiritseväksi. Yksi syy saattoi olla, että hän antoi vaikutelman poikkeuksellisen herkkätunteisesta ihmisestä.²⁹

Ryhmään 1 kuului yksi muista poikkeavasti vastannut muusikko. Hän koki häiritsevää jännitystä niissä esiintymisissä, joita ei jännittänyt etukäteen. Vastaavasti tunne ei häirinyt niissä tilanteissa, joita hän oli jännittänyt. Hänen kohdallaan etukäteen jännittäminen osoittautui hyväksi asiaksi, joka valmisti häntä psyykkisesti kohtaamaan haasteen.

Toinen ryhmään 1 kuulunut tutkimushenkilö alkoi jännittää vasta juuri ennen lavalle astumista. Hän koki paljon häiritsevää jännitystä esityksissään.

Ryhmän 2 saama tulos osoitti, että suhtautuminen esiintymistilanteeseen on merkittävä tekijä pohdittaessa häiritsevän jännityksen syntyä ja vaikutuksia. Tähän ryhmään kuuluneet tutkimushenkilöt kokivat, että jännityksen vaikutukset kohdistuivat joko eniten tekniikkaan tai tasaisesti kaikkiin osa-alueisiin (tekniikkaan, tulkintaan ja esittämiseen).

4.1.1.5 Pelkoa aiheuttavat jännitysoireet ja esiintymistilanteeseen suhtautuminen

4.1.1.5.1 Myönteiset esiintyjät ja pelkoa aiheittavat jännitysoireet

Ryhmät 1 ja 2 erosivat toisistaan selvästi tutkittaessa, paljonko heillä oli pelkoa aiheuttavia fyysisiä oireita tai teknisiä pelkoja. Ryhmään 1 kuuluvista henkilöistä puolet pystyi nimeämään useita kokemiaan jännitysoireita, mutta ne aiheuttivat heille vain vähäisessä määrin pelkoa. Tavallisia heidän mainitsemistaan oireista olivat käsiin liittyvät seikat (kylmät kädet, toimimattomat sormet, käsien värinä ja hikoilu) tai ongelmat sävelpuhtaudessa ja soinnissa.

Ryhmän 1 muusikoista kaksi ei maininnut yhtäkään pelkoa aiheuttavaa oiretta tai teknistä seikkaa. Yksi vastaaja koki paljon pelkoja fyysisten

²⁹ Salmon ja Meyer (1992, 58 - 59) analysoivat nk. ANS-ilmiötä. Henkilöt, joilla ANS on korkea, kertovat usein kuulevansa ennen huomaamattomia nyansseja musiikissa. He saattavat myös nähdä uusia asioita partituurissa. Tätä kutsutaan nimellä hypervigilance, hypervalppaus. Se ilmenee autonomisen hermosysteemin aktivoituessa. Tällöin havaintoterävyys kasvaa. Aktivoituneessa olotilassa ihminen ei ainoastaan koe ahdistavia tuntemuksia vaan myös tuntee ne selvyydellä, jota ei voi kokea ei-aktivoituneessa tilassa.

oireidensa vuoksi. Hänen oireensa olivat samanlaisia kuin muillakin ryhmään kuuluvilla, käsien tärinää ja hikoilua, hengityksen salpautumista ja huimausta. Muista ryhmään kuuluvista hän erosi huonon itsetuntonsa vuoksi. Tällä saattoi olla merkitystä sille, että esiintymistilanteessa hän ei saanut käännettyä huomiota pois itsestään. Kuitenkin hänellä ilmeni voimakas tahto kommunikaatiohakuiseen esitystapaan.

4.1.1.5.2 Kielteiset esiintyjät ja pelkoa aiheuttavat jännitysoireet

Ryhmään 2 kuuluvilla vastaajilla oli vastaavia oireita kuin ryhmän 1 muusikoillakin, mutta monet oireet aiheuttivat tälle ryhmälle pelkoa. Tavallisimpia olivat käsiin liittyvät oireet kuten käsien tärinä ja hikoilu, kylmät kädet ja käsivarren jäykistyminen sekä huimauksen tunne. Yleinen heikkous, sormien lipsuminen ja vatsaoireet mainittiin myös.

Tähän ryhmään kuuluvilla muusikoilla oli myös monia epävarmuutta tai pelkoa aiheuttavia teknisiä asioita. He kokivat, että jännittämisen takia vaikeat tekniikkalajit epäonnistuivat helposti, sävelpuhtauden kuuntelemiseen ja kontrollointiin tuli ongelmia ja tärisävä jousikäsi sekä toimimattomat sormet tai kieli (puhaltajilla) toivat herkästi tunteen epäonnistumisesta. Myös rytmin ja tempon heittälyt olivat tavallisia pelonaiheita.

4.1.1.6 Harjoittelun taso ja esiintymistilanteen kokemus

Taustatietolomakkeessa oli useita kysymyksiä tutkimushenkilöiden harjoittelutavoista. Niiden pohjalta analysoitiin harjoittelutekniikkaa ja arvioitiin harjoittelun tasoa, jolloin voitiin pohtia harjoittelun ja saavutetun osaamistason suhdetta vastaajan ilmoittamaan esiintymisjännityksen määrään.

	harjoittelu hyvää	harjoittelu keskin- kertaista	harjoittelu huonoa
ryhmä 1, n=6	3	1	2
ryhmä 2, n=4	1	2	1

KUVIO 8 Harjoittelun taso ja suhtautuminen esiintymistilanteeseen, N = 10

Harjoittelutekniikan analyysissä kiinnitettiin huomiota säännöllisyyteen, keskittymiseen, harjoittelumenetelmien järkevyyteen ja toimivuuteen, monipuolisuuteen ja luovuuteen sekä puutteisiin (kuten rutiininomainen

toistoharjoittelu). Lisäksi arvioitiin sitä, kuinka muusikko mielestään sai ohjelmistoa valmiiksi.

Kuviosta näkyy, että suurimmalla osalla molempien ryhmien vastaajista harjoittelun taso oli vähintään keskinkertainen. Niillä muusikoilla, jotka myönteisestä suhtautumisestaan esiintymistilannetta kohtaan huolimatta kokivat häiritsevää jännitystä, huono harjoittelutekniikka ja tämän seurauksena epävarmuus osaamisesta nousivat yhdeksi jännittämisen pääsyistä.

Sama asia on huomioitu useissa aikaisemmissakin tutkimuksissa (katso luku 2.3) ja on ajateltu, että tällöin ei olisi syytä puhua jännitys-ongelmasta lainkaan, ennemminkin huonon harjoittelun aiheuttamasta epävarmuudesta.

Ryhmän kaksi saama tulos osoittaa, ettei hyväkään harjoittelu ole riittävä suoja esiintymisjännitystä vastaan. Vain yhdellä tutkimushenkilöllä tästä ryhmästä harjoittelutekniikka oli selvästi puutteellinen. Hän oli havainnut saman asian itsekkin ja piti huonoa harjoittelua yhtenä ongelmiensa ensisijaisista syistä. Muilla ryhmän 2 henkilöillä syyt esiintymisjännitykseen olivat muilla osa-alueilla.

4.1.1.7 Keskittymisen taso ja esiintymistilanteen kokemus

Tutkimukseen osallistuneilta muusikoilta tiedusteltiin, millainen heidän keskittymiskykynsä on.

	hyvä	melko hyvä	melko huono	huono
ryhmä 1, n=6	1	5		
ryhmä 2, n=4		1	2	1

KUVIO 9 Keskittymiskyky ja esiintymistilanteen kokemus, N = 10

Kuviosta näkyy keskittymiskyvyn merkitys. Kaikilla ryhmään 1 kuuluvilla vastaajilla se oli oman arvion mukaan joko melko hyvä tai hyvä. Ryhmään 2 kuuluvista muusikoista suurin osa sen sijaan kärsi ainakin ajoittain huonosta keskittymisestä. Lomakkeessa tiedusteltiin lähinnä keskittymistä musiikkiin esityksen aikana, mutta keskittymisasiasia tuli esille myös avoimissa vastauksissa. Niiden perusteella saattoi päätellä, että yleensäkin keskittymi-

songelmista kärsivillä tutkimushenkilöillä oli niitä myös esiintyessä. Ne puolestaan, jotka osasivat keskittyä työntekoonsa, pystyivät keskittymään paremmin myös lavalla.

Yhdellä muusikolla suurin osa ongelmista liittyi huonoon keskittymiseen. Hän kirjoitti keskittymisensä olevan huonoa harjoittelussa ja tämän seurauksena työnteko oli tehotonta eikä valmistanut tarpeeksi esityksiin. Puutteellisen keskittymisensä vuoksi hänen oli mielestään vaikea saada aitoa tunnetta mukaan harjoitteluun ja esityksiin.

4.1.1.8 Muistivirheiden pelko ja suhtautuminen esiintymistilanteeseen

	aina	usein	joskus	ei koskaan
ryhmä 1, n=6		2	3	1
ryhmä 2, n=4	3	1		

KUVIO 10 Muistivirheiden pelko ja suhtautuminen esiintymistilanteeseen, N = 10

Yhtä lukuunottamatta kaikille tutkimushenkilöille ulkomuistin pettäminen oli epävarmuuden tai pelon lähde. Vaikka ulkoa muistaminen osoittautui molemmissa ryhmissä ongelmalliseksi, löytyi niiden väliltä selviä eroja. Ryhmässä 1 kukaan ei ilmoittanut pelkäävänsä 'aina' muistivirheitä. Ryhmästä 2 sen sijaan kolme neljästä vastasi näin. Puolet eli kolme ryhmän 1 muusikoista piti muistiongelmia joskus pelon aiheena, usein ne vaivasivat kahta vastaajaa. Ryhmän 2 kaikki muusikot pelkäsivät muistivirheitä aina tai usein.

Tutkimushenkilö, joka ei koskaan pelännyt muistiongelmia (ryhmästä 1), harjoitteli ulkoasoittamista tehokkaammin ja määrätietoisemmin kuin muut. Hän pyrki painamaan asioita aktiivisesti mieleensä, korosti ajattelun merkitystä ja teoksen loogisiin osiin jakamista sekä analyysiä että mieleenpainamista varten. Omasta mielestään hän oppi melko helposti ulkoa. Pohdittavaksi jää, oliko hän luonnostaan hyvämuistinen vai oliko jatkuva harjoitus tehnyt hänestä hyvän ulkoaopettelijan. Jälkimmäinen vaihtoehto on todennäköisempi sillä monet muistakin tutkimushenkilöistä pitivät itseään hyvinä ulkoaopettelijoina. Kolme heistä oli sitä mieltä, että kappaleet jäävät soittamalla helposti muistiin eikä niitä tarvitse erityisesti painaa mieleen. He kaikki kuitenkin pelkäsivät muistivirheitä esityksissään.

Yhdellä muusikolla, jolle muistaminen oli suuri pelon aihe, oli absoluuttinen sävelkorva. Hänellä oli poikkeuksellisen hyvä kuulomuisti ja kyky omaksua musiikkia korvan kautta. Silti muistin pettäminen oli suurimpia ongelma-alueita hänen esiintymisissään.

4.1.1.9 Suhtautuminen kritiikkiin ja auktoriteetteihin

Suhtautuminen kritiikkiin oli yhdenmukaista molemmissa ryhmissä. Kaikki tutkimushenkilöt painottivat haluavansa kritiikkiä ja tarvitsevansa sitä kehittyäkseen. Kymmenestä vastaajasta neljä pelkäsi kritiikkiä. Heistä kahden kohdalla tämä asia oli ilmeisesti yhteydessä huonoon itsetuntoon. Kritiikkiä pelkäsi myös kaksi sellaista tutkimushenkilöä, joiden itsetunto muiden vastausten valossa vaikutti hyvältä.

Kysymykseen siitä, saako jonkun yksittäisen henkilön ilmaantuminen konserttiin muusikon tuntemaan itsensä hermostuneemmaksi kuin muutoin, vastasi yhdeksän kymmenestä tutkimushenkilöstä myönteisesti. Ryhmittäin tämä jakaantui seuraavasti:

	aina	usein	joskus	ei osaa sanoa
ryhmä 1, n=6		3	2	1
ryhmä 2, n=4	1	1	2	

KUVIO 11 Auktoriteettipelko ja suhtautuminen esiintymistilanteeseen, N = 10

Kummastakaan ryhmästä kukaan ei vastannut kieltävästi. Yksi tutkimukseen osallistunut muusikko ei osannut sanoa, miten hän reagoisi tällaisiin tilanteisiin. Jonkun yksittäisen henkilön ilmaantuminen paikalle näyttää tuovan muusikoille lisäpainetta eikä suhtautuminen esiintymistä kohtaan vaikuta tähän kokemukseen.

4.1.1.10 Tutkimushenkilöiden omat käsitykset esiintymisongelmiensa syistä

4.1.1.10.1 Esiintymistilanteeseen myönteisesti suhtautuvien muusikoiden omat käsitykset ongelmiensa syistä

Vastaajat käsitelivät paljon itsetuntoon liittyviä asioita. Yksi kirjoitti haluavansa kavereilta, auktoriteeteilta ja muilta hyväksyntää ja arvostusta ja

piti tästä seuranneita paineita jännitysongelmansa perimmäisenä syynä. Muut eivät varsinaisesti viitanneet huonoon itsetuntoon, mutta käsitteivät asiaa yleisemmällä tasolla. ”Esiintymiseen liittyy paljon itsetuntoon kuuluvia juttuja. Tuntuu siltä, että koko persoona on esiintyessä puntarissa, ei vain soitto.” Musiikkiesityksessä joutuu asettamaan itsensä alttiiksi ja sietämään arvostelua. Lisäksi jatkuva kilpailu ja oma riittämättömyyden tunne suurten teosten edessä tuonee jokaiselle muusikolle kriisejä, joissa erilaiset itsetuntokysymykset nousevat keskeiselle sijalle.

Yksi tutkimushenkilö totesi, että tilanteet, joissa itsensä tuntee uhatuksi esimerkiksi liian kriittisen kuulijakunnan takia, ovat vaikeita. Myös rutiinin puute ja huono harjoittelu kuuluivat asioihin, joita vastaajat ottivat esille. Vaikeimman kriisin oli käynyt läpi muusikko, jolla oli ollut paniikkihäiriön omaisia kohtauksia aikanaan. Hän oli joutunut vakavasti miettimään, kykeneekö koskaan soittamaan ammatikseen. Kriisin ratkaiseminen oli edesauttanut hänen opiskelumotivaatiotaan ja kaikista tutkimushenkilöistä hän paneutui kurssilla esiteltyjen harjoitusten tekemiseen ja matineoihin huolellisimmin.

4.1.1.10.2 Esiintymistilanteeseen kielteisesti suhtautuvien muusikoiden omat käsitykset ongelmiensa syistä

Ryhmän 2 muusikoista kaksi tajusi liian kovat suorituspaineeet ja halun onnistua jännitysongelmiensa tärkeäksi syyksi. Toinen lisäsi tähän liian korkean itsekritiikin ja ratkaisevissa vaiheissa sattuneet epäonnistumiset. Hän totesi suhtautumisensa esiintymistä kohtaan olleen lapsuudessa luonnollista, mutta se oli muuttunut vuosien myötä aina vain neuroottisemmaksi.

Muusikko, jonka suurin ongelma oli huono keskittyminen, tajusi tämän asian itsekin. Aihe toistui useissa vastauksissa. Muita ryhmän 2 tutkimushenkilöiden esille ottamia tekijöitä olivat esiintymisrutiinin puute ja huono harjoittelu.

Yhden tutkimushenkilön kohdalla oma analyysi tilanteesta vaikutti ristiriitaiselta tutkimustulosten kanssa. Hän itse painotti tottumattomuuttaan, mutta vastauksissa toistuvat teemat viittasivat ongelmiin itsetunnon alueella.

4.1.1.11 Tutkimuksessa ilmenneet jännittäjätyypit ja niiden luonnehdinta

4.1.1.11.1 Tyyppi A: Myönteisesti suhtautuva musiikkia korostava esiintyjä

Tyyppi A:n kokemukset esiintymistilanteesta ovat pääasiassa myönteisiä ja hän on oppinut suhtautumaan esiintymisiin positiivisena mahdollisuutena. Tämä muusikkotyyppi tunnistaa itsestään erilaisia vireytymisoireita, mutta ne eivät aiheuta pelkoa. Lähinnä käsiin liittyvät oireet tuovat välillä epävarmuuden tunnetta. Myös tiettyjen teknisten seikkojen kohdalla vaijaa varmuuden puute silloin tällöin. Esimerkkeinä tästä voisi mainita tunteen sormien toimimattomuudesta, vaikeudet sävelpuhtauden kuulemisessa sekä soinnilliset ongelmat.

Tyyppi A:lla on kohtalaisen hyvä itsetunto, mutta täysin ongelmaton se ei välttämättä ole. Tällöin kuitenkin näkyy halu paneutua vaikeisiin kysymyksiin ja kehittää tilannetta paremmaksi.

Yleisösuhte tyyppi A:lla on myönteinen. Hän joko kokee yleisön kannustavaksi tai ei ole tottunut huomioimaan sitä lainkaan. Musiikki- lähtöisen suhtautumistapansa vuoksi hänellä on halu välittää yleisölle musiikkia, kommunikoida musiikin kielellä. Toinen vaihtoehto on, että hän paneutuu musiikin tulkitsemiseen niin, ettei ajatuksissa jää tilaa muille asioille.

Tyyppi A kokee itsensä joskus epävarmaksi, jos yleisön joukossa istuu hänen auktoriteeteiksi määrittelemiään henkilöitä, joiden silmissä hän haluaa pärjätä. Myös kritiikkiä hän saattaa pelätä, vaikka suhtautuukin siihen yleensä myönteisesti. Hän kokee tarvitsevansa kritiikkiä kehittyäkseen ja haluaa palautetta soitostaan.

Keskittämiskyky tyyppi A:lla on hyvä tai kohtalaisen hyvä. Yleensä hän kykenee keskittymään sekä harjoitteluunsa että esiintymisiinsä.

Harjoittelutekniikka ei vaikuta siihen, mihin esiintyjätyyppiin muusikko kuuluu. Osalla A-tyyppin muusikoista on huono harjoittelutekniikka. Näissä tapauksissa se ja seurauksena tuleva epävarmuus osaamisesta ovat yksi jännitysongelman tärkeimmistä syistä. Myöskään varmuus ulkoasoitamisessa ei vaikuta. A- tyyppin muusikko saattaa kokea muistiongelmia usein tai silloin tällöin. Huomionarvoista on, että tämä asia ei vaikuta hänen suhtautumiseensa esiintymistilannetta kohtaan.

Yksi tutkimushenkilö vaikutti poikkeuksellisen tasapainoiselta tyyppin A edustajalta. Muista saman ryhmän muusikoista hänet erotti eri osa-alueiden tasapaino. Hän koki jännitysoireita, mutta ei pelännyt niitä. Hän ei pystynyt kertomaan, mitä esityksen aikana ajattelee, koska käsityksensä mukaan ajatteli vain musiikkia. Lisäksi hän oli tehokas, peräänantamaton harjoittelija. Muilla saman tyyppin edustajilla jokin osa-alue oli muita heikompi niin, että esiintymisjännitysongelman todennäköinen syy ilmeisesti näkyi analyysissä.

Analyysin perusteella tyyppiin A kuuluvien muusikoiden yksilölliset ongelmat olivat: itsetuntokysymykset, kokemattomuus, häiriöherkkyys ja huono harjoittelu. Näin ollen niistä löytyivät Lehrerin teorian faktorit numero 1 (ongelmat muistin tai häiriöherkkyuden kanssa), 2 (kokemattomuus, jännitys ja huoli jännittämisestä) ja 3 (tuomitukseksi tulemisen tunne ja pelko sosiaalisesta paheksunnasta). (Huonosta harjoittelusta johtuvia esiintymisongelmia ei yleensä lasketa kuuluvaksi jännitysongelmiksi ollenkaan.)

4.1.1.11.2 Tyyppi B: Myönteisesti suhtautuva itseä korostava esiintyjä

Tyyppi B:n kokemukset esitystilanteista ovat pääosin myönteisiä ja hän suhtautuu positiivisesti esiintymiseen. Hänen huomionsa kohteena on lähinnä oma itse, hän haluaa esiintymisellään päteä, vahvistaa asemaansa oppilaitoksessa tai pärjätä opiskelijoiden välisessä kilpailussa. Musiikki on välineellisessä asemassa, vaikka hän välillä pystyykin keskittämään huomiotaan musiikkiin.

Jos tyyppi B itsetunto on huono, hän hakee esiintymisillään sille vahvistusta. Tyyppi B:hen pätee pitkälti sama luonnehdinta kuin tyyppi A:han. Oman itsen korostaminen musiikin sijaan tuo hänelle joitakin vaikeuksia, joita A:lla ei ole.

Tutkimuksessa B-tyyppiä edustaneen muusikon ongelmana oli vääränlaisen itsekeskeisyyden tuomat suorituspainet ja huono harjoittelu.

4.1.1.11.3 Tyyppi C: Kielteisesti suhtautuva musiikkia korostava esiintyjä

Tyyppi C:n kokemukset esiintymisestä ovat kielteisiä, vaikka hänellä olisi halu esittää musiikkia. Hän jännittää lähes kaikkia esiintymisiä ja jännitys häiritsee kaikissa paljon. Itsetunto-ongelmat ovat hänelle tyyppillisiä. Tutkimusryhmän kaikilla esiintymistilanteeseen kielteisesti suhtautuvilla muusikoilla oli itsetunto-ongelmia. Joissakin tapauksissa kyse oli ennemminkin negatiivisesta omasta muusikkokuvasta, jolloin yleinen itsetunto ei ollut huono, mutta itseä aliarvioiva käsitys omasta muusikkoudesta toi ammatillista alemmuudentunnetta, joka vaikutti esiintymistilanteessa samalla tavalla kuin huono itsetunto.

Tyyppi C kokee monia erilaisia jännitysoireita ja suurin osa niistä on pelon aiheita. Tavallisimpia ovat käsien tärinä ja hikoilu, kylmät kädet, huimaus, yleinen heikkous ja vatsaoireet. Myös jännityksen vaikutukset tekniikkaan pelottavat. Sormien toimimattomuus sekä heittelyt rytmissä, tempossa ja sävelpuhtaudessa ovat esimerkkejä asioista, joihin tyyppi C pelkää jännityksen vaikuttavan. Huonon minäkäsityksen vuoksi auktoriteettipelko ja kritiikinpelko ovat jonkin verran voimakkaampia kuin tyyppi A.

Koska tyyppi C:n ongelmat kiertyivät oman itsen ja oman persoonan ympärille, ei hyvä harjoittelu tuo varmuutta eikä nautintoa esiintymiseen. Myös keskittyminen saattaa pettää, se on useammin keskinkertaista tai huonoa kuin hyvää. Tyyppi C kokee ristiriitaa siinä, miten haluaisi asiat tehdä ja siinä, miten hän ne tekee. Hän haluaisi ajatella musiikkia ja esittämistä, mutta huomio kiertyy jatkuvasti oman itsen ja omien jännitysoireiden ympärille. Yleisöstä saattaa olla hyviä kokemuksia, mutta tämä ei muuta sitä perusasetelmaa, että esiintymiseen liittyy enemmän kielteisiä kuin myönteisiä asioita.

Pelkoa voi aiheuttaa myös paine ulkoosaamisesta. Yleinen epävarmuus heijastuu tähänkin osa-alueeseen niin, että vaikka tyypit A ja B raportoivat ulkomuistiongelmissa ja sen aiheuttamasta epävarmuudesta, ei heidän kohdallaan voi puhua pelosta samalla tavalla kuin tyyppi C:n tapauksessa.

Tässä tutkimuksessa tyyppiä C edustaneiden muusikoiden yksilölliset ongelmat olivat: itsetunto-ongelmat, suorituspainotteisuus, keskittymisongelmat ja huono harjoittelu. Lehrerin faktoreista näitä selittävät sama sosiaalisen paheksunnan faktori 3 mikä tuli jo A-tyypin kohdalla esille ja faktori 1, joka sisältää ongelmat muistin ja häiriöherkkyyden kanssa (keskittymisongelmat ovat osa tätä faktoria).

4.1.1.11.4 Tyyppi D: Kielteisesti suhtautuva itseä korostava esiintyjä

Tyyppi D:n kokemukset esiintymistilanteesta ovat ensisijaisesti kielteisiä. Vaikeuksia korostavat omaan itseen suuntautuneet ajatukset. Luonnehdinta tyypeistä C ja D on pitkälti samanlainen, mutta erona on D:n edellistäkin suorituskeskeisempi ajatusmaailma. Mielessään hän menee lavalle soittamaan arvosteltavaa suoritusta. Koska huomio on keskittynyt kokonaan itseen ja itsetunnossa on puutteita tai oma muusikkokuva on negatiivinen, saavat suorituspaineeet entistä suuremmat mittasuhteet.

Itseen kohdistuva huomio lisää jännitysoireiden havaitsemista ja niiden haitallisia vaikutuksia. Samalla se korostaa tekniikkaa musiikin kustannuksella. D-tyyppiin kuuluvat tutkimushenkilöt olivatkin sitä mieltä, että jännitys haittaa eniten teknistä suoritusta.

Yleisösuhte tyyppillä D on joko neutraali tai kielteinen. Neutraali tarkoittaa tässä tapauksessa eri asiaa kuin A-tyypillä. A:lle on ominaista keskittyä musiikin tulkintaan niin intensiivisesti, että yleisö häviää tietoisuudesta. D puolestaan torjuu ajatuksen koko yleisön olemassaolosta ja yrittää olla ikään kuin sitä ei olisikaan. Kokemukset yleisöstä ovat enemmän kriittisiä kuin kannustavia. Tämä selittyy osaltaan sillä, että omaan itseen ja jännitysoireisiin kiinnittynyt huomio tuo useimpiin esityksiin epäonnistumisen tunnetta. Tällöin yleisö saatetaan kokea tuomitsevana.

Tyyppillä D esiintymisen kokemus on negatiivinen; tilanne, jossa korostuu oman osaamattomuuden ja omien teknisten puutteiden paljastuminen. Samoin kuin tyyppillä C esiintyminen saattaa joskus tuntua opiskeluun kuuluvalla pakolta.

Tyyppi D ei eroa muista harjoittelutekniikaltaan ja on keskittymiskyvyltään kohtalainen tai joissakin tapauksissa heikohko. Jännitysoireiden lisäksi ulkoamuistaminen on vaikea ongelma.

Tässä tutkimuksessa tyyppiä D edustaneiden muusikoiden yksilölliset ongelmat olivat: huono itsetunto, vääristynyt oma muusikkokuva ja suorituskeskeisyys. Näistä Lehrerin luokitukseen sopii vain itsetuntokysymys (faktori numero 3). Kahta muuta ei luokituksesta löydy.

4.1.1.12 Eri esiintyjätyyppien kommentteja musiikkiin ja esittämiseen liittyvistä kysymyksistä

4.1.1.12.1 Esiintymiskokemus

Paras esiintymiskokemus

A-tyypin muusikoilla parhaaseen esiintymiskokemukseen kuului hyvä olo, ajatuksiin mahtui vain musiikkia eikä tekniikka ollut mielessä lainkaan. Lisäksi siihen saattoi liittyä tunnetta improvisoinnista ja uusien ideoiden keksimisestä. Myös yleisökontakti oli hyvä. ”Keskittynyt musiikkiin, musiikki tulee päästä, sormia ei tarvitse miettiä.”

Myös B-tyyppi oli saanut useita hyviä kokemuksia esiintymisestä. Hänkin koki hyvää oloa ja keskittymistä. Erona A-tyyppiin on oman itsen korostuminen vastauksessa. ”Hyvin menee, ajatuksia yleisöstä ja itsestäni,

miltä näytän soittaessani.” ”Positiivista mahdollisuus esitellä taitojani, esittää itselle läheistä musiikkia.”

Tyypille C parhaista kokemuksista oli jäänyt mieleen yhtäkkinen hyvän olon tunne ja se, ettei ajatellut jännitystä. Positiivinen energia tuntui välittyvän yleisölle. ”Toimi luovuuden tasolla, itse pystyi parhaaseensa, karakterit toimi, sai pantua peliin oman parhaansa, tunne: nyt lähtee, yleisö saa jotain, varma tunne.” Erona A-tyyppiin C vähätteli onnistumisensa merkitystä ja piti sitä sattumana. ”Tunne: tää ei voi jatkua.”

D-tyypin kommentteissa toisaalta korostuu oman olon tärkeys ja toisaalta näkyy epäusko onnistumisen todellisuutta kohtaan, voiko näin hyvin kuitenkaan mennä. ”Kaikki, musiikki ja tekniikka, onnistui. Ei koskaan ajattele yleisöä, asiat loksahavat paikoilleen, hyvä olo.” ”Ylitti itsensä, miettii, meneekö.”

Vastajat arvioivat edellytyksiä tällaiselle onnistumiselle. A-tyypin mielestä tärkeintä on harjoitella hyvin eikä yrittää enempää, minkä osaa. Myös D-tyyppi korosti hyvää harjoittelua, mutta liitti siihen varuksen: ”tekniikan oltava selkäytimessä, vaarana rutinoituminen.” Eli ei edes hyvä osaaminen ole varauksetta positiivinen asia, siihen liittyy sekä epäilyjä asioiden todellisesta tilasta että uskoteltuja vaaroja. Tällaisia mielipiteitä eivät esittäneet mitään muuta tyyppiä edustavat muusikot.

Tärkeimmät onnistumisen seuraukset olivat kaikkien mielestä itsetunnon vahvistuminen. A:lta löytyi myös kasvanut usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin sekä toteamus, jonka mukaan onnistuneella esityksellä voi olla negatiivisiakin vaikutuksia seuraavaa esitystä ajatellen. Helposti alkaa kuvitella tilanteen olevan hallinnassa ja valmistautuminen jää tämän takia puutteelliseksi. Joidenkin kohdalla onnistuminen taas toi paineita onnistua seuraavassakin esityksessä.

Huonoin esiintymiskokemus

Huonoimmasta esiintymiskokemuksestaan tyyppiin A kuuluvat tutkimushenkilöt kertoivat, ettei heillä ollut koskaan sattunut kohdalle täydellistä romahdusta, he olivat perusvarmoja esiintyjä. Todella epämiellyttävästäkään olostakaan ei ollut seurannut mitään kauhukokemusta. Osa pystyi huonoimmallakin hetkellä ajattelemaan yleisöä. ”Pettymys, unohdukset, yrittää ylläpitää tunnelmaa.” ”Joskus ei saa musiikillisesti annettua sitä, mitä tahtoo. Ei itse tiedä, mistä tämä johtuu.” Huonon kokemuksen vaikutus oli A:lla uho, ettei sama toistuisi. Yksi tutkimushenkilö korosti oppineensa huonoista esityksistä teoksen valmistumisen vaativan ajan pituuden. Kypsyminen esitykseksi kestää kauan, paljon kauemmin kuin kappaleen oppiminen teknisesti ja musiikillisesti.

Erona A-tyyppiin oli B:llä musiikin ja oman itsen suhde vastauksissa. Vaikka musiikkia korostavat henkilöt huomioivat oman itsensäkin, osoitautui B-tyypillä oman itsen ja omien taitojen esittely tärkeämmäksi kuin musiikin esittäminen. Ajatuksissa esiintymisen aikana oli paljon ajatuksia siitä, miltä muusikko itse näyttää lavalla. Huonosta esityksestäkin jäi huono olo sen vuoksi, että olisi itse pystynyt parempaan, yleisön kokemus ei ollut esillä kuten A-tyypillä. ”Jos jännitys saa kokonaan vallan, ajatus siitä, etten pysty välittämään yleisölle sitä, kuinka hyvä oikeasti olen.”

C:llä huonoissa kokemuksissa oli epäonnistuminen ratkaisevampaa ja konkreettisempaa kuin tyyppillä A: ”Kaikki hajoaa, ulkomuistin kanssa ongelmia, kaikki keskittyy itseen. Nyt se tapahtuu!” Myös muistot peloissaan olemisesta tulivat esille. Pelkoa omaa reagointia kohtaan ja huomion kiinnittymistä omiin oireisiin löytyi myös.

Tyyppi D:n huonoimmat esiintymiskokemukset olivat C-tyypin tavoin olleet todella huonoja: ”Toinen paniikki, toinen ei yhtään jännitystä, ei mitään järkevää ajatusta, rationaalisuus pois, paniikki, shokkitila.” ”Voi-maton olo jälkeensä, valtava työ tehty hukkaan, pelkää unohduksia, menee kymmenen kertaa poikki, pettynyt, ei hallitse tilannetta, kyttää sormiaan, ei mikään enää toimi, rauhoittuminen ei onnistu, suggeroi itsensä vielä huonompaan.” Tyypillistä on kokemuksen säännöllinen toistuminen, kyse ei ole sattumasta silloin tällöin. Kommentteista näkyi jopa yhden vastaajan kokemus siitä, että jokainen ensimmäinen esityskerta teoksesta olisi paniikki. Lisäpaineita toivat vaikeudet itsetunnon kanssa: ”Kasvojen menetys epäonnistumisessa.”

Jos näitä kommentteja vertaa A-tyypin kokemuksiin, on ero suuri. Siinä, kun A-tyyppi huomaa epäonnen hetkellä soiton tason vaihtelevan tai pitää tärkeimpänä asianaan yrittää ylläpitää tunnelmaa, kokee D paniikkia ja shokkitilan.

4.1.1.12.2 Oma muusikkous

Muusikkominä ja esiintyjäminä

Kaikkien A-tyyppien tie myönteiseksi esiintyjäksi ei ollut ollut helppo ja heiltäkin löytyi ristiriitaa muusikkominän ja esiintyjäminän välillä. Muutamalla nämä osa-alueet olivat tasapainossa. ”On ristiriitaa, ei pysty tuomaan esitystilanteessa esille osaamistaan. Ei halua itse olla esillä, musiikista tarve, mitä osaa tai on saanut aikaiseksi.” ”Ei vielä muusikkominä muotoutunut, kai on tasapainossa, olen itse yrittänyt järjestää konsertteja.” He myös korostivat esiintymisen tärkeyttä itselleen ja totesivat, että on yhtä tyhjän kanssa harjoitella vain kotona. Esiintymiset toivat lisäinnostusta ja -kiinnostusta asiaa kohtaan ja omien kokemusten välittäminen osoittautui tärkeäksi.

Kommenteista näkyy tahto olla alistumatta tilanteeseen ja saada ristiriidat ratkaistua. Koska muusikot kokivat esittämisen tärkeäksi osaksi muusikkouttaan, oli heillä aktiivinen pyrkimys kehittää esiintyjäminäänsä. Oma ratkaisu ei ollut kaikissa tapauksissa vielä löytynyt ja keinot, joilla sitä haettiin, vaihtelivat.

A-tyypin muusikoiden käsitykset itsestään esiintyjänä olivat melko myönteisiä: ”Tiedän, että pystyn tosi hyvään esitykseen. Usein vain jännitys aiheuttaa sen, että jäljellä on vain häivähdyks alkuperäisestä. Olen kuitenkin perusvarma esiintyjä. En tyri määrättömästi. Tietty taso ehkä säilyy aina. Olen kai ’sympaattinen’ esiintyjä. En osaa sanoa. Voi olla toisinkin.”

B:llä oma persoona korostui myös vastauksissa omasta esiintyjäminästä: ”Pidän valtavasti esiintymisestä ja haluaisin olla mahdollisimman vahva ja mieleenjäävä esiintyjä.” Kommenteista löytyi halu löytää itselleen lisää varmuutta. ”Joko onnistuu tai ei, esiintymisvarmuus joku

mystinen juttu, osaaminen antaa varmuutta, mutta ei ole tae, ei koskaan täysin valmista.”

Tyyppi C:n kokemus ristiriidasta muusikkominän ja esiintyjäminän välillä oli syvämpi kuin A:lla: ”Hirveä ristiriita, ei ole koskaan mukavaa, pelottavaa, ahdistavaa, vaarallisen tuntuista, ei himoa päästä esille, enemminkin halu soittaa pienelle yleisölle.” Yksi C:n edustaja myös totesi, että esitystilanteen pitäisi olla kommunikaatio, mutta samalla hän koki, ettei henkilökohtaisesti päässyt siihen.

Sitaateissa näkyy jonkinlainen halu esiintyä ja saada kontakti yleisöön. Asiaan palattiin myöhemmissäkin kommentteissa, joissa selvitettiin esiintymistaidon tärkeyttä: ”Jos hallitsee asian, pitäisi pystyä esiintymään. Ristiriita tulee helposti opettaja-muusikko-akselilla, jos ei itse soita. Mikä on ammattilaisen soittotaito, on uskallettava soittaa.” Eli ristiriita syntyi oman muusikkoihanteen ja omien puutteellisiksi arvioitujen kykyjen ja taitojen välillä. Toinen analyysi ristiriidan syistä korosti itsetunto-ongelmia. Tämä henkilö totesi kärsivänsä vaikeuksista body imagen kanssa. Tästä seurausena oleva neuroottinen suhtautuminen omaan ulkonäköön vaikeutti suuresti esiintymisiä.

C:n oma esiintyjäkuva ei ollut pelkästään kielteinen: ”Tiedän, että pystyn tosi hyvään esitykseen. Usein vain jännitys aiheuttaa sen, että jäljellä on vain häivähdys alkuperäisestä. Olen kuitenkin perusvarma esiintyjä. En tyri määrättömästi. Jos lähtee menemään putkeen, tunnen, että voin antaa yleisölle jotain ja jos kappalevalinnat = musiikkityyli on minulle täysin sopiva siihen voi myös joskus olla mahdollisuus. Tiedän, että en miellytä jokaista kuulijaa, mutta jos onnistun, löytyy usein ihmisiä, jotka voivat saada pieniä elämyksiä.”

D-tyypillä oli muusikkominän ja esiintyjäminän välillä suuri ristiriita: ”Suhde ristiriidassa, suuri ongelma negatiivinen suhtautuminen, esiintyminen on kuin giljotiinille meno. Esiintyminen pakko, jotta soittokunto pysyy.” Heti perään sama henkilö totesi: ”Esittäminen kuitenkin kuuluu muusikkouteen. Luulen, että voisin esittää mielelläni.”

Sitaateista näkyy, että muusikkotyypistä riippumatta kaikki pitivät esiintymistä tärkeänä osana omaa muusikkouttaan. Toisilla ongelmat ovat suurempia kuin toisilla, mutta edes kaikkein negatiivisimmin omaan esiintymiseensä asennoituvat muusikot eivät jättäneet korostamatta esiintymisen merkitystä.

Omat vahvuudet ja heikkoudet

Monet A-tyypin muusikot tiesivät perusvarmuutensa olevan tärkeä vahvuus: ”Tietty perusvarmuus on. Puhtaus ja äänen laatu säilyvät kohtalaisen hyvin. Vaikka pään sisällä olisi kauhea jännityksestä aiheutuva sekamelska ja vaikka omasta itsestä soitto tuntuisi kauhealta sitä ei aina yleisö huomaa kuulemma ollenkaan.” Kommentteista löytyi myös arvioita omasta reippaasta käyttäytymisestä, karismaattisuudesta sekä rohkeudesta soittaa ja esiintyä. Yksi ymmärsi hyvän itsetuntonsa tuoman vahvuuden ja totesi, ettei häpeä itseään.

Heikkouksiakin löytyi, mutta ne eivät olleet mittasuhteiltaan museruttavan suuria. Toinen huomionarvoinen seikka on, että muusikoiden ko-

kemukset omista heikkouksistaan painoutuivat esittämisen ongelmiin, eivät oman huonommuuden kokemuksiin tai häpeään: ”En osaa aina välittää musiikillisia löytöjäni yleisölle, harmittaa hirveästi.” ”Kontaktin luominen yleisöön on vaikeaa. En tiedä, miten se saadaan aikaan.” Myös itseensä käpertyminen ja siitä seuraava ”varman päälle pelaaminen” ja arkuus koettiin ongelmaksi.

B-tyypin edustaja piti vahvuutenaan tekniikan säilymistä ja yritystä tehdä musiikkia. Jännitys, saundin katoaminen ja epävarmuus olivat heikkouksia. Jännitys kuuluikin eniten suhdetta esittämiseen muovanneisiin asioihin. Oma persoona korostui myös vastauksissa omasta esiintyjäminästä: ”Pidän valtavasti esiintymisestä ja haluaisin olla mahdollisimman vahva ja mieleenjäävä esiintyjä.”

Tyyppiin C kuuluvat muusikot pystyivät löytämään hyviäkin asioita esiintymisestäään, mutta niistä korostettiin sattumanvaraisuutta. Ne olivat mahdollisia vain harvoin, silloin, kun kaikki sattui kohdalleen. ”Parhaimmillani ilmaisun rohkeus ja vaikuttavuus.” Heikkouksia löytyi selvästi enemmän. Niitä olivat pelko fyysisestä lukkiutumisesta ja sitä seuraavasta täydellisestä omien taitojen alittamisesta. Myös tekniset ongelmat, muisti-ongelmat sekä ajatuksen harhailemisesta johtuva mekaanisuus vaivasivat. ”Pahimmillani ajattelen jotain / joitain tiettyjä pelottavia ihmisiä. Mietin, näytänkö luonnottomalta ja hölmöltä. Joskus päästän ajatuksiini tunkeutumaan pelontunteita ulkoamuistamisesta tai ajatuksen, että olen selvinnyt näin pitkälle ilman katkoja – tuloksena useimmiten lankojen totaalinen kadottaminen.” ”Usein ajattelen jännitysoireita ja sitä, näkyvätkö ne. Yritän aina palata musiikkiin, mutta se on vaikeaa, kun ajatukset harhailevat.”

Muiden tavoin D-tyypinkin edustajat löysivät itsestään heikkouksien lisäksi vahvuuksia (joskin joiltakin osa-alueilta he eivät osanneet mainita yhtäkään). ”Ei ole teknisiä vahvuuksia.” ”Muusikkous vahvuutena.”

Heikkouksia osattiin varsinkin tekniseltä mutta myös tulkinnalliselta puolelta luetella useita: ”Heikkouksia tekniikka, esittäminen, lavalla olo.” Myös jännittäminen ja sen seurauksena tapahtuva jäykistyminen, voiman, nopeuden ja elastisuuden puute, vaikeudet joissakin tekniikkalajeissa ja yleinen kankeus mainittiin. Lisäksi usko omaan kykyyn esiintyä saattoi puuttua kokonaan: ”Pidän itseäni huonona esiintyjänä.”

Esiintymissuhteen muodostuminen

Vastaajien suhde esiintymiseen oli muovautunut kokemuksen ja tahdon myötä: ”Halu päästä esiintymään ja esittämään musiikkia ovat vaikuttaneet siihen, etten koe esiintymisiä välttämättömänä pahana vaan hienona mahdollisuutena.” Onnistumisien ja suurten epäonnistumisien merkitys näkyi selvästi. ”Oma kamala olo lavalla” oli tuonut esiintymisiin vaikeasti lähestyttäviä elementtejä. Yleisön positiivinen palaute oli vaikuttanut kannustavasti. Kokemus oli joissakin tapauksissa auttanut pääsemään vaikeimmista asioista yli. Nämä vastaukset olivat suurin piirtein yhdenmukaisia kaikilla tyypeillä.

A-tyypin tutkimushenkilöt muistivat useita muiden ihmisten kommentteja, jotka olivat vaikuttaneet heidän käsitykseensä itsestään muusikkona: ”Mua itketti, kun soitit niin kauniisti. Se oli vaikuttavaa.” Yksi kertoi

saaneensa kuulla muutamilta opettajilta, ettei tulevaisuudenkuva esiintyvänä taiteilijana ollut realistinen ja että hänen olisi löydettävä muita tapoja suhtautua tulevaisuuteensa muusikkona. B-tyypin edustajan omaan muusikkokuvaan olivat vaikuttaneet lähinnä opettajien mielipiteet. C väitti, että ”en ole koskaan ollut eikä minua ole pidetty erityisen lahjakkaana muusikkona.” ”Opettajana olen varmasti keskimääräistä parempi (tämän olen tulkinut muiden kommentteista ja niin myös itse ajattelen).” Yksi D-tyypin edustaja totesi käsityksensä itsestään esiintyjänä olevan yksinkertaisesti: ”Huono!”

Oma käsitys ongelmien syistä

Myönteisesti esiintymiseen suhtautuvat muusikot eivät paljoakaan pohtineet syitä ongelmilleen. He toivat esille sellaisia asioita kuin rutiinin puute, kokemukset siitä, että esiintyessä koko persoona tuntuu olevan puntarissa ja sellaisten tilanteiden vaikeus, joissa tuntee itsensä uhatuksi.

C- ja D-tyypin edustajat analysoivat syitä perusteellisemmin. Heidän mukaansa taustalta löytyivät huonot esiintymiskokemukset ja itsetunto-ongelmat. ”Liian korkea itsekritiikki maustettuna huonolla itsetunnolla ja ratkaisevissa vaiheissa sattuneilla epäonnistumisilla.” ”Liian kova suorituspaine, halu onnistua, vaatii itseltään onnistunutta suoritusta.”

Opettajan osuus

Tyyppi A ei ollut saanut opettajiltaan sen parempaa esiintymisen ohjausta kuin muutkaan. Vain yksi vastaaja oli mielestään saanut riittävästi neuvoja tilanteen hallitsemiseksi. Ohjeissa korostettiin tietoista itseluottamuksen valamista ja hyvien puolien etsimistä omasta itsestä ja soitosta. Myös positiivisen asenteen kehittämistä, hyvää harjoittelua ja keskittymistä sekä syvään hengittämistä korostettiin. Jotkut eivät muistaneet saaneensa mitään neuvoja.

Opettajan merkitys näkyi toisella tavalla: ”Käsitys itsestäni muusikkona vaihtelee ajoittain sen mukaan, millaista palautetta saan esim. opettajalta.” Toinen koki tärkeänä ja helpottavana sen, että sai jutella tuntemuksistaan opettajansa kanssa. Muista poikkeava oli mielipide, jonka mukaan opettajan ei tarvitse esiintymisasiossa mitään ohjausta antaaakaan. Tämän tehtävä on opettaa soittoa. Mielipiteen kirjoittanut muusikko ei ollut vakuuttunut siitä, tarvitaanko muutakaan esiintymistaidon ohjausta.

Tyyppin B edustaja ei ollut saanut opettajaltaan konkreettisia neuvoja. Hän totesi jonkun tyrkyttäneen lääkkeitä, nykyistä opettajaansa hän kiitti myötätuntoisesta asenteesta jännitystään kohtaan ”kuitenkin potkien minua samalla eteenpäin selviämään jännitykseni kanssa”.

Tyyppiä C edustaneilla muusikoilla oli ollut empaattisia opettajia, jotka olivat ohjanneet positiivisessa ajattelussa ja painottaneet keskittymistä, jännittämisen luonnollisuutta ja aiemmin tehdyn työn merkitystä.

D-tyypin kohdalla opettajien neuvot eivät poikenneet muista ryhmistä. Myös niissä korostettiin jännittämisen luonnollisuutta ja itsensä kontrolloimisen tärkeyttä. ”Työ on tehty jo aikaisemmin, nyt tarvitsee vain soittaa läpi. Se menee hyvin. Kaikilla on samat asiat vaikeita esiintymisessä,

normaalia.” ”Ei pidä jännittää, kyllä sinä osaat. Pidä kontrolli, älä päästä itseäsi liikaa musiikin valtaan, älyn täytyy pelata.”

4.1.1.12.3 Syyt osallistua esiintymisvalmennuksen kurssille

Syitä kurssille osallistumiselle olivat mm.: ”Usein esiintymisen jälkeen olo on ollut pettynyt ja jotenkin tyhjä. Niin paljon kuin sitä odotin ja kuitenkin en saanut sanottua sitä, mitä halusin. En saanut välitettyä sitä tunnelmaa ja elämystä, joka mulle itselle merkitsee paljon soitossa. Mun esitys jäi alamittaiseksi ja latteaksi ja sitten harmittaa. Odotan, että tällä kurssilla vois saada vihjeitä tähän ongelmaan. Mua kiinnostaa, miks’ vatsa menee sekaisin ja kädet jäätyy, miten ihmiset harjoittelee ja vinkit harjoitusten tehostamiseen olis’ tervetulleita, se sai mut alunperin innostumaan.” (A-tyyppi). Myös se, että esiintyminen on muusikon arkea, jota ei liiemmin opeteta, oli syynä osallistumiselle. Muusikot kuitenkin korostivat, etteivät odottaneet mitään valmiita ratkaisumalleja eivätkä sitä, että kurssin jälkeen jännitys olisi hävinnyt.

C- tyyppin edustajat toivoivat saavansa jotain apua ongelmaansa, mitään perustavaa laatua olevia ratkaisuja he eivät uskoneet löytävänsä: ”Toivon saavani edes pienen pientä apua tullakseni toimeen esiintymisjännityksen kanssa tai mahdollisesti keinoja siitä eroon pääsemiseksi. Toivon myös saavani sinulta aiheeseen liittyvää tietoa, jota voisin mahdollisesti hyödyntää tulevaisuudessa sekä omakohtaisesti että myös työelämässä.” ”Haluan harjoitella esiintymistä ja oppia konkreettisia tapoja kehittää soittamista, harjoittelua ja esiintymistä.”

Tyyppillä D halu ratkaista oma ristiriitainen asennoituminen motivoi osallistumaan. ”Jotta pystyisin purkamaan negatiivista suhtautumistani esiintymiseen.”

4.1.1.12.4 Muusikon- ja esiintyjäntaidot

Esityksen aikaiset ajatukset

A:lla esittämisen aikana mieleen tulevista ajatuksista osa koski omaa olemusta ja osaamista: ”Jos selviän moitteettomasti jostakin vaikeasta kohdasta, ajattelen, että hyvä juttu, nyt näytin kaikille, että olen hyvä soittaja.” Vastaajat arvioivat onnistumisiansa ja pyrkivät lisäämään itseluottamustaan. Välillä ajatuksiin saattoi päästä epävarmuuden tuntemuksia. Parhaimmillaan kappaleeseen keksii uusia sävyjä.

Tyypeillä C ja D ajatuksissa oli jännitykseen liittyviä asioita ja yrityksiä selviytyä ongelman kanssa. Tunnetta omasta pätevyydestä tai osaamisesta ei ajatuksista löytynyt: ”Usein ajattelen jännitysoireita ja sitä, näkyvätkö ne.”

Tekniikka

A-tyypin tutkimushenkilöt löysivät itsestään monia teknisiä vahvuuksia kuten sävelpuhtauden ja tekniikan säilyminen, nopeat sormet, vahvat kädet sekä hyvän äänen laadun. He olivat selvillä myös teknisistä heikkouksistaan kuten vasemman kätensä epätarkkuudesta esityksissä, jousitekni-

sistä vaikeuksistaan ja nopeuden puutteestaan. Yksi totesi, ettei ollut teknisesti kovin lahjakas, mutta ettei tarvitsekaan olla.

Tyyppiin A kuuluvat tutkimushenkilöt eivät olleet luonnonvirtuoseja, joiden esiintymishalukkuus ja -varmuus olisivat lähteneet niin hyvästä osaamisesta, ettei heidän olisi tarvinnut miettiä useimpia muusikoita vaivaavia teknisen epävarmuuden tai osaamattomuuden asioita. Monelle vastaajalle nimenomaan tekninen ohjelmisto oli vaikeata: ”Vaikeata on soolo-ohjelmisto. Yleensäkin sellainen musiikki, joka on teknisesti vaikeata.”

Tekniikkaa muusikot harjoittelivat vaihtelevasti. Jotkut vaativat itseltään paljon: ”Harjoittelen monilla eri tavoilla; rytmitavoilla, pariääninä yms. teknisesti vaikeita paikkoja. Harjoittelen hankalia kohtia etu- ja takaperin, nurinpäin ja kaikin tavoin. Tarkkailen puhtautta koko ajan. En päästä läpi epäpuhtaita ja laadullisesti huonoja paikkoja. Ainakin pyrin siihen. Olen hyvin itsekriittinen. Yritän olla ikään kuin oman itseni vaativa opettaja.” Toiset tyytyivät soittamaan päivittäin jotain, jonka katsoivat kehittävänsä heidän tekniikkaansa.

C- ja D-tyypin muusikot osasivat mainita itseltään joitakin teknisiä vahvuuksia. Useimpiin kommentteihin liittyi molemmille tyypeille ominainen varaus; vahvuudet ilmenivät vain ihanteellisissa olosuhteissa, joita ei sattunut usein. ”Luulen, että tekniset perusteet soitossa on tällä hetkellä kunnossa. Saundi yms. on OK. Välillä, varsinkin jännittäessä, vanhat virheet palaavat helposti.” Heikkoudet olivat samanlaisia kuin muillakin: jäykkyys, intonaatio-ongelmat ja sointiongelmat.

Näiden tyyppien muusikot pyrkivät harjoittelemaan tekniikkaa huolellisesti ja näin poistamaan epävarmuuttaan. ”Hitaasti toistamalla, kuiva-harjoittelulla, erilaisia tekniikkaharjoituksia päivittäin, joskus soitan jonkun teknisesti vaikean jotenkin muunnettuna, esim. eri rytmeissä tai lopusta alkuun.”

Tulkinta

Tulkinnalliset vahvuudet ja heikkoudet olivat vastausten perusteella tavanomaisia eikä niissä ollut eroja tyyppien välillä. Vahvuuksina koettiin musikaalinen ote, kaunis ääni, vivahteikkaus, oman soiton kuunteleminen ja musiikin hahmottaminen. C ja D kokivat ongelmakseen kyvyttömyyden ilmaista omaa musikaalisuuttaan. ”Taiteellisesti koen omaavani sisälläni mahdollisuuden musikaaliseen soittoon, mutta en vielä saa sitä ulos.”

Myös heikkoudet olivat tavallisia: rohkeuden ja riskinoton puute, rauhattomuus, suurten muotojen hahmottamisen vaikeus, linjakkuuden puuttuminen sekä rytmin ja tempojen heilahtelut.

Ulkoaoppiminen

Muutamit A-tyypin muusikot opettelivat ulkoa järjestelmällisesti eikä kukaan valittanut ulkoaoppimisen olevan itselleen vaikeaa. Yksi hyödynsi mentaalista ulkoaopetteluun, toinen analysoi huolellisesti rakenteita ja sointuja ja kolmas uskoi, että kappaleet jäävät mieleen vain soittamalla niitä läpi.

C- ja D-tyypin muusikot pyrkivät vähentämään epävarmuuttaan opettelemalla kappaleet hyvin ulkoa. ”Pyrin opettelemaan teokset mahdollisimman varmoiksi eli ulkoa ikään kuin idioottivarmasti.” ”Heikkoutena esitystilanteessa kuitenkin ulkoamuistaminen.”

Musiikin merkitys

Musiikin merkityksestä itselle oli vastauksissa muutamia mainintoja: ”Olen yleismuusikko, en voisi olla mitään muuta. Rakastan musiikkia ja pidän soittamisesta.” Toiselle musiikki oli yksi tärkeimmistä asioista elämässä ja ammatinvalinta oli ollut selvä yläasteelta lähtien. Myös muista kommentteista näkyi musiikin merkitys vastaajille: ”Soittaminen on vaativa ja hieno tapa löytää itsensä.”

Kuten muidenkin esiintyjätyyppien kohdalla musiikki oli säilyttänyt merkityksensä myös C- ja D-tyyppien elämässä. Negatiiviset esiintymiskokemukset eivät olleet vaikuttaneet tähän perusasiaan: ”Musiikki on erittäin tärkeä elementti elämässäni, se vireyttää ihmisen sielunelämää.” ”Koen itseni muusikoksi, joka pystyy luomaan omassa harjoituskopissaan, joskus myös esiintymislavalla.”

4.1.2 Pääkomponenttianalyysin tulokset

Pääkomponenttianalyysi suoritettiin laadullisen analyysin valmistumisen jälkeen. Tarkoituksena oli selvittää, tukisiko tilastollinen tutkimus laadullisen analyysin tuloksia vai ei. Toiseksi haluttiin tietää, toisiko tämä tutkimustapa esille jotain sellaista, joka laadullisen analyysin puitteissa olisi jäänyt huomaamatta.

Pääkomponenttianalyysi antoi tulokseksi yhdeksän pääkomponenttia, joista kolme ensimmäistä otettiin mukaan jatkoanalyysiin. Katkaisukohtaan kriteerinä käytettiin tulkinnallista selkeyttä; monellako pääkomponentilla tulkinta saatiin järkevästi ratkaistua. Tällöin latautuneet väittämät yhdistyivät johonkin aihepiiriin. Yhteensä kolme ensimmäistä pääkomponenttia saivat selitysosuudekseen 62,4 %, joka ei tavoita 80 – 90 %:n ihannetulosta, mutta jonka puitteissa analyysi oli tulkittavissa. Rotatoinnin vuoksi pääkomponentit eivät välttämättä ole suuruusjärjestyksessä sen mukaan, kuinka suuren selitysosuuden ne saavat. Ne on ainoastaan nimetty ensimmäiseksi, toiseksi ja kolmanneksi pääkomponentiksi.

Alkuperäinen korrelaatiomatriisi sisälsi useita korkeita korrelaatioita. Yli 0.7 korrelaation sai 32 arvoa. Näistä kolme ylitti 0.9 (Esimerkiksi ”esiintyminen opiskeluun kuuluva pakko” ja ”pelkää fyysisiä reaktioita”).

4.1.2.1 Ensimmäinen pääkomponentti

Ensimmäiseen pääkomponenttiin voimakkaimmin latautuneissa väittämässä korostuu henkilön *myönteinen suhtautumistapa* esiintymistilannetta kohtaan. Merkittävää on, että korkeimman latauksen saanut väittämä saa arvokseen 0.96, joka on lähes 1. Väittämät 3, 4, 5, ja 6 korostavat myös positiivista asennoitumista. Väittämä numero 2 koskee hyvää keskittymiskykyä ja sai voimakkaan latauksen.

1	Kokee esiintymistilanteen yleensä positiivisena mahdollisuutena vahvistaa asemaansa oppilaitoksessa.	0,960
2	Hyvä keskittymiskyky.	0,884
3	Kokee esiintymistilanteen yleensä positiivisena mahdollisuutena esitellä omia taitojaan.	0,864
4	Tuntee saavansa yleisöltä sympatiaa ja kannustusta.	0,791
5	Kokee esiintymistilanteen yleensä positiivisena mahdollisuutena esittää itselleen läheistä musiikkia.	0,671
6	Kokee esiintymistilanteen yleensä positiivisena mahdollisuutena kommunikoida yleisön kanssa.	0,625

Kuviosta, josta näkyy tutkimushenkilöiden projisoituminen pääkomponenttia kuvaavalle vektorille (luku 4.1.3), selviää heidän erilainen suhtautumistapansa. Henkilöistä kuusi (6/10) asettuu positiiviselle puolelle ja neljä (4/10) negatiiviselle puolelle. Vaihteluväli on noin $-8 - +4$.

4.1.2.2 Toinen pääkomponentti

Toiseen pääkomponenttiin voimakkaimmin latautuneet väittämät liittyvät jännittämisen määrään ja laatuun, miten jännitys ilmenee ja paljonko se häiritsee.

1	Jännitys ei häiritse yhteissoittoaesityksissä.	0,879
2	Ei jännitä yhteissoittoaesityksiä.	0,826
3	Ei jännitä matineoita.	0,781
4	Jännitys ei häiritse muissa esiintymisissä.	0,775
5	Jännitys ei häiritse tutkinnoissa.	0,770
6	Ei koe jännittämisen esitystilanteessa olevan ongelma.	0,510

Tutkimushenkilöistä puolet asettuu vektorin positiiviselle ja puolet negatiiviselle puolelle. Vaihteluväli on noin $-4 - +4$.

4.1.2.3 Kolmas pääkomponentti

Kolmas pääkomponentti ei ollut yhtä selkeä kuin kaksi ensimmäistä. Kolmanteen pääkomponenttiin voimakkaimmin latautuneet väittämät olivat:

1	Ei tunne saavansa yleisöltä negatiivista palautetta.	0,823
2	Kokee esiintymistilanteen yleensä negatiivisena tilanteena, jossa tekniset rajoitukset paljastuvat.	0,694
3	Ei jännitä tutkintoja.	0,636
4	Fyysisistä oireista ei pelkää muuta.	0,594
5	Ei auktoriteettipelkoa.	0,499
6	Jännittäminen vaikuttaa ennen kaikkea esitysten tekniseen onnistumiseen.	0,460

Kolmas pääkomponentti sisältää erilaisia väittämiä, joista osa liittyy tekniikkaan ja osa yleisösuhteeseen. Lisäksi siinä on joitakin jännityksen koh-

teita ja oireita. Tekniikkaan liittyvät väittämät koskevat esiintymisen kokemista tilanteena, jossa tekniset rajoitukset paljastuvat, jossa jännitys haittaa ennen kaikkea tekniikkaa ja johon sisältyy pelkoa tavallisimpiin oireisiin kuuluvia tärinää (kädet, polvet, jousi, pedaali-jalka) ja sormien toimimattomuutta kohtaan. Näistä huolimatta yleisösuhte ei sisällä haitallisia elementtejä; ei kokemusta negatiivisesta palautteesta yleisöltä tai auktoriteettipelosta. Kuitenkaan esiintymistilanne ei ole positiivinen mahdollisuus esittää itselle läheistä musiikkia. Hieman hankala selitettävä kohta tässä vektorissa on väittäjä numero kolme ”ei jännitä tutkintoja”, koska yleensä juuri tutkimukset ja tekniset pelot liitetään yhteen. Se, mikä ei tässä näy, on kysymys jännityksen häiritsevästä vaikutuksesta tutkimustilanteesta.

Vektori numero kolme voitaisiin nimetä *teknisten rajoitusten ja pelkojen* pääkomponentiksi. Tutkimushenkilöistä puolet (5/10) latautui kuvaavan vektorin positiiviselle ja puolet sen negatiiviselle puolelle.

4.1.3 Pääkomponenttianalyysin ja laadullisen analyysin vertailu

Pääkomponenttianalyysi antoi osaltaan samat tulokset kuin laadullinen analyysi, mutta ristiriitaisuuksiakin on. Syitä tähän voidaan etsiä sekä pääkomponenttianalyysin teoriasta että erilaisten tutkimusmenetelmien tutkimuksellisista tavoitteista ja lähestymistavoista.

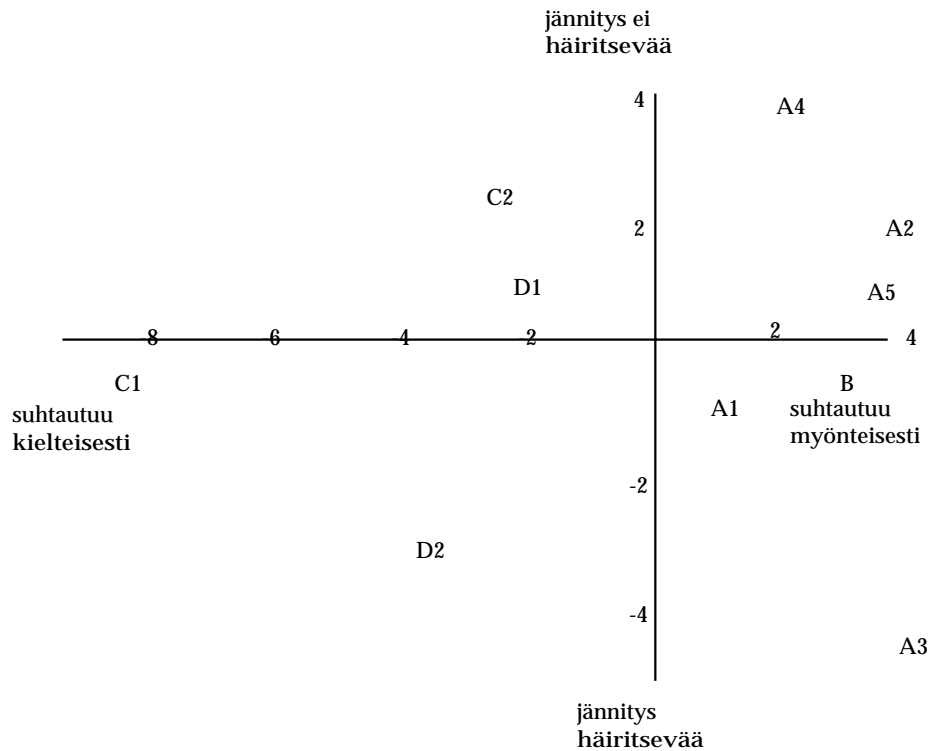
Henkilöiden jakautuminen ensimmäiselle pääkomponentille vastaa laadullisen analyysin tulosta: tyypit A ja B poikkeavat C:stä ja D:stä³⁰. Myös sijoittuminen pääkomponenttipistemäärien mukaan toiselle pääkomponentille on melko yhdenmukainen laadullisen analyysin antaman tuloksen kanssa. Todennäköisesti pääkomponentit sisältävät myös satumanvaraista aineistoa ja mukana saattoi olla tekijöitä, jotka olivat tyyppitelystä riippumattomia. Tämä näkyy mahdollisesti kolmannessa pääkomponentissa. Selkeä tulos ensimmäisen pääkomponentin kohdalla kertoo kuitenkin analyysin toimivuudesta aineiston puitteissa, siitä näkyy, millaista vaihtelua näiden tutkimushenkilöiden keskuudessa esiintyi. Tulosten yleistettävyyden pieni tapausten määrä estää.

Jatkossa olisi kiinnostavaa selvittää, kuvaavatko ensimmäisten pääkomponenttien esiin nostamat seikat yleisemminkin muusikoiden tilannetta sekä sitä, nouseeko esiin muita tärkeitä jännittäjille yhteisiä asioita.

Kuviosta 12 näkyy, kuinka tutkimushenkilöt asettuvat saamiensa pääkomponenttipistemäärien mukaan pääkomponentteja kuvaaville vektoreille. X-akseli kuvaa ensimmäistä ja y-akseli toista pääkomponenttia. Vektori 1 edustaa myönteistä suhtautumista esiintymistä kohtaan. Näin ollen A-tyypin edustaja A3 suhtautuu kuvion perusteella esiintymiseen kaikkein myönteisimmin ja C-tyyppiin kuuluva C1 kaikkein kielteisimmin.

³⁰

Pääkomponenttianalyysi tehtiin vasta tutkimuksen loppuvaiheessa, laadullisen tutkimusosion jo valmistuttua joten sen tulos ei vaikuttanut siihen, miten laadullisessa tutkimuksessa aihetta lähestyttiin ja mitä tuloksia siitä saatiin.



KUVIO 12 Tutkimushenkilöiden asettuminen pääkomponenteille 1 ja 2

Tutkimushenkilöiden sijoittuminen ensimmäistä pääkomponenttia kuvaavalle vektorille on yhteneväinen laadullisen analyysin tuloksen kanssa. Kaikki ryhmän 1 muusikot (tyypit A ja B) latautuivat x-akselin positiiviselle puolelle, kaikki ryhmän 2 edustajat (tyypit C ja D) puolestaan negatiiviselle. Eroja analyysien välillä tulee ainostaan vastaajien keskinäisestä järjestyksestä ja joidenkin saamista sijoituksista. Laadullisen analyysin mukaan C1 olisi suhtautunut esiintymiseen negatiivisemmin kuin hänen saamansa pääkomponenttipistemäärä ja sijoituksensa kuviossa osoittaa. Lisäksi A3:n ja B:n keskinäinen järjestys näytti olevan toisin päin.

Toinen pääkomponentti, jota kuvaa koordinaatiston y-akseli, on ristiiriitaisempi kuin ensimmäinen. Sen sisältö on häiritsevän jännityksen kokeminen. Pistemäärältään ääripäihin sijoittuvat tutkimushenkilöt ovat molemmilla analyysitavoilla samat, muiden tilanne saa kaksi toisistaan poikkeavaa tulkintaa. Negatiivisimman arvon saanut A3 suhtautui esiintymiseen positiivisemmin kuin kukaan muu ja koki enemmän häiritsevää jännitystä kuin yksikään toinen tutkimushenkilö. Positiivisimman arvon saanut muusikko ei toisellakaan analyysitavalla kokenut jännityksen pahemmin häiritsevän itseään.

Tutkimushenkilö A1 koki mielestään paljon häiritsevää jännitystä ja hänen olisi luullut sijoittuvan alemmaksi. A2 ja A5 kokivat jonkin verran

häiritsevää jännitystä ja heidän sijoittumisensa näyttää olevan sama molemmilla analyysitavoilla.

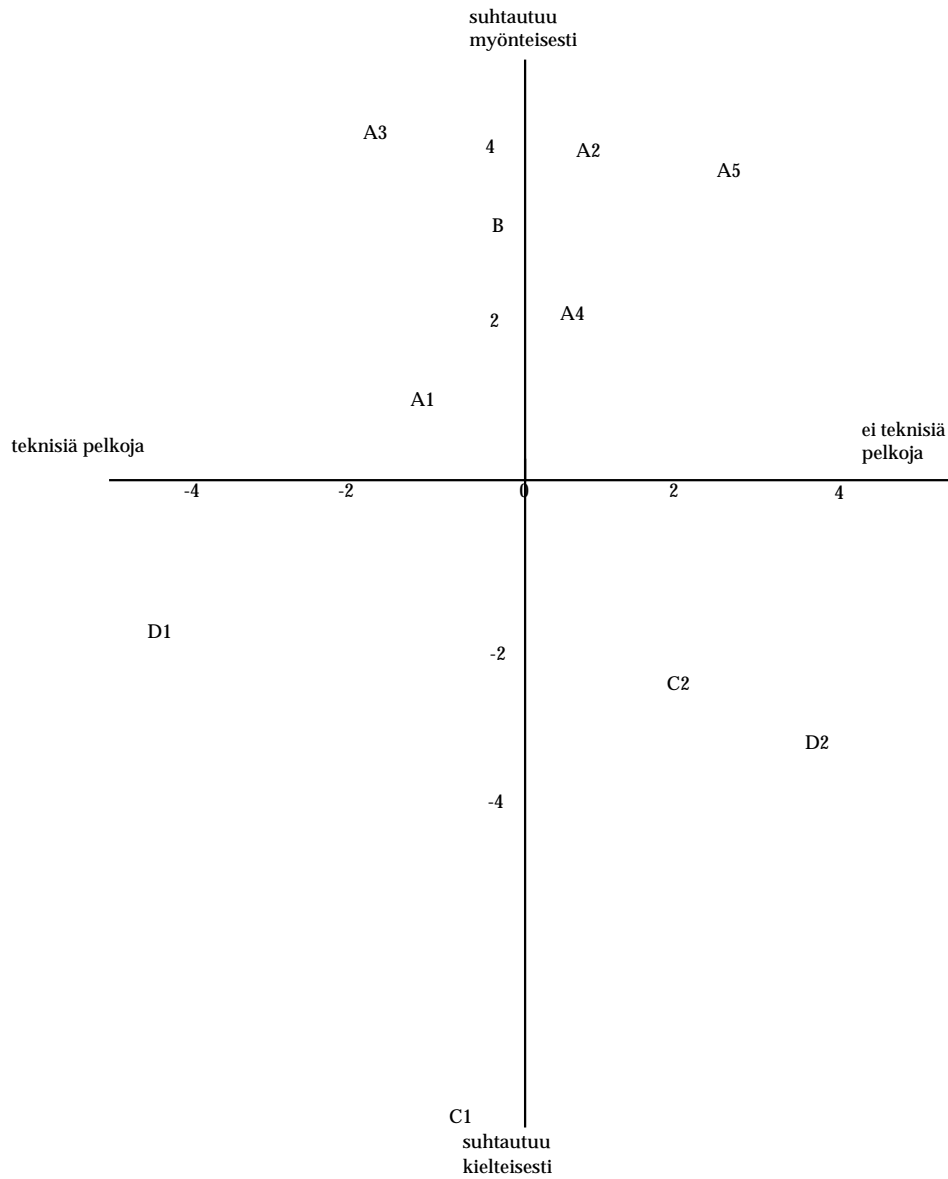
Tulkinnallisen ongelman muodostavat tutkimushenkilöt C2 ja D1. Laadullisessa analyysissä heidän jännittämisen arvioitiin paljon suoritusta häiritseväksi, erityisesti tämä koski D1:ä. Molemmat kuitenkin sijoittuvat häiritsevää jännitystä kuvaavalle vektorille melko korkeilla positiivisilla arvoilla. Syytä voidaan etsiä kahdesta näkökulmasta. Joko pääkomponentin nimeäminen on väärä, se ei kuvaakaan häiritsevän jännityksen määrää vaan jotain muuta, tai laadullinen analyysi antaa jostain syystä eri tuloksen kuin pääkomponenttianalyysi. Koska suurin osa tutkimushenkilöistä sijoittuu vektorille arvioidulla tavalla, ei ensimmäinen vaihtoehto ole todennäköinen. Syytä on etsittävä eri tutkimusmenetelmien antamasta vastauksesta.

Häiritsevän jännityksen määrä ei ole mitattavissa oleva absoluuttinen arvo. Sama määrä vireytymistä voi tuottaa henkilöille toisistaan paljonkin poikkeavan kokemuksen jännittämisen määrästä. Tärkeämpää kuin fysiologisten mittauksen antamat tulokset onkin henkilön oma kokemus jännittämisestä. Toinen huomionarvoinen tekijä on ihmisten tapa vastata kysymyksiin. Toiset ovat valmiimpia vastaamaan ”täysin samaa mieltä”, toiset valitsevat mieluummin lievempiä ilmaisuja³¹. Määrällisen tutkimuksen analyysivaiheessa ohjelmaan syötetään vain tutkimushenkilön vastausta kuvaava absoluuttinen numeroarvo. Laadullinen analyysi sen sijaan paljastaa numeroiden takana olevan todellisuuden ja voi tämän vuoksi antaa erilaisen tuloksen kuin määrällinen tutkimustapa.

Tutkimushenkilöiden sijoittuminen ensimmäisen ja kolmannen pääkomponentin yhdistelmälle (kuvio 13) osoittaa, että heillä suhtautuminen esiintymistilannetta kohtaan ja tekniset pelot eivät korreloineet keskenään.

D1, joka sai alhaisimman arvon, koki teknisiä pelkoja ja tunnetta sosiaalisesta paheksunnasta teknisten puutteidensa vuoksi. Tämä oli niin suuri tekijä, että se leimasi koko hänen suhtautumistapansa esiintymistä kohtaan. D2 sen sijaan suhtautui esiintymiseen hyvin kielteisesti, vaikka ei kokenut juuri lainkaan pelkoa tekniikan puutteellisuuden tai mahdollisen pettämisen suhteen. Myönteisesti suhtautuvista esiintyjistä A3 oli häiriöherkkä tyyppi kuten aikaisemminkin on tullut ilmi ja A1 kärsi teknisistä peloista ja epävarmuudesta. C1:n jännitysongelma oli vaikeimpia kaikista tapauksista, hän koki esiintymisen erittäin kielteisesti, mutta ei kuitenkaan juuri kärsinyt tekniikkaan kohdistuvista peloista. Tulos on jossain määrin ristiriidassa laadullisen analyysin tuloksen kanssa, sen mukaan kielteinen suhtautumistapa ja pelko tekniikan pettämisestä olivat osittain yhteydessä toisiinsa. Muutamilla myönteisesti suhtautuvilla muusikoilla oli epävarmuutta tai pelkoa tekniikan pettämisestä, mutta se ei hallinnut heidän ajatteluaan samalla tavalla kuin kielteisesti suhtautuvien ryhmillä.

³¹ Esimerkiksi erään toisen kurssin palautelomakkeen loppuun vastaaja kirjoitti: ”Tulipa annettua paljon kakkosia, vaikka yhtä hyvin olisi voinut antaa kaikista ykkösen.”

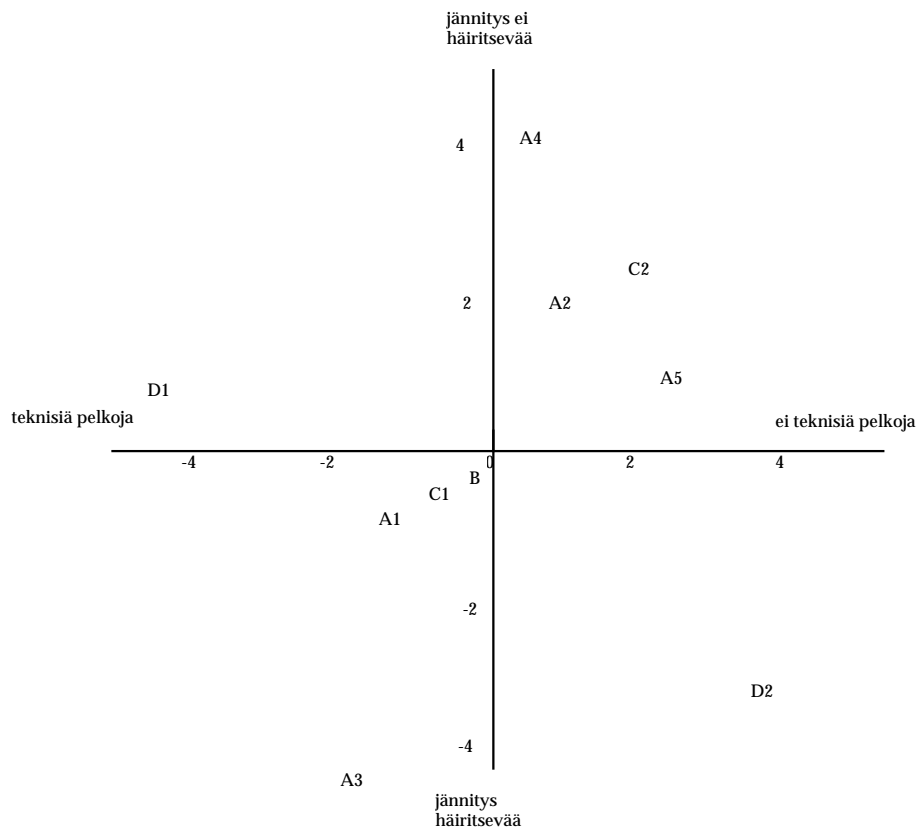


KUVIO 13 Tutkimushenkilöiden asettuminen pääkomponentille 1 ja 3

Verrattaessa yhdistelmää toisesta ja kolmannelta pääkomponentista (Kuvio 14) edelliseen koordinaatistoon huomio kiinnittyy henkilöiden sijoittumiseen joko molemmilla akseleilla positiivisesti tai molemmilla negatiivisesti. Ainoastaan D1 ja D2 sijoittuvat poikkeavasti. Ryhmästä D1 koki teknisiä pelkoja eniten myös laadullisen analyysin perusteella, D2 puolestaan ei ollut havainnut tällaista kohdallaan. Kuten aiemmin on ilmennyt, D1:n vastauksissa oli ristiriitaisuutta, joka saattoi johtua oman tilanteen

virheellisestä hahmottamisesta – laadullisen analyysin perusteella hän koki huomattavasti enemmän häiritsevää jännitystä kuin mitä hän strukturoitujen kysymysten perusteella antoi ymmärtää. D2 puolestaan koki laadullisenkin analyysin perusteella paljon häiritsevää jännitystä ja suhtautui esiintymiseen erittäin negatiivisesti, mutta ei pelännyt tekniikan pettämistä tai hävennyt teknisiä puutteitaan. A1 kärsi teknisistä peloista ja koki sosiaalista paheksuntaa teknisten puutteidensa vuoksi.

Tämän ja edellisen koordinaatioston perusteella voi epäillä, että pääkomponentit kaksi ja kolme kertovat osittain samasta asiasta eivätkä ole täysin itsenäisiä. Vain joidenkin poikkeusten (kuten D2) kohdalla ne todella mittaisivat eri asioita.



KUVIO 14 Tutkimushenkilöiden asettuminen pääkomponenteille 2 ja 3

4.2 Kokemukset esiintymisvalmennuksen kurssista

4.2.1 Määrällinen analyysi

4.2.1.1 Kurssin hyödyllisyys ja mielenkiintoisuus

Väittämä	tsm	jsm	eos	tem
1.1 Psyykkisen valmennuksen kurssi oli minulle hyödyllinen	8	1		
1.2 Koin kurssin kokonaisuutena mielenkiintoiseksi	9			
1.3 Kurssi vastasi odotuksiani	4	5		
1.4 Soitonopettajat pystyvät antam. kaiken es.koulutuksen		2	1	6
Arvioi eri osioiden hyödyllisyyttä:				
2.1 Hengitys, rentoutus ja keskittyminen	7	1	1	
2.2 Minäkuva- ja itsetuntokysymykset	8	1		
2.3 Suggestiot	7	1	1	
2.4 Mentaaliharjoittelu ulko-opetteluissa	6	1	2	
2.5 Mentaaliharjoittelu tekniikan opetteluissa	6	1	2	
2.6 Mentaalinen esitysharjoittelu	8	1		
2.7 Musiikillisen kommunikaation kysymykset	8		1	
2.8 Esitystilanteen purkamiseen liittyvät asiat	8		1	
2.9 Videoharjoitukset	7	2		
Mielipiteesi eri osioiden mielenkiintoisuudesta				
3.1 Hengitys, rentoutus ja keskittyminen	5	4		
3.2 Minäkuva- ja itsetuntokysymykset	7	2		
3.3 Suggestiot	8	1		
3.4 Mentaaliharjoittelu ulko-opetteluissa	6	2	1	
3.5 Mentaaliharjoittelu tekniikan opetteluissa	9			
3.6 Mentaalinen esitysharjoittelu	9			
3.7 Musiikillisen kommunikaation kysymykset	9			
3.8 Esitystilanteen purkamiseen liittyvät asiat	7	2		
3.9 Videoharjoitukset	6	3		
5.1 Ps.valmennuksen kurssi olisi hyödyllinen osana opintoja	9			

TAULUKKO 1 Kokemukset kurssin hyödyllisyydestä ja mielenkiintoisuudesta (tsm = täysin samaa mieltä, jsm = jokseenkin samaa mieltä, eos = ei osaa sanoa, tem = täysin eri mieltä). N = 9

Kuten taulukko 1 osoittaa oli palaute kurssi myönteistä. Kaikki olivat kokeneet kurssin sekä hyödylliseksi että mielenkiintoiseksi. Tutkimushenki-

löistä täysin samaa mieltä kurssin hyödyllisyydestä oli kahdeksan ja jossain määrin samaa mieltä yksi. Kaikki yhdeksän vastaajaa pitivät kurssia mielenkiintoisena.

Tutkimushenkilöistä neljä piti kurssia täysin heidän ennakko-odotuksiaan vastaavana ja jossain määrin ennakko-odotuksia vastaavana viisi. Tulos on siinä mielessä kiinnostava, että vastaavaa kurssia ei ollut aikaisemmin järjestetty eikä osallistujilla ollut ennakkotietoa siitä, minkälainen kurssi tulisi olemaan. Ainoa vertailukohta oli todennäköisesti edellisenä vuonna järjestetty psykologin pitämä jännittäjien keskusteluryhmä, jossa oli pyritty hahmottelemaan uutta suhtautumistapaa esiintymisjännitystä kohtaan, ”jännitys on ystävää”.

Kurssin jälkeen kuusi osallistujaa ei pitänyt soitonopettajien antamaa esiintymiskoulutusta lainkaan riittävänä, kaksi piti sitä jossain määrin riittävänä ja yksi ei osannut ottaa asiaan kantaa. Täysin riittävänä sitä ei pitänyt kukaan.

4.2.1.2 Eri osa-alueiden kiinnostavuus ja hyödyllisyys

Kurssin kaikki osa-alueet koettiin hyödyllisiksi. Minäkuva- ja itsetuntokysymykset, mentaalinen esitysharjoittelu (kahdeksan täysin samaa mieltä, yksi jossain määrin samaa mieltä) sekä videoharjoitukset olivat kaikkien mielestä hyödyllisiä. Muita kurssin osioita vaihtelevasti seitsemän tai kahdeksan vastaajaa piti hyödyllisinä. Hyödyttömiksi niitä ei arvioinut kukaan.

Vaikka mentaaliharjoittelun mahdollisuuksien hyödyntäminen tekniikan parantamisessa ei saanut varauksetonta hyväksyntää, kuului se kuitenkin yhdessä mentaalisen esitysharjoittelun ja musiikillisen kommunikation kysymysten kanssa kurssin mielenkiintoisimmiksi koettuihin asioihin. Kaikki pitivät näitä erittäin mielenkiintoisina. Myös muut osa-alueet koettiin kiinnostaviksi. Hyvin mielenkiintoisina niitä piti viidestä kahdeksaan ja jossain määrin mielenkiintoisiksi ne arvioi yhdestä neljään vastaajaa.

4.2.1.3 Esiintymisvalmennuksesta esitetyt väittämät

Palautelomakkeessa esitettiin joukko esiintymisvalmennusta koskevia väittämiä. Niiden avulla oli tarkoitus selvittää, millaisia vaikutuksia esiintymisvalmennuksella tutkimushenkilöiden mielestä on, eli subjektiivisen mielipiteen ilmaiseminen. Niillä ei pyritty saamaan selville, olivatko henkilöt ymmärtäneet esiintymisvalmennuksen tekniikoita tai taustateorioita.

Taulukosta 2 näkyy, että tutkimushenkilöt hyväksyivät suurimman osan väittämistä. Tämä voidaan tulkita siten, että he pitivät valmennuskurssia monipuolisesti muusikkouteen ja musiikon taitoihin vaikuttavana. Kaikki uskoivat, että esiintymisvalmennuksella (psyykkisellä valmennuksella) voidaan saada esiintymisjännitys paremmin hallintaan. Vastaajista kahdeksan oli väitteestä täysin samaa mieltä ja yksi jossain määrin samaa mieltä. Vastaajat ajattelivat myös, että harjoittelutekniikan parantaminen olisi valmennuksen keinoin mahdollista. Täysin samaa

mieltä väitteestä ”psykkisellä valmennuksella voidaan parantaa harjoittelutekniikkaa” oli kuusi ja jossain määrin samaa mieltä kaksi vastaajaa.

Väittäjä:	tsm	jsm	eos	jem	tem
4.1 Psykkisellä valmennuksella voidaan saada es. jännitys paremmin hallintaan	8	1			
4.4 Rentoutumisharjoituksilla voidaan alentaa jännitystä ennen esitystä	6	2	1		
4.5 Suuri osa muusikoiden harj. ja lavaongelmista johtuu keskittymiskyvyn puutteesta	6		2	1	
4.6 Rentoutusharjoituksilla voidaan parantaa keskittymiskykyä	7	2			
4.7 Liiallinen yrittäminen tuo esitykseen jännittävyyttä	8	1			
4.22 Musiikkiesityksen ajatteleva vuorovaikutustilanteena vähentää es. pelkoa	7	1	1		
4.23 On tärkeää, että es. tila on tuttu	6	2		1	
4.24 On tärkeää, että on muodostanut itselleen kuvan paikalla olevasta yleisöstä	5	3	1		
4.25 Es. tilanteen harj. mentaalisesti auttaa hallitsemaan itsensä todellisessa tilanteessa	9				
4.26 On hyvä käydä mielessään esitystä edeltävä aika	8	1			
4.27 Mentaalisesti voi tutustua omiin jännitysoireisiinsa	7	1	1		
4.28 Videon avulla voi saada tietoa omasta itsestä soittajana	7	2			
4.29 Videon avulla voi saada tietoa omasta itsestä esiintyjänä	8	1			
4.32 Omaa roolia esiintyjänä voi kehittää videon avulla	8	1			
4.2 Es. ongelmien syyt löytyvät usein puutteellisesta harjoittelutekniikasta	2	6	1		
4.3 Ps. valmennuksella voidaan parantaa harjoittelutekniikkaa	6	2	1		
4.13 Muuttitekin visuaalisointi on tehokas tapa oppia ulkoa	4	3	2		
4.14 Soittotapamuutoksen visuaalisointi on tehokas tapa oppia ulkoa	2	3	4		
4.15 Tehokkaassa ulkoopetuksessa hyödynnetään muistin eri puolia - ...	7		2		
4.16 Tekniikkaa voidaan parantaa mentaalisella harjoittelulla	5	2	1	1	
4.17 Mielikuvaharjoittelu selkiyttää teknisesti vaikeita paikkoja	7	1	1		
4.18 Mentaaliharjoittelu mahdollistaa teknisesti hallitun suorituksen	7	1	1		
4.19 Mentaaliharjoitus auttaa soittajaa luottamaan enemmän kehoonsa toimintaan	4	5			
4.20 Ment.harj. auttaa soittajaa paneutumaan kappaleen mus. sis. esitykseen paremmin	4	3	2		
4.21 Teoksen musiikillista sisältöä voi parhaiten opetella kuemalla nuottia	1	6	1	1	
4.30 Esitystilanteen arviointi kokonaisuudessaan on tärkeää	6	3			
4.8 Huono itsetunto on usein es. ongelmien taustalla	8		1		
4.9 Suggestioilla voidaan vahvistaa positiivista minäkuvaa	7	2			
4.10 Itsetuntoa voidaan parantaa analysoimalla negatiivisten minäkäsitysten alkuperä	5	2	1	1	
4.11 Suggestioilla voidaan parantaa itsetuntoa	4	2	1		2
4.12 Suggestioilla voidaan muuttaa automaattisia ajatuksia positiivisemmiksi	4	4	1		
4.31 Positiivista minäkuvaa voi kehittää videon avulla	3	3	1	2	

TAULUKKO 2 Väittämät esiintymisvalmennuksesta (tsm = täysin samaa mieltä, jsm = jossain määrin samaa mieltä, eos = ei osaa sanoa, jem = jossain määrin eri mieltä, tem = täysin eri mieltä.)

Esiintymisjännityksen syitä vastaajat arvioivat siten, että itsetunto-ongelmat katsottiin todennäköisimmäksi jännityksen syyksi. Täysin samaa mieltä tästä oli kahdeksan muusikkoa. Puutteita keskittymiskyvyssä piti kuusi vastaajaa todennäköisenä lavaongelmien syynä. Täysin samaa mieltä väitteestä, jonka mukaan puutteellinen harjoittelutekniikka olisi yksi esiintymisongelmien keskeinen syy, oli vain kaksi vastaajaa, jossain määrin samaa mieltä väitteen kanssa oli kuusi. Näin ollen kahdeksan henkilöä yhdeksästä uskoi ainakin jossain määrin siihen, että harjoitteluongelmiin pitäisi puuttua osana esiintymisvalmennusta. Kukaan ei ollut eri mieltä väitteen kanssa.

4.2.1.3.1 Väittämät mentaaliharjoittelusta

Kurssin mielenkiintoisimmaksi arvioitu kokonaisuus eli mentaaliharjoittelu sai osa-alueistaan varsin erilaisia arvioita. Tehokkaimmaksi se arvioitiin esintymistilanteen hallintaharjoituksena. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että mentaalinen esitysharjoittelu auttaa hallitsemaan itsensä paremmin todellisessa tilanteessa. Myös omiin jännitysoireisiin tutustuttavana menetelmänä mentaaliharjoittelua pidettiin tehokkaana, tästä väitteestä seitsemän oli täysin samaa ja yksi jossain määrin samaa mieltä. Eri mieltä ei ollut kukaan ja yksi ei ilmaissut kantaansa.

Mentaaliharjoittelun mahdollisuuksista tekniikan parantamisessa eivät vastaajat olleet aivan näin yksimielisiä. Menetelmän soveltuvuudesta teknisesti vaikeiden paikkojen selkiyttämiseen ja teknisesti hallitumman suorituksen mahdollistamiseen oli täysin samaa mieltä seitsemän ja jossain määrin samaa mieltä yksi. Vaikka mentaaliharjoittelun uskottiin selkiyttävän teknistä suoritusta, ei tätä selkiytymistä pidetty varsinaisesti tekniikkaa parantavana tekijänä. Vastaajista viisi oli täysin samaa mieltä siitä, että mentaalisesti voi parantaa tekniikkaa, jossain määrin samaa mieltä oli kaksi. Eri mieltä mentaaliharjoittelun tekniikkaa parantavista mahdollisuuksista oli yksi ja yksi ei ottanut kantaa asiaan. Kaikki pitivät kuitenkin ainakin jossain määrin mahdollisena sitä, että mentaalinen harjoittelu auttaisi luottamaan kehonsa toimintaan paremmin (neljä täysin ja viisi jossain määrin samaa mieltä).

Mentaalinen ulkoaopettelu sai kohtalaisen myönteisen vastaanoton. Monipuoliseen ulkoaopetteluun, jossa hyödynnetään muistin eri puolia (auditiivinen, visuaalinen, motorinen muisti) uskoi seitsemän muusikkoa. Nuottitekstin visualisoimista piti niin ikään tehokkaana seitsemän vastaajaa, mutta heistä kolme oli vain jossain määrin samaa mieltä asiasta. Soitotapahtuman visualisointia piti tehokkaana ulkoaopettelutapana viisi tutkimushenkilöä (kaksi täysin samaa, kolme jokseenkin samaa mieltä). Kukaan ei ollut eri mieltä asiasta, neljä ei kuitenkaan osannut ottaa kantaa.

Teoksen musiikillisen sisällön hahmottamisesta muutoin kuin soittamalla arvioivat vastaajat seuraavasti: Väitteestä, jonka mukaan musiikillista sisältöä voisi parhaiten hahmottaa lukemalla nuottia, oli täysin samaa mieltä yksi ja jossain määrin samaa mieltä kuusi. Jossain määrin eri mieltä väitteestä oli yksi. Mentaaliharjoittelun hyödyistä kappaleen musiikilliseen sisältöön paneutumisessa oli samaa mieltä seitsemän (neljä täysin samaa ja kolme jossain määrin samaa mieltä).

4.2.1.3.2 Väittämät suggestioista

Suggestioita vastaajat pitivät tehokkaana keinona positiivisen minäkuvan vahvistamisessa, täysin samaa mieltä tästä oli seitsemän ja jossain määrin samaa mieltä kaksi. Kysymyksestä, voisiko niillä vaikuttaa myös itsetuntoon, olivat vastaajat varsin erimielisiä. Tämä väite oli ainoa, josta oltiin täysin eri mieltä, kaksi koki näin. Hieman yli puolet tutkimushenkilöistä uskoi kuitenkin suggestioiden tehoon jopa itsetuntoa parantavana keinona, neljä oli täysin samaa ja kaksi jossain määrin samaa mieltä väitteestä.

Näihin vastauksiin vaikuttaa se, mitä tutkimushenkilöt käsitteillä “minäkuva” ja “itsetunto” ymmärtävät. Merkityksellistä näyttikin olevan, kuinka vastaaja itse oli harjoitukset kokenut. Ne, jotka itse toivat esille omat vaikeutensa itsetunnon alueella, suhtautuivat aihepiiriä koskeviin väitteisiin myönteisemmin kuin ne, joilla ei ollut itsetunto-ongelmia. Muutenkin itsetuntokysymysten kanssa painiskelevat muusikot kokivat tarpeellisiksi asian tiimoilta käydyt keskustelut. He analysoivat mielellään mahdollisia syitä negatiivisen oman muusikkokuvan muodostumiselle ja uskoivat, että negatiivisten käsitysten alkuperän analysointi olisi hyödyllistä. Myös suggestiiviset harjoitukset olivat heille mielekkäitä.

4.2.1.3.3 Väittämät rentoutumisesta ja videon käytöstä

Lähes kaikista rentoutumiseen liittyvistä väittämistä vastaajat olivat samaa mieltä. Heistä kahdeksan piti todennäköisenä, että rentotusharjoituksilla voidaan alentaa jännittyneisyyttä ennen esitystä ja kaikki uskoivat keskittymiskykyä voitavan parantaa rentotusharjoituksilla. Liiallista yrittämistä pidettiin yhtenä jännittyneisyyttä lisäävänä tekijänä; kahdeksan oli tästä väittämästä täysin samaa mieltä ja yksi jossain määrin samaa mieltä.

Varsinaisesta esiintymistilanteesta vastaajien käsityksissä korostui hyvän valmistautumisen merkitys. Heistä kahdeksan piti tärkeänä, että tila on tuttu ja että heillä on käsitys paikalla olevasta yleisöstä. Sama määrä vastaajia koki tarpeelliseksi käydä huolellisesti mielessään läpi esitystä edeltävä aika. Lisäksi he uskoivat, että musiikkiesityksen ajattelemisen vuorovaikutustilanteena vähentää esiintymispelkoa.

Videoharjoitusten saama vastaanotto oli vastausten valossa myönteinen. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että videon avulla saa tietoa omasta itsestä sekä soittajana että esiintyjänä ja että omaa roolia esiintyjänä voi kehittää videon avulla. Lisäksi kuusi uskoi, että videon avulla voi kehittää positiivista minäkuva. Tästä väitteestä oli jossain määrin eri mieltä kaksi muusikkoa.

Kokonaisuutta arvioitaessa korostuu vastaajien käsitys esiintymisvalmennuskurssista monipuolisesti muusikkoutta kehittävänä koulutuksena. Kaikista väittämistä sai hyväksyvän vastaanoton 88 % vastauksista. 'Ei osaa sanoa' -vastausten osuus oli 9 % ja 'eri mieltä' -vastausten osuus 3 %.

4.2.2 Sanalliset palautteet kurssin vaikutuksista

Eri jännittäjätyyppien välillä ei ollut itsetuntokysymyksiä lukuunottamatta eroja siinä, kuinka he suhtautuivat kurssilla käsiteltyihin asioihin. Erot mielipiteissä ovat henkilökohtaisia eivätkä ole kiinteästi yhteydessä siihen, millaiset ongelmat taustatietolomakkeen perusteella eri vastaajia vaivaavat.

4.2.2.1 Perusharjoitukset

Rentoutusasioita käytiin kurssilaisten mielestä hyvin läpi, he kokivat saaneensa tärkeää tietoa niiden vaikutuksista ja olivat vakuuttuneita niiden

tehosta sekä ennen esitystä että sen aikana. Yksi arveli, että rentoutusharjoituksia on vaikea ottaa mukaan päivärytmiin ja toinen ei ollut harjoitellut niitä mielestään tarpeeksi kyetäkseen ottamaan kantaa niiden tehoon. ”Keskittymisen tärkeyttä ei varmaan voi koskaan korostaa liikaa ja keskittymiskeinojen kuten hengityksen ja rentoutuksenkin opettamisen tulee olla keskeisellä sijalla.” ”Loistavia tietopaketteja päärentoutustavoista. Aion vielä kaivaa luennot myöhemmin esille ja tutustua / opetella muitakin kuin vain autogeenista rentoutusta.”

4.2.2.2 Minäkuva ja itsetuntokysymykset

Minäkuva- ja itsetuntokysymyksiä pidettiin olennaisimpina kaikista asioista ja niitä olisi kurssilaisten mielestä voinut käsitellä enemmän. Ne koettiin kiinnostaviksi ja varsinkin automaattisten ajatusten ongelma ja hallintakeinot olivat osalle kurssilaisista tärkeitä. Lisäksi he olivat sitä mieltä, että aiheen käsittelystä sai itselleen positiivista voimaa ja uskoa parempaan.

Kaikki kurssilaiset eivät olleet näin vakuuttuneita aiheen hyödyllisyydestä. Yksi totesi, että minäkuvan muutokset vaatisivat pitkän ajan ja aktiivinen oma työskentely asian eteen on välttämätöntä. Toinen kirjoitti, että nämä ovat hyvin henkilökohtaisia juttuja, joita ulkopuolisen on vaikea opettaa. Kumpikaan näiden mielipiteiden antajista ei itse kärsinyt itsetunto-ongelmista.

4.2.2.3 Suggestiot

Sama kahtiajakautuminen ilmeni suggestioiden kohdalla. Osa piti niitä ”tärkeinä, ajatuksia herättävinä juttuina”. Tutkimushenkilöt kirjoittivat saaneensa niistä paljon apua, positiiviset mielikuvat olivat heidän kokemuksensa mukaan auttaneet esiintymistilanteessa.

Osa kurssilaisista oli epäilevämmällä kannalla. Yksi kirjoitti, että on aika hankalaa alkaa luottaa itseensä, jos ei saa käytännön vahvistusta. Toiselle asia jäi vieraaksi, koska hän ei harjoitellut suggestioita. ”Osaan jo hiukan! On tärkeää opettaa sitä ja painottaa suggestion merkitystä.” ”Positiivinen ajattelu on äärimmäisen tärkeää, sillä voittaa jo paljon.”

4.2.2.4 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelun kaikki hyväksyivät tärkeänä ja kiinnostavana aihepiirinä. Joku oli huomannut tämän harjoittelun hyödyn jo näinkin lyhyessä ajassa, toinen totesi, että voi vähentää omia esitystilannetta kohtaan tunteinaan pelkoja kuvittelemalla tilanteeseen kaikki mielestään kriittiset ihmiset ja tämän jälkeen yrittämällä tehdä heistä itselleen vähemmän pelottavia. Kolmas kertoi ensimmäisen kerran elämässään uskaltaneensa ajatella tulevaa koitosta. ”Auttoi keskittymään esitykseen. Aikaisemmin en edes uskaltanut ajatella tulevia esityksiä. Ensimmäisen kerran uskalsin kohdata todellisuuden silmästä silmään.”

4.2.2.5 Videon käyttö

Myös videointi sai innostuneen vastaanoton. Kurssilaiset pitivät sitä erittäin hyödyllisenä ja saivat sen avulla mielestään realistisen käsityksen omista kyvyistään. He myös pohtivat mahdollisuuksia käyttää videota apuna harjoittelussa. Yksi totesi, että itsensä rehellinen näkeminen ja kuuleminen "opettaa meille hyvin paljon, melkein kaiken, mitä opettaja voi sanoa". Vastaajat ilmoittivat pyrkivänsä käyttämään videota hyödykseen mahdollisimman paljon tulevaisuudessa. "Henkilökohtaisesti oli juuri minulle videoiden käyttömahdollisuuksiin tutustuminen kullannarvoisen tärkeää, suuri kiitos siitä!" "Yksi kurssin tärkeimmistä osa-alueista. Videon avulla voi huomata, ettei se niin surkeaa ollutkaan kuin mitä luulit. Hyvä todistusaineisto."

Joukosta löytyi yksi eriävä mielipide. Tämän mukaan videointi ei ole mitenkään välttämätön osa kurssia ja sen olisi voinut korvata jollain muullakin.

4.2.2.6 Kokonaisuus

Kokonaisuutena kurssi koettiin myönteiseksi. Se oli tärkeä ja mielenkiintoinen, rohkaiseva ja ajatuksia herättävä. Kurssilaiset miettivät myös, miten voisivat jatkossa soveltaa oppeja esimerkiksi omassa opetuksessaan. "Herätti paljon ajatuksia. Seuraava askel ainakin minulle olisi yrittää soveltaa asioita käytäntöön. Muutaman ajan kuluttua olisi mielenkiintoista kuulla ihmisten kommentteja, miten asiat ovat kehittyneet, itselleni on ainakin tullut helpommaksi esiintyminen. Valmistautuminen esityksiin on auttanut, lavalla positiiviset ajatukset yllättäen ovatkin nousseet pintaan." "Tämä kurssi oli minulle ns. viime hetken pelastus opintojeni tähän saakka raskaimpana keväänä. Ehkä en puoliakaan opeista kyennyt vielä käytännössä soveltamaan, mutta tulevaisuutta ajatellen tämä kurssi oli mielestäni loistava. Soisin saman ehdottomasti kaikille musiikin parissa eläville."

Yksi D-tyypin kurssilainen analysoi tarkasti kokemuksiaan ja totesi, että tärkeimpiä osa-alueita hänelle olivat olleet "positiivinen ajattelu: pystyin muuttamaan (suggeroimaan) ajatukseni positiivisemmiksi. Minäkuva ei olekaan niin surkea. Mentaaliharjoittelu: uskalsi kuvitella esiintymisiä. Vaikka vain kuvitteli, mutta samalla se toi todellisuuden tunteen. Keskittyminen kohti tosi koitosta. Videoharjoitukset: itsensä arviointi on vaikeaa (esitystilanteessa), auttaa itsetunto-ongelmissa." Hengitys- ja rentoutusharjoituksia hän ei kokenut vielä omakseen eikä uskonut, että mentaalisesti voisi parantaa tekniikkaa. Hän kyllä painotti positiivisen ajattelun merkitystä tekniikan apuna; jos ei usko jonkun paikan onnistuvan niin ei se voikaan onnistua. Ulkoaopetteluä hän sanoi alkavansa harjoitella enemmän ja oli vakuuttunut, että siitä olisi hänelle hyötyä.

4.3 Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemus sekä analyysi matinealomakkeista

4.3.1 Määrällinen analyysi matinealomakkeista

4.3.1.1 Onnistuminen kurssimatineoissa

	onnistunut alkumatinea	epäonnistunut alkumatinea
onnistunut loppumatinea	2	3
epäonnistunut loppumatinea	2	1

KUVIO 15 Onnistuminen kurssimatineoissa

Matineanelikentästä näkyy, että neljäsosa tutkimushenkilöistä (vasemmalla ylhäällä) onnistui sekä alku- että loppumatineassa. Oikealla alhaalla sijaitseva vastaaja koki epäonnistuneensa molemmissa matineoissa. Loput viisi onnistuivat jommassa kummassa, oikealla ylhäällä olevat kolme epäonnistuivat alkumatineassa, mutta onnistuivat loppumatineassa, vasemmalla alhaalla sijaitsevat kaksi puolestaan onnistuivat alkumatineassa, mutta eivät loppumatineassa.³²

4.3.1.2 Jännittämisen määrän ja onnistumisen välinen suhde

Jännittämisen määrällä *ennen esitystä* ei juuri ollut merkitystä. Sekä onnistuneiden että epäonnistuneiden ryhmässä oli kokemuksia itsensä sopivan latautuneeksi tuntemisesta. Molemmissa ryhmissä useimmat kokivat olevansa sopivan latautuneita eli onnistumisen taso heillä ei ollut kiinni tästä kokemuksesta.

³² Yksi tutkimukseen osallistunut täytti matinealomakkeet puutteellisesti ja tämän vuoksi niitä ei ole sisällytetty tähän arviointiin.

	häiritsevän hermostunut	ei osaa sanoa	sopivan latautunut
onnistui, n=9	1	2	6
epäonnistui, n=7	2		5

KUVIO 16 Jännittämisen määrä ennen esitystä ja esityksen onnistuminen, N = 16.

	häiritsevän hermostunut	ei osaa sanoa	sopivan latautunut	rento
onnistui, n=9	1	1	7	
epäonnistui, n=7	3		3	1

KUVIO 17 Jännittämisen määrä esityksen aikana ja onnistumisen taso, N = 16.

Tuntemuksilla *esityksen aikana* näytti olevan merkitystä. Suurimmassa osassa onnistuneista esityksistä soittaja koki itsensä sopivan latautuneeksi soiton aikana. Yksi ei osannut analysoida omia tuntemuksiaan ja yksi koki itsensä häiritsevän hermostuneeksi myös soiton aikana. Epäonnistuneisakin esityksissä kolme seitsemästä tunti itsensä sopivan latautuneeksi. Soiton aikana yksi oli pitänyt olotilaansa rentona mutta epäonnistunut silti, onnistuneissa esityksissä kukaan ei ollut tuntenut itseään rennoksi. Kolme seitsemästä matineasoitossaan epäonnistuneista muusikoista tunti itsensä häiritsevän hermostuneeksi soittonsa aikana.

Tutkittaessa saman muusikon tilannetta ennen esitystä ja esityksen aikana kiinnittyi huomio siirtymiin eli siihen, miten tilanne on näiden kahden välillä muuttunut. Onnistuneissa esityksissä siirtymää näyttää tapahtuneen lähinnä kuviota katsoen vasemmalta oikealle. Vaikka muusikko olisi tuntenut itsensä häiritsevän hermostuneeksi ennen esitystä, hän ei osannut sanoa, oliko tätä enää esityksen aikana, muusikko, joka ei osannut analysoida tuntemuksiaan ennen esitystä, koki itsensä sopivan latautuneeksi esityksen aikana. Epäonnistuneissa esityksissä yksi ennen esitystä it-

sensä sopivan latautuneeksi tuntenut muusikko menetti latauksensa ja tunsu olevansa rento esityksen aikana. Epäonnistumisissa tapahtui myös siirtymistä oikealta vasemmalle. Hyvä lataus oli muuttunut häiritseväksi hermostuneisuudeksi lavalla.

4.3.1.3 Keskittymisen taso

	onnistui erittäin hyvin	onnistui melko hyvin	epäonnistui hieman
keskittyi täydelli- sesti, n=6	3	2	1
keskittyi osittain, n=13	1	5	7

KUVIO 18 Keskittymisen taso ja esityksen onnistuminen, N = 19

Yllättävää oli, että kaikki pystyivät jo aloitusmatineassa keskittymään ainakin osittain, kaksi mielestään jopa täydellisesti. Loppumatineassa keskittyminen oli vieläkin parempaa: puolet tutkimushenkilöistä eli neljä pystyi keskittymään täydellisesti esitykseensä. (Tässä kohdassa on monen vastaajan kohdalla ristiriitaa vaihtoehtokysymyksiin vastaamisen ja avoimiin kysymyksiin vastaamisen välillä. Avoimissa vastauksissa ovat puutteet keskittymisessä yleisimmin mainittu ongelma.) Vastauksia oli tähän kysymykseen enemmän kuin muissa osioissa. Kolme tutkimushenkilöä erotteli esityksensä pienempiin osiin ja ilmoitti esimerkiksi teoksen joidenkin osien onnistuneen keskittymisen puolesta täydellisesti ja joidenkin osittain.

Keskittymisen taso vaikutti kokemukseen onnistumisesta: niissä esityksissä, joissa keskittyminen oli täydellistä, puolet onnistui erittäin hyvin ja kaksi kuudesta melko hyvin. Täydellinen keskittyminen ja epäonnistuminen yhdistyivät vain yhdessä tapauksessa. Osittain keskittyneistä muusikoista vain yksi onnistui erittäin hyvin, melko hyvin onnistui sen sijaan viisi osittain keskittyneestä kolmestatoista muusikosta.

Täydellinen keskittyminen ei rajoittunut minkään yksittäisen jännittäjätyypin kohdalle vaan ryhmään kuului joka tyyppin edustajia.

4.3.1.4 Yleisökontakti

Yleisökontakti oli molemmissa matineoissa viidellä ryhmäläisellä positiivinen eli he kokivat yleisön kannustavaksi. Aloitusmatineassa kukaan ei

kokenut yleisöä kriittiseksi, loppumatineassa yksi piti yleisöä tällaisena. Muut vastaukset olivat “ei kontaktia”.

	onnistui erittäin hyvin	onnistui melko hyvin	epäonnistui hieman
yleisö kannustava, n=10	2	5	3
ei kontaktia, n=5	1	1	3

KUVIO 19 Yleisökontakti ja esityksen onnistuminen, N = 15. (yksi tapaus – yleisö kriittinen, epäonnistui hieman – ei näy kuviossa)

Katsottaessa asiaa onnistumisen tason kautta saadaan tulokseksi, että silloin, kun yleisö oli tuntunut kannustavalta, oli onnistumisia paljon (kymmenen viidestätoista tapauksesta). Niistä, jotka eivät saaneet tai halunneet ottaa yleisökontaktia, alle puolet eli kaksi viidestä koki onnistuneensa esityksessään. Ei kontaktia-ryhmässä oli enemmän epäonnistuneita esityksiä (3/5) kuin niillä, jotka kokivat yleisön kannustavaksi (3/10).

4.3.1.5 Harjoittelumäärä

Kuviosta 20 näkyy, kuinka paljon hyvällä harjoittelulla on merkitystä esityksen onnistumiselle. Erittäin hyvin onnistuneet esitykset olivat huolellisesti tai jokseenkin riittävästi valmistettuja. Vielä melko riittämättömällä harjoittelulla voi hyvällä onnella onnistua melko hyvin, mutta näiden vastausten perusteella huono harjoittelu ja erittäin hyvä onnistuminen ei ole todennäköinen yhdistelmä. (Tämä asia on selviö kaikille musiikin parissa työskenteleville.) Täysin riittävä harjoittelu ei tuottanut yhtäkään epäonnistunutta esitystä. Kuitenkin suuri osa epäonnistuneistakin esityksistä oli harjoiteltu jokseenkin riittävästi.

Tämä tulos näyttäisi vahvistavan käsitystä, jonka mukaan hyvin valmisteltu esitys on melko vastustuskykyinen jännityksen ja häiriöiden vaikutuksille (mm. Salmon & Meyer 1992, 40 - 41). Useimmiten näin lieneekin yleisön näkökulmasta, mutta esiintyjän kokemaa jännitystä ja siitä johtuvia omia virhearvioita se ei poista. Lisäksi kurssimatineat eivät olleet tyypillisiä stressaavia esiintymistilanteita. Tämä näkyi suhtautumistavasta ja siitä, ettei paikalla ollut opettajia tai lautakuntia.

Negatiivinen suhtautuminen aloitusmatineaan näkyy monien henkilöiden riittämättömästä harjoittelusta. Siinä, kun harjoittelu loppumati-

neaa varten oli kaikilla vähintään “jokseenkin riittävää”, aloitusmatineaa varten puolet oli valmistautunut riittämättömästi.

	harjoittelu täysin riittävää	harjoittelu jokseenkin riittävää	harjoittelu jokseenkin riittämätöntä	harjoittelu täysin riittämätöntä
onnistui erittäin hyvin, n=3	2	1		
onnistui melko hyvin, n=6	2	2	2	
epäonnistui hieman, n=7		5	1	1

KUVIO 20 Harjoittelumäärä ja esityksen onnistuminen, N = 16

4.3.1.6 Kappaleiden tekninen vaikeustaso ja onnistuminen

Onnistuneiden esitysten kappaleista kaksi kuudesta oli teknisesti erittäin vaikeita, kohtalaisen vaikeista neljä viidestä onnistui joko erittäin tai melko hyvin. Epäonnistuneissa esityksissä oli paljon erittäin vaikeita teoksia (neljä kuudesta ei onnistunut) mutta myös kohtalaisen helpeistä epäonnistui kaksi viidestä

Teknisesti vaikean teoksen esittäminen on luonnollisesti haasteellisempää kuin sellaisen, jossa ei kovin suuria vaikeuksia ole. Jos vaikea kappale on harjoiteltu hyvin, ei ole mitään estettä sille, etteikö sen esittäminen voisi onnistua yhtä hyvin kuin minkä tahansa muunkin kappaleen. Asennoituminen on yksi tärkeä tekijä onnistumismahdollisuuksia pohdittaessa. Havas (1992, 81) huomauttaa, että pelko siitä, ettei ehdi soittaa kaikkea, varsinkaan nopeita kuvioita, on tavallinen. Samoin muistivirheet sattuvat usein teknisesti vaikeissa paikoissa, vaikka ei ole mitään syytä olettaa, että ne olisivat vaikeampia muistaa kuin helpommat kohdat (ibid., 91).

Teknisesti erittäin vaikean teoksen esitti neljä muusikkoa, kun molemmat matineat huomioidaan (kaksi soitti molemmilla kerroilla teknisesti hyvin vaikean teoksen). Erittäin hyvin esityksessään onnistui vain yksi A-tyypin muusikko loppumatineaesityksessään. Hänen itseluottamuksensa vaikutti olevan hyvä. Toinen itselleen erittäin haasteelliset teokset

esittänyt soittaja, joka koki alemmuutta omasta muusikkoudestaan, epäonnistui molemmilla kerroilla.

Pidemmälle meneviä johtopäätöksiä ei näin pienen aineiston pohjalta voi tehdä, mutta tässä tapauksessa oletus itseluottamuksen merkityksestä (tehtävän vaativuuden ollessa suuri) sai vahvistuksen.

	onnistui erittäin hyvin	onnistui melko hyvin	epäonnistui hieman
erittäin vaikea, n=6	1	1	4
kohtalaisen vaikea, n=5	2	2	1
kohtalaisen helppo tai ei osaa sanoa, n=5		3	2

KUVIO 21 Kappaleen tekninen vaikeus ja esityksen onnistuminen, N = 16

4.3.1.7 Kappaleiden musiikillinen vaikeustaso ja onnistuminen

Tutkimushenkilöt arvioivat kappaleidensa musiikillisen vaikeustason pääasiassa kohtalaisen vaikeaksi. Näistä esityksistä kolme onnistui erittäin hyvin, viisi melko hyvin ja neljä epäonnistui hieman. Musiikillisesti erittäin vaikeaksi arvioitiin vain yksi teos ja sen esittäminen onnistui melko hyvin. Kohtalaisen helpoiksi arvioitujen teosten esittäminen ei näissä matineoissa onnistunut, kaikki tulkittiin hieman epäonnistuneiksi.

4.3.2 Sanalliset palutteen kurssimatineoista

4.3.2.1 Onnistuminen alkumatineassa

Alkumatineassa neljä tutkimushenkilöä (tyyppejä B, C, D, D) onnistui mielestään melko hyvin. Tyytyväisyydenaiheisiin kuuluivat hyvä keskittyminen, hyvä olo jälkepäin ja se, että onnistuminen oli harjoittelumäärään nähden hyvä. Sointi ja tulkinta onnistuivat osittain yhdellä muusikolla ja toinen piti tärkeänä, ettei ollut ottanut ylitempo kappaleeseensa. Tyytymättömyydenaiheita olivat puutteellinen keskittyminen, saavuttamatta

jäänyt haluttu musiikillinen ilmaisu ja se, ettei muusikko osannut mielestään kappalettaan tarpeeksi hyvin.

Hieman epäonnistuineiksi (A, A, A, C) arvioiduissa esityksissä tyytyväisyyttä herätti se, ettei jännitys ollut kaikkein pahinta laatua ja tämän vuoksi soittaja sai sanottua, mitä halusikin. Muutamalla oli ollut hyvä fiilis soittaa ja yksi oli helpottunut, kun ylipäätään uskalsi soittaa. Tyytymättömyyttä herättivät soiton kömpelyys ja rosoisuus, unohdukset ja tunne siitä, että olisi pystynyt parempaan.

Yleisimmäksi tyytyväisyydenaiheeksi nousi hyvä olo soittaa, joka ilmeni kahdessa onnistuneessa ja yhdessä epäonnistuneessa esityksessä. Musiikillisista aineksista löytyi aiheita sekä tyytyväisyyteen että tyytymättömyyteen. Jos ei näe henkilön arviota esityksen onnistumisen tasosta, on pelkistä vastauksista tyytyväisyyden- ja tyytymättömyydenaiheisiin mahdotonta päätellä, missä sitaatissa puhutaan onnistumisesta, missä epäonnistumisesta. Esimerkiksi epäonnistuneeksi tulkitusta esityksestä todettiin: ”Sain sanottua, sitä, mitä halusinkin, tosin vain osittain. Olisin pystynyt parempaan.” Toinen tutkimushenkilö tulkitsee onnistuneeksi esityksen, joka sisältää vastaavasti osittain onnistuneita asioita kuin edellisenkin esimerkki: ”Osittain sointiini, tulkintaani. Keskittyminen ei pitänyt...”

Osa muusikoista vaati itseltään täydellisempää esitystä kuin muut, jotta olisi kokenut onnistuneensa. Tässä näkyvät persoonallisuuserot. Toiset onnistuvat mielestään, kun saavat keskeiset asiat toimimaan, vaikka yksityiskohdissa olisi vielä puutteita, toisille joku yksittäinen seikka riittää pilaamaan muuten hyvän esityksen.

4.3.2.2 Onnistuminen loppumatineassa

Loppumatineassa kolme tutkimushenkilöä onnistui mielestään erittäin hyvin (A, A, D). He olivat tyytyväisiä siihen, että kykenivät nauttimaan tilanteesta, saivat hyvän äänen soittimestaan ja monet tekniset paikat menivät kunnialla läpi. Pieniä tyytymättömyydenaiheita löytyi: välillä joussikäden kanssa oli ongelmia, välillä tärinä ja hikoilu haittasivat.

Melko onnistuneista esityksistä (C, C) jäivät hyvinä asioina mieleen varmuus ja rohkeus sekä hermojen hallinta. Tyytymättömiä muusikot olivat fyysiseen ja psyykkiseen jäykkyyteensä ja siihen, ettei keskittyminen ollut tarpeeksi hyvää.

Melko epäonnistuneissa esityksissä (A, B, D) oli luonnollisesti enemmän kritisoitavia kuin onnistuneita asioita. Soitosta ei löydetty hyviä puolia, tyytyväisyyttä herätti kuitenkin yhdellä muusikolla tunne ajan tasalla pysymisestä ja huomiot siitä, miltä itsestä tuntuu. Tyytymättömyyttä herättivät liian epätasainen tekninen ja musiikillinen kokonaisuus, muistikatkot ja keskittymisen katkeileminen. Ajatukset eivät olleet pysyneet musiikissa ja tulkinta jäi laimeaksi ja ahdistuneeksi.

4.3.2.3 Erot tyytyväisyydenaiheissa alku- ja loppumatinean välillä

Alkumatineaa vastaajat arvioivat enemmän teknisenä suorituksena kuin loppumatineaa. Kurssilla oli puhuttu kokonaisuuden arvioinnin tärkeydestä, jotta kehitystä voisi tapahtua. Pelkkä kappaleen analysointi ei tällöin riitä. Tutkimushenkilöt olivat ilmeisesti sisäistäneet tämän ja loppumatineassa he kiinnittivät huomiota monipuolisemmin esitystilanteeseen kuuluviin asioihin. Keskittymisen merkitys näkyy molemmissa matineoissa. Se oli yleisimmin mainittu seikka sekä hyvien että huonojen asioiden joukossa.

Loppumatineassa kaksi vastaajaa arvioi suorituksensa onnistuneen erittäin hyvin, vaikka he löysivät esityksestään selviä puutteita. Vain yksi arvioi esitystään pelkkänä teknisenä suorituksena. Melko onnistuneita esityksiä pohtiessaan tutkimushenkilöt eivät analysoineet kappaletta juuri lainkaan vaan pohtivat omaa oloaan soittaa. Onnistumisen kokemuksen toi tunne joko tilanteen tai musiikillisen kokonaisuuden hallinnasta. Yksityiskohtiin ei näissä vastauksissa puututtu. Melko epäonnistuneiden esitysten arvioinnissa taas paneuduttiin tähän puoleen; kappaleen hallinnassa oli ollut puutteita.

4.3.2.4 Onnistumisen ja epäonnistumisen ajatukset valmistautumisvaiheessa

Onnistumisen ja epäonnistumisen ajatus oli voimakkaasti esillä jo tutkimushenkilöiden valmistautumisvaiheessa. Yhdessä negatiivisessa asennoitumisessa tämä ilmeni erityisen selvästi: ”Päätin ottaa tämän kokemuksen itsensä likoon asettamisena eli suhtautumiseni oli lähes viime hetkiin asti erittäin negatiivista ja olin lähdössä suorittamaan totaalista epäonnistumista, kunnes totesin itselleni, että voinhan mennä yrittämään edes parhaani tämänhetkiselä tasollani = soittaa nuoteista, on liian uhkarohkeaa ilman niitä ja näin ollen pidennetyn iltarukouksen jälkeen totesin yrittäväni.” (C) Toinen tutkimushenkilö puolestaan käytti epävarmuuden tuntemuksiaan hyväkseen tavoitteenaan jännityksen alentaminen: ”Kävin läpi ajatuksissani onnistuneen ja epäonnistuneen esityksen jälkeiset tunteet ja yritin suggeroida itseäni uskomaan, ettei epäonnistuminen ole niin maailmaa kaatava asia kuin miksi se mielessä kasvaa.” (A)

Kirjoituksissa näkyy joidenkin kohdalla etukäteen luovuttaminen. He varautuivat mahdolliseen (tai todennäköiseen) epäonnistumiseen niin, että pettymys jäisi mahdollisimman pieneksi. Lloyd-Elliot (1991, 212) on havainnut, että monet esiintyjät tekevät mielessään etukäteen käsikirjoituksen siitä, kuinka kaikki menee. Silloin, kun kyseessä on esiintyjän halu suojautua pettymykseltä, puhutaan klassisesta suojautumismekanismista.

Muutamit kurssilaiset pyrkivät aktiivisesti ottamaan tilanteen jo etukäteen hallintaansa joko poistamalla turhia pelkojaan tai suggeroimalla itsensä uskomaan mahdollisuuksiinsa. Yhdellä vastaajalla ajatuksellinen valmistautuminen sisälsi erityisen suuria suorituspaineita: ”Pakko onnistua, koska ei koskaan ole ollut täydellistä epäonnistumista.” (A)

4.3.2.5 Suhtautuminen kurssimatineoihin

Aloitusmatineaa ei ilmeisesti pidetty yhtä merkityksellisenä kuin matineoita yleensä. Seitsemän tutkimushenkilöä kahdeksasta koki sen vähemmän jännittäväksi kuin tavalliset matineat, vain yksi ilmoitti jännityksen määrän olevan sama kuin muissakin vastaavissa tilanteissa. Loppumatineaan paneuduttiin huolellisemmin kuin aloitusmatineaan ja puolet vastaajista piti sitä samanlaisena tilanteena kuin tavalliset oppilaskonsertit.

Mikä sitten oli syynä jännityksen puuttumiseen? Käsittääkseni se, että läsnä ei ollut opettajia, oma opettaja tuli kuuntelemaan vain yhden soittajan esitystä. Näin ollen mukana ei ollut pakkoa pärjätä oman tai jonkun muun opettajan silmissä, ei paineita tunnilla harjoiteltujen asioiden onnistumisesta, oppilaitoksen sisäisestä paremmuusjärjestyksestä, mahdollisista orkesteri- tai säästyspaikoista eikä ennakoasenteen syntymisestä tulevaa tutkintoa kohtaan. Joidenkin tutkimushenkilöiden kohdalla kysymys oli omasta tilannetta vähättelevästä asennoitumisesta. Oli soitettava jotain, vaikka juuri sillä hetkellä ei harjoiteltava ohjelmisto ollut valmista esitettäväksi.

Näissä vastauksissa näkyy yksi musiikinopiskelijoiden suuri ongelma. Vanhaa ohjelmistoa ei pidetä esityskunnossa, uutta taas harjoitellaan pitkään ja vasta, kun se on varmasti hallinnassa, kappale viedään lavalle matineassa, jonka ajankohta on huolellisesti valittu. Tässä näkyy opiskelijan erilaisuus ammattimaiseen toimintaan verrattuna. Vaikka ammattilaisetkin valmistavat uutta ohjelmistoa pitkään ja huolellisesti, on heillä jatkuvasti oltava hallussaan jotain, jonka pystyy kohtalaisen nopeasti saamaan esityskuntoon ja soittamaan lavalla. Tarvittaessa heidän on myös kyettävä teosten nopeaan omaksumiseen.

Aloitusmatineassa vain yksi kurssilainen esitti ajanpuutteen vuoksi vanhan kappaleen, mutta tämän muusikon suhtautuminen poikkesi muutoinkin muista monien osatekijöiden kohdalla.

Yhteenvetona voisi todeta, että ne, joiden valmistautuminen oli riittävää, eivät ilmeisesti kokeneet matineassa samanlaisia suorituspaineita kuin yleensä, toisilla taas ilmeni hällä väliä -asennetta ja sitä, ettei tilannetta muutoinkaan otettu tosissaan (soitettiin esimerkiksi nuoteista – asia, jota ei muulloin tehtäisi).

4.3.2.6 Henkinen valmistautuminen alkumatineaan

Tunne alkumatinean merkityksettömyydestä paistoi läpi myös vastauksista kysymykseen, kuinka oli henkisesti valmistautunut esitykseen. Kolme paneutui asiaan normaalitilannetta huonommin. "Valmistauduin tavallista vähäisemmin. Aiemmin olen saattanut kuluttaa tuntikausia henkiseen valmistautumiseen, tänään ehkä viisi minuuttia." Kolmesta näin toimineista kaksi koki onnistuneensa esityksessään, yksi epäonnistui hieman. Kaikki kolme pitivät itseään esityksen aikana sopivan latautuneina, yksi oli harjoitellut riittävästi, yksi epäonnistuneeksi ja yksi onnistuneeksi itsensä kokenut ei. Kaikki kolme jännittivät vähemmän kuin tavallisesti. Kukaan

ei ollut valinnut itselleen helppoa kappaletta. Kaikilla oli itselleen joko teknisesti tai musiikillisesti vaikea teos.

Yksi tutkimushenkilö asennoitui erityisen negatiivisesti koko tilanteeseen. Hän ilmoitti myös valmistautumisensa olevan täysin riittämätöntä ja olleensa erittäin hermostunut sekä ennen esitystä että esityksen aikana. Musiikkiin hän pystyi kuitenkin keskittymään esityksen aikana osittain. Yleisökontaktia hän ei saanut. Kyseisellä kurssilaisella oli suuria vaikeuksia minäkuvan ja itsetunnon kanssa ja tämä näkyi myös muista vastauksista. Hän pelkäsi, mitä yleisö ajattelee hänestä, kun hän selvästi esittää puoli-valmista eli soittaa nuoteista ja koki itsensä suorastaan vihaiseksi sen vuoksi, että salissa oli ulkopuolisia ”hävyttömän uteliaita” kuulijoita. Vastaaja teki yhden muusikoille tyypillisistä virheistä eli lähti esittämään nuoteista, koska oli epävarma ulkoamuistamisestaan. Lopputulos oli kokemuksena varsin tavallinen: tottumattomuus nuoteista esittämiseen vei ajatukset pois musiikista ja esittämisestä siihen mahdollisuuteen, että sekoaa nuottien kanssa, tai ylimääräiseen varmisteluun. Suhtaudun hieman epäilevästi vastaajan väitteeseen, että hän olisi kyennyt keskittymään musiikkiin esityksen aikana tai sitten kyse on lauseen erilaisesta tulkinnasta. Hän kirjoitti miettineensä, kuinka saisi ajatuksensa pysymään kasassa loppuun saakka ja pelkäsi koko esityksen ajan menettävänsä pulssin tajun konaan. Esityksestä löytyi myös jotain esiintyjää tyydyttävää: se, että hän ylipäättänsä uskalsi esiintyä. Tyytymättömyyden aiheena oli joidenkin musiikillisten ainesten vaisu ilmentäminen, asia, joka tuntuu lähes mahdotomalta esiintyjän psyykkisen tilan huomioiden.

Muut kurssilaiset valmistautuivat aloitusmatineaan tavalliseen tapaan. He miettivät esiintymistilannetta, antoivat kappaleen soida päässään, pohtivat pukeutumista, tekivät rentoutusharjoituksia ja suggestiivisia harjoituksia, miettivät, keitä paikalla voisi olla kuuntelemassa ja pitivät koe-esiintymisiä.

4.3.2.7 Henkinen valmistautuminen loppumatineaan

Loppumatineaan tutkimushenkilöt valmistautuivat huolellisemmin kuin aloitusmatineaan. Kaikki tekivät mielikuvaharjoituksia tulevasta tilanteesta. He liittivät yleisöön ja tilanteeseen positiivisia mielikuvia, tekivät rentoutusharjoituksia ja kannustivat itseään.

Valmistautuminen erittäin hyvin onnistuneisiin esityksiin oli huolellista: ”Yritin kuvitella tilannetta etukäteen. Mietin, ketä istuu yleisössä, kuvittelin yleisöön kaikki kriittiset ihmiset. Ajattelin positiivisesti, että osaan kappaleen hyvin ja soitan sen niin hyvin kuin osaan ja että nautin soitostani ja soittimeni äänestä. Kuvittelin yleisön mukavaksi, ajattelin, että nyt täytyy yrittää heittäytyä esitykseen. Kirjoitin paperille myönteisiä asioita itsestäni. Ennen esitystä soitin hitaasti asteikkoa ja yritin rentouttaa kättä ja koko kroppaa. Yritin ajatella, että tämä ei ole maailman vakavin juttu.” Muutkin visualisoivat esiintymistilannetta, videoivat harjoituksiaan ja yrittivät ylläpitää positiivista mielialaa.

Vastaavasti valmistauduttiin melko hyvin onnistuneisiin esityksiin. Myös hieman epäonnistuneisiin esityksiin tutkimushenkilöt pyrkivät val-

mistautumaan huolellisesti, mutta tällä kerralla se ei kantanut hedelmää: ”Yritin rentoutua. Yritin suggeroida itseäni uskomaan, ettei epäonnistuminen ole niin maailmaa kaatava asia kuin miksi se mielessä kasvaa.” ”Yritin kannustaa itseäni psyykkisesti, enemmän kuin tavallisesti. Tein rentoutusharjoituksia, yritin luoda itselleni kuvan, jossa esitän kappaleen täydellisesti. Yritin tehdä esityksestä enemmän esityksen kuin teknisen suorituksen.”

4.3.2.8 Oma kokemus esiintymisestä loppumatineassa

Kokemukset esiintymisestä loppumatineassa olivat muutaman tutkimushenkilön kohdalla selvästi erilaisia kuin aiemmat kokemukset. ”Ajattelin, että hyvä, nyt ei jännitys haittaa ollenkaan. Välillä tuntui koko yleisö ja esitystilanne unohtuvan jonnekin taka-alalle, päällimmäiseksi nousi vain musiikki ja musisoiminen. Vaikka jousi tärisi välillä ja jousikäsi tuntui jäykältä ja kädet hikosivat, ei siitä tullut mitään ongelmaa vaan ajattelin, että se kuuluu tähän tilanteeseen. Ajattelin, että näköjään ne positiiviset mielikuvat vaikuttavat. Yllätyin, että näinkö helppoa voi olla...” (A) ”Ajoittain pelkäsin muistihäiriöitä ja niiden ilmetessä kykenin yllättävän hyvään hallintaan, kykenin keskittymään musiikkiin huomattavasti paljon paremmin kuin aiemmin.” (C)

Näiden muusikoiden vastauksista näkyy huolellinen paneutuminen aiheeseen, halu ottaa kaikki hyöty irti kurssista sekä todella kehittää itseään esiintyjänä. On epätodennäköistä, että heidän koko esiintymisensä voisi muuttua näin lyhyessä ajassa aivan toiseksi kuin aiemmin, mutta tärkeintä on hyvä kokemus, joka on saatu huolellisen valmistautumisen tuloksena. Tällöin he ovat saaneet tavoitteen, johon voi jatkossa tähdätä ja tiedon siitä, kuinka tämä on ainakin kerran onnistunut.

Muilla tutkimushenkilöillä ajatukset joko pysyivät samantapaisina kuin aikaisemminkin tai he yrittivät muuttaa ajatuksiaan tässä kuitenkin onnistumatta: ”Yritin olla evaluoimatta soittoani esityksen aikana, ei se kyllä onnistunut. Yleensäkin mietin soittoon liittyviä juttuja.” (A) ”Yritin kuvitella soittamaani musiikkia ja rauhoitella itseäni.” (A) ”Vaikka mitä. Keskittyminen itse musiikkiin olisi saanut olla parempaa, koska niissä kohdissa, joissa todella yritin mennä musiikillisesti eteenpäin ja johonkin, esitys rullasi hyvin.” (B) ”Aika paljon päässä liikkui ajatuksia, joissa arvioin soittoani, miten menee, miltä kuulostaa.” (C) ”Apua, unohdin, en muista.” (D) ”Suurimmaksi osaksi pystyin keskittymään vain musiikkiin, mutta alussa tuli mieleen joitain henkilöitä, joita istui kuuntelemaan.” (D)

4.3.2.9 Paremmiin ja huonommin onnistuneiden esitysten vertailu henkilökohtaisella tasolla

Vertaileva analyysi alku- ja loppumatinealomakkeiden kesken paljasti asioita, joita vastaajat kokivat eri tavalla onnistuneessa ja epäonnistuneessa esityksessä. Samankaan tutkimushenkilön kohdalla jännityksen määrällä ennen esitystä ei ollut merkitystä, tulos oli sama mikä löytyi ryhmä-analysistä. Onnistuneemmassa esityksessään muusikot jännittivät joko

vähemmän kuin huonommassa, tai jos he olivat kokeneet itsensä sopivan latautuneeksi, saman verran kuin toisessakin esityksessä. Yhdessäkään esityksessä ei onnistuneempaan esitykseen liittynyt suurempaa jännittämistä kuin huonommin onnistuneeseen.

Kaikkein selvin tulos oli hyvän harjoittelun osuuden korostuminen. Onnistuneempia esityksiä varten oli 100 %:ssa tapauksista harjoiteltu paremmin kuin heikommin mennyttä esitystä varten. Kuitenkaan parempi harjoittelu ei ollut taekä onnistumisesta. Muusikko, joka epäonnistui molemmissa esityksissään, oli mielestään harjoitellut hyvin kumpaakin varten.

Keskittyminen oli useimmiten onnistuneemmassa esityksessä parempaa kuin huonommassa, muutamalla vastaajalla keskittymisen taso oli molemmissa sama (melko hyvä). Kappaleen tekninen vaikeus näytti vaikuttavan joissakin tapauksissa. Tämä analyysi ei kuitenkaan anna viitteitä siitä, johtuiko tämä suuremmasta epäonnistumisen mahdollisuudesta teoksen vaikeuden takia vai rimakauhusta ja henkisestä luovuttamisesta. Musiikillisesti vaikeamman teoksen esittäminen sen sijaan saattoi onnistua paremmin kuin helpomman.

Yleisösuhteella oli selvä vaikutus. Jokaisessa onnistuneessa esityksessä yleisö oli tuntunut kannustavammalta kuin huonommassa. Jälleen voi pohtia syytä tähän. Tuoko onnistuminen tunteen yleisön mukanaolosta vai vaikuttaako ennen soittamista saatu intuitio yleisöstä onnistumista edistävasti tai sitä ehkäisevästi. Ensimmäistä vaihtoehto ei ole todennäköinen, koska monissa epäonnistuneissakin esityksissä yleisö oli tuntunut kannustavalta.

4.3.2.10 Kehitysanalyysi matineapalautteiden pohjalta

Kuten luvusta 4.3.2.8 näkyy muutaman tutkimushenkilön esiintymisessä tapahtui selvää kehitystä kurssin aikana. Muutos oli heidän kohdallaan yllättävän suuri, koska kolmen kuukauden aikana ei oletettu tapahtuvan merkittävää kehitystä esiintymistaidoissa. Alkuoletus oli, että kurssilaiset saavat tiiviin paketin tietoa ja harjoituksia, joiden avulla he voivat tulevien kuukausien ja vuosien aikana kehittää esiintymistään. Muutama osallistuja oivalsi kurssin aikana jotain oman muusikkoutensa tai esiintymisensä kannalta olennaista, koska heidän kokemuksensa loppumatineasta poikkesi niin ratkaisevasti aloitusmatinean (ja aikaisempien esiintymisien) kokemuksista: ”Uutta oli kokemus sopivasta latautumisesta ja paremmasta keskittymisestä sekä positiivisesta yleisökontaktista.” ”Harjoittelin positiivista asennoitumista. Uutta oli kokemus varmuudesta ja rohkeudesta.”

Joillakin ajatukset soiton aikana olivat muuttuneet erilaisiksi kuin aikaisemmin: omien teknisten virheiden laskemisen tilalle tuli musiikin kokeminen ja siitä nauttiminen.

Yhden A-tyyppin vastaajan arviossa ensimmäisestä esityksestä päällimmäisenä jäivät mieleen tuntemukset jännittämisen soiton tasoa laskevasta vaikutuksesta. Toisesta kerrasta jäi hyvä mieli, kokemus tilanteesta nauttimisesta ja se, etteivät sattuneet pikkuvirheet oman käsityksen mukaan pilanneet esitystä.

Yhden loppumatineassa huonommin soittaneen muusikon syy epäonnistumiseen oli todennäköisesti liiallinen yrittäminen. Hän oli mielestään oppinut monia uusia asioita ja yritti ottaa uudet taitonsa heti käyttöön. Tällöin hänelle luonteenomainen rentous katosi. Tottumusten muuttaminen vaatii pitkän sopeutumisajan.

Toisen loppumatineassa epäonnistuneen muusikon ajattelu tai suhtautuminen ei ilmeisesti ollut kurssin aikana muuttunut. Hänen arvionsa molemmista matineoista olivat sisällöltään yhdenmukaiset.

4.4 Kooste tuloksista

Tässä luvussa on lyhyt yhteenveto tutkimuksen keskeisimmistä tuloksista. Oma kokemus esiintymistilanteesta osoittautui tärkeäksi monia osa-alueita selittäväksi tekijäksi. Tämän tuloksen vahvasti ensimmäinen pääkomponentti, jonka suurin lataus sai arvon 0.96. Esiintymiseen myönteisesti suhtautuville muusikoille esiintyminen oli ennen kaikkea positiivinen mahdollisuus, toisen ryhmän muusikoille esiintyminen oli pääsääntöisesti negatiivinen tilanne. Musiikkia korostavat henkilöt painottivat musiikki-lähtöistä esitystapaa. Itseä korostavat muusikot halusivat esitellä omia taitojaan. Kielteisessä mielessä he kokivat tulevansa arvostelluiksi tai tuomituiksi.

Suhtautuminen esiintymistilanteeseen näkyi monissa osa-alueissa. Itsetunto oli tärkeä kokemusta selittävä tekijä samoin kuin kokemus häiritsevän jännityksen määrästä, kielteisesti suhtautuvat kokivat enemmän häiritsevää jännitystä kuin myönteisesti suhtautuvat. He kokivat myös enemmän omaan osaamiseen liittyviä pelkoja. Huono harjoitteluteknikka ja tämän seurauksena epävarmuus osaamisesta nousivat yhdeksi jännittämisen pääsyistä. Kielteisesti suhtautuvista muusikoista suurin osa kärsi ainakin ajoittain huonosta keskittymisestä. Jännitysongelman todennäköisiä syitä löytyi useita: itsetuntokysymykset, kokemattomuus, häiriöherkkyys, huono harjoittelu, suorituspainotteisuus, keskittymisongelmat sekä vääristynyt oma muusikkokuva.

Tutkimuksessa jännitysongelman moniulotteisuus korostui. Mahdollisia syitä on useita ja yksilöllisyyden huomioiminen on tärkeää, jotta ongelmaan voitaisiin puuttua. Osa ongelmien syistä oli sellaisia, että niiden vuoksi ei olisi suotavaa, että muusikko kokisi itsensä ongelmajännittäjäksi. Tällaisia olivat mm. kokemattomuus, huono harjoitteluteknikka ja väärä oma muusikkokuva.

Kaikki tutkimushenkilöt kokivat esiintymisvalmennuksen kurssin sekä hyödylliseksi että mielenkiintoiseksi ja olivat sitä mieltä, että esiintymisvalmennuksen avulla oman jännityksen saa paremmin hallintaan. Mikään osa-alue ei kohonnut muita merkityksellisemmäksi vaan kurssin monipuolinen anti koettiin tärkeäksi.

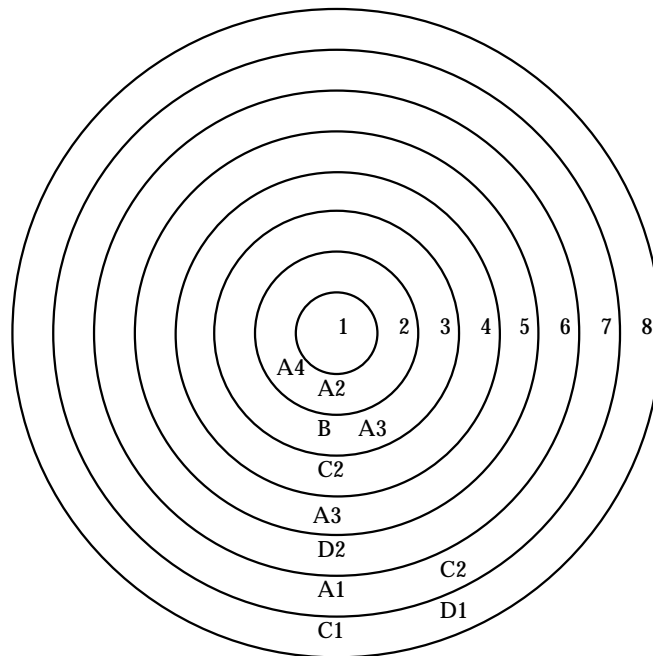
5 DISKUSSIO

Pohdinta siitä, onko jännittäminen luonteeltaan synnynnäinen vai opittu mekanismi on ollut sekavaa. Vasta 1980-luvulla, kun kognitiotieteet alkoivat saavuttaa jalansijaa musiikin tutkimuksen piirissä, löydettiin yhtenäisiä selitysmalleja myös esiintymisjännitysongelmalle. Nykyisen ajattelutavan mukaan jännittäminen (vireytyminen) fysiologisena tapahtumana on synnynnäinen, mutta henkilön sille antama merkitys on opittu. Toisin sanoen jännitys on positiivinen, suoritusta parantava voimavara, jolle suuri osa ihmisistä antaa negatiivisen – usein pelkoa aiheuttavan – merkityksen. Näin se muuttuu huomion varsinaiseksi kohteeksi, joka vaikuttaa esitystaitoihin huonontavasti. Ilmiöön liittyvien tekijöiden painotus – ovatko fysiologiset, kognitiiviset, affektiiviset vai behavioraaliset komponentit hallitsevia – on vielä epäselvää ja riippuvainen tutkijan valitsemasta linjasta. Olisikin toivottavaa, että tulevaisuudessa näissä asioissa löytyisi nykyistä yhtenäisempi selitysmalli.

5.1 Malli esiintymisjännityksen kokemukseen vaikuttavista tekijöistä ja laadullisen analyysin tulokset

Tutkimuksen alussa esiteltiin malli muusikon omaan esiintymiskokemukseen vaikuttavista tekijöistä (luku 3.1). Tämän mallin avulla pyrittiin selkiyttämään lähestymistapaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen – *Millaisia ovat muusikoiden jännittäjäprofiilit ?* Kuviossa 22 näkyy, miten mallissa esitetyt musiikillisten kommunikaatiotaitojen sekä oman muusikkokuvan kehät ovat jakaantuneet analyysin tuloksena. Sisimpänä oleva ympyrä kuvaa omaa kokemusta esiintymisestä ja on sama kuin alkuperäisessä mallissa. Musiikilliset kommunikaatiotaidot jakaantuivat neljään osa-alueeseen, joita ovat (+/-) kokeneisuus / kokemattomuus, harjoittelutekniikka / puutteet harjoittelussa, keskittymiskyky / keskittymisongelmat ja kyky sietää häiriöitä / häiriöherkkyys (kehät 2 - 5). Oma muusikkokuva jakaantui kahteen tai kolmeen osaan sen mukaan, kuinka asiaa lähestyy. Kehä numero 6 kuvaa omaa muusikkokuvaa / vääristynyttä omaa muusikkokuvaa ja kehät 7 ja 8 itsetuntoa. Itsetuntokehä on jaettu kahteen

osaan, koska muutamalla henkilöllä itsetunto-ongelmat olivat niin suuria, että he olivat hakeutuneet terapiaan ongelmiansa ratkaisemiseksi. On mahdollista, että kehä on muitakin, mutta esiteltyt tekijät tulivat esille tämän tutkimuksen puitteissa. Kehä voidaan lähestyä sekä vahvuuksien että heikkouksien näkökulmasta eli voidaan pohtia, mitkä osa-alueet ovat kunnossa ja missä taidoissa on puutteita. Kuviossa kehät on esitelty ongelma-alueina. Kehät eivät ole hierarkisessa järjestyksessä niin, että esimerkiksi kehälle kolme sijoittuva ongelma olisi helpommin ratkaistavissa kuin kehälle viisi sijoittuva. Kuitenkin mukana on suuntaa-antavaa hierarkisuutta. Ulkokehille sijoittuvat ongelmat vaikuttavat vaikeammilta kuin sisemmille kehille sijoittuvat asiat.



1. oma kokemus esiintymisestä
2. kokemattomuus
3. harjoittelutekniikan puutteet
4. keskittymisongelmat
5. häiriöherkkyys
6. kielteinen oma muusikkokuva
7. lievät itsetunto-ongelmat
8. vaikeat itsetunto-ongelmat

KUVIO 22 Malli esiintymisjännityksen kokemukseen vaikuttavista tekijöistä ja laadullisen analyysin tulokset

Kuviosta näkyy, kuinka tutkimushenkilöt sijoittuvat kehille sen mukaan, mikä asia korostui analyysissä kunkin kohdalla. C2 ja A3 ovat kahdessa paikassa, koska heidän kohdallaan ilmeni kaksi selkeää ongelmaa, joista kumpaakaan ei voitu arvioida toista painokkaammaksi.

Musiikillisten kommunikaatiotaitojen kehille sijoittuvat pääasiassa A- ja B-tyypin muusikot. Tutkimushenkilö A5 puuttuu, koska hän ei kokenut jännittämistä kohdallaan ongelmaksi ja hänellä tutkitut osa-alueet vaikuttivat olevan tasapainossa keskenään. A2 on toiseksi uloimmalla kehällä huonon itsetunnon vuoksi. Hänen tilanteestaan kuvio antaa liian negatiivisen kuvan, koska hänellä oli poikkeuksellisen hyvä harjoittelutekniikka ja halua aktiivisesti korjata puutteita esiintymistaidoissaan.

C- ja D-tyypin muusikot sijoittuivat lähinnä ulkokehille. C2:lla keskittymisongelmat olivat keskeinen jännityksen syy, mutta hän kärsi huonosta itsetunnosta. Myös D1 sijoittui uloimmalle itsetuntokehille.

Tyyppien selkeä sijoittuminen antaa viitteitä siitä, että suhtautuminen esiintymistilannetta kohtaan on tärkeä tekijä pohdittaessa esiintymisongelman vakavuutta. Saman tuloksen antoi sekä laadullinen analyysi että pääkomponenttianalyysi. Useimmilla A- ja B-tyypin muusikoilla jännitysongelmaan puuttuminen oli suhteellisen yksinkertaista. Heille tärkeimpiä asioita olivat harjoitteluteknisten asioiden käsitteleminen, ulkoaopettelu-tekniikan parantaminen, musiikin kommunikaatioluonteen korostaminen sekä esitystaitojen harjoittelu.

C- ja D-tyypeillä ongelmien purkaminen piti aloittaa itsetuntokysymysten käsittelyllä ja aikaisempaa myönteisemmän minäkuvan / oman muusikkokuvan rakentamisella. Vasta sitten, kun prosessi näillä alueilla oli saatu käyntiin, oli mahdollista siirtyä varsinaisten esitystaitojen opetteluun. C- ja D-tyyppisiin saattaa kuulua myös sellaisia muusikoita, joita esitellyn tyyppisellä menetelmällä ei voida auttaa vaan he tarvitsevat aluksi psykologian alan asiantuntijan ohjausta.

Lehrerin teorian faktoreista numero 1 (ongelmat muistin tai häiriöherkkyyden kanssa), 2 (kokemattomuus, jännitys ja huoli jännittämisestä) ja 3 (tuomitukseksi tulemisen tunne ja pelko sosiaalisesta paheksunnasta) löytyvät kehiltä 2, 5 ja 7 / 8. Kehät numero 3 ja 6 eli puutteellinen harjoittelutekniikka ja kielteinen oma muusikkokuva eivät löydy Lehrerin luokituksesta. Lehrer itse totesikin tutkimuksensa yhdeksi puutteeksi sen, ettei vastaajien harjoittelutekniikkaa selvitetty.

Monissa muissa tutkimuksissa sen sijaan harjoittelu on haluttu käsitellä omana esiintymisjännitysongelmasta erillisenä alueenaan. Suhtautuminen harjoittelukysymystä kohtaan vaihtelee eri tutkimuksissa. Jotkut Crasken (1987, 189) tutkimuksen koehenkilöistä jännittivät nimenomaan liian vähäisen harjoittelun takia. Sweeney (1982, 487 - 488) vaati omalta koeryhmältään niin hyvää harjoittelua, ettei huono harjoittelu vaikuttaisi koetuloksiin. Muusikot ovat kuitenkin ilmaisseet kärsivänsä puutteellisista harjoittelutaidoista ainakin Dewsin (1989, 39) tutkimuksen mukaan.

Oman tutkimukseni valossa harjoittelukysymyksiä ei saa rajata jännitysongelman ulkopuolelle. Jotkut tutkimushenkilöistä eivät osoittautuneet ongelmajännittäjiksi, vaikka he sellaisia uskoivat olevansa. He eivät itse

havainneet ongelmansa keskeisenä syynä olevaa huonoa harjoittelua eivätkä näin ollen osanneet puuttua asiaan. Heillä ei myöskään ollut käsitystä tehokkaan harjoittelun periaatteista eivätkä he tämän vuoksi edes pystyneet saamaan ohjelmistoa valmiiksi ja keräämään tätä kautta itseluottamusta omia taitojaan kohtaan. Kielteisesti esiintymiseen suhtautuvien ryhmässä vain yhdellä tutkimushenkilöllä harjoittelutekniikka oli selvästi puutteellinen. Hän oli havainnut saman asian itsekin ja piti huonoa harjoittelua yhtenä ongelmiansa ensisijaisista syistä. Toisilla syyt esiintymisjännitykseen olivat muilla osa-alueilla, heidän harjoittelunsa oli ainakin kohtalaisen hyvää.

Harjoitteluongelmat olisi syytä huomioida varteenotettavana esiintymisjännityksen syynä ja niitä on myös käsiteltävä osana esiintymisvalmennuksen kurssia. Vastaavasti ulkooppettelutekniikoiden opettaminen on keskeistä, jotta sellaiset turhat huolenaiheet kuin pelko unohtamisesta kesken kappaleen saataisiin vähenemään.

Lehrerin mukaan yksi hänen faktorianalyttisen tutkimuksensa merkittävistä tuloksista oli havainto muisti- ja keskittymisongelmien kuulumisesta omaan erilliseen luokkaansa, joka ei korreloi esiintymisjännityksen kanssa. Oma tutkimukseni antaa asiasta erilaisen kuvan. Se, miten esiintymistilanteen kokee ja miten vaikeasta ongelmasta jännittämisessä kulloinkin on kyse, näyttää olevan merkitsevä asia sekä keskittymis- että muistiongelmiensa selittämisessä. Kielteinen suhtautumistapa, johon usein liittyvät itsetunto-ongelmat³³ korostaa vaikeuksia näissä molemmissa. Tämä on luonnollista: negatiiviset ajatukset itsestä ja yleinen epävarmuus sekä itsestä että osaamisesta häiritsevät keskittymistä varsinaiseen soittotapahtumaan. Muistiongelmat puolestaan liittyvät olennaisesti keskittymiskyvyn puutteisiin.

Lehrerin pohdinta laskuvarjohyppääjien jännityshuippujen sovellettavuudesta muusikoiden työhön sai vahvistusta tässä tutkimuksessa. Myönteisesti esiintymiseen suhtautuvien vastaajien ryhmään kuului yksi muusikko, joka ilmoitti kokevansa häiritsevää jännitystä niissä esiintymisissä, joita ei jännittänyt etukäteen. Jos hän oli jännittänyt esitystä ennalta, ei hän kokenut häiritsevää jännitystä enää varsinaisessa tilanteessa. Etukäteen jännittäminen oli hänen kohdallaan tarkoituksenmukaista. Yksi vastaajista koki paljon häiritsevää jännitystä esityksissään, vaikka alkoi jännittää vasta juuri ennen lavalle astumista. Näiden kahden muusikon kokemus vahvistaa Lehrerin oletuksen siitä, että etukäteen jännittäminen olisi hyvä asia.

Piirretyyppistä jännittämistä, joka on Lehrerin teorian yksi osa-alue, ei omassa tutkimuksessani selvitetty.

Tutkimukseni tulokset tukevat esiintymisjännitysteorioiden yhdistelmämallia. Pelkästään geneettisiä, kognitiivisia tai psykologisia syitä korostavat teoriat antavat asiasta liian yksipuolisen ja rajoittuneen kuvan. Kukin niistä kuvaa jotain esiintymisjännitykseen kuuluvaa olennaista puolta, mutta ei yksin riitä selitysmalliksi koko ilmiölle. Tarvittaisiinkin

³³ Földes (1950, 56.) painottaa itseluottamuksen merkitystä hyvän ulkoasoittamisen edellytyksenä.

kattava selitysmalli, jossa huomioitaisiin näiden osa-alueiden keskinäiset suhteet ja niiden yksilölliset vaihtelut. Yksi tutkimushenkilö koki jännitysoireita – välillä voimakkaitakin –, mutta ne eivät aiheuttaneet hänelle pelkoa eikä jännittäminen hänen mielestään häirinnyt esiintymistä. Hän on esimerkki muusikosta, joka kokee vireytymistä, mutta siihen ei liity negatiivisia kognitioita, jotka tekisivät kokemuksesta kielteisen. Näin ollen on syytä pitää vireytymisen (tai latautumisen) käsite erillään varsinaisesta esiintymisjännityksen käsitteestä, johon Pörhölän (1995, 147) mukaan liittyvät kielteiset tilannekokemukset.

Musiikillisten kommunikaatiotaitojen ajatus perustuu toisaalta kognitiivisten jännitysteorioiden pohjalle ja toisaalta niille taidoille, joita koulutuksen avulla on mahdollista kehittää. Harjoittelutekniikkaa ja ulkoamuis-tamista voidaan parantaa ja tätä kautta saavuttaa suurempi varmuus, keskittymistä on mahdollista kehittää ja samalla vähentää ylenmääräistä herkkyttä ulkopuolisille häiriöille.

Omaa muusikkokuvaa voidaan lähestyä sekä kognitiivisten että psykologista kehitystä painottavien teorioiden näkökulmasta. Kognitiivinen lähestymistapa korostaa niitä ajatuksellisia virheitä, joita muusikolla itsellään on omasta ammatillisesta osaamisestaan – soitto-/ laulutaidostaan, esiintymistaidostaan – tai tilanteen hallinnastaan. Tällöin niitä voidaan myös korjata kognitiivisen uudelleenrakentamisen kautta. Jos oma muusikkokuva värityy esimerkiksi huonosta itsetunnosta kumpuavien ajatusten ja tuntemusten kautta, on myös asiaan vaikuttaminen vaikeampaa. Lehrer kirjoittaa samasta asiasta, vaikka hän ei erittele teoreettisia perusteita ajatukselleen. Hänen mukaansa huoli sosiaalisesta paheksunnasta on riip-puvainen ennen kaikkea siitä, minkälaisen merkityksen henkilö itse antaa asialle. Useimmiten pelot ovat irrelevantteja, jolloin on selvitettävä itsel-leen, miksi näin ajattelee (kognitiivinen näkökulma). Vakavissa tapauk-sissa voidaan tarvita psykoterapeuttista apua (psykologiaan perustuva näkökulma). Mallin ulkokehällä olevat itsetuntokysymykset edustavatkin psykologisia tekijöitä painottavia esiintymisjännitysteorioita. Tähän puo-leen olisi toivottavaa saada lisävalaistusta kyseisen tieteenalan tutkimuksen piiristä. Musiikkikasvatuksellinen näkökulma ei tällöin enää riitä vaan uutta tietoa voi saada esimerkiksi Toskalan (1997, 163) havainnoista, joiden mukaan esiintymisjännitys kuuluu sosiaalisiin pelkoihin.

Analyysin tuloksissa huomionarvoista on esiintymisjännitysongel-man yksilöllisyys. Asiaa hankaloittaa epävarmuus siitä, mikä johtuu mistäkin. Onko niin, että kielteiset kokemukset esiintymistilanteista ovat johtaneet vääristymiin suhtautumistavassa vai kokeeko esimerkiksi huonosta itsetunnosta kärsivä henkilö esiintymisen joka tapauksessa kieltei-sesti. Koulutuksella asiaan voitaneen vaikuttaa. Empaattinen opettaja ja tarpeeksi monet myönteiset esiintymiset harrastuksen alkuvaiheessa tuovat soittamiseen ja esiintymiseen positiivisia kokemuksia, jotka parhaimmil-laan voivat tukea horjuvan itsetunnon vahvistumista.

Tutkimusryhmän jäsenten suurimmat vaikeudet liittyivät itsetunto-ongelmiin. Soitonopetuksen keinoin tuskin voidaan kovin suuressa mitta-kaavassa parantaa kenenkään itsetuntoa mutta on mahdollista auttaa oppi-laita luottamaan itseensä edes yhdessä asiassa, tässä tapauksessa soittami-

sessä ja esiintymisessä. Myönteiset kokemukset kannustavista opettajista ja mukavista esiintymisistä vaikuttavat positiivisesti kasvuun ja kehitykseen. Päinvastaisessa tapauksessa on helppo ymmärtää, kuinka paljon vahinkoa ajattelematon opettaja voi toiminnallaan aiheuttaa varsinkin, jos oppilaalla on puutteita itseluottamuksessa.

Oman muusikkokuvan kehittymiselle on tärkeää, että mahdollisimman varhaisesta vaiheesta alkaen muusikot saisivat realistisen käsityksen omista taidoistaan. Näin välttyttäisiin tarpeettomilta vääristyneen oman muusikkokuvan mukanaan tuomilta ongelmilta. Edistyminen ja saadut taidot tulisi huomioida esimerkiksi vanhan ohjelmiston soittamisen tai esitysten videoinnin avulla. Myös opettajan rehellinen palaute, esitysten perusteellinen läpikäyminen kokonaisuutena – ei vain kappaleen soiton näkökulmasta – edistää tätä tavoitetta.

Analyysissä ilmenneet musiikkipainotteinen lähestymistapa ja itseä korostava suorituskeskeisyys ovat laajempia kysymyksiä kuin mallissa esitetyt tekijät. Suhtautumistapaan vaikuttavat monet tekijät kuten käsitys itsestä, kokemukset yleisöstä ja omista musiikillisista kommunikaatiotaidoista, opitut tekijät musiikkiesityksestä, kyky harjoitella ja valmistaa ohjelmistoa. Kysymys on tällöin ennemminkin eri tekijöiden summasta kuin mistään yksittäisestä taidosta. Asian purkamiselle on kuitenkin eduksi lähestyä kysymystä yksittäisten tekijöiden avulla. Tällöin muusikko kykenee analysoimaan esiintymiseen liittyviä monia tekijöitä ja mahdollisesti löytämään oman ongelma-alueensa, jolla saattaa olla heijastusvaikutuksia laajemminkin. Asia ilmeni tutkimuksessa, kun moni vastaaja painotti taustatietolomakkeen täyttämisen tärkeyttä osana esiintymisvalmennuksen kurssia. Jo oman tilanteen perusteellinen pohtiminen antoi alkusysäyksen ongelmien ratkaisumahdollisuuksien löytämiselle. Tämä vahvisti Toskan (1997, 174 - 175) ajatusta ongelmien syiden analysoinnin merkityksestä. Aikaisemmat kokemukset ja muilta saatu palaute voivat edelleen olla itsearviointin kriteereitä mielen syvätasolla.

Kommunikaatiokeskeisyys ja minäkeskeisyys olivat esillä myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Wolvertonin ja Salmonin (1991, 225) tutkimuksessa huomiokyvyn kohdistuminen omaan itseän korreloi voimakkaasti jännityksen kanssa, yleisöön suuntautunut huomio puolestaan ei. Havas ja Motley painottivat saman asian merkitystä.

Analyysi vahvistaa osittain olettamuksen, jonka mukaan jännittäjät pelkäävät ennen kaikkea omia oireitaan kun taas tehtäväsuuntautuneet henkilöt kokevat oireet, mutta eivät pelkää niitä. Näin ollen he pystyvät suuntaamaan huomionsa tehtävään eivätkä omaan itseensä. Tämän tutkimuksen mukaan jaottelua 'ei-jännittäjä – jännittäjä' voisi tarkentaa seuraavasti: Esiintymistilanteeseen myönteisesti suhtautuvat muusikot, joilla on hyvä tai kohtalaisen hyvä oma muusikkokuva, eivät pelkää jännitysoireitaan tai teknisiä seikkoja. Kielteisesti esiintymiseen suhtautuvat tai ne myönteisesti suhtautuvat, joiden omassa muusikkokuvassa on puutteita, kokevat pelkoa aiheuttavia oireita tai ovat huolestuneita jännityksen vaikutuksista tekniikkaansa. Esiintymisjännityksen perimmäiset syyt ovat yksilöllisiä, vaikeissa tapauksissa ne voivat olla yhteyksissä sosiaalisiin pelkoihin tai ongelmiin yksilön psykologisessa kehityk-

sessä. Helpommin hoidettavissa olevissa tapauksissa syyt löytyvät musiikillisten kommunikaatiotaitojen puolelta, jolloin niihin voidaan koulutuksen avulla löytää ratkaisuja.

5.2 Esiintymisvalmennuksen kurssin hyödyllisyys

Toinen tutkimuskysymys *Kokevatko tutkimukseen osallistuneet muusikot esiintymisvalmennuksen kurssin itselleen hyödylliseksi?* sai yksiselitteisen vastauksen. Kaikki tämän tutkimuksen muusikot kokivat saaneensa kurssilta jotain apua itselleen. Yksikään osa-alue ei kohonnut muiden yläpuolelle hyödyllisyyttä arvioitaessa ja jokainen osa-alue oli jonkun vastaajan mielestä kurssin tärkeintä antia. Näin tällainen esiintymistä ja harjoittelua monelta taholta lähestyvä kurssi ilmeisesti vastasi yksilöllisesti yksilöllisiin ongelmiin. Eli Sweeneyn (1982, 494) toteamus jonkin hoitomuodon yhtä suuresta tehokkudesta sekä yksin että osana yhdistelmää (vaikka aiheen käsittely ei tällöin olisi yhtä perusteellista) sai vahvistuksen. Siitä, olisiko kurssilla ollut vaikutuksia muusikoiden esitysten tasoon, ei tullut mitään näyttöä, mutta se ei kuulunutkaan tutkittaviin asioihin. Kurssi järjestettiin kuusi vuotta sitten ja myöhemmin käymäni keskustelut muutamien tutkimushenkilöiden kanssa ovat vahvistaneet, että esiintymisvalmennuksen kurssi muutti pysyvästi joitakin heidän suhtautumis- tai harjoittelutapojaan, hyöty ei siis jäänyt hetkelliseksi innostukseksi. Tulevaisuudessa voitaisiinkin selvittää, millaisia pitkän aikajänteen tuloksia esiintymisvalmennuksen kurssilla olisi mahdollista saavuttaa.

Aikaisemmat tutkimukset ovat painottuneet paljolti esimerkiksi farmakologisten keinojen mahdollisuuksien selvittämiseksi. Johtuuko tämä siitä, että tutkijat todella pitävät niitä suositeltavana ja hyvänä ratkaisuna vai siitä, että niitä on helppo tutkia erilaisien mittareiden avulla, ei ole tiedossa. Näkisin asialle kaksi syytä. Ensimmäinen on se, että lääketeollisuuden voimakkaan kasvun ja kehityksen vuosina kynnys hoitaa monia ongelmia lääkkeiden avulla on ollut matala, vaikka ne eivät paras ratkaisu olisikaan. Niille on ominaista helppous, lääkkeen ottaminen ei vaadi ihmiseltä omaa aktiivisuutta, uudelleenasennoitumista eikä uusien taitojen omaksumista. Vasta urheiludoping ja mm. antibioottiresistenttien bakteerien ongelma on tuonut laajempaan tietoisuuteen lääkkeiden väärinkäytön mahdollisuudet ja kriittisen asenteen niiden liikkakäyttöä kohtaan. Toinen tärkeä aspekti on esiintymisjännityksen teoreettisen perustan liian vähäinen huomioiminen. Vasta kognitiivisten komponenttien merkityksen oivaltaminen on saanut tutkijat havahtumaan siihen, että lääkkeet ovatkin vain ensiapua, joka ei poista syitä ongelmien taustalla. Beetasalpaajat voivat vaikuttaa esiintymisjännitykseen liittyviin virheellisiin kognitioihin vain muusikon itsesuggestion kautta. Hän saa apua, koska uskoo sitä saavansa tai mikäli hän on keskittänyt kaiken huomionsa fyysisiin oireisiinsa, niiden väheneminen tuo hänelle lisävarmuutta ja vapautuneisuutta. Suurin osa beetasalpaajatutkimuksista ajoittuu 1980-luvulle, 1990-luvulla lääkkeaineet eivät ole enää olleet yhtä suosittuja tutki-

muskohteita. Oman tutkimukseni valossa beetasalpaajien mahdollisuuksien selvittäminen ei ole ollut kovin merkityksellistä. Vastaajat suhtautuivat niiden käyttöön kielteisesti, vaikka muutama olikin hakenut niistä apua omaan ongelmaansa. Hekin etsivät kurssilta parempia ratkaisuja jännityksensä hallintaan.

Aikaisemmissa tutkimuksissa esiintymisjännityksen hoitomuodoista on kokeiltu menestyksellisesti erilaisien yksittäisten menetelmien soveltuvuutta. Ne ovat osoittautuneet toimiviksi, joskus jopa toimivammiksi kuin tutkijat ovat olettaneet. Näissä tutkimuksissa on ollut sekä asiantuntija-apua vaativia menetelmiä että yksinkertaisia perusmenetelmiä kuten progressiivinen rentoutus. Oma tutkimukseni on ollut yksi yritys koota menetelmiä yhteen ja luoda monipuolinen kurssi, joka vastaisi mahdollisimman monen muusikon tarpeeseen. Kurssin ajatuksena on ollut koota yksinkertainen keinovalikoima, jonka käyttö ei vaadi asiantuntija-apua, mutta mikään ei estä liittämästä mukaan tutkimuksissa tehokkaiksi osoittautuneita menetelmiä kuten Alexander-tekniikka, biopalaute tai musiikki-terapia.

Tämän tutkimuksen valossa muusikoille tarjottavan esiintymisvalmennuksen on hyvä sisältää monia erilaisia lähestymistapoja asioihin, sen tulee olla käytännönläheistä ja sisältää konkreettisia ohjeita ja harjoituksia. Muusikoiden täytyy voida itse valita itselleen sopivimmat ratkaisumallit sen jälkeen, kun heitä on autettu tunnistamaan omat yksilölliset ongelmansa. Sweeneyllä (1982, 494) oli useita koeryhmiä, joille kokeiltiin erilaisia jännityksen hallintamenetelmiä. Avainsanaan liitetty rentoutus (cue - relaxation) tarkoittaa sitä, että ihminen liittyy rentoutusharjoitukseen jonkin rauhoittavan mielikuvan tai rauhallisen tunteen tuovan sanan (kuten englanninkielisessä esimerkissä 'calm'). Kun sama sana toistuu tarpeeksi monta kertaa harjoitusten yhteydessä, voi parhaimmillaan pelkkä tämän sanan ajatteleminen tuoda rentouden tunteen. Erityisen tehokasta oli eri menetelmien - rentoutuksen ja kognitiivisen uudelleenrakentamisen - yhdistäminen. Kurssi sopii myös sellaisille henkilöille, joilla ei varsinaisia esiintymisongelmia ole, mutta jotka haluavat kehittää harjoitteluaan tai esiintymistään muuten.

Eri jännittäjätyyppien välillä ei ollut itsetuntokysymyksiä lukuunottamatta eroja siinä, kuinka he suhtautuivat kurssilla käsiteltyihin asioihin. Erot mielipiteissä ovat henkilökohtaisia eivätkä ole kiinteästi yhteydessä siihen, millaiset ongelmat taustatietolomakkeen perusteella eri vastaajia vaivaavat.

Monet esiintymistaidon kursseista tähtäävät vain lavatilanteen parempaan hallintaan. Esiintymiskokemus syntyy kuitenkin paljon laajemmassa viitekehysessä. Siihen vaikuttavat sekä omat musiikilliset vuorovaikutustaidot että oma muusikkokuva. Puheviestintätaitojen opettamisessa pidetään tärkeänä, että oppija saa viestintätaidot, joiden avulla hänen on mahdollista hallita tilanne ja konteksti ja käsitys itsestä viestijänä olisi realistinen ja myönteinen. Sama jaottelu toimii soitonopetuksessa. Soittimenkäsittelytaitojen lisäksi muusikko tarvitsee esiintymistaitoja ja realistisen käsityksen itsestään muusikkona ja esiintyjänä. Lisäksi on olen-

naista, ettei tämä kuva omasta muusikkoudesta rajoita henkilön mahdollisuuksia vaan jättää tilaa kehittymiselle.

Yhtenä esiintymisharjoitusten tavoitteena tulisi pitää sitä, että esiintymisestä muodostuisi muusikon arkea, joka olisi tasapainossa koko muusikkouden kanssa, ei sen kanssa ristiriidassa oleva elementti. Tällöin muusikko kykenisi ilmentämään esiintymislavalla omaa muusikkouttaan ja tulkitsemaan esittämänsä teosta ilman, että välissä olisi sellaisia häiritseviä tekijöitä kuin negatiivinen käsitys itsestä tai huonon osaamisen tuoma epävarmuus.

Esiintymiskokemusten määrä alusta alkaen on merkityksellinen tekijä, koska esiintyminen pari kertaa vuodessa ei poista tilanteen outoutta. Alusta saakka esiintymisiä olisi oltava niin paljon, että oppilas oppisi suhtautumaan omaan jännittämiseensä valmiustilana, joka on hänelle tuttu ja luonnollinen olotila eikä pelottava esiintymisjännityskokemus, joka saa pelkäämään omia outoja fysiologisia muutoksia ja behavioraalisia, kognitiivisia ja affektiivisia reaktioita. Tällöin väistämättä eteen tulevat epäonnistumiset asettuvat oikeisiin mittasuhteisiinsa erilaisten esiintymiskokemusten ketjussa. Myös huolellisuus esitettävän ohjelmiston valinnassa on tärkeää: oppilaan tulee voida harjoitella esittämistä ja esiintymistä sellaisen ohjelmiston avulla, jonka hän kokee hallitsevansa niin hyvin, että itse tilanteen harjoittelulle jää mahdollisuus.

Soittoharrastuksen alkuvaihe on merkityksellistä myös jännitykseen suhtautumisen kannalta. Monet opettajat ja vanhemmat opettavat tahattomasti vääriä kognitiivisia malleja lapsille, vaikka tarkoittavat sanoillaan hyvää. Kun pieni oppilas kertoo jännittävänsä esitystään, on yleisin reaktio sanoa hänelle, ettei tarvitse jännittää. Lapsi kokee jännitysoireet tästä huolimatta ja ristiriita on valmis: aikuinen sanoo, ettei pitäisi jännittää ja itse ei voi tälle mitään. “Onko jokin asia hullusti, kun koen näin?” “Eikö saisi jännittää?” “Onko jännittäminen paha asia?” Parempi olisi olla tekemättä asiasta suurta numeroa ja mainita, että valmiustila kuuluu esiintymiseen ja sen tehtävä on auttaa esiintyjää.

Kokemattomuus ei saisi olla ongelmia aiheuttava tekijä. Ammattipintoihin mennessä opiskelijalla pitäisi olla niin paljon esiintymisiä, että perusvalmiudet olisi jo opittu. Tämä siirtää vastuuta perusopetuksen puolelle. Vaikka kurssipalautteen valossa vastaajat pitivät ammattiopiskeluvaiheessa saatua esiintymisopetusta tärkeänä, olisi parempi aloittaa opetus jo perusvaiheessa. Näin ongelmia ei pääsisi syntymään tai ne olisivat mittasuhteiltaan sellaisia, etteivät ne kohtuuttomasti haittaisi muusikon opiskelua ja uraa. Ammattiopintovaiheessa voisi tällöin syventyä jännitysongelman teoreettisiin perusteisiin ja käsitellä asiaa pedagogisena kysymyksenä: Miten itse toimin opettajana niin, etten omalla toiminnallani aiheuta oppilaalleni hallaa tällä saralla?

Myös kolmas tutkimuskysymys *Mitä muuta tietoa käytetyillä kysymyslomakkeilla voidaan saada esiintymiskokemuksesta ja -jännityksestä?* sai monia kiinnostavia vastauksia. Yksi oli myönteisen yleisösuhteen kehittymisen tärkeys. Jo perusopetusvaiheessa oppilaan pitäisi saada tarpeeksi kokemuksia oikeista yleisöistä, jotta myönteinen suhtautuminen esiintymistä kohtaan pääsisi kehittymään. Pelkkä kriittisille lautakunnille ja ma-

tineayleisöille soittaminen ei riitä; se edesauttaa vääristyneen ja kielteisen suhtautumistavan muodostumista.

Puheviestinnässä on kiinnitetty huomiota kouluopetuksen merkitykseen väärän orientoitumisen taustalla. Jos puheen, esitelmän tai laulun sisällöllä ei ole merkitystä vaan huomio kiinnitetään esityksen formaaliin puoleen, saa oppilas väärän käsityksen yleisöpuheen luonteesta ja oppii suoritusorientaation viestimisorientaation sijaan. Tilannetta pahentaa se, että usein esityksestä arvioidaan asioita, joita oppilas ei edes ymmärrä. (Almonkari 2000, 52.)

Vastaavasti musiikkiopistoissa oppilaat joutuvat jatkuvan kritiikin kohteeksi. Teknisen suorituksen oikeellisuus ja täsmällisyys ovat keskeisiä arviointikriteereitä samoin kuin tyylinmukaisuus ja tulkintakysymykset ennemminkin teoreettisina kuin emotionaalisina kysymyksinä. Oppilaiden olisi kuitenkin opittava myös musiikkiesityksen varsinainen funktio; välittää musiikkia kuulijoille, tulkita teos niin, että se alkaa elää ja toimia emotionaalisella tasolla, kokea itse soittamaansa musiikkia. Tämän vuoksi oppilaat tarvitsevat riittävästi kokemuksia oikeista yleisöistä, jotka nauttivat musiikista ja ovat kiitollisia kuulemastaan sekä arvostavat toisen (vaikka vain vähäistä) taitoa. Instrumentin hallinnassa pienikin taito on jo todellinen taito, jota useimmilla ei ole ja josta henkilö voi olla ylpeä.

Tämä tutkimus osoitti myös Havasin kommunikaatiolähtöisen opetustavan mielekkyyden. Yksi tutkimushenkilö totesi tärkeimmän oppimansa asian olleen musiikin kielellä kommunikoimisen. Myös tutkimuksen varsinainen tulos eli se, että myönteisesti esiintymiseen suhtautuvien muusikoiden ongelmat ovat pienempiä ja helpommin hoidettavia kuin kielteisesti suhtautuvien, puhuu Havasin menetelmän puolesta.

Yksi ilmennyt asia oli oman esityksen arvioinnin kehittyminen. Moni tutkimushenkilö huomioi toisessa matinealomakkeessa esitykseen liittyviä seikkoja paljon laajemmassa viitekehyksessä kuin ensimmäisen esityksen jälkeen. Siinä pystyttiin näkemään muitakin osa-alueita kuin pelkän teknisen suorituksen onnistuminen ja tämä näkyi suurempana tyytyväisyytenä omaan esitykseen. Vastaajat huomasivat, että musiikkiesitykseen kuuluu monia elementtejä ja tämä lisäsi onnistumisen tunnetta. Koulutuksella on mahdollista kehittää muusikon kykyä arvioida omaa suoritustaan siten, että hän pystyy näkemään esityksensä laajemmassa viitekehyksessä kuin pelkkä soittotekninen tai -tulkinnallinen suoritus. Tällä on merkitystä kasvulle ja kehitykselle muusikkona ja esiintyjänä. Jotkut ratkaisut voivat olla niin käännteentekeviä, että muusikko kehittyy selvästi jo lyhyen ajan sisällä. Tämä kuitenkin vaatii suurta henkilökohtaista panostusta.

6 TUTKIMUKSEN ARVIOINTIA

“Laadullista tutkimusta on silloin tällöin pidetty subjektiivisena tapana tuottaa tietoa... Käsitteisiin subjektiivinen ja objektiivinen on latautunut myös tarkkuus vs. epätarkkuus. On kuitenkin vaikea ymmärtää, miten esimerkiksi kvantitatiivinen kyselylomaketutkimus olisi jollakin tavoin tarkempi menetelmä kuin vaikkapa eläytymismenetelmä. Kysymys on erilaisista näkökulmista... Eri tutkimusmenetelmät poikkeavat toisistaan loppujen lopuksi yllättävän vähän. Myös survey-tutkimuksessa käsiteltävät kovat numerot ovat alunperin syntyneet pehmeällä tavalla. Kysymys on kielellisestä kommunikaatiosta niin haastattelussa kuin postikyselyssäkin.” (Eskola & Suoranta 1996, 16.)

Kielellisen kommunikaation olemus ja ongelmat leimaavat myös omaa tutkimustani. Kuten useissa kysymyslomakkeissa myös tässä tutkimuksessa saadut vastaukset ja sitä kautta tulokset suodattuvat eri ihmisten tulkinnan läpi. Sentyypiset asiat kuten kuinka ryhmäläiset ovat kunkin kysymyksen tulkinneet tai mitä heille henkilökohtaisesti merkitsee esimerkiksi onnistuminen tai epäonnistuminen, vaikuttavat vastauksiin. Yhdelle ei onnistuneita suorituksia omasta mielestään tule juuri koskaan, omat perfektionistiset kriteerit ovat liian korkealla, toinen asennoituu asiaan realistisemmin ja osaa jättää pikkuvirheet huomioimatta pohtiessaan esityksen onnistumista kokonaisuutena. Kun kysytään keskittymisen tasosta, vaikuttaa tulokseen vastaajan oma tulkinta siitä, mitä hyvä ja huono keskittyminen ovat. Saattaa olla, että nämä käsitykset poikkeavat merkittävästikin tutkijan käsityksistä ja tällöin tutkimuksen raportointiin tulee selvä virhe, väärä tulkinta vastaajan tarkoittamasta asiasta.

Myös tutkimusryhmän kokoonpano voi vaikuttaa tuloksiin. Ryhmän osallistajat olivat vapaaehtoisia, jotka yhtä lukuunottamatta kokivat olevansa ongelmajännittäjiä. He eivät olleet sattumanvaraisesti valittuja koehenkilöitä. Yksi syy oli tutkimuksen alkuasetelma, jossa esiintymisvalmennuksen kurssi oli keskeisemmällä sijalla kuin lopullisessa tutkimuksessa. Vapaaehtoisuudella oli kuitenkin hyötynsä: osallistujien voimakas halu parantaa omaa esiintymistään ja löytää edes jotain apua monen kohdalla suureksi paisuneeseen ongelmaan lisäsi sitoutumista tutkimuksen läpiviemiseen ja tästä oli ennalta arvaamattomiakin seurauksia. Tutkimushenkilöt paneutuivat perusteellisesti taustatietolomakkeen täyttämiseen

(Moni kertoi käyttäneensä vastaamiseen runsaasti aikaa ja pohtineensa kysymyksiä ja vastauksia useita päiviä.) ja näin lomakkeen informatiivinen arvo oli paljon suurempi kuin tutkimuksen alussa oletettiin. Tarkempi perehtyminen vastauksiin nosti tämän lomakkeen tutkimuksen keskeisimmäksi aineistoksi.

Tuloksien kannalta mielenkiintoinen seikka oli, että ryhmään kuului vain muutama todellinen ongelmajännittäjä, muiden kohdalla apua toivat jo melko yksinkertaiset keinot. Tutkimushenkilöiden oma kokemus oli ristiriidassa todellisuuden kanssa. Tätä kysymystä voisi jatkossa selvittää enemmän. Kuinka suuri osa muusikoista pitää itseään ongelmajännittäjinä, vaikka ei sitä todellisuudessa ole? Kysymys on tärkeä, koska asia huonontaa mahdollisuuksia toimia muusikkona ja luo henkilökohtaista stressiä. Olisikin tärkeää tunnistaa todelliset ongelmajännittäjät, jotta heitä pystyttäisiin parhaiten auttamaan. Muiden kohdalla olennaiseksi muodostuisi järjestää koulutus sellaiseksi, ettei heille itselleen pääsisi syntymään tällaisia vääristyneitä käsityksiä.

Tutkimushenkilöillä oli todennäköisesti suurempi motivaatio kurssin hyödyntämiseen kuin muusikoilla keskimäärin. Aikaisemmat tutkimukset ovat kuitenkin osoittavat esiintymisjännityksen yleiseksi ongelmaksi. Ne, jotka eivät siitä kärsi, ovat löytäneet omat toimivat tapansa esiintyä. Hyvin toimiviin ratkaisumalleihin ei ole syytä puuttua. Jos ongelmaa ei ole, ei sitä tule myöskään luoda.

Jatkossa voisi pohtia, minkälainen kysymyslomake tai haastattelu antaisi mahdollisimman monipuolisen kuvan esiintymisjännitysongelmasta ja millaista kyselyä voisi käyttää suuremman koeryhmän tutkimiseen. Tällöin voitaisiin selvittää, löytyisikö tässä tutkimuksessa esitellyistä malleista laajemmin yleistettävissä olevia seikkoja. Aihetta voisi jatkossa käsitellä myös päinvastaisesta näkökulmasta. Esimerkiksi elämäkertatutkimuksen tai jonkin muun yksilön henkilöhistoriaa käsittelevän tutkimuksen avulla voisi syventää tietämystä jännitysongelman syntymisestä ja kehittymisestä.

Mitä tällä tutkimuksella on saavutettu? Pieni tutkimusryhmä ei anna yleistettävissä olevaa tietoa, mutta tämänkin ryhmän puitteissa on saatu selville tärkeitä asioita. Suhtautumistapa musiikkiesitystä kohtaan on keskeisellä sijalla pohdittaessa jännitysongelman vakavuutta. Tarvitaan nykyistä kattavampi esiintymisjännitysteoria, jossa pystyttäisiin yhdistämään jännitysongelman monet yksilölliset syyt. Huomionarvoista tämän ryhmän kohdalla oli syiden moninaisuus.

Järjestetty esiintymisvalmennuksen kurssi suodattuu luonnollisesti kouluttajan pedagogisen kyvykkyyden ja vastaanottajien tulkinnan läpi. Innostava kouluttaja saa ryhmän innostumaan sellaisestakin asiasta, joka ei muutoin heitä kiinnostaisi, kouluttajan puutteet asioiden välittämisessä puolestaan jättävät hyvänkin asiasisällön kuulijoiden saavuttamattomiin.

Alussa esiteltävä teoreettinen tausta ei ole sekään objektiivisesti mitattavissa olevaa tietoa, esiintymisvalmennuksen menetelmien valintaperusteissa ei ole voinut välttää omien mieltymysten vaikutusta. Tutkijan oma koulutustausta on vaikuttanut, painotuksissa on mukana subjektiivinen

tekijä siitäkin huolimatta, että pohjana on käytetty urheilupsykologiaa, eri tekijöiden kirjoja ja muiden muusikoiden kokemuksia.

Puutteeksi tutkimusjärjestelyissä osoittautui tulosten raportointivaiheessa se, että henkilöiden piirretyyppistä jännittämistä ei mitattu. Tutkimuksen järjestämisen aikaan asia ei vaikuttanut tarpeelliselta, piirretyypisen ja tilannekohtaisen jännittämisen välinen yhteys oli selvitetty jo niin monien tutkimusten avulla. Tulosten raportointivaiheessa ilmeni, että tieto tutkimushenkilöiden mahdollisesta piirretyyppisestä jännittämisestä olisi osaltaan voinut syventää saatua jännitysprofiilia.

Vaikka subjektiivisuus korostuu aiheen kaikissa yksityiskohdissa, on asia samoin myös käytännössä. Ei voida luoda yhtä yhteistä menetelmää, joka sellaisenaan sopisi kaikille. Mahdollista on esittää ryhmä menetelmiä, joista jokainen voi poimia itselleen sopivan yhdistelmän ja soveltaa sitä itselleen sopivimmalla tavalla. Äärimmäinen yksilöllisyyden korostaminen johtaa sekä tutkimukselliseen että menetelmälliseen umpikujaan ja on hedelmätöntä. Vaikka esimerkiksi soittotekniikka täytyy sopeuttaa oman kehon mittasuhteiden, liikkuvuuden ja voiman mukaan, ovat fysiologiset perusteet kaikilla samat; sormien lukumäärä, nivelten aukeamissuunnat, raajojen kiinnittyminen vartaloon jne. Yksilöllistä sopeuttamista vaaditaan siinä vaiheessa, kun esimerkiksi pitkän tai lyhyen ihmisen täytyy sopeutua samankokoisen soittimen soittamiseen. Vastaavasti psyykkisellä puolella on kaikille ihmisille yhteisiä tapoja kokea asioita ja vastata psyykkisesti tiettyntyyppisiin tilanteisiin. Tämä mahdollistaa mallien luomisen. Sellaisenaan ne eivät sovi kenellekään, mutta yksilöllisen tulkinnan ja valinnan kautta niiden avulla voi työskennellä, löytää avaimia uusiin mahdollisuuksiin ja tätä kautta oppia itsestään lisää. Alkuun pääsemisen jälkeen muusikko voi jatkaa työtä itsekseen ilman apuvälineitä itselleen parhaiten soveltuvalla tavalla.

7 PÄÄTÄNTÖ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia muusikoiden esiintymisjännitystä heidän oman kokemuksensa kautta sekä sitä, voidaanko tähän kokemukseen vaikuttaa esiintymisvalmennuksen kurssin avulla. Lehrer on jo 1980-luvulla huomannut, ettei esiintymisjännitys ole mikään yhtenäinen ongelma, vaan syyt voivat olla monenlaisia eikä niillä ole välttämättä yhteyttä toisiinsa. Faktoriansalyttisesti hän löysi erilaisia selitysmalleja esiintymisjännityksen ilmenemiselle. Kuten Lehrer itse totesi, voidaan faktoriansalyysin avulla osoittaa ilmiöiden väliset yhteydet, mutta ei syitä näille. Näin tämän selvityksen tarkoituksiksi muodostuikin laadullisen tutkimuksen keinoin ymmärtää esiintymisjännitysilmiötä paremmin kuin mihin aikaisemmat tutkimukset ovat antaneet mahdollisuuden. Vaikka ilmiötä onkin tutkittu kohtalaisen paljon, on suurimmassa osassa tutkimuksia tyydytty etsimään esiintymisjännityksen, fobioiden tai neuroosien välisiä yhteyksiä tai etsimään yleisiä esiintymisjännitystä koskevia lainalaisuuksia. Se, mikä on muusikon oma kokemus asiasta ja sen syistä sekä vaikutuksista, on jäänyt lähes huomiotta.

Muusikoiden esiintymisvalmennuksen menetelmät on pitkälti luotu urheilijoiden psyykkisen valmennuksen menetelmien pohjalta. Tämä näyttäkin olevan monin tavoin hyödyllinen ja toimiva perusta, mutta tutkimukseni antaa viitteitä siitä, että muusikoilla olisi paljon opittavaa myös puheviestintätieteestä, jossa esiintymisjännityksen tutkimus ja käsitteiden luominen on huomattavasti edellä musiikkikasvatuksen tutkimuksen tilanneta alkavalla 2000-luvulla.

Muusikoiden esiintymisvalmennuksella voidaan saada tuloksia yksittäisen henkilön kokemuksessa, mutta yhtä tärkeää olisi vaikuttaa opetusjärjestelmiin niin, että ne tukisivat oppilaiden myönteistä kehitystä. Yksi opiskelija (ei tutkimusryhmäläinen) kirjoitti omassa palautteessaan: "Mielestäni nykyinen soiton ammattiopetusjärjestelmä ikävä kyllä tukee tehtäväorientoituneiden opiskelijoiden myönteistä ja minäsuuntautuneiden negatiivista kehitystä. Juuri tällaisiin ilmiöihin pitäisi mielestäni kiinnittää huomiota tosissaan koko organisaation ja sen käytäntöjen tasolla. Opiskelijoiden asenteiden ja käsitysten muuttuminen ei riitä."

SUMMARY

This study belongs to the branch of science concentrated on music education. Its purpose has been to deepen the knowledge about performance anxiety and its nature as well as to test the benefit of a presentation training course for musicians suffering from stage fright. Essential information was gathered concerning ten informants about their background as musicians and as performers. Unlike previous studies which have mainly concentrated on the performance, the starting point in this study was the informants own experience of performing. In this study it was attempted to find answers to the following three main questions:

- 1 *What are the anxiety profiles for musicians like?*
- 2 *Do the musicians who participated in the study find the presentation training course beneficial?*
- 3 *What kind of additional information is it possible to get from the questionnaires about performance experience and anxiety?*

The subject of anxiety profiles was approached both through qualitative analysis and principal component analysis. In the qualitative analysis, probable causes for the performance anxiety were examined. Principal component analysis was carried out in order to see whether or not the answers correlated with each others. The open answers and interviews contained important information about musicians' experiences as performers. The additional information made it possible to deepen knowledge of the situation in which musicians lived.

Communication science terminology was employed. These terms were converted in a way that makes them suitable for music. New terms also had to be coined.

The term *performance anxiety* is interpreted in many different ways depending on content the writer or speaker gives to it, their knowledge or experience about it. Anxiety is a feeling of stimulation that, for one performer, has a positive affect, yet for another can be detrimental. Both in every-day language usage and scientific texts *performance anxiety* typically refers to three different linguistic expressions. In a positive way the term performance anxiety could be replaced by the term *physical arousal*, the body prepares physically itself for challenges. In its most negative sense, it could be replaced with the term *performance panic*.

In the model created for this study, the musician's orientation towards performance situation and his technical and performance skills are referred to as musical communication skills. The musician needs technical and interpretational skills, knowledge about the structure, style, history and performance norms of the piece. Anyway the most important thing for the musician is to create a musical contact to his audience so that they would understand the music.

The qualitative part of the study is mainly founded upon naturalistic theory. Based on information gathered of the structured questions in the background form a characterization about each informant was formulated. This was deepened by using material collected from the open questions. In

this way it was possible to see the personal attitude towards the subject and informant's own emphasis on different aspects.

After the personal profile of each musician was analysed, the study was continued by deliberating over whether there would be elements uniting or separating the musicians and if it were possible to classify different types of anxiety. This part of the study was inspired by the grounded theory.

The presentation training course was started by a lecture. Different theories about performance anxiety were contained in the lecture. The participants learned methods including breathing, relaxation, concentration, suggestions, cognitive restructuring and mental training. Everybody played in a concert and this was videotaped.

The musicians were divided into two groups:

- 1 Musicians, for whom performing was mainly a positive possibility
- 2 Musicians, for whom performing was a negative thing.

Analysis of both groups gave rise to two more different groups:

- 1 Music-oriented people
- 2 Self-oriented people

Self-oriented people were the ones who were willing to display their skills. The negative side was that they felt they were being criticised or justified.

The first group, musicians who had positive attitude towards performing, had a better self confidence, more positive attitude towards audience and less physical symptoms or disturbing anxiety than the second group. They also could concentrate better and were less afraid of memory slips.

The principal component analysis was done after the qualitative analysis was ready. One purpose of it was to examine whether the statistical analysis would support the results or not. Another purpose was to seek for results which were not noticed in the qualitative analysis. The subjects which correlated strongly and built the first component were categorized under the title "positive attitude". This strengthened the conclusion of the qualitative analysis that the attitude towards performance was a remarkably different between musicians.

The results of this study support the combined theories of performance anxiety. The theories which underline only genetic, cognitive or psychological side of the event, are too one-sided. Each describes something essential about performance anxiety, but cannot cover it as a whole. What is required is a covering model, in which the relations and variations of these three components would be taken into consideration.

The idea of musical communication skills presented herein is based on cognitive theories and on the skills which can be developed through education. Instrumental practise techniques and memorizing methods may be developed and in this way a greater certainty could be achieved. Concentration could be developed and at the same time sensitivity to external interference could be decreased.

Problems in practising should be taken as a significant reason for performance problems and developing this area should be a part of performance training courses. It is also important to teach how to improve the memorizing of the music so that fear of memory slips while performing could be decreased.

All musicians who took part in this study, felt as though they had benefited from the course. None of the subjects was proved to be more important than the other. Individual differences (what was the most important part of the course) were great. Whether the course had any effects on the standard of the performances was not examined. It could be concluded that a presentation training course must contain many different ways of approaching the subject, it must be practical and contain concrete advices and exercises. The musicians have to have a possibility to select themselves the most suitable methods after they have recieved help in solving their own personal problems.

LÄHTEET

painetut lähteet:

- Aigen, K. 1995. Principles of qualitative research. Teoksessa Wheeler, B. L. (Ed) Quantitative and qualitative perspectives. Phoenixville. PA: Barcelona Publishers.
- Björkman, A. 1982. Psykkinen valmennus. Henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1. Vaasa: Valmennuskirjat Oy.
- Brandfonbrener, A. G. 1986. An overview of the medical problems of musicians. *Journal of american college health* 34 (4), 165 - 169.
- Brantigan, C.O. & Brantigan, T.A. & Joseph, M. 1982. Effect of beta blockade and beta stimulation on stage fright. *The american journal of medicine* 72, 88 - 94.
- Brodsky, W. & Sloboda, J. A. & Mitchell, G. & Waterman, B. Sc. 1994 An exploratory investigation into auditory style as a correlate and predictor of music performance anxiety. *Medical problems of performing artists (United States)* 9 (4), 101 - 112.
- Brodsky, W. & Sloboda, J. A. 1997. Clinical trial of a music generated vibrotactile therapeutic environment for musicians: Main effects and outcome differences between therapy subgroups. *Journal of music therapy (United States)* 23 (1), 2 - 32.
- Brotons, M. 1994. Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of music therapy* 31 (1) Spring, 63 - 81.
- Brändström, St. & Gullberg, A.-K. 1997. Performance anxiety and coping strategies for musicians. kirjassa Harris, D. (Ed); et al. *Engineering psychology and cognitive ergonomics, Vol. 2: Job design and product design*, 309 - 314. Aldeshot, England, UK: Ashgate Publishing Co. xiv, 474.
- Burns, R. B. 1982. *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Clark, D. B. & Agras, W. St. 1991. The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American journal of psychiatry* 148 (5), May, 598 - 605.
- Cooper, C. L. & Wills, G. D. 1989. Popular musicians under pressure. *Psychology of music and music education* 17, 22 - 36.
- Craske, M. G. & Craig, K. D. 1983. Musical performance anxiety: The three-systems model and self-efficacy theory. *Behavior research and therapy* 22, 267 - 280.
- Craske, M.G. & Rachman, S.J. 1987. Return of fear: Perceived skill and heart-rate responsivity. *British journal of clinical psychology* 26, 187 -199.
- Cox, W.J. & Kenardy, J. 1993. Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of anxiety disorders* 7 (1), 49 -60.

- Dews, C.L. B. & Williams, M. S. 1989. Student musicians' personality styles, stresses and coping patterns. *Psychology of music and music education* 17, 37 - 47.
- Ely, M. 1991. Stop performance anxiety! *Music educators journal* 79 (2), 35 - 39.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Esplen, M. J. & Hodnett, E. 1999. A pilot study investigating student musicians' experiences of guided imagery as a technique to manage performance anxiety. *Medical problems of performing artists (United States)* 14 (3), 127 - 132.
- Fogle, D. O. 1982. Toward effective treatment for music performance anxiety. *Psychotherapy: theory, research and practice*, 19 (3) Fall, 368 - 375.
- Földes, A. 1950. *Pianonsoiton avaimet*. Suomentaja Margareta Jalas. Porvoo: WSOY. (alkuper. *Keys to the Keyboard.*)
- Galamian I. 1990. *Galamianin viulumetodi*. Suomentaja Seija Salmiala. Valtion painatuskeskus. Helsinki. (alkuper. *Principles of violin playing & teaching*. 1985. Prentice Hall Inc. Second Edition.).
- Gallwey, T. 1986. *The inner game of tennis*. London: Pan Books.
- Gallwey, T. & Green, B. 1986. *The inner game of music*. Doubleday. New York: An Anchor Press Book.
- Garam, L. 1984. *Viulunsoiton opetus*. Helsinki: Fazer Musik.
- Gates, G. A. & Montalbo, Ph. J. 1987. The effect of low-dose β -blockade on performance anxiety in singers. *Journal of voice*, 1 (1), 105 - 108.
- Giesecking, W. & Leimer, K. 1972. *Piano technique*. New York: Dover Publications, inc.
- Grunwald, D. 1996. *Anna persoonallisuutesi puhua*. Suomentaja Antero Helasvuo. Helsinki: Yliopistopaino.
- Grönfors, M. 1985. *Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät*. 2. painos. Juva: WSOY.
- Haid, K. 1999. Coping with performance anxiety. *Teaching music* 7 (1), 40 - 42.
- Hamann, D. M. 1982. An assessment of anxiety in instrumental and vocal performances. *Journal of research in music education* 30, 77 - 90.
- Havas, K. 1992. *Stage fright*. London: Bosworth & Co. Ltd.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. *Teemahaastattelu*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hoshino, E. 1997. Anxiety and motivation in musical performance. *Third triennial ESCOM conference: Proceedings*, 333 - 338.
- Häkkinen, Vikke 2000. *Sibis ahdistaa*. *Sibis* 2, 7.
- James, I. 1984. Most Players admit stress symptoms, survey shows. *Classical music*, Nov 17, 7.
- Jansson, L. 1990. *Urheilijan psyykinen valmennus*. Keuruu: Otava. Toinen, uudistettu painos.
- Kentner, L. 1979. *Piano, taitoa ja taitajia*. Suomentaja Arja Gothoni. Porvoo: WSOY. (alkuper. *Piano, Yehudi Menuhin music guides*. 1976. Macdonald and Jane's.).

- Kendrick, M. J. & Craig, K. D. & Lawson, D. M. & Davidson, P. O. 1982. Cognitive and behavioral therapy for musical-performance anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50 (3), 353 - 362.
- Klees-Dacheneder, U. & aCampo, A. Chr. 1993. Mentales Training in der Musik. Wie man als Musiker Streß vermeiden und dadurch seine künstlerische Leistung steigern kann. *Das Orchester: Zeitschrift für Orchester und Rundfunk Chorwesen* 41 (9), 921 - 926.
- Kurkela, K. 1986. Esittävä säveltaide, esiintymisjännitys ja narsistinen häiriö. *Synteesi*, 2 - 3, 59 - 85.
- Kurkela, K. 1993. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynaamikka. Sibelius-Akatemia. Musiikin tutkimuslaitos. Helsinki: Hakapaino Oy.
- LeBlanc, A. 1994. A theory of music performance anxiety. *The quarterly journal of music teaching and learning (United States)* 5 (4), 60 - 68.
- LeBlanc, A. & Lin, Y. Ch. & Obert, M. & Siivola, C. 1997. Effect of audience on music performance anxiety. *Journal of research in music education* 45 (3), 480 - 496.
- Lehrer, P. 1978. Performance anxiety and how to control it: A psychologist's perspective. Teoksessa Grindea, C. (Ed) *Tensions in the performance of music*. London: Kahn & Averill.
- Lehrer, P. M. 1987. A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of research in music education* 35 (3), 143 - 152.
- Lloyd-Elliot 1991. Witches, demons and devils: The enemies of auditions and how performing artists make friends with these saboteurs. Teoksessa Wilson, Gl. D. (Ed); et al. *Psychology of performing arts*, 211 - 217. Amsterdam: Swets & Zeitlinger B.V.
- Lockwood, A. H. 1989. Medical problems of musicians. *New England journal of medicine* 320 (4), 221 - 227.
- Lozanov, G. 1980. Suggestopedia, uusi hämmästyttävä tapa oppia. Suomentaja Jukka-Pekka Takala. Jyväskylä: Gummerus Oy. (alkuper. engl.kiel. moniste Suggestology and Suggestopediy - Theory and Practice (1978).
- Lundeberg, Å. 1991. Rampfeber. Konsten att framträda under press. Stockholm: Gehrmans musikförlag.
- Manchester, R. A. 1988 Medical aspects of music development. *Psychomusicology* 7 (2), 147 - 152.
- Mantel, G. 1987. Cello üben. Eine Methodik des Übens für Streicher. Von der Analyse zur Intuition. Mainz: Schott.
- McCroskey 1984: Self-report measurement. Teoksessa J. Daly & J. McCroskey (Ed): *Avoiding communication: shyness, reticence and communication apprehension*. Beverly Hills, California: Sage.
- McElheran, Br. 1966. Conducting technique for beginners and professionals. New York: Oxford university press.
- Menuhin, Y. 1987. Kuusi viulutuntia. Suomentaja Leena Siukonen-Penttilä. Juva: WSOY. (alkuper. Violin, six lessons with Yehudi Menuhin. London: Faber Music. 1971).

- Merhag, St. S. 1988. Help for the anxious performer. *Music educators journal* 75 (2), 34 - 37.
- Middlestadt, S. E. 1990. Medical problems of symphony orchestra musicians: From counting people with problems to evaluating interventions. *Interamerican journal of psychology* 24 (2), 159 - 172.
- Motley, M 1991. Public speaking anxiety qua performance anxiety: A revised model and an alternative therapy. Teoksessa M. Booth-Butterfield (Ed): *Communication, cognition and anxiety*, Newbury Park: Sage.
- Nagel, J. & Himle, D. & Papsdorf, J. 1981. Coping with performance anxiety, *NATS Bulletin* 37, 26 - 33.
- Nagel, J. J. & Himle, D. P. & Papsdorf, J. 1989. Cognitive-behavioural treatment of musical performance anxiety. *Psychology of music and music education*, 17, 12 - 21.
- Neftel, Kl. A. & Adler, R. H. & Käppeli, L. & Rossi, M. & Dolder, M. & Käser, H. E. & Bruggesser, H. H. & Vorkauf, H. 1982. Stage fright in musicians: A model illustrating the effect of beta blockers. *Psychosomatic medicine* 44 (5), 461 - 469.
- Nideffer, R. M. & Hessler, N. D. 1978. Controlling performance anxiety. 146 - 163. *College Music Symposium [United States]; Vol. XVIII/1*, 146-54. Article in a periodical or yearbook *Pedagogy - conservatories and other professional training*.
- Niemann, Br. K. & Pratt, R. R. & Maughan, M. L. 1993. Biofeedback training, selected coping strategies, and music relaxation interventions to reduce debilitating musical performance anxiety. *International journal of arts medicine* 2 (2), 7 - 15.
- Picard, A 1999. Qualitative pedagogical inquiry into cognitive modulation of musical performance anxiety. *Bulletin of the council for research in music education (United States)* 140 Spring, 62 - 76.
- Pörhölä 1995. Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhutilanteessa. *Jyväskylä university studies in communication*.
- Rauste - von Wright, M. 1979. Nuorison ihmis- ja maailmankuva 10. *Sosialisaatioprosessi ja maailmankuva*. Turun yliopisto, *Psykologian tutkimuksia* 36.
- Ranta - Rita - Kouki 1992. *Biometria - tilastotiedettä ekologeille*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rider, M. S. 1987. Music therapy: therapy for debilitated musicians. *Music therapy perspectives* 4, 40 - 43.
- Ristad, E. 1982. *A soprano on her head*. Moah, Utah: Real people press.
- Robson, B. & Davidson, J. & Snell, E. 1995. "But I'm not ready, yet": Overcoming audition anxiety in the young musician. *Medical problems of performing artists (United States)* 10 (1). 32 - 37.
- Salmon 1991. Stress inoculation techniques and musical performance anxiety. Teoksessa Wilson, Gl. D. (Ed); et al. *Psychology of performing arts*, 219 - 229. Amsterdam: Swets & Zeitlinger B.V.

- Salmon, P. G. & Meyer, R. G. 1992. Notes from the green room: Coping with stress and anxiety in musical performance. New York: Lexington Books.
- Schwartz, G.E. & Davidson, R. J. & Coleman, D., J. 198. Cognitive and somatic processes in anxiety. *Psychosomatic medicine* 40, 321 - 328.
- Sonnenschein, I. 1990. Mentales Training in der Instrumentenausbildung (MTI). *Psychologie in Erziehung und Unterricht* 37 (3), 232 - 236.
- Spielberger, Ch. & Gorsuch, R. & Lusherne, R. 1970. State-trait-anxiety inventory manual. Palo Alto, California: Consulting psychologists press.
- Step toe, A. 1982. Performance anxiety. *The musical times*, 537 - 541.
- Step toe, A. 1989. Stress, coping and stage fright in professional musicians. *Psychology of music and music education* 17, 3 - 11.
- Step toe, A. & Fidler, H. 1987. Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British journal of psychology* 78, 241 - 249.
- Sweeney, Gl. A. & Horan, J. J. 1982. Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical performance anxiety. *Journal of counseling psychology* 29 (5), 486 - 497.
- Takala, E. 1995. Mikä ihmeen viestijäkuva? Kuvia ja käsityksiä itsestä. Teoksessa E. Takala & M. Gerlander (toim.), *Polkuja puheviestintään. Avoimen yliopiston julkaisusarja. Oppimateriaaleja 3.* Jyväskylän yliopisto, Täydennyskoulutuskeskus.
- Teirilä, M. 1998. Physiology of wind-instrument playing and the implications for pedagogy. *Jyväskylä studies in the arts* 66.
- Tobacyk, J. J. & Downs, A. 1986. Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of personality and social psychology* 51 (4), 779 - 782.
- Tortelier, P. 1988. *How I play how I teach.* London: Chester Music. (4th ed.).
- Toskala, A. 1997. *Pelot ja niiden voittaminen.* Juva: Writer's house. WSOY-Kirjapainoyksikkö.
- Tulamo, K. 1993. Koululaisten musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. *Studia Musica 2.* Sibelius-Akatemia. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Vahtokari, R. 1995. Ulkopuolinen tekijä. *Suomen kuvalehti* 17. 54 - 57.
- Valentine, E. R. 1991. Alexander technique for musicians: Research to date. Teoksessa Wilson, Gl. D. (Ed); et al. *Psychology of performing arts*, 239 - 247. Amsterdam: Swets & Zeitlinger B.V.
- Valentine, E. R. & Fitzgerald, D. F. P. & Gorton, T. L. & Hudson J. A. & Symonds E. R. C. 1995. The effect of lessons in the Alexander technique on music performance in high and low stress situations. *Psychology of music (United Kingdom)* 23 (2), 129 - 141.
- Valkonen, T. 1981. Haastattelu- ja kyselyaineiston analyysi sosiaalitutkimuksessa. 7. painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Wardle, A. 1975. Behavior modification by reciprocal inhibition of instrumental music performance anxiety. Teoksessa C. K. Madsen, R. D. Greer, & C. H. Madsen, Jr. (Ed) *Research in music behavior:*

- Modifying music behavior in the classroom (191 - 205). New York: Teachers College Press.
- Wesner, R. B. & Noyes, R. Jr. & Davis, Th. L. 1990. The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of affective disorders* 18, 177 - 185.
- Wolverton, D. T. & Salmon, P. 1991. Attention allocation and motivation in music performance anxiety. kirjassa Wilson, Gl. D. (Ed); et al. *Psychology of performing arts*, 231 - 237. Amsterdam: Swets & Zeitlinger B.V.

painamattomat lähteet:

- Almonkari, M. 2000. Esiintymisvarmuutta etsimässä: yliopisto-opiskelijoiden oppimisen ja jännittämisen kokemukset esiintymistaidon kurssilla. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden lisensiaattityö.
- Arjas, P. 1995. Psykykinen valmennus soitonopiskelussa – esiintymistilanteen hallinta. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatuksen lisensiaattityö.
- Bartel, L. R. & Thompson, E. G. 1994. Coping with performance stress: A study of professional orchestral musicians in Canada. *The quarterly journal of music teaching and learning (United States)* 5 (4), 70 - 78. Abstract.
- Grishman, A. 1990. Musicians' performance anxiety: The effectiveness of modified progressive muscle relaxation in reducing physiological, cognitive, and behavioral symptoms of anxiety. *Dissertation abstracts* 1989, 50 (6-B): 2622.
- Hamilton, L. & Kella, J. J. 1992. Personality and occupational stress in elite performers. Abstract. ERIC ED 353502.
- Hanin, J. 1992, haastattelu. Jyväskylä. Liikunnan ja huippu-urheilun tutkimuslaitos. 21. 3. 1992.
- Hipple, J. 1997. Music performance anxiety: An overview of technological advances in therapy, *Psychopharmacology & Bio-Feedback*. ERIC, ED 439323.
- James, I. 1994. When the music has to stop. *Lancet* 344 (8923), 631. Commentary.
- Kee, J. 1993. Performance anxiety in violin playing. Dissertation, doctoral, 13984.
- Lehrer, Paul M. 1981. What is performance anxiety? - A psychological study of the responses of musicians to a questionnaire about performance anxiety.
- Lundeberg, Å. 1992. haastattelu. Kuopio. Kuopion konservatorio. 6. 10. 1992.
- Montello, L. 1989. Utilizing music therapy as a mode of treatment for the performance stress of professional musicians. Dissertation, doctoral, PA 9004310.

- Nichols, D. 1996. The chamber musician's secret terror. Harper's magazine 292 (1749), 29 - 30. Abstract ERIC.
- Oliver, A. M. 1997. A study of selected treatments of performance anxiety with a survey of performance anxiety. Dissertation abstracts 1997 Nov; 58 (5-A): 1498-A
- Pörhölä, M. 1998. Helping students to cope with public speaking anxiety. Why do they need to overcome? Paper presented at the national communication association convention, New York, N.Y.
- Pörhölä, M. 2000. Physiological arousal as an element of the speaker's orientation in a public speaking situation. Paper presented at the national communication association convention, "Rhetoric and communication in the 21st Century" Jyväskylä.
- Rack, J. E. 1996. Performance anxiety in student musicians: A correlational study. Dissertation abstracts 1996 Jul; Vol 57(1-A): 0146-A
- Reitman, A. D. 1997. The effects of music-assisted coping systematic desensitization on music performance anxiety. Dissertation abstracts. 1997 Dec; Vol 58(6-B): 3334-B
- Rife, N. A. (1996). The relationship between psychological differentiation in field dependence - independence, cognitive flexibility - construction, and performance anxiety in professional musicians. Dissertation, doctoral. PA 9636018.
- Rothlisberger, D. J. 1994. Effects of video modeling preparation on student instrumental audition performance achievement and performance anxiety. Dissertation abstracts 1993 Jan; 53 (7- A): 2287 - 2288.
- Sinden, L.-M. 1999. Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem. Dissertation abstracts 1999; 60 (3-A): 0590.
- Sweeney-Burton, C. 1998. Effects of self-relaxation techniques training on performance anxiety and on performance quality in a music performance condition. Dissertation abstracts 1998 Jan; 58 (7 - A): 2581.
- Tartalone, Ph. M. 1992. Patterns of performance anxiety among university musicians preparing for brass area jury recitals: Physiological arousal and perceived state of anxiety. Dissertation, doctoral. PA 9314759.

LIITE 1

Performance Anxiety Hierarchy

- 1 Kuvittele, että olet juuri varannut salin opiskelujesi loppututkintoa varten, joka pidetään kuuden viikon kuluttua.
- 2 Kuvittele itsesi kolme viikkoa ennen tutkintoa esittämässä ohjelmistoasi ystävillesi. He ehdottavat muutoksia asioihin, joista olet päättänyt opettajasi kanssa.
- 3 Kuvittele, kuinka viikkoa ennen tutkintoa ohjelma toimitetaan koululle ja ilmoitustauluille.
- 4 Kuvittele, kuinka kolmea päivää ennen esitystäsi ihmiset kertovat sinulle odottavansa innokkaasti kuulevansa sinua.
- 5 Kuvittele itsesi harjoittelemassa vaikeaa tekniikkalajia kaksi päivää ennen tutkintoa ja se ei mene hyvin.
- 6 Olet vuoteessa tutkintoa edeltävänä yönä ja esitys tulee jatkuvasti mieleesi. Mietit, oletko valmistautunut kunnolla.
- 7 Kuvittele itsesi lämmittelemään saliin.
- 8 Kuvittele, että odotat vuoroasi taiteilijalämpioissä, viiden minuutin kello soi.
- 9 Kuvittele itsesi kävelemään lavalle, saat lämpimät suosiosoitukset.
- 10 Käsivartesi tuntuvat heikoilta ja säriseviltä ja kämmenesi hikoavat.
- 11 Kuvittele, kuinka puolessa välissä ensimmäistä kappaletta sekoat (tekniikka pettää) hyvin harjoittelemassasi jaksossa.
- 12 Mieleesi tulee edessä oleva vaikea paikka. Mietit, selviätkö siitä.
- 13 Kuvittele soittavasi viimeistä kappaletta, yhtäkkiä sinulle tulee muistivirhe.

Nagel ym. 1981.

LIITE 2**Psyykkisen valmennuksen kurssi, taustatietolomake**

- 1** Puumerkki: _____
- 2** Ikä
 - 1 15 - 19
 - 2 20 - 24
 - 3 25 - 29
 - 4 yli 30
- 3** Sukupuoli
 - 1 nainen
 - 2 mies
- 4** Opiskeluvuodet musiikkiopisto- ja konservatoriotasoilla yhteensä:
 - 1 0 - 4
 - 2 5 - 9
 - 3 10 -14
 - 4 15 - 19
 - 5 yli 20
- 5** Koen jännittämisen esitystilanteessa olevan minulle ongelma
 - 1 täysin samaa mieltä
 - 2 jokseenkin samaa mieltä
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 jokseenkin eri mieltä
 - 5 täysin eri mieltä
- 6** Jännittäminen haittaa esitysteni onnistumista
 - 1 täysin samaa mieltä
 - 2 jokseenkin samaa mieltä
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 jokseenkin eri mieltä
 - 5 täysin eri mieltä
- 7** Jännittäminen vaikuttaa ennen kaikkea esitysteni tekniseen onnistumiseen
 - 1 täysin samaa mieltä
 - 2 jokseenkin samaa mieltä
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 jokseenkin eri mieltä
 - 5 täysin eri mieltä

- 8** Jännittäminen vaikuttaa ennen kaikkea esitysteni tulkinalliseen onnistumiseen
 1 täysin samaa mieltä
 2 jokseenkin samaa mieltä
 3 en osaa sanoa
 4 jokseenkin eri mieltä
 5 täysin eri mieltä
- 9** Jännittäminen vaikuttaa ennen kaikkea soittoni esitykselliseen onnistumiseen (yhteys yleisöön yms.)
 1 täysin samaa mieltä
 2 jokseenkin samaa mieltä
 3 en osaa sanoa
 4 jokseenkin eri mieltä
 5 täysin eri mieltä
- 10** Oma arvio jännittämisen määrästä verrattuna opiskelukavereiden jännittämiseen:
 1 enemmän kuin opiskelijat keskimäärin
 2 keskimääräistä tasoa
 3 en osaa sanoa
 4 vähemmän kuin opiskelijat keskimäärin
 5 en jännitä
- 11** Jännitys häiritsee minua (ympäröi sopiva vaihtoehto)
 1 = aina
 2 = usein
 3 = en osaa sanoa
 4 = joskus
 5 = ei koskaan
- 11.1** soittotunneilla 1 2 3 4 5
- 11.2** matineoissa 1 2 3 4 5
- 11.3** vuositutkinnoissa 1 2 3 4 5
- 11.4** kurssitutkinnoissa 1 2 3 4 5
- 11.5** muissa esiintymisissä (esim. jumalanpalveluksessa) 1 2 3 4 5
- 11.6** kamarimusiikkiesiintymisissä 1 2 3 4 5
- 11.7** orkesteriesiintymisissä 1 2 3 4 5

- 12** Jännitän
- 1 = paljon
2 = jonkin verran
3 = en osaa sanoa
4 = vähän
5 = en lainkaan
- | | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| 12.1 | soittotunteja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.2 | matineoita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.3 | vuositutkintoja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.4 | kurssitutkintoja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.5 | muuta sooloesiintymisiä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.6 | kamarimusiikki-
esiintymisiä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.7 | orkesteriesiintymisiä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
- 13** Esiintymisjännityksellä on ollut vaikutusta menestymiseeni soitinopinnoissani / urallani.
1 täysin samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 en osaa sanoa
4 jokseenkin eri mieltä
5 täysin eri mieltä
- 14** Oma käsityksesi esiintymisongelmiesi syistä:
- 15** Hermostuminen ennen tärkeää esitystä alkaa yleensä
1 vähintään viikkoa ennen esitystä
2 muutamaa päivää ennen esitystä
3 esityspäivän aamuna
4 muutamaa tuntia ennen esitystä
5 juuri ennen lavalle astumista
6 soiton aikana
7 miten milloinkin
- 16** Tunnetko halua perua esityksesi hermoilun vuoksi juuri ennen lavalle astumista?
1 aina
2 joskus

- 3 en osaa sanoa
 4 harvoin
 5 en koskaan

17 Hermostumisen fyysiset ilmenemismuodot minulla

- 1 = aina
 2 = usein
 3 = en osaa sanoa
 4 = joskus
 5 = ei koskaan

17.1	käsien värinä	1	2	3	4	5
17.2	heikotus	1	2	3	4	5
17.3	näkö- ja kuulohäiriöt	1	2	3	4	5
17.4	polvien vapina	1	2	3	4	5
17.5	vatsa sekaisin	1	2	3	4	5
17.6	“perhosia vatsassa”	1	2	3	4	5
17.7	käsien hikoilu	1	2	3	4	5
17.8	hengityksen salpautuminen	1	2	3	4	5
17.9	suun kuivuminen	1	2	3	4	5
17.10	kylmät kädet	1	2	3	4	5
17.11	joku muu	1	2	3	4	5

18 Fyysisistä oireista pelkään esityksessä

- 1 = paljon
 2 = jonkin verran
 3 = en osaa sanoa
 4 = vähän
 5 = en lainkaan

18.1	käsien värinää	1	2	3	4	5
18.2	hengityksen salpautumista	1	2	3	4	5
18.3	käsien hikoilua	1	2	3	4	5
18.4	vatsalla reagointia	1	2	3	4	5

18.5	polvien heikottamista	1	2	3	4	5
18.6	kylmiä käsiä	1	2	3	4	5
18.7	huimausta	1	2	3	4	5
18.8	suun kuivumista	1	2	3	4	5
18.9	jotain muuta fyysistä oiretta, mitä _____	1	2	3	4	5
19	Teknisistä seikoista eniten pelkään, että esityksessä 1 = aina 2 = usein 3 = en osaa sanoa 4 = joskus 5 = ei koskaan					
19.1	en kuule puhtautta	1	2	3	4	5
19.2	sormet / kieli eivät toimi	1	2	3	4	5
19.3	en kuule säestystä	1	2	3	4	5
19.4	en pysy rytmissä	1	2	3	4	5
19.5	en pysy tempossa	1	2	3	4	5
19.6	jousi / pedaalijalka tärisee	1	2	3	4	5
19.7	en muista ulkoa	1	2	3	4	5
19.8	jotain muuta, mitä _____	1	2	3	4	5
20	Saako jonkun yksittäisen henkilön läsnäolo sinut tuntemaan itsesi erityisen hermostuneeksi? 1 aina 2 usein 3 en osaa sanoa 4 joskus 5 ei koskaan					
21	Oletko käyttänyt beetasalpaajia esiintymisjännityksen hoidossa? 1 säännöllisesti 2 satunnaisesti 3 olen kokeillut 4 en koskaan					

- 22** Oletko käyttänyt rauhoittavia lääkkeitä (muita kuin beetasalpaajia) esiintymisjännityksen hoidossa?
1 säännöllisesti
2 satunnaisesti
3 olen kokeillut
4 en koskaan
- 23** Oletko käyttänyt alkoholia esiintymisjännityksen hoidossa?
1 säännöllisesti
2 satunnaisesti
3 olen kokeillut
4 en koskaan
- 24** Suhtautumiseni beetasalpaajien käyttöön esiintymisjännityksen hoidossa
1 erittäin myönteinen
2 jossain määrin myönteinen
3 en osaa sanoa / kukin päättäkään itse
4 kielteinen / olisi parempi olla ilman
5 erittäin kielteinen
- 25** Suhtautumiseni rauhoittavien lääkkeiden (muiden kuin beetasalpaajien) käyttöön esiintymisjännityksen hoidossa
1 erittäin myönteinen
2 jossain määrin myönteinen
3 en osaa sanoa / kukin päättäkään itse
4 kielteinen / olisi parempi olla ilman
5 erittäin kielteinen
- 26** Suhtautumiseni alkoholin käyttöön esiintymisjännityksen hoidossa
1 erittäin myönteinen
2 jossain määrin myönteinen
3 en osaa sanoa / kukin päättäkään itse
4 kielteinen / olisi parempi olla ilman
5 erittäin kielteinen
- 27** Jos olet käyttänyt edellä mainittuja keinoja esiintymisjännityksesi hoitamiseksi, minkälaisia ovat kokemuksesi niistä?
- 28** Jos kärsit jännitysongelmista, oletko hakenut lääkärin / psykologin apua?
1 säännöllisesti
2 muutaman kerran
3 en koskaan

- 29** Koen esiintymistilanteen yleensä
 1 = täysin samaa mieltä
 2 = jokseenkin samaa mieltä
 3 = en osaa sanoa
 4 = jokseenkin eri mieltä
 5 = täysin eri mieltä
- 29.1** positiivisena mahdollisuutena kommunikoida yleisön kanssa 1 2 3 4 5
- 29.2** positiivisena mahdollisuutena esitellä omia taitojani 1 2 3 4 5
- 29.3** positiivisena mahdollisuutena esittää minulle läheistä musiikkia 1 2 3 4 5
- 29.4** positiivisena mahdollisuutena nauttia soittamastani musiikista 1 2 3 4 5
- 29.5** positiivisena mahdollisuutena vahvistaa asemaani oppilaitoksessa 1 2 3 4 5
- 29.6** negatiivisena tilanteena, jossa joudun paljastamaan omat puutteelliset taitoni 1 2 3 4 5
- 29.7** negatiivisena tilanteena, jossa tekniset rajoitukseni paljastuvat 1 2 3 4 5
- 29.8** negatiivisena tilanteena, jossa en kykene soittamaan haluamallani tavalla 1 2 3 4 5
- 29.9** pakkona, joka kuuluu opiskeluun 1 2 3 4 5
- 29.10** opiskeluun kuuluvana asiana, joka ei juuri vaikuta minuun tunnetasolla 1 2 3 4 5
- 29.11** esiintymistilanteella ei ole minulle merkitystä 1 2 3 4 5
- 30** Tilanteita, joissa esiinnyt mielelläsi:
- 31** Tilanteita, joissa et esiinny mielelläsi:
- 32** Käsityksesi itsestäsi muusikkona sekä suhteesi soittamiseen:

154

32 Käsityksesi itsestäsi muusikkona sekä suhteesi soittamiseen:

33 Käsityksesi itsestäsi esiintyjänä:

34 Muiden kommentteja, jotka ovat vaikuttaneet käsitykseen itsestäsi muusikkona:

35 Onnistunut esitys

- 1 = täysin samaa mieltä
- 2 = jokseenkin samaa mieltä
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = jokseenkin eri mieltä
- 5 = täysin eri mieltä

35.1 kohottaa itsetuntoa 1 2 3 4 5

35.2 tuottaa musiikillisia elämyksiä 1 2 3 4 5

35.3 ei vaikuta minuun tunnetasolla 1 2 3 4 5

35.4 tuo paineita seuraavaa esitystä varten 1 2 3 4 5

36 Epäonnistunut esitys

- 1 = täysin samaa mieltä
- 2 = jokseenkin samaa mieltä
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = jokseenkin eri mieltä
- 5 = täysin eri mieltä

36.1 alentaa itsetuntoa 1 2 3 4 5

36.2 ei vaikuta minuun tunnetasolla 1 2 3 4 5

36.3 johtuu usein huonoista olosuhteista 1 2 3 4 5

36.4 johtuu usein huonosta valmistautumisesta 1 2 3 4 5

36.5	on usein opettajan syytä	1	2	3	4	5
37	Suhtautuminen kritiikkiin (opettaja, lautakunta) 1 = täysin samaa mieltä 2 = jokseenkin samaa mieltä 3 = en osaa sanoa 4 = jokseenkin eri mieltä 5 = täysin eri mieltä					
37.1	suhtaudun välinpitämättömästi kritiikkiin	1	2	3	4	5
37.2	haluan oppia kritiikistä	1	2	3	4	5
37.3	pelkään kritiikkiä	1	2	3	4	5
37.4	tarvitsen kritiikkiä kehittyäkseni	1	2	3	4	5
38	Mikä on muovannut suhdettasi esiintymiseen eniten?					
39	Tunnen saavani yleisöltä sympatiaa ja kannustusta 1 yleensä 2 usein 3 en osaa sanoa 4 joskus 5 en koskaan					
40	Tunnen saavani yleisöltä negatiivista palautetta 1 yleensä 2 usein 3 en osaa sanoa 4 joskus 5 en koskaan					
41	Esiintymistilanteen purkaminen 1 = aina 2 = usein 3 = en osaa sanoa 4 = joskus 5 = ei koskaan					
41.1	analysoin tilanteen itse mielessäni	1	2	3	4	5
41.2	keskustelen opettajan kanssa	1	2	3	4	5

156

41.3	keskustelen opiskelukavereiden kanssa	1	2	3	4	5
41.4	selittelen kavereille epäonnistuneita kohtia	1	2	3	4	5
41.5	katselen esitykseni videolta	1	2	3	4	5
41.6	kuuntelen esitykseni nauhalta	1	2	3	4	5
41.7	vältän esityksen ajattelemista	1	2	3	4	5
41.8	jotenkin muuten, miten?					

42 Kuinka harjoittelet?

43 Miten valmistaudut esitykseen?

44 Miten harjoittelet esittämistä?

45 Miten opettelet teoksia ulkoa?

46 Tekniset vahvuutesi:

47 Tekniset heikkoutesi:

48 Tulkinnalliset vahvuutesi:

- 49** Tulkinnalliset heikkoutesi:
- 50** Esitykselliset vahvuutesi:
- 51** Heikkoutesi esitystilanteessa:
- 52** Miten harjoittelet tekniikkaa?
- 53** Miten harjoittelet teoksen musiikillista sisältöä?
- 54** Kuinka pystyt keskittymään musiikkiin esitystilanteessa?
1 hyvin
2 kohtalaisesti
3 en osaa sanoa
4 huonosti
5 en lainkaan
- 55** Mitä ajatuksia mieleesi tulee esityksen aikana (musiikista, yleisöstä, omasta itsestäsi ...)?
- 56** Minkälaista ohjelmistoa soitat mielelläsi?
- 57** Minkälainen ohjelmisto on sinulle vaikeata ?

- 58** Olen saanut mielestäni riittävästi ohjausta esiintymistilanteen hallitsemiseksi
- 1 täysin samaa mieltä
 - 2 jokseenkin samaa mieltä
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 jokseenkin eri mieltä
 - 5 täysin eri mieltä
- 59** Paras esiintymistilanteen hallitsemisen ohjaajani on ollut
- 1 oma opettaja
 - 2 joku muu soitonopettaja
 - 3 opiskelukaveri
 - 4 jonkun muun aineen kurssittaja
 - 5 joku muu, kuka _____
 - 6 ei kukaan
- 60** Minkälaisia neuvoja olet saanut opettajaltasi / opettajiltasi esiintymistilanteen hallitsemiseksi
- 61** Muita asioita, joita mieleesi tulee harjoittelusta ja esittämisestä:
- 62** Miksi tulit tälle kurssille ja mitä odotat siltä?

(alkuperäisessä kysymyslomakkeessa avoimien kysymysten vastaustilaa oli enemmän kuin liitteen esimerkissä)

LIITE 3**PALAUTELOMAKE PSYYKKISEN VALMENNUKSEN KURSSISTA**

Puumerkki: _____

- 1 Mikä on mielepitesesi psyykkisen valmennuksen kurssista?
 1 = täysin samaa mieltä
 2 = jokseenkin samaa mieltä
 3 = en osaa sanoa
 4 = jokseenkin eri mieltä
 5 = täysin eri mieltä
- 1.1 Psyykkisen valmennuksen kurssi oli minulle hyödyllinen 1 2 3 4 5
- 1.2 Koin kurssin kokonaisuutena mielenkiintoiseksi 1 2 3 4 5
- 1.3 Kurssi vastasi odotuksiani 1 2 3 4 5
- 1.4 Soitonopettajat pystyvät antamaan kaiken tarpeellisen esiintymiskoulutuksen 1 2 3 4 5
- 2 Arvioi eri osioiden hyödyllisyyttä
 1 = erittäin hyödyllinen
 2 = jossain määrin hyödyllinen
 3 = en osaa sanoa / en ollut paikalla, kun asiaa käsiteltiin
 4 = jossain määrin hyödytön
 5 = täysin hyödytön
- 2.1 Hengitys, rentoutus ja keskittyminen 1 2 3 4 5
- 2.2 Minäkuva- ja itsetuntokysymykset 1 2 3 4 5
- 2.3 Suggestiot 1 2 3 4 5
- 2.4 Mentaaliharjoittelu (=mielikuvaharjoittelu) ulkoaopettelussa 1 2 3 4 5
- 2.5 Mentaaliharjoittelu tekniikan opettelussa 1 2 3 4 5
- 2.6 Mentaalinen esitysharjoittelu 1 2 3 4 5
- 2.7 Musiikillisen kommunikaation kysymykset 1 2 3 4 5

2.8.	Esitystilanteen purkamiseen liittyvät asiat	1	2	3	4	5
2.9	Videoharjoitukset	1	2	3	4	5
3	Mielipiteesi eri osioiden mielenkiintoisuudesta 1 = erittäin mielenkiintoinen 2 = jossain määrin mielenkiintoinen 3 = en osaa sanoa / en ollut paikalla, kun asiaa käsiteltiin 4 = ei juuri kiinnostanut 5 = ei lainkaan kiinnostanut					
3.1	Hengitys, rentoutus ja keskittyminen	1	2	3	4	5
3.2	Minäkuva- ja itsetuntokysymykset	1	2	3	4	5
3.3	Suggestiot	1	2	3	4	5
3.4	Mentaaliharjoittelu (=mielikuvaharjoittelu) ulkoopettelussa	1	2	3	4	5
3.5	Mentaaliharjoittelu tekniikan opettelussa	1	2	3	4	5
3.6	Mentaalinen esitysharjoittelu	1	2	3	4	5
3.7	Musiikillisen kommunikaation kysymykset	1	2	3	4	5
3.8	Esitystilanteen purkamiseen liittyvät asiat	1	2	3	4	5
3.9	Videoharjoitukset	1	2	3	4	5
4	Arvioi seuraavia väittämiä 1 = täysin samaa mieltä 2 = jokseenkin samaa mieltä 3 = en osaa sanoa / en ollut paikalla, kun asiaa käsiteltiin 4 = jokseenkin eri mieltä 5 = täysin eri mieltä					
4.1	Psyykkisellä valmennuksella voidaan saada esiintymisjännitys paremmin hallintaan	1	2	3	4	5
4.2	Esiintymisongelmien syyt löytyvät usein puutteellisesta harjoittelutekniikasta	1	2	3	4	5

4.3	Psyykkisellä valmennuksella voidaan parantaa harjoittelutekniikkaa	1	2	3	4	5
4.4	Rentoutusharjoituksella voidaan alentaa jännittyneisyyttä ennen esitystä	1	2	3	4	5
4.5	Suuri osa muusikoiden harjoittelu- ja lava-ongelmista johtuu keskittymiskyvyn puutteesta	1	2	3	4	5
4.6	Rentoutusharjoituksilla voidaan parantaa keskittymiskykyä	1	2	3	4	5
4.7	Liiallinen yrittäminen tuo esitykseen jännittyneisyyttä	1	2	3	4	5
4.8	Huono itsetunto on usein esiintymisongelmien taustalla	1	2	3	4	5
4.9	Suggestioilla voidaan vahvistaa positiivista minäkuvaa	1	2	3	4	5
4.10	Itsetuntoa voidaan parantaa analysoimalla negatiivisten minäkäsitysten alkuperä	1	2	3	4	5
4.11	Suggestioilla voidaan parantaa itsetuntoa	1	2	3	4	5
4.12	Suggestioilla voidaan muuntaa automaattisia ajatuksia positiivisemmiksi	1	2	3	4	5
4.13	Nuottitekstin visualisointi on tehokas tapa oppia ulkoa	1	2	3	4	5
4.14	Soittotapahtuman visualisointi on tehokas tapa oppia ulkoa	1	2	3	4	5
4.15	Tehokkaassa ulkoaopettelussa hyödynnetään muistin eri puolia - auditiivinen muisti, visuaalinen muisti, motorinen muisti	1	2	3	4	5
4.16	Tekniikkaa voidaan parantaa mentaalaisella harjoittelulla	1	2	3	4	5

4.17	Mielikuvaharjoittelu selkiyttää teknisesti vaikeita paikkoja	1	2	3	4	5
4.18	Mentaaliharjoittelu mahdollistaa hallitumman teknisen suorituksen	1	2	3	4	5
4.19	Mentaaliharjoitus auttaa soittajaa luottamaan enemmän kehonsa toimintaan	1	2	3	4	5
4.20	Mentaaliharjoitus auttaa soittajaa paneutumaan kappaleen musiikilliseen sisältöön esiintymishetkellä paremmin	1	2	3	4	5
4.21	Teoksen musiikillista sisältöä voi parhaiten opetella lukemalla nuottia (= kuuntelemalla musiikkia "sisäisellä korvallaan")	1	2	3	4	5
4.22	Musiikkiesityksen ajattelemisen vuorovaikutustilanteena yleisön kanssa vähentää esiintymispelkoa	1	2	3	4	5
4.23	On tärkeää, että esiintymistila on tuttu	1	2	3	4	5
4.24	On tärkeää, että esiintyjä on muodostanut itselleen käsityksen paikalla olevasta yleisöstä	1	2	3	4	5
4.25	Esiintymistilanteen harjoittelu mentaalisesti auttaa hallitsemaan itsensä todellisessa esitystilanteessa	1	2	3	4	5
4.26	On hyvä käydä mielessään läpi esiintymistä edeltävä aika	1	2	3	4	5
4.27	Mentaalisesti voi tutustua omiin jännitysoireisiinsa	1	2	3	4	5
4.28	Videon avulla voi saada tietoa omasta itsestä soittajana	1	2	3	4	5
4.29	Videon avulla voi saada tietoa omasta itsestä esiintyjänä	1	2	3	4	5

4.30	Esitystilanteen arviointi kokonaisuudessaan on tärkeää	1	2	3	4	5
4.31	Positiivista minäkuva voidaan kehittää videon avulla	1	2	3	4	5
4.32	Omaa roolia esiintyjänä voidaan kehittää videon avulla	1	2	3	4	5
5.1	Psyykkisen valmennuksen kurssi olisi hyödyllinen konservatorio-opintojen osana	1	2	3	4	5
5.2	Sopiva ajankohta kurssille olisi mielestäni					
	1 I opiskeluvuonna					
	2 II opiskeluvuonna					
	3 opintojen loppuvaiheessa					
	4 musiikkiopistovaiheessa					
	5 kurssia ei tarvita osana konservatorio-opintoja					
6	Kommenteja kurssin eri osioista					
6.1	Hengitys, rentoutus ja keskittyminen					
6.2	Minäkuva- ja itsetuntokysymykset					
6.3	Suggestiot					
6.4	Mentaaliharjoittelu					
6.5	Videoharjoitukset					

164

6.6 Kurssi kokonaisuutena

7 Miten mielestäsi oppilaitoksen matineoita voitaisiin kehittää?

8 Palautetta kouluttajalle

9 Ideoita kurssin kehittämiseksi

LIITE 4**PALAUTE ALKU- / LOPPUMATINEASTA**

Puumerkki:

- 1** Esitykseni
 - 1 onnistui erittäin hyvin
 - 2 onnistui melko hyvin
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 epäonnistui hieman
 - 5 epäonnistui täydellisesti

- 2** Ennen esitystä tunsin itseni
 - 1 häiritsevän hermostuneeksi
 - 2 sopivan latautuneeksi
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 rennoksi
 - 5 liian rennoksi

- 3** Esityksen aikana tunsin itseni
 - 1 häiritsevän hermostuneeksi
 - 2 sopivan latautuneeksi
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 rennoksi
 - 5 liian rennoksi

- 4** Jännittämisen määrä oli
 - 1 paljon enemmän kuin yleensä matineoissa
 - 2 vähän enemmän kuin yleensä matineoissa
 - 3 sama kuin yleensä vastaavissa tilanteissa
 - 4 vähäisempi kuin yleensä matineoissa
 - 5 paljon vähäisempi kuin yleensä matineoissa

- 5** Fyysisistä hermostumisen oireista minulla ilmeni
 - 1 suun kuivumista
 - 2 käsien tärinää
 - 3 käsien hikoilua
 - 4 polvien vapinaa
 - 5 huimausta
 - 6 vatsalla reagointia
 - 7 jotain muuta, mitä? _____

- 6** Valmistautumiseni tilanteeseen oli
- 1 täysin riittävää
 - 2 jokseenkin riittävää
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 jokseenkin riittämätöntä
 - 5 täysin riittämätöntä
- 7** Esityksen aikana pystyin keskittymään musiikkiin
- 1 täydellisesti
 - 2 osittain
 - 3 en lainkaan
- 8** Esittämäni teos oli minulle teknisesti
- 1 hyvin vaikea
 - 2 kohtalaisen vaikea
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 kohtalaisen helppo
 - 5 hyvin helppo
- 9** Esittämäni teos oli minulle musiikillisesti
- 1 hyvin vaikea
 - 2 kohtalaisen vaikea
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 kohtalaisen helppo
 - 5 hyvin helppo
- 10** Yleisö tuntui
- 1 kannustavalta
 - 2 kriittiseltä
 - 3 en saanut kontaktia
- 11** Miten valmistauduit henkisesti juuri tähän esitykseen?
- 12** Mitä ajatuksia mielessäsi liikkui esityksen aikana?
- 13** Mihin olit tyytyväinen / tyytymätön esityksessäsi? (Muita huomioita matineasta)

LIITE 5**Muuttujat**

- A Koen jännittämisen esitystilanteessa olevan minulle ongelma
- B Jännittäminen haittaa esitysteni onnistumista
- C Jännittäminen vaikuttaa ennen kaikkea esitysteni tekniseen onnistumiseen
- D Jännittäminen vaikuttaa ennen kaikkea esitysteni tulkinnalliseen onnistumiseen
- E Jännittäminen vaikuttaa ennen kaikkea esitysteni esitykselliseen onnistumiseen
- F Jännitys häiritsee minua matineoissa ja muissa sooloesiintymisissä
- G Jännitys häiritsee minua tutkinnoissa
- H Jännitys häiritsee minua yhteissoittoesityksissä
- I Jännitän matineoita ja muita sooloesiintymisiä
- J Jännitän tutkintoja
- K Jännitän yhteissoittoesiintymisiä
- L Es. jännityksellä on ollut vaikutusta menestymiseeni
- M Hermostumisen fyysiset ilmenemismuodot minulla: käsioireet
- N Hermostumisen fyysiset ilmenemismuodot minulla: muut oireet
- O Hermostumisen fyysiset ilmenemismuodot minulla: vatsaoireet
- P Fyysisistä oireista pelkään esityksessä: käsioireita
- R Fyysisistä oireista pelkään esityksessä: muita oireita
- Q Fyysisistä oireista pelkään esityksessä: vatsaoireita
- S Teknisistä seikoista eniten pelkään, että: en kuule puhtautta tai säestystä
- U Teknisistä seikoista eniten pelkään, että: sormet / kieli eivät toimi
- T Teknisistä seikoista eniten pelkään, että: en pysy rytmissä tai tempossa
- U Teknisistä seikoista eniten pelkään, että: muuta
- V Teknisistä seikoista eniten pelkään, että: en muista ulkoa
- X Saako jonkun yksittäisen henkilön läsnäolo sinut tuntemaan itsesi erityisen hermostuneeksi
- Y Koen esiintymistilanteen yleensä: positiivisena mahdollisuutena kommunikoida yleisön kanssa
- Z Koen esiintymistilanteen yleensä: positiivisena mahdollisuutena esitellä omia taitojani
- Aa Koen esiintymistilanteen yleensä: positiivisena mahdollisuutena esittää minulle läheistä musiikkia
- Bb Koen esiintymistilanteen yleensä: positiivisena mahdollisuutena nauttia soittamastani musiikista
- Cc Koen esiintymistilanteen yleensä: positiivisena mahdollisuutena vahvistaa asemaani oppilaitoksessa
- Dd Koen esiintymistilanteen yleensä: negatiivisena tilanteena, jossa joudun paljastamaan omat puutteelliset taitoni
- Ee Koen esiintymistilanteen yleensä: negatiivisena tilanteena, jossa tekniset rajoitukseni paljastuvat

- Ff Koen esiintymistilanteen yleensä: negatiivisena tilanteena, jossa en kykene soittamaan haluamallani tavalla
- Gg Koen esiintymistilanteen yleensä: pakkona, joka kuuluu opiskeluun
- Hh Suhtautuminen kritiikkiin: pelkään
- Ii Tunnen saavani yleisöltä sympatiaa ja kannustusta
- Jj Tunnen saavani yleisöltä negatiivista palautetta
- Kk Kuinka hyvin pystyt keskittymään musiikkiin esitystilanteessa?

J Y V Ä S K Y L Ä S T U D I E S I N T H E A R T S

- 1 LAPPALAINEN, PEKKA, Gustaf Fröding ja Ruotsin runouden uudistus. Kaunokirjallisuuden henkilö- ja aatehistoriallinen tutkimus. - Gustaf Fröding und die Reform der Dichtung in Schweden. Einen personen und ideengeschichtliche Untersuchg. 195 p. Zusammenfassung 9 p. 1967.
- 2 LAPPALAINEN, PEKKA, Realistisen valtavirtauksen aatteet ja niiden kontinuitiivisuus Suomen kirjallisuudessa vuosisadan alkuun saakka. Kaunokirjallisuuden ja sen arvostelun aatehistoriallinen tutkimus. - Die Ideen der realistischen Hauptströmung und ihre Kontinuität in der Literatur von Finnland bis zum Anfang des Jahrhunderts. Eine ideengeschichtliche Untersuchung der Belletristik und ihrer Kritik. 193 p. Zusammenfassung 9 p. 1967.
- 3 INGMAN, OLAVI, Die klassische Sonatenform als Feld thematischen Prozesses. 208 p. 1968.
- 4 HEISKANEN-MÄKELÄ, SIRKKA, In Quest of Truth: Observations on the Development of Emily Dickinson's Poetic Dialectic. 238 p. Tiivistelmä 3 p. 1970.
- 5 LILJA, JENNY, Runoilija ja eksistenssi. Eksistentiaalianalyttinen tutkimus Uuno Kailaan tuotannon teemoista ja niiden yhteyksistä ekspressionismiin. - Dichter und Existenz. 230 p. Zusammenfassung 4 p. 1972.
- 6 VALKONEN, OLLI, Maalaustaiteen murros Suomessa 1908-1914. Uudet suuntauokset maalaustaiteessa, taidearvostelussa ja taidekirjoittelussa. - A Turning-Point in Finnish Painting 1908-1914: New attitudes and tendencies in painting and criticism. 170 p. Summary 2 p. 1973.
- 7 SAKARI, ELLEN, Prophète et Pierrot. Thèmes et attitudes ironiques dans l'oeuvre de Jules Laforgue. 233 p. 1974.
- 8 PEURANEN, ERKKI, Lirika A.S. Puškina 1830-h godov. Po tika: temy, motivy i anry pozdnej liriki. 293 s. Summary 5 p. 1978.
- 9 REICHEL, KLAUS, Stilkunst in Finnland um 1900. 214 p. Tiivistelmä 3 p. 1978.
- 10 HEISKANEN-MÄKELÄ, SIRKKA, Minuuden myytit ja roolit. Seitsemän tutkielmaa Karen Blixenin taide- ja kulttuurikäsitteistä ja sen muotoutumisesta. 432 p. English Introduction 7 p. 1978.
- 11 IHMINEN MUSIIKIN VALTAKENTÄSSÄ. Juhlakirja professori Timo Mäkiselle 6.6.1979. Toimittanut Reijo Pajamo. 281 p. 1979.
- 12 LILJA, JENNY, Draamatikon visiot. Tutkimus ekspressionistisista teemoista ja motiiveista Lauri Haarlan näytelmissä. - Visionen eines Dramatikers. Eine Untersuchung der expressionistischen Themen und Motive in den Schauspielen Lauri Haarlas. 187 p. Zusammenfassung 3 p. 1979.
- 13 LILJA, PEKKA, Positiivisen sankarin tulo neuvostovirolaiseen romaaniin. Tausta ja toteutus. - The Advent of the Positive Hero into the Soviet Estonian Novel. Background and Realisation. 297 p. Summary 9 p. 1980.
- 14 AMMONDT, JUKKA, Niskavuoren talosta Juurakon torppaan. Hella Wuolijoen maaseutunäytelmien aatetausta. 260 p. 1980.
- 15 ROBINSON, DOUGLAS, John Barth's Giles Goatboy: A Study. 390 p. Tiivistelmä 4 p. 1980.
- 16 LILJA, PEKKA, Eino Leino ja Viro. Tutkimus Eino Leinon virolaisaiheisesta tuotannosta ja hänen suhteestaan Viroon, sen kirjallisuuteen ja kirjailijoihin. - Eino Leino and Estonia. A study of Eino Leino's works dealing with Estonia and of his relationship to Estonia, her literature and writers. 120 p. Summary 3 p. 1981.
- 17 KIRJALLISUUS JA TIEDE. Juhlakirja professor emeritus Aatos Ojalalle vuonna 1982. - Literature and Science. A Festschrift in honour of professor emeritus Aatos Ojala in 1982. 354 p. Summaries. 1982.
- 18 SAKARI, ELLEN, L'écriture clownesque de Jules Laforgue. 376 p. 1983.
- 19 MYLLÄRI, JUHANI, Poliittinen karikatyyri suomalaisissa pilalehdissä 1868-1917. Taidehistoriallinen ja -teoreettinen tutkimus poliittisen karikatyyrin olemuksesta ja viestintäkeinoista. 393 p. Resumé 12 p. 1983.
- 20 AMMONDT, JUKKA, Romantiikka luonnon salattun kirjan tulkitsijana. Romanttisluonnonfilosofinen näkökulma Oehlenschlägerin, Atterbomin, Arwidssonin ja Runebergin runouteen. - Die Romantik als Interpret des Geheimen Buchs der Natur. Romantischnaturphilosophische Aspekte in der Dichtung von Oehlenschläger, Atterbom, Arwidsson und Runeberg. 146 p. Zusammenfassung 5 p. 1983.
- 21 LILJA, PEKKA, Väinö Linnan Tuntematon sotilas konfliktiromaanina. Normistojen taistelu. - Väinö Linna's Unknown Soldier as a Conflict Novel. Struggle of Norms. 121 p. 1984.
- 22 Lilja, Pekka, Eino Leino ja Italia. Tutkimus kulttuurivaikutuksesta ja -vaikutteista. - Eino Leino and Italy. A study in cultural influences and their sources. 95 p. 1985.
- 23 ONGELMOITA OPPIMIA. Näkökulmia Kalevalaan ja kansanrunouteen. 1985. 164 p. Summaries.
- 24 TOIVONEN, PIRJO-MAIJA, Aila Meriluodon varhaislyriikan modernismi ja sen tausta. Tekstianalyttinen tutkimus modernismin estetiikasta ja historiasta. 291 p. 1986.
- 25 LAHDELMA, TUOMO, Vapahtajaa etsimässä. Evankeliumit Endre Adyn lyriikan subtekstinä vuoteen 1908. 299 p. 1986.
- 26 TUOHIMAA, SINIKKA, Empiirisen minän kokemuksia. Heijastussymboliikka Eeva-Liisa Mannerin tuotannossa. 224 p. 1986.
- 27 AMMONDT, JUKKA, Teatterista valkokankaalle. Hella Wuolijoen näytelmien ja elokuva-sovitusten vertailua. 198 p. 1986.
- 28 LOUHIUORI, ANNA, Myytit kuvina. Marc Chagallin I Pariisinkauden (1910-1914) maalausten strukturalistis-semioottista tulkintaa. 324 p. 1988.

- 29 AMMONDT, JUKKA (TOIM.), Hella Wuolijoki - kulttuurivaikuttaja. Vuosisata Hella Wuolijoen syntymästä. Zusammenfassungen 21 S. Hella Wuolijoki - Wirken und Wirksamkeit einer Kulturpersönlichkeit. Zum 100. Geburtstag von Hella Wuolijoki. 285 p. 1988.
- 30 LILJA, PEKKA, Kaunis ja ruma Noitaympyrässä. Pentti Haanpään estetiikkaa. 61 p. 1988.
- 31 VIRTANEN, KEIJO, The Concept of Purification in the Greek and Indian theories of Drama. 59 p. 1988.
- 32 SIEVÄNEN-ALLEN, RITVA, Avoin pohjakaava ja sen käyttöönotto Suomen kirjastoarkkitehtuurissa ennen vuotta 1940. Kuvaus kirjasto-rakentamisen kehityksestä, esimerkkeinä Tampereen ja Viipurin kaupungin kirjastot sekä Åbo Akademin kirjasto. 263 p. 1989.
- 33 KAJANNES, KATRIINA, Elämänpolun kaarteessa. Elsa Heporaudan kirjailijauran alku Jyväskylässä 1910-1922. 143 p. 1990.
- 34 KUIVASMÄKI, RIITTA, Siiwollisuuden tuntoa ja ylevätä kauneuden mieltä. Suomenkielinen nuorisokirjallisuus 1851-1899. - A Chaste Mind with a Noble Longing for Beauty. Finnish-language Children's Literature 1851-1899. 261 p. Summary 14 p. 1990.
- 35 NIKKI, KALEVI, "Suomen poika pellollansa". Talonpojan kuva suomalaisessa kertomakirjallisuudessa. - The Representation of Peasants in Finnish Fiction. 280 p. Summary 4 p. 1991.
- 36 PÖYKKÖ, KAARINA, Erik Cainberg ja hänen reliefisarjansa Turun vanhassa akatemiatalossa. - Erik Cainberg och hans reliefsvit i Åbo gamla akademihus. 218 p. Resumé 9 p. 1991.
- 37 RUISMÄKI, HEIKKI, Musiikinopettajien työtyytyväisyys, ammatillinen minäkäsitys sekä uranvalinta. 323 p. 1991.
- 38 AMMONDT, JUKKA, Vapautumisen estetiikka. Eino Krohn taiteen ja kirjallisuuden tutkijana. - Emancipatory Aesthetics. Eino Krohn as a Critic of Art and Literature. Zusammenfassung 4 S. Emanzipatorische Ästhetik. EinoKrohn als Kunst- und Literaturforscher. 286 p. 1991.
- 39 KUOKKALA, PEKKA, Ooppera Viimeiset kiusaukset Joonas Kokkosen säveltäjäkuvan heijastamana. - Die Oper "Letzte Versuch-ungen" als Spiegel von Joonas Kokkonens Schaffen. 294 p. Zusammenfassung 8 S. 1992.
- 40 VAINIO, MATTI, Orkesteri etsii tietään. Tutkielmia Suomen orkesterihistorian vaiheilta. - Das Orchester in der Krise. Studien über die Entstehung des finnischen Orchesterwesens. 251 p. Zusammenfassung 12 S. 1992.
- 41 JOKINEN, TEPPO, Erkki Huttunen liikelaitosten ja yhteisöjen arkkitehtina 1928-1939. - Architect Erkki Huttunen as a designer of business and community buildings (1928-1939). 299 p. Summary 6 p. 1992.
- 42 VALKOLA, JARMO, Perceiving the visual in cinema. Semantic approaches to film form and meaning. - Visuaalisuuden havainnointi elokuvassa. Semanttisia lähestymistapoja elokuvan muotoon ja merkityksiin. 225 p. Yhteenveto 4 p. 1993.
- 43 FREDRIKSON, MAIJA, Spontaanit laulutoisinnot ja enkulturaatioprosessi. Kognitiivisetnomusiologinen näkökulma alle kolmevuotiaiden päiväkotilasten laulamiseen. - Variants in spontaneous songs and the enculturation process. A cognitive-ethnomusicological approach to the singing of children under the age of three in day care. 243 p. Summary 4 p. 1994.
- 44 SEDERHOLM, HELENA, Intellektuaalista terrorismia. Kansainväliset Situationistit 1957-72. - Intellectual terrorism. The Situationist international 1957-72. 281 p. Summary 9 p. 1994.
- 45 SUNDIN, NILS-GÖRAN, Aesthetic criteria for musical interpretation. A study of the contemporary performance of Western notated instrumental music after 1750. 665 p. 1994.
- 46 MOILANEN, IRENE, Last of the great masters? Woodcarving traditions in Myanmar - past and present. - Viimeiset mestarit? Puuveistotraditio Myanmarissa. 158 p. [41 pict.] Yhteenveto 3 p. 1995.
- 47 SUVILEHTO, EERO, Dimitâr Dimovin Tupakkaa ristiriitojen romaanina - Bulgarialaisen kriisin horjutetut kuvat. 241 p. Zusammenfassung 2 S. 1995.
- 48 HEINONEN, YRJÖ, Elämyksestä ideaksi - ideasta musiikiksi. Sävellysprosessin yleinen malli ja sen soveltaminen The Beatles-yhtyeen laulunteko- ja äänitysprosessiin. - From experience to an idea - from an idea to music. A general model of the compositional process and its application to the songwriting and recording process of the Beatles. 120 p. Summary 10 p. 1995.
- 49 RICHARDSON, JOHN, Refractions of masculinity: ambivalence and androgyny in Philip Glass's Opera 'Akhnaten' and selected recent works. - Maskuliinisuuden heijastuksia: Ambivalenssi ja androgynia Philip Glassin "Akhnaten"-oopperassa ja eräissä myöhemmissä teoksissa. 310 p. Yhteenveto 4 p. 1995.
- 50 KÄYHKÖ, UNTO, Painted and photographed portraits in Finland 1839-1870. 286 p. [119 pict.]. 1995.
- 51 TOIVIAINEN, PETRI, Modelling musical cognition with artificial neural networks. - Musiikin kognition mallintaminen keinotekoisilla hermoverkoilla. 40 p. (230 p.) Yhteenveto 3 p. 1996.
- 52 VÄHÄKANGAS, PEKKA, Taide Alttarilla. Alttaritaulutraditio Suomessa 1918-1945. - Art on the altar. The Finnish altarpiece tradition 1918-1945. 228 p. [20 pict.]. Summary 8 p. 1996.

- 53 PASSI, LEENA, Ilmiö mitalitaide. 1960-luvulla valetut suomalaiset mitalit. - The phenomenon of medal art, finnish cast medals in the 1960's. 290 p. [215 pict.]. Summary 6 p. 1996.
- 54 HANKA, HEIKKI, Kirkkomaalauksen traditio ja muutos 1720-1880. Carl Fredrik Blom murrosajan maalarina. - Tradition and change in church painting, 1720-1880. Carl Fredrik Blom as a painter in a period of transition. 542 p. [262 pict.]. Summary 5 p. 1997.
- 55 TENGSTROM, LEIF, "Muschoviten ... Turcken icke olijk". Ryssattribut, och deras motbilder, isvensk heraldik från Gustav Vasa till freden i Stolbova. - "The Muscovite, not unlike the Turk". Russian attributes in Swedish heraldry from Gustavus Vasa [1523] to the peacetreaty of Stolbova [1617]. Del I 493 p. [89 pict.] 1997. Del II 519 p. [200 pict.]. Summary 11 p. 1997.
- 56 VUOJALA, PETRI, Pathosformel. Aby Warburg ja tunteiden taidehistoria. - Pathosformel. Aby Warburg and the art history of emotions. 226 p. [60 pict.]. Summary 2 p. 1997.
- 57 ERKKILÄ, JAAKKO, Musiikin merkitystasot musiikkiterapian ja kliinisen käytännön näkökulmista. - The meaning levels of music from the point of view of the theory and the clinical practise of music therapy. 145 p. Summary 4 p. 1997.
- 58 JÄRVINEN, TOPI, Tonal dynamics and metrical structures in Jazz improvisation. 117 p. Yhteenveto 3 p. 1997.
- 59 LITTUNEN, TEUVO, Olof Lagercrantzin lyriikan kehityslinjat. Runoanalyseja. - The lines of development of Olof Lagercrantz's lyrics. Analyses of poems. 208 p. Summary 3 p. Sammanfattning 4 p. 1997.
- 60 HARJU, VIRPI, Themiksen temppeli. Vanhan Vaasan hovioikeudentalo Kustaa III:n valituspöytäkirjojen monumentti. - The Temple of Themis. The Old Vaasa Court of Appeal building, a monument to King Gustav III's enlightenment measures. 254 p. [104 pict.]. Sammanfattning 7 p. Summary 7 p. 1997.
- 61 BLOMSTEDT, JAN, Shame and guilt. Diderot's moral rhetoric. 148 p. Yhteenveto 1 p. 1998.
- 62 KESKINEN, MIKKO, Response, resistance, deconstruction. Reading and writing in/of three novels by John Updike. - Vastaaotto, vastustus, dekonstruktio. John Updiken kolmen romaanin luenta ja kirjoitus. 271 p. Yhteenveto 4 p. 1998.
- 63 SEDERHOLM, HELENA, Starting to play with arts education. Study of ways to approach experiential and social modes of contemporary art. - Tutkimus elämyksellisen ja yhteisöllisen nykytaiteen taidekasvatuksellisista lähestymis-tavoista. 310 p. Yhteenveto 3 p. 1998.
- 64 KYDEN, TARJA, Suomen intendentinkonttorin kirkkoarkkitehtuuri 1810-1824. Kustavilainen perinne ja suuriruhtinaskunnan uusi raken-
- nushallinto. - Church architecture of the Superintendent of Public Works and Buildings in Finland in 1810-1824. The Gustavian tradition and the new administration of public building in the Grand Duchy of Finland. 242 p. [43 pict.]. Summary 3 p. 1998.
- 65 LOUHIVUORI, SINI, Viulupedagogiikan vaiheet. Musiikkiesteettisen ajattelun heijastuminen viulunsoitonopetukseen 1750-luvulta 1970-luvulle. - The history of violin pedagogy. The influence of music esthetic thinking on violin pedagogy from the 1750's to the 1970's. 290 p. Summary 12 p. 1998.
- 66 TEIRILÄ, MARIATTA, Physiology of wind-instrument playing and the implications for pedagogy. - Puhallinsoiton fysiologia ja sen pedagogiset sovellutukset. 117 p. Summary 3 p. Yhteenveto 2 p. 1998.
- 67 KÁDÁR, GYÖRGY, Rinnasteinen ajattelutapa suomensukuisten kansojen musiikki-perinteessä. - Paratactical thinking in the music tradition of Fenno-Ugrian people. 301 p. Magyar összegezés 4 p. 1999.
- 68 SAVOLAINEN, PENTTI, Ooppera suomalaisen kulttuuri-identiteetin rakentajana. Fredrik Paciuksen, Kaarlo Bergbomin, Aino Acktén ja Martti Talvelan vaikutus suomalaiseen oopperataiteeseen ja kulttuuri-identiteettiin. - Die Opera als Mitgestalterin der kulturellen Identität Finnlands. Der Einfluss von Fredrik Pacius, Kaarlo Bergbom, Aino Ackté und Martti Talvela auf die finnische Opernkunst und kulturelle Identität Finnlands. 280 p. Zusammenfassung 3 p. 1999.
- 69 HAUTALA-HIRVIOJA, TUJJA, Lappi-kuvan muotoutuminen suomalaisessa kuvataiteessa ennen toista maailmansotaa. - Shaping the image of Lapland in Finnish visual arts before the Second World War. 246 p. [56 pict.]. Summary 3 p. 1999.
- 70 JUVONEN, ANTTI, ...Johnnyllakin on univormu, heimovaatteet ja -kampa... Musiikillisen erityisorientaation polku musiikkiminän, maailmankuvan sekä musiikkimaun heijastamina. - "...Also Johnny has a uniform, tribal clothes and hairdo...". 391 p. Summary 7 p. 2000.
- 71 HOLOPAINEN, JUHANI, Jousenkäytön teoria ja todellisuus. Jousitekniikan ja viulumusiikin vastaavuuden systemaattinen tutkimus. - The theory and reality of violin bowing: The systematic study of the equivalence between bowing technique and violin music. 323 p. Summary 13 p. 2000.
- 72 TOIVANEN, MIKKO, Jazz luonnollisena systeeminä. Fenomenologis-semioottinen tutkielma modernin jazzin myytistä ja sen merkityksestä. - Jazz as a natural system. Phenomenological and semiotic research into the myth of modern jazz and its meanings. 450 p. Summary 3 p. 2000.

J Y V Ä S K Y L Ä S T U D I E S I N T H E A R T S

- 73 Фомичева, Варвара, Театральность в творчестве О.И. Сенковского. 125 с. 2001. FOMITŠEVA, VARVARA, Teatral'nost' v tvortšestve O.I. Senkovskogo. 125 p. Yhteenveto 3 p. 2001.
- 74 Форстедт, Пекка, Человек перел лицом зла. Мир героев романа Александра Солженицына в круге первом. 172 с. 2001. FORSTEDT, PEKKA, Celovek pered licom zla. Mir geroev romana Aleksandra Solzenicyna v krugepervom. 172 p. Yhteenveto 5 p. 2001.
- 75 FORSBLOM, HARRY, Concepts of post-modernism. 411 p. Tiivistelmä 6 p. 2001.
- 76 OJANEN, RISTO, Amerikkalaisen liittovaltio-teatterin nousu ja tuho. Analyysi Living Newspaperista yhteiskunnallisen keskustelun foorumina vuosina 1935-1939. - The rise and fall of the federal theatre in the United States. An analysis of the Living Newspaper unit as a forum of the social discourse during 1935-1939. 303 p. Summary 2 p. 2001.
- 77 KULMALA, TERPO, Minuus itseyyden kiertoradalla. Hermann Hessen proosatekstit ja jungilainen psykoenergetiikka. - The ego on the orbiy of the self. Hermann Hesse's prose and the jungian view of psycho-energetics. 431 p. Zusammenfassung 4 p. 2001.
- 78 TOIVANEN, PEKKA, The pencerdd's toolkit. Cognitive and musical hierarchies in medieval Welsh harp music. - Ylibardin työkalupakki. Keskiaikaisen walesilaisen harppumusiikin kognitiiviset ja musiikilliset hierarkiatasot. 246 p. + cd. Tiivistelmä 2 p. 2001.
- 79 KOSONEN, ERIKA, Mitä mieltä on pianonsoitossa? 13-15-vuotiaiden pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksesta. - What is the point in playing the piano? Experiences of 13-15-year old piano players. 158 p. Summary 2 p. 2001.
- 80 BEREZKY, JÁNOS, Ilmari Krohnin vaikutus unkarilaiseen kansanmusiikin-tutkimukseen. - The influence of Ilmari Krohn upon Hungarian Ethnomusicology. 188 p. Zusammenfassung 13 p. 2001.
- 81 ANTTILA, JARMO, Aulis Sallisen Ratsumies ja Punainen viiva. Oopperaa, musiikkiteatteria ja kulttuuriradikalismia. - Ratsumies and Punainen Viiva by Aulis Sallinen. Opera, Music Theatre and Cultural Radicalism. 252 p. Summary 5 p. 2002.
- 82 ARIAS, PÄIVI, Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. - Performance Anxiety in Music - a case study of classical music students' anxiety profiles and their experiences in a presentation training course. 168 p. Summary 3 p. 2002.