

# **SVENSKSTUDERANDES UPPLEVELSER AV RAMPFEBER UNDER SVENSKLEKTIONER**

Siiri Harju

Jyväskylä universitet

Kandidatavhandling i svenska

Institutionen för språk- och

kommunikationsstudier

Våren 2022

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Kieli- ja viestintätieteiden laitos
Tekijä Siiri Harju	
Työn nimi Svenskstuderandes upplevelser om rampfeber under svensklektioner	
Oppiaine ruotsi	Työn laji kandidaatintutkielma
Aika kevät 2022	Sivumäärä 25+2
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko ruotsin pääaineopiskelijoilla kokemuksia esiintymisjännityksestä ruotsin luentojen puhetilanteissa, ja jos on, niin millaisia ja missä tilanteissa.</p> <p>Aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla, joissa oli kolme eri teema-aluetta: esiintymisjännityksen kokemukset ruotsin luennoilla, jännityksen hallintakeinot sekä esiintymisjännityksen suhde käytettyyn kieleen (eritoten ruotsi) ja opiskeluajan keston. Haastattelut koostuivat noin 16 kysymyksestä, ja haastattelujen kesto vaihteli 25–45 minuuttiin. Haastatteluja oli yhteensä neljä, ja ne toteutettiin tammikuussa 2022 yksilöhaastatteluina opiskelijoilta, jotka opiskelevat ruotsia pääaineenaan vähintään kolmatta vuotta. Haastattelut toteutettiin suomeksi ja etäyhteydellä Zoom-palvelussa. Haastattelumateriaali nauhoitettiin haastateltavien luvalla, ja ennen laadullisen sisällönanalyysin toteuttamista se litteroitiin. Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kokevatko opiskelijat esiintymisjännitystä? Missä tilanteissa?</li> <li>2. Millaisia jännityksen hallintakeinoja opiskelijat käyttävät?</li> <li>3. Onko puhutulla kielellä tai opiskelun kestolla vaikutusta esiintymisjännitykseen?</li> </ol> <p>Tutkimuksen tulokset osoittavat, että jokainen opiskelija kokee ja/tai on kokenut esiintymisjännitystä ruotsin luentojen erilaisissa puhetilanteissa. Eniten jännitystä koettiin opiskelujen alkuvaiheessa. Vähiten jännittäväksi, jos ollenkaan jännittäväksi, koettiin luennolla opettajan kysymyksiin vastaaminen, opettajalta kysyminen, rennot keskustelutehtävät kurssikavereiden kanssa tai omien mielipiteiden esittäminen. Kaikista jännittävämmäksi koettiin esitelmän pitäminen yksin ja seuraavaksi ryhmäesitelmän pitäminen.</p> <p>Tutkimuksesta kävi ilmi, että opiskelijat pyrkivät hallitsemaan jännitystään erityisesti ennen esitelmätilanteita valmistautumalla hyvin ja ajattelemalla kannustavasti ennen tilannetta. Opiskelijat kertoivat, että useimmiten esiintymisjännityksen hallintakeinoista on apua ja tukea. Kolme neljästä opiskelijasta koki, että ruotsin kielen käyttäminen vaikuttaa esiintymisjännitykseen sitä lisäävästi. Tutkimuksestani käy ilmi, miten yksilöllinen ja monisyinen ilmiö esiintymisjännitys on. Tulokset voivat parhaassa tapauksessa antaa vertaistukea opiskelijoille ja näyttää heille, etteivät ole yksin asian äärellä. Tuloksiani voi pitää samansuuntaisina aiemman tutkimuksen kanssa siinä mielessä, että esiintymisjännitys on monille tuttua ja tuntemukset voivat olla samantyyppisiä ihmisten välillä vaikka jännitystä aiheuttava tilanne olisikin eri. Tulokseni tarjoavat kuitenkin uudenlaisen kontekstin tutkimukseen ja tuovat esille esimerkiksi vieraan kielen mahdollista vaikutusta sekä yksilöiden kokemuksia ilmiöön liittyen.</p>	
Asiasanat: ruotsin kieli, esiintymisjännitys, puhetilanteet, esiintyminen	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	

## INNEHÅLL

1	INLEDNING .....	1
2	TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER .....	2
2.1	Tidigare forskning .....	2
2.2	Muntligt framträdande på ett främmande språk .....	4
2.3	Begreppet rampfeber .....	5
3	MÅL, MATERIAL OCH METOD SAMT ETISKA ÖVERVÄGANDEN .....	6
3.1	Mål .....	6
3.2	Material .....	7
3.3	Metod .....	7
3.4	Etik .....	8
4	RESULTAT .....	9
4.1	Spänningsväckande situationer .....	9
4.2	Överlevnadsmekanismer .....	13
4.3	Rampfeber, språk och studietid .....	17
5	SAMMANFATTANDE DISKUSSION .....	20
	LITTERATUR .....	24
	BILAGA 1. INTERVJUFRÅGORNA .....	26

# 1 INLEDNING

Knappt någon som studerar vid ett universitet undviker talsituationer där man måste till exempel svara på en fråga under lektionen, hålla tal eller föredrag eller presentera en uppgift för andra. Det är vanligt och mänskligt att sådana kommunikationssituationer ibland skapar nervositet hos talaren av olika anledningar. Det kan vara att en talsituation är ny för talaren, man överhuvudtaget är lätt nervös inför åhörare eller någonting annat. Speciellt kan man uppleva nervositet när man kommunicerar på ett främmande språk (Almonkari 2007: 149). Alla har säkert upplevt det på ett eller annat sätt – var och en på sitt personliga sätt.

Mig veterligen finns det inte så mycket forskning om rampfeber hos studerande som har svenska som huvudämne vid ett universitet. Det finns några undersökningar om talängslan och kommunikationsrädsla under svensklektioner i högstadietext (se Velić & Khadida 2020; Oksanen 2015) samt om nervositet och rampfeber när man talar på ett främmande språk. Att forska i detta kan skapa viktig kunskap om rampfeber samt hjälpa att hantera den. Studerande kan förhoppningsvis också få stöd av andra studerande som har haft likadana upplevelser.

Jag studerar kommunikation som mitt ämne och är intresserad av olika kommunikationssituationer. Enligt mig är olika upplevelser och känslor som studerande upplever intressanta, vilket ledde till tanken att undersöka rampfeber hos svenskstuderande. De som studerar svenska som huvudämne kanske förväntar sig mer om sina språkkunskaper och har kanske ibland orealistiska förväntningar på dem, vilket kan leda till mer rampfeber än när man kommunicerar på sitt modersmål. (Pörhölä 1995a: 131).

## 2 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

### 2.1 Tidigare forskning

Talkommunikation har en lång historia och dess fenomen har undersökts mycket i olika kontexter. Det finns många olika definitioner på nervositet under olika talsituationer och framträdanden, och olika studier betonar olika egenskaper och kontexter som påverkar företeelsen. Till exempel har Arjas (2002) studerat rampfeber (*esiintymisjännitys*) hos musiker och Almonkari (2007) social ångest (*sosiaalinen jännitys*) i interaktionssituationer i allmänhet. De erbjuder två olika synvinklar till temat.

Pörhölä (1995b) har undersökt hur man upplever rampfeber och fysisk aktivering samt vilja att kommunicera. Hon undersökte 47 studerande som var med på grundkursen i talkommunikation vid Jyväskylän universitet. Studerandena var från olika fakulteter och undersökningen var både kvalitativ och kvantitativ. Pörhölä mätte frekvensen av hjärtslag och hur den förändras under en presentationssituation. Resultatet visade bland annat att, i medeltal, slog hjärtat mest när talaren först konfronterades med publiken och sedan började pulsen lugna sig. Under hela presentationsgången var pulsen betydligt högre än vilopulsen.

Resultatet ger också belägg för att det hur studerandena tolkade presentationssituationen samt hur de förväntade sig att klara av situationen påverkade studerandenas upplevelser av rampfeber och talängslan. Om studerande hade negativa förväntningar på deras prestation och

om de tolkade att spänningen som de kände var negativt, då sannolikt kände de rampfeber och talängslan lättare. Överhuvudtaget var talängslan en mycket personlig upplevelse. (Pörhölä 1995b, 168) Pörhölä konstaterar också att vissa personlighetstyper är mer utsatta för rampfeber och talängslan, men min avhandling ska inte fokusera på det.

Almonkari (2007) har undersökt social ångest i universitetsvärlden och i vilka situationer studerande upplever den och hur de klarar av nervpåfrestande talsituationer. Materialet bestod av två enkäter: det primära materialet samlades in vid Jyväskylä universitetet från 1323 studerande och den andra materialet var från den nationella hälsoundersökningen för högskolestuderande från 3153 studerande. Materialet analyserades kvantitativt, men enkäten gällande universitetsstuderande hade öppna frågor också, som analyserades kvalitativt. Centrala resultat visade att vetenskapliga seminarier kändes mest spännande för studerandena – i själva verket bara två procent av studerandena ansåg att de aldrig hade upplevt nervositet under dessa. Studerandena kände social ångest också när de talade något annat språk i inlärningsituationer, presenterade resultat av ett grupparbete, övade sina kunskaper i kommunikation och när de antingen frågade eller svarade på frågor under lektioner. (Almonkari 2007.)

Mickwitz (2020) har undersökt universitetsstuderande under en obligatorisk kurs i retorik och hur de känner talängslan, som var definierad som "*ett underbegrepp av akademiska emotioner*". Hennes material innehöll 50 föreläsningsdagböcker från 25 studerande och Mickwitz analyserade den första och den sista föreläsningsdagboken från varje studerande under kursens gång. I sin studie fokuserade Mickwitz på olika affektiva, fysiologiska och kognitiva emotioner som kom fram ur studerandenas föreläsningsdagböcker. Enligt resultatet har de flesta studerandena upplevt eller upplever stress samt ångest när de talar inför publik, några även så mycket att de ansåg att deras prestation märkbart led i talsituationer på grund av talängslan. Några överlevnadsmekanismer (bland annat positivt tänkande, att förbereda sig väl för en presentation) diskuterades också. I studien undersökte Mickwitz (2020) också hur atmosfären under kursen i retorik påverkade studerande, och resultatet visade att 26 % av studerande upplevde att en trygg atmosfär under kursen hjälpte med att klara sig av stress. Jag antar att likadana inslag kan komma fram i mitt material och ifall så, kommer jag att diskutera dem i analysfasen.

Ilomäki (2015) har studerat universitetsstuderaendes uppfattningar om bra muntlig språkfärdighet samt deras egen förmåga att uttrycka sig och upplevelser om kommunikationssituationer på svenska och tyska vid universitet och utanför det. Hon tog också reda på om studerande kände språkängslan (*kielijännitys* på finska i studien) och hur, om de gjorde det. Materialet hade samlats in från sammanlagt 10 studerande, varav hälften är svenskstuderande och andra hälften tyskstuderande. I studien jämförde Ilomäki uppfattningar hos studerande som just började vid universitet och mer avancerade studerande. Hennes resultat av språkängslan är relevanta gällande mitt tema så i det följande ska jag behandla det.

Ilomäki (2015) fann att språkängslan inte var återkommande i varje kommunikationssituation, utan spontana situationer och talsituationer med en lärare var sådana där studerandena kände språkängslan. Under studietiden minskade språkängslan och åtminstone utlandsvistelse och lärarpraktik ansågs vara saker som bidrog till det. Mina hypoteser är också att rampfeber inte kommer att vara lika kraftig i alla kommunikationssituationer under svensklektionerna utan att det kan finnas mycket variation mellan olika talsituationer och olika talare också. Jag antar att resultaten kommer att visa att ju längre man har studerat svenska desto mindre känner man rampfeber, därför att olika presentationssituationer skapar erfarenhet. Erfarenhet kan ingjuta mod i talaren men också tvärtom när talaren förväntar sig upplevelser om negativa känslor, stress och nervositet innan och under framträdanden (Pörhölä 1995a: 130–131), vilket är också en intressant aspekt av fenomenet. Emellertid antar jag att erfarenhet kommer att vara nyttigt för studerande.

## **2.2 Muntligt framträdande på ett främmande språk**

Många universitetsstuderande har svenska som sitt främmande språk – mitt intervjumaterial är också samlat från studerande som har finska som modersmål och svenska som främmande språk. Att studera och kommunicera på ens främmande språk kan ge nya, intressanta inblickar i individens upplevelser – en av dem är rampfeber.

Lintunen & Skaffari (2014) undersökte studerande under en kurs i presentationsfärdigheter där studerandena använde engelska, som var ett främmande språk för dem. Studerandena hade skrivit autobiografiska texter som analyserades. Resultatet visar att några studerande kände att

muntligt framträdande var mer spännande på engelska än på deras modersmål finska, medan andra studerande kände tvärtom. Överhuvudtaget ansåg studerandena att de skulle känna stress inför offentliga framträdanden på vilket språk som helst, men några studerande nämnde speciellt användning av ett främmande språk som ökade nervositeten och gjorde det svårare att framträda. (Lintunen & Skaffari 2014.)

## 2.3 Begreppet rampfeber

Pörhölä (1995a: 19) definierar rampfeber (*esiintymisjännitys* på finska) som negativa tankar och känslor, förändring av uppförande och fysiologisk aktivering som framträdandesituationer orsakar. Svenska Akademiens Ordbok (2021) har en kortare definition av rampfeber: *“nervositet i samband med framträdande inför publik”*.

Man kan också närma sig rampfeber genom att se den som en tredimensionell struktur, vilket Pörhölä (2006) gör. Den mest betydelsefulla dimensionen är subjektiv upplevelse av rampfeber som syftar på känslan av rädsla eller spänning samt ångestskapande tankar, som har med situationen, interaktionsuppgiften, publiken och talaren själv att göra. Oftast tolkar talaren kommunikationssituationen på ett eller annat sätt, vilket påverkar hur situationen känns i kroppen, med andra ord, hur talaren aktiveras fysiologiskt. Denna fysiologiska aktivering är den andra dimensionen och förbereder talaren för kommunikationen, enligt talarens tolkning av situationen. Autonomiskt nervsystem styr denna aktivering genom att till exempel höja blodtrycket eller frekvensen av hjärtslag eller ändra på andningsrytmen. Den sista dimensionen är drag i aktiveringen och subjektivt känslotillstånd som syns eller hörs i beteendet. Dimensionerna påverkar varandra och är olika hos olika talare, samt beror på situationen. (Pörhölä 2006, 19–20).

Min definition ska huvudsakligen basera sig på Pörhöläs definition samt Svenska Akademiens Ordbok. Till det yttre definierar jag rampfeber som nervositet i olika talsituationer under svensklektioner. Jag ska iaktta dimensionerna och undersöka hur de där situationerna känns för studerandena (känner de till exempel stress, spänning), hur de känner fysiologisk aktivering (till exempel hjärtat slår starkt) och hur de beter sig i sådana situationer (till exempel undviker studerande talsituationer, glömmer de ord under presentationer, blir röd i ansiktet).



### **3 MÅL, MATERIAL OCH METOD SAMT ETISKA ÖVERVÄGANDEN**

I detta kapitel redovisas målet för studien, material som insamlats samt metod.

#### **3.1 Mål**

Denna studie avser besvara nedanstående frågor:

1. Upplever svenskstuderande rampfeber? I vilka situationer?
2. Hur hanterar de rampfeber?
3. Påverkas rampfeber av språket eller hur länge studerande har studerat svenska?

Mina forskningsfrågor ledde till tre teman för intervjun och enligt teman bildade jag intervjufrågorna. Dessa teman var upplevelser om rampfeber under svensklektioner, överlevnadsmekanismer mot rampfeber och rampfeber i förhållande till språk.

Syftet med studien är att utreda hur svenskstuderande upplever rampfeber på svensklektioner under olika talsituationer. Talsituationerna kan variera från framträdande inför åhörare till när en studerande ska svara på lärares fråga under lektionen. Att lyfta fram sina egna åsikter, att presentera resultat av grupparbete och att fråga läraren om något är också situationer som kan skapa nervositet hos studeranden, och därför ska jag också undersöka om de dyker upp. Det är inte meningen att dra allmänna slutsatser om företeelsen, utan kartlägga några personliga upplevelser.

Jag ska också fokusera på hur studerande hanterar rampfeber och hur användningen av svenska kan påverka rampfebern hos universitetsstuderande. Att kommunicera på ens andraspråk kan i sig skapa nervositet hos talaren, men också minska det (Lintunen & Skaffari 2014).

## 3.2 Material

Materialet består av fyra transkriberade intervjuer av studerande som har studerat svenska i minst tre år vid ett universitet. Längre hunna studerande har mer erfarenhet av att tala svenska i universitetsmiljö, vilket är anledningen till kriteriet. Studerande som intervjuades hade studerat svenska i 3–6 år. Intervjuerna hölls på distans i Zoom och tog 25–45 minuter. Materialet består av sammanlagt 143 minuter. Rekryteringen av de intervjuade skedde med hjälp av svenskstuderandes e-postlista, dit jag skickade ett rekryteringsmeddelande, därefter kontaktade intervjuobjekten mig om de ville bli intervjuade.

## 3.3 Metod

Med tanke på mitt tema är intervju en relevant metod för att samla in material med. Genom att intervju människor kan man få djupt vetande om varför informanten beter sig som hen gör. Upplevelser av rampfeber i olika talsituationer är subjektiva och jag ville förstå studerandenas uppfattningar om sig själva som talare samt deras erfarenheter, vilket ledde mig till att välja halvstrukturerad temaintervju till min metod. Temat handlar om personliga upplevelser, så det är passande att de som undersöks får berätta om det själva. Hirsjärvi & Hurme (2010) framför att temaintervju består av olika teman som ska diskuteras under intervjusituationen medan halvstrukturerad struktur syftar på att intervjuens gång är delvis planerad men följer inte en förbehållslös struktur. Det vill säga ordning av intervjufrågorna kan skiftas och intervjun är mer som en diskussion mellan forskaren och de intervjuade (Hirsjärvi & Hurme 2010).

Som analysmetod använder jag kvalitativ innehållsanalys. Den ger en någorlunda öppen möjlighet till att analysera intressanta detaljer och teman som dyker upp i mitt material, alltså transkriberade intervjuer. Tuomi och Sarajärvi (2011:92) framför att innehållsanalys i allmänhet handlar om att forskaren går igenom materialet och hittar intressanta aspekter i det,

samlar dem ihop och sedan kan forskaren klassificera eller tematisera innehållet samt slutligen analysera innehållet genom diskussion. Jag ska presentera mina fynd i olika teman i följande ordning: spänningsväckande situationer, överlevnadsmekanismer och rampfeber i förhållande till språk samt studietid. Temana har tagit form på basis av mina forskningsfrågor och intervjufrågor. Från mitt littererade intervjumaterial ska jag tematisera olika ämnen och inslag som förekommer ofta, samt beskriva unika element som är intressanta med tanke på forskningsfrågorna. I materialet finns det element som alla intervjuobjekt kände till, men också inslag som förekom till exempel bara i en studerandes intervjusvar. På det här sättet kan jag jämföra intervjuobjektens svar och hur ofta vissa teman förekommer i materialet. Analysen var materialdriven, vilket innebär att det som presenteras i resultat och slutsatser som har dragits av det är gjorda ur material som har samlats in. Mitt material ligger till grund för analysen och i det följande ska jag analysera materialet.

### **3.4 Etik**

För att bevara anonymiteten hos de intervjuade ska jag referera till dem som studerande 1–4 och inte nämna kön eller ålder av studerande, för att det inte är en betydelsefull del av min analys. Jag kommer dock att ta upp hur länge studerande har studerat svenska, vilket kan spela en roll vid analysen. En del intervjufrågorna har också med längden av svenskstudier att göra.

Innan intervjuerna gick vi igenom forskningstillståndet och forskningsredogörelsen så att intervjuobjekten var medvetna om sina rättigheter, hur jag kommer att använda intervjusvaren och hur länge jag ska förvara materialet. Jag ska förvara materialet högst i tre år, i enlighet med säkerhetspolicyn vid Jyväskylä universitet, som gäller hanteringen av undersökningsmaterial. Materialet som jag har samlat in, kommer bara användas i kandidatavhandlingen och möjligen i magisteravhandlingen. Det är därför jag ska behålla materialet till 2025, efter det förstör jag materialet.

## 4 RESULTAT

I följande kapitel analyserar jag materialet som jag har samlat in genom intervjuerna. Jag ska referera till studerandena som studerande 1, studerande 2, studerande 3 och studerande 4 för att bevara anonymiteten samt könsneutraliteten.

### 4.1 Spänningsväckande situationer

Som jag har framfört i teoretisk bakgrund med tidigare studier om rampfeber, är det mänskligt att känna nervositet i samband med presentationer och den förekommer hos studerande under olika sammanhang. I början av mina intervjuer behandlade vi rampfeber under svensklektioner och hurdana upplevelser studerande hade om dem – om de hade känt nervositet under olika talsituationer. Först kommer jag att redogöra för situationer som orsakar rampfeber hos studerande samt situationer som gör det inte, och hurdan variation det finns mellan både situationer och studerande.

Alla studerande som jag intervjuade berättade att de tidigare hade känt och/eller nuförtiden känner rampfeber under svensklektioner. Det betonades att rampfeber var starkast under första studieåret och studerande var ganska ense med varandra om att ju mer de hade presentationssituationer desto mindre rampfeber kände de. Några tänkte också att om det fanns en längre paus mellan föredrag, kände det första efter pausen mer spännande. Detta kan tolkas som att upprepning av en presentationssituation gjorde den mindre stressig. Den situationen som mest orsakade rampfeber hos studerandena 1–4 var då de höll en muntlig presentation inför klassen. Att presentera något ensam till andra ansågs vara mer spännande än i grupper. När det var frågan om det, ansåg studerande 4 att orsaken till att presentationer ensam var mer spännande än presentationer i grupp, var att man måste klara sig ensam (se citat 1). Studerande

3 tyckte också att det finns skillnader mellan olika presentationssituationer i hur mycket de orsakar rampfeber (se citat 2).

Citat 1)

Jag är ensam i den situationen och måste klara av den själv. När man är med någon annan kan man lättare fråga om hjälp och också sätta sin tillit till den andra.

Citat 2)

Jag tycker att det finns en skillnad [mellan olika presentationssituationer]. Speciellt att hålla en presentation i grupp har inte varit lika spännande enligt mig, att framträda ensam har kanske varit mer spännande.

Studerande 2 höll med om att en presentationssituation inför klassen är mest spännande och tillade att det kan också vara ganska spänningsväckande att fråga något under en svensklektion (se citat 3). Man kan förstå av citatet att i början av studier var nervositet mer närvarande.

Citat 3)

Nå alltså huvudsakligen är nervositeten visst mest i de framträdandesituationer där man håller någon grupppresentation eller om man måste framträda själv [...] överhuvudtaget att vågar man fråga någonting så var det i början så att liksom kan man bilda frågan rätt och så.

Innan intervjuerna var jag ganska säker på att varje intervjuobjekt hade känt eller känner nervositet och rampfeber i några talsituationer under svensklektioner, och det visade sig att min hypotes stämde. I teoretisk bakgrund hänvisade jag till Almonkaris (2007) studie vars resultat visade att 98 procent av universitetsstudierande kände nervositet i olika situationer vid universitet. Även om Almonkari undersökte mångsidiga situationer i större skala, ligger hennes resultat i linje med mina iakttagelser.

Ibland är det inte bara situationer där man själv måste uppträda som talare som orsakar rampfeber, utan andra kommunikationssituationer som diskussionssituationer samt situationer där man lyssnar på en föreläsning. Studerande 2 berättade om sin erfarenhet som lyssnare och talare (se citat 4) under första studieåret och hur internationella omständigheter i kontexten av

språkpraktik påverkade rampfeber. En mångkulturell miljö kan också kategoriseras som en faktor som kan påverka rampfeber, även om sådan kanske inte är så vanligt förekommande under svensklektioner. Olika faktorer kommer att redogöras för senare i avhandlingen.

Citat 4)

[...] i synnerhet under det första året och sen på andra året när jag gjorde språkpraktiken, kände jag nervositet också huruvida jag förstår vad föreläsaren eller någon säger. Det skapar också spänning att kan jag anamma informationen, så det finns, på sätt och vis, sådan nervositet [...] när man är i en internationell miljö och alla talar svenska men med en hel olik accent, var och en har sin egen färdighetsnivå, så på sätt och viss i en talsituation att förstå andra och själv bli förstådd orsakade en sådan där liten nervositet.

Gällande talsituationer under svensklektioner som orsakar minst rampfeber, nämnde studerande bland annat diskussioner med kurskompisar och att fråga samt berätta sin åsikt under lektioner. Det finns lite variation mellan studerandena, vilket jag nu kommer att beskriva. Både studerande 1 (se citat 5) och studerande 3 (se citat 6) tyckte att till exempel att räcka upp handen eller att svara på frågor under svensklektioner inte orsakade rampfeber. Sådana situationer är ganska grundläggande under lektioner och förekommer oftare än till exempel presentationssituationer.

Citat 5)

[Att lyfta fram] egna åsikter och att fråga under lektioner inte orsakar nervositet. Det känns att tröskeln är väldigt låg om det finns någonting att fråga, någonting är oklar eller så och överhuvudtaget gruppdiskussion med andra studerande – vi är liksom jämlikar med varandra. Det orsakar egentligen knappast nervositet. Det är tvärtom, det är egentligen jättekul att få snacka med andra studerande.

Citat 6)

[...] särskilt under kandidatnivå spände jag mig ganska mycket inför ett uppträdande, just presentationer – inte så mycket att räcka upp handen eller att svara på frågor men kanske presentationssituationen [...] vilken som helst presentationssituation där man måste träda fram.

Studering 2 ansåg att det är lite svårt att definiera vilka situationer som orsakar minst rampfeber, därför att det beror mycket på situationen och på om hen är bekant med temat som behandlas eller människor som är med. Hen nämnde att överhuvudtaget ju mindre gruppen är desto lättare är det att tala svenska – rätt eller fel. Sådana situationer orsakar minst rampfeber eller orsakar den nödvändigtvis inte, enligt studering 2. Studering 4 hade ett likartat svar på frågan och lyfte fram diskussioner med kurskompisar. Hen lyfte också fram en intressant aspekt på diskussionssituation (se citat 7).

Citat 7)

Sådana diskussioner i par eller smågruppdiskussioner till exempel [orsakar minst rampfeber]. Om det är fritt talande och ingen lyssnar på det, situationen är lugn så sådant [...] om det är fler människor som lyssnar så tänker jag genast ”okej nu måste jag försöka” och liksom få dessa saker sagt, om det är färre människor så orsakar det inte så mycket nervositet.

Enligt resultatet finns det olika faktorer som orsakar nervositet i talsituationer under svensklektioner. En av dem var studerandenas egna förväntningar om sitt presterande och hur de klarar av talsituationer. Det kom fram i tre av fyra intervjuer. Studering 1 ansåg att det är inte så spännande att göra fel i till exempel uttal, men nämnde att det orsakar spänning att verkställa sina egna planer under en presentation inför klassen (se citat 8).

Citat 8)

Det är kanske inte så spännande om man uttalar rätt eller så, utan att du klarar av din egen del på det sättet du har planerat och berättar allt väsentligt som du menade berätta. Det är kanske det som, i allmänhet, bringar den störst spänningen, klara sig av sitt eget arbete.

Det är intressant att observera hur studering 2 ansåg tvärtom jämförd med studering 1. Enligt studering 2, orsakar uttal mest nervositet (se citat 9). Hen tog också upp att hen vill satsa på grammatik i alla språk för att hen tycker om den, vilket kan vara anledning till spänningen.

Citat 9)

Den största nervositeten har kanske alltid ändå varit i uttalet, att kan man uttala rätt och också i det att [...] kan jag bilda satser som är grammatiskt korrekta.

Studerande kan också kräva ganska mycket av sig själva och kanske tänka att andra ställer likadana krav på dem. Man vill göra sitt bästa och göra ett bra jobb under sina studier, vilket kan orsaka rampfeber i olika talsituationer. Själva universitetsmiljö kan, för sin del, påverka studerandenas tankar kring studier och sina identiteter som studerande, vilket kan avspeglas i rampfeber också. Studerande 1 beskriver detta i citat 10:

Citat 10)

Egna förväntningar och egna förhandsuppfattningar om vad man borde behärska när jag har kommit in på någon kurs eller har kommit in hit [på universitet]. Så de har, på sätt och vis, bestämt det att i någon situation har jag spänt mig, och kan fortfarande späna mig.

## 4.2 Överlevnadsmekanismer

Studerande kan använda olika mekanismer och sätt med vilka de försöker minska rampfeber om och när de känner den. Överlevnadsmekanismerna kan variera lite när det är frågan om sådana som studerande använder innan en presentation eller under den. Det kan också vara att studerande inte använder några sätt eller får inte hjälp av dem ifall de har sådana. I följande kommer jag att kartlägga de intervjuade studerandenas åsikter och upplevelser kring temat.

I föregående kapitel kom det fram att studerande kände mest rampfeber vid framträdande inför klassen, vilket kan vara anledning till att studerande hade det som huvudexempel under intervjun. Det kom fram att varje studerande förbereder sig på något sätt inför presentationer och på det viset försöker minska nervositeten samt öka självsäkerheten inför situationen. Rättare sagt, studerande nämnde att de, mer eller mindre, övar en muntlig presentation hemma och tar med minnesanteckningar om deras presentationstema till lektionen. Till exempel ansåg studerande 2 att det är mest avgörande att förbereda sig väl i förväg. Enligt hen kan tid också spela en roll i talsituationer under svensklektioner (se citat 11).

Citat 11)

I allmänhet om det finns en möjlighet, så kan jag försöka minska spänningen på det sättet också



att liksom vara den första som framför sin hemläxa eller något sådant om det är sådan här [situationen] som man turvis går igenom. Just på det sättet försöka utmana sig själv att vara aktiv genast i början, bli av med det eller vänja sig vid den situationen. Men jag vet inte riktigt om jag har några mer speciella andra tekniker.

Tre av fyra studerande tillade att genom deras tänkande försöker de kontrollera rampfebern. De tyckte också att det kan minska rampfeber när de tänker att en presentation inte är en så stor sak som det känns, vilket man kan förstå av följande citaten. Studerande 4 beskriver sin upplevelse på följande sätt (se citat 12):

Citat 12)

Jag försöker gå igenom saker innan situationen, just repetera. Och lugna mig själv på så sätt att ”det ska ju gå bra och du kan det”, liksom uppmuntra mig själv och tänka ”hej alla andra är i samma situation, och det spelar ingen roll om det inte går så bra”. Det är kanske också viktigaste att jag har förberett mig väl så då är jag självsäkrare om att det också kommer att gå bra.

Studerande 3 beskrev sin rampfeber på så sätt att hen inte känner den på förhand inför en presentation, utan rampfebern känns i själva situationen – om det känns. I citat 13 finns det hens kommentarer till temat och hur hen försöker minska rampfeber.

Citat 13)

Det har aldrig varit så att jag skulle känna nervositet till exempel på morgonen [innan en presentation] eller liksom att jag långt innan skulle ha [känt nervositet] men kanske i den situationen har jag spänt mig lite eller ibland mera. Men det har inte liksom varit så att jag inte ville gå till skolan för en presentation eller jag är inte liksom lätt nervös att jag på förhand [är nervös]. [...] Kanske om jag har känt nervös, så tänka på att detta är inte så allvarligt att jag inte behöver spänna mig men jag kanske inte ha haft konkreta medel mot att kontrollera den.

Rampfeber kan vara mest närvarande just innan en talsituation och avta när situationen börjar och går framåt – studerande 4 berättade till exempel att rampfeber lindras när hen börjar tala. Studerandena beskrev hur de försöker hantera rampfeber under själva presentationssituationer.

Studera nde 1 och studera nde 4 kommenterade att det kan hjälpa att inte ha så mycket ögonkontakt med åhörare samt studera nde 1 tillade att lite rörelse under framträdande kan bringa en viss avspändhet till presentationssituationen. Studera nde 4 ansåg också att det är hjälpsamt att vara öppen om ens känslor av rampfeber till andra under lektioner där man måste hålla en presentation, genom att nämna spänningen för åhörare och ibland läraren, vilket då kan minska rampfeber. Studera nde 3 lyfte fram en väsentlig iakttagelse om hur erfarenhet av kommunikationssituationer ger förslagsvis självsäkerhet och tar bort rampfeber. Hen beskriver också hurdana överlevnadsmekanismer hen använder i möjliga upplevelser av rampfeber (se citat 14).

Citat 14)

Nå kanske om jag märker att jag till exempel pratar jättesnabbt och spänner mig, så har jag försökt att hålla en liten paus eller liksom andas lite, men jag har kanske aldrig tänkt på att jag skulle ha inga speciella medel mot den [rampfeber]. Och jag tror att just erfarenhet, när jag har redan en del [erfarenhet], hjälper mest, att man måste bara uppträda.

Det kom fram att studera ndena ansåg olika överlevnadsmekanismer hjälpsamma och att de faktiskt minskar rampfebern – åtminstone i någon mån. Studera ndena berättade framför allt hurdana överlevnadsmekanismer de använder inför presentationer men tog också upp andra talsituationer där de försöker minska möjlig rampfeber. Studera nde 1 tänkte att hens egen tänkesätt är mest hjälpsam förutom att förbereda sig. Hen belyser sin synpunkt på följande sätt och påminner om hur det kan vara hjälpsamt att vara medveten om sina styrkor (se citat 15).

Citat 15)

Planering och tänkesättet ”hej jag har varit här förr och har klarat mig förr” och att veta de egna styrkorna. Att också vara medveten om egna styrkor, vad du är bra på, vad är din styrka och så vidare. De är på sätt och vis saker som gör den [presentationssituationen] bättre. Först att förbereda mig på förhand, gå igenom min egen del självständigt. Det är en ganska central grej, då blir det vanligtvis ganska bra.

Studera nde 3 funderade på att det kan vara svårt att beskriva rampfebers karaktär eller jämföra olika situationer, vilket tar upp ett relevant inslag av fenomenet. Detta visar också hur mångsidig rampfeber kan vara samt hur situationen påverkar den. Trots att man har förberett

sig väl och vet vad man kommer att presentera för åhörare, kan man ändå känna rampfeber. I citat 16 tar studerande 3 upp att om hur hen värderar ett föredrags betydelse kan påverka rampfeber. Detta visar också hur upplevelser av rampfeber kan variera mellan olika situationer och hur den inte alltid är rätlinjig (se citat 16).

Citat 16)

Jag kan inte säga om det hur väl man har förberett sig påverkar hur mycket man spänner sig, eftersom om det är ett väldigt viktigt ämne till vad man har väl förberett sig, så kan det ändå vara spännande men sen kanske också om man har förberett sig dåligt inför ett föredrag, så kan jag inte riktigt säga om det finns en skillnad i hur mycket man spänner sig. Men i princip kunde det hända [antingen] att om man inte har förberett så väl så spänner man sig, [eller] men om det är väldigt viktigt och man har förberett sig väldigt väl så spänner man sig [ändå]. Men kanske för mig, ser jag inte en så stor skillnad mellan dessa situationer.

Alla studerande ansåg att erfarenhet av olika talsituationer på svenska minskar rampfeber i framtida talsituationer, även om den inte är en överlevnadsmekanism i sig är det relevant att nämna. Med erfarenhet blir man också mer medveten om hurdana överlevnadsmekanismer passar en samt vilka mekanismer är kanske inte så hjälpsamma. Genom att framträda på vilket språk som helst och förkovra sig i olika kommunikationssituationer får studerande bild på hur de är som kommunikatörer och som studerande 1 tidigare sagt (se citat 15), lär känna deras styrkor och lita på dem. Dessutom kom det fram att varje informant ansåg att rampfeber inte är en negativ sak för dem. Även om att känna spännande kan ibland vara besvärlig tänkte studerandena att den ingår i presentationssituationer och känslan av rampfeber kan vara tecken av att det som händer är viktigt för dem. Studerandena lyfte inte fram att rampfeber skulle ha avhållit dem från att göra eller att säga någonting, vilket är positivt att påpeka.

### 4.3 Rampfeber, språk och studietid

I detta sista kapitel kommer jag att analysera materialet gällande rampfeber och dess förhållande till språk som används samt studietid. Jag fokuserar på frågan huruvida rampfebern påverkas av svenska, det primära språket som används under svensklektioner, och huruvida studerandena anser att det finns ett samband mellan rampfebern och hur länge de har studerat svenska. I det följande kommer jag att redogöra för studerandenas åsikter kring att framträda på finska jämförd med att framträda på svenska – att framträda på andra främmande språk berörs också. När det gällde studietid var studerande ganska eniga om att i början av deras studier kände dem oftare rampfeber, som sedan genom åren minskade när erfarenhet ökade. Ilomäki (2015: 102) hade likadana resultaten i sin studie om hur några tysk- och svenskstuderande kände språkängslan eller spänning i nästan alla muntliga situationer under sina första studieår. Medan finns det mer variation mellan studerande 1–4 i hur de anser förhållandet mellan rampfeber och språk, vilket jag kommer nu först att redogöra för. Studerande 1 delar sina tankar om hur det är att kommunicera på olika språk (se citat 17).

Citat 17)

Att tala på ett främmande språk kanske överhuvudtaget ökar rampfeber lite, det är helt olikt än på modersmålet. Att tala på modersmålet kommer så omedvetet men sedan när jag måste tala på ett främmande språk, jobbar min hjärna på ett helt olikt sätt och, på sätt och vis ”okej nu talar vi svenska” och plötsligt bytes det till engelska, så skapar det lite spänning – säger jag de korrekta orden och kommer jag bli förstått. Att tala på ett främmande språk skapar den spänningen, måste jag säga.

I förhållande till modersmålet (finska) ökar svenska lite rampfeber, men inte så mycket, anser studerande 2. Hen motiverade detta med att ordförrådet inte är så omfattande i svenska så att hen kunde tala den så flytande. Jämförd med andra främmande språk engelska och ryska, som hen också studerar, anser studerande 2 att svenska orsakar dock minst rampfeber för i den har hen kunskap i akademiskt ordförråd. Nedan finns hens kommentarer till både studietid och språkliga detaljer (se citat 18). I resultatet kom det fram att studerandena upplevde att bland annat ordförråd, spontant tal, uttal och att bli förstådd är faktorer som kan ha inverkan på rampfeber när de talar svenska. De är också sådana språkliga färdigheter som man kanske inte

behöver tänka på så aktivt på ens modersmål, vilket kan leda till att rampfeber på svenska är mer avsevärd än på finska. I citat 19 finns det tankar från studerande 4 om hur och varför svenska ökar hans rampfeber (se citat 19).

Citat 18)

Ju längre studier har gått så självklart har jag vant mig vid framträdande på svenska och givetvis har gruppen blivit mer bekant så det säkert underlättar rampfeber under svensklektioner. Men jag minns att i början av studier fanns det mera spänningsmoment i alla framträdandessituationer [...] I början var språket säkert också så osäkert, nu kan jag redan lite mer formulera ord på ett annat sätt, använda ett annat ord eller uttryck i stället för ett annat. Nuförtiden kan jag, i början kanske inte så bra, så det också spände mig väldigt mycket innan [svensklektioner] och på platsen [vid universitet].

Citat 19)

Ja, det finns en påverkan. Den [svenska] är inte mitt modersmål och den är fortfarande utmanande ändå, att jag inte kan bara tala den så det [att använda svenska] påverkar väldigt mycket [...] Osäkerhet på språkbruk, när jag inte har ett så omfattande ordförråd och sedan också att jag inte kan prata så spontant allt det jag skulle vilja säga. Det också att blir jag säkert helt förstådd. [...] Kanske uttal också. Eller till exempel några svåra ord eller om det finns en viss sak som jag skulle vilja säga, men kan bara inte komma ihåg den och om jag inte heller minns några omskrivningar så [blir det] en total blackout.

Ur citaten kan man tolka att osäkerheten i användningen av svenska kan orsaka rampfeber och känslor av nervositet. Almonkari (2007: 163) framför att universitetsstuderande nämnde att de ofta känner nervositet i studiesituationer där de måste tala på ett främmande språk. Hälften av dessa studerande rapporterade att de speciellt kände nervositet på förhand innan talsituationer, så som studerande 2 berättade i citat 18 (se citat 18). Almonkari fortsätter att redogöra för hur det kan vara påfrestande för studerande att tala på ett främmande språk, när man samtidigt utvecklar sina språkkunskaper samt vill visa sig som klok och kunnig språkbrukare. Studerande kan känna att sina språkkunskaper är för otillräckliga och därför kan inte framträda duktigt till andra (Almonkari 2007: 163), vilket kan då leda till nervositet. Till exempel ur citatet 19 kan man tolka att studerande 4 anser att det finns brister på sina språkkunskaper, vilket påverkar hans rampfeber i talsituationer under svensklektioner.

Till skillnad från andra studerande berättade Studerande 3 att svenska är i princip hens andra modersmål för hen har så stark bas i den redan från barndom. Det är därför hen känner inte så mycket rampfeber i till exempel att minnas ordförrådet eller i uttal, som kan vara spännande faktorer till de som har studerat svenska inte så länge. För hen är svenska inte ett främmande språk, och i citat 20 beskriver hen hur det kan i tur påverka rampfeber:

Citat 20)

[...] till exempel i situationer där en lärare eller någon sådan lyssnar så kanske med svenska har jag velat tala den liksom väldigt bra, och jag kan ju, men kanske det har på någon nivå varit lite spännande, men inte mycket och jag har inte märkt en stor skillnad mellan att framträda på finska eller på svenska, så språket har inte påverkat det så mycket.

Rampfeber kan ibland synas och höras för dem som är deltagare, till exempel som åhörare eller kommunikationspartner, i situationen. Ibland kan den också påverka hur man talar, man kan glömma bort ord eller även uttala dem lite olikt än vanligt. Studerande 2 berättade att hens sätt att tala svenska kan ändra om hen känner mera rampfeber eller känner den inte så mycket. I regel strävar hen efter att uttala sverigesvenska men om en talsituation orsakar tillräckligt rampfeber kan det påverka hens uttal på så sätt att det byts till finlandssvenska. Studerande 2 ansåg att det kan kännas säkrare och lättare att i några situationer tala på ett finlandssvenskt sätt, för då hen inte behöver oroa sig för om hen skulle uttala ord korrekt på sverigesvenska. Det är också intressant att påpeka att hen berättade om likadana upplevelser av framträdandesituationer på finska – i situationer där hen känner mer rampfeber kan hens egen finska dialekt försvinna lite, men börja höras igen när rampfeber minskar under situationen. Det är intressant hur rampfeber kan komma fram på olika sätt hos olika talare.

## 5 SAMMANFATTANDE DISKUSSION

Syftet med denna undersökning var att utreda om svenskstuderande upplever rampfeber på svensklektioner under olika talsituationer och om det är så, i vilka situationer samt vilka anledningar det kan finnas till det. Dessutom var meningen att utreda följande aspekter: 1. hur svenskstuderande hanterar rampfeber genom möjliga överlevnadsmekanismer samt 2. anser de att det finns en koppling mellan rampfeber och språket samt rampfeber och hur länge de har studerat svenska som huvudämne.

Temat har med personliga upplevelser att göra och materialet var relativt litet med tanke på hur olika upplevelser av rampfeber kan vara. Därför är meningen inte att dra allmänna slutsatser om förekomsten utan kartlägga personliga upplevelser hos studerande. Denna studie kan ändå skapa förståelse om förekomsten av rampfeber i olika situationer och hur den kan påverka studerande. Den är en viktig företeelse att förstå därför att den kan påverka studerandes välmående vid universitet, i synnerhet då det handlar om upplevelser av mycket rampfeber under lektioner. Förhoppningsvis kan avhandlingen uppmuntra studerande att tänka på sina egna upplevelser kring temat och kanske tänka på vad som skulle hjälpa dem att minska samt behandla stressen i situationer där rampfeber är vanligt.

Resultaten visar att studerandena hade för det mesta positiv inställning till rampfeber även om den kan ibland kännas rätt så jobbig. Rampfeber ansågs vara till nytta i speciellt presentationssituationer på så sätt att, bland annat, 1) den aktiverar inför prestation 2) den ger erfarenhet och är lärorik 3) den är tecken på att talaren (i detta fall studerande) tycker att något viktigt händer. Enligt resultaten hade alla studerande upplevt rampfeber tidigare i studier och kan nuförtiden känna den, fast den har minskat genom studieåren när erfarenhet hade ökat, det vill säga att alla studerande berättade att under det första studieåret var rampfeber den starkaste. Det var min hypotes innan intervjuer så den stämde överens med studerandes åsikter. Dock visar resultaten att en lite längre paus mellan presentationssituationer på svenska kan påverka rampfeber på så sätt att den är högre i nästa föredrag efter pausen, men rampfeber ansågs inte vara så hög än i de allra första föredragen vid universitet. Erfarenhet och att bli självsäkrare som svensktalare ansågs vara mest betydande i att rampfeber var svagare nuförtiden än förr. Studerande fann att de behöver presentationssituationer för att öka självsäkerhet och lär sig

använda svenska i sådana situationer. Claug & Wallin (2013:13) framför också att det lönar sig inte att undvika muntliga framställningar om man vill utveckla sig själv som talare.

När det gäller överlevnadsmekanismer visar resultaten att innan en presentationssituation förbereder studerandena sig genom att gå igenom deras föredrag och att öva det hemma, vilket ansågs vara en av de mest avgörande överlevnadsmekanismerna. Almonkari (2007: 152) redogör också för att universitetsstuderande ansåg så kallad problemorienterade överlevnadsmekanismer, som att förbereda sig och öva för kommunikationssituationer, hjälpsamma i stressiga studiesituationer och dessutom använde studerandena dem mest. Enligt hennes studie ansåg studerandena en relevant koppling mellan övning och rampfeber: ju mer man förberedde sig, desto mindre spände man sig. Det kom fram i mina resultat också. Studerandena tyckte också att vad de tänker kan påverka situationen och hjälpa dem klara av den. Till exempel att minnas hur tidigare framträdande har gått bra, att fokusera på egna styrkor samt att tänka på att man inte är ensam i situationen (även om man skulle hålla presentationen ensam, är man inte den enda som ska det). Man kan få stöd av andra studerande, vilket kan vara en effektiv resurs mot stressiga känslor. Likadana inslag framförde Almonkari (2007: 152) i sin studie, i vilken studerandena rapporterade bland annat om att det kan vara lugnande att fokusera på att uppmuntra sig själv, det positiva samt jämlikheten mellan talare i talsituationerna.

Lintunen & Skaffari (2014) framför i sin studie om engelskstuderande som talare, att vilken roll eller identitet talaren har eller upplever att ha, kan reducera förekommande stress i talsituationer. Enligt deras intressanta resultat tyckte några studerande att det faktiskt kan vara en resurs att framträda på ens främmande språk därför att man då presenterar en olik bild på sig själv och man kan även gömma sig bakom språket och en olik identitet. En studerande ansåg att hen på sätt och vis avslöjar sig själv som talare när hen håller tal på finska (modersmålet av studeranden) och är i sådana situationer mest sårbar, vilket kan orsaka rampfeber. När det var frågan om roller, berättade några studerande med erfarenhet av undervisning, att det känns lättare att tala för andra som lärare genom en experts roll. (Lintunen & Skaffari 2014: 55.) Sådana faktorer dök inte upp ur mitt material, men de kan också fungera som överlevnadsmekanismer. Om mitt material var större, skulle sådana saker ha nämnts av intervjuobjekt, tror jag. Detta skulle också vara intressant att undersöka i – hur studerande ser sig själva som talare och om olika språk som använts har en inverkan på det.



Det visade sig att den språkliga bakgrunden kan påverka rampfeber, vilket också var min hypotes. Alla de intervjuade studerandena har annorlunda bakgrunder i svenska och har studerat svenska olika länge, vilket påverkar deras upplevelser. En har en starkare och längre bakgrund i svenskan redan från barndom, vilket bidrog till att hen tyckte att det inte finns en så stor skillnad mellan att framträda på finska eller på svenska. Andra tyckte att det finns mer rampfeber på svenska än på finska. Det fanns variation mellan studerande i hur de såg förhållandet mellan rampfeber och språk. I stora drag ansåg studerande att det är lite mer stressigt att tala på svenska än att tala på finska, i synnerhet när det gäller presentationssituationer framför andra. Medan muntliga övningar i smågrupper med kurskompisar ansågs vara bekväma och inte så stressiga. Engelska nämndes också på det viset att en ansåg framträdande på engelska lättare än på svenska, för hen har mer kunskaper i engelskan medan en ansåg tvärtom, att det är lättare på svenska för i det har hen mer omfattande ordförråd, till exempel. Man kan dra slutsatsen av detta att ju mer kunskaper i ett språk man har desto självsäkrare är man som talare och desto lättare är det att kommunicera.

Med hänvisning till det föregående stycket är det också viktigt att vara medveten om vad man redan kan och är duktig på (se också citat 15) och inte bara tänka på vad man borde näst lära sig eller vilken språknivå man borde vara i. Almonkari (2007: 164) uppger att i språk- och kommunikationsstudier är det viktigt att betona att man är där för att utveckla sina kunskaper och lära sig. Det är omöjligt att studerande genast kunde tala så flytande som en nativ talare, så tillsats av positiva känslor, som till exempel belåtenhet, för kunnigheten man redan har, kunde vara ganska betydande i att handla stressen samt nervositeten kring sitt framträdande (Almonkari 2007: 164). Det är någonting som studerande själv kan fokusera på och lärare behandla i undervisningen.

Denna studie har fokuserat på att belysa studerandes upplevelser med deras egna ord, så materialet som samlats in är på ett sätt en redogörelse för individers upplevelser. Man kunde vidareundersöka temat rampfeber med till exempel kvantitativa metoder och förslagsvis mäta frekvensen av hjärtslag under en talsituation framför klassen på svenska och på modersmål och därefter jämföra resultaten. Kvantitativa metoder skulle också ge stöd åt kvalitativa metoder som till exempel intervjuer, som ger mer subjektiv information om fenomenet och kan ibland vara svåra att tolka. Att undersöka lärares uppfattningar om temat och hur de försöker bereda

studerande på muntligt framträdande vore också en intressant synvinkel att forska i. Härmed finns det område att undersöka detta tema och mer kunskap om hur studerande som studerar ett främmande språk, känner rampfeber kunde skapa information om hur man kunde stödja studerande för att bli modiga språkbrukare i olika talsituationer.

## LITTERATUR

Almonkari, M. 2007. *Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa*. Doktorsavhandling. Jyväskylä: Jyväskylä universitet.

Arjas, P. 2002. *Muusikoiden esiintymisjännitys: Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista*. Doktorsavhandling. Jyväskylä: Jyväskylä universitet.

Claug, A. & Wallin, J. 2013. *Eleven som talare: Hur sex lärare arbetar med muntliga framställningar i årskurs 3*. Linköpings universitet, Institutionen för kultur och kommunikation.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Ilomäki, S. 2015. *"Puhuminen, no emmä tiiä oonko mä siinä hyvä, mutta kyllä mä siitä ihan tykkään": språkstudenters uppfattningar om och upplevelser av sin muntliga språkfärdighet och muntlig kommunikation på svenska och tyska*. Magisteravhandling. Jyväskylä universitet.

Lintunen, P. & Skaffari, J. 2014. *L2 English learners as public speakers: generic and language-specific features in learner narratives*. Lintunen, P., M. S. Peltola & M.-L. Varila (red.) 2014. AFinLA-e Soveltavan kielitieteen tutkimuksia 2014 / n:o 6. 45–63.

Mickwitz, Å. 2020. *Trygghet och talängslan - Studenters akademiska emotioner under en kurs i retorik*. Publicerade i Publikationer utgivna av språkcentrum vid Helsingfors Universitetet. 2020.

Pörhölä, M. 2006. *Esiintymiskokemuksen muodostuminen*. Almonkari, M. & Koskimies, R. (red.) Esiintymisjännittäjille apua. 2006. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37.

Pörhölä, M. 1995. *Kun puhuminen pelottaa*. I: Valo, M. (red.) *Haasteita puheviestinnän opetukseen*. Skrifter utgivna av Institutionen för kommunikationsvetenskap. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Pörhölä, M. 1995. *Yksin yleisön edessä: esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa*. Doktorsavhandling. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Svenska Akademiens Ordböcker 2021. Rampfeber.

<https://svenska.se/tre/?sok=rampfeber&pz=1>. (Hämtad 28.11.2021)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Vantaa: Hansaprint Oy.

## BILAGA 1 INTERVJUFRÅGORNA

Esiintymisjännityksen kokemukset ruotsin luennoilla:

1. Onko sinulla esiintymisjännityksen kokemuksia ruotsin luennoilta?
2. (Jos kyllä.) Millaisissa ja missä tilanteissa jännitystä on tuntunut?
3. Mitkä tekijät ovat saattaneet luoda jännityksen kokemuksta?
4. Vaihtelevatko jännityksen kokemukset voimakkuudeltaan vai onko jännitys toistuvaa aina samankaltaisissa tilanteissa?
5. Mitkä tilanteet jännittävät eniten?
6. Entä vähiten?
7. Miltä jännitys sinusta tuntuu?

Jännityksen hallintakeinot:

8. Pyritkö hallitsemaan jännitystäsi joillakin keinoilla ennen esiintymistä? Millaisilla keinoilla?
9. Pyritkö hallitsemaan jännitystäsi joillakin keinoilla esityksen aikana? Millaisilla keinoilla?
10. Saatko hallintakeinoista apua ja tukea?
11. Miten ylipäänsä suhtaudut jännityksen kokemuksiin?  
– onko jännityksessä jotain hyvää/jotain huonoa?
12. Mikä on ollut sinulle toimivin keino jännityksen hallinnassa?

Jännityksen suhde kieleen (erityisesti ruotsi – äidinkieli suomi):

13. Koetko, että ruotsin käyttäminen luennoilla ja niiden erilaisissa esiintymis- ja puhetilanteissa vaikuttaa jännitykseesi?  
– lisääkö se sitä, miksi?  
– vähentääkö se sitä, miksi?
14. Koetko, että jännitys on samantyyppistä ja -vahvuista, oli kyse esiintyminen ruotsiksi tai suomeksi?
15. Entä onko jännitys pysynyt samalla tasolla ruotsin opiskeluvuosiesi ajan, ensimmäisestä vuodesta tähän vuoteen saakka? Oletko huomannut jotakin muutosta jännityksessä?
16. Onko sinulla jotakin merkittäviä oppimiskokemuksia, jotka ovat tuoneet itsevarmuutta ja vähentäneet esiintymisjännitystä?

