JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Kunttu, Kristina; Martin, Minna; Almonkari, Merja

Title: Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi?

Year: 2006

Version: Published version

Copyright: © Suomen lääkäriliitto

Rights: In Copyright

Rights url: http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en

Please cite the original version:

Kunttu, K., Martin, M., & Almonkari, M. (2006). Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi?. Suomen Lääkärilehti, 2006(44), 4585-4663. https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nykyopiskelijakin-jannittaa-esiintymista-mika-avuksi/

Katsausartikkeli

Kristina Kunttu, Minna Martin, Merja Almonkari

Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi?

Tärkein tieto

- Sosiaalisten tilanteiden pelko on yleisintä nuorilla aikuisilla. Yliopisto-opiskelijoista kolmannes kokee esiintymistilanteet vaikeiksi. Osalla heistä jännittäminen saattaa haitata opintojen etenemistä.
- Yhteistyö opettajien, psykologien ja lääkärien kesken on tarpeen esiintymisjännityksestä johtuvien ongelmien estämiseksi ja jännittäjien auttamiseksi. Jännittämisongelmista kärsiville tulee olla tarjolla erilaisia tukimuotoja: keskustelutukea, erityiskursseja sekä ryhmä- ja yksilöterapiapalveluja.
- Yliopisto-opiskelijoiden moniammatillisesti ohjattu ryhmätoiminta on ollut toimiva ratkaisu. Se myös jakaa asiassa vastuuta sekä oppilaitokselle että terveydenhuollolle.

Esiintymisen jännittäminen on monitasoinen ilmiö. Esiintymään tottuneet ja siitä nauttivatkin ihmiset jännittävät usein esiintymistä. Tässä artikkelissa esiintymisjännitys tarkoittaa kuitenkin yksinomaan sellaista jännittämistä, joka häiritsee, vaikeuttaa tai estää esiintymistä tai aiheuttaa jo etukäteen pelkoa ja ahdistusta.

Lääketieteellisenä ilmiönä esiintymispelko kuuluu ahdistuneisuushäiriöihin luokiteltavaan sosiaalisten tilanteiden pelkoon eli sosiaaliseen fobiaan. Sen pääoire on huomattava, jatkuva ja toiminnallista haittaa aiheuttava pelko yhtä tai useampaa sellaista sosiaalista tai suoritustilannetta kohtaan, jossa henkilö joutuu tekemisiin vieraitten ihmisten kanssa ja mahdollisesti toisten tarkkailun kohteeksi. Ahdistuksen sisältönä on huoli siitä, että joutuu käyttäytymisensä takia nöyryytetyksi tai noloon tilanteeseen. Sosiaalisten tilanteiden pelko on laaja-alaista esiintyessään useimmissa sosiaalisissa tilanteissa tai kapea-alaista ja rajoittunutta liittyessään johonkin tiettyyn tilanteeseen, tavallisimmin julkiseen esiintymiseen (1).

Esiintymisjännitys on tautidiagnoosia väljempi käsite. Se on lähempänä puheviestinnän tieteenalalla käytössä olevaa käsitetä viestintäarkuus, jolla tarkoitetaan kielteistä, suhteellisen pysyvää puhumistapahtumaan liittyvää affektiivista suhtautumista, joka voi rajoittaa tai estää vuorovaikutuskäyttäytymistä (2). Jännityksen kokemista on eritasoista. Lievissä muodoissa ei ole kyse sairaudesta, psykiatrisesta häiriöstä, mutta kuitenkin oireesta, johon usein tarvitaan apua. Vakavammissa muodoissa on kyse sairaudesta.

Hoitoa, apua tai tukea tarvitsevia ovat siis esiintymispelkoa tai muita sosiaalisia fobioita sairastavat, mutta myös ne opiskelijat, jotka itse kokevat kärsivänsä jännittämisestä sosiaalisissa tilanteissa.

Jännityksestä kärsivä opiskelija on usein jäänyt ongelmineen yksin. Koulussa opettaja on saattanut päästää oppilaan läpi kurssista pienemmin vaatimuksin, jännittäjältä ei ehkä ole vaadittu esimerkiksi esitelmän tai puheen pitämistä lainkaan. Joku taas on saattanut joutua pakon edessä selviytymään esiintymisestä, mutta vailla tukea ja rakentavaa palautetta. Usein ongelma ei katoa itsestään, päästämällä helpommalla, mutta ei myöskään altistamalla ylivoimaiselle esillä ololle.

Korkeakouluopiskelijoilla esiintymisjännitys saattaa haitata opintojen etenemistä, sillä opintoihin kuuluu seminaariesitelmiä, demonstraatioita, opponointia, pakollisia puheviestinnän kursseja ym. esiintymistä vaativia tilanteita. Jännittäjät pyrkivät välttämään näitä ja valmistuminen saattaa viivästyä jopa vuosia jännittämisen vuoksi. Myös työelämässä ongelma tulee vastaan, sillä korkeakouluopiskelijat valmistuvat usein ammatteihin, joissa joutuu esiintymään.

Esiintymisen jännittäminen on yleinen ilmiö. Jopa 30–50 % 12–24-vuotiaista nuorista raportoi sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä pelkoja (3,4,5). Kolmen viime vuosikymmenen aikana tehtyjen tutkimusten mukaan kolmannes suomalaisista yliopisto-opiskelijoista kokee esiintymisen olevan itselle ongelma eikä osuus ole ajan kuluessa pienentynyt. Todella ongelmalliseksi sen kokee viitisen prosenttia (6). Sosiaalisten tilanteiden pelon esiintyvyys elinaikaisena häiriönä on aikuisilla 4–14 % ja on yleisintä nuorilla aikuisilla (1,5,7). Seurantatutkimuksissa sosiaalisten tilanteiden pelon on todettu olevan melko krooninen ongelma kaikenikäisillä (5,7).

Paitsi ongelman itsessään aiheuttamaa kärsimystä ja sosiaalisen elämän kapeutumista nuoruusiän sosiaalisista fobioista kärsiville kehittyy usein muita mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta, muita ahdistuneisuushäiriöitä ja päihdeongelmia (1,8). Myös lievemmissä häiriöissä muiden mielenterveyshäiriöiden riski on lisääntynyt (9). Työ viestintätilanteiden pelkojen lieventämiseksi ja sosiaalisten fobioiden ennaltaehkäisemiseksi, varhaiseksi toteamiseksi ja hoitamiseksi on tämänkin vuoksi hyvin tärkeää. Auttamalla nuoria ja nuoria aikuisia löytämään jännittämisen hallintakeinoja ennaltaehkäistään myöhempiä vakavia terveysongelmia.

Miten voidaan auttaa?

Monitasoisena ilmiönä esiintymisjännitys ei ole kokonaan lääketieteellinen, psykologinen, viestintätaitojen tai oppimisen ongelma, vaan kaikkien näiden yhteinen. Monilla ammattiryhmillä onkin annettavaa esiintymistä jännittävälle ihmiselle. Koska esiintymistä jännittävät eivät ole homogeeninen joukko, he hyötyvät varsin erilaisista ja eritasoisista interventioista.

Oppilaitoksissa ongelmaa on pyrittävä ratkaisemaan pedagogiikan keinoin suuntaamalla huomiota opettajien opetustaitoihin, opetusmenetelmiin ja koulutustilanteiden ilmapiiriin. Mutta näidenkin toimenpiteiden jälkeen on olemassa joukko opiskelijoita, jotka tarvitsevat erityistukea. Heitä varten tulisi olla tarjolla erilaisia tukimuotoja, esimerkiksi opinto-ohjaajan tai opintopsykologin keskustelutukea, erityiskursseja ja opiskelijaterveydenhuollon tarjoamia yksilö- ja ryhmäterapiapalveluja.

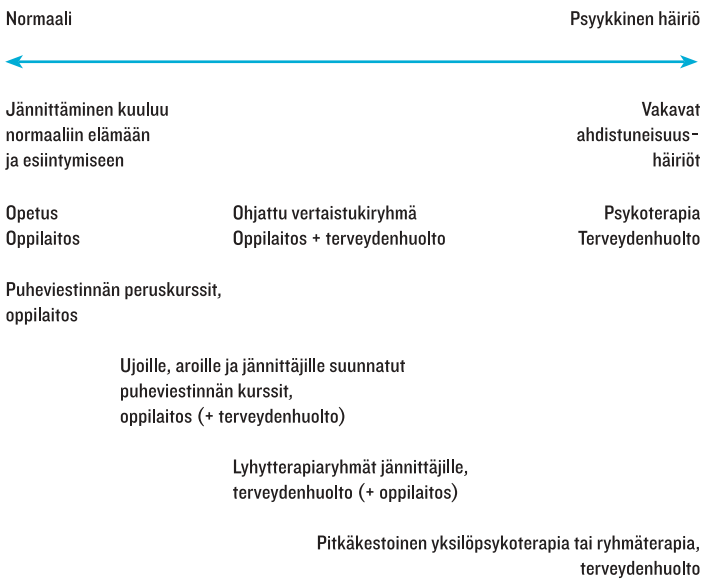
Kuviossa 1 on malli siitä, miten eri tahot voivat auttaa esiintymistä jännittävää. Osa opiskelijoista hyötyy puheviestinnän perusopetuksesta, jossa pääsee kehittämään esiintymis- ja ilmaisutaitojaan, toisille osallistuminen tällaiseen opetukseen on mahdotonta jännittämisen vuoksi. Eri yliopistoissa on saatu hyviä kokemuksia sellaisista puheviestinnän ja esiintymisvarmuuden kehittämisen kursseista, jotka on suunnattu erityisesti ujoille, aroille ja jännittäjille. Vertaisten joukossa esiintymistä ja siihen liittyvää jännitystä pääsee usein työstämään helpommin kuin tavallisella peruskurssilla.

Yleislääkäri kohtaa erittäin usein esiintymisjännityksestä kärsiviä opiskelijoita. Tavallisimmin opiskelijat hakeutuvat vastaanotolle akuutissa tilanteessa, kun edessä on tärkeä esiintyminen, seminaariesitelmä tai työhaastattelu. Kyse on yleensä jo pitkään jatkuneesta ongelmasta, joka kärjistyy tärkeällä hetkellä tai yksinkertaisesti, kun potilas ei enää jaksa. Apua tarvitaan silloin heti. Vastaanotolla kartoitetaan ongelman vaikeus: kesto, tilanteet, joissa jännittäminen ilmenee, mahdollinen välttämiskäyttäytyminen, opiskelijan sosiaalisten suhteitten toimivuus yleensä sekä mahdolliset muut mielenterveyden häiriöt. Lääkehoitona tavallisimmin kyseeseen tulee jännityksen fyysisiä oireita helpottava beetasalpaaja. Jos jännitys on voimakasta tai potilaalla on edeltävinä öinä nukkumisongelmia, bentsodiatsepiinia voidaan tarvita lisäksi. Hoidollisesti ihanteellinen ratkaisu olisi sellainen, että yleislääkäri voisi samalla käynnillä ohjata opiskelijan myös muunlaisen avun piiriin ongelman vaikeusasteen mukaan. Tällaisia tukimuotoja ovat ohjattu vertaistukiryhmä tai psykoterapia.

Ohjaaminen psykologin tai psykiatrin vastaanotolle on tarpeellista silloin, jos ongelma on erityisen vaikea tai liittyy muihin ahdistuneisuushäiriöihin. Sosiaalisten tilanteiden pelon käytetyimmäksi psykoterapiamuodoksi ovat vakiintumassa yksilöihin tai ryhmiin kohdistuvat kognitiivis-behavioraaliset lyhytterapiamenetelmät, joiden tulokset ovat olleet hyviä (1,10). Nämä terapiamenetelmät pohjaavat ajatukseen, että ihminen voi toimintatapojaan muuttamalla vaikuttaa epäsuorasti myös ajattelutapojen ja tunteiden muuttumiseen. Tunteet, ajattelu ja toiminta kietoutuvat toisiinsa, ja muutos yhdellä alueella sysää eteenpäin muutoksia toisella alueella (11). Toimintatapojen muuttaminen itsenäisesti on kuitenkin usein liian haasteellista ja sen vuoksi epäonnistuu. Turvalliseksi koetussa ryhmässä ja vertaistuen avulla voikin olla helpompi kokeilla uudenlaisia tapoja ja altistaa itsensä jännittäväksi koetulle tilanteelle.

Kuvio 1.

Apua erilaisille jännittäjille: opetusta, vertaisryhmiä tai terapiaa. Tuen muoto ja vastuutaho.



Toisille lyhyt ryhmämuotoinen interventio riittää kääntämään kehityksen myönteiseen suuntaan, mutta kaikille ryhmätoiminta ei kuitenkaan sovi tai riitä. Yksilöllisessä lyhytterapiassa ongelmaa voidaan käsitellä fokusoidusti tarkastelemalla esimerkiksi jännitystilanteita ylläpitäviä noidankehiä. Osalla jännittäjistä oireilu on niin voimakasta ja vaikeudet niin suuri osa identiteettiä, etteivät kurssimuotoiset ja lyhyet interventiot riitä. Pitkäkestoinen yksilö- tai ryhmäpsykoterapia on usein silloin välttämätöntä, jotta ihminen pääsee työstämään syvimpiä kärsimystä aiheuttavia ongelmiaan. Pidemmässä psykoterapiassa on mahdollista käsitellä perusteellisemmin myös ongelmalle altistaneita tekijöitä, elämänhistoriaa ja minäkokemuksen rakentumista.

Tärkeää on löytää kullekin jännittäjälle sopiva interventio. On myös hyvä muistaa, etteivät erilaiset tukitoimet sulje toisiaan pois. Yksilöllisen työskentelyn tarve voi syntyä ohjattuun vertaistukiryhmään osallistumisen jälkeen, tai päinvastoin. Kokemus ryhmätoiminnasta on osoittanut, että opiskelijoiden esiintymisjännitys on usein voimakasta, eivätkä he ole aiemmin hakeneet tai saaneet siihen mitään apua ja että heillä saattaa lisäksi olla muita sosiaalisen ahdistuneisuuden muotoja.

Ohjattu vertaistukiryhmä

Jännittäjiä voidaan auttaa tehokkaasti ja taloudellisesti ryhmätoiminnalla. Yliopistojen kieliopintoihin kuuluvan puheviestinnän opetuksen ja psykologien pitämien jännittäjäryhmien välimaastoon on opiskelijoiden hyvinvointihanke Kehrässä kehitetty esiintymisjännittäjien ryhmätoimintaa moniammatillisena yhteistyönä (kuvio 1). Ryhmän ohjaajina toimivat työparina puheviestinnän opettaja ja psykologi, jotka molemmat tuovat ryhmän ohjaukseen oman erikoisosaamisensa (12). Ryhmätoimintaa voi luonnehtia ohjatuksi vertaistueksi. Päätavoite ryhmässä on itsearvostuksen ja -hyväksynnän lisääminen. Esimerkkejä moniammatillisesti toteutetun ryhmän sisällöistä on taulukossa 1.

Kokemukset ryhmätoiminnasta ovat olleet myönteisiä. Ryhmässä saatu vertaistuki koetaan usein tärkeimpänä antina, ”en olekaan ainoa, joka jännittää” (12). Vertaistukiryhmässä jännitystä aiheuttavia tilanteita voidaan harjoitella, ja peloista sekä koetuista vaatimuksista keskustella turvallisessa ilmapiirissä. Työskentelyssä käytetään myös rentoutus- ja hengitysharjoituksia, mielikuvaharjoituksia ja kognitiivisia menetelmiä. Osallistujat saavat välineitä itsensä rauhoitteluun jännittyneenä ja ahdistuneena sekä valmiuksia itsensä ilmaisuun. Ryhmässä uusien positiivisten esiintymiskokemusten myötä käsitys itsestä muuttuu myönteisempään suuntaan. On selvää, ettei jännityksestä kokonaan päästä lyhyessä ajassa, mutta omista kyvyistä ja ominaisuuksista muodostuu kuitenkin realistisempi kuva. Näin opiskelija voi alkaa suhtautua jännittämiseensä armollisemmin, osana normaalia inhimillistä kokemusta (13).

Jännittäjille suunnattua kurssi- tai ryhmätoimintaa järjestetään nykyään lähes kaikissa Suomen yliopistoissa. Nämä kielikeskusten, laitosten, rekrytointipalvelujen ym. tahojen organisoimat jännittäjien ja ujojen puheviestintäkurssit voivat olla osa opintoja tai niistä erillisiä (12). Turussa esiintymisjännittäjien ryhmiin osallistuvien jännitysoireilun voimakkuutta on usean ryhmän osalta arvioitu ryhmän alussa, lopussa ja puolen vuoden kuluttua SPIN-FIN-mittarin (©JRT Davidson, suom. K. Ranta) avulla. Ryhmän jälkeen jännitysoireilu on selvästi lieventynyt ja puolen vuoden kuluttua tulos on pysynyt alkutilannetta parempana (Martin Minna, julkaisematon havainto).

Opiskelijaterveydenhuollossa toimivan lääkärin tärkeä tehtävä on nostaa usein piilossa oleva ongelma esiin ja vaikuttaa toiminnan käynnistymiseen. Hänen tulee myös kouluttaa ryhmänohjaajia lääketieteellisestä näkökulmasta; esimerkiksi kertoa ryhmien ohjaajille lääkehoidon mahdollisuuksista, koska muiden ammattiryhmien tiedot näistä saattavat olla puutteellisia. Kaikkien toiminnassa mukana olevien tulee olla selvillä eritasoisista ennaltaehkäisevän ja hoitavan toiminnan muodoista, reiteistä ja porrastuksista.

Ryhmätoiminnan tulee olla säännöllisesti toistuvaa, jotta terveydenhuollon ammattilaiset ja yliopistojen opettajat pystyvät opastamaan opiskelijoita hakeutumaan näihin ryhmiin. Ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta on tärkeää, että jännittämisestä kärsivä löytää itselleen sopivan ryhmän. Opiskelijat valitaan tai he valikoituvat jännittäjäryhmiin ongelmien määrän ja oireilun voimakkuuden perusteella.

Lopuksi

Koska nuorten ja nuorten aikuisten tiedetään kärsivän muita yleisemmin esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista, on tärkeää kiinnittää asiaan huomiota ja pyrkiä vaikuttamaan siihen eri tavoin: estämään ongelman syntyä ja autta-

Taulukko I.

Mahdollisia sisältöjä moniammatillisesti ohjatussa esiintymisjännittäjien ryhmässä.

Tutustuminen, odotukset, tavoitteet, ryhmän toimintaperiaatteet
Jännitysoireet ja -tilanteet, jännityksen ilmenemismuodot, aiheuttajat ja taustatekijät
Minäkuvan eri puolet, minäkuvan ja ihannekuvan ristiriita, negatiivisen minäkuvan vaikutus, itsetuntemuksen, itsetunnon ja itseluottamuksen merkitys
Elämänkokemusten ja synnynnäisen temperamentin (ujous, arkuus) merkitys jännityksen kannalta
Jännittäjän toimintatavat (miten ajatukset, mielikuvat, tunteet, oireet ja toiminta liittyvät toisiinsa?) ulos noidankehästä, vaihtoehtoiset ja uudet selviytymiskeinot
Vuorovaikutussuhteiden tarkastelu (ryhmässä ja omassa elämässä), pelot vuorovaikutuksessa, myönteistä minäkuvaa tukevat tulkinnat itsestä ja muista
Rentoutumisen, hellittämisen ja stressinhallinnan tarkastelua ja harjoittelua, mm. hengitys- ja äänenkäytön harjoitusten sekä mielikuvaharjoittelun avulla
Erilaisten vuorovaikutustilanteiden tutkiskelua ja harjoittelua, esim. valmisteltuja ja valmistelemattomia esiintymisiä, keskusteluja ja asiointitilanteita
Ohjattu puhe-esityksen valmistelemisprosessi ja ennakoivan jännittämisen tarkastelu
Palautetta vuorovaikutustaitojen kehittymisestä videoita hyödyntäen
Kotitehtäviä rohkeutta vaativien viestintätilanteiden kohtaamisesta
Jäähyväiset, palaute ryhmästä (kirjallisesti, keskustellen)

maan niitä, jotka ongelmasta kärsivät. Tätä työtä tulee tehdä koulu- ja opiskeluyhteisöjen ja terveydenhuollon toimijoiden yhteistyönä. Yliopistoissa viime vuosina käynnistynyt ryhmätoiminta on syntynyt käytännön tarpeesta ja osoittautunut hyödylliseksi. Vastaavalle toiminnalle olisi varmasti tarvetta myös muissa oppilaitoksissa.

Opiskelijaterveydenhuollossa toimivat lääkärit kohtaavat ongelman usein, mutta heidän omat mahdollisuutensa auttaa esiintymisjännityksestä kärsiviä opiskelijoita ovat rajalliset sekä ajan että osaamisen puutteen vuoksi. Siksi heidän kannattaa lähteä rakentamaan yhteistyötä erilaisten tukitoimien organisoimiseksi. Toimivat ryhmät ovat erinomainen apu käytännön lääkärille.

Kirjallisuutta

1 Isometsä E. Ahdistuneisuushäiriöt. Kirjassa: Lönnqvist J, Heikkinen M, Henriksson M ym. toim. Psykiatria. Hämeenlinna: Duodecim, Karisto Oy 2001:196–229.
2 Pörhölä M. Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa. Jyväskylä Studies in Communication 2. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto 1995.
3 Sallinen-Kuparinen A. Finnish communication reticence. Perceptions and self-reported behavior. Studia Philologica Jyväskyläensia 19. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto 1986.
4 Essau CA, Conradt J, Petermann F. Frequence and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. Behav Res Ther 1999:37:831–43.
5 Wittchen HU Stein MB, Kessler RC. Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity. Psychological Medicine 1999:29:309–23.
6 Kunttu K, Almonkari M, Kylmälä M, Huttunen T. Yliopisto-opiskelijoiden esiintymisjännitys ja esiintymisvarmuus. Sosiaalilääket Aikak (hyväksytty julkaistavaksi).
7 Fehm L, Pelissolo A, Furmark T, Wittchen HU. Size and burden of social phobia in Europe. Eur Neuropsychopharmacol 2005:15(4):453–62.
8 Ranta K, Kaltiala-Heino R, Rantanen P, Pelkonen M, Marttunen M. Nuorten ahdistuneisuushäiriöt. Duodecim 2001:117:1225–32.
9 Merikangas KR, Avenevoli S, Acharyya S, Zhang H, Angst J. The spectrum of social phobia in the Zurich cohort study of young adults. Biol Psychiatry 2002:51:81–91.
10 Taiminen T. Onko neuroottisten pelkojen hoito tuloksellista? Suom Lääkäril 2000:55:2759–61.
11 Pirkkanen R. Lyhytpsykoterapiat – aktiivista osallistumista muutokseen. Suom Lääkäril 1994:49:808–15.
12 Almonkari M, Koskimies R. Esiintymistä jännittäville suunnattujen kurssien tarjonta ja kokemukset 2003–2004. Kirjassa: Almonkari M, Koskimies R, toim. Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37, 2004:75–88.
13 Almonkari M. Esiintymisvarmuutta etsimässä. Yliopisto-opiskelijoiden oppimisen ja jännittämisen kokemukset esiintymistaidon kursseilla. Lisensiaatintyö puheviestinnän alalta. Viestintätieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto 2000.

Kristina Kunttu
LT, yhteisöterveyden ylilääkäri
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Turku
kristina.kunttu@yths.fi

Minna Martin
psykologi, fysioterapeutti
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Turku

Merja Almonkari
FL, puheviestinnän lehtori
Jyväskylä yliopiston kielikeskus

English summary

University students fear public performance – what can we do?

Public performance anxiety is a general phenomenon; up to 30–50% of young people report having fears related to social situations. For one third of Finnish university students, performing in public is a negatively loaded experience. If persistent, the problem may cause individual suffering and difficulties in advancing in studies.

Public performance anxiety is a complex issue comprised of medical, psychological and communication skills dimensions. To prevent problems and to help those suffering from social fears and anxiety, co-operation is needed between teaching staff, psychologists and physicians. Various types of services should be made available, such as GP consultations, supportive conversations, special courses, and both group and individual therapies.

Finnish universities have in recent years launched courses or group interventions for students suffering from public performance anxiety. These speech communication courses designed for anxious or shy students may be part of degree studies or entirely separate courses. Typically, the groups are led by a speech communication teacher alone or together with a psychologist. The Finnish Student Health Service (FSHS) offers multi-professional short-therapy group interventions or led by psychologist alone. The main objective of group activities is to improve the students' self-esteem and self-approval. Apart from conversation, different relaxation, breathing and mental training exercises and cognitive methods are used. Experiences from these courses and group interventions have been encouraging.

Kristina Kunttu
M.D., Ph.D.
Finnish Student Health Service, Turku
kristina.kunttu@yths.fi

Minna Martin
Merja Almonkari