

**PERSOONALLISUUDEN, ITSETUNNON JA PERFEKTIONISMIN
VAIKUTUS MUUSIKON ESIINTYMISJÄNNITYKSEEN**

Jonna Vuoskoski
Pro gadu -tutkielma
Musiikkitiede
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2007

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Vuoskoski, Jonna Katariina	
Työn nimi – Title Persoonallisuuden, itsetunnon ja perfektionismin vaikutus muusikon esiintymisjännitykseen	
Oppiaine – Subject Musiikkitiede	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Syksy 2007	Sivumäärä – Number of pages 56 + 8
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko persoonallisuudella, perfektionismilla ja itsetunnolla yhteyttä muusikon esiintymisjännitykseen, ja millaisena tämä yhteys näyttäytyy. Tutkimuksen informantteina olivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijat (n=62). Tutkimuksen aineisto kerättiin online-kyselylomakkeen avulla. Kysely koostui viidestä osiosta: taustatietokyselystä, esiintymisjännitysmittarista (PAQ; Cox & Kenardy 1993), persoonallisuustestistä (BFI; John & Srivastava 1999), itsetuntomittarista (Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg 1965) ja perfektionismimittarista (MPS; Frost ym. 1990).</p> <p>Esiintymisjännityksen ja persoonallisuustekijöiden välisten yhteyksien selvittämiseksi käytettiin tilastollisia analyysimenetelmiä; Pearsonin korrelaatiota, sekä usean muuttujan askeltavaa regressioanalyysia. Lisäksi T-testiä ja Pearsonin korrelaatiota käytettiin selvittämään muiden tekijöiden, kuten iän, sukupuolen, suuntautumisvaihtoehdon, opiskeluvuosien, sekä esiintymisvalmennuksen mahdollista vaikutusta esiintymisjännityksen voimakkuuteen.</p> <p>Regressioanalyysissä voimakkaan esiintymisjännityksen merkitseviksi ennustajiksi nousivat huono itsetunto ja tietyt perfektionismin ulottuvuudet (epävarmuus omasta toiminnasta ja alhainen henkilökohtainen vaatimustaso). Tuloksia voidaan hyödyntää käytännössä esimerkiksi esiintymisjännityksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa, sekä nuorten muusikoiden koulutuksessa. Tulosten perusteella voidaan ehdottaa, että musiikinopetuksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota opiskelijoiden kannustamiseen ja rohkaisemiseen, sekä onnistumisen kokemusten tuottamiseen. Opiskelijoiden itsetuntoa vahvistamalla voidaan ennaltaehkäistä ja lieventää voimakkaasta esiintymisjännityksestä aiheutuvia ongelmia.</p>	
Asiasanat – Keywords Esiintymisjännitys, esiintymispelko, persoonallisuus, itsetunto, perfektionismi, muusikot	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos	
Muita tietoja – Additional information	

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Faculty of Humanities	Laitos – Department Department of Music
Tekijä – Author Vuoskoski, Jonna Katariina	
Työn nimi – Title The effects of personality, self-esteem, and perfectionism on music performance anxiety	
Oppiaine – Subject Musicology	Työn laji – Level Pro Gradu thesis
Aika – Month and year Autumn 2007	Sivumäärä – Number of pages 56 + 8
Tiivistelmä – Abstract <p>The aim of the study was to examine the effects of personality traits, self-esteem, and perfectionism on music performance anxiety. The participants were music students from the Jyväskylä University of Applied Sciences. The data was collected using an online questionnaire, which was composed of five separate parts: a background information questionnaire, a music performance anxiety measure (PAQ; Cox & Kenardy 1993), a personality measure (BFI; John & Srivastava 1999), a self-esteem measure (Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg 1965), and a perfectionism measure (MPS; Frost et al. 1990). All in all, 62 music students completed the questionnaire.</p> <p>Stepwise regression analysis and Pearson correlation were used to examine the connections between performance anxiety and personality factors. In addition, t-test and Pearson correlation were used to determine the possible effects of other factors (such as age, gender, study orientation, years of study, and performance coaching) on the severity of performance anxiety. The regression analysis revealed low self-esteem and certain dimensions of perfectionism (high doubts about actions and low personal standards) as significant predictors of high performance anxiety. The results of the study can be applied in the treatment and prevention of performance anxiety, and in music education in general. The results suggest that positive experiences and encouragement should be emphasized in educational practices. Performance anxiety and anxiety related problems could be prevented and reduced by building up students' self-esteem.</p>	
Asiasanat – Keywords Performance anxiety, personality, self-esteem, perfectionism, musicians	
Säilytyspaikka – Depository The University of Jyväskylä, Department of Music	
Muita tietoja – Additional information	

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	5
2. TUTKIMUKSEN TAUSTA.....	8
2.1 <i>Muusikon esiintymisjännitys</i>	8
2.1.1 Esiintymisjännityksen yleisyys.....	8
2.1.2 Esiintymisjännitys ilmiönä	9
2.1.3 Esiintymisjännitysteorioita	11
2.1.4 Hoitokeinoja.....	14
2.2 <i>Yksilölliset tekijät ja esiintymisjännitys</i>	16
2.2.1 Persoonallisuus	16
2.2.2 Itsetunto.....	19
2.2.3 Perfektionismi.....	21
3. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	23
4. TUTKIMUSMENETELMÄT	24
4.1 <i>Aineistonkeruu</i>	24
4.2 <i>Aineiston analyysi</i>	25
4.3 <i>Luotettavuus</i>	27
5. TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	30
5.1 <i>Esiintymisjännityksen voimakkuus</i>	31
5.2 <i>Musiikinopiskelijoiden persoonallisuuspiirteet</i>	36
5.3 <i>Yksilöllisten tekijöiden vaikutus esiintymisjännitykseen</i>	38
5.3.1 Esiintymisjännityksen ja persoonallisuustekijöiden väliset korrelaatiot .	38
5.3.2 Persoonallisuustekijöiden keskinäiset korrelaatiot	41
5.3.3 Yksilölliset tekijät esiintymisjännitystä selittävinä muuttujina	43
6. POHDINTA.....	46
7. LÄHTEET	51
8. LIITTEET	57

1. JOHDANTO

Esiintyminen ja yleisön huomion keskipisteenä oleminen on keskeinen osa muusikon työtä. Jonkinasteinen esiintymistä edeltävä vireytyminen on välttämätöntä onnistuneen ja mielenkiintoisen esityksen aikaansaamiseksi, mutta voimakas esiintymisjännitys voi pahimmillaan lamaannuttaa muusikon, ja estää häntä esiintymästä osaamistaan vastaavalla tasolla. Esiintymisjännitystä voidaan pitää melko yleisenä ongelmana, sillä arviolta noin kolmannes kaikista muusikoista kärsii voimakkaasta esiintymisjännityksestä (ks. esim. Steptoe & Fidler 1987; Van Kemanade, Van Son & Van Heesch 1995). Esiintymisjännitystä esiintyy kaikeratasoisilla muusikoilla aina opiskelijoista kokeneisiin ammattilaisiin, ja sen voimakkuus voi vaihdella suuresti.

Esiintymisjännitys on tilannekohtainen stressireaktio (*situational stress response*), jolla on yhteisiä piirteitä esimerkiksi sosiaalisen fobian ja tenttijännittämisen kanssa (Steptoe 2001, 295). Esiintymisjännityksen fysiologiset ilmentymät ovat hyvin samankaltaisia muiden pelko-reaktioiden ja fobioiden kanssa, ja ne haittaavat usein instrumentin hallintaan vaikuttavia, tarkkuutta ja keskittymistä vaativia motorisia toimintoja (Wilson 1997, 229-230). Useimmat muusikot kokevat jonkinasteista fysiologista vireytymistä ennen esiintymistä, mutta vain osa kokee vireytymisen negatiivisena. Esiintymisjännitystä voidaankin parhaiten kuvata fysiologisen vireytymisen ja esiintymiseen liittyvien kognitiivisten prosessien vuorovaikutuksesta syntyvänä ilmiönä (Steptoe 2001, 292).

Esiintymisjännityksen voimakkuuteen vaikuttavat monet ympäristölliset, tilannekohtaiset ja yksilölliset tekijät, kuten esimerkiksi esiintymistilanteen laatu ja persoonallisuustekijät (ks. esim. Cox & Kenardy 1993; Sinden 1999). Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena on persoonallisuustekijöiden vaikutus musiikinopiskelijoiden esiintymisjännitykseen. Persoonallisuustekijöillä tarkoitetaan tässä yhteydessä persoonallisuutta, itsetuntoa ja perfektionismia. Persoonallisuustekijöiden vaikutusten tutkiminen on hyvin perusteltua, sillä ne ovat olennaisessa osassa yksilöiden välisten erojen muodostumisessa (Kemp 1997, 25). Persoonallisuustekijöiden on havaittu vaikuttavan merkitsevästi esiintymisjännityksen voimakkuuteen useissa tutkimuksissa (ks. esim. Steptoe & Fidler 1987; Steptoe ym. 1995; Sinden 1999; Langendorfer ym. 2006), mutta suomalaisia tutkimuksia aiheesta ei tästä huolimatta ole juuri tehty.

Esiintymisjännityksen ja persoonallisuuspiirteiden tutkimuksessa on käytetty vaihtelevia persoonallisuus-, itsetunto-, perfektionismi- ja esiintymisjännitysmittareita, mikä on osaltaan vaikuttanut tulosten välisiin eroihin. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selkeyttää persoonallisuuspiirteiden ja esiintymisjännityksen välisiä, osin epäselviä vaikutussuhteita, jotka ovat nousseet esille aiemmissa tutkimuksissa. Lisäksi tavoitteena on saada uutta tietoa suomalaisten musiikinopiskelijoiden esiintymisjännityksestä ja siihen vaikuttavista persoonallisuustekijöistä.

Esiintymisjännityksen ja sen taustalla vaikuttavien tekijöiden tutkiminen on tärkeää, sillä voimakkaalla esiintymisjännityksellä on haitallinen vaikutus muusikon elämään: Van Kemmanaden ym. (1995) tutkimuksessa 30% ammattimuusikoista koki esiintymisjännityksen haitan heidän ammatillista uraansa, ja 34% uskoi että heidän elämänsä olisi ollut erilaista (parempaa) ilman esiintymisjännitystä. Voimakas esiintymisjännitys voi pahimmillaan lopettaa ammattimuusikon uran, tai keskeyttää lahjakkaan musiikinopiskelijan opinnot. Jos esiintymisjännitykseen vaikuttavat tekijät tunnettaisiin paremmin, voitaisiin sen ennaltaehkäisyyn pyrkiä jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lisäksi esiintymisjännitykseen mahdollisesti vaikuttavat persoonallisuustekijät voitaisiin ottaa paremmin huomioon uusia hoitomuotoja ja vaikuttamisen keinoja etsittäessä.

Tämän tutkimuksen tutkimuskohteeksi valittiin musiikinopiskelijat, sillä pahiten esiintymisjännityksestä kärsivät muusikot eivät välttämättä ole yhtä hyvin edustettuina ammattilaisten keskuudessa. Lisäksi muusikoiden koulutuksessa voidaan vielä pyrkiä vaikuttamaan esiintymisjännityksen hallintaan sekä ennaltaehkäisemään esiintymisjännityksestä tulevaisuudessa mahdollisesti aiheutuvia ongelmia. Tutkimuksen informantteina toimivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun (JAMK) musiikin koulutusohjelman opiskelijat; pääasiallisesti muusikoiksi ja instrumenttiopettajiksi suuntautuvat opiskelijat. Tutkimuksen aineisto kerättiin online-kyselylomakkeen avulla (ks. liite 2).

Persoonallisuuden, itsetunnon ja perfektionismin vaikutusta esiintymisjännitykseen tutkitaan tässä tutkimuksessa tilastollisin menetelmin. Kvantitatiivisen tutkimusotteen valintaan vaikuttivat tutkittava ilmiö ja tutkimusongelma, käytetyt persoonallisuus-, itsetunto-, perfektionismi- ja esiintymisjännitysmittarit, sekä pyrkimys tilastollisesti merkitseviin ja yleistettävissä oleviin tuloksiin. Tuloksia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää esimerkiksi muusikoiden kou-

lutusta ja esiintymisvalmennusta suunniteltaessa, sekä uusia esiintymisjännityksen hoitomuotoja ja vaikuttamisen keinoja kehitettäessä.

2. TUTKIMUKSEN TAUSTA

2.1 Muusikon esiintymisjännitys

2.1.1 Esiintymisjännityksen yleisyys

Muusikoiden esiintymisjännityksen yleisyyttä on tutkittu useissa tutkimuksissa, ja arviolta noin kolmannes muusikoista kärsii voimakkaasta esiintymisjännityksestä. Fishbein & Middlestadt (1988) selvittivät laajamittaisessa tutkimuksessa esiintymisjännityksen ja lääketieteellisten ongelmien yleisyyttä yhdysvaltalaisen orkesterimuusikoiden keskuudessa. 24% muusikoista ilmoitti esiintymisjännityksen olevan ongelma, ja 16% ilmoitti esiintymisjännityksen olevan vakava ongelma. Tutkimuksessa ilmeni, että esiintymisjännitys oli yleisin lääketieteellinen tai psykologinen ongelma ammattimuusikoiden keskuudessa.

Samansuuntaisesti, Van Kemanade, Van Son ja Van Heesch (1995) kartoittivat tutkimuksessaan hollantilaisten ammattimuusikoiden esiintymisjännityksen yleisyyttä: 36% muusikoista ilmoitti kärsivänsä voimakkaasta esiintymisjännityksestä, ja 59% ilmoitti joskus kokeneensa esiintymisjännitystä. Lisäksi 30% muusikoista koki esiintymisjännityksen haitanneen heidän ammatillista uraansa, ja 34% uskoi että heidän elämänsä olisi ollut erilaista (parempaa) ilman esiintymisjännitystä.

Esiintymisjännitystä on kartoitettu myös musiikinopiskelijoiden ja amatöörimuusikoiden keskuudessa: Steptoe & Fidler (1987) tutkivat esiintymisjännityksen ja psykologisten tekijöiden yhteyttä ammattimuusikoilla, musiikinopiskelijoilla, ja amatöörimuusikoilla. Vastajat jaettiin kolmeen luokkaan esiintymisjännityksen voimakkuuden perusteella. Voimakkaan esiintymisjännityksen luokkaan sijoittui 32% ammattilaisista, 32% amatööreistä, ja 34 % opiskelijoista. Myös Wesner, Noyes ja Davis (1990) kartoittivat esiintymisjännityksen yleisyyttä musiikinopiskelijoiden keskuudessa. Yli 21% vastaajista ilmoitti kokevansa huomattavaa ahdistusta (*distress*) ennen esiintymistä, ja 40% ilmoitti kokevansa kohtuullista ahdistusta. Lisäksi 17 % vastaajista koki esiintymisjännityksen haittaavan esiintymistä huomattavasti, ja 30% koki esiintymisjännityksen haittaavan esiintymistä kohtuullisesti.

2.1.2 Esiintymisjännitys ilmiönä

Esiintymisjännitys (*performance anxiety*) on julkisen esiintymisen pelkoa, joka voi pahimmillaan lamaannuttaa esiintyjän (Wilson 1997, 229). Jonkinasteisen vireytymisen katsotaan olevan tarpeellista onnistuneen ja eloisan esiintymisen aikaansaamiseksi, mutta pahimmillaan voimakas esiintymisjännitys voi estää esiintyjää esiintymistä kykyjensä vastaavalla tasolla (Wilson 1997, 233). Esiintymisjännitys voidaan luokitella tilannekohtaiseksi stressireaktioksi (*situational stress response*) tai tilannekohtaiseksi jännittämiseksi (*state anxiety*), ja yhteneväisyyksiä voidaan löytää esimerkiksi sosiaalisen fobian (*social phobia*) ja tenttijännityksen (*academic examination stress*) kanssa (Steptoe 2001, 295). Esiintymisjännityksestä kärsivät kaikentasoiset muusikot esiintymiskokemuksesta riippumatta, joskin jännittäminen on keskimäärin yleisempää opiskelijoiden kuin ammattilaisten keskuudessa (Steptoe & Fidler 1987). Lisäksi naiset vaikuttavat kokevan esiintymisjännitystä keskimäärin enemmän kuin miehet (Wesner ym. 1990).

Esiintymisjännitys voidaan jakaa esiintymistä haittaavaan, negatiiviseen jännitykseen (*debilitating performance anxiety*) ja esiintymistä helpottavaan, positiiviseen jännitykseen (*facilitating performance anxiety*) (ks. esim. Lehrer, Goldman & Strommen 1990; Mor, Day, Flett & Hewitt 1995). Negatiivinen esiintymisjännitys vaikuttaa haitallisesti esiintyjän suoritukseen ja esityksen laatuun, kun taas positiivisena koettu esiintymisjännitys voi parhaimmillaan siivittää esiintyjän normaalia parempaan esitykseen. Raja positiivisen ja negatiivisen esiintymisjännityksen välillä on kuitenkin häilyvä, joskin usein jännityksen haitallisuus on verrannollinen sen voimakkuuteen. Arjas (2002) käyttää esiintymisjännityksen laadusta ja voimakkuudesta jaoteltua *vireytyminen* (positiivinen, lievä) - *esiintymisjännitys* - *esiintymispelko* (negatiivinen, voimakas). Suomenkielinen esiintymisjännitystä koskeva käsitteistö on pitkälti puheviestinnän alalta (ks. esim. Almonkari 2000; Pörhölä 1995). Puheviestinnän käsitteistö ja teoria eivät kuitenkaan sovellu täysin muusikkojen esiintymisjännityksen tutkimukseen musiikin esitystilanteen erilaisen luonteen vuoksi.

Esiintymisjännityksen ilmentymät voidaan Steptoen (2001, 295) mukaan jakaa neljään eri ryhmään: affektiivisiin (*affect*), kognitiivisiin (*cognition*), toiminnallisiin (*behaviour*) ja fysiologisiin (*physiology*). Affektiivisia ilmentymiä ovat jännityksen ja ahdistuksen tuntemukset, levottomuus, pelko ja paniikki. Kognitiivisia ilmentymiä ovat keskittymisen herpaantuminen,

muistihäiriöt, kielteiset ajatukset, ja vaikeudet nuottitekstin lukemisessa. Toiminnallisten ilmentymien ryhmään katsotaan kuuluvan tekniikkahäiriöt, ongelmat asennon ja liikkeiden luonnollisuudessa, tärinä ja vapina. Fysiologisia oireita taas ovat sydämen sykkeen kohoaminen, hikoilu, suun kuivuminen, hormonien (kuten adrenaliini ja kortisoli) vapautuminen elimistöön, hengitysongelmat ja ruoansulatuselimistön häiriöt.

Esiintymisjännityksen fysiologiset oireet ovat hyvin samankaltaisia muiden pelkoreaktioiden ja fobioiden kanssa: autonomisen hermoston sympaattinen haara aktivoituu ('pakene tai taistele'-reaktio) tuottaen eloonjäämististelun kannalta hyödyllisiä fysiologisia toimintoja. Näistä fysiologisista reaktioista on kuitenkin esiintymistilanteessa enemmän haittaa kuin hyötyä, sillä instrumentin hallintaan vaikuttavat, tarkkuutta ja keskittymistä vaativat motoriset toiminnot häiriintyvät. (Wilson 1997, 229-230.) Muusikoiden fysiologisen vireytymisen voimakkuutta on arvioitu mittaamalla sydämen sykettä, verenpainetta, galvaanisia ihoreaktioita ja/tai veren hormonitasoja ennen esiintymistilannetta, sen aikana, ja/tai sen jälkeen (ks. esim. Fredrikson & Gunnarsson 1992; Craske & Craig 1984).

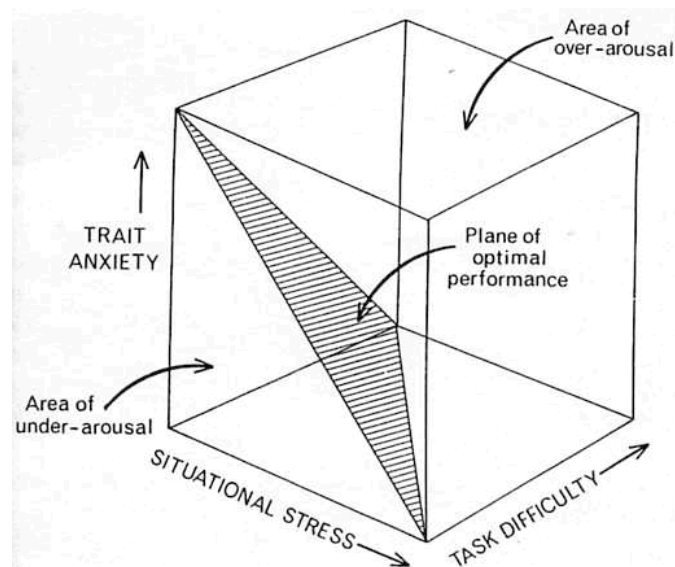
Useimmat muusikot kokevat edellä mainittua fysiologista vireytymistä ennen esiintymistä, mutta vain osa kokee vireytymisen negatiivisena (Steptoe 2001, 292). Abel ja Larkin (1990) mittasivat fysiologisen vireytymisen voimakkuutta (verenpaine, sydämen syke) ja koettua esiintymisjännitystä musiikinopiskelijoilla. Koehenkilöiden verenpaine ja sydämen syke kohosivat ennen esiintymistilannetta, mutta merkittävää korrelaatiota ei ollut löydettävissä fysiologisen vireytymisen ja koetun esiintymisjännityksen välillä. Steptoen (2001, 292) mukaan esiintymisjännitystä voidaanakin paremmin kuvata fysiologisen vireytymisen ja esiintymiseen liittyvien kognitiivisten prosessien vuorovaikutuksesta syntyvänä ilmiönä.

Esiintymisjännityksen affektiiviset ja kognitiiviset ilmentymät ovat keskeisessä osassa esiintymisjännityksen negatiivisen kokemisen kannalta. Hardyn ja Parfittin (1991) mukaan esiintymisjännityksen kognitiivinen komponentti (*cognitive anxiety*, tässä tapauksessa pelkoa epäonnistumisen mahdollisista seuraamuksista) vaikuttaa olennaisesti suorituksen onnistumiseen. Voimakas huoli suorituksesta ja pelko epäonnistumisen seurauksista johtaa suorituksen tason dramaattiseen heikkenemiseen kun fysiologisen vireytymisen optimaalinen taso on ohitettu (Hardy & Parfitt 1991).

Yksilökohtaisten erojen lisäksi esiintymisjännityksen voimakkuuteen vaikuttavat ympäristölliset ja tilannekohtaiset tekijät. On havaittu, että muusikot kokevat voimakkaampaa esiintymisjännitystä sooloesiintymisissä kuin ryhmäesiintymisissä (Cox & Kenardy 1993). Myös yleisö vaikuttaa esiintymisjännityksen voimakkuuteen: Hamannin (1982) tutkimuksessa opiskelijatovereille ja opettajille esiintyminen koettiin jännittävämpänä verrattuna nauhoitettuun, yleisöttömään esiintymiseen. Esiintymistilanteeseen liittyvien tekijöiden lisäksi esitettävän teoksen vaikeus ja harjoittelun määrä vaikuttavat esiintymisjännitykseen ja esityksestä suoriutumiseen (Wilson 1994, 188).

2.1.3 Esiintymisjännitysteorioita

Esiintymisjännityksen luonteesta ja sen taustalla vaikuttavista tekijöistä on esitetty useita teorioita. Yleisesti on hyväksytty käsitys, jonka mukaan esiintymisjännityksen ja esiintymisen tason välistä suhdetta voidaan kuvata käänteisenä U:na (psykologian alalla yleisesti tunnettu Yerkes-Dodson -laki): Vähäinen vireytyminen tuottaa 'tylsää' ja 'elottomia' esityksiä, kun taas liiallinen vireytyminen johtaa esityksen tason heikkenemiseen. Parhaat tulokset saavutetaan siis kohtuullisella vireytymisen tasolla. (Wilson 1997, 233.)

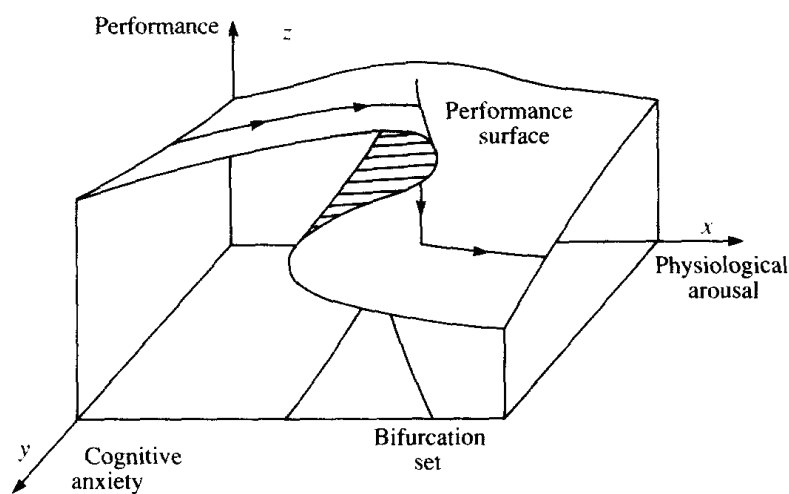


Kuvio 1: Kolmedimensionaalinen esiintymisjännitysmalli (Wilson 1994, 189).

Wilson (1994) on ehdottanut Yerkes-Dodson -lain laajennettua, kolmidimensionaalista sovellusta muusikoiden esiintymisjännityksen kuvaamiseen (ks. kuvio 1). Tämän sovelluksen mukaan esiintymisjännitys rakentuu kolmesta komponentista: 1. Esiintyjän piirretyyppisestä jän-

nityksestä (*trait anxiety*), sekä muista esiintymisjännitykseen vaikuttavista persoonallisuustekijöistä kuten introversiosta ja sosiaalisesta fobiasta; 2. Suoritettavana olevan tehtävän helpoudesta suhteessa esittäjän taitoihin (*task mastery*) (vrt. helppo, hyvin harjoiteltu teos vs. hankala, puolivalmis teos); 3. Tilannekohtaisen stressin (*situational stress*) tasosta, johon vaikuttavat ympäristön asettamat paineet (esim. julkinen esiintyminen, koe-esiintyminen tai kilpailu). Esiintymisjännityksen hyödyllinen tai haitallinen vaikutus esitykseen riippuu näiden kolmen komponentin vuorovaikutuksesta.

Toinen esiintymisjännityksen luonnetta kuvaava malli on nk. katastrofimalli (*catastrophe model anxiety and performance*, Hardy & Parfitt 1991) (ks. kuvio 2). Katastrofimallin mukaan esiintymisjännitys rakentuu kahdesta komponentista: kognitiivisesta jännityksestä (*cognitive anxiety*) ja fysiologisesta vireytymisestä (*physiological arousal*). Kognitiivisella jännityksellä tarkoitetaan tässä pelkoa ja huolta suorituksesta ja epäonnistumisen mahdollisista seuraamuksista. Kun kognitiivinen jännitys on vähäistä, voidaan fysiologisen vireytymisen ja esiintymisen tason välistä yhteyttä kuvata edellä mainitun käänteisen U:n avulla (Yerkes-Dodson -laki). Kun taas fysiologinen vireytyminen on vähäistä, voidaan kognitiivisen jännityksen ja esiintymisen tason väliltä löytää positiivinen yhteys. Jos fysiologinen vireytyminen onkin voimakasta, korreloi kognitiivinen jännitys negatiivisesti esiintymisen tason kanssa. Kuten katastrofimallin nimikin jo viittaa, johtaa kognitiivinen jännitys esiintymisen tason dramaattiseen heikkenemiseen, kun fysiologisen vireytymisen optimaalinen taso on ohitettu. (Hardy & Parfitt 1991.)



Kuvio 2: Esiintymisjännityksen katastrofimalli, Hardy & Parfitt (1991, 167).

Lehrer ym. (1990) tutkivat huolen (*worry*), esiintymiseen liittyvien tuomitsevien asenteiden (*judgemental attitudes*), ja selviytymisstrategioiden (*coping strategies*) vaikutusta muusikoiden esiintymisjännitykseen. Selviytymisstrategiat ovat keinoja, joilla muusikot pyrkivät hallitsemaan esiintymisjännitystään. Tällaisia keinoja voivat olla esim. meditointi tai beetasalpaajien käyttö (Steptoe & Fidler 1987). Huoli esiintymisjännityksestä ja sen vaikutuksista esiintymiseen korreloi voimakkaimmin haitallisen esiintymisjännityksen kanssa. Lisäksi esiintymisjännityksen haitallisten vaikutusten kanssa korreloivat tuomitsevat asenteet, huoli muiden reaktioista, sekä huoli keskittymisen herpaantumisesta esiintymisen aikana. Edellä mainitut komponentit korreloivat myös piirretyyppisen jännittämisen kanssa. Selviytymisstrategioiden käyttö oli yhteydessä positiiviseen, esitystä hyödyttävään esiintymisjännitykseen (*facilitating performance anxiety*). (Lehrer ym. 1990.) Myös Steptoe & Fidler (1987) löysivät huomattavaa korrelaatiota negatiivisten tapahtumaskenaarioiden luomisen (*catastrophizing*) ja esiintymisjännityksen välillä. Positiivinen ajattelu korreloi negatiivisesti esiintymisjännityksen kanssa musiikinopiskelijoilla, mutta ei ammattilaisilla tai amatöörimuusikoilla.

Piirretyyppisen jännityksen (*trait anxiety*) yhteyttä esiintymisjännitykseen on tutkittu useissa tutkimuksessa (ks. esim. Craske & Craig 1984; Cox & Kenardy 1993; Kenny, Davis & Oates 2004). Spielbergin (1966) määritelmän mukaan piirretyyppinen jännittäminen (yleinen herkkyys tai taipumus jännittää) on stabiili, melko muuttumaton osa ihmisen persoonallisuutta, kun taas tilannekohtainen jännittäminen (*state anxiety*) on tietyn tilanteen laukaisemaa tilapäistä jännittämistä. Cox ja Kenardy (1993) selvittivät sosiaalisen fobian ja piirretyyppisen jännityksen yhteyttä esiintymisjännitykseen erilaisissa esiintymistilanteissa (harjoituksissa, ryhmäesiintymisissä ja sooloesiintymisissä). Piirretyyppinen jännitys oli yhteydessä esiintymisjännitykseen kaikissa esiintymistilanteissa, mutta sosiaalinen fobia vaikutti esiintymisjännitykseen merkittävästi vain sooloesiintymisissä. Myös Craske ja Craig (1984) sekä Kenny ym. (2004) löysivät huomattavan positiivisen korrelaation piirretyyppisen jännityksen ja esiintymisjännityksen välillä.

2.1.4 Hoitokeinoja

Viimeisten vuosikymmenten aikana on kehitetty uusia, tehokkaita terapiamuotoja esiintymisjännityksen hoitoon. Useat hoitomuodot pohjaavat esiintymisjännitystutkimuksen teorioihin, ja lähestyvät esiintymisjännityksen ongelmaa eri näkökulmista: farmakologiset hoidot keskittyvät yleensä jännityksen fysiologisten oireiden lievittämiseen, kun taas esimerkiksi kognitiivinen terapia lähestyy esiintymisjännityksen ongelmaa negatiivisten, automaattisten ajatusten näkökulmasta. Harvat hoitomuodot ottavat kuitenkaan huomioon esiintymisjännitykseen mahdollisesti vaikuttavia persoonallisuuspiirteitä (Sinden 1999).

Farmakologisista hoitokeinoista yleisin on beetasalpaajien käyttö. Fishbeinin ja Middlestadtin (1988) laajan tutkimuksen mukaan 27% amerikkalaisista orkesterimuusikoista on joskus käyttänyt beetasalpaajia. Suurin osa lääkettä kokeilleista käytti beetasalpaajia satunnaisesti ja ilman lääkärin valvontaa. Beetasalpaajat, jotka alun perin kehitettiin sydän- ja verisuonisairauksien hoitoon, lieventävät sympaattisen hermoston aktivaation aiheuttamia fysiologisia oireita kuten tärinää ja kohonnutta sydämensykkettä (Wilson 1997, 239). Beetasalpaajat lieventävät fysiologisen vireytymisen oireiden lisäksi välillisesti myös esiintymisjännityksen kokemista. Fishbeinin ja Middlestadtin (1988) tutkimuksessa 96% beetasalpaajia kokeilleista muusikoista koki niiden vähentävän esiintymisjännitystä.

Ahdistusta vähentäviä lääkkeitä kuten buspironihydrokloridia ja bentsodiatsepiiniä on myös määrätty vaikean esiintymisjännityksen hoitoon, mutta niiden toimivuus on kyseenalaista. Ahdistusta vähentävät, anksiolyyttiset lääkkeet vaikuttavat aivojen emotionaaliseen keskukseen, ja heikentävät ehdollisten tunneheijasteiden vastaanottamista ja ilmaisemista. Anksiolyyttiset lääkkeet vähentävät kiistatta jännityksen ja ahdistuksen tunnetta, mutta samalla ne haittaavat kaikkia aivotoimintoja samanaikaisesti, mikä ei voi olla vaikuttamatta esityksen tasoon. Alkoholilla, Valiumilla ja kannabistuotteilla (joita jotkut muusikot myös käyttävät esiintymisjännityksen lievittämiseen) on samankaltainen vaikutus. (Wilson 1997, 238-239.)

Kognitiivinen terapia (tai kognitiivis-behavioraalinen terapia) lähestyy esiintymisjännitystä sosiaalisen fobian tarpeisiin suunnitelluilla hoitokäytännöillä. Perusajatuksena on, että esiintymisjännityksestä kärsivän henkilön ajatukset ja uskomukset esiintymistilanteesta ylläpitävät jännitystä. Näiden uskomusten ja ajatusten muuttamiseksi niiden paikallistaminen ja kyseen-

alaistaminen on oleellista. Esiintymisjännityksestä kärsivät henkilöt usein uskovat, että jännityksen aiheuttaa joku ulkoinen tekijä, mutta kognitiivisen terapian lähestymistavan mukaan tilanteet laukaisevat tiettyjä negatiivisia ajatuskulkuja, ja nämä ajatukset aiheuttavat jännitystä. Tässä yhteydessä puhutaan usein automaattisista ajatuksista (*automatic thoughts*). Automaattisten ajatusten paikallistaminen ja kyseenalaistaminen on aikaa vievä prosessi. Aluksi terapeutti avustaa potilasta kognitiivisessa uudelleenrakentamisprosessissa, mutta terapian päätyttyä on potilaan omalla vastuulla hyödyntää automaattisten ajatusten kyseenalaistamismenetelmiä esiintymistilanteissa. (Rodebaugh & Chambless 2004.)

Clark ja Argas (1991) vertailivat tutkimuksessaan kognitiivis-behavioraalisen terapian ja buspironihydrokloridin tehokkuutta muusikoiden esiintymisjännityksen hoidossa. Esiintymisjännityksestä kärsivät koehenkilöt jaettiin neljään ryhmään: ensimmäinen ryhmä sai buspironihydrokloridi-lääkitystä, toinen ryhmä (kontrolliryhmä) sai lumelääkettä, kolmas ryhmä kävi kognitiivis-behavioraalisessa ryhmäterapiassa ja sai lisäksi buspironihydrokloridi-lääkitystä, ja neljäs ryhmä sai lumelääkettä sekä kognitiivis-behavioraalista ryhmäterapiaa. Kognitiivis-behavioraalinen terapia alensi merkittävästi koettua esiintymisjännitystä, sekä paransi esityksen laatua ja esiintymisvarmuutta. Buspironihydrokloridilla ei havaittu olevan hyödyllistä vaikutusta.

Farmakologisten ja psykologisten hoitojen lisäksi on olemassa myös esiintymisvalmennus- ja itsehoitomenetelmiä, jotka voivat olla avuksi lievän esiintymisjännityksen hoidossa (ks. esim. Arjas 2002; Kirchner 2004). Monet muusikot hyödyntävät Alexander-tekniikkaa, jossa pyritään liikkeen tasapainoisuuteen sekä fyysisten ja psyykkisten jännitystilojen purkamiseen (Wilson 1997). Biopalaute (*biofeedback*) on menetelmä, jonka avulla muusikko pyrkii hallitsemaan esiintymisjännityksen fysiologisia oireita (kuten korkeaa sydämensykkettä, hikoilua tai lihasten jännitystä) tarkkailemalla häneen kiinnitettyjen, kehon reaktioita mittaavien sensoreiden mittaustuloksia (Arjas 2002, 39). Esimerkiksi Thurber (2007) on tutkinut biopalaute -harjoittelun ja emotionaalisen itsesäätelyn (*emotional regulation*) tehokkuutta musiikinopiskelijoiden esiintymisjännityksen vähentämisessä. Tutkimuksessa havaittiin biopalaute -harjoittelun vähentävän huomattavasti esiintymisjännityksen psykologisia ja fysiologisia ilmentymiä.

Jotkut itsehoitomenetelmät muistuttavat menetelmiltään kognitiivista terapiaa: esiintymislanteen visualisoiminen, sisäisen keskustelun välttäminen esityksen aikana, ja negatiivisten ajatusten uudelleenrakentaminen ovat tekniikoita joita esiintymisjännityksestä kärsivä voi itse hyödyntää jännityksensä lievittämiseen (Kirchner 2004). Itsehoitotekniikoiden oikeanlainen hyödyntäminen voi alussa vaatia opastusta, ja yksi esiintymisvalmennuksen keskeisistä tavoitteista onkin opettaa muusikoita hallitsemaan itse omaa esiintymisjännitystään. Lisäksi esiintymisvalmennus pyrkii puuttumaan esiintymisjännityksen taustalla mahdollisesti oleviin ongelmiin, kuten esimerkiksi puutteelliseen harjoittelutekniikkaan tai virheellisiin esiintymiseen liittyviin kognitioihin (Arjas 2002).

2.2 Yksilölliset tekijät ja esiintymisjännitys

Persoonallisuustekijöiden yhteyttä muusikoiden esiintymisjännitykseen on tutkittu lisääntyvässä määrin viime vuosina, joskaan suomalaisia tutkimuksia aiheesta ei ole juuri tehty. Lisäksi käytetyt persoonallisuus-, esiintymisjännitys- ja itsetuntemittarit vaihtelevat tutkimuksesta toiseen, mikä osaltaan vaikuttaa myös tuloksiin. Persoonallisuustekijöillä tarkoitetaan tässä yhteydessä persoonallisuutta, itsetuntoa ja perfektionismia. Persoonallisuuspiirteillä puolestaan tarkoitetaan persoonallisuuden eri ulottuvuuksia, kuten neuroottisuutta ja ekstroversiota. Persoonallisuustekijöiden merkityksen selvittäminen esiintymisjännityksen kontekstissa on tärkeää, sillä persoonallisuus on olennainen tekijä yksilöiden välisen erojen muodostumisessa (Kemp 1997, 25). Seuraavissa kappaleissa käydään läpi aiheesta tehtyä tutkimusta, pohtien myös käytettyjen mittarien merkitystä.

2.2.1 Persoonallisuus

Arkipäiväinen persoonallisuuden käsite ei täysin vastaa tieteellistä persoonallisuuden käsitettä. Arkipäiväisen persoonallisuuskäsityksen mukaan yksilön persoonallisuus on stabiili ominaisuus, joka säilyy muuttumattomana läpi yksilön elämän. Lisäksi persoonallisuuden uskotaan suoraan vaikuttavan yksilön toimintaan ja käyttäytymiseen. Tieteellinen persoonallisuuskäsitys ei taas oletta persoonallisuuspiirteiden ja käyttäytymisen välisten kausaalisuhteiden olevan näin suoraviivaisia tai yksinkertaisia. Olennaisena tavoitteena on persoonallisuuden

rakentumiseen vaikuttavien fysiologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden tunnistaminen. Empiiriset tutkimukset ovat osoittaneet, että yksilön persoonallisuus ei aikuisiällä juuri muutu normaalitilanteessa. Lisäksi lapsuuden temperamentin ja aikuisiän persoonallisuuspiirteiden välillä on havaittu kohtuullista korrelaatiota. Tutkimuksissa on myös löydetty todisteita universaalien persoonallisuuspiirteiden olemassaolosta, vaikkakin eroja eri kulttuurien välillä on myös havaittu. Persoonallisuuspiirteitä on määritelty ja luokiteltu eri tavoin, ja johtaviksi persoonallisuusteorioiksi ovat nousseet Eysenckin kolmidimensionaalinen persoonallisuusmalli (ja siihen liittyen *EPQ*-persoonallisuustesti), sekä Costa & McCraen viisidimensionaalinen malli (*'The Big Five'*; *NEO-PI / NEO-FFI* -persoonallisuustesti). (Matthews, Deary & Whiteman 2003, 3-4, 22-23, 52-75.)

Persoonallisuuden ja esiintymisjännityksen tutkimus on rajautunut tutkimaan lähinnä kahden persoonallisuuden ulottuvuuden, ekstroversion ja neuroottisuuden yhteyttä jännitykseen. Tämä johtuu suurelta osin Eysenckin (1947) persoonallisuusteoriasta, jonka mukaan persoonallisuus rakentuu kahdesta ulottuvuudesta: ekstroversiosta/introversiosta, sekä neuroottisuudesta (Eysenckin myöhemmässä teoriassa myös psykoottisuus kolmantena ulottuvuutena; ks. esim. Matthews ym. 2003). Myöhemmässä tutkimuksessa johtavaksi persoonallisuusteoriaksi on noussut viisidimensionaalinen persoonallisuusmalli (*The Big Five*; ks. esim. Matthews, Deary & Whiteman 2003; John & Srivastava 1999), jolle tässäkin tutkimuksessa käytetty persoonallisuusmittari perustuu. Viisidimensionaalisen mallin ulottuvuudet ovat ekstroversio (*extraversion*), sovinnollisuus (*agreeableness*), tunnollisuus (*conscientiousness*), neuroottisuus (*neuroticism*) ja avoimuus/äly (*openness/intellect* tai *openness to experience*).

Steptoen ja Fidlerin (1987) tutkimus oli varhaisia persoonallisuuden (tässä tapauksessa neuroottisuuden ja ekstroversion) ja muusikoiden esiintymisjännityksen välistä yhteyttä tarkastelleita tutkimuksia. Steptoen ja Fidlerin käyttämä persoonallisuusmittari pohjautui Eysenckin persoonallisuusteorialle, jossa neuroottisuus on määritelty taipumuksena kokea hermostuneisuutta ja negatiivisia emootioita (Eysenck 1947). Karkeasti määriteltynä, ekstroversio (ulospäin suuntautuneisuus) voidaan nähdä taipumuksena nauttia positiivisista tapahtumista, erityisesti sosiaalisista tilanteista. Ekstroversion toinen ääripää, introversio (sisäänpäin kääntyneisyys) taas ilmenee usein epäsosiaalisuutena ja varautuneisuutena, mutta myös sinnikkyutenä ja huolellisuutena. (Eysenck 1947.) Steptoen ja Fidlerin (1987) tutkimuksessa neuroottisuus korreloi merkittävästi esiintymisjännityksen kanssa erityisesti ammattimuusikoilla ($r = 0,702$,

$p < 0,01$), sekä lievemmin myös musiikinopiskelijoilla ($r = 0,313$, $p < 0,05$) ja amatöörimuusikoilla ($r = 0,393$, $p < 0,05$). Ekstroversion ja esiintymisjännityksen välillä oli havaittavissa lievä, negatiivinen korrelaatio ($r = 0,280$, $p < 0,05$) ammattimuusikoilla.

Samansuuntaisesti, Steptoe ym. (1995) selvittivät sekä ekstroversion että neuroottisuuden vaikutusta näyttelijäopiskelijoiden esiintymisjännitykseen. Käytetty persoonallisuusmittari pohjasi jälleen Eysenckin persoonallisuusteorialle. Tutkimuksessa neuroottisuus korreloi positiivisesti esiintymisjännityksen kanssa ($r = 0,44$, $p < 0,001$), kun taas ekstroversio oli negatiivisesti yhteydessä jännitykseen ($r = 0,28$, $p < 0,001$).

Langendörfer, Hodapp, Kreutz, ja Bongard (2006) tutkivat neuroottisuuden, ekstroversion, itsetunnon, perfektionismin ja selviytymisstrategioiden käytön vaikutusta saksalaisten orkesterimuusikoiden esiintymisjännitykseen. Neuroottisuuden ja ekstroversion mittarina käytettiin saksankielistä, viisidimensionaaliseen persoonallisuusmallille pohjaavaa persoonallisuustestiä (NEO-FFI; *NEO-Fünf-Faktoren Inventar*). Viisidimensionaalisen persoonallisuusmallin määritelmän mukaan neuroottisuuteen liitetään ahdistuneisuus, hermostuneisuus, surullisuus ja kireys, ja ekstroversioon seurallisuus, aktiivisuus, itsevarmuus, ja positiivinen emotionaalisuus (ks. esim. Matthews ym. 2003; John & Srivastava 1999). Tutkimuksessa neuroottisuus korreloi merkittävästi esiintymisjännityksen komponenttien kanssa (esim. *lack of confidence* $r = 0,39$, $p < 0,01$; *worry* $r = 0,24$, $p < 0,05$), joskin aiemmin mainitussa Steptoen & Fidlerin (1987) tutkimuksessa neuroottisuuden ja ammattimuusikoiden esiintymisjännityksen korrelaatio oli huomattavasti korkeampi. Regressioanalyysissä neuroottisuus ei osoittautunut merkittäväksi esiintymisjännityksen ennustajaksi. Ekstroversio taas korreloi positiivisesti myönteisen, hyödyllisen esiintymisjännityksen (tässä *pleasant anticipation*) kanssa.

Marchant-Haycox ja Wilson (1992) kartoittivat näyttelijöiden, tanssijoiden, muusikoiden ja laulajien persoonallisuutta (käyttäen Eysenckin persoonallisuustestiä) sekä esiintyvien taiteilijoiden elämään liittyviä stressitekijöitä. Esiintyvien taiteilijoiden persoonallisuutta verrattiin kontrolliryhmään ja testinormeihin. Kävi ilmi, että näyttelijät olivat yleisesti ottaen ekstroverteja ja ilmaisuvoimaisia, ja tanssijat olivat onnettomia, huolestuneita, ja huonon itsetunnon omaavia. Muusikot taas vaikuttivat olevan introverteja ja seikkailunhaluttomia, kun taas laulajat sijoittuivat persoonallisuudeltaan jonkin muusikoiden ja näyttelijöiden välille. Myös

Kempin (1996) mukaan muusikot ovat keskivertoa introvertimpia sekä alttiimpia jännitykselle (*anxious*). Edellä mainitut tutkimukset ovat tarkastelleet pääasiallisesti klassista musiikkia soittavia muusikoita, mutta myös rock-muusikoiden persoonallisuutta on kartoitettu: Gillespie & Myers (2000) havaitsivat rock-muusikoiden olevan keskivertoa neuroottisempia ja avoimempia (*openness/intellect*), sekä keskivertoa vähemmän sovinnollisia ja tunnollisia. Käytetyn NEO-PI-R -persoonallisuustestin mukaan Rock-muusikot eivät kuitenkaan vaikuttaneet olevan keskivertoa ekstrovertimpia tai introvertimpia. On vielä epäselvää, valikoituvatko muusikot alalle persoonallisuutensa takia, vai vaikuttaako musiikin opiskelu persoonallisuuden rakentumiseen (Dews & Williams 1989). Lisätutkimus olisikin tarpeen kysymyksen ratkaisemiseksi.

Esiintymisjännityksen ja neuroottisuuden välillä on siis havaittu merkitsevää korrelaatiota käytettäessä sekä kolme- että viisidimensionaaliseen persoonallisuusmallille perustuvia persoonallisuustestejä. Regressioanalyseissä neuroottisuus ei ole kuitenkaan osoittautunut merkitseväksi esiintymisjännityksen ennustajaksi. Ekstroversion ja esiintymisjännityksen yhteys ei myöskään näyttäyty selkeänä: Steptoen & Fidlerin (1987) tutkimuksessa kolmidimensionaalisen persoonallisuusmallin ekstroversio ja esiintymisjännitys korreloivat melkein merkitsevästi ($r = -0,28$) vain ammattimuusikoilla. Myöhemmässä tutkimuksessa (Steptoe ym. 1995) ekstroversio korreloi yhtä voimakkaasti (mutta tällä kertaa erittäin merkitsevästi suuremman tutkimusjoukon ansiosta) näyttelijäopiskelijoiden esiintymisjännityksen kanssa. Langendorfer ym. (2006) puolestaan havaitsivat viisidimensionaalisen persoonallisuusmallin ekstroversion olevan myönteisen esiintymisjännityksen (*pleasant anticipation*) melkein merkitsevä ennustaja (vain harjoitustilanteessa). Ekstroversion yhteyttä kielteiseen esiintymisjännitykseen ei tutkimuksessa tarkasteltu. Eri persoonallisuusmalleille perustuvien esiintymisjännitystutkimusten tuloksissa ei siis ole ilmennyt merkittäviä eroja tai ristiriitaisuuksia, ja tämän tutkimuksen avulla pyritään selventämään mallien välisiä yhtäläisyyksiä/eroja edelleen.

2.2.2 Itsetunto

Dews ja Williams (1989) havaitsivat tutkimuksessaan, että 79% musiikinopiskelijoista koki itsetuntonsa olevan suoraan yhteydessä siihen, kuinka hyvin he suoriutuivat opinnoissaan ja

esiintymisissään. Tämä viittaa siihen, että muusikoilla on muita ryhmiä suurempia vaikeuksia erottaa itseään taiteestaan/työstään (Dews & Williams 1989, 45). Rosenbergin (1965, 149-151) mukaan huono itsetunto on yhteydessä jännitykseen, mutta on epäselvää, aiheuttaako huono itsetunto jännitystä, vai johtaako jännityksen kokeminen huonoon itsetuntoon (tutkimuksissa on löydetty todisteita kummankin teorian puolesta).

Itsetunto voidaan karkeasti määritellä yksilön positiivisena tai negatiivisena asenteena itseään kohtaan. Hyvän itsetunnon omaava henkilö kunnioittaa itseään, pitää itseään arvossa, ei välttämättä pidä itseään parempana (eikä ainakaan huonompana) kuin muut, tuntee rajansa, ja odottaa kehittyvänsä edelleen. Huonon itsetunnon omaava henkilö taas on tyytymätön itseensä, halveksii itseään, eikä kunnioita itseään. (Rosenberg 1965, 30-31.) Itsetuntoon on läheisesti yhteydessä myös minäpystyvyyden (*self-efficacy*) käsite. Yksilön koettu minäpystyvyys rakentuu minuuteen liittyvistä uskomuksista, jotka ovat yhteydessä tiettyihin toiminnan alueisiin. Koettu minäpystyvyys vaikuttaa merkittävästi suoritusten tasoon, huolimatta siitä, vastaavatko yksilön uskomukset omasta pystyvyydestään hänen todellisia kykyjään (Bandura 1997).

Sinden (1999) tutki itsetunnon, minäpystyvyyden, perfektionismin ja selviytymisstrategioiden vaikutusta musiikinopiskelijoiden esiintymisjännitykseen. Itsetunnon mittarina tutkimuksessa käytettiin Rosenberg Self-Esteem Scale -testiä (Rosenberg 1965), jota käytetään myös tässä tutkimuksessa informanttien itsetunnon mittaamiseen. Sindenin (1999) tutkimuksessa selvisi, että alhainen itsetunto sekä alhainen minäpystyvyys olivat merkitseviä esiintymisjännityksen ennustajia. Myös Crasken ja Craigin (1984) tutkimuksessa alhaisena koettu minäpystyvyys oli yhteydessä voimakkaaseen esiintymisjännitykseen. Langendörferin ym. (2006) tutkimuksessa itsetunto korreloi merkitsevästi (negatiivisesti) vain yhden esiintymisjännityksen osa-alueen, (itse)luottamuksen puutteen kanssa.

Koivula, Hassmén ja Fallby (2002) tutkivat itsetunnon ja perfektionismin vaikutusta huippu-urheilijoiden kilpailujännitykseen ja itseluottamukseen. Tutkimuksessa käytetty itsetuntomittari mittasi kahta itsetunnon komponenttia: itsensä kunnioittamiselle ja rakastamiselle perustuvaa itsetuntoa (*basic self-esteem*), sekä taipumusta pyrkiä hankkimaan itsetuntoa menestymisen ja kompetenssin kautta (*earning self-esteem*) (*The Basic and Earning Self-Esteem Scales*; Forsman & Johnson 1996). Koivula ym. havaitsivat, että itsetunto ja perfektionismi oli-

vat yhteydessä toisiinsa sekä kilpailujännitykseen: Hyvä yleinen itsetunto oli yhteydessä positiiviseen, myönteiseen perfektionismiin, kun taas kompetenssista riippuvainen itsetunto oli yhteydessä kielteiseen perfektionismiin. Kielteinen perfektionismi oli puolestaan yhteydessä kognitiiviseen jännitykseen sekä alhaiseen itseluottamukseen.

2.2.3 Perfektionismi

Musiikin kaikilla osa-alueilla pyritään täydellisyyteen (ehkä jopa enemmän kuin millään muulla taiteen alalla), ja myös muusikoiden on menestyäkseen kyettävä lähes täydellisiin suoriin (Dews & Williams 1989). Jonkinasteinen perfektionismi on siis jopa suotuisaa musiikin alalla, mutta perfektionismin tietyt ulottuvuudet ovat yhteydessä myös esiintymisjännitykseen (ks. esim. Mor ym. 1995; Sinden 1999). Perfektionismi voidaan määritellä liiallisena huolena virheiden tekemisestä, korkeana henkilökohtaisena vaatimustasona, kokemuksena vanhempien korkeista odotuksista ja arvostelusta, epävarmuutena oman toiminnan laadusta, sekä järjestyksen ja järjestelmällisyyden suosimisena (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate 1990, 449).

Mor ym. (1995) tutkivat perfektionismin vaikutusta esiintyvien taiteilijoiden esiintymisjännitykseen (n = 87; 49 muusikkoa, 32 näyttelijää ja 6 tanssijaa). Lisäksi tutkittiin koetun hallintakyvyn (*personal control*; koettu kyky hallita tapahtumia) mahdollista vaikutusta perfektionismin ja esiintymisjännityksen väliseen suhteeseen. Tutkimuksessa käytettiin esiintymisjännitystutkimuksessa yleisesti käytettyä perfektionismimittaria, Multidimensional Perfectionism Scale -testiä (MPS; Frost ym. 1990). Tutkimuksessa selvisi, että korkea perfektionismi ja alhainen koettu hallintakyky olivat yhteydessä negatiiviseen, haitalliseen esiintymisjännitykseen. Erityisesti itseen kohdistettu perfektionismi (*self-oriented perfectionism*) yhdistettynä alhaisena koettuun hallintakykyyn johtivat voimakkaaseen esiintymisjännitykseen sekä suoriin liittyvään tyytymättömyyteen (*low goal satisfaction*). Koetun hallintakyvyn tason havaittiin säätelevän perfektionismin vaikutusta esiintymisjännitykseen. Koivula ym. (2002) puolestaan havaitsivat itsetunnon vaikuttavan perfektionismin ja esiintymisjännityksen väliseen yhteyteen (ks. edellinen kappale).

Myös Sinden (1999) selvitti perfektionismin vaikutusta esiintymisjännitykseen. Regressioanalyysi paljasti itseen kohdistetun perfektionismin ulottuvuudet - korkean huolen virheistä, korkean epävarmuuden omasta toiminnasta, sekä alhaisen henkilökohtaisen vaatimustason - merkitseviksi esiintymisjännityksen ennustajiksi. Toisaalta, Kennyn ym. (2004) tutkimuksessa perfektionismi ei regressioanalyysin perusteella ollut merkitsevä esiintymisjännityksen ennustaja, vaikka se korreloikin sekä esiintymisjännityksen että piirretyyppisen- ja tilannekohtaisen jännityksen kanssa. Sekä Kenny ym. (2004) että Sinden (1999) käyttivät tutkimuksessaan Multidimensional Perfectionism Scale -testiä (Frost ym. 1990). Erona oli, että Sinden analysoi perfektionismin eri ulottuvuuksia mittaavia testiosioita erillisinä komponentteina, kun taas Kenny ym. käyttivät analyysissään eri dimensioiden yhteenlasketuista pisteistä muodostettua yleistä perfektionismi -komponenttia.

Langendörfer ym. (2006) tutkivat itseen kohdistuvan perfektionismin ja muiden odotuksista aiheutuvan perfektionismin (*socially prescribed perfectionism*) vaikutusta orkesterimuusikoiden esiintymisjännitykseen. Muiden odotuksista aiheutuva perfektionismi oli harjoituksia edeltävän huolen (jännityksen) merkittävä ennustaja. Tämän arveltiin johtuvan harjoitustilanteen sosiaalisesta luonteesta, sekä muusikoiden tarpeesta vaikuttaa ammattitaitoisilta kollegoidensa silmissä. Itseen kohdistuva perfektionismi taas näyttäytyi (itse)luottamuksen puutteen ennustajana esiintymistilanteessa.

3. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää onko muusikon persoonallisuudella, perfektionismilla ja itsetunnolla yhteyttä muusikon esiintymisjännitykseen, ja minkälaisena tämä yhteys näyttäytyy. Tämän selvittäminen on olennaista, kun halutaan tutkia esiintymisjännityksen syntyyn ja voimakkuuteen vaikuttavia tekijöitä, ja jännityksen vaikutusta muusikon työhön. Aiemmissa tutkimuksissa musiikinopiskelijoiden ja ammattimuusikoiden esiintymisjännityksessä ja siihen vaikuttavissa persoonallisuustekijöissä on havaittu huomattavia eroja (ks. esim. Steptoe & Fidler 1987; Sinden 1999; Langendörfer ym. 2006). Vain osa musiikinopiskelijoista päätyy ammattimuusikoiksi, ja oletettavasti osa musiikinopiskelijoista karsiutuu pois juuri voimakkaan esiintymisjännityksen takia. Tästä syystä erityisesti musiikinopiskelijoiden esiintymisjännityksen ja siihen vaikuttavien persoonallisuustekijöiden tutkiminen on oleellista. Tuloksia voidaan käytännössä hyödyntää esimerkiksi esiintymisjännityksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa, sekä nuorten muusikoiden koulutuksessa.

Tutkimuksen pääongelmana on: Onko muusikon persoonallisuuspiirteillä, perfektionismilla, ja itsetunnolla vaikutusta muusikon esiintymisjännitykseen?

Alaongelmina on: 1. Minkälainen on persoonallisuuspiirteiden, itsetunnon, perfektionismin ja esiintymisjännityksen välinen yhteys? 2. Onko persoonallisuuspiirteillä, itsetunnolla, ja perfektionismilla yhteyttä keskenään? Tutkimuksessa testattavan, aiemmasta tutkimuksesta nousevan hypoteesin mukaan itsetunto ja ekstroversio korreloivat negatiivisesti esiintymisjännityksen kanssa, kun taas neuroottisuus ja perfektionismi korreloivat positiivisesti.

4. TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Aineistonkeruu

Tutkimuksen informantteina toimivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun (JAMK) musiikinopiskelijat; pääasiallisesti muusikoiksi ja instrumenttiopettajiksi suuntautuvat opiskelijat. Tutkimuksen aineisto kerättiin online-kyselylomakkeen avulla (ks. liite 2), josta lähetettiin sähköpostitse tieto kaikille JAMK:n musiikin koulutusohjelman opiskelijoille (N=273). JAMK:n musiikin koulutusohjelmassa on mahdollista suuntautua instrumenttiopettajaksi, musiikinohjaajaksi, varhaisiän musiikinopettajaksi, tai muusikoksi. Kyselyyn vastaamisesta luvattiin palkkioksi yksi ilmainen lounas Menuetti -opiskelijaruokalassa. Kysely oli anonymi, mutta vastaajat saivat halutessaan jättää yhteystietonsa erilliseen kyselyyn vastauspalkkion toimitamista varten. Yhteystiedot eivät olleet yhdistettävissä vastaajan varsinaisessa kyselyssä antamiin vastauksiin.

Kysely koostui viidestä osiosta; taustatietokyselystä, esiintymisjännitysmittarista (PAQ; Cox & Kenardy 1993), persoonallisuustestistä (BFI; John & Srivastava 1999), itsetuntomittarista (Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg 1965), ja perfektionismimittarista (MPS; Frost ym. 1990). Taustatietokyselyä lukuun ottamatta kysely rakentui monivalintakysymyksistä, joihin vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla. Kyselyyn tuli yhteensä 70 vastausta, joista osa oli keskeneräisesti täytettyjä. Kokonaan täytettyjä vastauksia oli yhteensä 62, jolloin vastausprosentiksi jäi 22,7 %.

Informanttien (n=62) ikäjakauma oli 19-44 vuotta (keski-ikä 25,1, keskihajonta 4,16). Vastaajista 37 oli muusikoksi tai instrumenttiopettajaksi opiskelevia, ja 25 musiikinohjaajaksi tai varhaisiän musiikinopettajaksi opiskelevia. Tässä tutkimuksessa vastaajia tarkastellaan pääosin yhtenä ryhmänä, mutta suuntautumisvaihtoehdosta johtuvat mahdolliset erot otetaan myös huomioon. Musiikinohjaajien ja varhaisiän musiikinopettajien ryhmään sijoitettiin myös epäselvät tapaukset, eli ne opiskelijat jotka ilmoittivat suuntautumisvaihtoehtokseen vain ”musiikkipedagogi” (yhteensä 15 henkilöä). Musiikkipedagogin nimeke voi tarkoittaa joko instrumenttiopettajaksi, musiikinohjaajaksi, tai varhaisiän musiikinopettajaksi opiskelevaa. Vastaajien jakaminen kahteen ryhmään johtuu instrumenttiopintojen erilaisesta painotuksesta eri suuntautumisvaihtoehdoissa. Instrumenttiopettajan ja muusikon (orkesteri- / kamarimuu-

sikko tai säestäjä) tutkinnoissa instrumenttiopintojen laajuudet ovat 109 ja 120 opintopistettä, kun musiikinohjaajan ja varhaisiän musiikinopettajan tutkinnoissa vastaava laajuus on 59 opintopistettä. Näin ollen instrumenttiopettajan ja muusikon opinnoissa instrumenttiopinnot ovat korostuneemmassa asemassa kuin muissa suuntautumisvaihtoehdoissa, ja tämä voi osaltaan vaikuttaa myös esiintymisjännityksen voimakkuuteen eri ryhmissä.

4.2 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa kerätty aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin, eli tutkimusote on kvantitatiivinen. Tilastollisten menetelmien valintaan vaikuttivat tutkimuksen kysymyksenasettelu, sekä aiemmat persoonallisuustekijöitä ja esiintymisjännitystä tarkastelleet tutkimukset. Analyysissä käytettiin apuna SPSS 16.0- ja Microsoft Office Excel 2007 -tietokoneohjelmia. Aineisto kerättiin Jyväskylän yliopiston Korppi -palveluun luodun online-kyselylomakkeen avulla, joka rakentui taustatietokyselystä sekä esiintymisjännitystä, persoonallisuutta, itsetuntoa ja perfektionismia mittaavista standardisoiduista testeistä (ks. liite 2). Vastattavia kohtia oli yhteensä 122 (9+42+44+10+17). Kyselylomakkeen esitestaukseen osallistui kaksi muusikko-opiskelijaa, joiden antaman palautteen perusteella yhden kysymyksen sanamuotoa muutettiin. Testivaiheen vastaukset eivät ole mukana varsinaisessa aineistossa.

Tilastollinen testi / tunnusluku	Käyttö tässä tutkimuksessa
Keskiarvo ja -hajonta	Aineiston kuvaus: esiintymisjännityksen, persoonallisuuspiirteiden, itsetunnon ja perfektionismin ilmeneminen tutkimusjoukossa
T-testi	Tutkimusjoukon sisäisten ryhmien välisten erojen tarkastelu: esimerkiksi sukupuolen, instrumentin ja suuntautumisvaihtoehdon vaikutus esiintymisjännityksen voimakkuuteen
Pearsonin korrelaatio	Persoonallisuuspiirteiden, itsetunnon, perfektionismin ja esiintymisjännityksen välisten yhteyksien tarkastelu
Askeltava regressioanalyysi	Esiintymisjännitykseen merkitsevästi vaikuttavien persoonallisuustekijöiden selvittäminen

Standardisoitujen testien yhteenlasketuista pisteistä saatiin summamuuttujia, joiden välisten yhteyksien selvittämiseksi käytettiin tilastollisia analyysimenetelmiä; Pearsonin korrelaatiota, sekä usean muuttujan askeltavaa regressioanalyysiä. Lisäksi T-testiä ja korrelaatiota käytettiin selvittämään muiden tekijöiden, kuten iän, sukupuolen, suuntautumisvaihtoehdon, opiskelu-

vuosien, sekä esiintymisvalmennuksen mahdollista vaikutusta esiintymisjännityksen voimakkuuteen.

Persoonallisuuden mittarina tässä tutkimuksessa käytettiin The Big Five Inventory -testiä (BFI; John & Srivastava 1999). BFI koostuu 44 väittämästä, joihin vastataan viisiportaisella Likert-asteikolla (1=vahvasti eri mieltä, 2=melko eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=melko samaa mieltä ja 5=vahvasti samaa mieltä). BFI -testin mittaamat persoonallisuuden ulottuvuudet ovat ekstroversio (*extraversion*), sovinnollisuus (*agreeableness*), tunnollisuus (*conscientiousness*), neuroottisuus (*neuroticism*), ja avoimuus/äly (*openness/intellect*). Musiikin kontekstissa BFI -testiä on aiemmin käytetty esim. persoonallisuutta ja musiikkimakua tutkittaessa (Rentfrow & Gosling 2003).

Esiintymisjännityksen mittarina tutkimuksessa käytettiin 60+2 -kohtaista (60 monivalintakysymystä ja 2 avointa kysymystä) Performance Anxiety Questionnaire -testiä (PAQ; Cox & Kenardy 1993). PAQ mittaa muusikon esiintymisjännityksen voimakkuutta kolmessa erilaisessa tilanteessa: harjoituksissa, ryhmäesiintymisissä ja sooloesiintymisissä. Kyselyn kokonaispituuden rajoittamiseksi esiintymisjännityksen mittaaminen rajattiin tässä tutkimuksessa ryhmä- ja sooloesiintymisiin. Tutkimuksessa käytetyn PAQ -testin lyhennetyin version kysymysten määrä oli näin ollen 40+2. PAQ mittaa kuinka usein (1=ei koskaan, 2=harvoin, 3=joskus, 4=usein, ja 5=aina) muusikot kokevat kyselyssä eriteltyjä kognitioita ja somaattisia oireita erilaisissa esiintymistilanteissa.

Perfektionismin mittarina tutkimuksessa käytettiin Multidimensional Perfectionism Scale -testiä (MPS; Frost ym. 1990) jota on käytetty yleisesti perfektionismin ja esiintymisjännityksen välisen yhteyden tutkimuksessa (ks. esim. Kenny ym. 2004; Koivula ym. 2002; Sinden 1999; Mor ym. 1995). MPS koostuu kuudesta osa-alueesta, jotka mittaavat perfektionismin eri ulottuvuuksia. Ulottuvuudet ovat: 1. huoli virheistä (*concern over mistakes*), 2. henkilökohtainen vaatimustaso (*personal standards*), 3. epävarmuus omasta toiminnasta (*doubts about actions*), 4. järjestelmällisyys (*organization*), 5. vanhempien odotukset (*parental expectations*), ja 6. vanhempien arvostelu (*parental criticism*). Testissä on 35 väittämää, joihin vastataan viisiportaisella asteikolla (1=vahvasti eri mieltä - 5=vahvasti samaa mieltä). Tässä tutkimuksessa alkuperäisen testin kysymysten määrä vähennettiin puoleen kyselyn kokonais-

pituuden rajoittamiseksi, kuten myös Kenny ym. (2004) tekivät esiintymisjännitystutkimuksessaan. Lyhennetyssä versiossa oli 17 kysymystä tasaisesti eri osa-alueilta.

Informanttien itsetunnon mittaamiseen tutkimuksessa käytettiin yleisesti käytettyä Rosenberg Self-Esteem Scale -testiä (Rosenberg, 1965). Testissä on kymmenen väittämää, joiden sopivuutta itseensä vastaajat arvioivat neliportaisella asteikolla (1 =vahvasti samaa mieltä, 2=samaa mieltä, 3=eri mieltä, ja 4= vahvasti eri mieltä). Tässä tutkimuksessa vastausasteikko muutettiin yhdenmukaisuussyistä viisiportaiseksi muiden kyselyn osioiden tavoin. Rosenberg Self-Esteem Scale -testiä on esiintymisjännitystutkimuksessa aikaisemmin käyttänyt esim. Sinden (1999).

Mitattava ilmiö	Käytetty mittari
Esiintymisjännitys	Cox & Kenardy 1993: Performance Anxiety Questionnaire (PAQ)
Persoonallisuus	John & Srivastava 1999: The Big Five Inventory (BFI)
Perfektionismi	Frost, Marten, Lahart & Rosenblate 1990: Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)
Itsetunto	Rosenberg 1965: Rosenberg Self-Esteem Scale

4.3 Luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen siinä käytettyjen mittarien luotettavuuteen. Yleisesti käytettyjä luotettavuuden käsitteitä ovat validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin: Sisäistä validiteettia arvioitaessa tarkastellaan mitattiinko ja havainnointiinko tutkimuksessa sitä mitä oli tarkoituskin. Ulkoisella validiteetillä taas tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä, jolloin tarkastellaan otantaan ja aineistoon liittyviä tekijöitä. (Metsämuuronen 2000, 21.) Tämän tutkimuksen sisäistä validiteettia voitaneen pitää hyvänä, sillä tutkimuksessa käytetyt esiintymisjännitys-, persoonallisuus-, itsetunto-, ja perfektionismimittarit ovat osoittautuneet valideiksi ja luotettaviksi mittareiksi aiemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Cox & Kenardy 1993; John & Srivastava 1999; Frost ym. 1990; Rosenberg 1965). Englanninkieliset alkuperäistestit käännettiin suomeksi tätä tutkimusta varten, mikä voi mahdollisesti aiheuttaa pieniä muutoksia validiteetissa.

Tämän tutkimuksen alhainen vastausprosentti (22,7%) sekä informanttien valikoitumistapa heikentävät tutkimuksen ulkoista validiteettia. Vastausprosenttia arvioitaessa on kuitenkin otettava huomioon poissaolevat ja ei-aktiiviset opiskelijat, jotka käyvät lukemassa sähköpostiaan harvoin. Lisäksi kyselystä tiedottava sähköposti (ks. liite 1) oli otsikoitu: "Hei kaikki muusikoksi ja instrumenttiopettajaksi opiskelevat!", mikä myös karsi vastaajamäärää. Toisaalta on otettava huomioon perusjoukon koko: mitä suurempi perusjoukko on, sitä pienempi prosentuaalinen osuus perusjoukosta tutkitaan (Valli 2001). Tämän tutkimuksen tutkimusjoukko ($n=62$) on kooltaan riittävä tutkimuksen tavoitteiden saavuttamiseksi, mutta huomioon on otettava informanttien valikoitumistapa. Informantteja ei valikoitu satunnaisesti, vaan koko perusjoukolle (JAMK:n musiikinopiskelijat, $N=273$) ilmoitettiin mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen. Vastauspalkkion (yksi opiskelijahintainen lounas) avulla pyrittiin saamaan mahdollisimman monta vastaajaa, sekä rajoittamaan henkilökohtaisen mielenkiinnon tai esiintymisjännitysongelmien perusteella tapahtuvaa valikoitumista. Voidaan kuitenkin olettaa, että tutkimusjoukko ei täysin vastaa perusjoukosta otettua satunnaisotantaa.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta, eli tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (ks. esim. Metsämuuronen 2000; Valli 2001). Reliabelissa tutkimuksessa ei ole systemaattisia virheitä. Kuten jo aiemmin mainittiin, tutkimuksessa käytettävät standardisoidut testit ovat osoittautuneet luotettaviksi mittareiksi. MPS-perfektionismitestin lyhennetyin version reliabiliteetin arvioimiseksi laskettiin testin Cronbachin alfa, joka osoittautui riittäväksi ($\alpha = 0,85$). Lisäksi laskettiin perfektionismin ulottuvuuksia (MPS mittaa perfektionismin kuutta eri ulottuvuutta) mittaavien testiosioden reliabiliteetti. Melkein kaikkien testiosioden alfakerroin oli suurempi kuin 0,70, lukuun ottamatta ulottuvuutta 'epävarmuus omasta toiminnasta' ($\alpha = 0,51$). Tätä voidaan kuitenkin pitää kohtuullisena, vaikka alfakertoimen oletetaan yleensä olevan suurempi kuin 0,60 (Valli 2001). Alhainen alfakerroin johtuu todennäköisesti kyseisen osion kysymysten vähäisestä määrästä (vain kaksi kysymystä mittaa ulottuvuutta 'epävarmuus omasta toiminnasta'). Testiosion alhaista alfakerrointa kompensoi kuitenkin kyseisen osion pisteiden voimakas korrelaatio perfektionismitestin kokonaispistemäärän kanssa ($r = 0,702$, $p < 0,001$).

Pitkässä, monivalintakysymyksistä rakentuvassa kyselyssä reliabiliteettia heikentävät satunnaisvirheet: vastaajat voivat vastata vahingossa väärin tai jättää kysymyksiä epähuomiossa

vastaamatta. Lisäksi osa vastaajista on voinut täyttää kyselyn huolimattomasti tai epätotundenmukaisesti vain vastauspalkkion saadakseen. Kyselyn testiosassa oli muutamia tyhjiä vastauksia, jotka todennäköisesti olivat jääneet vahingossa vastaamatta. Kyseiset tyhjät vastaukset, joita oli koko aineistossa yhteensä kuusi 6882:sta, korvattiin kyseisen kysymyksen vastausten keskiarvolla. Tyhjien vastausten muuttaminen on tässä tutkimuksessa perusteltua, sillä analyysissä käytetään summamuuttujia jotka muodostuvat eri testien yhteenlasketuista pisteistä. Tyhjä vastaus muuttaisi vastaajan kokonaispistemäärää radikaalisti, kun taas muiden vastaajien kyseiseen kohtaan antamien vastausten keskiarvo on paras arvio tyhjän vastauksen todennäköisimmäksi arvoksi.

Tutkimuksen toteuttamisvaiheen jälkeen ilmeni kaksi ongelmakohtaa kyselylomakkeen taustakyselyosiossa, jotka eivät olleet nousseet esille kyselylomakkeen esitestauksessa. Osa vastaajista oli vastannut liian yleisluontoisesti kohtaan jossa kysyttiin vastaajan suuntautumisvaihtoehtoa (ks. liite 2, kysymys nro 5). Osa vastaajista ilmoitti suuntautumisvaihtoehtokseen tutkintonimekkeensä 'musiikkipedagogi', joka voi tarkoittaa instrumenttiopettajan, musiikinohjaajan, tai varhaisiän musiikinopettajan suuntautumisvaihtoehtoa. Kyselylomakkeessa suuntautumisvaihtoehto kirjoitettiin avoimeen vastausruutuun, ja ongelma olisi todennäköisesti vältetty valmiilla vastausvaihtoehdoilla. Kysely oli suunnattu erityisesti muusikoksi ja instrumenttiopettajaksi opiskeleville, mikä saattoi osaltaan vaikuttaa vastaajien yleisluontoiseen vastaustapaan.

Toinen esille tullut ongelma liittyy kysymykseen vastaajan opiskeluvuosista (ks. liite 2, kysymys nro 4). Kysymyksessä kysyttiin vastaajan opiskeluvuosia musiikkioppilaitoksissa, jolla tarkoitettiin opiskelua sekä musiikin perusasteella että ammattioppilaitoksissa. Vastauksista päätellen osa vastaajista kuitenkin ymmärsi kysymyksen tarkoittavan vain opiskelua ammattioppilaitoksissa, joten kysymyksen tarkempi muotoilu olisi ollut tarpeen.

5. TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Taulukossa 1 on kuvattu aineiston tunnusluvut. Esiintymisjännitys-, persoonallisuus-, itsetunto- ja perfektionismitestien keskiarvot (ja keskihajonnat) on skaalattu samalle asteikolle (minimi 1, maksimi 5) vertailun helpottamiseksi. Esiintymisjännitys on keskiarvojen perusteella selkeästi voimakkaampaa sooloesiintymisissä verrattuna ryhmäesiintymisiin, mikä tukee aiemmissa tutkimuksessa saatuja tuloksia (ks. esim. Cox & Kenardy 1993). Hajonta vaikuttaa olevan suurinta perfektionismin eri ulottuvuuksia mittaavissa testiosiossa, joskin se tasoittuu yleisessä perfektionismissa (eri ulottuvuuksien yhteenlasketut pisteet).

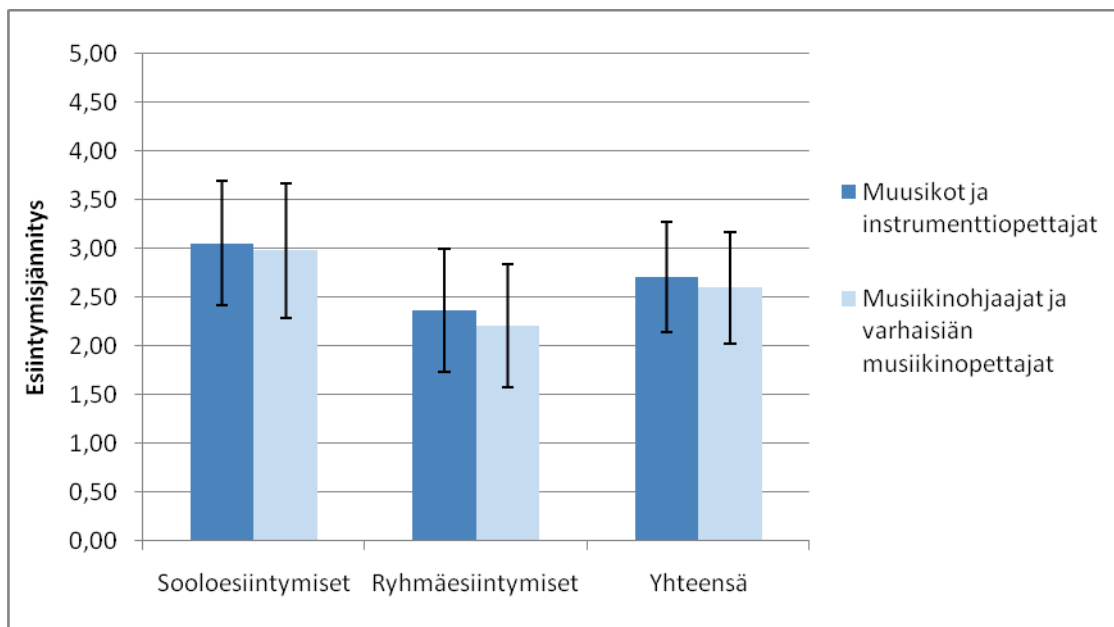
Taulukko 1: Aineiston kuvaus

	N	Pienin arvo	Suurin arvo	Keskiarvo	Keskihajonta
Ikä	62	19	44	25,08	4,158
opiskeluvuodet	61	0	24	11,35	5,949
Esiintymisjännitys / soolo	62	34	94	3,02	0,66
Esiintymisjännitys / ryhmä	62	28	84	2,30	0,63
Esiintymisjännitys yhteensä	62	62	170	2,66	0,57
Ekstroversio	62	12	37	3,45	0,79
Sovinnollisuus	62	21	42	3,84	0,47
Tunnollisuus	62	17	42	3,47	0,61
Neuroottisuus	62	11	37	2,89	0,73
Avoimuus	62	26	49	4,01	0,50
Itsetunto	62	20	49	3,58	0,73
Huoli virheistä	62	4	19	2,33	1,03
Henkilökohtainen vaatimustaso	62	7	20	3,47	0,89
Vanhempien odotukset	62	2	10	2,04	1,01
Vanhempien arvostelu	62	2	9	1,74	1,03
Epävarmuus omasta toiminnasta	62	2	10	2,40	1,02
Järjestelmällisyys	62	3	15	3,54	1,04
Perfektionismi yhteensä	62	25	82	2,72	0,64

5.1 Esiintymisjännityksen voimakkuus

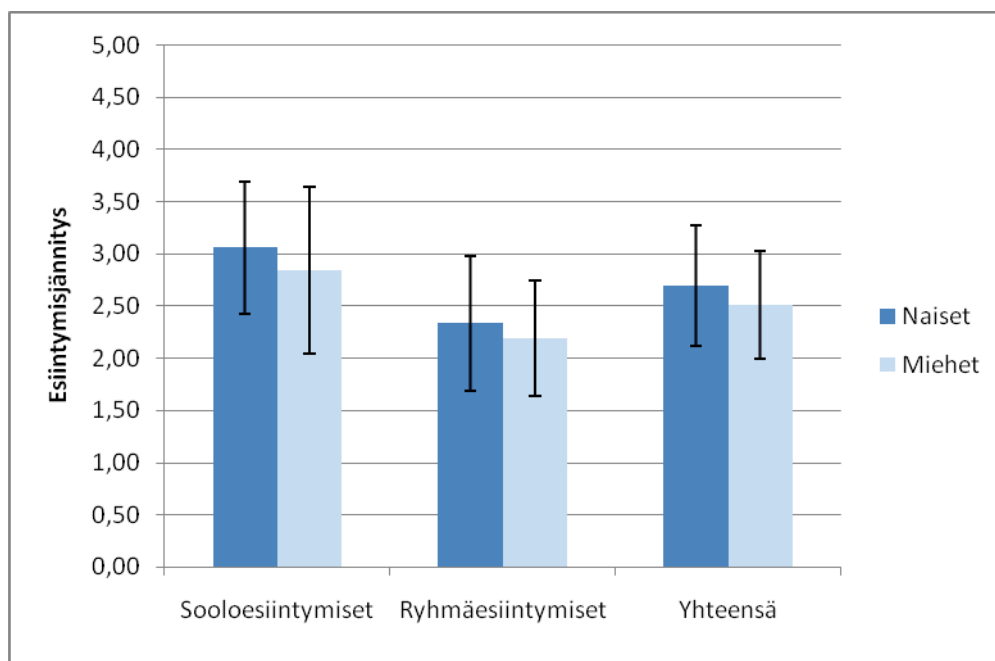
Tulosten tarkastelu on syytä aloittaa esiintymisjännityksen voimakkuuden sekä tutkimusjoukon sisäisten ryhmien välisten erojen tarkastelulla. Ennen persoonallisuustekijöiden vaikutusten arviointia on tarpeen kiinnittää huomiota muiden tekijöiden mahdolliseen vaikutukseen, sekä eri ryhmien välillä ilmeneviin tilastollisesti merkitseviin eroihin. Seuraavassa kuvataan eri ryhmien (ryhmät jaoteltu esimerkiksi suuntautumisvaihtoehdon, sukupuolen, ja soitetun musiikkilajin perusteella) välisiä eroja esiintymisjännityksen voimakkuudessa. Erojen tilastollinen merkitsevyys selvitettiin 2-suuntaisen t-testin avulla.

Kuviossa 3 on kuvattu muusikoksi ja instrumenttiopettajaksi opiskelevien (n=37), sekä musiikinohjaajaksi ja varhaisiän musiikinopettajaksi opiskelevien (n=25) välisiä eroja. Tulosten mukaan muusikoksi ja instrumenttiopettajaksi opiskelevat vaikuttavat jännittävän keskimääräisesti musiikinohjaajaksi ja varhaisiän musiikinopettajaksi opiskelevia enemmän, mikä saattaa johtua esittävän säveltaiteen opintojen erilaisesta painotuksesta kyseisissä suuntautumisvaihtoehdoissa (ks. kappale 4.1). Ryhmien välinen ero ei kuitenkaan t-testissä osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi.



Kuvio 3: Esiintymisjännitystestien keskiarvot ja keskihajonnat muusikoksi ja instrumenttiopettajaksi sekä musiikinohjaajaksi ja varhaisiän musiikinopettajaksi opiskelevilla.

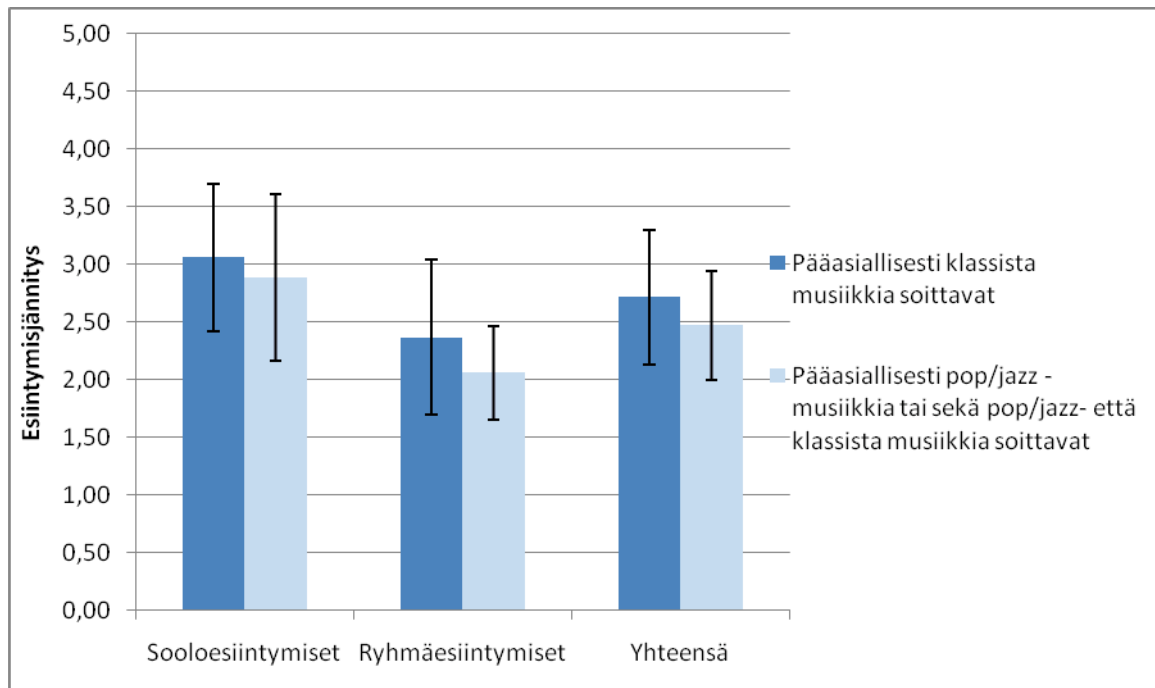
Kuviossa 4 on vertailtu naisten (n=51) ja miesten (n=10) kokema esiintymisjännitystä. Yksi henkilö ei ilmoittanut sukupuoltaan. Aiemmissa tutkimuksissa naisten on havaittu kokevan esiintymisjännitystä keskimäärin miehiä voimakkaammin (ks. esim. Wesner ym. 1990). Tässä tutkimuksessa miesten ja naisten välillä ei kuitenkaan havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa, vaikka naiset vaikuttavatkin keskiarvojen perusteella jännittävän hieman miehiä enemmän. Toisaalta tutkimusjoukko on tässä tutkimuksessa niin pieni, että tilastollisen merkitsevyyden saavuttamiseksi ryhmien välisten erojen pitäisi olla huomattavasti suurempia (tai vastaavasti tutkimusjoukon tulisi olla suurempi). Tässä tutkimuksessa ei miesten ja naisten välistä eroa esiintymisjännityksen kokemisessa kuitenkaan pystytty tieteellisesti todistamaan.



Kuvio 4. Naisten ja miesten esiintymisjännityksessä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa.

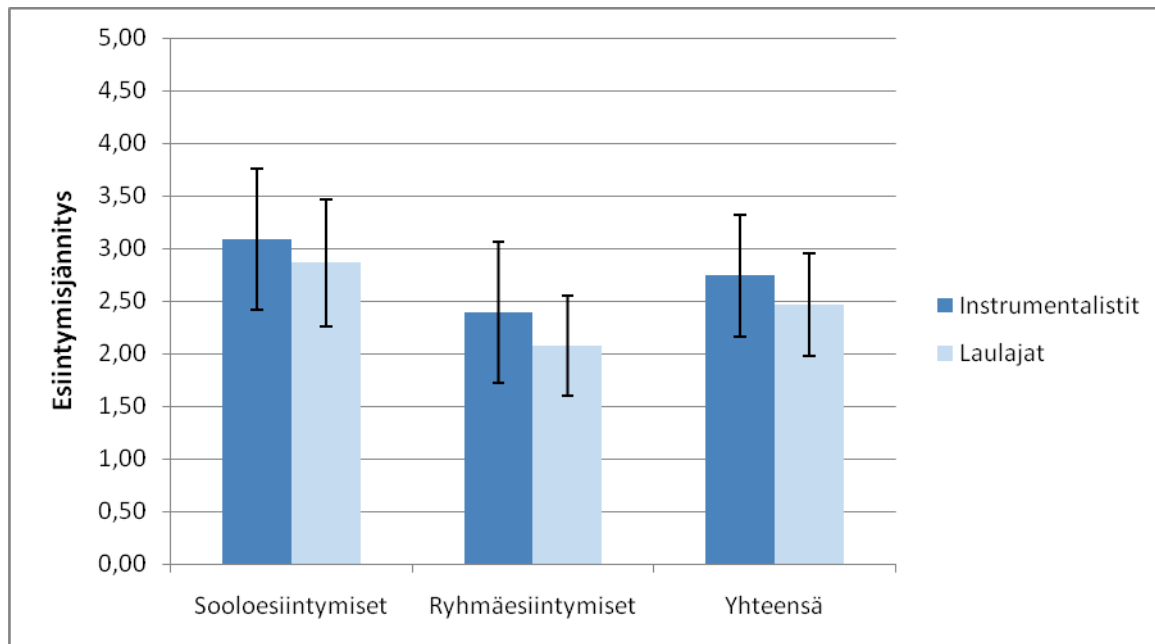
Tähän tutkimukseen osallistuneista musiikinopiskelijoista suurin osa soitti ja esitti pääasiallisesti klassista musiikkia, mutta osa vastaajista soitti myös pop/jazz -musiikkia. Vastaajat jaettiin kahteen ryhmään; pääasiallisesti klassista musiikkia soittaviin (n=48) sekä pääasiallisesti pop/jazz -musiikkia tai sekä klassista että pop/jazz -musiikkia soittaviin (n=14). Näiden kahden ryhmän esiintymisjännityksessä havaittiin tilastollisesti melkein merkitsevää ($P < 0,05$) eroa ryhmäesiintymistilanteessa (ks. kuvio 5). Sooloesiintymistilanteessa ja esiintymisjännityksen yhteispisteissä ero ei ollut merkitsevää. Ryhmien välinen ero johtuu tässä tapauksessa todennäköisesti klassisen ja pop/jazz -musiikin esitystilanteiden erilaisesta

luonteesta. Klassiseen musiikkiin liittyvät esityskäytännöt ovat muodollisempia, ja soitto on usein suorituskeskeisempää.



Kuvio 5: Klassista musiikkia soittavien sekä pop/jazz -musiikkia soittavien esiintymisjännityksessä ilmeni tilastollisesti melkein merkitsevää eroa vain ryhmäesiintymisissä ($p < 0,05$).

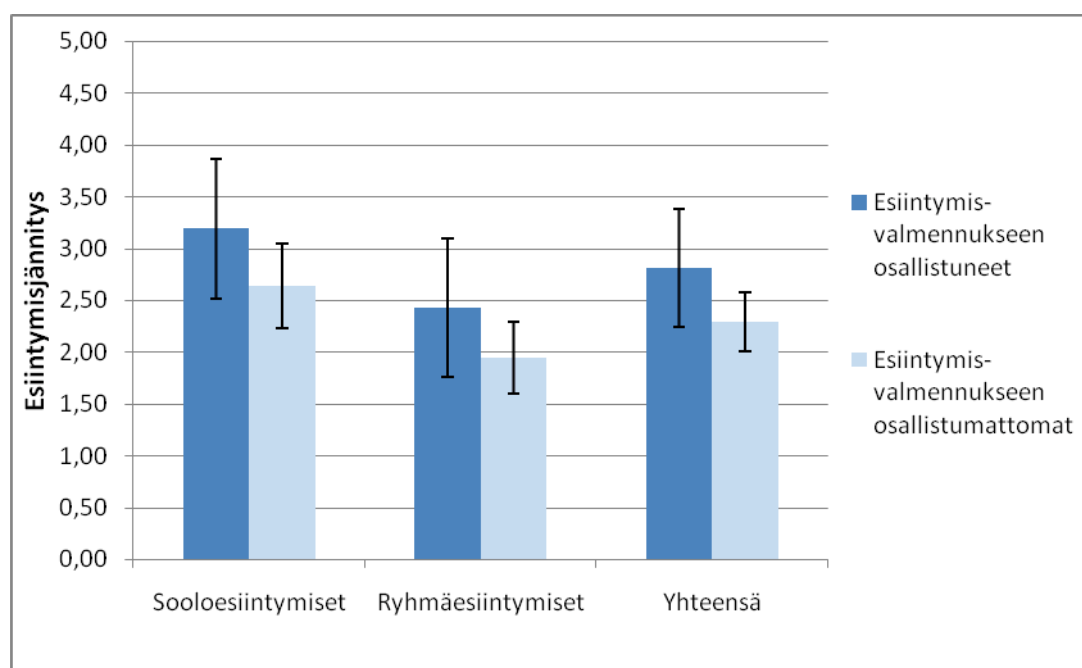
Ryhmäesiintymistilanteessa ilmeni tilastollisesti melkein merkitsevää eroa ($p < 0,05$) myös instrumentalistien ($n=44$) ja laulajien ($n=18$) esiintymisjännityksessä (ks. kuvio 6). Instrumentalistit näyttävät keskiarvojen perusteella jännittävän laulajia hieman enemmän myös sooloesiintymistilanteessa, mutta ero ei tässä tapauksessa osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi. Erot laulajien ja instrumentalistien esiintymisjännityksessä saattavat selittyä laulamiseen ja instrumentin soittamiseen liittyvillä eroilla: soittaminen voidaan nähdä suorituskeskeisempänä, ja virheiden tekemisen mahdollisuus on myös potentiaalisesti suurempi. Ero ryhmäesiintymistilanteen esiintymisjännityksessä viittaa siihen, että laulajat kokevat erityisesti yhtye- ja kuorolaulun vähemmän jännittäväksi kuin instrumentalistit yhtye- ja orkesterisoiton. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että orkesteri on jakautunut useampaan pieneen sektioon, ja näin ollen yksittäisen soittajan harteilla on suurempi vastuu kuin esimerkiksi kuorolaulajalla. Lisäksi esim. pianisteilla ryhmäesiintymiset rajoittuvat usein pieniin kokoonpanoihin, kuten trioihin tai duoihin.



Kuvio 6: Instrumentalistien ja laulajien esiintymisjännitys eri esiintymistilanteissa. Tilastollisesti melkein merkittävää eroa ilmeni vain ryhmäesiintymisissä ($p < 0,05$).

Suurin ero esiintymisjännityksen voimakkuudessa ilmeni esiintymisvalmennukseen osallistuneiden ($n=40$) ja esiintymisvalmennukseen osallistumattomien ($n=13$) välillä (ks. kuvio 7). 9 henkilöä ei vastannut kysymykseen. Esiintymisvalmennukseen osallistuneet olivat käyneet esiintymisvarmuuden kasvattamiseen tähtäävän kurssin joko Jyväskylän ammattikorkeakoulussa tai muussa musiikin alan oppilaitoksessa. Esiintymisvalmennukseen osallistuneet jännittivät esiintymisvalmennukseen osallistumattomia huomattavasti enemmän kaikissa esiintymistilanteissa. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0,01$) sekä soolo- että ryhmäesiintymistilanteissa, sekä erittäin merkitseviä ($p < 0,001$) esiintymisjännityksen yhteispisteissä. Tämä merkitsevä ero voi selittyä sillä, että esiintymisjännityksestä vähiten kärsivät opiskelijat eivät ole kokeneet tarpeelliseksi osallistua esiintymisvalmennukseen. Toisaalta on otettava huomioon, että kyseinen kurssi on pakollinen kaikille JAMK:n musiikin koulutusohjelman opiskelijoille, joten jokaisen opiskelijan on osallistuttava esiintymisvalmennukseen jossain opintojensa vaiheessa. Tulokset saattavat kertoa myös siitä, että nykyisenlaisista esiintymisvalmennuskursseista ei ole huomattavaa hyötyä esiintymisjännityksestä kärsiville opiskelijoille. Tämän varmistamiseksi tulisi kuitenkin vertailla opiskelijoiden esiintymisjännityksen voimakkuutta ennen ja jälkeen esiintymisvalmennuksen. Päätelmää kuitenkin tukevat Jämsän (1997) tutkimuksessa ($n=6$) saadut tulokset, jossa kognitiivis-behavioraalisen esiintymisvalmennuskurssin vaikutukset esiintymisjännitykseen osoittautuivat vähäisiksi. Subjektiiivisesti

koettu esiintymisjännitys väheni neljällä koehenkilöllä, mutta lisääntyi kahdella koehenkilöllä.

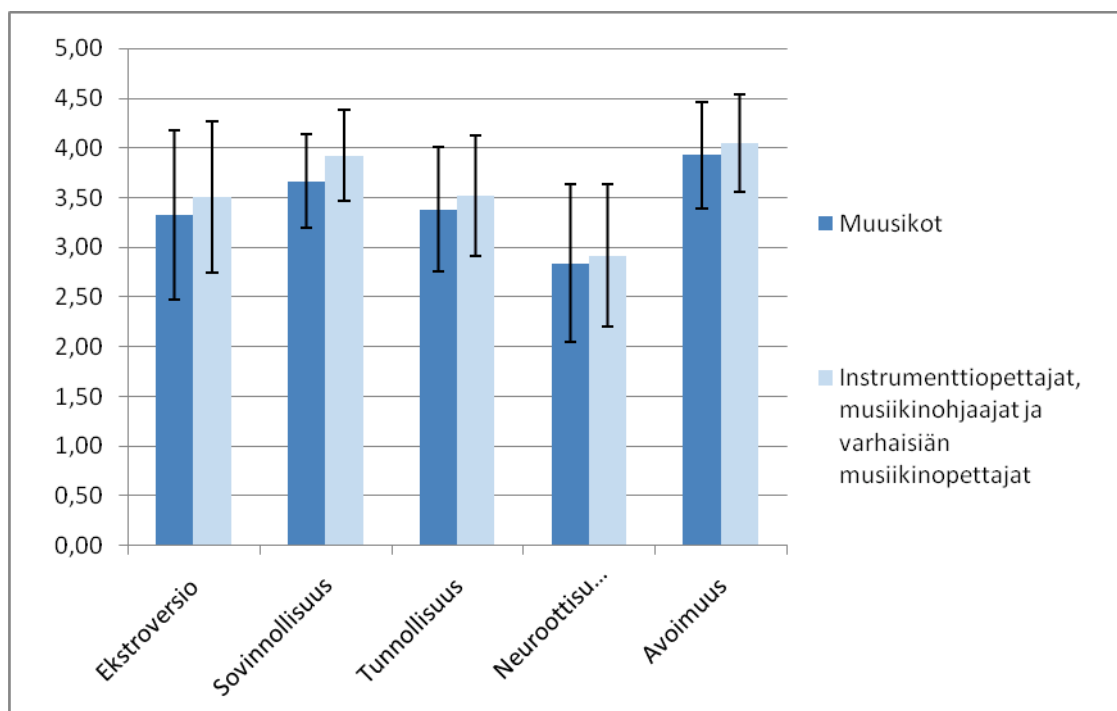


Kuvio 7: Esiintymisvalmennukseen osallistuneiden ja osallistumattomien esiintymisjännityksessä ilmeni tilastollisesti merkitsevää eroa soolo- ja ryhmäesiintymisissä ($p < 0,01$), sekä erittäin merkitsevää eroa esiintymisjännityksessä yhteensä ($p < 0,001$).

Tutkimusjoukkoa tarkastellaan persoonallisuustekijöiden vaikutusta analysoitaessa yhtenä ryhmänä, mutta tutkimusjoukon sisäisten ryhmien väliset erot eivät silti ole merkityksettömiä. Erot todistavat, että persoonallisuuspiirteiden ja tilannekohtaisten tekijöiden lisäksi useat muutkin tekijät vaikuttavat muusikon esiintymisjännitykseen. Ainakin instrumentilla ja soitetulla musiikkityylillä on tilastollisesti melkein merkitsevää vaikutusta esiintymisjännitykseen ryhmäesintymistilanteessa, ja pieniä eroja keskiarvoissa oli havaittavissa myös muiden ryhmien välillä. Ryhmien väliset erot ovat kuitenkin niin kohtuullisia, että tutkimusjoukkoa voidaan ongelmitta tarkastella yhtenä ryhmänä.

5.2 Musiikinopiskelijoiden persoonallisuuspiirteet

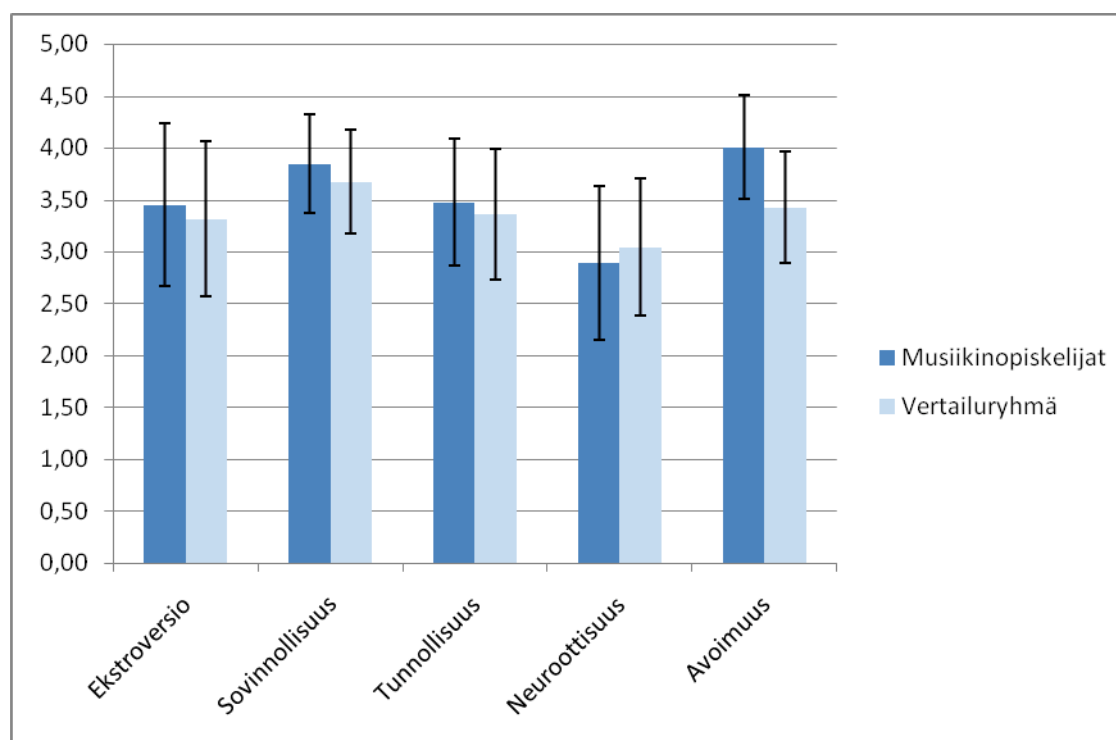
Aiemmissa tutkimuksissa muusikot ovat osoittautuneet valtaväestöä introvertimmiksi (ks. esim. Kemp 1996; Marchant-Haycox & Wilson 1992). Toisaalta, musiikinopettajien on havaittu olevan keskivertoa ekstrovertimpiä (Kemp 1996). Tästä syystä tässäkin tutkimuksessa tarkasteltiin mahdollisia eroja musiikinopiskelijoiden persoonallisuuksissa. Vastajat jaettiin kahteen ryhmään suuntautumisvaihtoheutensa perusteella: muusikoihin (n=19), sekä musiikkipedagogeihin (n= 43). Musiikkipedagogien ryhmään kuuluvat instrumenttiopettajaksi, musiikinohjaajaksi, sekä varhaisiän musiikinopettajaksi opiskelevat. Keskiarvojen perusteella musiikkipedagogit vaikuttavat olevan muusikoita ekstrovertimpiä aiempien tutkimusten tulosten tavoin (ks. kuvio 8). Persoonallisuuspiirteiden erot eivät kuitenkaan tässä tutkimuksessa osoittautuneet tilastollisesti merkitseviksi.



Kuvio 8: Muusikoksi ja musiikkipedagogiksi opiskelevien persoonallisuuksissa ei ilmennyt tilastollisesti merkitsevää eroa.

Vastajien persoonallisuutta verrattiin myös Jyväskylän yliopiston humanistisen tiedekunnan opiskelijoista koostuvaan vertailuryhmään (n=194, keski-ikä 20,6 vuotta, keskihajonta 2,75, naisia 165, miehiä 29; ks. Eerola 2007). Hieman yllättäen musiikinopiskelijat vaikuttavat olevan yliopisto-opiskelijoita ekstrovertimpiä (ks. kuvio 9), mikä on osittain ristiriidassa aiempi-

en tutkimusten kanssa. Vertailussa täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että yliopisto-opiskelijat eivät edusta valtaväestöä eivätkä siten ole paras mahdollinen vertailukohde. Lisäksi suurin osa tämän tutkimuksen vastaajista koostui musiikkipedagogiksi opiskelevista opiskelijoista, jotka olivat tulosten perusteella hieman muusikoita ekstrovertimpiä. Kempin (1996) mukaan musiikinopettajat - erityisesti ala-asteen musiikinopettajat - ovat myös valtaväestöä ekstrovertimpiä. Ero ekstroversiossa ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi. Sen sijaan erot musiikinopiskelijoiden ja vertailuryhmän sovinnollisuudessa (*agreeableness*) ja avoimuudessa (*openness / intellect*, myös *openness to experience*), osoittautuivat tilastollisesti merkitseviksi (sovinnollisuus: $p < 0,05$; avoimuus: $p < 0,001$). Sovinnollisuus viittaa henkilön taipumukseen olla anteeksiantavainen, vaatimaton ja myötätuntoinen. Avoimuuteen taas liittyy esimerkiksi taiteellisuus, mielikuvituksellisuus ja uteliaisuus (John & Srivastava 1999). Musiikinopiskelijoiden huomattavasti suurempi avoimuus saattaa siis viitata siihen, että musiikinopiskelijat ovat yliopisto-opiskelijoita taiteellisempia ja luovempia.



Kuvio 9: Musiikinopiskelijoiden ja vertailuryhmän persoonallisuuksissa oli tilastollisesti melkein merkitsevää ($p < 0,05$) eroa sovinnollisuudessa, sekä erittäin merkitsevää ($p < 0,001$) eroa avoimuudessa.

5.3 Yksilöllisten tekijöiden vaikutus esiintymisjännitykseen

5.3.1 Esiintymisjännityksen ja persoonallisuustekijöiden väliset korrelaatiot

Esiintymisjännityksen ja persoonallisuustekijöiden (persoonallisuus, itsetunto ja perfektionismi) väliset korrelaatiot on kuvattu taulukossa 2. Sooloesiintymistilanteessa koetun esiintymisjännityksen sekä ryhmäesiintymistilanteessa koetun esiintymisjännityksen välinen korrelaatio osoittautui yllättävän alhaiseksi ($r = 0,55$, $p < 0,001$). Tämä viittaa siihen, että hieman eri tekijät vaikuttavat esiintymisjännitykseen eri tilanteissa. Tämä näkyy myös esiintymisjännityksen ja persoonallisuustekijöiden välisissä korrelaatioissa: esimerkiksi tunnollisuus, neuroottisuus ja vanhempien arvostelu korreloivat merkitsevästi sooloesiintymisjännityksen kanssa, mutta eivät ryhmäesiintymisjännityksen.

Taulukko 2: Esiintymisjännityksen ja persoonallisuustekijöiden korrelaatiot

	1.	2.	3.
1. Esiintymisjännitys / soolo	1		
2. Esiintymisjännitys / ryhmä	,55***	1	
3. Esiintymisjännitys yhteensä	,88***	,88***	1
4. Ekstroversio	-,18	-,25	-,24
5. Sovinnollisuus	-,18	-,21	-,22
6. Tunnollisuus	-,36**	-,23	-,34**
7. Neuroottisuus	,44***	,18	,36**
8. Avoimuus	,05	-,19	-,08
9. Itsetunto	-,59***	-,52***	-,63***
10. Huoli virheistä	,48***	,31*	,45***
11. Henkilökohtainen vaatimustaso	-,04	-,11	-,09
12. Vanhempien odotukset	,19	,01	,11
13. Vanhempien arvostelu	,42**	,22	,36**
14. Epävarmuus toiminnasta	,54***	,61***	,65***
15. Järjestelmällisyys	-,00	,21	,11
16. Perfektionismi yhteensä	,38**	,29*	,38**

* $p < 0,05$, korrelaatio on tilastollisesti melkein merkitsevä 5% riskitasolla (2-suuntainen)

** $p < 0,01$, korrelaatio on tilastollisesti merkitsevä 1% riskitasolla (2-suuntainen)

*** $p < 0,001$, korrelaatio on tilastollisesti erittäin merkitsevä 0,1% riskitasolla (2-suuntainen)

Lisäksi huoli virheistä ja yleinen perfektionismi korreloivat merkitsevämmin sooloesiintymisjännityksen kanssa. Itsetunto ja epävarmuus omasta toiminnasta tosin korreloivat erittäin merkitsevästi esiintymisjännityksen kanssa kummassakin esiintymistilanteessa. Soolo- ja ryhmäesiintymistilanteissa koetusta esiintymisjännityksestä yhteenlasketun, yleisen esiintymisjännityksen kanssa korreloivat merkitsevästi tai erittäin merkitsevästi tunnollisuus ($r = -0,34$, $p < 0,01$), neuroottisuus ($r = 0,36$, $p < 0,01$), itsetunto ($r = -0,63$, $p < 0,001$), huoli virheistä ($r = 0,45$, $p < 0,001$), vanhempien arvostelu ($r = 0,36$, $p < 0,01$), epävarmuus omasta toiminnasta ($r = 0,65$, $p < 0,001$), ja yleinen perfektionismi ($r = 0,38$, $p < 0,01$).

Hieman yllättäen itsetunnon ja 'epävarmuus omasta toiminnasta' -perfektionismidimension korrelaatiot yleisen esiintymisjännityksen kanssa olivat suuremmat kuin soolo- tai ryhmäesiintymisjännityksen kanssa (ks. taulukko 2). Tämä tarkoittaa sitä, että tiettyjen persoonallisuustekijöiden vaikutus voimistuu, kun tarkkaillaan esiintymisjännitystä laajempänä, useassa eri tilanteessa ilmenevänä ilmiönä. Tämä taas voi mahdollisesti johtua siitä, että esiintymisjännityskyselyn kysymyksiin vastatessaan vastaajat ovat liian suppeasti ajatelleet tiettyä tai tietynlaista esiintymistilannetta, jolloin yhteenlaskettu esiintymisjännitys (joka yhdistää useammassa erilaisessa esiintymistilanteessa koetun jännityksen) antaa luotettavamman arvion vastaajan esiintymisjännityksen yleisestä voimakkuudesta. Näin ollen tässä tutkimuksessa tullaan painottamaan yhteenlaskettua, yleistä esiintymisjännitystä selitettävänä ilmiönä.

Ekstroversion ja yleisen esiintymisjännityksen välillä oli lievää negatiivista korrelaatiota ($r = -0,24$), joka ei kuitenkaan osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi. Tämä tulos on samansuuntainen esim. Steptoe & Fidlerin (1987) tutkimuksen kanssa, jossa ekstroversion havaittiin korreloivan lievästi musiikinopiskelijoiden ($r = -0,14$) ja ammattimuusikoiden ($r = -0,28$, $p < 0,05$) esiintymisjännityksen kanssa. Tunnollisuus, jonka vaikutusta esiintymisjännitykseen ei aiemmissa tutkimuksissa ole juuri tarkasteltu, korreloi merkitsevästi yleisen esiintymisjännityksen kanssa ($r = -0,34$, $p < 0,01$). Tunnollisuuteen liittyy viisidimensionaalisen persoonallisuusmallin määritelmän mukaan kompetenssi, itsekuri, harkinta, ja velvollisuudentunto (ks. esim. Matthews ym. 2003). Tilastollisesti merkitsevä, negatiivinen korrelaatio esiintymisjännityksen kanssa saattaa viitata siihen, että tunnolliset musiikinopiskelijat harjoittelevat enemmän, ja ovat opiskelijatovereitaan paremmin valmistautuneita esiintymisiinsä. Esimerkiksi Wilsonin (1994) kolmidimensionaalisen esiintymisjännitysmallin mukaan (ks. kappale 2.1.3) esitettävän teoksen hallinnan taso (*task mastery*; vrt. helppo, hyvin harjoiteltu teos vs. hanka-

la, puolivalmis teos) on yksi esiintymisjännityksen voimakkuuteen vaikuttavista kolmesta ulottuvuudesta.

Persoonallisuuspiirteistä myös neuroottisuus korreloi merkitsevästi yleisen esiintymisjännityksen kanssa ($r = 0,36$, $p < 0,01$). Tämäkin tukee aiemmissa tutkimuksissa saatuja tuloksia: Steptoe & Fidlerin (1987) tutkimuksessa neuroottisuus korreloi melkein merkitsevästi musiikinopiskelijoiden esiintymisjännityksen kanssa ($r = 0,31$), sekä Steptoen ym. (1995) tutkimuksessa erittäin merkitsevästi näyttelijäopiskelijoiden esiintymisjännityksen kanssa ($r = 0,44$). Tässä tutkimuksessa neuroottisuus korreloi voimakkaimmin sooloesiintymisjännityksen kanssa ($r = 0,44$, $p < 0,001$), mikä viittaa neuroottisuuden olevan yhteydessä jännitykseen erityisesti sooloesiintymistilanteessa. Neuroottisuuden ja ryhmäesiintymisjännityksen korrelaatio ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Itsetunto korreloi huomattavasti kaikkien esiintymisjännitysmuuttujien kanssa. Voimakkainta korrelaatio oli kuitenkin yleisen esiintymisjännityksen kanssa ($r = 0,63$, $p < 0,001$). Aiempien tutkimusten tulokset ovat olleet hieman ristiriitaisia itsetunnon ja esiintymisjännityksen välisen yhteyden merkitsevyyden suhteen. Sindenin (1999) tutkimuksessa itsetunto osoittautui merkitseväksi esiintymisjännityksen ennustajaksi, kun taas Langendörferin ym. (2006) tutkimuksessa itsetunto oli yhteydessä vain yhteen esiintymisjännityksen osa-alueeseen, (itse)luottamuksen puutteeseen (*lack of confidence*). Sindenin ja Langendörferin ym. tutkimuksissa oli tosin oleellisia eroja niin käytettyjen mittareiden kuin tutkimusjoukonkin suhteen (Sinden tutki musiikinopiskelijoita, Langendörfer ym. orkesterimuusikoita). Tämä tutkimus tukee Sindenin saamia tuloksia, joka voi osin johtua tutkimusjoukkojen ja käytettyjen mittareiden yhteneväisyyksistä (sekä tässä että Sindenin tutkimuksessa käytettiin itsetunnon mittarina Rosenberg Self-Esteem Scale -testiä).

Perfektionismin ulottuvuuksista 'huoli virheistä' (*concern over mistakes*; $r = 0,45$, $p < 0,001$), 'vanhempien arvostelu' (*parental criticism*; $r = 0,36$, $p < 0,01$), ja 'epävarmuus omasta toiminnasta' (*doubts about actions*; $r = 0,65$, $p < 0,001$) korreloivat merkitsevästi yleisen esiintymisjännityksen kanssa. Myös perfektionismin kokonaispistemäärä (kaikki ulottuvuudet yhteensä) korreloi esiintymisjännityksen kanssa merkitsevästi ($r = 0,38$, $p < 0,01$). Tulokset olivat samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa (ks. esim. Sinden 1999; Kenny ym. 2004). Ulottuvuudella 'epävarmuus omasta toiminnasta' oli persoonallisuustekijöistä korkein korre-

laatio esiintymisjännityksen kanssa. Korrelaatiota arvioitaessa on tosin otettava huomioon se seikka, että kyseistä ulottuvuutta mittaava testiosio osoittautui reliabiliteetiltaan hieman ongelmalliseksi (kuten jo kappaleessa 3.4 mainittiin). Vaikka testiosion Cronbachin alfa jäikin suositusarvoa hieman alhaisemmaksi ($\alpha = 51$), voidaan taulukossa 4 nähdä kyseisen testiosion korreloivan perfektionismin kokonaispistemäärien kanssa hyvin voimakkaasti verrattuna muihin testiosioihin.

Persoonallisuustekijöiden lisäksi testattiin muiden yksilöllisten tekijöiden kuten iän, opiskeluvuosien ja esiintymiskokemuksen yhteyttä esiintymisjännitykseen (ks. taulukko 3). Esiintymiskokemuksella tarkoitetaan tässä yhteydessä koulun ulkopuolisten esiintymisten määrää tietyn ajanjakson sisällä (Liite 2; kysymys 8: Käytkö keikoilla / esiinnytkö koulun ulkopuolella? Vastausvaihtoehdot: 1. En, 2. kyllä; 1-3 kertaa vuodessa, 3. kyllä; 4-10 kertaa vuodessa, 4. kyllä; noin kerran kuussa, 5. kyllä; useamman kerran kuussa). Iällä, opiskeluvuosilla tai esiintymiskokemuksella ei ollut tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota esiintymisjännityksen kanssa. Suurin (vaikka siltikin suhteellisen matala), negatiivinen korrelaatio oli esiintymiskokemuksella. Opiskeluvuosien korrelaatioita arvioitaessa on syytä muistaa kyseisen muuttujan lievä ongelmallisuus (ks. kappale 4.3). On syytä olettaa, että pieni osa vastaajista ymmärsi kysymyksen väärin, ja ilmoitti opiskeluvuotensa todellista alhaisemmiksi. Asiasta ei kuitenkaan ole täyttä varmuutta.

Taulukko 3: Iän, opiskeluvuosien ja esiintymiskokemuksen korrelaatiot esiintymisjännityksen kanssa.

	Esiintymisjännitys / soolo	Esiintymisjännitys / ryhmä	Esiintymisjännitys yhteensä
Ikä	,10	-,11	-,01
opiskeluvuodet	-,04	,06	,01
Esiintymiskokemus	-,12	-,12	-,14

5.3.2 Persoonallisuustekijöiden keskinäiset korrelaatiot

Persoonallisuustekijöiden keskinäisten korrelaatioiden tarkastelu on tarpeellista, sillä jotkin esiintymisjännitykseen näennäisesti yhteydessä olevat tekijät voivat todellisuudessa olla yhteydessä vain johonkin toiseen persoonallisuustekijään (joka todellisuudessa vaikuttaa esiintymisjännitykseen). Kuten taulukosta 4 voi nähdä (taulukkoon sisällytetty vain tilastollisesti

merkitsevät korrelaatiot), useat esiintymisjännitykseen yhteydessä olevat persoonallisuustekijät korreloivat voimakkaasti myös keskenään. Odotetusti myös perfektionismin eri ulottuvuudet korreloivat merkitsevästi perfektionismin kokonaispistemäärien kanssa, sekä kohtuullisesti myös keskenään.

Taulukko 4: Persoonallisuuden, itsetunnon ja perfektionismin keskinäiset korrelaatiot

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Ekstroversio	1											
2. Sovinnollisuus		1										
3. Tunnollisuus			1									
4. Neuroottisuus		-,26*	-,26*	1								
5. Avoimuus	,28*				1							
6. Itsetunto	,40**		,37**	-,55***		1						
7. Huoli virheistä			-,35**	,33**		-,59***	1					
8. Henkilökoht. vaatimustaso			,37**		,46***		,34**	1				
9. Vanhempien odotukset			-,30*			-,36**	,57***		1			
10. Vanhempien arvostelu			-,42**	,26*		-,52***	,59***		,69***	1		
11. Epävarmuus toiminnasta	-,30*	-,36**	-,25*	,36**		-,66***	,70***		,29*	,44***	1	
12. Järjestelmällisyys			,27*									1
13. Perfektionismi yhteensä						-,53***	,85***	,57***	,66***	,66***	,70***	,38**

* $p < 0,05$, tilastollisesti melkein merkitsevä 5% riskitasolla (2-suuntainen)

** $p < 0,01$, tilastollisesti merkitsevä 1% riskitasolla (2-suuntainen)

*** $p < 0,001$, tilastollisesti erittäin merkitsevä 0,1% riskitasolla (2-suuntainen)

Erityisen huomionarvoista on neuroottisuuden ja perfektionismin voimakas, negatiivinen korrelaatio itsetunnon kanssa. Nämä kaikki kolme muuttujaa korreloivat merkitsevästi myös esiintymisjännityksen kanssa. Vaikuttavatko siis sekä itsetunto, neuroottisuus, että perfektionismi suoraan esiintymisjännitykseen, vai onko joidenkin muuttujien korrelaatio seurausta yhteydestä johonkin toiseen, esiintymisjännityksen kanssa voimakkaasti korreloivaan muuttajaan? Näitä monimutkaisia vaikutussuhteita ei pysty päättelemään pelkkien korrelaatioiden perusteella, vaan usean muuttujan regressioanalyysi on tarpeen todellisten esiintymisjännitykseen vaikuttavien muuttujien löytämiseksi.

5.3.3 Yksilölliset tekijät esiintymisjännitystä selittävinä muuttujina

Esiintymisjännityksen ja yksilöllisten tekijöiden todellisten vaikutussuhteiden selvittämiseksi aineisto analysoitiin askeltavan regressioanalyysin (*stepwise regression*) avulla. Regressioanalyysi on menetelmä, jossa usealla selittävällä muuttujalla selitetään yhtä selitettävää muuttujaa. Regressioanalyysia voidaan käyttää ilmiön kannalta oleellisten muuttujien etsimiseen, tai teorian kannalta oleellisten muuttujien vaikutusten tarkasteluun. Regressioanalyysin avulla voidaan muodostaa selitettävää ilmiötä mallintava regressiomalli, jonka avulla voidaan myös ennustaa uusia, aineistoon kuulumattomia havaintoja. Askeltavassa regressioanalyysissä selvitetään ilmiöön merkittävästi vaikuttavat selittäjät lisäävän ja poistavan valinnan avulla: aluksi regressiomalliin lisätään (yksi kerrallaan) tilastollisesti merkittävät selittäjät, jotka lisäävät mallin selitysosuutta merkittävästi. Seuraavaksi kutakin muuttujaa testataan poistamalla se selittävien muuttujien joukosta; mikäli mallin selityssaste pienenee oleellisesti muuttujan poistuttua, se otetaan takaisin mukaan malliin. Askeltavan regressioanalyysin avulla muodostetussa regressiomallissa ovat siis mukana selitettävän ilmiön kannalta tilastollisesti parhaimmat selittäjät. (Metsämuuronen 2001, 60, 64-65.)

Analyysi tapahtui kahdessa vaiheessa: ensin analysoitiin persoonallisuuspiirteiden (ekstroverio, sovinollisuus, tunnollisuus, neuroottisuus ja avoimuus), itsetunnon, ja yhteenlasketun perfektionismin vaikutus selitettävään muuttujaan. Tämä toistettiin kolme kertaa - kerran jokaiselle selitettävälle muuttujalle; esiintymisjännitykselle sooloesiintymistilanteessa, esiintymisjännitykselle ryhmäesiintymistilanteessa, ja yleiselle esiintymisjännitykselle. Korrelaatioiden perusteella oli syytä päätellä, että hieman eri tekijät vaikuttavat esiintymisjännitykseen eri esiintymistilanteissa.

Toisessa vaiheessa selittävinä muuttujina olivat persoonallisuuspiirteet, itsetunto, ja perfektionismin eri ulottuvuudet. Analyysin kaksivaiheisuuden tavoitteena oli selvittää perfektionismin ja esiintymisjännityksen välisen yhteyden luonnetta: onko yleisellä perfektionismilla selitysarvoa regressiomallissa, vai selittävätkö tietyt perfektionismin ulottuvuuden esiintymisjännitystä yleistä perfektionismia paremmin? Myös toinen vaihe toistettiin kolme kertaa jokaista selitettävää muuttujaa varten.

Taulukossa 5 on kuvattu askeltavan regressioanalyysin tulokset: jokaista selitettävää muuttujaa merkitsevästi selittävät muuttujat, sekä regressiomallin selitysaste (korjattu R^2). Kuten jo korrelaatioista kävi ilmi, eri persoonallisuustekijät vaikuttavat esiintymisjännitykseen eri esiintymistilanteissa. Sooloesiintymistilanteessa ainoaksi merkitseväksi esiintymisjännityksen ennustajaksi nousi itsetunto, joka regressiomallin mukaan selittää 34 % esiintymisjännityksen varianssista sooloesiintymistilanteessa. Itsetunnon ja esiintymisjännityksen välinen suhde oli negatiivinen, eli huono itsetunto johtaa voimakkaaseen esiintymisjännitykseen.

Ryhmäesiintymistilanteessa merkitseviksi esiintymisjännityksen ennustajiksi nousivat perfektionismin ulottuvuudet 'epävarmuus omasta toiminnasta' ja 'henkilökohtainen vaatimustaso', jotka selittävät 40% ryhmäesiintymisjännityksen varianssista. Esiintymisjännityksen ja persoonallisuustekijöiden välisiä korrelaatioita tarkasteltaessa (ks. taulukko 2) huomataan, että henkilökohtainen vaatimustaso ei korreloinut merkitsevästi esiintymisjännityksen kanssa. Korrelaatio oli kuitenkin korkein ($r = -0,11$) ryhmäesiintymistilanteessa. Voidaankin päätellä, että matalasta korrelaatiostaan huolimatta henkilökohtainen vaatimustaso selittää hyvin sellaista esiintymisjännityksen varianssia, jota muut muuttujat eivät pysty selittämään. Henkilökohtaisen vaatimustason ja ryhmäesiintymisjännityksen välinen suhde on negatiivinen, eli alhainen henkilökohtainen vaatimustaso on yhteydessä korkeaan esiintymisjännitykseen. Tämä hieman yllättävä tulos - perfektionismihan on yleisenä kategoriana positiivisesti yhteydessä esiintymisjännitykseen - saa tukea Sindenin (1999) tutkimuksesta. Sinden havaitsi alhaisen henkilökohtaisen vaatimustason olevan yksi merkitsevistä esiintymisjännityksen selittäjistä. Tämä saattaa olla myös osasy sille, että yleinen perfektionismi ei osoittautunut merkitseväksi esiintymisjännityksen ennustajaksi missään esiintymistilanteessa.

Taulukko 5: Regressioanalyysissä esille nousseet merkitsevät esiintymisjännityksen ennustajat eri esiintymistilanteissa

Regressiomalli	R^2	Korjattu R^2	Itsetunto / β	Epävarmuus omasta toiminnasta / β	Henkilökohtainen vaatimustaso / β
1. Esiintymisjännitys / soolo	,348	,337	-,590***	-	-
2. Esiintymisjännitys / ryhmä	,419	,400	-	,649***	-,236*
3. Esiintymisjännitys yhteensä	,495	,478	-,364**	,409**	-

* $p < 0,05$, tilastollisesti melkein merkitsevä 5% riskitasolla (2-suuntainen)

** $p < 0,01$, tilastollisesti merkitsevä 1% riskitasolla (2-suuntainen)

*** $p < 0,001$, tilastollisesti erittäin merkitsevä 0,1% riskitasolla (2-suuntainen)

Yleistä esiintymisjännitystä selittävän regressiomallin selitysaste oli tämän tutkimuksen korkein; 48%. Merkitseviä ennustajia olivat itsetunto ja epävarmuus omasta toiminnasta. Myös tämä tulos tukee Sindenin (1999) tutkimuksen tuloksia, joiden mukaan esiintymisjännityksen merkitseviä ennustajia olivat alhainen itsetunto, yleinen minäpystyvyys, tietyt perfektionismin ulottuvuudet (korkea huoli virheistä, korkea epävarmuus toiminnasta, ja alhainen henkilökohtainen vaatimustaso), sekä emotionaaliset selviytymisstrategiat (*emotional coping styles*). Tässä tutkimuksessa ei selvitetty vastaajien koettua minäpystyvyyttä tai vastaajien käyttämiä selviytymisstrategioita, mutta muilta osin tulokset ovat melko yhteneväisiä. Korkea huoli virheistä ei kuitenkaan korkeasta korrelaatiostaan huolimatta osoittautunut merkitseväksi esiintymisjännityksen ennustajaksi tässä tutkimuksessa. Sen mahdollinen selitysarvo on peittynyt toimivampien selittäjien, kuten itsetunnon tai 'epävarmuus omasta toiminnasta' -ulottuvuuden alle. Myös nämä kaksi muuttujaa - itsetunto ja epävarmuus omasta toiminnasta - korreloivat voimakkaasti keskenään ($r = -0,66$, $p < 0,001$), mutta korkeasta korrelaatiostaan huolimatta ne omaavat regressioanalyysin tulosten perusteella myös toisistaan riippumatonta selitysarvoa.

Yleistä esiintymisjännitystä selittävän regressiomallin muita malleja korkeampi selitysaste voi johtua siitä, että yleinen esiintymisjännitys yhdistää eri esiintymistilanteissa koetun esiintymisjännityksen, sekä eri tilanteissa jännitykseen vaikuttavat persoonallisuustekijät. Soolo- ja ryhmäesiintymisjännitystä selittävät hieman eri tekijät, joiden vaikutus yhdistyy yleisessä esiintymisjännityksessä. Esiintymisjännityskyselyyn vastanneet ovat myös voineet eri osioihin vastatessaan ajatella liian suppeasti tiettyä tai tietynlaista esiintymistilannetta, jolloin yhteenlaskettu esiintymisjännitys (joka yhdistää useammassa erilaisessa esiintymistilanteessa koetun jännityksen) antaa luotettavamman arvion vastaajan esiintymisjännityksen yleisestä voimakkuudesta.

6. POHDINTA

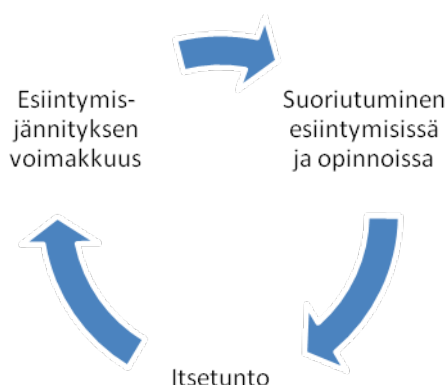
Tulosten perusteella itsetunto ja perfektionismin ulottuvuus 'epävarmuus omasta toiminnasta' osoittautuivat merkitsevimmiksi esiintymisjännitykseen vaikuttaviksi persoonallisuustekijöiksi. Myös perfektionismin ulottuvuudella 'henkilökohtainen vaatimustaso' oli tilastollisesti melkein merkitsevä, negatiivinen yhteys esiintymisjännitykseen ryhmäesiintymistilanteessa. Tulokset tukevat Sindenin (1999) tutkimuksessa saatuja tuloksia, joissa huono itsetunto, epävarmuus omasta toiminnasta ja alhainen henkilökohtainen vaatimustaso olivat merkitseviä esiintymisjännityksen ennustajia. Asetettu hypoteesi voitiin osoittaa osittain paikkaansa pitäväksi: itsetunto ja ekstroversio korreloivat esiintymisjännityksen kanssa negatiivisesti, ja neuroottisuus ja perfektionismi korreloivat positiivisesti. Ekstroversion ja esiintymisjännityksen korrelaatio ei kuitenkaan osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi, vaikka korrelaation voimakkuus oli samaa luokkaa aiempien tutkimusten tulosten kanssa (ks. esim. Steptoe & Fidler 1987). Neuroottisuus, yleinen perfektionismi, ja ekstroversio eivät korrelaatioistaan huolimatta osoittautuneet merkitseviksi esiintymisjännityksen ennustajiksi, mikä myös tukee aiemmissa tutkimuksissa saatuja tuloksia (ks. esim. Steptoe & Fidler 1987; Kenny ym. 2004; Langendörfer ym. 2006).

Esiintymisjännitys oli merkitsevästi voimakkainta sooloesiintymistilanteessa ($p < 0,001$). Kävi ilmi, että eri persoonallisuustekijät vaikuttavat esiintymisjännitykseen eri tilanteissa: itsetunto nousi merkitseväksi esiintymisjännityksen ennustajaksi sooloesiintymistilanteessa, kun taas ryhmäesiintymistilanteessa koettua esiintymisjännitystä ennustivat parhaiten perfektionismin ulottuvuudet 'epävarmuus omasta toiminnasta' ja 'henkilökohtainen vaatimustaso'. Myös persoonallisuustekijöiden korrelaatioissa oli eroja eri esiintymistilanteiden välillä. Samansuuntaisesti, Cox ja Kenardy (1993) havaitsivat tiettyjen persoonallisuustekijöiden vaikuttavan jännitykseen eri tavoin erilaisissa esiintymistilanteissa: piirretyyppinen jännittäminen vaikutti esiintymisjännitykseen kaikissa esiintymistilanteissa, kun taas sosiaalinen fobia vaikutti jännitykseen vain sooloesiintymistilanteessa. Yhteenlasketussa, yleisessä esiintymisjännityksessä yhdistyivät eri esiintymistilanteissa koettu jännitys ja siihen vaikuttavat tekijät, jolloin selittävien tekijöiden määrä kasvoi. Täten yleinen esiintymisjännitys kuvaa parhaiten esiintymisjännitystä monitasoisena, eri tilanteissa eri tavoin ilmenevänä ilmiönä. Yleisen

esiintymisjännityksen merkitseviä ennustajia olivat itsetunto ja 'epävarmuus omasta toiminnasta'.

On syytä pohtia millä tavoin ja miksi juuri nämä persoonallisuustekijät - itsetunto, epävarmuus omasta toiminnasta, ja henkilökohtainen vaatimustaso - vaikuttavat merkittävästi musiikinopiskelijoiden esiintymisjännitykseen. Kempin (1996) mukaan muusikoiden itsetunto on kiinteässä yhteydessä musiikilliseen lahjakkuuteen ja menestykseen. Muusikot ovat niin omistautuneita musiikin tekemiselle, että heidän on vaikeaa erottaa omaa identiteettiään musiikillisista kyvyistään (Kemp 1996, 100). Myös Dewsin ja Williamsin (1989, 45) mukaan 79% musiikinopiskelijoista koki itsetuntonsa riippuvan suurilta osin siitä kuinka hyvin he suoriutuivat musiikkiopinnoissaan ja esiintymisissään.

Rosenbergin (1965, 149-151) mukaan huono itsetunto on yhteydessä jännitykseen (*anxiety*). Yhteyden syy-seuraus -suhde on kuitenkin hieman kiistanalainen, sillä tutkimuksissa on saatu eri teorioita tukevia tuloksia. Rosenbergin mukaan tietyt huonoon itsetuntoon yhteydessä olevat tekijät - minäkuvan epävakaisuus, 'roolin esittäminen' (*the 'presenting self'*), haavoittuvuus ja eristyneisyyden tunteet - aiheuttavat jännitystä. Toisen teorian mukaan taas jännitys aiheuttaa huonoa itsetuntoa. (Rosenberg 1965, 149-151.) Musiikinopiskelijoiden tapauksessa voidaan esiintymisjännityksen, esiintymisissä ja opinnoissa menestymisen, ja itsetunnon välillä nähdä eräänlainen toistuva sykli (ks. kuvio 10): esiintymisissä ja opinnoissa huonosti menestyminen voi aiheuttaa huonoa itsetuntoa, joka puolestaan voi aiheuttaa voimakasta esiintymisjännitystä. Esiintymisjännitys taas voi johtaa esiintymisissä huonosti menestymiseen, joka taas vaikuttaa negatiivisesti opiskelijan itsetuntoon.



Kuvio 10: Esiintymisjännityksen, esiintymisissä ja opinnoissa menestymisen ja itsetunnon oletettu syklinen suhde

Frostin ym. (1990, 453) mukaan perfektionismin dimensio 'epävarmuus omasta toiminnasta' voidaan määritellä taipumuksena tuntea tyytymättömyyttä ja epävarmuutta omien suoritusten ja toiminnan laadusta. Tämä perfektionismin ulottuvuus korreloi erityisen voimakkaasti itsetunnon kanssa ($r = -0,66$, $p < 0,001$), joka viittaa yhteyteen huonon itsetunnon ja omien suoritusten laadun epäröinnin välillä. Frostin ym. tutkimuksessa epävarmuus omasta toiminnasta korreloi jännityksen (*anxiety*) kanssa muita perfektionismin ulottuvuuksia voimakkaammin ($r = 0,60$, $p < 0,01$). Epävarmuus omasta toiminnasta oli myös yhteydessä masennukseen. Yhteys esiintymisjännitykseen johtuu mahdollisesti oman soiton laatuun liittyvästä epävarmuudesta esiintymistilanteessa, sekä esityksenjälkeisestä tyytymättömyydestä suoritukseen. Lisäksi korkea korrelaatio huonon itsetunnon kanssa viittaa siihen, että näillä kahdella persoonallisuustekijällä voi olla yhteisiä aiheuttajia.

Perfektionismin ulottuvuus 'henkilökohtainen vaatimustaso' voidaan Frostin ym. mukaan määritellä korkeana, omalle toiminnalle asetettuna vaatimustasona, sekä suorituskeskeisenä itsearviointina (Frost ym. 1990, 452, 454). Henkilökohtaiseen vaatimustasoon liittyy myös positiivisia ulottuvuuksia: korkea, itselle asetettu vaatimustaso voi olla yhteydessä myös myönteiseen minäkuvaan ja myönteiseen tavoitteiden asettamiseen. Tässä tutkimuksessa alhainen henkilökohtainen vaatimustaso ilmeni ryhmäesiintymisjännityksen melkein merkitsevännä ennustajana. Voisiko alhainen henkilökohtainen vaatimustaso siis olla yhteydessä kielteiseen minäkuvaan? Henkilökohtainen vaatimustaso oli ainoa perfektionismin ulottuvuus, joka korreloi positiivisesti (joskaan ei merkitsevästi) itsetunnon kanssa ($r = 0,07$). Alhaisen henkilökohtaisen vaatimustason ja esiintymisjännityksen yhteys voisi siis johtua negatiivisesta minäkuvasta, tai alhaisten vaatimusten ja tavoitteiden aiheuttamasta valmistautumattomuudesta.

Tulevissa tutkimuksissa itsetunnon ja perfektionismin ulottuvuuksien vaikutusta esiintymisjännitykseen tulisi tutkia suuremmalla tutkimusjoukolla, sekä mahdollisesti eri mittareilla (esimerkiksi yleinen ja kompetenssin kautta hankittu itsetunto; *The Basic and Earning Self-Esteem Scales*; Forsman & Johnson 1996). Myös opiskelumenestyksen sekä positiivisten ja negatiivisten esiintymiskokemusten vaikutusta itsetuntoon ja esiintymisjännitykseen olisi syytä tarkastella, jotta musiikinopiskelijoiden itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä voitaisiin paikantaa. Itsetunnon ja perfektionismin vaikutusta ammattimuusikoiden ja nuorten musiikkiopisto-

laisten esiintymisjännitykseen tulisi myös tarkastella. Syytä olisi myös tutkia minäpystyvyyden vaikutusta, sillä Sinden (1999) havaitsi yleisen, koetun minäpystyvyyden olevan yksi merkitevistä esiintymisjännityksen ennustajista. Banduran (1997) mukaan alakohtaiset minäpystyvyydsmittarit ovat yleisiä mittareita tehokkaampia esimerkiksi suoritusten tuloksia ennustettaessa, joten erityisesti musiikin alalle suunnitellun minäpystyvyydsmittarin rakentaminen voisi olla hedelmällistä esiintymisjännitykseen kytkeytyvän jatkotutkimuksen kannalta.

Tässä tutkimuksessa käytetyt standardisoidut esiintymisjännitys- ja persoonallisuusmittarit sekä tilastolliset analyysimenetelmät soveltuivat hyvin tämän tutkimuksen tavoitteiden saavuttamiseen, mutta esiintymisjännitystä tulisi tutkia monipuolisemmin myös muiden menetelmien avulla. Muusikoiden omien kokemusten perusteellinen selvittäminen haastattelujen ja laadullisten analyysimenetelmien avulla saattaisi paljastaa uusia puolia esiintymisjännityksen luonteesta, tai ainakin tarkentaa esiintymisjännitykseen yhteydessä olevia tekijöitä. Lisäksi fysiologisten mittausten ja asiantuntijaraadin arvioiden avulla voitaisiin selventää koetun esiintymisjännityksen (itsearvioinnille perustuvat mittarit) yhteyttä esiintymisjännityksen fysiologisiin oireisiin ja haitallisiin vaikutuksiin. Uusien ja jo olemassa olevien esiintymisjännityksen hoito- ja hallintakeinojen tehokkuuden, sekä esiintymisvalmennuksen hyödyllisyyden testaaminen olisi myös tärkeää, jotta muusikot osaisivat hakea oikeanlaista apua esiintymisjännitysongelmiinsa.

Esiintymisjännityksen voimakkuutta sekä ryhmien välisiä eroja tarkasteltaessa kävi ilmi, että nykyisenlaisesta, opintoihin kuuluvasta esiintymisvalmennuksesta ei juuri ole apua esiintymisjännityksen hallinnassa. Opiskelijoiden omat kokemukset esiintymisvalmennuksen hyödyllisyydestä vaihtelivat. (ks. liite 2, kysymys 9: Oletko osallistunut esiintymisvalmennukseen? Selitä lyhyesti:) Ohessa esimerkkejä kolmen opiskelijan vastauksista:

Opiskelija 1: ”*vasta jamkissa. kurssi psyykinen valmennus. mielestäni kurssi auttoi minua*”

Opiskelija 2: ”*Lahdessa oli sen niminen kurssi, muttei kyllä valmentanut itse esiintymiseen, oikeasti vain pahensi jännitystä*”

Opiskelija 3: ”*pakolliseen kurssiin aiemmin mikä ei auttanut yhtään, päinvastoin*”.

On siis syytä päätellä, että nykyisenlainen musiikin perus- ja ammattikoulutus ei ole suunnannut esiintymiseen ja esiintymisjännitykseen liittyviin seikkoihin tarpeeksi huomiota tai resursseja.

Itsetunnon suuri vaikutus esiintymisjännityksen voimakkuuteen merkitsee sitä, että esiintymisjännitykseen, onnistumisen kokemuksiin, sekä oppilaan kannustamiseen ja rohkaisemiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota jo musiikkiopistotasolla. Onnistumisen kokemukset, kannustus ja opettajien oikeanlainen asennoituminen ovat tärkeitä myös ammattiopinnoissa, sillä suurin osa musiikinopiskelijoista kokee itsetuntonsa olevan suoraan yhteydessä opinnoissa ja esiintymisissä menestymiseen (Dews & Williams 1989, 45). Ammattiopintojen tulisi pyrkiä kasvattamaan opiskelijoiden ammatillista (ja yleistä) itsetuntoa - ei lannistamaan sitä. Lisäksi voimakkaasta esiintymisjännityksestä kärsivien opiskelijoiden saatavilla tulisi olla oikeanlaista, ammattimaista apua, kuten kognitiivis-behavioraalista terapiaa tai muita tehokkaita osoitettuja, esiintymisjännitystä vähentäviä menetelmiä. Esiintymisvalmennus ei vaikeissa tapauksissa ole riittävä apu, vaan opiskelijat tulisi ohjata eteenpäin koulun puolesta. Esiintymisjännitysongelmien esiin nostaminen, avoin keskustelu ja ohjaus sopiviin tukimuotoihin voisivat olla hyödyllisiä keinoja. Ilman apua voimakkaasta esiintymisjännityksestä kärsivät opiskelijat saattavat keskeyttää opintonsa, tai hakeutua lopulta jollekin muulle alalle. Ammattimuusikoilla voimakas esiintymisjännitys voi aiheuttaa työkyvyttömyyttä, stressiä ja stressiperäisiä sairauksia. Musiikin koulutuksen tulisikin pyrkiä ennaltaehkäisemään voimakasta esiintymisjännitystä, ja samalla ehkäisemään myös lukuisia tulevia, esiintymisjännityksestä suoraan tai epäsuorasti aiheutuvia ongelmia.

7. LÄHTEET

- Abel, J.L. & Larkin, K.T. 1990. Anticipation of performance among musicians: Physiological arousal, confidence and state-anxiety. *Psychology of Music* 18, 171-182.
- Almonkari, M. 2002. *Esiintymisvarmuutta etsimässä : Yliopisto-opiskelijoiden oppimisen ja jännittämisen kokemukset esiintymistaidon kursseilla*. Puheviestinnän lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos.
- Arjas, P. 2002. *Muusikoiden esiintymisjännitys : Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksesta*. Musiikkitieteen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company. New York.
- Brotons, M. 1994. Effect of performing conditions on music performance, anxiety, and performance quality. *Journal of Music Therapy* 31, 63-81.
- Clark, D.B. & Agras, W.S. 1991. The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *The American journal of psychiatry* 148 (5), 598-605.
- 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.
- Craske, M. G. & Craig, K.D. 1984. Musical performance anxiety: The three-systems model and self-efficacy theory. *Behaviour research and therapy* 22 (3), 267-280
- Dews, C.L.B. & Williams, M.S. 1989. Student musicians' personality styles, stresses, and coping patterns. *Psychology of Music* 17, 37-47.

- Eerola, T. 2007 (valmisteilla). Kysely persoonallisuuspiirteistä, musiikkimausta ja musiikin käyttötavoista humanistisen tiedekunnan opiskelijoille. Julkaisematon aineisto, Jyväskylän yliopisto.
- Eysenck, H.J. 1947. *Dimensions of Personality*. London. Routledge and Kegan Paul Ltd.
- Fishbein, M. & Middlestadt, S. 1988. Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists* 3, 1-8.
- Forsman, L., & Johnson, M. 1996. Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37, 1–15.
- Fredrikson, M. & Gunnarson, R. 1992. Psychobiology of stage fright: The effect of public performance on neuroendocrine, cardiovascular and subjective ratings. *Biological Psychology* 33, 51-62.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. 1990. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* 14 (5), 449-468.
- Gabrielsson, A. 2003. Music performance research at the millennium. *Psychology of Music* 31 (3), 221-272.
- Gillespie, W. & Myers, B. 2000. Personality of rock musicians. *Psychology of Music* 28, 154-165.
- Hamann, D.L. 1982. An assessment of anxiety in instrumental and vocal performers. *Journal of Research in Music Education* 30 (2), 77-90.
- Hardy, L. & Parfitt, G. 1991. A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology* 82, 163-178.
- John, O.P. & Srivastava, S. 1999. The Big Five Trait taxonomy: History, measurement,

- and theoretical perspectives. In: Pervin, L.A. & John, O.P. (toim.). *Handbook of Personality: Theory and Research*. New York. Guilford Press.
- Jämsä, T. 1997. *Kognitiivis-behavioraalisen esiintymisvalmennuskurssin vaikutus jännityksen hallintaan*. Musiikkikasvatuksen pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto. Musiikkitieteen laitos.
- Kemp, A. 1996. *The Musical Temperament: Psychology and Personality of Musicians*. Oxford. Oxford University Press.
- Kemp, A. 1997. Individual differences in musical behaviour. In: Hargreaves, D.J. & North, A.C. (toim.). *The social psychology of music*. Oxford. Oxford University Press.
- Kenny, D.T., Davis, P. & Oates, J. 2004. Music performance anxiety and occupational stress among opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Anxiety Disorders* 18, 757-777.
- Kirchner, J. 2004. Managing musical performance anxiety. *The American Music Teacher* 54 (3), 31-34.
- Kivimäki, M. 1995. Test anxiety, below-capacity performance, and poor test performance: Intrasubject approach with violin students. *Personality and Individual Differences* 18 (1), 47-55.
- Koivula, N., Hassmén, P. & Fallby, J. 2002. Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences* 32, 865-875.
- Kolunen, K. 2007. *Suomalaisten muusikoiden esiintymisjännitys. Tutkimus suomalaisten sinfoniaorkestereiden puupuhallinten äänenjohtajien esiintymisjännityksestä*. Musiikkitieteen pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos.
- Langendorfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G. & Bongard, S. 2006. Personality and

- performance anxiety among professional orchestra musicians. *Journal of Individual Differences* 27 (3), 162-171.
- Lehrer, P.M., Goldman, N.S. & Strommen, E.F. 1990. A principal components assessment of performance anxiety among musicians. *Medical Problems of Performing Artists* 5, 12-18.
- Marchant-Haycox, S.E. & Wilson, G.D. 1992. Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences* 13, 1061-1068.
- Matthews, G., Deary, I.J. & Whiteman, M. 2003. *Personality Traits*. Cambridge. Cambridge University Press.
- Metsämuuronen, J. 2000. *Mittarin rakentaminen ja testiteorian perusteet*. Helsinki. Methelp.
- Mor, S., Day, H.I., Flett, G.L. & Hewitt, P.L. 1995. Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research* 19 (2), 207-225.
- Nummenmaa, T., Konttinen, R., Kuusinen, J. & Leskinen, E. 1996. *Tutkimusaineiston analyysi*. Porvoo. WSOY.
- Powell, D.H. 2004. Treating individuals with debilitating performance anxiety: An introduction. *Journal of Clinical Psychology* 60 (8), 801-809.
- Pörhölä, M. 1995. *Yksin yleisön edessä: esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa*. Jyväskylä Studies in Communication 2. Jyväskylän yliopisto.
- Rentfrow, P.J. & Gosling, S.D. 2003. The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preference. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (6), 1236-1256.

- Rodebaugh, T.L. & Chambless, D.L. 2004. Cognitive therapy for performance anxiety. *Journal of Clinical Psychology* 60 (8), 809-821.
- Rosenberg, M. 1965. *Society and the adolescent self-Image*. Princeton. Princeton University Press.
- Sinden, L. M. 1999. Music performance anxiety: contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem. *Dissertation Abstracts International*, 60(3-A), 0590.
- Spielberg, C.D. 1966. Theory and research on anxiety. In: Spielberg, C.D. (toim.) *Anxiety and Behavior*. New York. Academic Press.
- 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.
- Step toe, A., Malik, F., Pay, C., Pearson, P., Price, C. & Win, Z. 1995. The impact of stage fright on student actors. *British Journal of Psychology* 86, 27-39.
- Step toe, A. 2001. Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. In: Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. (toim.). *Music and emotion: Theory and research*. Oxford. Oxford University Press.
- Thurber, M.R. 2007. Effects of heart-rate variability biofeedback training and emotional regulation on music performance anxiety in university students. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences* 2007 Vol 68(3-A) 889.
- Valli, R. 2001. *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Van Kemenade, J.F.L.M., Van Son, M.J.M. & Van Heesch, N.C.A. 1995. Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. *Psychological Reports* 77, 555-62.

Wesner, R.B., Noyes, R. & Davis, T.L. 1990. The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of affective disorders* 18, 177-185.

Wilson, G.D. 1994. *Psychology for performing artists: butterflies and bouquets*. Lontoo. Jessica Kingsley.

Wilson, G.D. 1997. Performance anxiety. In: Hargreaves, D.J. & North, A.C. (toim.). *The social psychology of music*. Oxford. Oxford University Press.

8. LIITTEET

Liite 1: JAMK:in musiikinopiskelijoille lähetetty sähköposti esiintymisjännitystutkimusta koskien.

13.3.2007

Aihe: Haluatko ilmaisen lounaan? Osallistu esiintymisjännitystutkimukseen!

Hei kaikki muusikoksi ja instrumenttiopettajaksi opiskelevat!

Olen tekemässä musiikkitieteen pro gradu -tutkielmaa (Jyväskylän yliopistossa) esiintymisjännityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Sinulla on nyt mahdollisuus osallistua tutkimukseen ja ansaita siitä ilosta yksi ilmainen lounas Menuetissa! Tutkimukseen voit osallistua täytämällä internet-kyselyn alla olevassa osoitteessa:

<https://korppi.jyu.fi/kotka/r.jsp?questionnaireid=1349>

Kyselyn täyttämiseen kuluu aikaa noin 15-20 minuuttia. Kyselyn vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti tieteen etiikan mukaisesti, ja tulokset esitetään ainoastaan ryhmätasolla siten ettei vastaajan henkilöllisyyttä voi päätellä tuloksista. Lounasliput toimitetaan kaikille kyselyyn vastanneille postitse ensi viikon aikana. Vastaajien henkilöllisyyttä ja osoitetietoja ei tallenneta kyselyvastausten yhteyteen (osoitetietoja varten on oma kyselynsä johon pääsee esiintymisjännityskyselyyn vastattuaan), joten kysely on täysin anonymi. Vastaaja voi myös olla antamatta osoitetietojaan jollei halua vastaanottaa lounaslippua. Kaikissa tutkimukseen tai kyselyyn liittyvissä kysymyksissä yhteyttä voi ottaa allekirjoittaneeseen.

Kyselyyn voi vastata 19.3. asti!

Kiitos kaikille tutkimukseen osallistuville jo etukäteen,

Jonna Vuoskoski

Liite 2: Esiintymisjännityskysely**Esiintymisjännitys sivu (1/4)**

Lue kysymykset ja vastausvaihtoehdot huolellisesti. On tärkeää että vastaat jokaiseen kohtaan! Kyselyn vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti.

Ikä:

mies nainen

Sukupuoli

Pääinstrumentti: Opiskeluvuodet musiikkioppilaitoksissa yhteensä: Suuntautumisvaihtoehto JAMK:in musiikin koulutusohjelmassa:

klassista pop/jazz -
musiikkia kansanmusiikkia

Minkä tyylistä musiikkia soitat ja esität pääasiallisesti?

Oletko opiskellut aiemmin muussa ammatillisessa musiikkioppilaitoksessa? Jos olet, kerro missä:

Käytkö keikoilla / esiinnytkö koulun ulkopuolella?

Oletko osallistunut esiintymisvalmennukseen? Selitä lyhyesti:

Sivu (2/4)**esiintymisjännitys**

Seuraavassa on joitain jännitykseen liittyviä väittämiä. Omiin kokemuksiisi perustuen, osoita kuinka usein koet näitä ajatuksia ja tuntemuksia SOOLOESIINTYMISISSÄ.

1=en koskaan 2=harvoin 3=joskus 4=usein 5=aina

	1	2	3	4	5
1. Olen huolissani suorituksestani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Koen itseluottamuksen puutetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tunnen jännityksen vatsassani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tunnen valmistautuneeni hyvin esitykseeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Tunnen oloni hermostuneeksi

6. Kämmeneni hikoavat

7. Olen huolissani suorituskyyvystäni

8. Tunnen tilanteen olevan hallinnassani

9. Sydämeni tykyttää

10. Lihakseni tuntuvat jännittyneiltä

11. Minun on vaikea keskittyä

12. Muut asiat valtaavat mieleni

13. Tunnen oloni huonovointiseksi

14. Tunnen melkein pyörtyväni

15. Tunnen että teen pian virheen ja pilaan koko esi-
tyksen

16. Suutani kuivaa

17. Tärisen

18. Olen huolissani mahdollisista virheistä suorituk-
sessani

19. Minun pitää käydä vessassa tavallista useammin

20. Olen ylikriittinen suoritukseksi suhteen

Vastaa nyt, kuinka usein koet edellä mainittuja ajatuksia ja tunteuksia

RYHMÄESIINTYMISISSÄ (kun esiinnyt esim. orkesterissa, kuorossa tai kamarikokoonpanos-
sa)

1=en koskaan 2=harvoin 3=joskus 4=usein 5=aina

1 2 3 4 5

1. Olen huolissani suorituksestani

2. Koen itseluottamuksen puutetta

3. Tunnen jännityksen vatsassani

4. Tunnen valmistautuneeni hyvin esitykseeni

5. Tunnen oloni hermostuneeksi

6. Kämmenteni hikoavat

7. Olen huolissani suorituskyvystäni

8. Tunnen tilanteen olevan hallinnassani

9. Sydämeni tykyttää

10. Lihakseni tuntuvat jännittyneiltä

11. Minun on vaikea keskittyä

12. Muut asiat valtaavat mieleni

13. Tunnen oloni huonovointiseksi

14. Tunnen melkein pyörtyväni

15. Tunnen että teen pian virheen ja pilaan koko esityksen

16. Suutani kuivaa

17. Tärisen

18. Olen huolissani mahdollisista virheistä suorituksessani

19. Minun pitää käydä vessassa tavallista useammin

20. Olen ylikriittinen suoritukseni suhteen

Selitä lyhyesti miten kontrolloit esiintymisjännitystä / selviydyt esiintymisjännityksen kanssa ennen esiintymistä ja esiintymisen aikana:

Tuntuuko sinusta että esiintymisjännityksellä on haitallinen vaikutus esiintymiseesi?

Sivu (3/4)

osio 3

Seuraavassa joitain persoonallisuuteen liittyviä väittämiä. Arvioi miten hyvin nämä väittämät sopivat itseesi, ja vastaa annettujen vastausvaihtoehtojen mukaan.

1=vahvasti eri mieltä, 2=melko eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=melko samaa mieltä, 5=vahvasti samaa mieltä

Olen mielestäni henkilö, joka...

1 2 3 4 5

1. On puhelias

2. Löytää usein vikaa muista

3. Tekee perusteellista työtä

4. On masentunut, alakuloinen

5. On omaperäinen, keksii uusia ideoita

6. On pidättyväinen/varautunut

7. On auttavainen ja epäitsekkäs

8. Voi olla jokseenkin huolimaton

9. On rentoutunut, kestää hyvin stressiä

10. On kiinnostunut monista eri asioista

11. On täynnä energiaa

12. Haastaa riitaa muiden kanssa

13. On luotettava työntekijä

14. Voi olla kireä

15. On nerokas, syvälinen ajattelija

16. Innostaa muita

17. On luonteeltaan anteeksiantavainen

18. On usein epäjärjestelmällinen

19. Murehtii paljon

20. Omaa vilkkaan mielikuvituksen

1 2 3 4 5

21. On usein hiljainen

22. On yleensä luottavainen

23. On usein laiska

24. On emotionaalisesti vakaa eikä järkyty helposti

25. On kekseliäs

26. On itsevarma

27. Voi olla kylmä ja etäinen

28. Jatkaa sinnikkäästi kunnes tehtävä on suoritettu

29. Voi olla ailahtelevainen

30. Arvostaa taiteellisia ja esteettisiä elämyksiä

31. On joskus ujo, estynyt

32. On huomaavainen ja ystävällinen lähes kaikkia kohtaan

33. Toimii tehokkaasti

34. Pysyy rauhallisena tiukoissa tilanteissa

35. Pitää eniten rutiininomaisesta työstä

36. On seurallinen, sosiaalinen

37. On joskus töykeä muita kohtaan

38. Tekee suunnitelmia ja toteuttaa ne

39. Hermostuu helposti

40. Pohtii ja leikkii ajatuksilla mielellään

1 2 3 4 5

41. Omaa vain vähän taiteellisia kiinnostuksen kohteita

42. Tekee mielellään yhteistyötä muiden kanssa

43. Antaa keskittymisensä herpaantua helposti

44. On sivistynyt taiteen, musiikin tai kirjallisuuden alalla

Sivu (4/4)

Osio 4

Seuraavassa on joukko väittämiä, jotka liittyvät yleisiin käsityksiisi itsestäsi. Vastaa annettujen vastausvaihtoehtojen mukaan kuinka samaa tai eri mieltä olet väittämien kanssa.

1=vahvasti eri mieltä, 2=melko eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=melko samaa mieltä, 5=vahvasti samaa mieltä

1 2 3 4 5

1. Yleisesti ottaen olen tyytyväinen itseeni

2. Toisinaan minusta tuntuu, ettei minusta ole mihinkään

3. Mielestäni omaan useita hyviä ominaisuuksia

4. Pystyn samaan kuin useimmat muutkin ihmiset

5. Koen, että minulla ei juuri ole ylpeydenaiheita

6. Toisinaan tunnen itseni hyödyttömäksi

7. Olen mielestäni kelvollinen, tai ainakin samalla tasolla kuin muut

8. Toivon että voisin kunnioittaa itseäni enemmän

9. Kaiken kaikkiaan, olen taipuvainen pitämään itseäni epäonnistujana

10. Suhtaudun itseeni positiivisella asenteella

Arvioi miten hyvin seuraavat väittämät sopivat itseesi, ja vastaa annettujen vastausvaihtoehtojen mukaan.

1=vahvasti eri mieltä, 2=melko eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=melko samaa mieltä, 5=vahvasti samaa mieltä

1 2 3 4 5

1. Vanhempani vaativat minulta paljon

2. Vanhempani eivät ole koskaan yrittäneet ymmärtää virheitäni

3. Minulle on tärkeää olla pätevä kaikessa mitä teen

4. Olen siisti ihminen

5. Pyrin olemaan järjestelmällinen

6. Asetan itselleni korkeampia tavoitteita kuin useimmat muut ihmiset

7. Jos epäonnistun osittain, on se minusta yhtä paha kuin jos olisin epäonnistunut täysin

8. Perheessäni vain loistava suoritus on tarpeeksi hyvä

9. Olen hyvä keskittämään vaivannäköni tietyn tavoitteen saavuttamiseksi

10. Vaikka teen jonkin asian hyvin huolellisesti, minusta tuntuu että jokin siinä on väärin

11. Minua harmittaa jos en ole paras jossain asiassa

12. Tavoitteeni ovat hyvin korkealla

13. En ole koskaan kokenut pystyväni täyttämään vanhempieni odotuksia

14. Jos en tee asioita yhtä hyvin kuin muut, olen myös ihmisenä huonompi

15. Siisteys on minulle hyvin tärkeää

16. Jään usein töissäni jälkeen koska teen yksittäisen tehtävän useaan kertaan

17. Mitä vähemmän teen virheitä, sitä enemmän ihmiset minusta pitävät