

**SUOMALAISTEN MUUSIKOIDEN ESIINTYMISJÄNNITYS**  
**Tutkimus suomalaisten sinfoniaorkestereiden puupuhallinten**  
**äänenjohtajien esiintymisjännityksestä**

Katri Kolunen  
Pro gradu -tutkielma  
Musiikkitiede  
Kevät 2007  
Jyväskylän yliopisto

## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Kolonen Katri Pauliina	
Työn nimi – Title Suomalaisten muusikoiden esiintymisjännitys: Tutkimus suomalaisten sinfoniaorkestereiden puupuhallinten äänenjohtajien esiintymisjännityksestä	
Oppiaine – Subject Musiikkitiede	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Kevät 2007	Sivumäärä – Number of pages 69
Tiivistelmä – Abstract Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on antaa tietoa suomalaisten sinfoniaorkestereiden puupuhallinryhmien äänenjohtajien esiintymisjännityksestä. Tutkimuksen aineisto on kerätty postikyselyä äänenjohtajilta. Voidaan sanoa, että esiintymisjännitys on erittäin yleistä. 91 % tutkittavista jännittää työssään ainakin jollakin tasolla, toiset enemmän tai vähemmän, toiset useammin tai harvemmin. Jännitys ilmenee useimmiten sydämen sykkeen nopeutumisena. Muita jännitysoireita voi esimerkiksi olla ”perhosia vatsassa” – tunne ja hengitysongelmat. Tutkimuksesta käy ilmi, että konsertti aiheuttaa äänenjohtajille enemmän ja useammin jännitystä kuin kenraaliharjoitus tai harjoitus. Myös soolon soitto näyttää olevan yleisesti ottaen jännittävämpi tilanne kuin tuttisointo. Suurin osa äänenjohtajista jännittää eniten sooloja, jotka ovat sormiteknisesti hankalia. Toiseksi jännittävimpinä pidetään hengitysteknisesti hankalia sooloja ja kolmanneksi sooloja, joissa tulkinta on pääosassa.	
Asiasanat – Keywords Esiintymisjännitys	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos	
Muita tietoja – Additional information	

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 ESIINTYMISJÄNNITYS.....	6
2.1 Yleistä esiintymisjännityksestä.....	6
2.2 Esiintymisjännityksen fyysisiä ja psyykkisiä oireita.....	7
2.3 Esiintymisjännityksen taustalla vaikuttavia teorioita.....	7
2.4 Tutkimuksia esiintymisjännityksestä.....	11
2.5 Tutkimusongelmat ja tutkimuksen tarkoitus.....	15
3 TUTKIMUSMENETELMÄ.....	17
3.1 Tutkittavat.....	17
3.2 Kvantitatiivinen tutkimus.....	17
3.2.1 Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus.....	19
3.3 Tutkimuksen etiikka.....	20
3.4 Kyselylomakkeen laadinta.....	21
3.4.1 Kyselylomakkeen etuja ja haittapuolia.....	22
3.4.2 Postikysely.....	23
4 AINEISTON KERUU.....	25
5 TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI.....	26
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	48
6.1 Harjoitus.....	48
6.2 Kenraaliharjoitus.....	49
6.3 Konsertti.....	50
6.4 Soolon soittaminen ja tuttisoitto.....	51
7 PÄÄTÄNTÖ.....	54

LÄHTEET.....59

LIITTEET.....62

# 1 JOHDANTO

Esiintymisjännitys tuntuu yhä olevan melko vaiettu aihe muusikoiden keskuudessa. Kuitenkin jokaisella heistä on varmasti jonkinlainen kokemus jännittämisestä. Pieni jännitys on edellytys onnistuneelle esitykselle, mutta liiallisuuksiin mennessään jännitys saattaa pilata esiintymisen kokonaan. Esiintymisjännitykselle on monia erilaisia syitä ja se saattaa saada alkunsa esimerkiksi epäonnistuneesta esiintymisestä, jolloin esiintyjä alkaa pelätä epäonnistumisen uusiutuvan.

Arjaksen (1997) mukaan jännittämiseen liittyvien ongelmien juuret ovat kasvamisen ja kasvatuksen alkuvuosissa. Esimerkiksi soitonopetuksessa aloitteleville oppilaille tulisi kin luoda onnistumisen kokemuksia soittamisessa ja esiintymisessä. (Arjas 1997, 18.) Soitonopettajan tulisi tarjota musiikki positiivisena, iloa tuottavana asiana. Täten oppilaalle on mahdollista vahvistua käsitys, että musiikki ei ole vain tapa miellyttää auktoriteetteja vaan se on myönteisen kokemuksen lähde elämässä. Tällöin oppilas voi oppia tuntemaan esiintymistilanteenkin tapahtumana, jossa hän antaa musiikillisen lahjan kuulijoilleen. (Kurkela 1986, 76 - 77.) Tällainen suhtautuminen esiintymiseen auttaisi varmasti ainakin siinä vaiheessa, kun musiikista tulee ammatti.

Tämä pro gradu -tutkielma käsittelee suomalaisten sinfoniaorkestereiden puupuhallinryhmien äänenjohtajien esiintymisjännitystä. Puupuhaltajat on valittu tutkimuksen kohteeksi, koska pelkästään heitä ei ole aikaisemmissa tutkimuksissa juurikaan tutkittu. Tämän lisäksi olen itse klarinetisti, joten olen luonnollisesti kiinnostunut puupuhallinsoittajista. Tutkimus on kvantitatiivinen selvitys näiden muusikoiden esiintymisjännityksestä. Suomessa ei ole aikaisemmin tutkittu kvantitatiivisesti puupuhallinten äänenjohtajien esiintymisjännitystä, joten tutkimus avaa luultavasti uusia näkökulmia esiintymisjännityksen käsittämiseen ja käsittelyyn sekä herättää toivottavasti keskustelua ja mielipiteiden vaihtoa muusikoiden keskuudessa.

## 2 ESIINTYMISJÄNNITYS

### 2.1 Yleistä esiintymisjännityksestä

Jännittämisestä aiheutuva fysiologinen reaktio on synnynnäinen mutta merkitys, jonka ihminen itse antaa jännittämiselle, on opittu. Jännittäminen on pohjimmiltaan positiivinen, suoritusta parantava asia, jolle suurin osa ihmisistä antaa negatiivisen ja usein pelkoa aiheuttavan merkityksen. Näin jännittäminen tulee huomion kohteeksi ja vaikuttaa esiintymiseen negatiivisesti. (Arjas 2002, 122.) Toskalan (1997) mukaan esiintymisjännitys on sosiaalista pelkoa. Esiintyjän suhde itseen ja muihin on samanlainen kuin muisakin sosiaalisissa peloissa. Jännitys aktivoituu silloin, kun yleisö on paikalla ja ihminen on huomion kohteena. (Toskala 1997, 163.) Jännittämisen aste ja syyt voivat olla hyvinkin erilaisia eri henkilöiden kesken (Pörhölä 1995, 13).

Esiintymisjännityksestä voi positiivisessa mielessä puhua valmiustilana. Se auttaa kehomme saavuttamaan tietyn valmiustilan ennen tärkeää suoritusta. (Arjas 1995, 16.) Jännittäminen ei siis aina ole haitaksi esiintymiselle. Normaalin, epämiellyttävältäkin tuntuvan jännittämisen aiheuttama vireystason nousu on usein hyödyllistä esiintymisen onnistumiselle. (Wilson 1997, 199.) Jokainen muusikko varmasti tietää, että esiintymisessä on oltava tietynlainen lataus ja pieni jännitys, jotta esitys voi onnistua. Esiintymisjännityksen on kuitenkin pysyttävä tarpeeksi lievänä, jottei se ala häiritä suoritusta.

On vaikea vetää rajaa normaalin ja haitallisen esiintymisjännityksen välille. Jälkimmäisessä esiintyjä kokee jännityksensä niin vaikeaksi, että se häiritsee merkittävästi hänen esitystään. (Toskala 1997, 163.) Haitallinen jännitys on seurausta liiallisesta pyrkimyksestä kontrolloida omia jännitysoireita ja jännittämiseen liittyviä tunteita sekä yrityksestä kontrolloida vaikutelmia, joita kuulijat saavat hänestä. Esiintyjä katselee itseään ikään kuin muiden arvioivilla silmillä eikä kykene luottamaan omaan arviointikykyynsä esiintymisessään. (Toskala 1997, 172.) Esiintyjä saattaa myös ylimitoittaa tavoitteensa tai pelkää erittäin paljon epäonnistumista ja virheitä (Kansanen 2000, 31). Haitallinen esiintymisjännitys ei ole erillinen kokemus vaan liittyy laajempiin asenteisiin, joita ihmisellä on itseään ja muita kohtaan (Toskala 1997, 172). Esiintymisharjoitukset eivät

auta haitallisesta esiintymispelosta kärsivää, koska hänellä on kielteinen suhde itseensä ja hän on hyvin riippuvainen kuulijoista (Toskala 1997, 163–164).

## **2.2 Esiintymisjännityksen fyysisiä ja psyykkisiä oireita**

Esiintymisjännitykseen liittyvät oireet voivat olla sekä fyysisiä että psyykkisiä. Fyysisiä oireita ovat esimerkiksi nopeutunut sydämen lyöntitiheys, vilkastunut verenkierto, hikoilu, käsien täriseminen ja suun kuivuminen. (Wilson 1997, 203.) Nämä oireet ovat varmasti hyvinkin eritasoisia ja vaihtelevia esiintyjien ja eri soitinryhmien edustajien keskuudessa. Luultavasti runsas käsien ja sormien hikoilu sekä suun kuivuminen aiheuttavat esimerkiksi puupuhaltajille ongelmia esiintymisessä. Hikoilu voi aiheuttaa sormien lipsumista koneistolla ja suun kuivuminen hankaloittaa varmasti ansatsin pitämistä ja puhaltamista.

Psyykkisiä oireita ovat esimerkiksi huoli siitä, onnistuuko suoritus sekä pelot epäonnistumisen seurauksista (Wilson 1997, 203). Psyykkiseen pelkoon liittyy myös esiintyjän itselleen asettamat tavoitteet. Hän toivoo varmasti lavalle astuessaan, että pystyisi soittamaan vähintään yhtä hyvin kuin harjoituksissa. Lisäksi hän odottaa, että yleisö pitäisi hänen esityksestään. Tällaiset tavoitteet lisäävät usein esiintymispelkoa. (Garam 1995, 158.) Jos esiintyjä kokee itsensä epävarmaksi tai uhatuksi, esiintyminen tuntuu pelottavalta. Esiintymispelkoon vaikuttaa myös se, miten tärkeäksi esiintymistilanne koetaan. Jos se koetaan hyvin tärkeäksi, halu onnistua mutta myös pelko epäonnistumisesta on suuri. Esiintymistilanne voidaan kokea tärkeäksi esimerkiksi silloin, jos yleisössä on joku, jolla on valtaa esiintyjän elämässä. (Kurkela 1994, 274–275.) Jännittäminen saa esiintyjän usein menettämään suhteellisuudentajunsa. Esiintyjästä saattaa tuntua siltä, että pienikin lipsahdus tai muutama väärä ääni pilaavat esityksen täysin. Jännittäjä ei kykene silloin ajattelemaan, että yleisö ei ehkä huomannut virheitä ollenkaan. (Arjas 1997, 21- 22.)

## **2.3 Esiintymisjännityksen taustalla vaikuttavia teorioita**

Kirjallisuudessa esiintymisjännitysteoriat voidaan jakaa kolmeen luokkaan sen mukaan, mistä näkökulmasta ne käsittelevät esiintymisjännitystä. Erilaisia teorioita ovat gene-

tiikkaan perustuvat teorit, ihmisen psyykkiseen kehitykseen perustuvat teorit ja kognitiivis-behavioraaliset teorit.

Genetiikkaan perustuvien esiintymisjännitysteorioiden mukaan jännittäminen saa aikaan erilaisia fysiologisia reaktioita. Lehrerin (1978) mukaan jännittäminen ymmärretään teorioissa ”taistele tai pakene” -mekanismin avulla, mikä on ominaista kaikille nisäkkäille vaaratilanteen uhatessa. Tällaisessa tilanteessa kehon on oltava valmis toimimaan. Pitää olla valppaampi, voimakkaampi, nopeampi ja on ajateltava nopeasti. (Arjas 2002, 26.) Vaikka esiintymistilanne ei ole todellinen vaaratilanne, keho reagoi siihen vaaratilanteen tapaan. Naukkarisen (1984) mukaan esiintymistilanteessa vereen alkaa erittyä stressihormoneja, adrenaliinia ja noradrenaliinia, jolloin verenkierto vilkastuu, sydämen syke nopeutuu ja lihasten toimintakyky paranee. Tämä on normaalia ja välttämätöntä, jotta pystymme mahdollisimman hyvään suoritukseen. (Ahava 1984, 26.) Ihmiskehon on myös suojeltava itseään mahdollisilta vaurioilta. Vaurioilta suojeleminen vaikuttaa ääreisverenkiertoon ja lisää lihasjännitystä. Näistä molemmista on haittaa esiintymistilanteessa, koska ääreisverenkierron heikkeneminen tekee kädet kylmäksi ja lihasjännitys puolestaan huonontaa hienomotoriikan toimintaa. (Arjas 2002, 26.)

Ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuvien teorioiden mukaan esiintymisjännitys on asenteiden, luonteenpiirteiden ja lapsuudesta juontuvien tiedostamattomien ristiriitojen summa (Brotons 1994, 65). Jännittäjällä saattaa olla lapsuudesta asti huonoja kokemuksia siitä, miten esimerkiksi vanhemmat ovat arvioineet häntä suoritusten perusteella ja kenties rangaisseet huonosta suorituksesta. Jokaisella jännittäjällä on lapsuuden kokemuksia siitä, että häntä ei ole hyväksytty sellaisena kuin hän on. (Noronen 1998, 38–39.) Esiintyjä saattaa siis alitajuisesti miettiä suoritustaan hylätyksi tulemisesta käsin. Mielessä voi pyöriä ajatuksia siitä, ettei kukaan välitä hänestä enää, jos hän epäonnistuu. (Arjas 1997, 17.) Ihminen saattaa pelätä, että toiset näkevät hänet jotenkin heikkona tai pärjäämättömänä (Toskala 1997, 48). Esiintyessään muusikko panee oman persoonansa kokonaan likoon, joten epäonnistuessaan hän on mielestään epäonnistunut ihmisenä, vaikka todellisuudessa vain yksi suoritus on mennyt huonosti (Arjas 1997, 18). Täten myös erilaiset traumat esiintymisistä saattavat muodostua vakavaksi esiintymisjännityksen syyksi (Arjas 2002, 27). Monilla muusikoilla on varmasti jollakin tasolla tämän kaltaisia kokemuksia, mutta haitallisesti jännittävillä ne korostuvat ja vaikutta-



vat esiintymiseen. Tällainen ihminen havaitsee esimerkiksi palautteen hyvin herkästi ja useimmiten tulkitsee sen kielteiseksi itseään kohtaa. (Toskala 1997, 75.) Esiintymisjännityksen taustaa selviteltäessä onkin aina syytä syventyä myös ympäristöön, joka muokkaa esiintyjän kokemusmaailmaa (Kurkela 1986, 61).

Ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuvien teorioiden mukaan myös huono itsetunto on suuri jännityksen aiheuttaja. Itsetunto tietenkin liittyy kaikkeen edellä mainittuun. Jos muusikko ei usko omiin taitoihinsa ja kykyihinsä, esitystilanne väistämättä latistuu. Huonon itsetunnon vuoksi muusikko ei ehkä uskalla edes yrittää parastaan. Pelko siitä, että hänen soitostaan ei pidetä, varjostaa esiintymistä. Konsertin jälkeen on helpompaa sanoa, ettei edes yrittänyt kunnolla. Tällöin myös tulevan arvostelun voi ohittaa toteamalla, ettei yrittänyt tosissaan. Tällä tavalla oman itsensä suojaaminen on mahdollisimman tehokasta. (Arjas 1997, 18- 19.)

Kognitiivis-behavioraaliset teoriat tuovat esiin muusikon oman tulkinnan esiintymisestä. Hän voi saada omilla ajatuksillaan aikaan esiintymisjännitystä. (Salmon 1992, 153–154.) Ihmisen ajattelu on kokonaisuus, joka kuvastaa syvälle juurtuneita asenteita ja uskomuksia, jotka kuitenkin tiedostamme melko minimaalisesti. Näillä asenteilla ja uskomuksilla on valtava vaikutus esiintymisjännityksen kokemisessa. (Salmon 1992, 188.)

Valmistautuessaan esiintymiseen, muusikko saattaa jännittää jo etukäteen esimerkiksi, mitä kaikkea negatiivista esityksessä voi tapahtua. Tämän kaltaisia ajatuksia kutsutaan irrationaalisiksi ajatuksiksi. Ne perustuvat suurimmaksi osaksi jokaisen muusikon käytökseen ja asenteisiin. Jokainen ottaa vaikutteita tärkeäksi kokemilta ihmisiltä, esimerkiksi opettajilta ja vanhemmilta, joilla on omat käsityksensä esimerkiksi hyvästä esiintymisestä. Näin käytökseen ja asenteisiin tulee vaikutteita toisten ihmisten kokemusten perusteella ilman, että muusikko on itse kokenut samoin. Tällöin esimerkiksi kaikki esiintymistä koskevat ajatukset eivät ole omia vaan toisilta otettuja uskomuksia. Täten toisten, esimerkiksi opettajan, ajatukset ohjaavat esiintyjän käytöstä ja asenteita joko positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Irrationaaliset ajatukset saattavat tällöin muodostua jopa esitystä haittaavaksi tekijäksi. (Salmon 1992, 159–160.) Asian tekee ongel-

mallisemmaksi vielä se, että negatiiviset ajatukset ovat mielessä usein esityksenkin aikana (Arjas 1997, 20).

Automaattiset ajatukset liittyvät myös vahvasti esiintymisjännitykseen. Automaattiset ajatukset ovat niitä, jotka vain tulevat mieleemme joissakin tietyissä tilanteissa. Ajatukset häiritsevätkin kesken esiintymisen ja saavat aikaan epävarmuutta. Valitettavasti suurin osa ajatuksista on negatiivisia, itseämme ja osaamistamme aliarvioivia. Tällaiset ajatukset eivät yleensä oikeasti ole tosia, mutta ajatteliija itse pitää niitä totuutena omasta itsestään eikä siksi tule asettaneeksi niitä kyseenalaiseksi. Jos esimerkiksi kriitikko on joskus moittinut pianistia kömpelöstä tekniikasta, saattaa hän alitajuisesti varoa ja pelätä vaikeita tekniikkapaikkoja, koska jokin sisäinen ääni ikään kuin muistuttaa kömpelyydestä. Seurauksena voi olla, että sormiteknisesti vaikea kohta teoksesta ei sujukaan esityksessä niin loisteliaasti kuin pitäisi ja hän sen osaisi. (Arjas 1997, 20-21.)

Mikään näistä edellä mainituista teorioista ei kuitenkaan yksin pysty kokonaan selittämään esiintymisjännitystä. Pörhölä (1995) on esittänyt esiintymisjännityksestä tilannekokemusten kaksitasoisen prosessimallin. Sen perustana on oletus, että kehon fysiologiset tapahtumat, kognitiiviset toiminnot ja käyttäytyminen ovat koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään. Jos jossakin näistä osatekijöistä tapahtuu muutoksia, se vaikuttaa myös muihin osatekijöihin. Näiden osatekijöiden välisiä suhteita tarkastellaan esiintymistilanteessa tapahtumaketjuna, jossa eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa osittain peräkkäisinä, osittain samanaikaisina prosesseina. (Pörhölä 1995, 125–126.)

Prosessi muodostuu Pörhölän (1995) mukaan yksilöllisesti, johon vaikuttavat tilannetekijät ja yksilösidoksiset tekijät. Pörhölän näkemykseen kuuluu myös tilannekohtaisuus. Tilannekokemukset, esimerkiksi esiintymiskokemukset, muodostuvat prosessin kautta. Prosessin osatekijät eli kehon fysiologiset tapahtumat, kognitiiviset toiminnot ja käyttäytyminen vaikuttavat toisiinsa ja lisäksi prosessin osatekijöihin vaikuttavat monet tilanne- ja yksilösidoksiset tekijät osittain erisuuntaisestikin. Tällainen prosessi ei voi toistua tilanteesta toiseen samanlaisena vaan se on esiintymistilanteesta riippuen aina erilainen. Toisaalta, on todennäköistä, että yksilön reagoimistavat yleisön edessä esiintyessään saattavat kuitenkin toistua jossain määrin samansuuntaisina, koska persoonallisuustekijöillä ja aikaisemmilla esiintymiskokemuksilla on selvästi merkittävä vaikutus

tilannevasteiden muotoutumiseen. Jokaisessa esiintymistilanteessa muodostuvat tilannekokemukset ovatkin aina monimutkaisen ja ainutkertaisen prosessin lopputulos. (Pörhölä 1995, 126.)

## 2.4 Tutkimuksia esiintymisjännityksestä

Muusikoiden esiintymisjännitystä on tutkittu vielä melko vähän, varsinkin Suomessa. Esiintymisjännityksestä tehdyt tutkimukset perustuvat pääosin lääketieteeseen (mm. Naukkarinen 1984) ja muusikoiden omiin kokemuksiin jännittämisestä (mm. Steptoe & Fidler 1987). Myös jännitystä ehkäiseviä ja vähentäviä tekijöitä on tutkittu (mm. Arjas 1995). Lisäksi on selvitelty eri jännittäjätyyppejä (mm. Arjas 2002).

Teirilä ja Salorinne (1988) tutkivat ammattimuusikoilla ilmeneviä haitallisia jännitysoireita. Tutkimukseen osallistui muusikoita Helsingin kaupunginorkesterista, Radion sinfoniaorkesterista, Kansallisoopperan orkesterista ja Helsingin varuskuntasoittokunnasta. Muusikot jaoteltiin tehtävänimikkeensä perusteella: solistit (kaikkien muiden soitinten äänenjohtajat paitsi puhaltimien), sinfoniaorkestereiden puhaltajat, sinfoniaorkestereiden tuttisoittajat ja varuskuntasoittokuntien puhaltajat.

Esiintymisjännityksen osalta tutkimuksessa saatiin selville, että välittömiä jännitysoireita, joita ammattimuusikot kokevat, ovat hengityshäiriöt, suun kuivuminen, sydämen tykytys, vapina, päänsärky, huimaus, krampit ja jäykkyys, kylmät kädet, lisääntynyt hikoilu ja voimattomuus. Kaikkien ryhmien keskiarvoksi saatiin, että 68 % muusikoista luokitteli itsensä tavanomaiseksi jännittäjäksi, 17 % koki jännittävänsä keskimääräistä pahemmin ja 15 % tunsu jännittävänsä keskimääräistä vähemmän. Jännittämisen aikaansaamina häiriöinä soitossa muusikot mainitsivat erilaisten virheiden lisääntymisen (12 %), soiton laadun laskun (8 %) sekä keskittymisvaikeudet (10 %). Pieni esiintymisjännitys on Naukkarisen (1984) mukaan aina hyväksi esityksen onnistumisen kannalta. Joillakin jännitys kuitenkin kasvaa suhteettomaksi tilanteeseen nähden ja alkaa häiritä soittoa. Naukkarisen (1984) mukaan tällöin on kyse liiallisesta esiintymispelosta, jonka taustalla voi olla esimerkiksi aiempi epäonnistuminen esiintymisessä. Liiallisesta esiintymispelosta kärsivän oireet ovat Naukkarisen mukaan hyvin vahvoja. Niitä ovat esimerkiksi sydämentykytys, käsien vapina, huimaus, hikoilu, hengityksen nopeutuminen,

muistihäiriöt ja keskittymisvaikeudet. Kun esiintyjä huomaa jännitysoireensa, hän saattaa jännittyä vielä lisää. Oireet ovat samankaltaisia kuin Teirilän ja Salorinteen (1988) tutkimuksen mukaan.

Teirilä ja Salorinne (1988) selvittivät myös, minkälaisia keinoja muusikot käyttivät jännityksen aiheuttamien häiriöiden vähentämiseksi. Keinoina olivat harjoittelun tehostaminen (27 % tutkittavista), beetasalpaajat (24 %), ennakoiva tilanteeseen eläytyminen (23 %), lepo, uni ja rentoutuminen ennen esiintymistä (20 %), terveet elämäntavat yleensä (12 %), alkoholin käyttö ennen esitystä (10 %), kahvin välttäminen (6 %), ruokavalio (5 %), itesesuggestio (3 %) ja jooga (2 %). Vastaajista 2 % kertoi turvautuneensa psykoterapiaan ja 8 % fysioterapiaan.

Puhaltajien osalta Teirilän ja Salorinteen (1988) tutkimustuloksista selvisi, että solistisella ryhmällä, sinfoniaorkesterien puhaltajilla ja muiden soitinten äänenjohtajilla, oli muita selvästi enemmän hyvinvointiongelmia. Sekä sinfoniaorkestereiden että varuskuntasoittokunnan puhaltajat, pitivät sooloja hyvin usein riskialttiina. He myös arvioivat itsensä tavallista useammin jännittäjiksi. Jännitysoireeksi puhaltajat mainitsivat useimmiten hengityshäiriöt, sydämen tykytyksen ja voimattomuuden.

Stephoe ja Fidler (1987) tutkivat kyselylomakkeella ammattiorkesterien muusikoita, ammattiopiskelijoita ja amatöörejä. Kysymykset annettiin 75 ammattimuusikolle, joista 87 % vastasi. Opiskelijoita otettiin tutkimukseen 41, joista kaikki vastasivat kysymyksiin. Amatöörejä oli mukana 55, joista 73 % vastasivat. Tutkimuksen kaikissa ryhmissä noin puolet oli naisia. Tuloksiin ei kuitenkaan voitu tehdä sukupuolten välistä vertailua, koska sukupuoli oli jätetty tuloksissa huomioitta anonymiteetin säilymistä vuoksi. Tutkimuksen mukaan esiintymispelko oli korkeinta opiskelijoilla ja vähäisintä kokeneilla ammattiorkesterien muusikoilla. Tämä saattoi selittyä esiintyjän iällä tai esiintymiskokemuksella. Amatööreistä todettiin, että heillä ei ole samanlaisia paineita esiintymisessä kuin niillä, jotka ovat valinneet musiikin urakseen.

Stephoen ja Fidlerin (1987) mukaan jokaisessa kolmessa ryhmässä esiintyi neuroottisuutta, mutta merkittävästi vain ammattimuusikoilla ja opiskelijoilla. Kaikilla ryhmillä esiintymiseen liittyi katastrofin omaisia kuvitelmia. Ammattimuusikoilla ja opiskelijoil-

la esiintymisjännitystä aiheutti myös yleisö, mutta varsinkin opiskelijoilla esiintymisjännitys liittyi sosiaalisiin tilanteisiin. Myös Brotons (1994) tutki musiikinopiskelijoita. Hän selvitti, onko muusikoiden fyysisissä ja psyykkisissä reaktioissa eroa mitattaessa esiintymisjännitystä soitettaessa arvostelulautakunnan edessä tai ilman yleisöä. Hän tutki myös sitä, miten joko näkyvissä tai sermin takana oleva arvostelulautakunta vaikuttaa esiintymisjännityksen fyysisiin, psyykkisiin ja behavioraalisiin osatekijöihin sekä esiintymisen laatuun.

Brotons (1994) tutki 64 musiikinopiskelijaa. Hän mittasi esiintymisjännitystä sydämen sykkeen, STAI -testin (State Trait Anxiety Inventory), esiintymisen laadun (arvostelulautakuntien määrittelemänä) sekä esiintymisestä tehtyjen videotallenteiden behavioraalisen analyysin mukaan. Tutkimuksessa tehtiin myös haastattelu ennen ja jälkeen jokaisen esiintymisen kyseistä esiintymistilannetta koskien. STAI- testi sisälsi kyselylomakkeen, jonka tutkittavat täyttivät esiinnyttyään ilman arvostelulautakuntaa ja arvostelulautakunnalle sekä harjoittelun yhteydessä. Tutkittavien vastaukset pisteytettiin testin vaatimalla tavalla. Tarkoituksena oli selvittää jännittämisen määrä arvostelulautakunnan edessä esiinnyttäessä. Pisteet kertovat jännittämisen määrän: mitä enemmän pisteitä sitä enemmän jännitystä. STAI- testi on standardisoitu testi, jota on käytetty monissa tutkimuksissa, myös muusikoilla.

Brotons (1994) tutkimustulokset osoittivat, että sydämen syke ja STAI- testin pisteet nousivat merkittävästi esiinnyttäessä arvostelulautakunnan edessä verrattuna soitettaessa ilman yleisöä. Brotons (1994) mukaan tämä viittaa siihen, että arvostelulautakuntien edessä esiintymistä pidettiin stressaavampana kuin harjoittelua. Sydämen sykkeessä, STAI-testissä, behavioraalisisissa tekijöissä ja esiintymisen laadussa ei ollut merkittävää eroa esiinnyttäessä näkyvän tai sermin takana olevan lautakunnan edessä. Tutkimuksessa tehty analyysi osoitti, että käytettyjen muuttujien kesken ei ole yhteyksiä. Hänen mukaansa voi olla olemassa erilaisia jännittäjätyyppejä riippuen siitä, mitkä jännittämisen osatekijät eli fyysiset, psyykkiset tai behavioraaliset, ovat tyypillisimpiä kullekin yksilölle.

Arjas (2002) tutki väitöskirjassaan muusikoiden kokemuksia esiintymisjännityksestä ja sitä, voiko jännitykseen vaikuttaa esiintymisvalmennuksella. Arjaksen (2002) tarkoituk-

sena oli laadullisen tutkimuksen keinoin pyrkiä ymmärtämään esiintymisjännitystä paremmin kuin mihin aikaisemmat tutkimukset aiheesta ovat antaneet mahdollisuuden. Tutkimukseen osallistui kymmenen musiikin ammattiopiskelijaa. Tutkimuksessaan Arjas (2002) selvitti, minkälaisia ovat muusikoiden jännittäjäprofiilit, kokevatko tutkimukseen osallistuneet henkilöt esiintymisvalmennuskurssin itselleen hyödylliseksi sekä mitä muuta tietoa tutkimuksessa käytetyllä kysymyslomakkeella voidaan saada esiintymiskokemuksesta ja jännityksestä.

Tutkimuksensa perusteella Arjas (2002) muun muassa jakoi tutkittavat jännittäjätyyppeihin. Ryhmä 1 koostui muusikoista, joille esiintyminen oli positiivinen kokemus. Ryhmään 2 kuuluivat muusikot, joille esiintyminen oli negatiivinen kokemus. Ryhmät jakaantuivat vielä toisistaan poikkeaviin suhtautumistapoihin. Molemmissa ryhmissä oli joko musiikkia korostavia muusikoita, jotka painottivat musiikkilähtöistä esitystapaa tai itseään korostavia eli halusivat esitellä omia taitojaan. Tutkittavat jakaantuivat Arjaksen (2002) mukaan eri jännittäjätyyppeihin seuraavasti. Viisi heistä suhtautui esiintymiseen positiivisesti ja he pyrkivät esiintyessään joko välittämään musiikkia yleisölle tai keskittymään musiikin tulkitsemiseen. Yksi henkilöistä piti esiintymistilannetta positiivisena mahdollisuutena näyttää taitojaan ja vahvistaa asemaansa oppilaitoksessa. Useimmiten esiintymistä negatiivisena kokemuksena pitäviä oli neljä. Kaksi heistä oli musiikkilähtöisiä eli he halusivat välittää musiikkia kuulijoille, mutta samalla liiallinen jännitys häiritsi suoritusta ja tavoite jäi heidän mielestään saavuttamatta. Loput kaksi olivat itseään korostavia muusikoita esiintyessään. Tämä ilmeni suorituspainotteisuutena tai tuntemuksina arvostelun kohteena olemisesta. Ryhmässä 1 kaksi muusikkoa koki, että esiintymisjännitys häiritsi heidän esiintymistään, ryhmässä 2 kaikki neljä kokivat jännittämisen olevan suoritusta häiritsevää. Eli yhteensä kuusi tutkittavaa piti esiintymisjännitystään esiintymistä häiritsevänä.

Tulokset esiintymisvalmennuskurssista olivat Arjaksen (2002) tutkimuksessa positiivisia. Tutkittavat pitivät esiintymisvalmennuskurssia hyödyllisenä ja mielenkiintoisena. Heistä neljä piti kurssia täysin ennako- odotuksia vastaavana ja viisi jossain määrin ennako- odotuksia vastaavana. Arjaksen (2002) mukaan tulos oli mielenkiintoinen, koska vastaavaa kurssia ei ollut järjestetty aikaisemmin, eikä tutkittavilla ollut ennakkotietoa siitä, minkälainen kurssi tulisi olemaan. Kurssin jälkeen kuusi osallistujaa ei pitä-

nyt soitonopettajien antamaa esiintymiskoulutusta lainkaan riittävänä, kaksi piti sitä jossain määrin riittävänä ja yksi ei osannut kommentoida asiaa. Kuitenkaan täysin riittävänä opettajien antamaa esiintymiskoulutusta ei pitänyt kukaan.

Arjaksen (2002) mukaan muun muassa itsetunto vaikuttaa esiintymisjännitykseen. Hyvä itsetunto yhdistyi esiintymistilanteita positiivisina mahdollisuuksina pitäviin muusikoihin. Hän listasi myös jännityksen aiheuttamia oireita. Niitä olivat esimerkiksi käsien värinä ja hikoilu, kylmät kädet, käsivarren jäykistyminen, sormien lipsuminen, puhaltajilla toimimattomat sormet ja kieli, huimauksen tunne, yleinen heikkous, vatsaoireet, pelko epäonnistumisesta ja vaikeuksia kuulla sävelpuhtautta. Myönteisesti jännittämiin suhtautuvilla tutkittavilla oireet olivat vähäisempiä kuin kielteisesti suhtautuvilla.

## **2.5 Tutkimusongelmat ja tutkimuksen tarkoitus**

Tämän pro gradu -tutkielman tutkimusongelmat ovat seuraavanlaiset. Miten yleistä suomalaisten sinfoniaorkestereiden puupuhallinryhmien äänenjohtajien esiintymisjännitys on? Millä tavalla esiintymisjännitys ilmenee? Miten soolon soittaminen ja tuttisointaminen eroavat toisistaan esiintymisjännityksen kannalta? Millä tavalla eri tilanteet, harjoitus, kenraaliharjoitus ja konsertti, vaikuttavat esiintymisjännitykseen? Tarkoitus on myös selvittää, onko jännittämisessä soittimittain eroja, minkälainen merkitys kertyneillä työvuosilla on ja ovatko muusikot yrittäneet vaikuttaa jännitykseen lääkeaineilla tai alkoholilla.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on antaa kattavaa tietoa suomalaisten sinfoniaorkestereiden puupuhallinryhmien äänenjohtajien esiintymisjännityksestä. Asiaa on tutkittu kvantitatiivisesti, koska tällöin saadaan tutkittua määrällisesti paljon muusikoita ja tulokseksi tietoa siitä, minkälainen on esiintymisjännityksen tila Suomessa sinfoniaorkestereiden puupuhaltajien äänenjohtajien keskuudessa. Suomessa on tutkittu esiintymisjännitystä vielä melko vähän ja suuri osa tutkimuksista on kvalitatiivisia. Mielestäni kvantitatiiviselle tutkimukselle on selvästi tarvetta, jotta saadaan laajempi käsitys aiheesta. Käytännössä tutkimuksesta on mielestäni hyötyä esimerkiksi muusikoiden koulutuksessa. Tulosten perusteella voidaan varmasti arvioida, onko esimerkiksi jännittämiin liittyviä harjoituksia ja luentoja tarpeeksi. Myös jo alalla olevat muusikot saavat kattavan tiedon aiheesta ja voivat täten esimerkiksi verrata itseään saatuihin tuloksiin.

Toivon myös, että tutkimus herättäisi keskustelua muusikoiden keskuudessa. Tällöin esiintymisjännityksestä saattaisi jopa tulla hieman enemmän sellainen aihe, josta voi puhua toisten muusikoiden kanssa.



### 3 TUTKIMUSMENETELMÄ

#### 3.1 Tutkittavat

Suomen sinfoniaorkesterit ry:n internetsivuilla on jaoteltu jäsenorkesterit kolmeen kategoriaan: sinfoniaorkesterit, kamari- ja runko- orkesterit, muut orkesterit. Luokkaan sinfoniaorkesterit kuuluvat 15 orkesteria. Tutkimukseen on valittu näiden orkesterien sellaiset puupuhaltajat, jotka ovat joko nykyään tai aikaisemmin urallaan toimineet äänenjohtajan tehtävässä vähintään vuoden. Tutkittavien joukko on noin 60 henkilöä.

Tutkimukseen on otettu vain yksi joukko sinfoniaorkesterista, puupuhallinryhmien äänenjohtajat. Äänenjohtajan työ on hyvin vastuullista, mikä saattaa ainakin ajoittain aiheuttaa suuria paineita. Äänenjohtajat esimerkiksi soittavat eniten sooloja orkesterissa. Tällöin on oltava valppaana ja mieluiten onnistuttava soitossaan. Puupuhallinten äänenjohtajien kokemukset esiintymisjännityksestä ovat luultavasti riittävän samankaltaisia, jolloin heidän keskuudessaan esiintyvän jännittämisen määrää, oireita ja kokemista voi vertailla. Jos tutkittavat olisivat esimerkiksi minkä tahansa soittimen edustajia sinfoniaorkesterista, voisi esimerkiksi II viulistin ja fagotin äänenjohtajan esiintymisjännityksen vertaileminen olla hankalaa jo soitinlähtöisistäkin syistä mutta myös työtehtävien erilaisuuden takia.

#### 3.2 Kvantitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa hyödynnetään tilastollisia analyysimenetelmiä (Valli 2001, 106). Tutkimuksen kohteina voivat olla fyysiset esineet ja ilmiöt sekä ihmiset. Usein kvantitatiivisella tutkimuksella pyritäänkin tutkimaan ihmisten asenteita, mielipiteitä ja käsityksiä. (Tampereen yliopisto 1999, www- sivu.) Tyypillisimpiä tutkimusaineistoja ovat koe, kysely- ja haastattelututkimukset, tilastot ja sisälönanalyysi (Uusitalo 1991, 81).

Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä tutkitaan suuria joukkoja, jolloin koko tätä tutkimuksen kohteena olevaa joukkoa ei pystytä useinkaan ottamaan tutkimukseen (Tam-

pereen yliopisto 1999, www- sivu). Tutkimusaineistoa kerätessä onkin otettava huomioon, että tutkimusaineiston tulee edustaa tilastollisesti sitä joukkoa, jota tutkitaan (Uusitalo 1991, 80). Tutkimukseen osallistuvat valitaankin useimmiten otannalla (Tampereen yliopisto 1999, www- sivu).

Otannan onnistuminen on yksi kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisimmistä tekijöistä. Otannan tarkoituksena on onnistua saamaan tutkittavasta perusjoukosta mahdollisimman kattava otos. Otantamenetelmiä on monia: yksinkertainen satunnaisotanta, systemaattinen otanta, ositettu otanta ja ryväsotanta. Kaikkia näitä otanta menetelmiä yhdistää satunnaisuus. Eli kuka tai mikä tahansa perusjoukkoon kuuluva voi tulla yhtä suurella todennäköisyydellä valituksi lopulliseen, tutkimuksessa käytettävään, otantaan. (Valli 2001, 13–14.)

Otannan koolle ei ole olemassa mitään tiettyä mitta. Otannan tulee kuitenkin olla sitä suurempi, mitä tarkempaa tietoa halutaan saada. Yleisenä sääntönä voisi kuitenkin pitää sitä, että mitä isompi perusjoukko, sitä pienempi prosentuaalinen osuus perusjoukosta tutkitaan. Tämä pätee tietenkin myös päinvastoin. Kun tutkimusaineiston keräämisessä on tarkoitus käyttää otantaa, ei ole mielekästä tutkia 50 prosenttia perusjoukosta. Jos tällainen määrä olisi mahdollista tutkia, ei pitäisi olla mahdotonta tutkia koko perusjoukkoa. Jos tutkitaan koko perusjoukko, puhutaan kokonaistutkimuksesta. (Valli 2001, 13–14.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen eri vaiheet, aineiston kerääminen, käsittely ja analyysi, ovat selkeästi erillään. Kun aineisto on kerätty ja analysoitu, sitä ei yleensä hankita lisää, vaan tulokset muodostetaan saadusta aineistosta. Kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset tulee olla esitettävissä numeraalisessa muodossa. (Uusitalo 1991, 79–80.) Tutkimustuloksissa tutkittavia ei tarkastella yksilöinä kaikkine ominaisuuksineen, vaan tutkittavana olevasta aiheesta pyritään luomaan yleisempi malli (Tampereen yliopisto 1999, www- sivu).

### 3.2.1 Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän luotettavuuden arvioinnissa on tärkeää ottaa huomioon seuraavat neljä seikkaa: sisäinen validiteetti, ulkoinen validiteetti, reliabiliteetti ja objektiivisuus (Soininen 1995, 120). Validiteetin käsite liittyy mittariin, jota on käytetty tehdyssä tutkimuksessa. Validiteetti tarkoittaa mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Uusitalo 1991, 84.) Mittari voi olla esimerkiksi kyselylomake. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan Soinisen (1995) mukaan sitä, että tutkimuksessa on todella tutkittu sitä, mitä tutkimuksen tavoitteena olikin tutkia. Ulkoinen validiteetti koskee tutkimuksen yleistettävyyttä ja sitä, missä määrin tutkimustulokset ovat siirrettävissä toista tilannetta tai ryhmää koskevaksi. (Soininen 1995, 120–121.) Jos validiteetti puuttuu kokonaan, tutkimus on arvoton. Validiteetin puuttuessa on tutkittu täysin muuta kuin oli alun perin ollut tarkoitus. Tällöin tutkimuksessa esitetyt havainnot kohdistuvat enemmän tai vähemmän sivuun siitä, mitä oli tarkoitus tutkia. Yksi validisuutta alentava tekijä voi myös olla reliabiliteetin puute. (Uusitalo 1991, 86.)

Reliabiliteetti puolestaan tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät, tutkittavat ja tulokset on selitettävä erittäin huolellisesti, jotta kuka tahansa voi saada niitä seuraamalla saman tuloksen. (Soininen 1995, 122.) Reliabiliteetti liittyy siis kiinteästi tutkimuksen luotettavuuteen (Valli 2001, 92).

Tutkimuksen kokonaisluotettavuus selviää sisäistä ja ulkoista luotettavuutta tarkasteltaessa. Tutkimus on sisäisesti luotettava, jos validiteetti ja reliabiliteetti toteutuvat tutkimuksessa. Ulkoinen luotettavuus puolestaan toteutuu silloin, kun tutkitut edustavat tilastollisesti sitä joukkoa, jota tutkimus koskee. (Uusitalo 1991, 86.)

Objektiivisuus liittyy tutkimuksen uskottavuuteen. Löydettyjen tulosten on noustava tutkimusaineistosta. Eli tutkijan omat harhat tai näkökulmat eivät saa vaikuttaa tutkimustuloksiin. (Soininen 1995, 122.) Objektiivisuuteen kuuluu, että tutkimuksen lähteet valitaan huolellisesti ja kaikki sellaisetkin lähteet esitellään rehellisesti, mitkä ovat ristiriidassa tutkijan omien käsitysten kanssa. Tutkijan tulee myös tarkastella keräämäänsä aineistoa ja siitä koottuja tuloksia kiihkottomasti ja tasapuolisesti. Tutkimuksen kielen-

käyttö on myös valittava sopivasti. Tutkija ei saa tuoda omia mielipiteitään tuloksissa julki vaan hänen on pysyteltävä taustalla. (Hirsjärvi 2000, 286–287.)

### 3.3 Tutkimuksen etiikka

Tämän tutkimuksen aihe on hyvin arkaluontoinen ja tutkimus koskee melko pientä joukkoa orkesterimuusikoista, joten mielestäni on tarpeellista käsitellä tutkimuksen tekemisen etiikkaa. Tutkijalla on Hannu Uusitalon (1997) mukaan eettisiä velvoitteita yhteiskuntaa ja suurta yleisöä kohtaan. Tutkijan tulee tutkimuksellaan pyrkiä luotettavaan tuloksiin ja yrittää jo ennalta torjua tutkimustulosten virheellisiä tulkintoja ja väärinkäyttöä. Tieteellisenä tutkimuksena ei myöskään saa esittää toimintaa, joka tähtääkin muihin tarkoituksiin. (Uusitalo 1997, 30.)

Tutkijalla on myös velvollisuuksia tutkittavia kohtaan. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Tutkija ei siis voi pakottaa ketään osallistumaan tutkimukseen. Vapaaehtoisuuden täytyy toteutua silläkin uhalla, että tutkimuksen yleistettävyyttä kärsii. Toisaalta esimerkiksi havainnointitutkimuksessa luvan pyytäminen etukäteen saattaa vaikuttaa tutkimustuloksiin, koska silloin havainnoitavat tietävät tutkijan olevan heidän joukossaan. Tällaisessa tapauksessa on kuitenkin korrektaa pyytää lupa kerätyn aineiston käyttämiseen. (Uusitalo 1991, 31.)

Tutkija saa käyttää kerättyjä tutkimustuloksia vain ilmoittamaansa käyttöön. Esimerkiksi tutkimusta varten kerättyä tietoa ei saa käyttää muuhun kuin tutkimuskäyttöön eikä tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyystietoja ja vastauksia saa antaa muille. Anonyymius kieltää tulosten sellaisen raportoinnin, että yksittäiset tutkimukseen osallistuneet henkilöt voitaisiin tunnistaa. Tutkijan on pidettävä kiinni kaikesta, mitä on tutkittaville luvannut, vaikka se haittaisikin tutkimusta. Tutkittavien luottamuksen säilyttäminen on tärkeää niin eettisistä syistä kuin hyötynäkökulmastakin. Jos henkilö joutuu petetyksi osallistuttuaan tutkimukseen, hän useimmiten menettää luottamuksensa tutkimuksia kohtaan. (Uusitalo 1991, 31–32.)

### 3.4 Kyselylomakkeen laadinta

Tutkija saattaa saada kyselylomakkeen valmiina aiheitaan käsittelevistä aikaisemmista tutkimuksista mutta useimmiten kuitenkin joudutaan tekemään omia lisäyksiä tai laatimaan kyselylomake kokonaan itse. Kun tutkija laatii kyselylomakkeen itse, sen tulee perustua aina teoriaan. (Valli 2001, 28.) Tähän tutkimukseen ei löytynyt valmista kyselylomaketta, joten olen laatinut sen itse. Kyselylomake perustuu esiintymisjännitykseen käsitteenä, taustalla oleviin teorioihin, aikaisempiin tutkimuksiin sekä omaan kokemukseeni ja käsitykseeni.

Kysymysten tulee rakentua tutkimusongelman ja tutkimuksen tavoitteiden ympärille. Ensin täytyy selvittää tärkeimmät käsitteet ja pohtia, mitä todella ollaan tutkimassa. Kysely koostuu usein useasta eri kohdasta ja sen laadinnassa tulee erityisesti ottaa huomioon, kenelle sitä laaditaan ja kuinka paljon he ovat valmiita käyttämään aikaa sen täyttämiseen. (Valli 2001, 28–29.)

Kysymysten laadinnassa on oltava tarkkana. Jos tutkittava ei ymmärrä kysymyksiä niin kuin tutkija on tarkoittanut, tutkimuksen tulokset vääristyvät. Yksi kysymyskohta saa sisältää vain yhden kysymyksen ja kaikkien kysymysten on oltava selkeitä ja niiden tulee edetä loogisesti. Kyselylomake ei saa olla liian pitkä ja sen tulee säilyttää tutkittavan mielenkiinto. Ulkoasun tulee olla miellyttävän ja selkeän oloinen ja lomakkeen tulee sisältää selkeät vastausohjeet. Valmiit vastausvaihtoehdot on oltava helposti ymmärrettäviä eivätkä ne saa olla keskenään päällekkäisiä. Kyselylomakkeeseen on myös hyvä laittaa muutamia kontrollikysymyksiä eli toistaa joitakin kysymyksiä uudelleen, mutta eri sanoin. Tämä testaa vastaajan luotettavuutta ja hänen paneutumistaan asiaan. (Valli 2001, 28–30.) Vastausprosentti on tärkeä kyselyn onnistumisen kannalta. Riittävä vastausprosentti on kuusikymmentä. Pienempikin vastausprosentti riittää silloin, jos tutkija pystyy osoittamaan, etteivät vastaamatta jättäneet ole muista tutkittavista olennaisesti poikkeavia. (Valli 2001, 32.)

Kyselylomake voidaan rakentaa joko avoimiin kysymyksiin, monivalintakysymyksiin tai asteikkoihin perustuvan kysymystyyppin avulla. Avoimessa kysymyksessä esitetään vain kysymys, johon tutkittava vastaa sille varattuun tilaan. Monivalintakysymyksessä

tutkija puolestaan laatii valmiita vastausvaihtoehtoja, joista tutkittava ympyröi tai merkitsee rastin sopivan vastauksen kohdalle. Tutkittava voi valita myös monta vastausvaihtoehtoa, jos sellainen ohje on annettu. Yhdeksi monivalintakysymyksen vastausvaihtoehdoksi voi esittää avoimen kysymyksen. Eli tutkittava saa itse kirjoittaa vastauksensa, jos vastausvaihtoehdoista ei esimerkiksi löytynyt sopivaa. Tällöin saatetaan saada esiin sellaisia näkökulmia, joita tutkija ei ole ennalta osannut laittaa vastausvaihtoehtoihin. Asteikkoihin perustuvat kysymykset ovat väittämiä ja tutkittava valitsee vastausvaihtoehdoista, kuinka voimakkaasti hän on samaa tai eri mieltä väittämän kanssa. (Hirsjärvi, 2000 194–195.)

Tämän tutkimuksen kyselylomake on laadittu kaikkia edellä mainittuja kysymysvaihtoehtoja käyttäen. Avoimien kysymysten avulla saa varmasti esille tutkittavan omia ajatuksia. Monivalintakysymykset ja asteikkoihin perustuvat kysymykset ovat puolestaan käytännöllisiä, koska tutkittavien vastaukset ovat vertailtavissa helposti, sillä vastaukset ovat varmasti avoimien kysymysten vastauksiin verrattuna vähemmän kirjavia.

Valmiin kyselylomakkeen toimivuutta tulee testata tutkittavan asian tuntevalla henkilöllä tai useammalla henkilöllä ennen sen lähettämistä varsinaisille tutkittaville. Tällöin on vielä mahdollista korjata ilmenneet viat ja esimerkiksi väärinymmärrysten mahdollisuudet. (Valli 2001, 31.)

### **3.4.1 Kyselylomakkeen etuja ja haittapuolia**

Kyselylomakkeen ehdottomana hyvänä puolena voi pitää sitä, että kyselylomakkeen kysymykset ovat täysin samanlaisia kaikille tutkittaville. Esimerkiksi haastattelussa voi tulla esittäneeksi saman kysymyksen tutkittaville hieman eri tavalla tai eri äänenpainolla, mikä saattaa vaikuttaa tutkittavien vastauksiin. Kyselylomakkeella saa myös esitettyä kerralla paljon kysymyksiä, etenkin silloin jos kysymyksiin on annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Etuna on myös se, että tutkittava saa valita itse parhaimman ajankohdan kyselylomakkeen täyttämiseen eikä hänen tarvitse saapua mihinkään, esimerkiksi haastatteluun, tiettyinä kellonaikana. Alhaisten lähetyskustannusten vuoksi saadaan tutkittua maantieteellisesti laaja alue ja lomake voidaan lähettää suurelle ihmisjoukolle. (Valli 2001, 31–32.) Kyselylomakkeella kerätyt tiedot saa nopeasti käsiteltyä tallennettuun

muotoon ja analysoitua ne tietokoneella, jos lomake on suunniteltu huolellisesti. Myös aikataulu pystytään suunnittelemaan ja kustannukset arvioimaan melko tarkasti kyselylomakkeella toteutettavassa tutkimuksessa. (Hirsjärvi 2000, 191.)

Huonona puolena postikyselynä toteutetussa aineistonkeruussa on, että vastausprosentti jää usein alhaiseksi. Mahdollisten uusintakysymysten lähettäminen lisää tutkimuksen kustannuksia jo huomattavasti. (Valli 2001, 31.) Uusintakyselyn lähettäminen on myös ongelmallista, jos tutkittavat ovat saaneet vastata kyselyyn nimettömänä. Silloin tutkija ei tiedä, kuka on jättänyt vastaamatta. Jos kyselylomakkeet lähetettäisiin kaikille tutkitaville uudelleen, joku voisi vastata kahdesti, jolloin tulokset vääristyisivät. (Valli 2001, 32.)

Haittapuolena on myös se, että tutkittava ei välttämättä vastaa kysymyksiin tutkijan tarkoittamassa järjestyksessä tai hän saattaa ennalta tutustua myöhempisiin kysymyksiin, mikä voi vaikuttaa vastauksiin ja sitä kautta tutkimustuloksiin. Tutkittava saattaa myös ymmärtää kysymyksen väärin, minkä takia kysymykset onkin tärkeä pohtia tarkasti. Huonona puolena on myös se, että hyvästä lomakkeesta huolimatta tutkittava saattaa vastata jostakin syystä väärin tai valita esimerkiksi enemmän vaihtoehtoja kuin oli pyydetty. Tällöin tutkijan on hylättävä kyseinen kohta lomakkeesta, koska se on epäluotettava. Tutkija ei myöskään voi tietää varmasti, kuka kyselylomakkeen kysymyksiin on vastannut. Haastattelutilanteeseen verrattuna kyselylomaketutkimuksesta jää myös puuttumaan tutkittavan havainnointi, joten tulkintojen tekeminen ei ole mahdollista. (Valli 2001, 31–32.)

### **3.4.2 Postikysely**

Kyselylomake lähetetään tutkittaville, jolloin he vastaavat kysymyksiin ja lähettävät sen tutkijalle takaisin. Kyselylomakkeen mukana tulee lähettää postimerkillä varustettu palautuskuori, jotta tutkittava ei joudu maksamaan lähetyskuluja. (Hirsjärvi 2000, 192.)

Suurelle yleisölle eli valikoimattomalle joukolle lähetetyssä kyselylomakkeessa vastausprosentti jää usein melko alhaiseksi, noin 30–40 prosenttiin. Tutkija joutuu tällöin karhuamaan lomakkeita. Karhuaminen tehdään yleensä kaksi kertaa ja jälkimmäisellä

kerralla kyselylomake lähetetään uudelleen tutkittaville. Karhuaminen saattaa nostaa vastausprosentin 70–80 prosenttiin. Jos kyselylomake lähetetään jollekin erityisryhmälle ja jos kyselyn aihe on heille tärkeä, vastausprosentti on luultavasti korkeampi kuin valikoimattomalle joukolle tehdyissä tutkimuksissa. (Hirsjärvi 2000, 192.) Tässä tutkimuksessa kyselylomake on lähetetty erityisryhmälle, sinfoniaorkestereiden puupuhallinryhmien äänenjohtajille.



## 4 AINEISTON KERUU

Tämän tutkimuksen aineisto on hankittu postikyselynä, johon tukittavat vastasivat nimettöminä anonymiteetin säilyttämiseksi. Kyselylomakkeet on lähetetty Suomen sinfoniaorkesterit ry:n internetsivuilla mainittuihin sinfoniaorkestereihin. Liitteenä oli saatekirje intendenttiä varten, jossa häntä pyydettiin toimittamaan aineisto tutkittaville. Oli mahdotonta tietää tarkasti, kuinka monta lomaketta olisi pitänyt toimittaa jokaiseen orkesteriin, joten jokaista orkesteria kohden meni neljä lomaketta.

Tutkittavien työvuosia ja mahdollisten entisten äänenjohtajien lukumäärää oli mahdoton tietää etukäteen, joten otin lomakkeiden lähettämisen jälkeen yhteydessä orkestereiden intendentteihin, jotta sain tietää lomakkeiden mahdollisen lisätarpeen. Postitin kyselylomakkeita yhteensä 66 kappaletta. Tutkittavilla oli noin kolme viikkoa aikaa täyttää ja postittaa lomake takaisin.

Palautusajan puitteissa lomakkeita tuli takaisin 18 kappaletta. Lisäksi yksi lomake saapui muutaman päivän myöhässä. Soitin lomakkeisiin merkityn palautuspäivän jälkeen orkestereihin uudelleen ja pyysin intendenttejä ilmoittamaan muusikoille, että kyselylomakkeen voi yhä palauttaa, jos haluaa osallistua tutkimukseen. Tämän soittokierroksen jälkeen lomakkeita tuli vielä kaksi kappaletta. Yhteensä niitä palautui 21 kappaletta. Vastausprosentti jäi melko alhaiseksi, 32 %.

Tutkimus herätti muutamassa intendentissä negatiivisia tunteita ja varautuneisuutta, koska aihe on arka ja henkilökohtainen. Asiat tulivat ilmi, kun otin yhteyttä orkestereiden intendentteihin kyselylomakkeiden palautusajan umpeutumisen jälkeen. Olin yhteydessä tutkimuksestani myös Suomen Sinfoniaorkesterit ry:n toimitusjohtajaan, koska sain tietää, että häntä oli lähestytty tutkimukseni puitteissa. Henkilökohtaisesti minuun ei ottanut kukaan yhteyttä ilmenneistä ongelmista. Sitä olisin kuitenkin toivonut. Kyselylomakkeessa ja intendenttien saatekirjeessä oli yhteystietoni ja pyysin ottamaan yhteyttä mahdollisissa kysymyksissä.

## 5 TUTKIMUSAINIESTON ANALYYSI

Tutkimusaineiston analyysi on tehty kuvailevan eli deskriptiivisen tilastotieteen avulla. Sen menetelmien yhteinen piirre on, että niiden avulla pyritään luonnehtimaan nimenomaan tarkasteltavana olevan havaintoaineiston piirteitä (Helenius 1992, 25.) Oleellinen piirre on myös informaation tiivistäminen (Grönroos 2004, 25.) Kuvailevan tilastotieteen tarkoituksena on selvittää tutkijalle ja tutkimusraportin lukijoille havaintoaineiston rakennetta ja käyttökelpoisuutta jatkoanalyysiä varten (Laippala ym. 1997, 76–77). Kuvailevat menetelmät eivät aseta mitään vaatimuksia sille, miten ja mistä havaintoaines on saatu (Helenius 1992, 25).

Alhaisen vastausprosentin, 32 %, vuoksi tutkimuksesta on jouduttu jättämään pois tutkittavien välisen soitinkohtaisen vertailun sekä työvuosien perusteella tehtävän vertailun. Tutkimusaineistoa onkin siis kuvailtu ainoastaan kokonaisuutena. Tutkimusaineiston analyysiin ei ole otettu ollenkaan mukaan kyselylomakkeen kohtaa, jossa kysytään soitinta, koska suurin osa tutkittavista on jättänyt tämän kohdan täyttämättä. Analyysistä on jätetty pois myös beetasalpaajaa, rauhoittavia lääkkeitä ja alkoholia koskevat kysymykset, koska erään orkesterin intendentin mukaan muusikot olivat kritisoineet vastaaamista näihin kysymyksiin.

Kysymyksiin on yleisesti ottaen vastattu melko huolellisesti kysymyksiin. Tosin joukossa on joitakin lomakkeita, joissa ei ole juurikaan vastattu sanallisiin kysymyksiin. Muutammat tutkittavat eivät myöskään ole ymmärtäneet kaikissa kohdissa tehtävänantoa aivan oikein, jolloin esimerkiksi vastausvaihtoehtoja on ympyröity pyydettyä enemmän.

Kyselylomakkeen ensimmäisessä varsinaisessa kysymyksessä kysytään, kokeeko muusikko työssään esiintymisjännitystä. Kaksi tutkittavaa ilmoitti, etteivät koe jännitystä. Tästä kysymyksestä lähtien tutkimuksessa ovat mukana siis loput 19 muusikkoa, jotka ilmoittivat jännittävänsä. Tutkimusaineiston analyysi on esitetty kyselylomakkeen etenemisjärjestyksessä kuvioiden, lukujen ja kirjallisten selvitysten muodossa.

Kyselylomakkeen alussa tutkittavilta kysyttiin heidän työvuosiaan orkesterimuusikkona ja äänenjohtajana. Kuviossa 1 näkyy suhteellisen ja prosenttisen frekvenssin avulla tutkittavien jakautuminen työvuosien perusteella. Työvuodet on ryhmitelty viiden vuoden välein, koska tämä tuntui luontevalta tutkittavien vastausten perusteella. Vaikka tutkittavien työvuodet eivät ole mukana tutkimuksen varsinaisissa tuloksissa, ne ovat kuitenkin esitetty tutkimuksessa mielenkiinnon vuoksi. Tutkittavat ovat olleet keskimäärin 19,5 vuotta orkesterimuusikkoina ja 16 vuotta äänenjohtajina.

työvuodet	orkesterimuusikko		äänenjohtaja	
	f	%	f	%
1-5v.	2	10	4	19
6-10v.	4	19	3	14
11-15v.	0	0	3	14
16-20v.	5	24	6	29
21-25v.	3	14	1	5
26-30v.	5	24	3	14
31-35v.	2	10	1	5
yhteensä	21	100	21	100

KUVIO 1. Tutkittavat työvuosien perusteella.

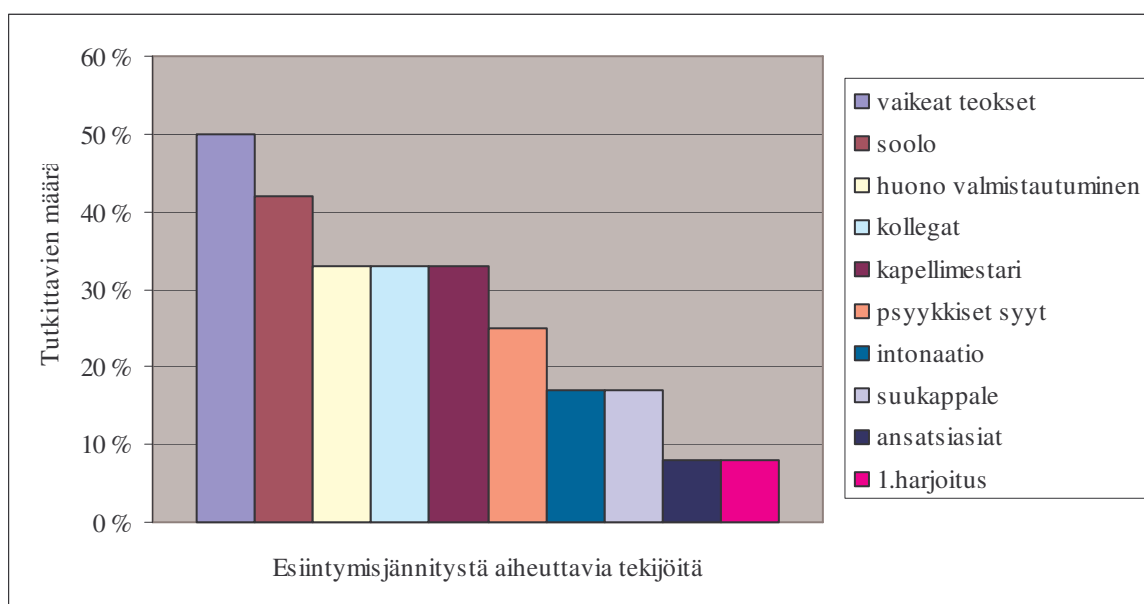
Kuvioista 1 käy ilmi, että suurimmat ikäryhmät orkesterimuusikkona ovat 16–20 tai 26–30 vuotta työssään toimineet. Molemmat ikäryhmät ovat 24 % tutkittavista. 19 % tutkittavista on työskennellyt orkesterimuusikkona 6-10 vuotta ja 14 % 21–25 vuotta. 1-5 vuotta toimineita on 10 % tutkittavista. Saman verran on 31–35 vuotta toimineita. Kukaan ei ole ollut orkesterimuusikkona 11–15 vuotta.

Tutkimuksessa äänenjohtajien suurin ryhmä, 29 %, on tehtävässään 16–20 vuotta toimineet. Toiseksi suurin on 1-5 vuotta äänenjohtajana olleet, 19 %. 6-10, 11–15 ja 26–30 vuotta äänenjohtajana olleita on kutakin 14 % tutkittavista. Pienimmät ryhmät ovat 21–25 ja 31–35 vuotta äänenjohtajan työtä tehneet, molemmissa on 5 % tutkittavista.

Tutkimuksesta käy selkeästi ilmi, että esiintymisjännityksen kokeminen on erittäin yleistä. Lähes kaikki tutkittavat näyttävät kokevat työssään ainakin joskus esiintymis-

jännitystä. 91 % (19 kpl) jännittää ainakin joskus ja 9 % (2 kpl) äänenjohtajista ei koe ollenkaan esiintymisjännitystä.

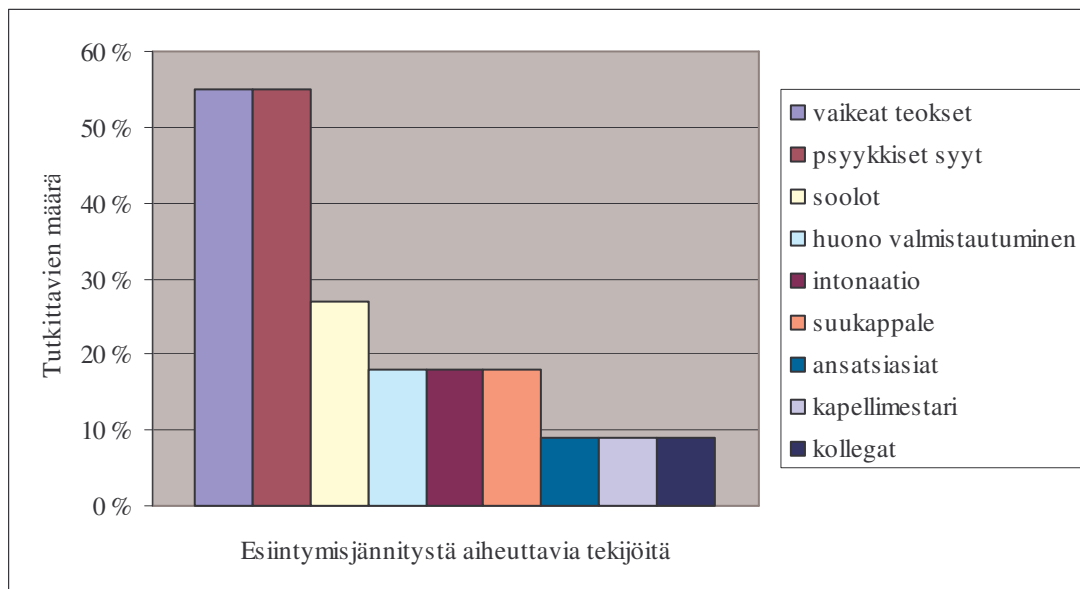
Tutkittavia pyydettiin kuvailemaan, minkälaiset asiat aiheuttavat esiintymisjännitystä harjoituksissa, kenraaliharjoituksissa ja konsertissa. He saivat vapaasti kirjoittaa niin monta asiaa kuin halusivat. Tähän kysymykseen vastattiin vaihtelevasti. 63 % (12 kpl) vastaajista kuvailivat asioita, jotka aiheuttavat esiintymisjännitystä harjoituksissa. 58 % (11 kpl) listasivat kenraaliharjoituksissa esiintymisjännitystä aiheuttavia asioita ja 90 % (17 kpl) äänenjohtajista kuvailivat tekijöitä, jotka aiheuttavat konsertissa esiintymisjännitystä. Taulukoissa mainitut esiintymisjännitystä aiheuttavat tekijät ovat muotoutuneet tutkittavien vastausten perusteella.



KUVIO 2. Harjoituksissa esiintymisjännitystä aiheuttavia tekijöitä.

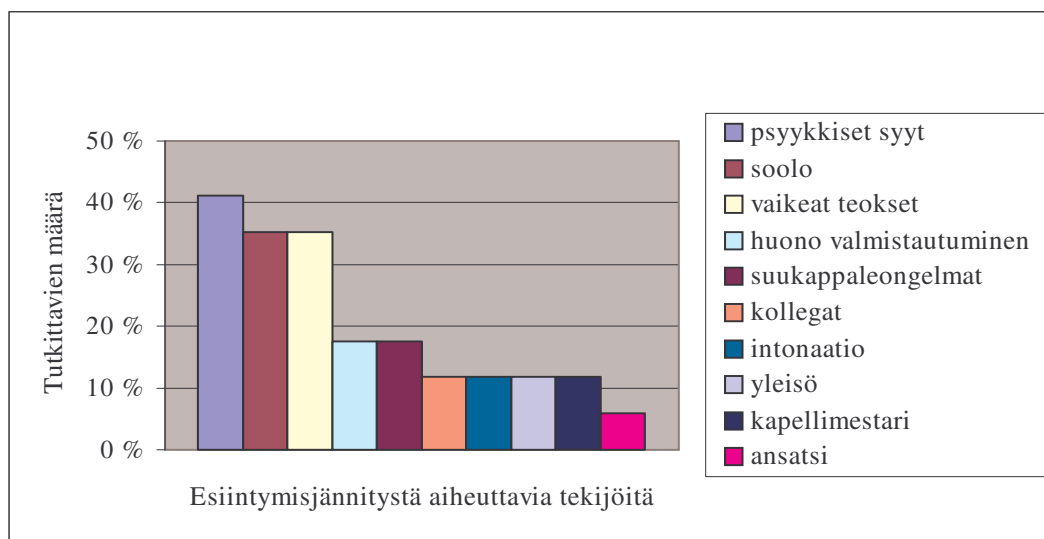
Kuviosta 2 selviää erilaisia jännitystä aiheuttavia tekijöitä harjoitustilanteessa. 50 % (6 kpl) kysymykseen vastanneista äänenjohtajista mainitsee harjoituksissa jännitystä aiheuttavaksi asiaksi teknisesti vaikeat teokset. Vastauksista käy ilmi, että tämä sisältää myös yksittäiset vaikeat paikat teoksessa. 42 % (5 kpl) tutkittavista kirjoittavat soolon soiton aiheuttavan jännitystä harjoituksissa. Seuraavaksi yhtä paljon esiintymisjännitystä aiheuttavat kolme eri tekijää, jokaisessa ryhmässä 33 % (4 kpl) äänenjohtajista. Näitä tekijöitä ovat huono valmistautuminen harjoitukseen, kollegat ja kapellimestari. 25 %:n (3 kpl) mielestä erilaiset psyykkiset tekijät aiheuttavat jännitystä, esimerkiksi huono olo

kropassa, pätemisen tarve ja kontrollin pettämisen pelko. 17 % (2 kpl) tutkittavista mainitsevat intonaation ja 17 % (2 kpl) vaikeudet suokappaleen kanssa. 8 % (1 kpl) mainitsee ansatsin pelaamisen ja 8 % (1 kpl) ensimmäisen harjoituksen olevan esiintymisjännitystä aiheuttavia tekijöitä.



KUVIO 3. Kenraaliharjoituksissa esiintymisjännitystä aiheuttavia tekijöitä.

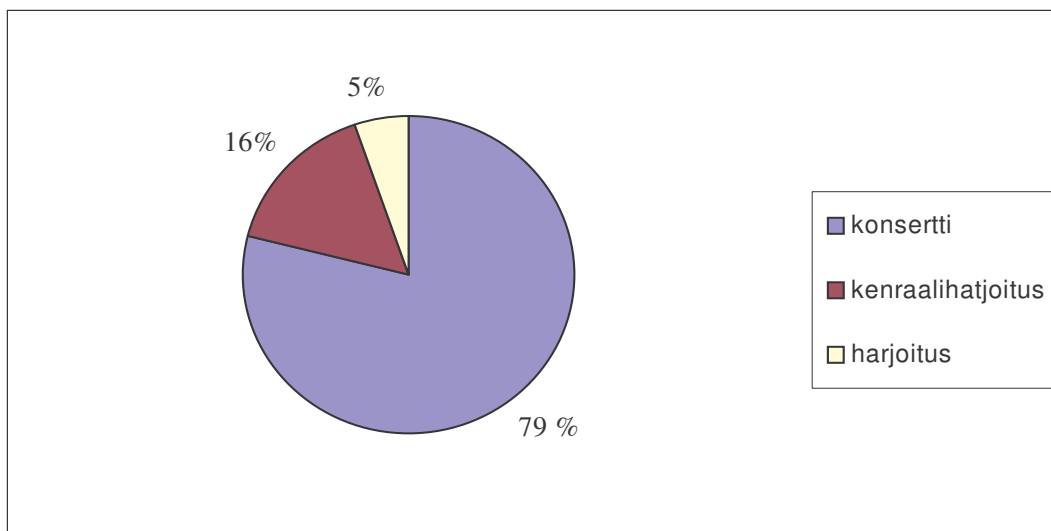
55 % (6 kpl) tutkittavista kirjoittavat kenraaliharjoituksissa esiintymisjännitystä aiheuttavaksi tekijäksi harjoitusten tapaan teknisesti vaikeat teokset ja yksittäiset vaikeat paikat teoksessa, kuten voi kuviosta 3 huomata. Myös 55 % (6 kpl) vastanneista kuvailevat erilaisten psykisten syiden aiheuttavan, esimerkiksi kokonaisuudesta selviytyminen, virheiden pelko, tuttuja katsomossa, kontrollin menettämisen pelko, halu onnistua oman itsen takia, huono olo kropassa ja pätemisen tarve. Soolot aiheuttavat esiintymisjännitystä 27 % (3 kpl) tutkittavista. Seuraavat kolme eri tekijää aiheuttavat yhtä paljon jännitystä: kaikissa ryhmissä on 18 % (2 kpl) tutkittavista. Näitä tekijöitä ovat huono valmistautuminen, intonaatio ja suokappaongelmat. Vähiten kenraaliharjoituksessa aiheuttaa jännitystä ansatsin toimiminen, kapellimestari ja kollegat, jokaisessa ryhmässä 9 % (1 kpl) tutkittavista.



KUVIO 4. Konsertissa esiintymisjännitystä aiheuttavia tekijöitä.

Kuviosta 4 käy ilmi ne tekijät, jotka aiheuttavat jännitystä konsertissa. Suurelle osalle tutkittavista, 41 % (7 kpl), erilaiset psykkiniset syyt näyttävät aiheuttavan konsertissa esiintymisjännitystä. Psykkinisiä syitä ovat esimerkiksi onnistuuko keskittyminen, pelko epäonnistumisesta, selviytykö kokonaisuudesta, huono olo kropassa, pätemisen tarve, onnistumisen pakko ja kontrollin menettämisen pelko. 35 % (6 kpl) tutkittavista jännittävät soolon soittamista konsertissa. Jännitystä aiheuttavia sooloja ovat esimerkiksi teknisesti vaikeat soolot, intonaatioltaan vaikeat soolot ja suuret tunnetut soolot. Myös 35 % (6 kpl) mainitsee jännitystekijäksi teknisesti vaikeat teokset. He kirjoittavat tässä yhteydessä useasti myös yksittäisten vaikeiden kohtien aiheuttavan jännitystä. Huono valmistautuminen konserttiin aiheuttaa jännitystä 18 % (3 kpl) äänenjohtajista. Huono valmistautuminen tarkoittaa tässä huonoa harjoittelua. Myös 18 % (3 kpl) vastanneista kokevat suukappaleen aiheuttamat ongelmat jännittäviksi. Yhtä paljon jännitystä aiheuttavat, jokaisessa ryhmässä 12 % (2 kpl) vastaajista, kollegat, intonaatio, yleisö ja kapellimestari. 6 % (1 kpl) tutkittavista ansatsi aiheuttaa jännitystä konsertissa.

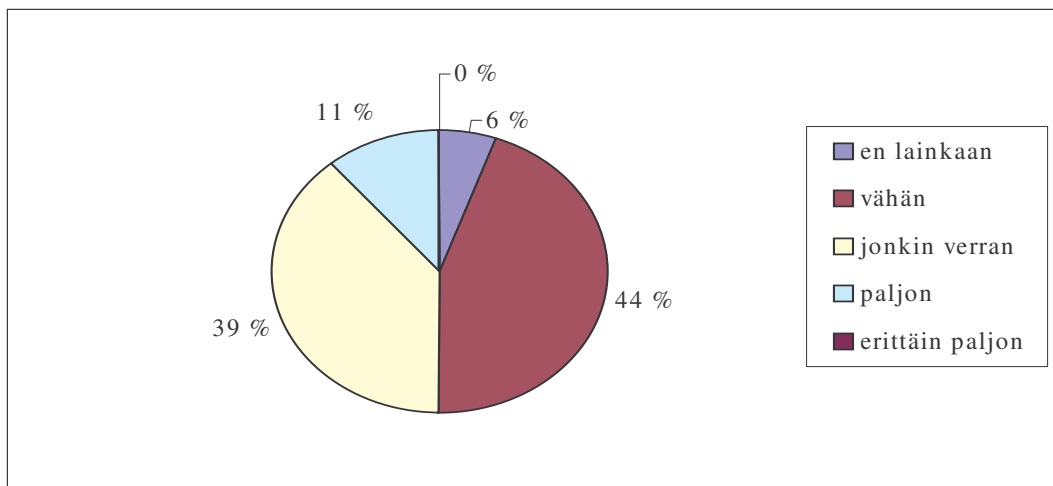
Seuraavaksi tutkittavat valitsivat kyselylomakkeessa kumpi soittotilanne, soolon soitto vai yhteissoitto, aiheuttaa enemmän esiintymisjännitystä. Kaikki olivat vastanneet kysymykseen mutta 9 % (1 kpl) heistä oli valinnut vastaukseksi sekä soolon soiton että yhteissoiton eli tehtävänanto oli ymmärretty väärin. Loput 91 % (18 kpl) olivat merkinneet soolon soiton aiheuttavan enemmän jännitystä.



KUVIO 5. Tilanne, joka aiheuttaa eniten jännitystä.

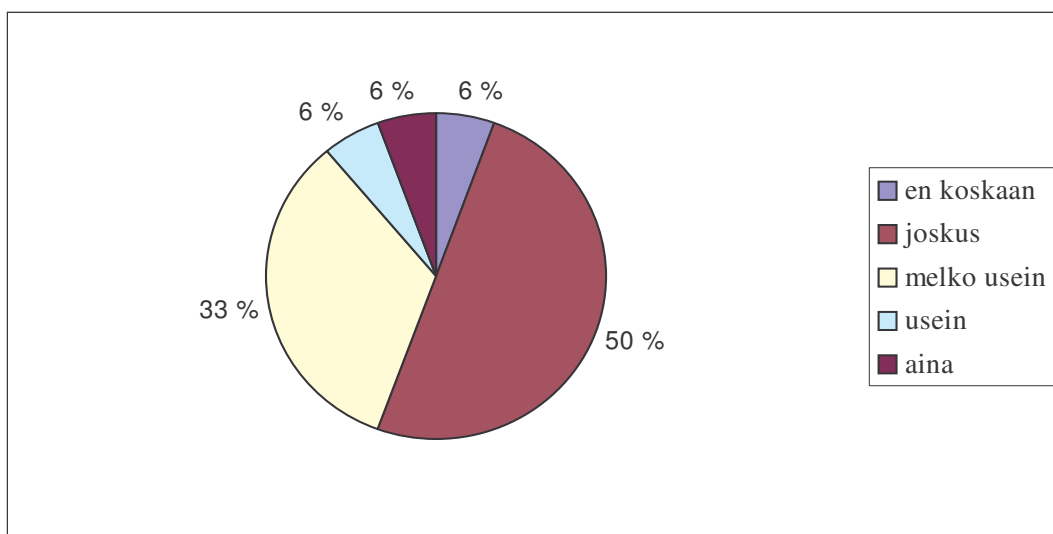
Kuviosta 5 käy selkeästi ilmi, että vastaajat kokevat konsertin aiheuttavan eniten esiintymisjännitystä verrattuna kenraaliharjoitukseen ja harjoitukseen. 79 % (15 kpl) tutkitavista jännittää eniten konsertissa, 16 % (3 kpl) kenraaliharjoituksissa ja 5 % (1 kpl) mielestä harjoitus on jännittävin tilanne.

Tutkittavilta kysyttiin kyselylomakkeessa kokevatko he jännittävänsä soolon soittamista, miten usein he jännittävät sitä ja miksi. Tämä kysyttiin harjoitusten, kenraaliharjoitusten ja konsertin osalta. Kysymykseen oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot, mutta kysyttäessä miksi he jännittävät, tutkittavat vastasivat kirjallisesti. Tähän kysymykseen vastasi 95 % (18kpl) tutkittavista, joista kuitenkin vain 67 % (12kpl) kirjoittivat vastauksen siihen, miksi he jännittävät.



KUVIO 6. Jännityksen kokeminen harjoituksissa soolon soitossa.

Kuvion 6 mukaan 44 % (8 kpl) kysymyksen vastanneista jännittää soolon soittamista harjoituksissa vähän, 39 % (7 kpl) jonkin verran, 11 % (2kpl) paljon, 6 % (1 kpl) ei lainkaan ja 0 % erittäin paljon.

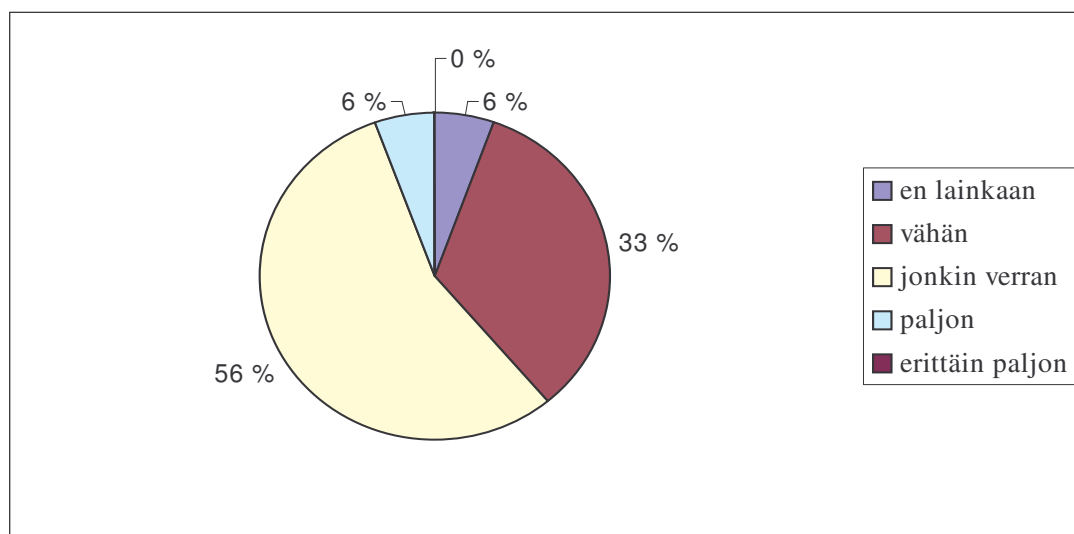


KUVIO 7. Miten usein jännitystä koetaan harjoituksissa soolon soitossa.

Kuvion 7 mukaan 50 % (9 kpl) vastanneista kokee joskus jännitystä soolon soitossa harjoituksissa, 33 % (6 kpl) melko usein, 6 % (1 kpl) ei koskaan, 6 % (1 kpl) usein ja myös 6 % (1 kpl) aina.

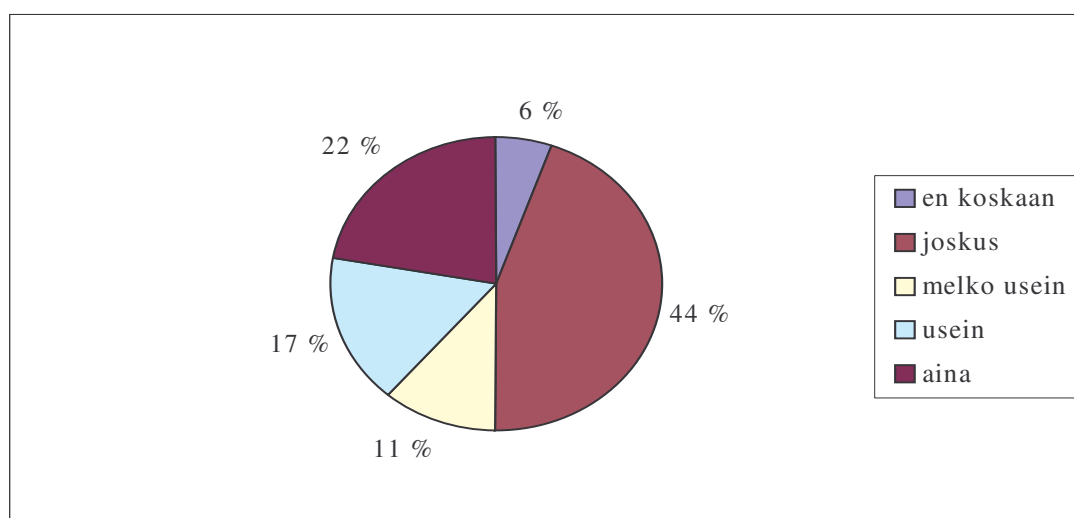


Seuraavanlaisia asioita nousi esiin kysymyksestä miksi he jännittävät. Vastaajat jännittävät soolon soittamista harjoituksissa pääosin kollegojen takia. He pelkäävät kollegojen arvostelua ja kritiikkiä sekä heidän läsnäolonsa jännittää. Muita syitä ovat kapellimestari, soolo tuntemattomassa teoksessa, soolo soittajalle tuntemattomassa mutta muuten yleisesti tunnetussa teoksessa, soolo on kokonaan omalla vastuulla, kontrollin menettämisen pelko, suokappaleongelmat, sisääntulot, fyysiset jännitysoireet ja soolon tekninen osuus.



KUVIO 8. Jännityksen kokeminen kenraaliharjoituksissa soolon soitossa.

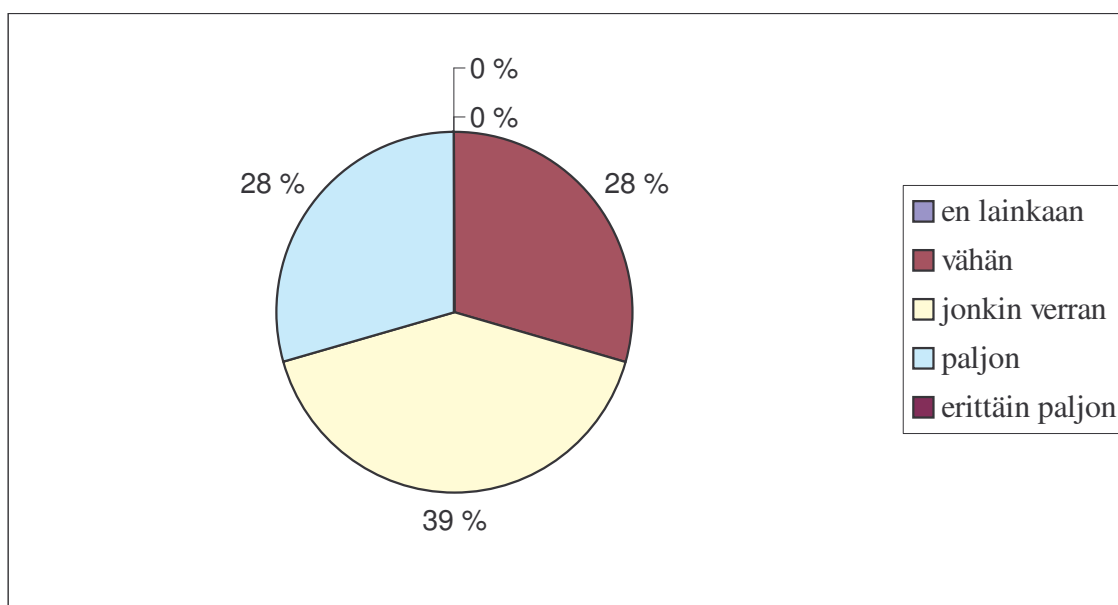
Kuvion 8 mukaan 56 % (10 kpl) jännittää soolon soittamista kenraaliharjoituksissa jonkin verran, 33 % (6 kpl) vähän, 6 % (1 kpl) ei jännitä lainkaan, 6 % (1 kpl) paljon ja 0 % erittäin paljon.



KUVIO 9. Miten usein jännitystä koetaan kenraaliharjoituksissa soolon soitossa.

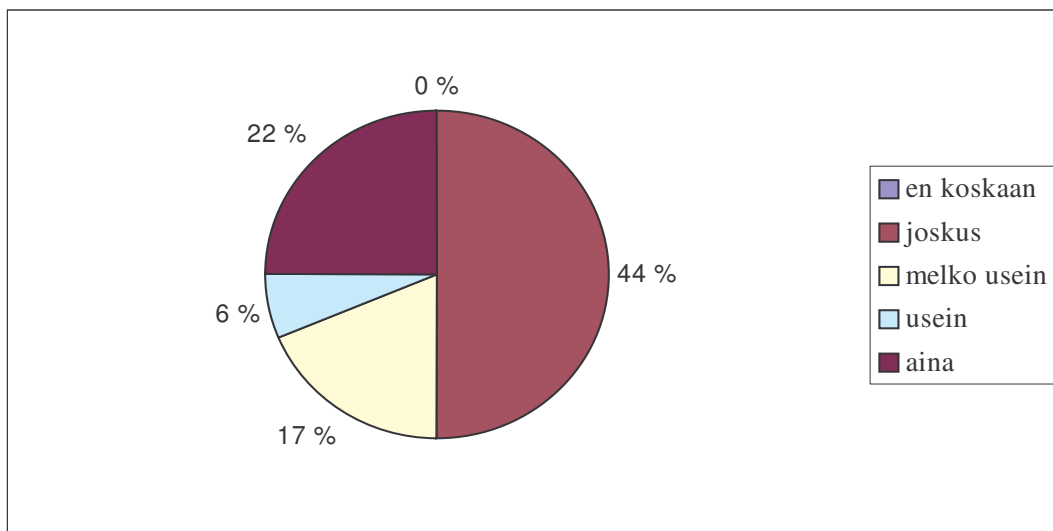
Kuvion 9 mukaan äänenjohtajista 44 % (8 kpl) jännittää soolon soittamista kenraaliharjoituksissa joskus, 22 % (4 kpl) jännittää aina, 17 % (3 kpl) usein, 11 % (2 kpl) melko usein, 6 % (1 kpl) ei koskaan.

Seuraavia asioita nousi esiin kysymyksestä miksi he jännittävät. On jo sovittu kuinka soolo tulisi esittää, epävarmuuden tunne onnistumisesta, huono harjoittelu, toisten kuullen soittaminen, ansatsi, teokset mennään läpi kuin konsertissa, kontrollin menettämisen pelko, suukappaleongelmat, sisääntulot, kriittiset kollegat, fyysiset jännitysoireet ja soolon tekninen osuus.



KUVIO 10. Jännityksen kokeminen konsertissa soolon soitossa.

Kuviosta 10 selviää, että 39 % (7 kpl) vastanneista jännittää soolon soittamista konsertissa jonkin verran, 28 % (5 kpl) jännittää vähän, 28 % (5 kpl) jännittää paljon, 0 % ei lainkaan ja 0 % erittäin paljon.

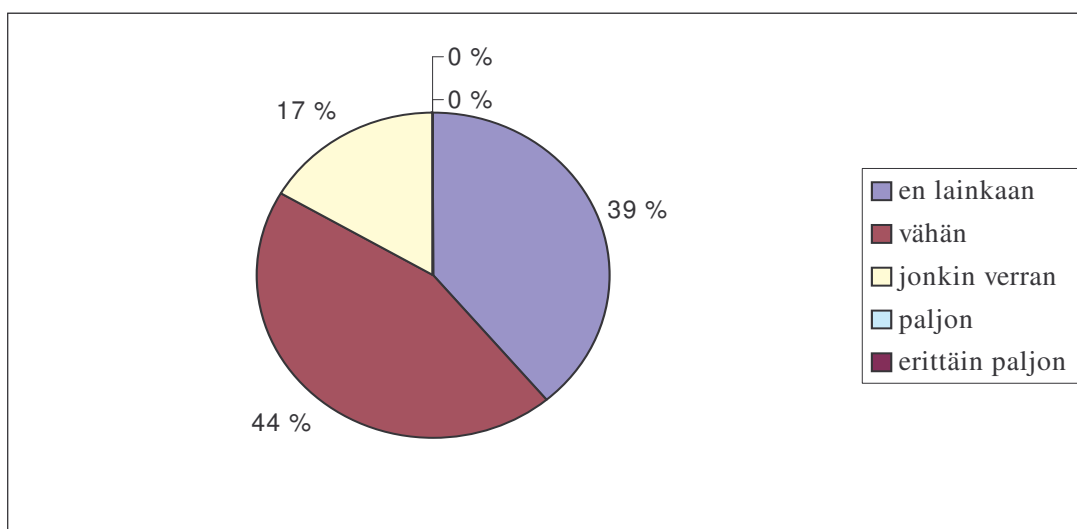


KUVIO 11. Miten usein jännitystä koetaan soolon soitossa konsertissa.

Kuviosta 11 käy ilmi, kuinka usein jännitystä koetaan konsertissa. Vastanneista 44 % (8kpl) jännittää konsertissa soolon soittamista joskus, 22 % (4 kpl) aina, 17 % (3 kpl) melko usein, 6 % (1 kpl) usein, 0 % ei koskaan.

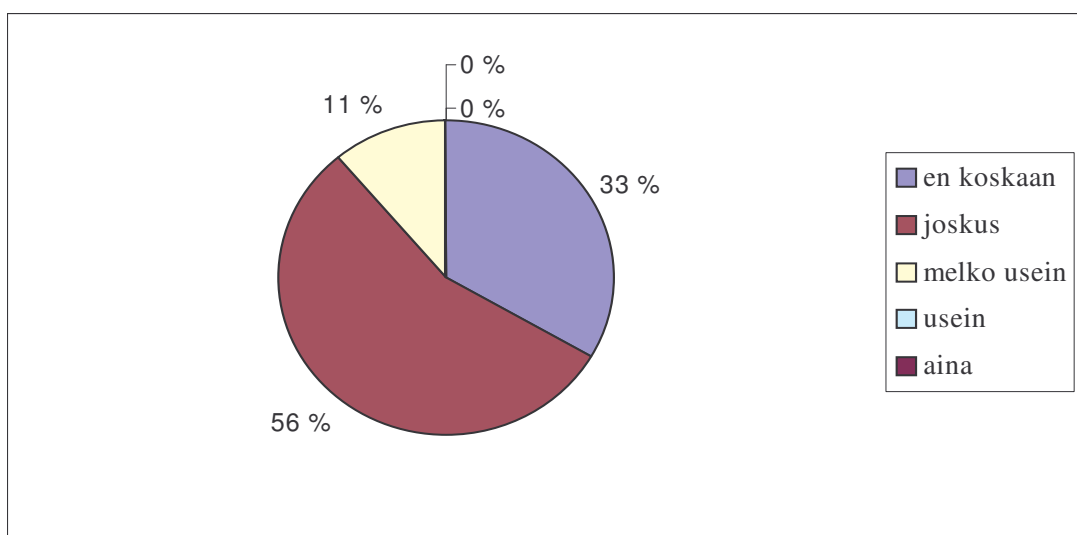
Seuraavia asioita nousi esiin kysymyksestä miksi he jännittävät. Konsertissa voi tapahtua kaikenlaista, yleisö, pelon tunne, tunne ettei selviä soolosta, itsekritiikki, suukappaleongelmat, vaikea ja huonosti valmisteltu soolo, perfektionismi, halu välittää nautittavaa musiikkia yleisölle, jännittäessä tulkinta paranee, kerralla onnistumisen pakko, aina ei muista palvelevansa vain musiikkia, konsertti on ainutkertainen, halu onnistua, kontrollin menettämisen pelko, sisääntulot, kriittiset kollegat, fyysiset jännitysoireet ja soolon tekninen osuus.

Äänenjohtajat vastasivat kyselylomakkeessa näihin samoihin kysymyksiin tuttisoiton osalta. Kuinka paljon he jännittävät tuttisoittoa sekä miten usein he jännittävät ja miksi. He vastasivat kysymykseen harjoitusten, kenraaliharjoitusten ja konsertin osalta. Kysymykseen oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot, mutta kysyttäessä miksi he jännittävät, tutkittavat vastasivat kirjallisesti. Harjoituksen ja kenraaliharjoituksen osalta vastaajia oli 95 % (18 kpl), konsertin osalta 90 % (17 kpl). Heistä 67 % (12 kpl) antoi sanallisen vastauksen kyseltäessä jännityksen syitä.



KUVIO 12. Jännityksen kokeminen tutustoisissa harjoituksissa.

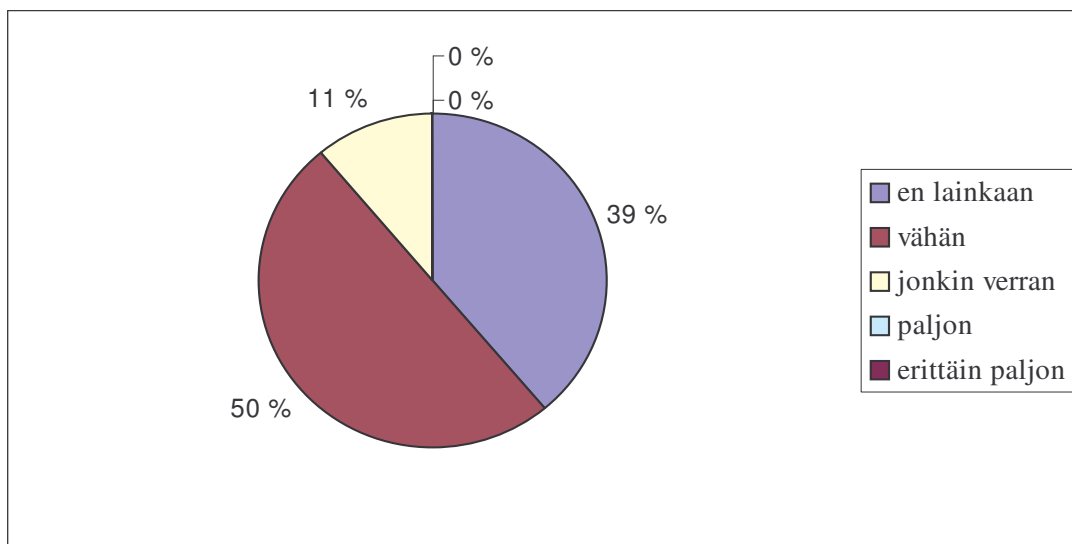
Kuviosta 12 huomaa, että 44 % (8 kpl) vastanneista jännittää tutustoisissa harjoituksissa vähän, 39 % (7 kpl) ei jännitä lainkaan, 17 % (3 kpl) jonkin verran, 0 % paljon ja 0 % erittäin paljon.



KUVIO 13. Miten usein jännitystä koetaan tutustoisissa harjoituksissa.

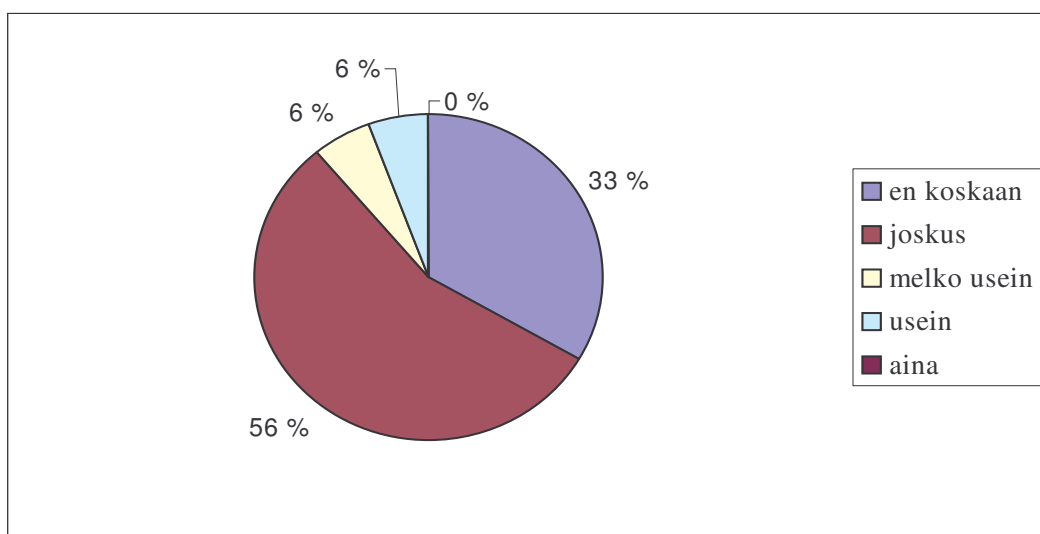
Kuvion 13 avulla voi nähdä, että 56 % (10 kpl) äänenjohtajista jännittää tutustoisissa harjoituksissa joskus, 33 % (6 kpl) ei jännitä koskaan, 11 % (2 kpl) jännittää melko usein, 0 % jännittää usein ja 0 % aina.

Seuraavia asioita nousi esiin kysymyksestä, miksi he jännittävät. Intonaatio, yhteiset alukkeet, kollegat, kapellimestari, sointi, viritys, nopeat ja teknisesti vaativat kohdat, herkät ja intonaatioltaan arat puupuhallinryhmän tuttijaksot sekä suukappaleongelmat. Suuri osa vastaajista ei kuitenkaan jännitä, koska soittaessa ei ole yksin ja mahdolliset virheet eivät välttämättä erotu joukosta.



KUVIO 14. Jännityksen kokeminen tuttisoitossa kenraaliharjoituksissa.

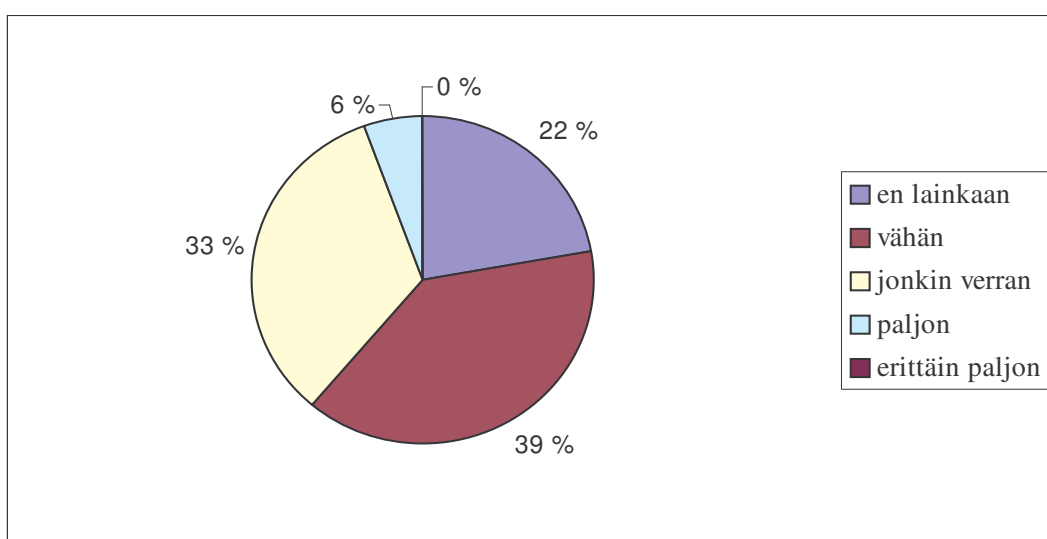
Kuviosta 14 käy ilmi, että 50 % (9 kpl) vastaajista jännittää tuttisoittoa kenraaliharjoituksissa vähän, 39 % (7 kpl) ei jännitä lainkaan, 11 % (2 kpl) jonkin verran, 0 % paljon ja 0 % erittäin paljon



KUVIO 15. Miten usein jännitystä koetaan tuttisoitossa kenraaliharjoituksissa.

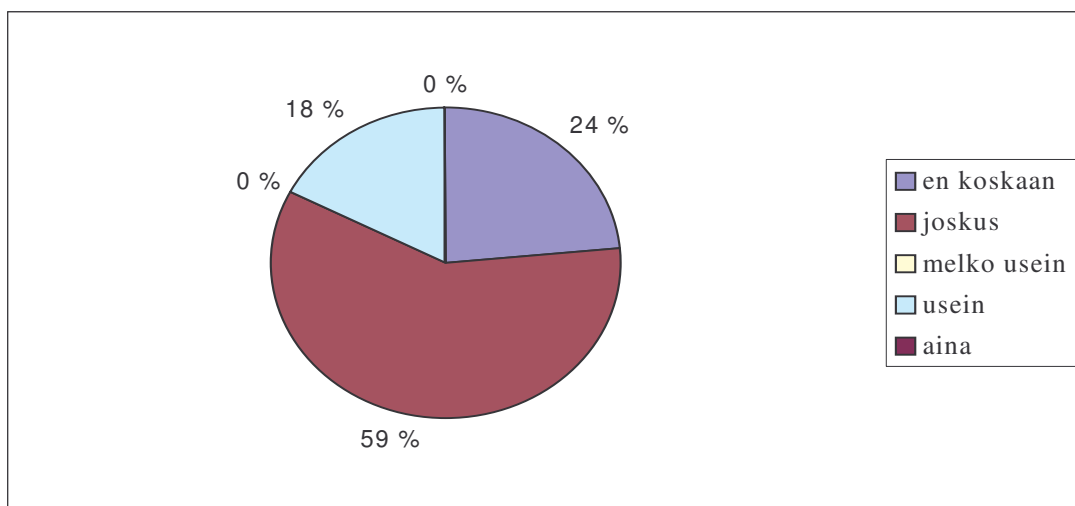
Kuvion 15 mukaan tutkittavista 56 % (10 kpl) jännittää tuttisoittoa kenraaliharjoituksissa joskus, 33 % (6 kpl) ei koskaan, 6 % (1 kpl) melko usein, 6 % (1 kpl) usein ja 0 % aina.

Seuraavia asioita nousi esiin kysymyksestä, miksi he jännittävät. Kenraaliharjoitus mentyä huonosti konsertissa on epävarma olo, monet tekijät vaihtelevat, nopeat ja teknisesti vaativat kohdat, herkät ja intonaatioiltaan arat puupuhallinryhmän tuttijaksot, suukappa-leongelmat. Suuri osa ei kuitenkaan jännitä, koska kaikki on jo kenraaliharjoituksessa sovittuna, eikä tarvitse sen vuoksi jännittää



KUVIO 16. Jännityksen kokeminen tuttisoitossa konsertissa.

Kuvion 16 mukaan 39 % (7 kpl) vastanneista jännittää tuttisoittoa konsertissa vähän, 33 % (6 kpl) jännittää jonkin verran, 22 % (4 kpl) ei lainkaan, 6 % (1 kpl) paljon ja 0 % erittäin paljon.



KUVIO 17. Miten usein jännitystä koetaan tuttisoitossa konsertissa.

Kuvion 17 mukaan 59 % (10 kpl) tutkittavista jännittää tuttisoittoa konsertissa joskus, 24 % (4 kpl) ei koskaan, 18 % (3 kpl) usein, 0 % melko usein ja 0 % aina.

Seuraavia asioita nousi esiin kysymyksestä, miksi he jännittävät. Unisono toisen puhaltajan kanssa voi jännittää enemmän kuin oma solo, intonaatio, alukkeet, soittaja ei halua huonontaa muiden suoritusta omalla soitolla, lämpötila, suukappaleongelmat, huulten kunto, muiden soittajien jännitys, nopeat ja teknisesti vaativat kohdat, herkät ja intonaatioltaan arat puupuhallinryhmän tuttijaksot.

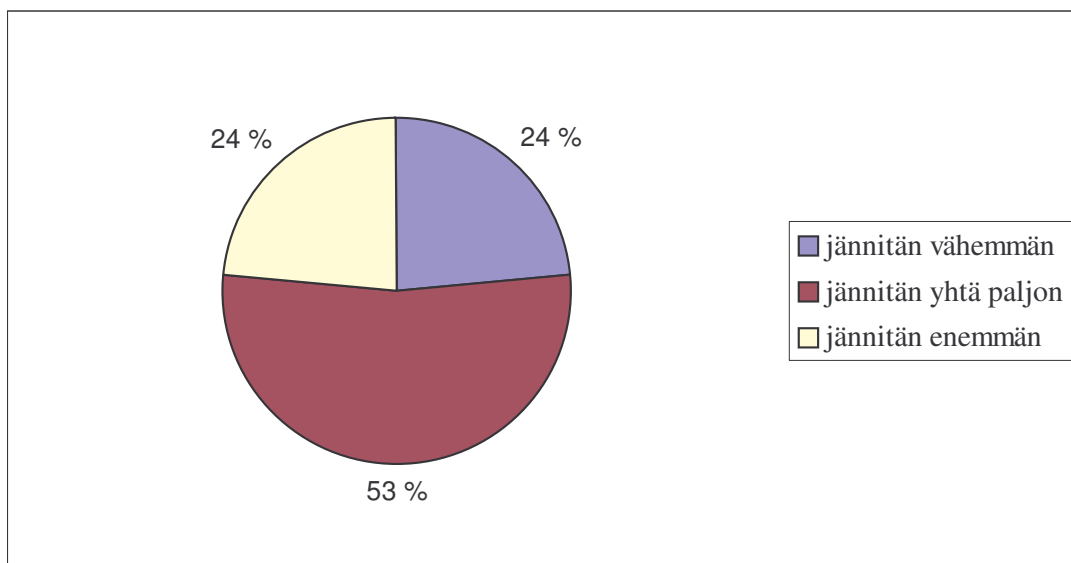
Äänenjohtajia pyydettiin valitsemaan, vaikuttaako jännitys soolon soiton aikana enimmäkseen positiivisesti, negatiivisesti vai onko jännityksellä ollenkaan vaikutusta soittoon. Tämän lisäksi valinta tuli perustella sanallisesti. Tutkittavista 95 % (18 kpl) vastasivat tähän kysymykseen. Kysymys kuitenkin epäonnistui tutkimuksen osalta, koska tutkittavat olivat suurelta osin vastanneet vastoin ohjeita. 39 % (7 kpl) oli valinnut kaksi vastausvaihtoehtoa. Tämän lisäksi ohjeen mukaisesti ja vastoin ohjeita vastanneiden joukossa oli sellaisia, jotka olivat jättäneet sanallisen osuuden väliin. Kaikki vastanneet kuitenkin osoittivat, että jännityksellä on heille merkitystä: joko positiivista 44 % (8 kpl), negatiivista 17 % (3 kpl) tai molempia 39 % (7 kpl). Kukaan ei valinnut ”ei vaikutusta – vaihtoehtoa”. Vastausten perusteella ei siis voi tietää vaikuttaako jännitys soittoon soolonsoiton aikana enimmäkseen positiivisesti vai negatiivisesti. Tätä kysymystä on sekaannuksien vuoksi turha esittää kuviona.

Muutammat tutkittavat, jotka valitsivat positiivisen vaikutuksen vastaukseksi, antoivat myös sanallisen perustelun. Positiivinen jännitys antaa sooloihin ylimääräistä potkua ja tahtoa tehdä parhaansa. Hyvä suoritus vaatii pientä jännitystä. konsertissa on päällä taistelumieli sekä on energiaa, fiilistä ja yritystä enemmän. Jännittäessä ottaa enemmän riskejä ja itsensä ylittäminen on myös mahdollista. Jännitys pitää hereillä ja siitä syntyy positiivista säpinää. Jännitys on mukava tunne sekä parantaa keskittymistä ja huolellisuutta. Tämän lisäksi muutammat, jotka tuntevat jännityksen negatiivisena, vastasivat sanallisesti. Jännitys aiheuttaa heillä joskus varman päälle soittamista ja riskien välttelyä. Huulet tärisevät soittaessa ja sydän hakkaa sekä joskus esiintyy nykimistä, paniikin tunnetta ja vapinaa. Joskus soittajaa saattaa suorastaan pelottaa. Liika jännitys huonontaa ääntä, viritystä ja sormitekniikkaa ja aiheuttaa hätähengityksiä. Jännittäessä myös leuka voi hikoilla. Hermostunut käyttäytyminen vaikuttaa sooloon negatiivisesti ja soittaja ei usein onnistu niin kuin haluaisi

Sama kysymys esitettiin taas myös tuttisoiton osalta. Tutkittavia pyydettiin valitsemaan vaikuttaako jännitys tuttisoiton aikana enimmäkseen positiivisesti, negatiivisesti vai onko jännityksellä ollenkaan vaikutusta soittoon. Tämän lisäksi oma valinta tuli perustella sanallisesti. Tutkittavista 95 % (18 kpl) vastasivat tähän kysymykseen, mutta suuresta osaa vastauksista puuttui sanallinen selvitys ja 11 % (2 kpl) oli valinnut sekä positiivisen että negatiivisen vaikutuksen. Vastaajista 28 % (5 kpl) tuntee jännityksen vaikuttavan tuttisoittoon enimmäkseen positiivisesti, 22 % (4 kpl) negatiivisesti, 39 % (7 kpl) jännityksellä ei ole vaikutusta tuttisoittoon. Tuttisoiton osalta voidaan sanoa, että enimmäkseen jännityksellä ei ole vaikutusta siihen.

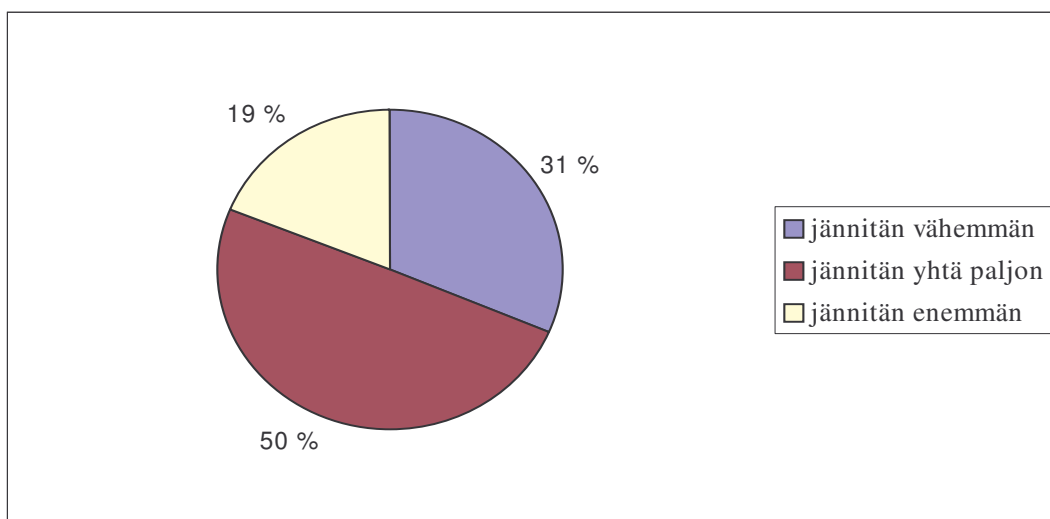
Muutammat tutkittavat, jotka valitsivat positiivisen vaikutuksen vastaukseksi, antoivat myös sanallisen perustelun. Heidän mielestään soittoon tulee esimerkiksi tarkkuutta, huolellisuutta ja keskittymiskyky sekä intonaatio usein paranevat. Soittaja laittaa kaiken osaamisen peliin ja soitosta tulee ilmeikkäämpää. Soittajat myös kannustavat toisiaan. Jännitystä osataan pitää positiivisena säpinänä. Tämän lisäksi muutammat, jotka tuntevat jännityksen negatiivisena, vastasivat sanallisesti. Hengityskysymykset mietityttävät joitakin soittajia ja jännittäminen aiheuttaakin hätähengityksiä. Myös tekniikka hidastuu ja tarkkaavaisuus kärsii. Soittaja ei eläydy nykyhetkeen, vaan ajattelee tulevaa sooloa. Jännitys aiheuttaa joskus nykimistä tai paniikin tunnetta.





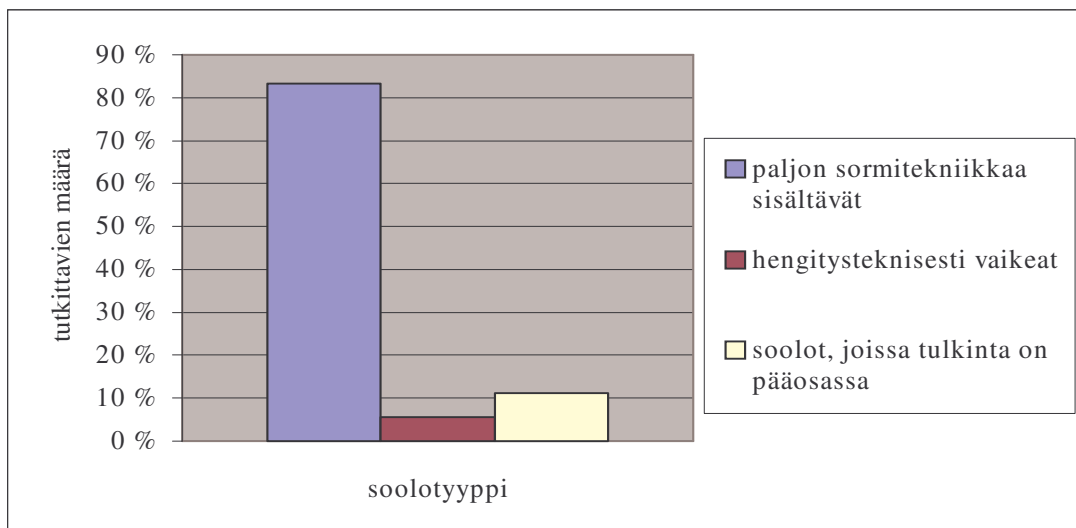
KUVIO 18. Jännityksen kokeminen soolon soitossa suhteessa muihin puupuhallinten äänenjohtajiin.

Tutkittavia pyydettiin valitsemaan, jännittävätkö he mielestään enemmän, vähemmän vai yhtä paljon soolon soittamista kuin muut puupuhallinten äänenjohtajat. Vastanneita tähän kysymykseen oli 95 % (18 kpl) tutkittavista, joista yksi oli ymmärtänyt tehtävänannon väärin eli 94 % (17 kpl) vastauksista huomioitiin tässä kysymyksessä. Kuvion 18 mukaan 53 % (9 kpl) kokee jännittävänsä soolon soittamista yhtä paljon kuin muutkin. 24 % (4 kpl) vastanneista jännittää mielestään vähemmän ja 24 % (4 kpl) enemmän kuin muut äänenjohtajat.

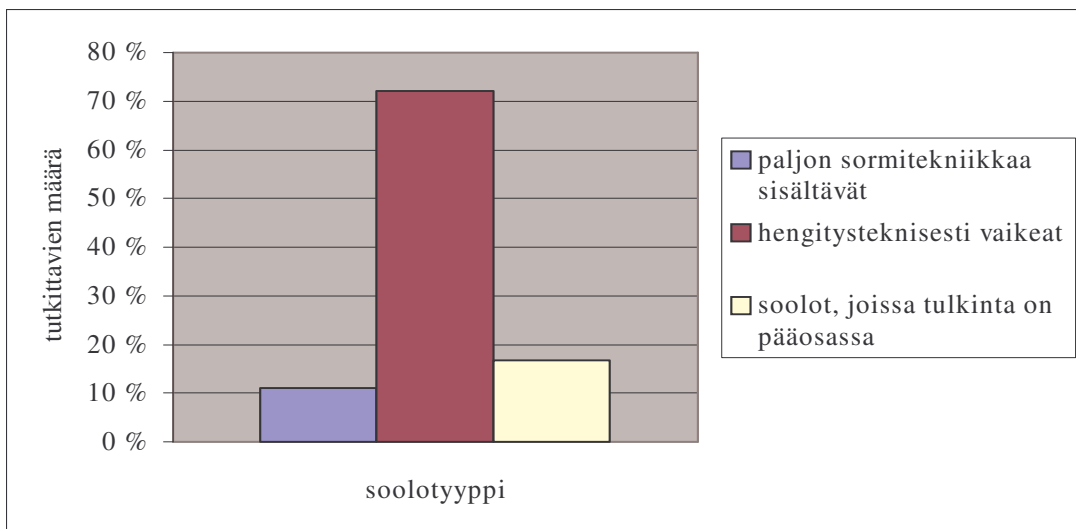


KUVIO 19. Jännityksen kokeminen tuttisoirossa suhteessa muihin puupuhallinten äänenjohtajiin.

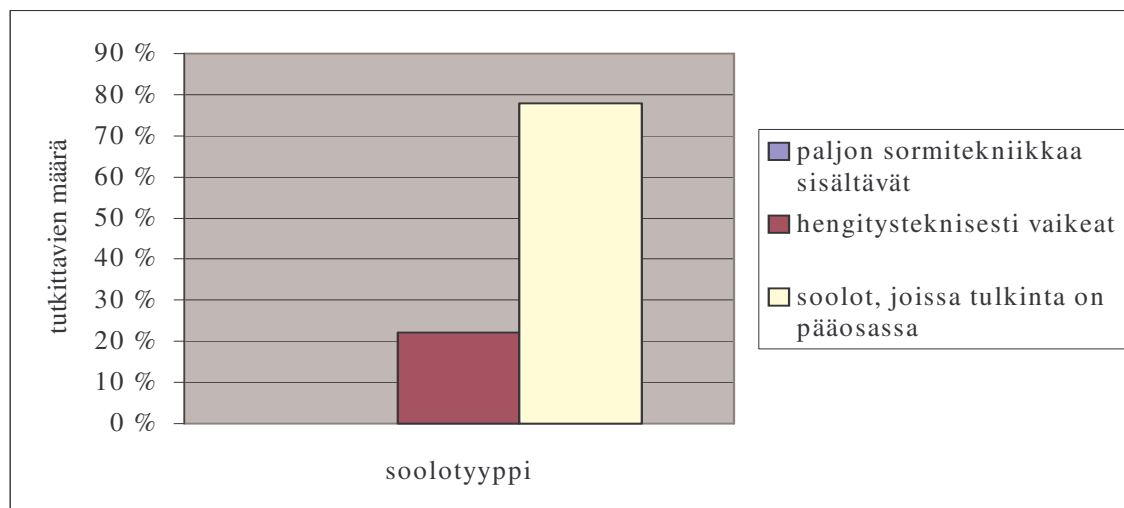
84 % (16 kpl) tutkittavista vastasivat kysymykseen jännityksen kokemisesta tuttisoi-  
sa suhteessa muihin puupuhaltajiin. Kuviosta 19 käy selville, että 50 % (8 kpl) kokee  
jännittävönsä tuttisoi-  
ttoa yhtä paljon kuin muutkin. 31 % (5 kpl) tutkittavista jännittää  
vähemmän ja 19 % (3 kpl) mielestään enemmän kuin muut äänenjohtajat.



KUVIO 20. Eniten esiintymisjännitystä aiheuttavat soolotyypit.



KUVIO 21. Toiseksi eniten esiintymisjännitystä aiheuttavat soolotyypit.



KUVIO 22. Kolmanneksi eniten esiintymisjännitystä aiheuttavat soolotyypit.

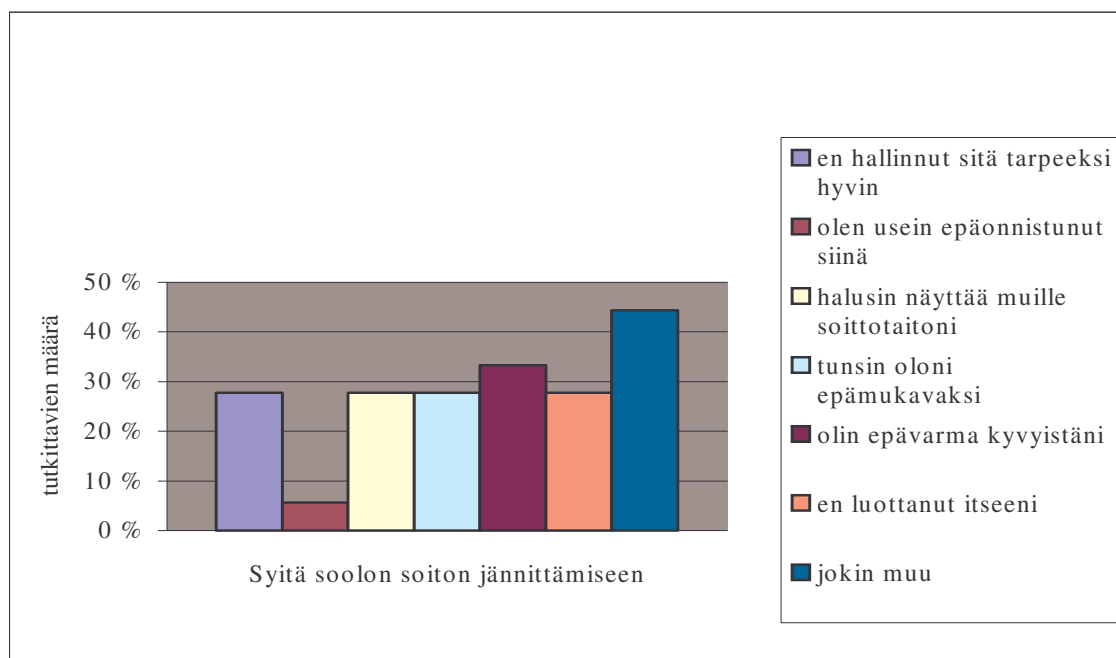
Äänenjohtajien tuli asettaa tässä kysymyksessä erityyppiset soolot järjestykseen. Soolo-vaihtoehtoja oli kolme ja heitä pyydettiin numeroimaan vaihtoehdot niin, että eniten jännitystä aiheuttava on numero yksi. Vastanneita oli 100 % (19 kpl), mutta yhdellä tutkittavista oli merkittynä vain eniten jännitystä aiheuttava ja yksi oli keksinyt oman ykköskohdan. Tällöin jokaisessa kohdassa on mukana 95 % (18 kpl) tutkittavista.

Valtaosa tutkittavista, 83 % (15 kpl) valitsivat eniten jännitystä aiheuttavaksi paljon sormitekniikkaa sisältävä soolon, joka käy ilmi kuviosta 20. 11 % (2 kpl) vastanneista oli merkinnyt numero ykköseksi soolot, joissa tulkinta on pääosassa ja 6 % (1 kpl) jännittää eniten hengitysteknisesti vaikeita sooloja.

Toiseksi eniten jännitystä aiheuttavaksi tutkittavat, 72 % (13 kpl), olivat valinneet hengitysteknisesti vaikeat soolot. Tämä selviää kuviosta 21. 17 % (3 kpl) tutkittavista jännittää toiseksi eniten sooloja, joissa tulkinta on pääosassa ja 11 % (2 kpl) paljon sormitekniikkaa sisältäviä sooloja.

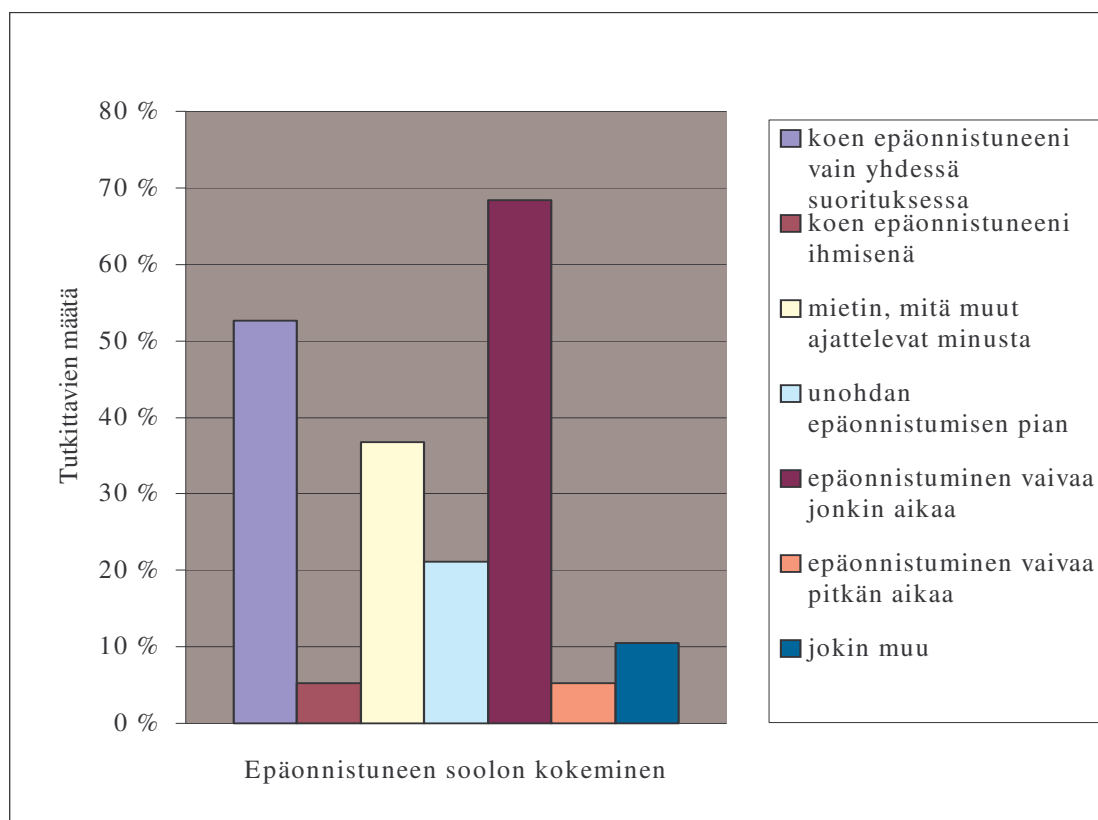
Kuviosta 22 käy ilmi, että kolmanneksi eniten suurin osa tutkittavista, 78 % (14 kpl) jännittää niitä sooloja, joissa tulkinta on pääosassa. 22 % (4 kpl) merkitsivät kolmoskohdaksi hengitysteknisesti vaikeat soolot. Kukaan ei merkinnyt tässä kohtaa paljon sormitekniikkaa sisältäviä sooloja.

Seuraavaksi puupuhallinten äänenjohtajia pyydettiin ajattelemaan viimeisintä soolon soittotilannetta, jossa on tuntenut jännitystä ja miettimään, miksi jännitti. Vaihtoehtona oli kuusi erilaista syytä ja lisäksi mahdollisuus kirjoittaa jokin oma syy. Syitä sai valita haluamansa määrän. Kysymykseen vastasi 95 % (18 kpl) tutkittavista.



KUVIO 23. Syitä, miksi soolon soitto jännittää.

Tutkittavilta tiedusteltiin syitä, miksi soolon soitto jännittää. Kysymykseen vastasi 98 % (18 kpl) tutkittavista. Valittavana oli kuusi erilaista vaihtoehtoa ja lisäksi mahdollisuus kirjoittaa jokin oma vaihtoehto. Vastauksia sai valita haluamansa määrän. Kuvion 23 mukaan 33 % (6 kpl) tutkittavista oli epävarma kyvyistään. 28 % (5 kpl) vastaajista halusi näyttää muille soittotaitonsa, 28 % (5 kpl) ei luottanut itseensä, 28 % (5 kpl) tunsivat olonsa epämukavaksi ja myös 28 % (5 kpl) ei hallinnut sooloa tarpeeksi hyvin. 6 % (1 kpl) on usein epäonnistunut siinä soolossa. 44 % (8 kpl) tutkittavista oli halunnut itse lisätä jonkin syyn, joka näin ollen osoittautui yleisimmäksi. Seuraavaksi luettelona heidän kirjoittamiaan syitä. Vähäinen harjoittelu, halu onnistua, yliyrittäminen, tunnetusti vaikea soolo, suokappaleongelmat, väsymys, äänen hallitsematon vapina, soolo on mukavaa soittamista, siitä on saanut usein kehuja sekä soolon soitto on positiivista ja latautunutta jännitystä.



KUVIO 24. Epäonnistuneen soolon soiton kokeminen.

Äänenjohtajia pyydettiin ajattelemaan, miten he kokevat epäonnistumisen soolon soitossa. Tähän kysymykseen vastasi 100 % (19 kpl) tutkittavista. Valittavana oli jälleen kuusi erilaista vaihtoehtoa ja lisäksi mahdollisuus kirjoittaa jokin oma vaihtoehto. Vastauksia sai edelleen valita haluamansa määrän. Kuvion 24 mukaan 68 % (13 kpl) tutkittavista epäonnistuminen soolossa vaivaa jonkin aikaa. 53 % (10 kpl) kokee epäonnistuneensa vain yhdessä suorituksessa. 37 % (7 kpl) äänenjohtajista miettivät, mitä muut ajattelevat hänestä epäonnistumisen takia. 21 % (4 kpl) tutkittavista unohtaa epäonnistumisen pian. 11 % (2 kpl) valitsivat oman vaihtoehdon, joita olivat seuraavat tekijät: itsensä syyllistäminen ettei tehnyt enempää töitä, vaikka todellisuudessa olisikin harjoitellut paljon sooloa varten. Soittaja ajattelee, että nyt on väärä ukko väärällä paikalla. 5 % (1 kpl) kokee epäonnistuneensa ihmisenä ja myös 5 % (1 kpl) tutkittavista epäonnistuminen vaivaa pitkän aikaa.

Viimeisessä tutkimukseen mukaan otetussa kysymyksessä tutkittavilta kysyttiin, miten heidän esiintymisjännityksensä ilmenee. Myös tähän kysymykseen vastasi 100 % (19 kpl) tutkittavista. Valittavana oli kaksikymmentä erilaista vaihtoehtoa ja lisäksi mahdollisuus listata jokin oma vaihtoehto. Vastausvaihtoehtoja sai valita haluamansa määrän. 58 % (11 kpl) vastaajista raportoi sydämen sykkeen nopeutuvan jännittäessä. 42 % (8 kpl) vastaajista on ”perhosisia vatsassa” ja tällä samalla määrällä hengitys ei toimi kunnolla. Tutkittavista 37 % (7 kpl) kertoo käsien olevan kylmät, sama määrä muusikoita pelkää epäonnistuvansa. 32 % (6 kpl) kokevat suun kuivumista, samalla määrällä tutkittavia soittimen ääni värisee tai muuttuu jotenkin. 32 % (6 kpl) muusikoista ovat rastittaneet jokin muu -kohdan eli oman vaihtoehdon. Niitä ovat käsien hikoaminen, starttiväsymys, pahoinvointi, itseensä sulkeutuminen, rytmihäiriöt ja kiukkuinen olo ennen keikkaa. 26 % (5 kpl) tutkittavista hikoilee. 21 % (4 kpl) vastaajista kädet tärisevät, on keskittymisvaikeuksia, sormitekniikka sekoaa tai he ajattelevat itsestään negatiivisesti. 16 % (3 kpl) tutkittavista kertoo hermostuvansa, sama määrä ajattelee soitostaan negatiivisesti. 11 % (2 kpl) kärsii huimauksesta. Myös 11 % (2 kpl) soittaa vääriä ääniä helpoissakin paikoissa. 5, % (1 kpl) vastaajista ansatsi pettää ja samalla määrällä soitto muuttuu epäviireiseksi. Kukaan ei valinnut vaihtoehtoja ”kiirehdin tempon edelle” ja ”jään temposta jälkeen”. Erilaiset ilmenemismuodot on vielä alla kuvattu siten, että yleisin eli sydämen sykkeen nopeutuminen on ylimpänä. Tämä helpottaa tutkittavien esiintymisjännityksen ilmenemisen hahmottamista.

sydämen sykkeeni nopeutuu	57.9 %
minulla on "perhosia vatsassa"	42.1 %
hengitykseni ei toimi kunnolla	42.1 %
käteni ovat kylmät	36.8 %
pelkään epäonnistuvani	36.8 %
suuni kuivuu	31.6 %
soittimeni ääni värisee tai muuttuu jotenkin	31.6 %
jokin muu	31.6 %
hikoilen	26.3 %
käteni tärisevät	21.1 %
minulla on keskittymisvaikeuksia	21.1 %
sormitekniikkani sekoaa	21.1 %
ajattelen itsestäni negatiivisesti	21.1 %
hermostun	15.8 %
ajattelen soitostani negatiivisesti	15.8 %
minua huimaa	10.5 %
soitan väärää ääniä helppoissakin kohdissa	10.5 %
ansatsini pettää	5.3 %
soittoni muuttuu epävireiseksi	5.3 %
kiirehdin tempon edelle	0 %
jään temposta jälkeen	0 %

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tämän tutkimuksen perusteella voi sanoa, että suomalaisten sinfoniaorkestereiden puupuhallinryhmien äänenjohtajien esiintymisjännitys on hyvin yleistä. Tutkimukseen osallistuneista 91 % kokee työssään ainakin joskus esiintymisjännitystä. Niillä, jotka kokevat esiintymisjännitystä, jännittäminen ilmenee monin eri tavoin. Yleisin ilmenemismuoto on sydämen sykkeen nopeutuminen. Muita yleisimpiä jännityksen ilmenemismuotoja ovat ”perhosiä vatsassa” - tunne ja hengitysongelmat. Esiintymisjännitys ilmenee melko usein myös käsien kylmyytenä, epäonnistumisen pelkona, suunkuivumisena ja ongelmina soittimen äänessä. Moni äänenjohtaja kirjoitti myös itse jännitysoireita, joita ovat käsien hikoaminen, starttiväsymys, pahoinvointi, itseensä sulkeutuminen, rytmihäiriöt ja kiukkuinen olo ennen keikkaa. Puolestaan harvinaisimpia jännityksen ilmenemismuotoja kyselylomakkeen vastausvaihtoehdoista ovat soiton epävireisyys, ansatsin pettäminen, väärin äänten soittaminen helpoissa kohdissa ja huimaus.

Tärkeänä asiana tutkimuksessa tutkittiin myös, kuinka erilaiset soittotilanteet eli harjoitus, kenraaliharjoitus ja konsertti vaikuttavat esiintymisjännitykseen. Vastausten perusteella voi todeta, että konsertti on yleisesti ottaen selvästi eniten esiintymisjännitystä aiheuttava tilanne. Vain noin viidesosa äänenjohtajista jännittää kenraaliharjoituksissa tai harjoituksissa enemmän kuin konsertissa. Seuraavissa kappaleissa on eritelty tarkemmin tutkimuksen tuloksia näiden soittotilanteiden osalta.

### 6.1 Harjoitus

Suurella osalla äänenjohtajia, jotka listasivat harjoituksissa esiintymisjännitystä aiheuttavia asioita, erottuu kaksi yleisintä jännityksen aiheuttajaa. Yleisin jännityksen aiheuttaja harjoituksissa on vaikeat teokset ja toiseksi yleisin soolon soitto. Muita melko yleisiä jännityksen syitä ovat huono valmistautuminen harjoitukseen, kollegat ja kapellimestari. Puolestaan vain harvoilla jännitystä aiheuttavia tekijöitä ovat psyykkiset syyt, intonaatio, suukappaleasiat, ansatsi ja ensimmäinen harjoitus konserttia varten. Tutkimuksessa selviteltiin yhtenä oleellisena osana myös soolon soittoa ja tuttisoihtoa. Tutkimuksen perusteella soolon soitto on harjoituksissa vaikeiden teosten jälkeen yleis-



sin jännittämisen syy. Hieman alle puolet vastanneista tutkittavista ilmoittaa kuitenkin jännittävänsä soolon soittamista harjoituksissa vain vähän. Lähes saman verran ilmoittaa jännittävänsä jonkin verran. Kukaan ei koe jännittävänsä erittäin paljon. Lisäksi puolet äänenjohtajista ilmoittaa jännittävänsä soolon soittamista vain joskus. Kuitenkin kolmasosa kertoo kokevansa jännitystä melko usein. Tuttisoitto harjoituksissa näyttää olevan vielä vähemmän jännitystä aiheuttava asia. Lähes puolet äänenjohtajista kokee jännittävänsä tuttisoittoa vähän ja melkein saman verran ei jännitä lainkaan. Tämän lisäksi hieman alle viidennes jännittää jonkin verran. Yli puolet vastanneista ilmoittaa jännittävänsä tuttisoittoa harjoituksissa vain joskus ja hieman yli kolmannes ei jännitä koskaan. Pieni osa kertoo jännittävänsä melko usein, mutta kukaan ei koe jännitystä aina tai edes usein. Tutkimuksen perusteella voikin sanoa, että harjoitus ei vaikuta olevan vielä kovin jännittävä tilanteena eikä myöskään soolonsoiton ja tuttisoiton kannalta. Ja vaikka äänenjohtajien mielestä soolon soitto on toiseksi yleisin jännittämisen syy, jännittämisen aste vaikuttaa tulosten perusteella olevan kuitenkin melko vähäinen.

## 6.2 Kenraaliharjoitus

Kenraaliharjoitus on useimpien äänenjohtajien mielestä jännittävämpi tilanne kuin harjoitus. Yli puolelle niistä tutkittavista, jotka kirjoittivat kenraaliharjoituksissa esiintymisjännitystä aiheuttavista asioista, jännitystä aiheuttavat selvästi useimmiten kaksi eri tekijää, vaikeat teokset ja psyykkiset syyt. Psyykkisiä syitä kenraaliharjoituksessa ovat esimerkiksi selviytykö kokonaisuudesta, virheiden pelko, tutut ihmiset katsomossa, kontrollin menettämisen pelko, halu onnistua oman itsen takia, huono olo kropassa ja pätemisen tarve. Vain harvoja äänenjohtajia jännittävät ansatsi, kapellimestari ja kollegat. Kenraaliharjoituksissa näyttää olevan paljon samanlaisia syitä jännittämislle kuin harjoituksissakin, mutta ne ovat joiltain osin eri järjestyksessä. Esimerkiksi psyykkiset syyt ovat erittäin merkittävä jännityksen aiheuttaja kenraaliharjoituksissa, vaikka harjoituksissa vain harvat kokevat niiden aiheuttavan jännitystä.

Äänenjohtajia pyydettiin kuvailemaan soolon soittamisen jännittämistä kenraaliharjoituksissa. Yli puolet kysymykseen vastanneista jännittävät soolon soittamista kenraaliharjoituksissa jonkin verran ja kolmasosa vastanneista vähän. Kukaan ei jännitä soolon soittamista erittäin paljon. Lisäksi vastauksista käy ilmi, että hieman alle puolet äänen-

johtajista jännittää soolon soittoa kenraaliharjoituksissa vain joskus. Kuitenkin noin viidennes vastanneista ilmoittaa jännittävänsä aina ja vajaa viidennes usein. Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että äänenjohtajat näyttävät jännittävän soolon soittamista kenraaliharjoituksissa jonkin verran enemmän kuin harjoituksissa. Jännittämisen aste ei kuitenkaan ole kovin suuri ja jännittäminen on melko monilla äänenjohtajilla satunnaista. Tosin monet jännittävät myös aina tai usein, vaikkakin he jännittäisivät vain esimerkiksi jonkin verran.

Tuttisointo kenraaliharjoituksissa koetaan yleisesti soolon soittoa helpommaksi jännittämisen kannalta. Puolet tähän aiheeseen vastanneista jännittää vähän ja melko suuri osa äänenjohtajista ei jännitä tuttisointoa ollenkaan. Kukaan ei ilmoita jännittävänsä paljon tai erittäin paljon. Tämän lisäksi tuttisoinnin jännittäminen tuntuu olevan aika satunnaista. Yli puolet vastanneista kokee jännitystä vain joskus ja melko suuri osa ei jännitä koskaan. Tuttisointo kenraaliharjoituksissakaan ei siis juuri näytä aiheuttavan jännitystä puupuhallinten äänenjohtajille.

### **6.3 Konsertti**

Konserttitilanteessa esiintymisjännitystä aiheutuu useimmille äänenjohtajille selvästi kolmesta erilaisesta tekijästä. Yleisin jännityksen aiheuttaja on erilaiset psyykkiset syyt, joita ovat esimerkiksi keskittymisen onnistuminen, pelko epäonnistumisesta, huoli selviytykö kokonaisuudesta, huono olo kropassa, pätemisen tarve, onnistumisen pakko ja kontrollin menettämisen pelko. Psyykkisten syiden lisäksi lähes yhtä paljon jännitystä aiheuttavat soolojen soittaminen ja vaikeat teokset. Puolestaan vain pieni osa tutkittavista kokee esiintymisjännityksen aiheuttajaksi kollegat, intonaation, yleisön, kapellimestarin ja ansatsin. Verrattaessa kaikkia kolmea soittotilannetta keskenään, konsertti on ehdottomasti eniten ja useimmiten jännitystä aiheuttava kuin harjoitus tai kenraaliharjoitus.

Harjoitusten tapaan soolon soitto on konserttissakin yksi yleisimmistä jännitystä aiheuttavista syistä. Tutkittavia pyydettiin määrittelemään konsertinkin osalta, kuinka paljon he jännittävät soolon soittamista. Vastanneet tutkittavat jännittävät soolon soittamista useimmiten jonkin verran, mutta kuitenkin hieman alle kolmasosa tutkittavista jännittää soolon soittamista paljon ja toisaalta myös kolmasosa vähän. Voikin todeta, että soolon

soitto konsertissa jännittää äänenjohtajia ehdottomasti enemmän kuin esimerkiksi harjoituksissa. Toisaalta soolon soittaminen näyttää jännittävän lähes puolia äänenjohtajista vain joskus. Huomioitavaa kuitenkin on myös se, että aina ja usein soolon soittoa jännittävien määrä on kasvanut huomattavasti harjoitukseen tai kenraaliharjoitukseen verrattuna. Konsertista voi todeta, että suurin osa äänenjohtajista näyttää kuitenkin kokevan enemmän ja useammin esiintymisjännitystä kuin harjoituksessa ja kenraaliharjoituksessa.

Tuttisoittotilanteita tutkittavat jännittävät konsertissa hieman eri tavalla. Niille, jotka ovat osallistuneet tähän aihealueeseen vastaamiseen, tuttisoitto aiheuttaa jännitystä useimmiten vain vähän. Tosin melko suurella osalla jännitys voi olla astetta enemmän tai vähemmänkin eli jonkin verran tai toisaalta ei lainkaan. Katsottaessa, kuinka usein he jännittävät tuttisoittoa, selviää että yli puolet jännittää tuttisoittoa konsertissa kuitenkin vain joskus. Tuttisoitto onkin siis yleisesti huomattavasti helpompaa jännittämisen kannalta kuin soolon soittaminen.

#### **6.4 Soolon soittaminen ja tuttisoitto**

Jännityksen ilmenemisen lisäksi oleellisena osana tutkimusta oli selvittää soolon soiton ja tuttisoiton jännittämistä ja niiden eroja. Kyselylomakkeen perusteella voi kuitenkin huomata, että pääpaino on soolon soiton jännittämisenä. Tällöin myös tutkimuksen tuloksissa on selvästi enemmän soolon soittoa kuin tuttisoittoa koskevia tuloksia. Syynä tähän edellisen lisäksi on, että yksi tuttisoittoa koskeva oleellinen kysymys meni tutkimuksen kannalta pieleen tutkittavien virheellisen vastaustavan vuoksi.

Aikaisemmin on jo esitetty tuloksia soolon soittamisen jännittämisestä eri soittotilanteiden, harjoituksen, kenraaliharjoituksen ja konsertin yhteydessä. Tuloksista käy yleisesti ottaen ilmi, että äänenjohtajat jännittävät soolon soittamista enemmän ja useammin kuin tuttisoittoa. Seuraavaksi kuitenkin vielä lisää soolon soittoa ja myös hieman tuttisoittoa koskevia tutkimustuloksia.

Vähän yli puolet tutkittavista, jotka vertailivat jännittämistään muihin äänenjohtajiin, kertovat jännittävänsä soolon soittoa mielestään yhtä paljon kuin muutkin puupuhallin-

ten äänenjohtajat. Puolestaan vähän yli viidennes vastanneista toteaa jännittävänsä enemmän ja sama määrä jännittää mielestään vähemmän kuin muut puupuhallinten äänenjohtajat. Tuttisoiton jännittäminen näyttää jakaantuvan melko samalla tavalla. Vastanneista puolet jännittää mielestään tuttisoittoa yhtä paljon kuin muut puupuhallinten äänenjohtajat ja noin kolmannes kokee jännitystä mielestään muita vähemmän. Hieman alle viidennes vastanneista ajattelee jännittävänsä enemmän kuin muut. Tutkimuksen mukaan siis suurin osa äänenjohtajista ei mielestään jännitä soolon soittoa tai tuttisoittoa muita enempää.

Äänenjohtajilla tuntuu olevan hyvin yhtenäinen mielipide siitä, minkä tyyppiset soolot jännittävät heitä eniten. Yli 80 prosenttia vastanneista jännittää eniten paljon sormitekniikkaa sisältäviä sooloja. Vain muutaman mielestä joko hengitysteknisesti vaikeat soolot tai tulkintaa vaativat soolot ovat jännittävämpiä kuin muunlaiset soolot. Toiseksi eniten äänenjohtajat, yli 70 prosenttia vastanneista, jännittävät hengitysteknisesti vaikeita sooloja. Samoin kuin ensimmäisessä kohdassa, muita vaihtoehtoja oli valittu melko vähän. Kolmanneksi jännittävin soolotyyppi on lähes 80 prosentin mielestä sellaiset soolot, joissa tulkinta on pääosassa. Muutama oli valinnut kolmanneksi hengitysteknisesti vaikeat soolot, mutta kenenkään mielestä paljon sormitekniikkaa sisältävät soolot eivät sopineet vasta kolmanneksi vaihtoehdoksi.

Soolon soittaminen jännittää äänenjohtajia monien eri asioiden perusteella. Tutkimuksessa tiedusteltiin jännittämisen syitä siihen, miksi joku solo on jännittänyt paljon. Kysymykseen vastanneet äänenjohtajat saivat valita haluamansa määrän vastauksia seitsemästä vaihtoehdosta, joista yhteen sai kirjoittaa oman vaihtoehdon. Tämä vaihtoehtousikin hieman muita yleisemmäksi jännityksen aiheuttajaksi. Äänenjohtajien listattamia jännittämisen syitä ovat vähäinen harjoittelu, halu onnistua, ylyrittäminen, tunnetusti vaikea solo, suokappaleongelmat, väsymys, äänen hallitsematon vapina, solo on mukavaa soittamista, siitä on saanut usein kehuja, soolon soitto on positiivista ja latautunutta jännitystä. Vastausten perusteella jännittämisen syyt soolossa, joka jännittää paljon, jakaantuvat kuitenkin melko tasaisesti eri vastausvaihtoehtojen kesken. Seuraavaksi yleisin jännityksen syy on epävarmuus omista kyvyistä. Melkein yhtä yleisiä äskeisen kanssa ovat seuraavat syyt. Soittaja ei luottanut itseensä sooloa soittaessaan, hän ei mielestään hallinnut sooloa tarpeeksi hyvin, hän halusi näyttää muille soittotaitonsa

tai tunsi olonsa epämiellyttäväksi. Harvimminkin jännittäminen aiheutuu siitä, että soittaja tuntee usein epäonnistuneen soitettavassa soolossa.

Äänenjohtajat kokevat epäonnistuneen soolon hyvin monella eri tavalla. Kuitenkin reilusti yli puolet tutkittavista kokee, että epäonnistuminen soolossa vaivaa jonkin aikaa ja myös noin puolet tutkittavista kokee epäonnistuneensa vain yhdessä suorituksessa. Hieman yli kolmannes miettii, mitä muut ajattelevat hänestä epäonnistuneen soolon takia ja viidennes ilmoittaa unohtavansa epäonnistumisen pian. Pari tutkittavista valitsi oman syyntä. Tällaisia olivat itsensä syyllistäminen siitä, ettei tehnyt enempää töitä, vaikka todellisuudessa olisikin harjoitellut paljon sooloa varten sekä soittaja ajattelee, että nyt on väärä ukko väärällä paikalla. Todella harvojen mielestä epäonnistuminen vaivaa pitkän aikaa tai he ovat mielestään epäonnistuneet ihmisenä pieleen menneen soolon vuoksi.

Kuten tuloksista käy ilmi, äänenjohtajat kokevat soolon soittamisen hyvin monella eri tavalla. Kaikki tutkittavat jännittävät soolon soittamista ainakin jollakin tasolla, toiset enemmän ja useammin, toiset vähemmän ja harvemmin. Kuitenkin voi todeta, että suurimmalla osalla äänenjohtajista soolon soittamisen jännittäminen tuntuu olevan hallinnassa ja he pystyvät käsittelemään esimerkiksi jännityksen tunteita, oireita ja epäonnistumisia.

## 7 PÄÄTÄNTÖ

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää suomalaisten sinfoniaorkestrojen puupuhallinryhmien äänenjohtajien esiintymisjännitystä. Sen yleisyyttä, millä tavalla esiintymisjännitys ilmenee, miten soolon soittaminen ja tuttu soittaminen eroavat toisistaan esiintymisjännityksen kannalta sekä kuinka eri tilanteet, harjoitus, kenraaliharjoitus ja konsertti, vaikuttavat esiintymisjännitykseen. Alun perin oli myös tarkoituksena tutkia, onko jännittämisessä soittimittain eroja, minkälainen merkitys kertyneillä työvuosilla on ja ovatko muusikot yrittäneet vaikuttaa jännitykseen lääkeaineilla tai alkoholilla. Tämä osio kuitenkin jäi tutkimusaineiston analyysivaiheessa pois, koska vastausprosentti oli liian alhainen ja monet tutkittavat eivät olleet vastanneet kysymyslomakkeen kaikkiin kysymyksiin.

Tämän tutkimuksen mukaan, niin kuin aikaisempienkin tutkimusten, mukaan voidaan todeta, että esiintymisjännitys on erittäin yleistä. Jännitysoireet voivat olla fyysisiä ja/tai psyykkisiä sekä syyt, oireet ja jännittämisen aste vaihtelevat äänenjohtajien keskuudessa melko paljon. Fyysiset jännitysoireet näyttävät olevan äänenjohtajilla yleisempiä kuin psyykkiset oireet. Yleisimmin jännitys ilmenee sydämen sykkeen nopeutumisena. Wilson (1997), Teirilä ja Salorinne (1988) sekä Brotons (1994) ovat myös todenneet jännityksen vaikuttavan sydämen sykkeeseen. Genetiikkaan perustuvien esiintymisjännitysteorioiden mukaan jännittäminen saakin ihmisen kehossa aikaan erilaisia fysiologisia reaktioita. Muita tässä tutkimuksessa esiin tulleita fysiologisia oireita ovat mm. ”perhosia vatsassa” -tunne, hengitys ei toimi kunnolla, kylmät kädet, suun kuivuminen ja hikoilu, jotka on todettu myös monissa aikaisemmissa tutkimuksissa. Kaikki oireet ovat varmasti kiusallisia niin puhallinsoittajalle kuin muillekin, mutta ongelmat hengityksen toiminnassa ja suun kuivuminen hankaloittavat erityisesti puhallinsoittimen soittamista. Jos hengitys ei toimi, soittaja ei saa tarvittavaa tukea ja painetta soittoon ja puhaltamiseen, jolloin mm. äänen ja virityksen kontrolloiminen hankaloituu. Suun kuivuminen vaikeuttaa suukappaleen tuntemista ja pitämistä suussa, jolloin esimerkiksi erilaiset vingahtelut saattavat lisääntyä. Puolestaan kylmät kädet vaikeuttavat luultavasti sormitekniikkaa.

Yleisin psyykkisen jännittämisen ilmenemismuoto on pelko epäonnistumisesta, jonka mm. Wilson (1997) myös mainitsee. Tämä oire löytyy ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuvien teorioiden taustalta. Arjaksen (1997) mukaan esiintyjä saattaa alitajuisesti miettiä soittotilannetta hylätyksi tulemisesta käsin ja mielessä voi pyöriä ajatuksia siitä, ettei kukaan välitä hänestä enää, jos hän epäonnistuu. Toisaalta Toskalan (1997) mielestä ihminen saattaa pelätä, että epäonnistuessaan toiset näkevät hänet jotenkin heikkona tai pärjäämättömänä. Tämän tutkimuksen mukaan esiintymisjännitys saattaa ilmetä psyykkisellä tasolla muun muassa keskittymisvaikeuksina, hermostumisena ja negatiivisina ajatuksina. Tässä tutkimuksessa käy ilmi, että erilaiset psyykkiset syyt aiheuttavat usein jännitystä kenraaliharjoituksessa ja konsertissa. Harjoituksissa psyykkisten syiden osuus on hyvin pieni. Muusikot varmasti kokevat kenraaliharjoituksessa ja etenkin konsertissa edellä mainittuja aikaisempien tutkimusten asioita. Lisäksi tunne siitä, että harjoitukset ovat ohi ja nyt pitäisi osata kaikki erittäin hyvin, saattaa aiheuttaa paineita.

Kognitiivis-behavioraaliset teoriat selittävät myös osaltaan esiintymisjännitystä, mitä kuitenkin mielestäni kannattaisi tutkia pelkästään niitä koskevalla psykologisella tutkimuksella. Tämän tutkimuksen pohjalta ei siis juurikaan voi sanoa mitään muusikon ajatuksista esiintymisjännityksen takana. Tosin silti kaikki ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuviin teorioihin lukeutuvat jännittämisen psyykkiset syyt voidaan ainakin osittain ajatella kuuluvan myös kognitiivis-behavioraalsiin syihin. Psyykkiset syyt aiheuttavat harjoituksissa, kenraaliharjoituksissa ja konserteissa jännitystä eri tavoin, kenraaliharjoituksessa ja konsertissa eniten. Muusikolla on tällöin erilaisia pelkoja omaan itseen, onnistumiseen ja soittoon liittyen. Tällaisten voidaankin ajatella olevan erilaisia negatiivisia ajatuksia, jotka tulevat mieleen joko ennen soittoa tai soiton aikana. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voi luokitella erikseen, mitkä näistä ovat irratiionaalisia ja mitkä automaattisia ajatuksia. Olisi hyvin mielenkiintoista saada tietää, miten ja kuinka paljon esiintymisjännitys saattaa esimerkiksi kasvaa muusikon omien ajatusten takia.

Vaikka lähes kaikki puupuhallinten äänenjohtajat jännittävät esiintymistä, useimmalla heistä jännittäminen vaikuttaa olevan kuitenkin hallittavissa. Tutkimuksen perusteella voi kuitenkin huomata, että joillakin on havaittavissa mm. Toskalan (1997) kuvailemaa

haitallista esiintymisjännitystä. Muutamilla sitä ilmenee jo harjoituksissa ja kenraaliharjoituksessa, mutta konsertissa määrä kasvaa. Täytyy kuitenkin muistaa, että tutkimus perustuu äänenjohtajien omaan ajatteluun ja kokemukseen eikä mihinkään fysiologisiin mittareihin. Joku saattaa kokea jännityksen vaikuttavan soittoon paljon herkemmin ja tällä tavalla tulkita jännittämisen haitallisemmaksi kuin joku toinen. Ja kuten Arjas (1997) huomauttaa, jännittäminen saa esiintyjän usein menettämään suhteellisuudentajunsa ja soittajasta saattaa tuntua, että pienikin lipsahdus pilaa esityksen täysin. Teirilä ja Salorinne (1988) toteavat, että kun muusikko huomaa jännitysoireensa, hän saattaa siitäkkin syystä jännittyä vielä entisestään.

Soolon soitto näyttää jännittävän lähes kaikkia äänenjohtajia kaikissa tilanteissa selvästi enemmän kuin tuttisoihto. Tämä onkin hyvin loogista. Sooloa soittaessaan muusikko vastaa aivan yksin melodiasta ja jos jotain jää puuttumaan, se tulee useimmiten esiin. Tuttisoihtossa puolestaan kaikki virheet eivät välttämättä tule edes esille. Toki siinä esimerkiksi viritystekijät ovat hankalia. Tuttisoihtosta ei aiheuta jännitystä kovinkaan paljon missään soittoilanteessa, kun taas soolon soittaminen on esimerkiksi konsertissa tiukka paikka hyvin monelle. Siinä saattaa hyvin helposti sormitekniikka seota tai soittaja hengittää pitkässä soolossa väärässä kohdassa, jolloin loputkin hengityskohdat menevät sekaisin. Onkin hyvin ymmärrettävää, että juuri tällaisia sooloja äänenjohtajat jännittävät eniten. Ilahduttavaa tutkimuksessa on huomata, että jos äänenjohtaja epäonnistuu soolossa, jopa noin puolet heistä kokee epäonnistuneensa vain yhdessä suorituksessa ja se vaivaa vain jonkin aikaa. Tuttisoihton ja soolon soiton välinen vertailu ei kuitenkaan valitettavasti onnistunut tutkimuksessa alkuperäisen tarkoituksen mukaisesti.

Sekä harjoituksissa että kenraaliharjoituksissa yleisin jännittämisen syy on vaikeat teokset. Tämä saattaa johtua siitä, että äänenjohtajan työ on hyvin vaativaa ja esimerkiksi yhtä konserttia varten on opeteltava monta vaikeaa teosta. Yleisimmin konsertteja on viikoittain, joten teosten harjoitteluun ei ole viikkoa enempää harjoittelu-aikaa. Toki kaikki teokset ovat useimmiten tiedossa vuosi kerrallaan eteenpäin, mutta soittaja ei varmasti millään ehdi paneutua kaikkiin vaikeisiin teoksiin hyvissä ajoin. Huono valmistautuminen onkin yksi yleisimmistä jännittämisen syistä harjoituksissa. Soolon soitto aiheuttaa äänenjohtajille toiseksi eniten jännitystä harjoituksissa ja melko paljon myös konsertissa. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, harjoituksissa se useimmiten jän-



nittää vain vähän tai jonkin verran ja noin puolia tutkittavista ainoastaan joskus. Soolon jännittäminen harjoituksissa saattaa kuitenkin selittyä sillä, että harjoituksiin on usein paljon opeteltavaa eikä äänenjohtaja ole aina ehtinyt harjoitella sooloa kunnolla. Tällöin hän mahdollisesti joutuu soittamaan soolon harjoituksissa eri tavalla kuin harjoiteltuaan osaisi, jolloin hän mahdollisesti jännittää kollegojen ja kapellimestarin palautteita ja kuittailuja. Konsertti on tämän asian kannalta toinen tilanne. Soolon soitto jännittää konsertissa varmasti siksi, että muusikot kokevat esimerkiksi oman maineensa olevan kiinni onnistumisista. Lisäksi pienikin virhe tuntuu soittajasta varmasti isommalta kuin se kuulijoille välittyy. Konsertti on muutenkin eri soittotilanteista ehdottomasti jännittävin. Tähän vaikuttaa varmasti ainakin se, että jokainen konsertti on ainutlaatuinen tilanne. Tietoisuus siitä, että mahdollisia virheitä ei voi korjata jälkeinpäin, luo luultavasti monille paineita. Tietenkin jokaisella on kova halu onnistua mahdollisimman hyvin, ja epäonnistuminen esimerkiksi soolossa on monille suuri pettymys, ainakin hetkellisesti mutta välillä myös kauemmin. Tutkimuksesta käy ilmi myös, että harjoitusta pidetään yleisesti jännittävämpänä tilanteena kuin kenraaliharjoitusta. Vaikka edellä mainitut soittotilanteet eivät useimmiten aiheuta äänenjohtajille paljon jännitystä, kenraaliharjoitus saatetaan kokea helpommaksi siksi, että se on läpi meno, eikä esimerkiksi kapellimestari ehdi enää kovin paljon puuttua yksittäisten muusikoiden soittamiseen. Useimmiten muusikot luultavasti saavat kenraaliharjoituksessa kapellimestaria tyydyttämättömästä soitosta ”vain” ankaria katseita. Melko yllättävää on se, että melko monet kokevat harjoituksissa jännitystä omien kollegojen takia. Orkesterimuusikoiden ammattiin liittyy paljon kilpailua, joten ehkäpä myös esimerkiksi arvostelun kohteeksi joutuminen omien työtovereiden toimesta on siksi melko yleistä. Tosin negatiivisen sävyinen kritiikki kollegojen kesken ei luulisi parantava monenkaan työmotivaatiota ja suorituskykyä. Kuitenkaan kollegoja ei pidetä enää kenraaliharjoituksessa ja konsertissa juurikaan jännitystä aiheuttavana. Tällöin kaikki muusikot varmasti jo keskittyvät niin täysillä omaan suoritukseensa etteivät ehdi arvostella toisia.

Vaikka vastausprosentti oli melko pieni, puupuhallinten äänenjohtajien esiintymisjännityksestä saatiin tämän pro gradu -tutkielman perusteella suuntaa antava kuva. Tätä tutkimusta ei kuitenkaan voi pitää täysin yleistettävänä vastanneiden vähäisen määrän vuoksi. Tutkimus antaa kuitenkin mielestäni aihetta jatkotutkimuksille. Siitäkin huolimatta, että muusikot eivät tuntuneet olevan kyselylomaketutkimuksesta kovin innois-

saan, määrällistä tutkimusta olisi mielestäni tarpeellista jatkaa edelleen. Sitä on paljon vähemmän kuin laadullisin menetelmin tehtyä tutkimusta ja näin saataisiin lisää yleistettävää tietoa, joka omalla tavallaan voisi antaa tukea muusikoiden esiintymisjännitykseen. Jatkossa olisi syytä myös selvittää tarkemmin esimerkiksi soolon soittamiseen liittyviä kokemuksia ja tuntemuksia. Tämän tutkimuksen mukaan vaikeat teokset ja vaikeat paikat teoksissa aiheuttavat melko paljon jännitystä, joten tätä asiaa olisi syytä selvittää enemmän. Tutkimuksessa selvisi myös, että psyykkiset syyt ovat hyvin usein jännittämisen taustalla. Tämä liittyy psykologian ja musiikkipsykologian pariin, mutta olisi varmasti hyödyllinen tutkimuskohde muusikoita ajatellen. Toki myös kaikki erilaiset soittotilanteet tuntuvat olevan omalta osaltaan tutkimisen kannalta mielenkiintoisia ja jokaisesta tilanteesta voisi varmasti tehdä oman tutkimuksensa.

## LÄHTEET

Ahava, O.1984. Jännittääkö esiintyminen? Rondo 22, 1, 26–27.

Arjas, P. 1995. Psyykkinen valmennus soiton opiskelussa. Esiintymistilanteen hallinta. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Lisensiaatintutkielma.

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen. Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä. Gummerus.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelun jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Brotons, M. 1994. Effects of Performing Conditions on Music Performance Anxiety and Performance Quality. *Journal of Music Therapy* 39, 1, 63-81.

Garam, L. 1995. Jousen taikaa. Helsinki. Hakapaino Oy.

Grönroos, M. 2004. Johdatus tilastotieteeseen. Kuvailu, mallit ja päättely. Tampere. Tammer- Paino Oy.

Hirsjärvi, S; Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Kansanen, A. 2000. Puheviestinnän perusteet. Porvoo. WSOY.

Kurkela, K. 1986. Esittävä säveltaide, esiintymisjännitys ja narsistinen häiriö. *Synteesi* 2-3, 59–85.

Kurkela, K. 1994. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynamiikka. Helsinki. Hakapaino Oy.

Naukkarinen, H. 1984. Esiintymisjännitys muusikoilla. *In vivo* 3, 16–21.

Noronen, O. 1998. *Jännittäjän kirja*. Juva. WSOY.

Pörhölä, M. 1995. Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Salmon, P. G.; Meyer, R. G. 1992. *Notes from the Green Room. Coping with Stress and Anxiety in Musical Performance*. New York. Lexington Books.

Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja.

Stephoe, A. & Fidler, H. 1987. Stagefright in orchestral musicians. A study of cognitives and behavioural strategies in performance anxiety. *The British Journal on Psychology* 78, 241–249.

Tampereen yliopisto. 1999. Määrällinen vai laadullinen tutkimus. Saatavilla WWW-muodossa <http://www.uta.fi/laitokset/hoito/wwwoppimateriaali/luku5a.html> 2.11.2004

Teirilä, M. & Salorinne, Y. 1988. Soittoon liittyvät haitalliset oireet. Teoksessa Kurkela, Kari (toim.) *Näkökulmia musiikkiin*. Helsinki. Valtion painatuskeskus.

Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Kohti uudenlaista rohkeutta. Juva. WSOY.

Uusitalo, H. 1991. *Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan*. Juva. WSOY.

Valli, R. 2001. *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. Jyväskylä. Gummerus.

Wilson, G. 1997. Esittävän taiteen psykologia. Suom. Anne Toppi. Kuopio. Kuopion yliopiston painatuskeskus.

## LIITTEET

Hyvä kaupunginorkesterin intendentti!

Teen pro gradu- tutkielmaani Jyväskylän yliopiston musiikin laitoksella. Tutkimukseni käsittelee suomalaisten orkesterimuusikoiden esiintymisjännitystä. Olen valinnut tutkitavikseni suomalaisten sinfoniaorkestereiden puupuhallinten äänenjohtajat ja sellaiset puupuhaltajat, jotka ovat joskus aikaisemmin toimineet äänenjohtajan tehtävässä vähintään vuoden. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa esiintymisjännityksen kokemista ja määrää suomalaisten sinfoniaorkestereiden puupuhallinsektioiden äänenjohtajien keskuudessa.

Toivoisin, että voisitte toimittaa oheisen kyselylomakkeen ja palautuskuoren sellaisille orkesterinne puupuhaltajille, jotka ovat toimineet äänenjohtajan tehtävässä vähintään vuoden. Tutkimus koskee siis nykyisiä äänenjohtajia ja muusikoita, jotka ovat uransa jossain vaiheessa toimineet äänenjohtajana.

Tampereella 25. lokakuuta 2004.

Ystävällisin terveisin Katri Koskinen

Katri Koskinen  
Piettasenristi 14 A3  
33580 Tampere  
040 -7067679  
kapakosk@cc.jyu.fi

Hyvä orkesterimuusikko!

Teen pro gradu- tutkielmaani Jyväskylän yliopiston musiikin laitoksella. Tutkimukseni käsittelee suomalaisten orkesterimuusikoiden esiintymisjännitystä. Olen valinnut tutkittaviksi suomalaisen sinfoniaorkestereiden puupuhaltajat, jotka ovat joko nykyään tai jossain vaiheessa urallaan toimineet äänenjohtajan tehtävässä vähintään vuoden.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa esiintymisjännityksen kokemista ja määrää suomalaisen sinfoniaorkestereiden puupuhallinryhmien äänenjohtajien keskuudessa. Toivoisinkin, että sinulla olisi hetki aikaa täyttää oheinen kyselylomake. Lomakkeen täyttäminen vie noin 15 minuuttia.

Tutkittavien henkilötietoja ei tulla mainitsemaan tutkimuksessa. Tutkittavien henkilöllisyys ei myöskään tule tutkijan tietoon, koska kyselylomakkeet palautetaan nimettöminä. Kaikki kyselylomakkeilla saadut tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja ne tulevat ainoastaan tutkimuskäyttöön. Voitte ottaa yhteyttä, jos Teillä on kysyttävää tutkimuksesta.

Tampereella 25. lokakuuta 2004.

Ystävällisin terveisin Katri Koskinen

Katri Koskinen  
Piittasenristi 14 A3  
33580 Tampere  
040 -7067679  
kapakosk@cc.jyu.fi

## OHJEITA KYSELYLOMAKKEEN TÄYTTÄMISEEN

1. Otathan huomioon, että kyselylomakkeen kysymykset koskevat vain äänenjohtajan työhön liittyvää esiintymisjännitystä.
2. Rengasta jokaisen kysymyksen vastausvaihtoehdoista sopivimmat. Huomioithan, että vastauksia voi siis välillä olla useampia yhtä kysymystä kohden.
3. Kyselylomakkeen täytettyäsi ole ystävällinen ja palauta lomake oheisessa kirjekuoressa 16.11.2004 mennessä.



**KYSELYLOMAKE****Ympyröi mielestäsi sopiva vastaus/ sopivat vastaukset.****Soitin**

1. Oboe
2. Huilu
3. Klarinetti
4. Fagotti

**Työvuodet**

Orkesterimuusikkona \_\_\_\_\_ Äänenjohtajana \_\_\_\_\_

**1. Koetko työssäsi joskus esiintymisjännitystä?**

1. Koen.
2. En koe. Jos valitsit tämän vaihtoehdon, sinun ei tarvitse vastata jäljellä oleviin kysymyksiin. Ole hyvä ja palauta kyselylomake oheisella kirjekuorella.

**2. Kuvaile, minkälaiset asiat aiheuttavat esiintymisjännitystä seuraavissa tilanteissa?**

1. Harjoitus \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Kenraaliharjoitus \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Konsertti \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Kumpi soittotilanne aiheuttaa sinulle enemmän esiintymisjännitystä?**

1. Soolon soitto
2. Yhteissoitto

**4. Missä tilanteessa jännität soittamista eniten?**

1. Harjoituksissa
2. Kenraaliharjoituksissa
3. Konsertissa

**5. Koetko jännittäväsi soolon soittamista? Ympyröi jokaisesta kohdasta sopivat vaihtoehdot.**

1. Harjoituksissa. a) en lainkaan b) vähän c) jonkin verran d) paljon e) erittäin paljon

Miten usein? a) en koskaan b) joskus c) melko usein d) usein e) aina

Miksi, kuvaile \_\_\_\_\_

2. Kenraaliharjoituksissa. a) en lainkaan b) vähän c) jonkin verran d) paljon e) erittäin paljon

Miten usein? a) en koskaan b) joskus c) melko usein d) usein e) aina

Miksi, kuvaile \_\_\_\_\_

3. Konsertissa. a) en lainkaan b) vähän c) jonkin verran d) paljon e) erittäin paljon

Miten usein? a) en koskaan b) joskus c) melko usein d) usein e) aina

Miksi, kuvaile \_\_\_\_\_

**6. Koetko jännittäväsi tuttisoittoa? Ympyröi jokaisesta kohdasta sopivat vaihtoehdot.**

1. Harjoituksissa. a) en lainkaan b) vähän c) jonkin verran d) paljon e) erittäin paljon

Miten usein? a) en koskaan b) joskus c) melko usein d) usein e) aina

Miksi, kuvaile \_\_\_\_\_

2. Kenraaliharjoituksissa. a) en lainkaan b) vähän c) jonkin verran d) paljon e) erittäin paljon

Miten usein? a) en koskaan b) joskus c) melko usein d) usein e) aina

Miksi, kuvaile \_\_\_\_\_

3. Konsertissa. a) en lainkaan b) vähän c) jonkin verran d) paljon e) erittäin paljon

Miten usein? a) en koskaan b) joskus c) melko usein d) usein e) aina

Miksi, kuvaile \_\_\_\_\_

**7. Miten jännitys enimmäkseen vaikuttaa soittoosi soolon aikana? Valitse yksi vaihtoehto.**

1. Se vaikuttaa soittooni positiivisesti, kuvaile miten \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Se vaikuttaa soittooni negatiivisesti, kuvaile miten \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Sillä ei ole vaikutusta soittooni

**8. Miten jännitys enimmäkseen vaikuttaa soittoosi tuttisoiton aikana? Valitse yksi vaihtoehto.**

1. Se vaikuttaa soittooni positiivisesti, kuvaile miten \_\_\_\_\_

2. Se vaikuttaa soittooni negatiivisesti, kuvaile miten \_\_\_\_\_

3. Sillä ei ole vaikutusta soittooni

**9. Miten koet jännityksesi suhteessa muihin puupuhallinten äänenjohtajiin?**

1. Soolon soitto. a) jännitän vähemmän b) jännitän yhtä paljon c) jännitän enemmän

2. tuttisoitto. a) jännitän vähemmän b) jännitän yhtä paljon c) jännitän enemmän

**10. Minkä tyyppiset soolot aiheuttavat sinulle esiintymisjännitystä? Numeroi 1-3, siten että eniten jännitystä aiheuttava on numero yksi.**

1. Paljon sormitekniikkaa sisältävät \_\_\_\_

2. Hengitysteknisesti vaikeat \_\_\_\_

3. Soolot, joissa tulkinta on pääosassa \_\_\_\_

**HUOM! Kysymyksissä 11- 13 voit halutessasi valita useamman vastausvaihtoehdon.**

**11. Ajattele viimeisintä soolonsoittotilannetta, jossa olet jännittänyt mielestäsi paljon. Miksi jännitit?**

1. En hallinnut sitä tarpeeksi hyvin

2. Olen usein epäonnistunut siinä

3. Halusin näyttää muille soittotaitoni

4. Tunsin olosi epämukavaksi

5. Olin epävarma kyvyistäni

6. En luottanut itseäni

7. Jokin muu, mikä \_\_\_\_\_

**12. Jos mielestäsi epäonnistut soolossa, miten koet sen.**

1. Koen epäonnistuneeni vain yhdessä suorituksessa

2. Koen epäonnistuneeni ihmisenä

3. Mietin, mitä muut ajattelevat minusta

4. Unohdan epäonnistumisen pian

5. Epäonnistuminen vaivaa jonkin aikaa

6. Epäonnistuminen vaivaa pitkän aikaa

7. Jokin muu, mikä \_\_\_\_\_

**13. Miten esiintymisjännityksesi ilmenee?**

1. Hikoilen
  2. Sydämen sykkeeni nopeutuu
  3. Hermostun
  4. Käteni tärisevät
  5. Käteni ovat kylmät
  6. Minua huimaa
  7. Minulla on keskittymisvaikeuksia
  8. Minulla on ”perhosia vatsassa”
  9. Suuni kuivuu
  10. Hengitykseni ei toimi kunnolla
  11. Ansatsini pettää
  12. Soittimeni ääni värisee tai muuttuu jotenkin
  13. Soitan vääriä ääniä helppoissakin kohdissa
  14. Sormitekniikkani sekoaa
  15. Kiirehdin tempon edelle
  16. Jään temposta jälkeen
  17. Soittoni muuttuu epävireiseksi
  18. Pelkään epäonnistuvani
  19. Ajattelen itsestäni negatiivisesti
  20. Ajattelen soitostani negatiivisesti
  21. Jokin muu, mikä \_\_\_\_\_
-

**14. Oletko lievittänyt esiintymisjännitystä beetasalpaajilla?**

1. Olen, noin \_\_\_\_\_ kertaa vuodessa
2. En ole

**15. Oletko lievittänyt esiintymisjännitystä rauhoittavilla lääkkeillä? (muilla kuin beetasalpaajilla)**

1. Olen, noin \_\_\_\_\_ kertaa vuodessa
2. En ole

**16. Oletko lievittänyt esiintymisjännitystä alkoholilla?**

1. Olen, noin \_\_\_\_\_ kertaa vuodessa
2. En ole

**KIITOS VASTAUKSESTASI! Ole hyvä ja palauta lomake oheisessa kirjekuoressa 17.11.2004 mennessä.**