

<http://www.jyu.fi/library/tutkielmat/158/>

**KOGNITIIVIS-BEHAVIORAALISEN  
ESIINTYMISVALMENNUSKURSSIN  
VAIKUTUS JÄNNITYKSEN HALLINTAAN**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta: HUMANISTINEN TIEDEKUNTA

Laitos: MUSIIKKITETEEN LAITOS

Tekijä: TUULA JÄMSÄ

Työn nimi: KOGNITIIVIS-BEHAVIORAALISEN ESIINTYMISVALMENNUS-  
KURSSIN VAIKUTUS JÄNNITYKSEN HALLINTAAN

Oppiaine: Musiikkikasvatus

Työn laji: pro gradu -työ

Aika: Kevät 1997

Sivumäärä: 85 + 45 (liitteet)

Tiivistelmä - Abstract:

Tutkimuksessa tarkastellaan kognitiivis-behavioraalisen esiintymisvalmennuskurssin vaikutuksia soittajien kokemaan esiintymisjännitykseen. Tutkimukseen osallistui kuusi iältään 22-30-vuotiasta musiikinopiskelijaa, jotka halusivat lisätä esiintymisvarmuuttaan. Ryhmä kokoontui kerran viikossa neljän viikon ajan tapaamisten keston vaihdella 1 1/2 tunnista 3:een tuntiin. Kokoontumisten aikana harjoiteltiin erilaisia jännityksen hallintaan liittyviä taitoja: rentoutumista, mielikuvaharjoittelua ja myönteistä ajattelua. Esiintymisharjoitusten avulla jännitystä opeteltiin kohtaamaan myös todellisissa tilanteissa.

Tutkimus on luonteeltaan evaluaatiotutkimus, jossa esiintymisvalmennuskurssia arvioidaan sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia menetelmiä käyttäen. Havainnoinnin, ryhmäkeskustelujen ja palautekyselyjen avulla kurssia tarkastellaan prosessina. Varsinaisia kurssin vaikutuksia taas selvitetään ns. yhden ryhmän esikoe-jälkikoe -asetelman kautta; soittajien kokemaa esiintymisjännitystä sekä soiton laatua arvioidaan esiintymistilanteissa, jotka järjestettiin sekä ennen kurssia että sen jälkeen.

Muutokset jännityksen ilmenemisessä osoittautuivat tässä tutkimuksessa yleensä melko vähäisiksi. Soittajien subjektiivisia kokemuksia tarkasteltaessa jännityksen havaittiin vähentyneen neljällä soittajalla, mutta lisääntyneen kahdella. Selvimmät myönteiset muutokset oli havaittavissa niillä soittajilla, jotka olivat harjoitelleet kurssilla opittuja taitoja myös itsenäisesti.

Asiasanat: esiintymisjännitys, esiintymisvalmennus, kognitiivis-behavioraalinen terapia, evaluaatiotutkimus

Säilytyspaikka: Jyväskylän yliopisto, Musiikkitieteen laitos

Jännitystä ei pidä kieltää,  
vaan se tulee sietää -  
ja käyttää hyväkseen.

## SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. MITÄ ESIINTYMISJÄNNITYS ON?	4
2.1. Jännittämisen ja esiintymisjännityksen määrittelyä	4
2.2. Esiintymisjännityksen ilmenemismuodot: Langin kolmidimensio- malli jännittämisestä	6
2.2.1. Fysiologinen komponentti	6
2.2.2. Kognitiivinen komponentti	10
2.2.2.1. Dysfunktionaaliset ajatukset	10
2.2.2.2. Tarkkaavaisuuden häiriintyminen	13
2.2.2.3. Muistiin liittyvät ongelmat	13
2.2.3. Behavioraalinen komponentti	14
3. KOGNITIIVIS-BEHAVIORAALINEN TERAPIA	16
3.1. Kognitiivis-behavioraalisen terapian peruspiirteet	16
3.2. Soittajien esiintymisjännityksen vähentäminen kognitiivis-behavioraalisen terapian avulla	17
3.2.1. Esiintymisjännityksen vähentämiseen käytetyt kognitiivis-behavioraalisen terapian menetelmät	20
3.2.1.1. Rentoutusmenetelmät	20
3.2.1.2. Mielikuvaharjoittelu	21
3.2.1.3. Kognitiivisten taitojen kehittäminen	25
3.2.1.3.1. Myönteinen ajattelu	26
3.2.1.3.2. Keskittymiskyvyn parantaminen	29
3.2.1.3.3. Muistivirheiden vähentäminen	30
3.2.1.4. Jännityksen asteittainen kohtaaminen	31
3.2.2. Aiemmat tutkimukset kognitiivis-behavioraalisen terapian vaikutuksista soittajien esiintymisjännitykseen	33
3.2.2.1. Kognitiivis-behavioraalisia ja behavioraalisia tera- pioita vertailevat tutkimukset	33
3.2.2.2. Kognitiivis-behavioraalisia tera- pioita käsittelevät tutkimukset	36
4. TUTKIMUS	39
4.1. Tutkimuksen lähtökohdat ja tarkoitus	39
4.2. Tutkimusongelmat	40
4.3. Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät	42
4.3.1. Koehenkilöt	42
4.3.2. Tutkimusmenetelmät	42

4.3.2.1. Kvalitatiivinen aineisto	43
4.3.2.2. Kvantitatiivinen aineisto	45
4.4. Tutkimuksen luotettavuus	47
4.4.1. Validiteetti	47
4.4.2. Reliabiliteetti	49
4.5. Tutkimuksen suorittaminen	50
4.5.1. Ensimmäinen kokoontuminen	50
4.5.2. Toinen kokoontuminen	52
4.5.3. Kolmas kokoontuminen	56
4.5.4. Neljäs kokoontuminen	60
4.5.5. Ryhmän jäsenten antama palaute esiintymisvalmennuskursista	62
4.6. Tulokset ja niiden tarkastelua	64
4.6.1. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus soiton laatuun	64
4.6.2. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus jännityksen ulkoiseen ilmenemiseen	67
4.6.3. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus jännityksen subjektiiviseen kokemiseen	69
4.6.3.1. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus jännittämisen kognitiiviseen komponenttiin	69
4.6.3.2. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus soittajien tunnekokemuksiin esiintymistilanteissa	73
4.6.3.3. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus fysiologisiin jännitysoireisiin	75
4.6.4. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus jännityksen hallintaan	77
4.6.5. Fysiologisten mittaustulosten yhteneväisyys soittajien esiintymistilanteissa kokemien tuntemusten kanssa	79
4.6.6. Fysiologisten mittausten arviointia	81
5. PÄÄTÄNTÖ	83
LÄHTEET	86
LIITTEET	93

## 1. JOHDANTO

Esiintymisjännitys on tuttua useimmille muusikoille. Jännitämme niitä tilanteita joita pidämme tärkeinä. Haluamme onnistua muiden edessä ja saada sitä kautta heidän arvostustaan. Esiintymisen aikana tietynasteinen jännittäminen on suorastaan hyväksi - pystymme "skarppaamaan" -, mutta liiallinen jännitys saattaa pilata koko suorituksen.

Tahkokallio (1981, 17) ja Noronen (1986, 132) ovat todenneet, että jokainen ihminen jännittää joskus. Jännittäminen on siis normaalia. Aulangon (1990, 39) mielestä vain jännityksen sietokyky vaihtelee; joku kärsii pienestäkin sydämentykytyksestä, toinen taas sietää kovaakin jännitystä pitämättä sitä kovinkaan häiritsevänä.

Pro gradu -työssäni käsittelen muutamia kirjallisuudessa esiintyviä jännityksen hoitokeinoja. Ko. aineiston pohjalta olen suunnitellut esiintymisvalmennuskurssin, jonka toimivuutta testattiin Jyväskylän yliopiston Musiikkitieteen laitoksen opiskelijaryhmällä. Kurssi järjestettiin keväällä 1996, ja siihen osallistui kuusi iältään 22-30-vuotiasta pianonsoitonopiskelijaa, jotka halusivat lisätä esiintymisvarmuuttaan.

Kiinnostuin aiheesta, kun pianonsoitonopettajani järjesti eräänlaisen esiintymisvalmennuskurssin kurssitutkintoa valmisteleville oppilailleen. Osallistuin tälle kurssille, ja koin sen itseni kannalta erittäin hyödyllisenä. Myös monet musiikinopiskelijat kannustivat minua tutkimaan esiintymisjännityksen mahdollisia hoitokeinoja; ongelma on tuttu monelle, mutta esimerkiksi soitonopettajat eivät useinkaan osaa antaa neuvoja esiintymisjännityksen vähentämiseen. Lisäksi kirjallisuudessa esitetään hyvin vähän konkreettisia ohjeita tai harjoituksia, joita esiintymisjännityksestä kärsivä muusikko voisi hyödyntää.

Työni teoreettinen viitekehys on lähinnä behavioraalis-kognitiivinen. Kognitiivinen näkökulma tulee kurssilla esiin erityisesti siten, että omaa itseä, esiintymistä ja jännittämistä koskevat ajatukset pyritään muuttamaan aiempaa myönteisemmiksi. Kurssin pääpaino on kuitenkin behavioraaliseen terapiaan kuuluvissa menetelmissä: mielikuva-, rentoutus- ja esiintymisharjoituksissa. Mielikuvaharjoitusten kautta opetellaan jännitystä aiheuttavien tilanteiden läpikäymistä mentaalisesti, jolloin todellisen tilanteen kohtaaminen helpottuu. Rentoutusharjoitusten avulla taas pyritään vähentämään jännitykseen liittyviä fysiologisia

oireita: pulssin kiihtymistä, hengitysvaikeuksia ym. Kurssin tärkeimmän osa-alueen muodostavat kuitenkin esiintymisharjoitukset, joiden avulla esiintymiskokemusta lisätään asteittain vaikeutuvissa tilanteissa.

Behavioraalis-kognitiiviset hoidot ovat lyhyitä, eikä niiden aikana tarkastella jännittämisen taustalla vaikuttavia psyykkisiä syitä. Tarkoituksena on auttaa osallistujia opettelemaan sellaisia taitoja, joiden avulla esiintymisjännitystä pystytään hallitsemaan. Osallistujia opetetaan auttamaan itse itseään, sillä tavoitteena on, että soittaja oppii selviytymään esiintymiseen liittyvistä ongelmista myös ilman ulkopuolista apua. (Stephoe 1982, 540-541.)

Jotta soittaja voi halutessaan hyödyntää kurssilla käytettyjä menetelmiä myös itsenäisesti, on tekniikoiden valinnassa kiinnitetty huomio siihen, etteivät ne vaadi monimutkaisia laitteita. Näin ollen työssäni ei esitellä esimerkiksi biofeedback-menetelmää, jossa fysiologisten mittareiden avulla tarkkaillaan mm. kehon jännittyneisyyttä. Myös lääkkeiden käyttö esiintymisjännityksen vähentämisessä jää tämän tutkimuksen ulkopuolelle; tarkoituksena on kehittää lähinnä soittajan henkisiä voimavaroja, ei niinkään turvautua lääkeaineisiin, jotka aiheuttavat helposti mm. psyykkistä riippuvuutta.

Työni on luonteeltaan evaluaatiotutkimus, jossa pääongelmana on selvittää, miten esiintymisvalmennuskurssi vaikuttaa jännityksen hallintaan. Esiintymisjännityksen oireiden on todettu olevan yksilöllisesti hyvin vaihtelevia, sillä yhdellä hikoilee kädet, toisella tärisee jalat ja kolmannella ajatukset ovat hyvin ahdistavia. Näin ollen jännityksen ilmenemistä tulee tarkastella sekä fysiologisten, behavioraalisten että kognitiivisten osatekijöiden kautta. Koska nämä komponentit ovat suhteellisen riippumattomia toisistaan, ei esimerkiksi pelkkien fysiologisten mittausten avulla välttämättä saataisi kovinkaan luotettavaa tietoa soittajan kokemasta esiintymisjännityksestä (Craske & Craig 1984, 267, 277-278). Omassa tutkimuksessani kurssin vaikutuksia jännityksen eri aspekteihin selvitetään ns. yhden ryhmän esikoe-jälkikoe -asetelman kautta. Tällöin ryhmän jäsenten kokemaa esiintymisjännitystä sekä soiton laatua arvioidaan esiintymistilanteissa, jotka järjestetään sekä ennen kurssia että sen jälkeen. Tutkimuksen metodologisena erityistavoitteena on lisäksi testata uudenlaista tutkimusmenetelmää, jossa fysiologisia jännitysoireita (pulssia ja galvaanisia ihoreaktioita) mitataan vasta esityksen jälkeen soittajan seuratussa suoritustaan videolta.

Kuva kurssin vaikutuksista jäisi varsin yksipuoliseksi, mikäli

esiintymisvalmennuskurssia arvioitaisiin pelkkien tuloskriteerien avulla. Havainnoinnin, ryhmäkeskustelujen ja palautekyselyjen avulla kurssia arvioidaan-kin myös prosessina. Kokonaisuudessaan tutkimuksessa hyödynnetään siis moni-metodista lähestymistapaa, ns. metodologista triangulaatiota, jossa käytetään sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia menetelmiä. Näin kurssista pyritään antamaan mahdollisimman yksityiskohtainen kuva myös lukijalle.



## 2. MITÄ ESIINTYMISJÄNNITYS ON?

### 2.1. Jännittämisen ja esiintymisjännityksen määrittelyä

Tahkokallion mukaan jännittäminen on pelkoa, ja pelko on luonnollinen reagoititapa vaaratilanteessa. Kun elimistö reagoi vaaraan, hengitys tihenee, sydän lyö yhä nopeammin jne. Myös ajatukset ja tunteet keskittyvät pelon aiheuttajaan. (Tahkokallio 1981, 18.)

Norosen mukaan pelko ja jännittäminen ovat saman asian eri nimiä. Pelko on laaja käsite, johon mm. jännittäminen sisältyy. Norosen mielestä jännittämisen taustalla on kärsimyksen pelko: ihminen pelkää niitä tunteita, jotka tulevat esiin kun muut arvostelevat, puhuvat hänestä pahaa, torjuvat ja hylkäävät hänet. (Noronen 1986, 96-97, 127.)

Englanninkielen termillä "anxiety" tarkoitetaan ahdistusta, pelkoa ja levottomuutta, mutta sitä käytetään kuvaamaan myös jännittämistä. Vuonna 1966 Spielberger kehitti ns. state-trait -teorian, jonka mukaan ahdistus voidaan jakaa kahteen päätyyppiin: tilanneahdistukseen (state anxiety) ja piirreahdistukseen (trait anxiety). Tilanneahdistus on ohimenevä, hetkellinen emotionaalinen tila, jota luonnehtivat pelon ja jännityksen tunteet ja johon liittyy autonomisen hermoston aktivoitumista. Piirreahdistus sen sijaan on suhteellisen pysyvä ominaisuus, johon kuuluu taipumus kokea useat erilaiset tilanteet uhkaavina. Yleensä ko. tilanteet ovat objektiivisesti tarkasteltuna vaarattomia, mutta piirreahdistuksesta kärsivä henkilö kokee ne hyvin pelottavina. Seurauksena on samankaltaisia jännitysoireita kuin tilanneahdistuksessakin. (Gould & Krane 1992, 121; Spielberger 1966, 16-17.)

Myös Ellis (Robin 1993, 161) jakaa ahdistuksen kahteen päätyyppiin: ego-ahdistukseen (ego anxiety) sekä epämiellyttävään ahdistukseen (discomfort anxiety). Ego-ahdistuksesta on kyse silloin, kun henkilö tuntee tilanteen uhkaavaksi oman itsearvostuksensa tähden; oma suoritus rinnastetaan omaan itseeseen, jolloin epäonnistuminen tehtävässä merkitsee myös epäonnistumista ihmisenä. Epämiellyttävä ahdistus taas on seurausta alhaisesta frustraatiotoleranssista. Tällöin ihminen kokee sietämättöminä ne fyysiset tai sosiaaliset epämiellyttävyyden tunteet, joita hän on kokenut tai olettaa kokevansa tietyssä tilanteessa.

Spielbergerin luokittelua tarkasteltaessa voidaan todeta, että esiintymisjännitys on tyypillistä tilanneahdistusta; se on ohimenevä emotionaalinen tila, johon liittyy jännitysoireita. Esiintymisjännityksen voidaan katsoa sisältävän myös molemmat Ellisin esittämät osa-alueet: esiintymistilanteet koetaan sekä erittäin epämiellyttävinä että oman itsearvostuksen kannalta uhkaavina (Robin 1993, 162).

Esiintymisjännityksestä on esitetty useita eri määritelmiä, mutta mielestäni Pörhölä (1995, 147) on väitöskirjassaan kuvannut termin sisällön varsin tyhjentävästi. Hänen mukaansa esiintymisjännitys muodostuu tilanteeseen liittyvistä kielteisistä kokemuksista, jotka syntyvät esiintyjän odotusten, suoriutumisen, fysiologisen reagoinnin ja arviointien muodostaman prosessin tuloksena. Tähän prosessiin vaikuttavat esiintymistilanteen luonne, siihen liittyvät ihmiset, esiintyjän ominaisuudet sekä aiemmat esiintymiskokemukset.

Muusikon esiintymisjännitys kuuluu sosiaalisiin fobioihin. Termillä tarkoitetaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvää ahdistusta, joka haittaa ihmisten välistä kanssakäymistä. Sosiaalinen fobia kuuluu ahdistuneisuushäiriöihin; se tulee esiin silloin, kun muut arvostelevat tai seuraavat henkilön suoritusta tarkasti tai kun tilanne saattaa johtaa hämmennykseen tai nöyryytykseen. Koska nämä tuntemukset ovat epämiellyttäviä, pyrkii sosiaalisesta fobiasta kärsivä henkilö yleensä välttämään ko. tilanteita. (Ely 1991, 36; Heimberg & Barlow 1988, 27; Toskala 1991, 81.)

Sosiaaliset fobiat tulevat esiin erityisesti ns. puolittuttujen seurassa. Vieraiden ihmisten joukossa voi säilyttää tietyn etäisyyden tai piiloutua erilaisten roolien taakse. Tuttujen henkilöiden seurassa taas ei tarvitse "yrittää esittää mitään" - oma asema on vakiintunut, ja olonsa voi tuntea suhteellisen turvalliseksi. Puolittuttujen seurassa ambivalenssit (samanaikaiset vastakkaiset tunteet) kuitenkin kärjistyvät: toisaalta voimistuu pyrkimys saavuttaa hyväksyntää ja arvostusta, ja toisaalta on olemassa uhka jäädä näitä vaille, saada osakseen hylkäämistä ja halveksuntaa. (Toskala 1991, 83.)

Soitteesiintymisissäkin voi havaita, että puolittuttujen edessä soittaminen hermostuttaa eniten. He muistavat epäonnistuneen suorituksen, puhuvat siitä ja saattavat jopa nauraa esiintyjälle. Soittaja kokee häpeän tunteita tavatessaan niitä kuulijoita, jotka ovat nähneet hänen epäonnistumisensa. Sitä vastoin esimerkiksi pääsykokeissa on suhteellisen helppo soittaa tuntemattomalle

lautakunnalle; jos epäonnistuu pahoin, ei todennäköisesti tapaa ko. arvostelijoita enää uudelleen. Näin soittajan ei tarvitse huolehtia siitä, mitä nämä kuulijat hänestä ajattelevat.

## **2.2. Esiintymisjännityksen ilmenemismuodot: Langin kolmidimensiomalli jännittämisestä**

Peter J. Lang (1971, 105) on esittänyt teorian, jonka mukaan emotionaalinen reaktio voidaan jakaa kolmeen eri komponenttiin: verbaalis-kognitiiviseen, motoriseen sekä fysiologiseen. Myöhemmin osa-alueista on ryhdytty käyttämään nimityksiä kognitiivinen, behavioraalinen ja fysiologinen. Jaottelun on todettu kuvaavan hyvin myös muusikon esiintymisjännityksen moniulotteista luonnetta, ja sitä on hyödynnetty monissa aiheita käsittelevissä tutkimuksissa. (ks. esim. Craske & Craig 1984, 267; Kendrick et al. 1982, 354; Lehrer 1987, 144; Salmon 1991, 222; Salmon & Meyer 1992, 126.)

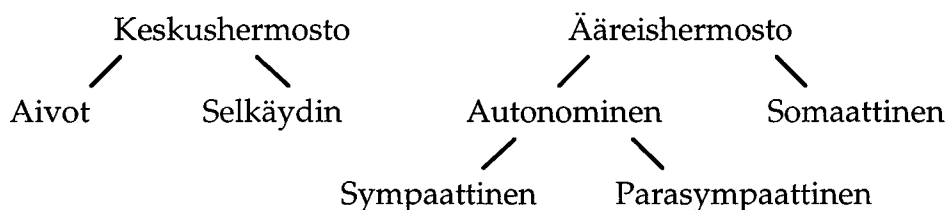
Jännityksen eri komponentit voivat olla suhteellisen riippumattomia toisistaan. Tällöin esimerkiksi esiintymistilanteessa soittajan mielessä voi liikkua hyvinkin ahdistavia ajatuksia, vaikka fysiologisia jännitysoireita tai ulkoisia merkkejä jännittyneisyydestä ei olekaan. Jännityksen intensiteetin kasvaessa eri komponentit korreloivat yleensä selvemmin, ja voimakkaaseen jännitysreaktioon kuuluvatkin yleensä kaikki em. osa-alueet. Tuolloin oireina voivat olla esimerkiksi pulssin kiihtyminen (fysiologinen), ahdistavat ajatukset (kognitiivinen) sekä käsien vapina (behavioraalinen reaktio). (Craske & Craig 1984, 267, 277-278; Lang 1971, 108; Salmon 1991, 222.)

### **2.2.1. Fysiologinen komponentti**

Akuutin stressin aiheuttamat fysiologiset muutokset ovat elimistön kannalta tarkoituksenmukaisia - lievä ja hallittu esiintymisjännitys nostaa todennäköisesti esityksen tasoa. Monet artistit sanovat suorastaan tarvitsevansa fysiologista aktivoitumista soittaakseen hyvin esityksessä (Steptoe 1989, 4). Mikäli jännitysoireet koetaan kuitenkin liian voimakkaina, ne lisäävät esiintymistilanteen vaikeutta huomattavasti.

Ihmisen hermosto voidaan rakenteellisesti jakaa keskus- ja ääreishermostoon. Keskushermoston pääosat ovat aivot ja selkäydin, ja ääreishermosto jaetaan somaattiseen (tahdonalaiseen) ja autonomiseen (tahdosta riippumattomaan) hermostoon. Tärkeimmät ruumiintoimintomme, esimerkiksi sydänpulssi ja hengitys, ovat autonomisen järjestelmän säätelemiä. Pelko- ja ahdistustilanteissa aktivoituu erityisesti autonomisen hermoston sympaattinen (kiihdyttävä) osa. Tämän seurauksena esimerkiksi syljen erityys vähenee, keuhkojen ja sydämen toiminta kiihtyy ja adrenaliinia ja stressihormoneja alkaa erittyä vereen. (Mikkonen, Posti & Vuorinen 1988, 56, 58-60.)

KUVIO 1. Hermojärjestelmä



Esiintymisjännityksessä tavallisimmat fysiologiset oireet ovat kohonnut sydämen lyöntitiheys ja verenpaine, suun kuivuminen, käsien hikoilu sekä hengityksen tiheneminen. Myös parasympaattinen hermosto saattaa yliaktivoitua, jolloin seurauksena on esimerkiksi pahoinvointia tai ripulia. (Bootzin & Max 1980, 36; Brotons 1994, 64; Butler 1989, 99; Jablensky 1985, 742.) Syljenerityksen keskeytyminen haittaa erityisesti puupuhaltajaa, jolla on suukappaleessaan ruokolehti, jonka tulisi säilyä kosteana koko soiton ajan. Jos lehti kuivuu, äänen laatu heikkenee ja syntyy helposti "kiksejä", eli soitin "vingahtelee". Jännittäessä hengitys muuttuu myös helposti palleahengityksestä rintahengitykseksi. Tämän kokevat ongelmallisena etenkin laulajat ja puhaltajat. Käsien vapina häiritsee kaikkia soittajia, mutta eniten se vaikuttaa todennäköisesti jousisoittajien suoritukseen.

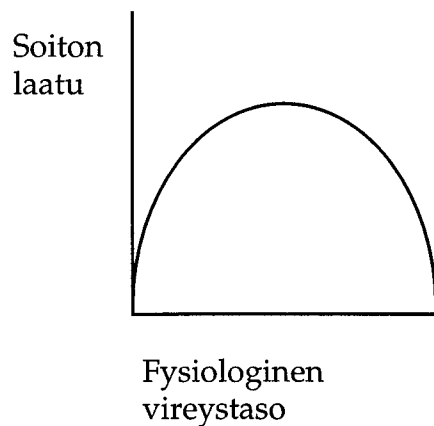
Esiintymisjännityksen fysiologiset oireet ovat yleensä seurausta "taistele tai pakene" -refleksistä, joka on tyypillinen reagoititapa stressaavassa tilanteessa. Refleksi kehittyi, jotta alkukantainen ihminen selvisi olemassaolon taistelustaan. Herkkyys kokea pelkoa merkitsi kykyä aistia vaara mahdollisimman nopeasti, ja

näin pelon avulla oli mahdollista säästyä loukkaantumiselta tai kuolemalta. Fysiologisten jännitysoireiden kautta keho valmistautui hyökkäämään tai pakenemaan. Hikoilu auttoi ihmistä kiipeämään puihin ja juoksemaan nopeammin. Kehon ääriosien heikentynyt verenkierto (vrt. kylmät kädet) mahdollisti suuremman verimäärän kulkeutumisen isoihin lihaksiin. Lihasjännityksen lisääntyminen muodosti eräänlaisen "haarniskan" kehon suojaksi ulkopuolista hyökkäystä vastaan. Herkistynyt kuulo ja havaintokyky taas auttoivat paikallistamaan piilottelevan vihollisen. (Lehrer 1987, 145.) Näitä muinoin erittäin hyödyllisiä reaktioita tarvitaan yhä edelleen jännitystä aiheuttavissa tilanteissa, jotta ihminen pystyy suoriutumaan parhaalla mahdollisella tavalla. Voimakkaat reaktiot voivat kuitenkin olla jopa tuhoisia, jos kysymyksessä on musiikkiesityksen kaltainen herkkä ja vaativa tilanne.

Esiintymistilanteessa soittaja kiinnittää helposti huomiota fysiologisiin jännitysoireisiinsa, jolloin keskittyminen soittamiseen voi häiriintyä. Saattaa kuitenkin olla kyse vain siitä, että autonomisen hermoston aktivoitumisen seurauksena soittaja kykenee havainnoimaan itseään ja ympäristöään tavallista herkemmin. Monet muusikot kertovat sensorisen tarkkaavaisuutensa lisääntyvän esiintymistilanteessa, jolloin musiikin pieniäkin vivahteita havaitaan aiempaa helpommin. Myös fyysiset reaktiot tiedostetaan tavallista selvemmin, jolloin esimerkiksi vähäinen pulssin kohoaminen voi tuntua merkittävältä. Ehkä juuri tämän seurauksena jännitys ei juuri koskaan näy ulospäin niin selvästi kuin esiintyjä itse olettaa. (Salmon 1991, 224; Salmon & Meyer 1992, 59.)

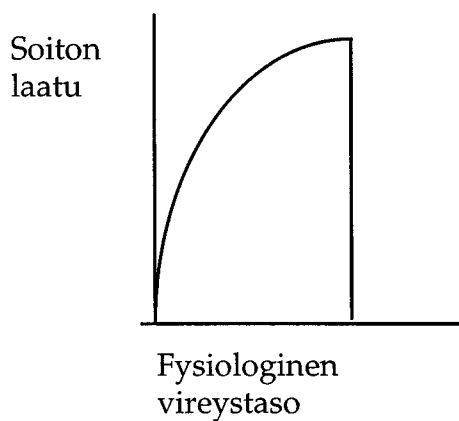
Fysiologisten jännitysoireiden yhteydessä puhutaan usein vireys- tai aktivaatiotasosta. Termeillä tarkoitetaan elimistön toimintavalmiutta kuvaavaa kokonaistilaa (Pörhölä 1995, 11). Autonominen hermosto aktivoituu nimenomaan vireystilan kohoamisen seurauksena. Soittajan aktivaatiotason ja soiton laadun välistä suhdetta esiintymistilanteessa on kuvattu Yerkesin ja Dodsonin vuonna 1908 kehittämän käänteisen U-muodon avulla (ks. kuvio 2). Mallin mukaan tietynasteinen vireystason nousu tarvitaan, jotta soittosuoritus onnistuisi mahdollisimman hyvin. Jos tämä optimaalinen taso kuitenkin ylitetään, on seurauksena suorituksen heikentyminen. (Salmon 1991, 224; Salmon & Meyer 1992, 130-131; Steptoe 1982, 537-538.)

KUVIO 2. Käänteinen U-muoto



Jännityksen käänteistä U-muotoa on ollut vaikea empiirisesti todistaa, mutta se on ollut yhtenevä esiintyjien omien kokemusten kanssa (Salmon 1991, 224). Urheilupsykologiassa Yerkesin ja Dodsonin mallin rinnalle on noussut kuitenkin myös ns. katastrofiteoria. Myös ko. teorian mukaan vireystason kohoaminen parantaa suoritusta optimaaliseen rajaan saakka. Kun tämä raja ylitetään, on ko. teorian mukaan seurauksena kuitenkin huomattava suoritustason aleneminen (ks. kuvio 3). (Gould & Krane 1992, 127-128.)

KUVIO 3. Katastrofiteoria



Steptoen (1982, 538) mukaan muusikoiden käsitys tietynasteisen esiintymisjännityksen tarpeellisuudesta on hieman virheellinen. Tällöin erehdytään tulkitsemaan yleinen vireystason nousu jännittämiseksi. Tosiasiassa samanlaiset

fysiologiset muutokset korostuvat kaikissa intensiivisissä emotionaalisissa kokemuksissa. Muutokset pulssissa, hengityksessä, lihasjännityksessä ja hikoilussa liittyvät pelon lisäksi myös voimakkaaseen vihan- tai ilontunteeseen, innostuneisuuteen tai haluun. Onnistunut esiintyminen vaatii siis kohtuullista fysiologista kiihtymystä. Se muuttuu haitalliseksi jännitykseksi vasta soittajan tekemien kognitiivisten tulkintojen kautta.

### **2.2.2. Kognitiivinen komponentti**

Jännittämisen kognitiivinen komponentti on laaja alue, joka sisältää esiintymiseen liittyvät ajatukset, uskomukset ja asenteet. Tämän lisäksi kognitiivinen aspekti käsittää myös erilaiset tiedonprosessointitekniikat, joihin kuuluvat mm. tarkkaavaisuus ja muisti. (Salmon 1991, 221-222.) Koska kyseinen osa-alue on keskeisessä asemassa kognitiivisissa ja kognitiivis-behavioraalisissa terapioissa, on sitä käsitelty kirjallisuudessa hyvin laajasti. Olen tarkastelussani pyrkinyt esittelemään ne osa-alueet, jotka mielestäni ovat oleellisia muusikoiden esiintymisjännitystä käsiteltäessä.

#### **2.2.2.1. Dysfunktionaaliset ajatukset**

Esiintyjän sisäisen puheen, hänen ajatustensa on todettu merkittävästi vaikuttavan esiintymisjännitykseen. Puhutaan ns. dysfunktionaalisista ajatuksista, jotka aikaansaavat negatiivisia tunteita ja haitallista käyttäytymistä (Toskala 1991, 228).

Elyn (1991, 38) mukaan ajattelussa pätee itsensä toteuttava profetia; mikäli esiintyjä uskoo epäonnistuvansa, näin todennäköisesti myös käy. Toskalan (1991, 70-71) mielestä kyse on lähinnä siitä, että ihmisillä on erilaisia ennakoiteja, joita he alkavat pitää totena. Joskus nämä ennakoinnit ikäänkuin toteutuvat, koska henkilö etsii niille niin hanakasti vahvistusta tai koska hänen kriteerinsä ovat niin tiukkoja ja ehdottomia. Esimerkiksi epäonnistumista pelkäävä soittaja ennakoii sitä niin vahvasti, että hän tulkitsee pienetkin virheet merkinä epäonnistumisestaan.

Esiintymistilanteessa negatiiviset ajatukset saavat helposti aikaan pelkoreaktion - sydän lyö nopeammin, hiki nousee pintaan tms. Näiden fyysisten

oireiden seurauksena sormet saattavat eksyä koskettimilta, tempo voi kiihtyä jne. Negatiivinen ajattelu lisääntyy, ja noidankehä on valmis. (vrt. Ayres & Hopf 1993, 32.)

Jaottelen seuraavassa dysfunktionaaliset ajatukset kolmeen ryhmään: irrationaaliin, häiritseviin ja levottomuutta herättäviin ajatuksiin. Luokittelu pohjautuu Sweeneyn ja Horanin (1982, 487) esittämiin ajatusmalleihin. Näistä häiritseviä ajatuksia käsittelen vasta tarkkaavaisuuden yhteydessä luvussa 2.2.2.2.

Ellisin mielestä (Toskala 1991, 86) ihmisen ahdistuneisuus johtuu irrationaalisista ajatuksista, jotka ovat osittain seurausta ihmisen aikaisemmista kokemuksista sosiaalisessa kanssakäymisessä. Ihminen ahdistuu silloin, kun hän ei mielestään ole riittävästi muiden arvostama tai hyväksymä. Taustalla on irrationaalinen käsitys, jonka mukaan oman itsen on oltava kaikkien hyväksymä.

Irrationaaliset ajatukset ovat Ellisin (1977, 8-10) mukaan luonteeltaan usein absolutistisia ("Minun *täytyy* onnistua. *En saa* tehdä virheitä."), katastrofoivia ("Jos teen virheen, koko esitykseni on pilalla.") tai tuomitsevia ("Jos soitan huonosti, olen epäonnistunut myös ihmisenä."). Käsittelen seuraavaksi muutamia haitallisia ajatuksia, jotka mielestäni usein liittyvät muusikon esiintymisjännitykseen.

Monen esiintymisjännityksestä kärsivän muusikon mielestä **täydellisyys on välttämätöntä**; he haluavat miellyttää kaikkia kuulijoita ja onnistua soitossaan täydellisesti. Tällaiset toivomukset ovat kuitenkin varsin epärealistisia. Hyvin harva pystyy soittamaan täydellisesti, ja esimerkiksi tulkinnallisista erimielisyyksistä johtuen on hyvin vaikea miellyttää kaikkia kuuntelijoita. Perfektionistiset ajatukset eivät ole suorituksen kannalta olennaisia, ja ne saavat aikaan vain tarpeetonta jännittämistä. (vrt. Ayres & Hopf 1993, 16.)

Perfektionistiset vaatimukset omaava soittaja moittii itseään jokaisesta virheestään. Tällöin itsetunto helposti alenee, ja epäonnistumisen pelko voi iskeä. Kovien paineiden alla soitonilo saattaa kadota, jolloin esitys luonnollisesti kärsii. Hyvään suoritukseen tulee toki pyrkiä, mutta virheet ja epäonnistumisetkin on sallittava. Täydellisyyttä voi tavoitella, mutta sitä ei saa vaatia itseltään liian ehdottomasti. (vrt. Bunker, Williams & Zinsser 1993, 236.)

Perfektionistisiin pyrkimyksiin liittyy usein myös epäonnistumisten ja virheiden liioittelu, **katastrofointi**. Soittaja korostaa yksittäisen virheen merkitystä, ja moni myönteinen seikka omasta suorituksesta voi jäädä kokonaan vaille



huomiota. Epäonnistuminen tuntuu esiintyjästä katastrofilta; hän on varma, että yleisö ja arvostelijat paheksuvat häntä, ystävät ovat häpeissään ja oma ura on tuhoontuomittu. (vrt. Bunker, Williams & Zinsser 1993, 236; Salmon & Meyer 1992, 156-157; Steptoe 1982, 539.)

Monen muusikon esiintymisjännityksen taustalla on todennäköisesti käsitys siitä, että **oma ihmisarvo riippuu esiintymisen onnistumisesta**. Soittaja kokee olevansa sitä, mitä hän esityksellään ilmaisee: jos esitys onnistuu, soittaja on rakastettu ja suosittu, mutta soiton epäonnistuessa esiintyjä kokee epäonnistuneensa ihmisenäkin ja joutuneensa yleisön hylkäämäksi. Esityksen aikana muusikko kokee esittävänsä enemmän itseään kuin teosta. Näinollen esiintyjä ei pysty erottamaan esitykseen kohdistuvaa kritiikkiä omaan persoonaansa kohdistuvasta arvostelusta. (Bunker, Williams & Zinsser 1993, 236; Kurkela 1994, 202-203, 274.)

**Personalisaatiolla** tarkoitetaan henkilön taipumusta kokea ulkoiset tapahtumat itseensä liittyviksi, vaikka tällaisille päätelmille ei olisikaan perusteita (Toskala 1991, 56). Jos personalisaatioon taipuvainen soittaja huomaa esityksen aikana jonkun yleisöstä haukottelevan, uskoo hän kuulijan olevan ikävystynyt esityksen takia. Jos taas konsertin jälkeen osa yleisöstä naureskelee esiintymispaikan kahvissa, olettaa tällainen soittaja heidän nauravan esitykselleen. Tällainen hyvin egosentrinen asenne vähentää itseluottamusta ja heikentää kykyä selviytyä mahdollisista stressaavista tilanteista. (Bunker, Williams & Zinsser 1993, 236; Lloyd-Elliot 1991, 215.)

Dysfunktionaalisten ajatusten toisen ryhmän muodostavat levottomuutta herättävät ajatukset. Näitä ovat erilaiset esiintymiseen liittyvät pelot ja huolet. Lehrerin mukaan (Steptoe 1982, 539) esiintyjä voi pelätä esimerkiksi muistikatkoksia, kappaleen teknisiä tai tulkinnallisia vaikeuksia sekä oman kehon kontrollin menetystä. Pelkoja aiheuttaa lisäksi huoli siitä, miten kuulijat, kollegat ja kriitikot suhtautuvat esitykseen. Konsertoivan muusikon levottomuutta ja jännittyneisyyttä lisäävät myös erilaiset käytännön seikat: soittimen tai konserttipaikan outous, matkajärjestelyt, huoli muiden esiintyjien osaamisesta jne.

### 2.2.2.2. Tarkkaavaisuuden häiriintyminen

Esiintymisen aikana soittajan huomio voi eri aikoina kiinnittyä eri seikoihin: musiikkiin, yleisöön, kehon fyysisiin reaktioihin jne. Ideaalissa tilanteessa soittajan ajatukset ovat keskittyneet musiikin ilmaisemiseen - sen merkitykseen ja emotionaaliseen sisältöön, musiikin välittämiseen kuulijoille, yhteistyöhön muiden muusikoiden kanssa jne. Nämä ovat tehtävä-orientoituneita ajatuksia, jotka hallitsevat soittajan mieltä silloin, kun hän kykenee täysipainoisesti keskittymään esitykseensä. Kuitenkin myös tehtävään kuulumattomia häiritseviä ajatuksia voi tunkeutua soittajan mieleen. Ne voivat syntyä ulkoisten tekijöiden aiheuttamina (esimerkiksi ulkoakantautuvan melun, epämiellyttävän valaistuksen tai yleisön reaktioiden seurauksena) tai soittajan sisäisten tunteusten vaikutuksesta. (Steptoe 1982, 539; Wolverton & Salmon 1991, 231.) Näin ollen soittajan keskittymistä häiritseviä ajatuksia voivat olla esimerkiksi "Miksi tuo mies yskii koko ajan?"; "Voi ei mikä virhe. Mitähän yleisö nyt ajattelee?"; "Sydämeni hakkaa kauheasti. En varmasti selviä kappaleen loppuun asti."

Rauhallinen soittaja pystyy karkoittamaan häiritsevät ajatukset mielestään ennenkuin ne ehtivät haitata esitystä. Jos tällaiset ajatukset saavat kuitenkin ylivallan, muut seikat häipyvät tietoisuudesta, keskittyminen häiriintyy ja esiintymisjännitys lisääntyy. (Steptoe 1982, 539; Wolverton & Salmon 1991, 231.)

Wolvertonin ja Salmonin (1991, 232-233) mielestä soittajan tavoitteista riippuu pitkälti se, mihin hän esiintymisen aikana kiinnittää huomionsa. Jos soittajan ensisijaisena tavoitteena on miellyttää yleisöä ja saada siltä hyväksyntää, kiinnittää hän helposti huomionsa yleisön reaktioihin: kasvojen ilmeisiin, tapuksiin jne. Jos taas soittaja haluaa lähinnä "antautua musiikin vietäväksi", tulee yleisön reaktioista vähemmän merkityksellisiä, ja soittaja pystyy keskittymään musiikkiin. Tällöin hän todennäköisesti myös jännittää vähemmän.

### 2.2.2.3. Muistiin liittyvät ongelmat

Pelko esityksen katkeamisesta - muistin "pettämisestä" - aiheuttaa huolta monelle muusikolle. Tästä syystä ulkoasoittaminen luo epävarmuutta, vaikka esimerkiksi pianisteilla esitettävät teokset ovat yleensä "sormimuistissa". Lihasmuistin avulla sormet usein löytävät automaattisesti oikeat koskettimet, vaikka

soittaja ei varsinaisesti muistaisikaan, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Palon (1986, 130-131) mukaan ohimenevä, äkillinen muistinmenetys aiheutuu isojen aivojen ohimolohkossa olevan hippokampuksen verenkierto-häiriöstä. Tällaisessa tilanteessa asianomainen voi vaikuttaa hätääntyneeltä, mutta saattaa silti toimia normaalisti. Palo antaa esimerkin konsertoivasta muusikosta, joka muistikatkoksesta huolimatta jatkoi soittamistaan aivankuin mitään ei olisi tapahtunut. Hän seurasi nuotteja automaattisesti, ja ainoastaan lähimmät tuttavat huomasivat jotakin tapahtuneen. Muisti palautui vasta pitkän esityskappaleen päätyttyä, eikä muusikko jälkeenpäin muistanut teoksen soittamisesta mitään.

Lang (1985, 142) on todennut, että suhteellisen lievätkin emootiot voivat vaikuttaa huomattavasti muistin sisältöön ja muistiprosessiin. Voimakkaan jännittämisen on todettu heikentävän erityisesti monimutkaisten tehtävien suorittamista (Spielberger 1966a, 371). Eysenckin (1979, 365) mukaan kyse on lähinnä siitä, että tehtävään kuulumattomat kognitiiviset toiminnot (mm. huolet) kulluttavat rajallista muistikapasiteettia. Mitä kompleksisemmasta suorituksesta on kyse, sitä tärkeämpää on, että huomio kiinnitetään itse tehtävään. Myös muistiin liittyvät ongelmat siis vähenevät, mikäli soittaja keskittyy musiikin ilmaistamiseen, eikä anna ulkoisten tai sisäisten häiriötekijöiden vaikuttaa suoritukseensa. (Vrt. luku 2.2.2.2. Tarkkaavaisuuden häiriintyminen)

### **2.2.3. Behavioraalinen eli käyttäytymiseen liittyvä komponentti**

Jännittämisen behavioraalista komponenttia on selvitetty kirjallisuudessa melko vähän, ja eri tutkijoiden käsitykset ko. osa-alueen sisällöstä vaihtelevat. Mielestäni behavioraalinen komponentti voidaan karkeasti jakaa kolmeen päätyyppiin: 1) esiintymisen aikana ilmeneviin toiminta- ja käyttäytymismuutoksiin, 2) ihmisten välisessä kanssakäymisessä ilmeneviin ongelmiin sekä 3) pyrkimykseen välttää pelkoa aiheuttavien tilanteiden kohtaamista. Behavioraalisisessa komponentissa on siis lähinnä kyse jännityksen ulkoisista ilmenemismuodoista.

Esiintymisen aikana ilmeneviä käyttäytymis- ja toimintamuutoksia ovat mm. heikentynyt motorinen koordinaatio, käsien ja jalkojen vapina, lihasjännitys, omituiset maneerit tai liikkeet sekä soittoon liittyvät virheet (Bootzin & Max 1980, 36; Brotons 1994, 64; Kendrick et al. 1982, 355; Salmon 1991, 222; Salmon

& Meyer 1992, 50). Joissakin yhteyksissä esimerkiksi lihasjännitys sekä käsien ja jalkojen vapina on luokiteltu fysiologisiksi reaktioiksi. Behavioraaliseen osaluokitteluun ne on liitetty käsitykseni mukaan sen takia, että myös ulkopuolinen tarkkailija voi ne havaita.

Ainoastaan Lehrer (1987, 148) tuo behavioraalisen komponentin yhteydessä esiin ihmisten välisessä kanssakäymisessä ilmenevät ongelmat, ns. interpersoonalliset ongelmat. Tähän aspektiin liittyy mielestäni esimerkiksi soitonopettajan ja oppilaan väliset ristiriidat sekä tulkinnalliset erimielisyydet säestäjän tai muiden muusikoiden kanssa. Interpersoonallisiin ongelmiin voidaan lukea myös ne negatiiviset persoonallisuuden piirteet, jotka tulevat esiin esiintymistilanteen lähestyessä; tuolloin monet soittajat ovat joko ärtyisiä tai syrjäänvetäytyviä.

Ihmisen pyrkimys välttää vaikeiden asioiden kohtaamista ilmenee jännittäjällä siten, että hän haluaa kiertää pelkoa aiheuttavia esiintymistilanteita. Esiintymiseen saattaisi liittyä epäonnistumisen tai häpeän tunteita, eikä näitä epämiellyttäviä tuntemuksia haluta kokea. Joskus soittaja ei tahdo edes harjoitella, koska pelkkä esiintymisen ajatteluun saisi aikaan jännittyneisyyttä. (Ely 1991, 36; Lehrer 1987, 148-149; Salmon & Meyer 1992, 199.)

### 3. KOGNITIIVIS-BEHAVIORAALINEN TERAPIA

#### 3.1. Kognitiivis-behavioraalisen terapian peruspiirteet

Kognitiivis-behavioraalinen terapia yhdistää behavioraalisia ja kognitiivisia tekniikoita. Tässä yhteydessä em. termeillä tarkoitetaan nimenomaan tiettyjä hoitomenetelmiä - ei jännityksen ilmenemismuotoja kuten luvussa 2.2. Ko. terapian avulla on saatu hyviä tuloksia esimerkiksi sosiaalisten fobioiden hoidossa, vaikka terapioiden kesto onkin yleensä vain noin 10-30 tuntia. Hoidon vaikutukset on yleensä todettu myös pitkäkestoisiksi. (Andrews 1993, 449; Chambless & Gillis 1993, 254-255.)

Behavioraalisen teorian mukaan jännittäminen on opittua käyttäytymistä. Barlowin mukaan (Korpiluoma & Liljander 1994, 3) sosiaalinen fobia kehittyy oppimisen kautta a) jonkun sosiaalisen trauman seurauksena, b) arviointitilanteisiin liittyneiden epämiellyttävien kokemusten johdosta tai c) voimakkaan ahdistuksen aiheuttaman puutteellisen suoriutumisen seurauksena. Se, mikä on opittu voidaan kuitenkin myös poisoppia ja korvata aiempaa adaptiivisemmilla reaktioilla. Tämä voi tapahtua kohtaamalla jännitystä aiheuttava tilanne asteittaisesti tai opettelemalla erilaisia jännityksen hallintakeinoja, ns. coping-keinoja. Menneisyyden tapahtumien vaikutusta jännittämiseen ei behavioraalisessa terapiassa sen sijaan tarkastella. (Butler 1989, 100; Suinn & Deffenbacher 1980, 393.)

Kognitiivisen näkökulman mukaan henkilön kognitiot - ajatukset, uskomukset, asenteet ja odotukset - vaikuttavat hänen tunteisiinsa ja käyttäytymiseensä. Fobioista kärsivällä henkilöllä on taipumus painottaa menneisyyden negatiivisia kokemuksia, havaita pelkäämänsä asia ylivalppaasti ja nähdä tulevaisuus uhkaavana. Kognitiivisessa terapiassa opetellaan huomaamaan, millainen yhteys ajatuksilla on tunteisiin ja käyttäytymiseen. Negatiiviset kognitiot pyritään tunnistamaan, jonka jälkeen ne korvataan aiempaa myönteisemmillä. (Cormier & Cormier 1979, 360; Kirk 1989.)

Vaikka kognitiivis-behavioraaliselta terapialta puuttuu keskeinen teoria, voidaan siitä erottaa joitakin tyypillisiä piirteitä:

- 1) Terapiassa keskitytään käsittelemään potilaan kannalta keskeistä ongelmaa, esimerkiksi jännittämistä. Hoidon alussa pyritään selvittämään ongelman syytä ja vaikutuksia sekä siihen liittyviä ajatuksia ja uskomuksia. Myös

hoidon peruspiirteistä keskustellaan potilaan kanssa jo ennen terapian aloittamista. (Andrews 1993, 449.)

2) Terapia on hyvin strukturoitu, ja jokaisen kokoontumisen sisältö on tarkoin suunniteltu. Kuitenkin myös potilaan omille käsityksille on annettava suuri arvo. Potilaan tulisi antaa palautetta käytettyjen menetelmien tehokkuudesta, hänen tulisi ehdottaa uusia tekniikoita ja osallistua aktiivisesti tiedon keräämiseen. (Andrews 1993, 449; Kirk 1989, 14.)

3) Terapiassa ongelmaa helpottavia coping-taitoja pyritään kehittämään muuttamalla haitallisia ajatuksia, käyttäytymismuotoja ja emotionaalisia reaktioita. Tavoitteena on, että potilas pystyy hyödyntämään opittuja hallintakeinoja myös itsenäisesti hoidon päätyttyä. (Andrews 1993, 449.)

4) Kognitiivis-behavioraalinen hoito perustuu pitkälti siihen, että potilas auttaa itse itseään. Potilaan itsenäisen työn merkitys korostuu: kotitehtävät ja terapiassa läpikäytyjen asioiden itsenäinen harjoittelu ovat tärkeä osa hoitoprosessia. (Kirk 1989, 14.)

5) Menetelmien toimivuutta arvioidaan sekä ennen hoitoa, hoidon aikana että sen päätyttyä. Mikäli kysymyksessä on tutkimus, korostaa kognitiivis-behavioraalinen näkökulma empiirisen luotettavuuden tärkeyttä. Tutkimuksen toistettavuutta painotetaan, jolloin hoidon yksityiskohtainen kuvaaminen ja tulosten arviointi objektiivisia ja luotettavia mittareita käyttäen korostuu. (Andrews 1993, 449; Hawton, Salkovskis, Kirk & Clark 1989, 11-12.)

### **3.2. Soittajien esiintymisjännityksen vähentäminen kognitiivis-behavioraalisen terapian avulla**

Kirjallisuudessa on tarkasteltu vain vähän kognitiivis-behavioraalisen terapian käyttömahdollisuuksia soittajien esiintymisjännityksen vähentämisessä. Aihetta käsitteleviä tutkimuksia on jonkin verran (ks. luku 3.2.2), mutta varsinaisia yksityiskohtaisia kuvauksia terapioiden sisällöstä ei juurikaan ole. Ainoa esitelty hoitomuoto on ns. Stress Inoculation Training (SIT), jonka Salmon (1991) sekä Salmon ja Meyer (1992) tuovat teoksissaan esiin. Vaikka menetelmä nimensä mukaisesti kuvaa yleistä stressinhallintaa, käytetään sitä usein nimenomaan jännittämisen hallinnan opetteluun.

Stress Inoculation Training, ”stressiä vastaan rokottaminen”, on Donald

Meichenbaumin 1970-luvulla kehittämä kognitiivis-behavioraalinen terapia-muoto. Se koostuu kolmesta päävaiheesta: ongelman peruspiirteiden selvittämisestä, coping-keinojen opettelusta sekä opittujen hallintakeinojen soveltamisesta käytännön tilanteisiin. (Meichenbaum 1977, 150.)

Soittajien kohdalla SIT:n ensimmäisessä vaiheessa opitaan tunnistamaan stressin tai jännittämisen syyt sekä selvitetään ongelman luonne ja vaikutukset. Prosessiin liittyy olennaisesti myös itsearviointi, joka vaatii suhteellisen objektiivista oman tilanteen arviointia. Tarkoituksena on tutustua omaan itseen sekä ihmisenä että esiintyvänä muusikkona. (Salmon 1991, 220; Salmon & Meyer 1992, 24-25.)

Salmonin ja Meyerin (1992, 25) mukaan stressin aiheuttajiksi nähdään usein erilaiset ulkoiset tekijät - opettajat, yleisö, musiikin vaikeus jne. Stressin syntyyn vaikuttaa tilannetekijöitä enemmän kuitenkin se, miten henkilö itse arvioi ja reagoi tilanteeseen. Tästä syystä itsearviointi on tärkeä osa SIT:n ensimmäistä vaihetta.

Soittajan itsearviointi voi sisältää mm. seuraavia osatekijöitä:

- 1) soittajan henkilökohtaiset motiivit esiintyä
- 2) soittajan mieltymykset johonkin musiikkityyliin tai tietyn säveltäjän teoksiin
- 3) omat kyvyt ja rajoitukset esiintyjänä
- 4) vuorovaikutussuhteet niihin ihmisiin, jotka vaikuttavat soittajan kehitykseen esiintyjänä
- 5) omat suunnitelmat ja tavoitteet esiintyjänä
- 6) itselle sopivat oppimis- ja harjoittelutavat. (Salmon & Meyer 1992, 28.)

Salmon ja Meyer korostavat, ettei itsearviointia saa sekoittaa itsekritiikkiin. Muusikot suhtautuvat esityksiinsä helposti ylikriittisesti, jolloin yksittäisen virheenkin ajatellaan pilaavan koko suorituksen. Esitystä arvioidessaan soittajan tulisi kuitenkin tarkastella suoritustaan kokonaisvaltaisemmin. Hänen tulisi arvioida esiintymiseen liittyneitä tuntemuksiaan, ajatuksiaan, teknistä ja tulkinnallista osaamistaan sekä musiikin ekspressiivisyyttä (tempoa, rytmiä, fraseerausta jne.). Myös yleisvaikutelman muodostaminen on tärkeää. Vasta kun kaikkia näitä osa-alueita on tarkasteltu, voidaan tehdä lopullinen arvio esiintymisen onnistumisesta. Tämän arvioinnin pohjalta voidaan laatia myös suunnitelmia tulevaisuuden suhteen; mihin harjoittelussa kannattaisi kiinnittää huomiota,

millainen esiintymistilanne tulisi asettaa seuraavaksi tavoitteeksi jne. (Salmon & Meyer 1992, 29-32.)

SIT:n toinen vaihe koostuu erilaisten coping-taitojen, esimerkiksi rentoutumisen, mielikuvaharjoittelun sekä kognitiivisen uudelleenmuodostuksen opettelusta. Näitä menetelmiä käsitellään tarkemmin luvussa 3.2.1. Tässä vaiheessa todetaan vain kaksi coping-taitojen harjoitteluun liittyvää perussääntöä: 1) Stressinhallintakeinojen harjoittelu vaatii yleensä aikaa ja kärsivällisyyttä. Monimutkaisia tekniikoita ei kannata yrittää opetella juuri ennen tärkeää esiintymistä; tällöin soittaja yleensä vain lisää paineitaan. Jos psyykinen valmentautuminen kuitenkin jää viime hetkeen, on tuolloin parasta valmistautua esitykseen järjestämällä itselleen asteittain vaikeutuvia harjoitusesiintymisiä. 2) Coping-tekniikoita täytyy kyetä myös muokkaamaan eri tilanteisiin sopiviksi. Esimerkiksi esiintymisen yksityiskohtainen läpikäyminen mielikuvissa tuskin onnistuu silloin, kun kappaleen opettelu on vasta aloitettu. Jos tässä vaiheessa haluaa hyödyntää mielikuvaharjoittelua, voi opetella vaikkapa teknisesti vaikeita paikkoja mielessään; soittaja voi mielikuvissaan nähdä ne käsien ja sormien liikkeet, joita suoritus vaatii. (Salmon & Meyer 1992, 32-35.)

SIT:n kolmannessa vaiheessa opitut coping-aidot siirretään käytäntöön. Peruseriaatteena on, että hallintakeinojen hyödyntämistä harjoitellaan varsinaista esitystä helpommissa tilanteissa. Juuri tähän vaiheeseen liittyy termi "inoculation" (rokotus). Lääketieteessä rokottamisella tarkoitetaan heikentyneille taudinaiheuttajille (esimerkiksi viruksille) altistamista, jolloin immuunijärjestelmän luonnolliset vasta-aineet stimuloituvat. Kun vasta-aineet hyökkäävät tällaista heikentyneitä virusta vastaan, vahvistuu samalla kehon kapasiteetti kohdata voimakkaampi ja vaarallisempi viruskanta. SIT:ssä coping-keinot nähdään eräänlaisiksi vasta-aineiksi, jotka taistelevat stressiä vastaan. Jotta menetelmä toimi, tulisi henkilön altistaa itsensä stressiä aiheuttaviin tilanteisiin, jolloin coping-keinot stimuloituvat. Keskeistä on, ettei tilanne saa muodostua ylivoimaisen uhkaavaksi. Stressitilanne on siis kohdattava asteittain; kun ensin harjoitellaan opittuja hallintataitoja suhteellisen helpoissa olosuhteissa, voidaan vähitellen siirtyä myös stressaavampiin ja uhkaavampiin tilanteisiin. Esimerkiksi soittaja voi järjestää itselleen asteittain vaikeutuvia harjoitusesiintymisiä. (Salmon & Meyer 1992, 36-37.)



### 3.2.1. Esiintymisjännityksen vähentämiseen käytetyt kognitiivis-behavioraalisen terapian menetelmät

Koska kognitiivis-behavioraaliseen terapiaan kuuluvia hoitomenetelmiä on runsaasti, olen valinnut tarkastelun kohteeksi sellaiset menetelmät, joita voidaan hyödyntää myös itsenäisesti, ilman varsinaiseen terapiaan osallistumista. Menetelmien valinnassa on huomioitu myös Langin kolmidimensiomalli; esiteltyt tekniikat yhdessä vaikuttavat sekä jännittämisen fysiologiseen, kognitiiviseen että behavioraaliseen komponenttiin. Harjoitusten yksityiskohtaiset kuvaukset on esitetty pääsääntöisesti liitteessä no. 3.

#### 3.2.1.1. Rentoutusmenetelmät

Alkukantaisilla ihmisillä rentoutuneisuus ja jännittyneisyys vaihtelivat tarkoituksenmukaisesti tilanteesta riippuen. Sivistyksen myötä rentoutumistaito alkoi kuitenkin unohtua. Nykyisin aggressioita ja pelkoja ei uskalleta purkaa yhtä konkreettisesti kuin aiemmin, jolloin ihminen hyökkäsi, pakeni ja puolustautui uhkatilanteissa. Ihmisen elimistö ei ole kuitenkaan kyennyt mukautumaan uuteen hillittyyn käytökseen, ja niin patoutunut jännitys jää kehoon. (Aalto & Parviainen 1987, 15; Tahkokallio 1981, 93.)

Vaikka nykypäivän ihmisen on vaikea rentoutua kunnolla, on kyky siihen periaatteessa olemassa jokaisella. Tehokas rentoutumiskeino on tunteiden ilmaiseminen naurun ja itkun avulla. Myös luonnossa samoilu ja monipuolinen liikunta ilman suorituspainetta poistavat jännitystä. (Aalto & Parviainen 1987, 16; Matilainen 1987, 36; Tahkokallio 1981, 94.) Näiden vaikutusta tehostamaan on lisäksi kehitetty useita rentoutusmenetelmiä.

Rentoutuminen ei onnistu suorituksena - se on tekemättä jättämistä. Jännittynyt ihminen ei saa itseään rennoksi vain sanomalla "Ole nyt rento." Rentoutuminen ei ole pakottamista, vaan se on itselle sallimista. (Aalto & Parviainen 1987, 16.)

Soittajan näkökulmasta rentoutumisella on monia etuja. Säännölliset rentoutusharjoitukset auttavat alentamaan soittajan yleistä jännittyneisyyden tasoa. Näin muusikko kykenee sietämään aiempaa paremmin myös esiintymistilanteissa koettua stressiä. Rentoutusharjoitusten myötä myös soittamista haittaava

lihasjännitys vähenee. (Salmon & Meyer 1992, 171-172.)

Esittelen seuraavassa lyhyesti muutamia yleisimpiä rentoutusmenetelmiä:

1. Ns. progressiivinen rentoutus on monille helpoin tapa oppia rentoutumaan. Siinä hyödynnetään työn ja levon välistä rytmiä jännittämällä lihas ja päästämällä se laukeamaan. Samalla voidaan oppia tuntemaan jännittyneen ja rennon lihaksen välinen ero sekä kontrolloimaan sellaisiakin lihaksia, joista ei aiemmin oltu edes tietoisia (ks. liite 3, luku 1.1.). (Aalto & Parviainen 1987, 32; Salmon & Meyer 1992, 179.)

2. Kestojännittyneitä lihaksia rentoutetaan rauhallisella, viipyvällä venytyksellä. Näin laukaistaan myös kireyden mahdollisesti aiheuttama kipujännitys. Ns. dynaamisessa venytyksessä voidaan toinen lihasryhmä työllistämällä saada toinen venymään. Staattisessa venytyksessä taas esimerkiksi käsi tai pää saa painollaan aikaan venytyksen. (Aalto & Parviainen 1987, 24.)

3. Psykkisessä rentoutumismuodossa käytetään mielikuvia rentoutuneen olon saavuttamiseksi. Tällöin rentoutuja voi kuvitella esimerkiksi loikoilevansa auringonpaisteisella hiekkarannalla vienon tuulenvireen vilvoittaessa ihoa. On kuitenkin tärkeää, että rentoutuja valitsee juuri itselleen sopivan mielikuvan; rauhoittavan maiseman sijaan voi palauttaa mieleensä esimerkiksi jonkin mukavan muiston tai itselle mieleisen laulun/sävellyksen osan. Myös yksittäinen sana tai lause voi harjoittelun myötä aikaansaada rentoutusreaktion. (Salmon & Meyer 1992, 177; Tahkokallio 1981, 98.)

4. Vapautunut, rento olo voidaan saavuttaa myös pelkkien hengitysharjoitusten avulla. Hengitys on yksi helpoimmin kontrolloitavissa oleva fysiologinen systeemi, ja syvä ja rauhallinen palleahengitys laukaisee yleensä myös rentoutusreaktion. Tällöin on oleellista, että hengitys tapahtuu fysiologisesti oikein: sisäänhengityksen aikana pallea laskeutuu hieman, vatsa työntyy ulos ja rintakehä laajenee. (Aalto & Parviainen 1987, 44; Harris & Williams 1993, 188.)

### 3.2.1.2. Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu on mielikuvituksen ja muistin käyttöä mentaalisenä harjoituksena. Se on mielessä tapahtuvaa kokemusten luomista, jossa hyödynnetään kaikkia aisteja. (Björkman 1982, 150; Vealey & Walter 1993, 201.)

Mielikuvissa voi harjoitella ongelmien tai tulevien tilanteiden kohtaamista

ennen todelliseen tilanteeseen joutumista. Kun esimerkiksi esiintymistä on läpikäyty ensin mielessä, on varsinainen esiintymistilanne helpompi kohdata - tilanne on jo osittain tuttu entuudestaan. Toisaalta myös aikaisempia onnistumisen kokemuksia voi käydä läpi mielikuvissa, jolloin oma itseluottamus lisääntyy. (Björkman 1982, 186-187; Orlick 1980, 96; Vealey & Walter 1993, 201, 213.)

Mielikuvaharjoitusten avulla voidaan vaikuttaa jopa tahdosta riippumattomiin ruumiintoimintoihin: sydämenlyönteihin, hegitykseen jne. Mielikuvien avulla voidaan kontrolloida ja optimoida myös esiintymistä edeltävää fysiologista vireystasoa. Tällöin jännittynyt ihminen voi kuvitella vaikkapa lämmintä kesäpäivää rannalla. Hän voi myös visualisoida oman itsensä onnistumassa tulevassa suorituksessaan. (Vealey & Walter 1993, 212.)

Vaikka mielikuvaharjoittelusta käytetään usein nimitystä visualisointi, ei näkeminen ole ainoa merkittävä aistimus mielikuvien yhteydessä. Mielikuvista saadaan todentuntuisia, kun niihin liitetään mahdollisimman monia aistimuksia. (Vealey & Walter 1993, 201-202.) Pianisti voi nähdä käsiensä liikkeet koskettimilla, kuulla oman soittonsa ja yleisön reaktiot, tuntea koskettimien painon sormiensa alla, aistia kehonsa musiikkia myötäilevät liikkeet jne.

Myös erilaiset emootiot ovat tärkeä osa mielikuvia. Jos esiintymisjännityksestä kärsivä soittaja pystyy palauttamaan mieleensä esiintymiseen ja jännittämiseen liittyvät ajatukset ja tunteet, voi hän aiempaa paremmin ymmärtää, miten ja miksi jännitys vaikuttaa suoritukseen. (vrt. Vealey & Walter 1993, 202).

Vuonna 1983 Richardson totesi tutkimuksessaan, että ihmisen eläytyessä kokonaisvaltaisesti mielikuviansa hänen aivonsa tulkitsevat niitä aivan samoin kuin todellisiakin kokemuksia (Vealey & Walter 1993, 202). Mielikuvaharjoittelun voima piileekin juuri siinä, etteivät aivojen hermosysteemit välttämättä erota kuviteltua todellisuudesta (Björkman 1982, 152; Vealey & Walter 1993, 202).

Mielikuvien yhteydessä käytetään usein käsitteitä sisäinen ja ulkoinen mielikuva. Ulkoinen mielikuva perustuu pitkälti näköaistiin - suoritus nähdään ikäänkuin filmiltä, ulkoisen tarkkailijan näkökulmasta. Sisäisessä mielikuvassa taas henkilö kuvittelee olevansa ikäänkuin kehonsa "sisällä", jolloin tilanne koetaan pitkälti samoin kuin todellisuudessa. Em. mielikuvia voidaan myös yhdistää. (Björkman 1982, 160; Murphy & Jowdy 1992, 228-229; Orlick 1980, 91.)

Sisäinen mielikuva on useissa tutkimuksissa osoittautunut ulkoista tehokkaammaksi. Tämä saattaa johtua siitä, että sisäisessä näkökulmassa kyetään

ulkoista paremmin kokemaan tunteita ja käyttämään eri aisteja. (Björkman 1982, 160-161.)

Parhaan hyödyn mielikuvaharjoittelusta saa silloin, kun mielikuvat ovat mahdollisimman yksityiskohtaisia ja selkeitä, ja kun oma itse nähdään myönteisessä valossa, onnistumassa. Mielikuvaharjoituksiin tulee liittyä myös itseluottamuksen tunne; oman suorituksen eteen on tehty paljon työtä, ja se on kannattanut. (Ayres, Hopf & Ayres 1994, 252; Björkman 1982, 185; Orlick 1980, 92.)

Yksittäiseen mielikuvaharjoitukseen tulisi käyttää aikaa yleensä korkeintaan kymmenen minuuttia. Harjoitus vaatii täydellistä keskittymistä, joten pitemmästä harjoituksesta ei ole hyötyä. (Jansson 1990, 101.) Jos soittajan esitysohjelmiin kuuluu useita teoksia, voi ainakin aluksi käydä mielikuvissa läpi vain yhden kappaleen kerrallaan. Näin keskittyminen ei pääse herpaantumaan. Harjoitusta voi helpottaa myös esimerkiksi kuuntelemalla teokset samaan aikaan nauhalta.

### **Mielikuvaharjoittelun vaikutusten teoreettiset selitysmallit**

Mielikuvaharjoittelun vaikutuksista on esitetty useita erilaisia hypoteeseja. **Psykoneuromuskulaarisen selityksen** mukaan tiettyä liikettä kuviteltaessa syntyy impulsseja (hermoärsykykeitä), jotka etenevät kyseisen liikkeen suorittamiseen tarvittavien hermoratojen kautta. Tällöin kyseiset hermoradat ärsyyntyvät, ja liikkeen edellyttämä hermoratayhteys voimistuu. Aiheutunut reaktio on kuitenkin yleensä hyvin pieni, eikä sitä välttämättä havaita ulkoisesti. (Jansson 1990, 93; Murphy & Jowdy 1992, 231-232; Vealey & Walter 1993, 204.) Jos soittaja siis käy mielessään läpi kappalettaan, lähettävät aivot tämän hypoteesin mukaan lihaksiin samanlaisia hermoimpulsseja, joita todellisessakin suorituksessa tarvitaan. Mielikuvaharjoitusten avulla pyritään siis vahvistamaan oikeaan liikesuoritukseen tarvittavia hermoratayhteyksiä. Vealeyn ja Walterin (1993, 204) mukaan voidaan yksinkertaisesti puhua lihasmuistin aktivoimisesta.

Psykoneuromuskulaarinen selitysmalli soveltuu paremmin urheiluun kuin soittamiseen. Kuitenkin myös urheilupsykologiassa on alettu epäillä teorian luotettavuutta. Suurin syy skeptisismiin on siinä, ettei ole pystytty todistamaan, että mielikuvaharjoittelun aikaansaamalla lihasaktivaatiolla ja myöhemmällä suorituksella olisi yhteyttä. Myös kokeellisen psykologian kentällä on useissa

tutkimuksissa todettu, ettei mielikuvaharjoittelun vaikutuksia voida selittää niiden aikaansaaman lihasaktivaation avulla. Kyse on ennemminkin keskushermoston toiminnasta, jolloin lihasaktivaation osuus ei muodostu oleelliseksi. (Murphy & Jowdy 1992, 233; Vealey & Walter 1993, 205.)

**Symbolisen oppimisteorian** (symbolic learning theory) mukaan esiintyjä hyötyy mielikuvaharjoittelusta, koska hän voi tätä kautta valmistautua esitykseen kognitiivisesti. Hän voi käydä suorituksensa läpi kohta kohdalta, selventää tavoitteitaan ja kohdata mielessään myös mahdollisia ongelmia. Teoria olettaa, että mielikuvaharjoittelu perustuu keskushermoston aktivoimiseen, ja tällöin lihasaktivoimista ei välttämättä esiinny. (Lejeune, Decker & Sanchez 1994, 627-628; Murphy & Jowdy 1992, 233-234.)

Symbolista oppimisteoriaa tukee useiden tutkimusten osoittama havainto, jonka mukaan mielikuvaharjoittelu on tehokkaampaa sellaisissa toiminnoissa, joissa kognitiivinen komponentti korostuu motorista enemmän. Kokeellisesti teorian paikkansapitävyyttä ei kuitenkaan ole pystytty todistamaan. (Murphy & Jowdy 1992, 234-236.)

Symbolisen oppimisen näkökulma tuli esiin jo 1930-luvulla Sackettin ja Perryn toimesta (Murphy & Jowdy 1992, 234). 1970-luvulla Lang kehitti **bio-informaationaalisen teorian**, josta käytetään myös nimitystä psykofysiologinen tiedonkäsittelyteoria. Mallin mukaan mielikuva sisältää sekä tiedon prosessoinnin että neuromuskulaarisen aktivaation. (Lang 1979, 501-502, 509; Lejeune, Decker & Sanchez 1994, 628.)

Langin mukaan mielikuva ei ole pelkkä mielessä nähtävä kuva, vaan se on yksityiskohtainen esitys tilanteesta. Se voi kuvailla, luokitella, tulkita tai sisältää väitteitä asioiden välisistä suhteista. Keskeistä on, että mielikuvan avulla henkilö saa alustavan mallin toimia ko. tilanteessa. (Lang 1977, 864.)

Lang olettaa, että mielikuva sisältää vähintään kaksi perusosaa: Ärsyke-ehdotukset kuvaavat kuvitellun tilanteen tai asian sisältöä: ulkoisia yksityiskohtia, muiden henkilöiden läsnä- tai poissaoloa, fyysistä paikkaa jne. Reaktio-ehdotukset taas ilmaisevat henkilön reaktioita em. ärsykkeeseen. Lang jakaa em. reagointimallit kolmeen luokkaan: Verbaalinen aspekti sisältää puhumisen, huutamisen sekä sisäisen puheen (mm. oman suorituksen arvioinnin). Ulkoisen käyttäytymisen alueeseen kuuluu mm. esiintymisen eteneminen sekä coping-keinojen käyttö jännityksen vähentämiseksi. Fysiologisia reaktioita taas edustavat mm.

sydämen tykytys ja hikoilu. Kun mielikuviin liitetään runsaasti reaktio-ehdotuksia, ne muodostuvat todentuntuiseksi ja saavat oletettavasti aikaan myös psykofysiologisia muutoksia kehossa. Tätä kautta ne parantavat myös varsinaista suoritusta. (Lang 1977, 867-869; Lang 1979, 501; Vealey & Walter 1993, 205.)

**Bioinformatiivisen teorian** mukaan mielikuvaharjoittelulla pystytään parantamaan esiintymistä, koska sen avulla voidaan opetella henkilökohtaiset, tilanteeseen soveltuvat reagoitavat (Vealey & Walter 1993, 205). Mikäli soittaja näkee mielikuvissaan itsensä onnistumassa, kokee esimerkiksi fysiologiset jännitysoireet myönteisenä vireytenä jne., ennustetaan mielikuvaharjoitusten helpottavan esiintymistä.

**Tarkkaavaisuus-vireys -teorian** (attentional-arousal set -theory) mukaan ennen esiintymistä tehty mielikuvaharjoitus auttaa saavuttamaan optimaalisen vireystilan sekä keskittämään huomion suorituksen kannalta oleellisiin seikkoihin. Mielikuvien avulla pyritään siis luomaan oikeanlainen mieliala suoritusta varten. Teorian heikkoutena on, ettei se täsmällisesti selitä, kuinka mielikuvaharjoittelu aikaansaa optimaalisen aktivaatiotason ja suoritukseen keskittymisen. Teoriaa ei ole myöskään tutkimuksilla osoitettu oikeaksi. Urheilijat ovat kuitenkin käytännönkokemusten myötä todenneet, että ennen kilpailua tehdyt mielikuvaharjoitukset helpottavat suoritusta. (Vealey & Walter 1993, 206.)

### 3.2.1.3. Kognitiivisten taitojen kehittäminen

Kuten luvussa 2.2.2. todettiin, sisältää kognitiivinen komponentti ajattelun, tarkkaavaisuuden sekä muistin. Kognitiivisten tekniikoiden avulla pyritään vähentämään epäonnistumiseen, nöyryytykseen ja hämmennykseen liittyviä ajatuksia. Siten ne lisäävät onnistumisen kokemusten mahdollisuuksia todellisissa esiintymistilanteissa. Kognitiiviset tekniikat auttavat myös arvioimaan omaa itseä realistisesti, jolloin mm. perfektionistiset pyrkimykset lievenevät. (Heimberg & Barlow 1988, 34.) Soittajien kohdalla on tärkeää liittää kognitiivisiin tekniikoihin myös tarkkaavaisuutta parantavat keskittymisharjoitukset sekä erilaiset muistivirheiden minimoimiseen tähtäävät menetelmät.

### 3.2.1.3.1. Myönteinen ajattelu

Ajattelu, oma sisäinen puhe vaikuttaa ihmisen tunteisiin ja toimintaan. Esimerkiksi esiintymiseen ja jännittämiseen liittyy usein negatiivisia ajatuksia, jotka pahimmassa tapauksessa aiheuttavat esityksen epäonnistumisen. Negatiivinen sisäinen puhe vähentää myös itseluottamusta ja aiheuttaa jopa masennusta. Myönteinen ajattelu sen sijaan kohottaa itsetuntoa. Tällöin henkilö toistuvasti muistuttaa itseään aikaisemmista onnistumisistaan, omista taidoistaan sekä myönteisestä tulevaisuudestaan. (vrt. Bunker, Williams & Zinsser 1993, 225-226.)

#### **Kognitiivinen uudelleenmuodostus**

Yksi kognitiivis-behavioraalisen terapian keskeisimmistä menetelmistä on ns. kognitiivinen uudelleenmuodostus (cognitive restructuring). Metodien avulla opitaan a) tiedostamaan ja tarkkailemaan jännitystä aiheuttavia ajatuksia, b) arvioimaan realistisesti niiden todennäköisyyttä sekä c) korvaamaan ne aiempaa myönteisemmällä ja realistisemmilla ajatuksilla. (Cormier & Cormier 1979, 391; Salmon 1991, 221-223; Salmon & Meyer 1992, 189-190.)

Yllättävän usein ihmiset eivät tiedosta omia ajatuksiaan, puhumattakaan että tietäisivät kuinka ne vaikuttavat omiin tunteisiin ja käyttäytymiseen. Soittaja voi aloittaa omien ajatustensa tarkkailun esimerkiksi siten, että aina kun hän huomaa miettivänsä esitystään, kirjoittaa hän ajatuksensa muistiin. Hän voi myös tietoisesti miettiä niitä ajatuksia, jotka ovat liittyneet erityisen huonoihin ja vastaavasti erityisen onnistuneisiin esiintymisiin. Jos soittaja pystyy muistamaan, millaisia ajatuksia mielessä liikkui ennen esiintymistä ja sen aikana, voi hän löytää sekä itselle haitalliset että sopivat ajatusmallit. (Bunker et al. 1993, 230; Salmon & Meyer 1992, 189.)

Kun omat negatiiviset ajatusmallit on opittu tiedostamaan, voi soittaja alkaa miettiä niiden realistisuutta; mitkä tosiseikat tukevat niitä, mitkä taas ovat niitä vastaan? Kun ihminen analysoi omia ajatuksiaan, saattaa hän huomata ne usein karkeiksi yleistyksiksi, ehdottomiksi "must-ajatuksiksi" ("Minun on pakko...") jne. (Bunker et al. 1993, 234; Salmon & Meyer 1992, 189; Toskala 1991, 74.)

Kognitiivisen uudelleenmuodostuksen viimeisessä vaiheessa haitalliset ajatukset pyritään korvaamaan aiempaa myönteisemmällä ja realistisemmilla.

Tärkeää on, ettei omia kokemuksia kielletä tai vähätellä - sen sijaan ne myönnetään ja päätetään käyttää hyödyksi. (Bunker et al. 1993, 235; Salmon & Meyer 1992, 190.) Esiintymisjännityksestä kärsivä muusikko voi pyrkiä luomaan aivan uudenlaisen näkökulman omaan soittoonsa, esiintymiseensä ja jännittämiseensä. Näin heikkoudet ja vaikeudet voidaan nähdä vahvuuksina ja mahdollisuuksina. Esimerkiksi kappaleisiin liittyvät hankaluudet voidaan kokea haasteina ja mahdollisuuksina oppia jotain uutta. Myös esiintymistilanteeseen liittyvät fysiologiset oireet (mm. sydämen tykytys) voidaan tulkita myönteisesti - keho kerää ylimääräistä energiaa, jota tarvitaan, jotta suoritus onnistuisi parhaalla mahdollisella tavalla. (Ks. lisää esimerkkejä ajatusten uudelleenmuotoilusta liitteestä no 1.)

Negatiivisesta ajattelusta ei tietenkään voi täysin päästä eroon. Jos näin tapahtuisi, katoaisi samalla myös osa omasta todellisuudentajusta. Omat kielteiset ajatukset on tiedostettava, mutta niihin ei saa keskittyä liikaa. Kielteinen ajattelu voi toimia myös soittajan eduksi, sillä se voi varoittaa mahdollisesta ongelmasta. Tätä kautta negatiiviset ajatukset voivat parhaassa tapauksessa ohjata toimimaan ongelman poistamiseksi. Esimerkiksi pelko esiintymisen epäonnistumisesta voi saada soittajan harjoittelemaan tavallista ahkerammin. (Björkman 1982, 130-131; Salmon 1991, 223-224.)

### **Jännityksen hyväksyminen**

Oman jännittämisen hyväksyminen on useiden tutkijoiden mielestä tärkeä lähtökohta, kun halutaan vähentää esiintymisahdistuneisuutta (ks. Ayres & Hopf 1993, 26; Orlick 1986, 111; Robin 1993, 178; Toskala 1991, 108-109). Kun ihminen huomaa jännittävänsä, ajattelee hän yleensä heti: "Nyt en saa jännittää, minun on hallittava jännitykseni." Tällaiset ajatukset kuitenkin vain voimistavat oireita, sillä tahdosta riippumattoman hermoston säätelemiä reaktioita ei voi kontrolloida suoraan. Sen sijaan niiden suhteen voi opetella uutta ajattelua tai asennetta; "Minä saan ja uskallan jännittää." Näin toiminnasta tehdään tahdonalaista, ja samalla omaan jännittämiseen suhtaudutaan aiempaa myönteisemmin. Tätä kautta oireet vähitellen heikkenevät ja menettävät uhkaavuuttaan. (Toskala 1991, 104-105.)

Uusi ajattelutapa saattaa aluksi tuntua vaikealta, ja niinpä sitä voidaan



harjoitella ensin mielikuvissa. Vähitellen sitä voi alkaa käyttää myös todellisissa tilanteissa. Tuolloin voi havaita, että sallivuus, hyväksyvyys ja rationaalisuus lievittävät oireita. (Toskala 1991, 108-109.)

### **Itsensä tukeminen**

Björkmanin (1982, 73) mukaan itsensä tukeminen on menetelmä, jossa soittaja juttelee itselleen sisäisesti kriittisessä tilanteessa. Tällöin sisäinen puhe auttaa häntä hallitsemaan tilanteen ja tekemään parhaansa. Itsensä tukemista voi käyttää kolmessa eri tilanteessa: 1) Juuri ennen esiintymistä voi mielessään hokea esimerkiksi "Luotan itseeni" tai "Ei esiintyminen enenkään ole ollut niin kamalaa kuin etukäteen olen pelännyt". 2) Esiintymisen aikana (esimerkiksi kapaleen osien tai eri teosten välissä) voi soittaja jutella itselleen vaikkapa seuraavalla tavalla: "Tähän asti on mennyt ihan hyvin. Jatkan vain samaan malliin. Kun muistan ottaa tarpeeksi rauhallisen tempon, niin kaikki menee hyvin..." 3) Esiintymisen jälkeen voi palkita itsensä esimerkiksi seuraavanlaisilla ajatuksilla: "Sehän meni yllättävän hyvin. Uskalsin kohdata tilanteen, vaikka jännitinkin sitä."

### **Itsesuggestio**

Vain pieni osa ihmisen aivotoiminnasta on tietoista. Suurin osa siitä on tietoisuuden ulkopuolella tapahtuvaa alitajuista työskentelyä. Jos alitajunnalle annetaan tietoisia ohjeita, alkaa se toimia annettujen tavoitteiden suuntaisesti. (Tahkokallio 1992, 19.)

Suggestio voidaan laajasti määritellä ajatuksen, uskomuksen tai toiminnan kritiikittömäksi hyväksymiseksi. Itsesuggestiossa henkilö suggeroi itseään. Tällöin suggestio on eräänlaista itsensä vakuuttelua ja omien ajatusten suuntaamista haluttuihin asioihin. Suggestiot ovat yleensä lyhyitä, positiivissävyisiä lauseita. Näin esimerkiksi Ei- ja Älä-sanat eivät kuulu suggestioihin. (Björkman 1982, 142-143; Jansson 1990, 116.)

Mitä useammin suggerointi toistetaan, sitä tehokkaammin se vaikuttaa. Kirjoitetulla lauseella taas on yleensä voimakkaampi vaikutus kuin puheella. Soittaja voi tehdä itselleen esimerkiksi muutaman suggestiokortin, joihin kirjoittaa

oman itsetunnon ja henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä lauseita ("Olen hyvä pianisti"; "Muistan ajatella myönteisesti" jne.). Kannattaa keskittyä vain pariin, itselle tärkeään suggestioon, jotta niiden vaikutus olisi mahdollisimman tehokas. (vrt. Björkman 1982, 143; Sutcliffe 1992, 127.)

### 3.2.1.3.2. Keskittymiskyvyn parantaminen

Keskittyminen on olennainen tekijä hyvään esitykseen pyrittäessä. Keskittyessään soittaja kiinnittää huomionsa meneillä olevaan tehtävään, eikä anna ulkoisten tai sisäisten ärsykkeiden häiritä suoritustaan. Ulkoisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi yleisön äänet, esiintymistilan ulkopuolelta kantautuva melu, tuuletin hurina tms. Sisäisiä ärsykejä ovat häiritsevät kehon tuntemukset sekä negatiiviset ajatukset. (vrt. Schmid & Peper 1993, 262.)

Paradoksaalisesti keskittymisen yrittäminen ei merkitse keskittymistä. Tarkkaavaisuuden kohdistaminen suoritukseen ei onnistu itseä pakottamalla. Jotta huomio pystytään kiinnittämään oleelliseen toimintaan, on pystyttävä "suojautumaan" sellaisilta ärsykeiltä, jotka häiritsevät esitystä. "Suojautuminen" ei kuitenkaan ole aktiivista toimintaa, vaan keskittyminen on opittu taito, jonka avulla ihminen pystyy passiivisesti olemaan reagoimatta tai häiriintymättä irrelevantteihin ärsykeisiin. Keskittyminen tarkoittaa myös kykyä kohdistaa ajatukset tapahtumahetkeen - jos soittajan mietteet harhailevat menneisyyden tai tulevaisuuden tapahtumissa, ei hän kykene täydellisesti olemaan läsnä esityksessään. (vrt. Schmid & Peper 1993, 263.)

Keskittymiskykyä voi parantaa vähentämällä negatiivista sisäistä puhetta (ks. luku Myönteinen ajattelu). Koska ihmisen huomiokyky on rajallinen, ei esiintyjä pysty paneutumaan soittoonsa täysipainoisesti, jos kielteiset ajatukset täyttävät mielen. (Salmon & Meyer 1992, 120; Schmid & Peper 1993, 266.)

Schmid ja Peper (1993, 265-266) esittelevät urheilijoille tarkoitettua harjoituksen, jota myös muusikot voivat soveltaa. Sen avulla esiintyjä oppii kiinnittämään huomionsa suoritukseen kannalta oleellisiin seikkoihin, ja samalla häiritsevät ulkoiset ja sisäiset ärsykkeet opitaan jättämään huomiotta.

Harjoituksen suorittamiseen tarvitaan esimerkiksi läheisen ystävän apua. Soittaja käy mielikuvissaan läpi omaa esiintymistään, ja avustaja pyrkii häiritsemään hänen keskittymistään. Tämä voi tapahtua esimerkiksi kynän naputtelulla, tuolin kolistelemisella, yskähdyksillä tai muilla äänillä. Fyysistä kosketusta ei kuitenkaan sallita. Mielikuvaharjoituksen sijaan harjoitus voidaan tehdä myös varsinaisen soiton yhteydessä.

### 3.2.1.3.3. Muistivirheiden vähentäminen

Muistikatkosten pelko on yleinen ongelma soittajilla. Joillakin muusikoilla esiintymisjännitys liittyykin juuri ulkoasoittamiseen; mikäli nuotit voivat olla esillä, ei jännittämistä ilmene.

Havasin (1995, 91) mielestä muistivirheet johtuvat yleensä siitä, että soittajalla on teos ainoastaan sormimuistissa. Lihasmuisti toimii kyllä hyvin harjoitustilanteessa, mutta stressin alaisena - esimerkiksi tutkintotilanteessa - sen toimintaan ei välttämättä voi luottaa. Jos esityksen aikana ajatukset harhailevat, kääntyy soittajan huomio pois musiikista, ja muistikatkosten todennäköisyys kasvaa.

Muistivirheiden minimoimiseksi tulisi esiintyjän Havasin mukaan (1995, 92-95) perehtyä teokseen huolellisesti jo ennen soitonharjoittelun aloittamista. Nuotteihin tutustumalla pyritään luomaan sisäinen näkemys siitä, miltä kappaleen tulisi kuulostaa. Teos käydään läpi fraasi fraasilta ensin mentaalisesti, sitten nuoteista soittaen ja lopuksi ulkoa.

Jotta muistikatkosten pelko vähenisi, tulisi Schneidermanin (1991, 79-80) mukaan etsiä kappaleesta sellaisia kohtia, joista on helppo aloittaa, mikäli kappale sattumalta katkeaisi. Joskus on mahdollista säilyttää musiikin jatkuvuus muistikatkoksesta huolimatta: Pianisti voi jatkaa soittoaan yhdellä kädellä (hän voi soittaa joko soolomelodiaa tai säestyskuviota), hän voi improvisoida edellisen rytmi-kuvion pohjalta tai soittaa viimeisen soinnun normaalia pidempänä. Hän voi toistaa viimeistä kuviota hetken aikaa, käyttää arpeggioita tms. (Schneiderman 1991, 79-80, 84.)

Schneiderman (1991, 84-85) suosittelee, että pianisti harjoittelisi improvisointia esitettävän teoksen sävellajissa, tempossa ja tyyli-suunnassa. Jos esityksen aikana muistikatko yllättää, voi improvisoinnin avulla yrittää siirtyä seuraavaan aloituspaikkaan ilman että musiikin virta katkeaa.

Kappaleita voi opetella myös osapartituurien avulla, jolloin nuoteista

puuttuu osa tahdeista ja muista merkinnöistä. Käytännössä menetelmän toteutus voi tapahtua esimerkiksi seuraavasti: Kun teos on alustavasti opeteltu, otetaan siitä kaksi kopoita. Toisesta niistä peitetään parilliset tahdit, toisesta parittomat. Kappaletta harjoitellaan vuorotellen eri nuoteista, ja vähitellen niistä voidaan luopua kokonaan. (Salmon & Meyer 1992, 41, 94-95.)

#### 3.2.1.4. Jännityksen asteittainen kohtaaminen

Jännitystä aiheuttavan tilanteen asteittaista kohtaamista on käytetty menetelmänä jo pitkään. Satunnaisia ja suurelta osin kontrolloimattomia tutkimusraportteja on julkaistu vuodesta 1924 alkaen (Leitenberg 1976, 134). Terapioiden yhteydessä menetelmästä on käytetty nimityksiä altistaminen, in vivo desensitization, in vivo exposure sekä kontekstuaalinen terapia (ks. esim. Lindemann 1989). Käytän tässä yhteydessä kuitenkin käsitettä ”jännityksen asteittainen kohtaaminen”, koska se kuvaa mielestäni parhaiten menetelmän sisältöä.

Soittaja voi valmistautua esimerkiksi kurssitutkintoonsa läpikäymällä vähemmän jännittäviä tilanteita. Aluksi esitettävät teokset voidaan soittaa kasetille. Ennen nauhoitusta on päätettävä, ettei soittoa keskeytetä tuli eteen mitä tahansa. Nauhalle esiinnyttään aivan kuin se olisi todellinen yleisö. Äänitys pakottaa pyrkimään parempaan suoritukseen kuin tavallinen harjoitus, koska se antaa konkreettisen palautteen senhetkisestä osaamisesta. Kun pystyy keskittymään vain oman soittonsa kuuntelemiseen, on helpompi havaita omat heikkoudet ja vahvat alueet. (vrt. Desberg & Marsh 1988, 90-91.)

Ennen varsinaisia esiintymisharjoituksia kannattaa Richardsin ja Rosen (1991, 839) mukaan harjoitella esiintymistilanteen kohtaamista mielikuvissa. Tämän jälkeen harjoitusesiintymiset voidaan aloittaa esimerkiksi siten, että soittaja esittää yhden kappaleen luotettavalle ystävälle tai perheenjäsenelle intiimissä ja turvallisessa ympäristössä. Myöhemmin kappaleiden määrää, yleisön kokoa ja uhkaavuutta sekä esiintymistilanteen muodollisuutta voidaan vähitellen lisätä. Jopa yhden ulkopuolisen pianonsoitonopettajan läsnäolo saattaa aiheuttaa jännitystä enemmän kuin suuri, mutta asiantunteaton yleisö. (Lehrer 1987, 150; Salmon & Meyer 1992, 112; Schneiderman 1991, 82-83.)

Harjoitusesiintymisiä tulisi mahdollisuuksien mukaan järjestää myös samssa

paikassa, jossa "lopullinen", tavoitteena oleva esiintyminenkin tapahtuu. Näin pianisti tutustuu pianon kosketukseen, puhaltaja salin akustiikkaan jne. (Salmon & Meyer 1992, 112.)

Esiintymisharjoitusten kautta jännittämiseen liittyvät tuntemukset tulevat tutuiksi, ja niihin voidaan jossakin määrin myös tottua. Toisaalta ko. esiintymisten yhteydessä pystytään harjoittelemaan myös jännitystä vähentävien tekniikoiden käyttöä; ennen esitystä tehdään lyhyitä rentoutusharjoituksia, omaan jännittämiseen opetellaan suhtautumaan aiempaa myönteisemmin jne. (Ross 1989, 245; Salmon 1991, 226; Schneiderman 1991, 82-83.)

Kuulijoiden kommentit esityksestä ovat tärkeä osa prosessia, mutta erityisen luotettavaa palautetta soittaja saa silloin, kun oma suoritus videoidaan tai nauhoitetaan. Videolta voi huomata esimerkiksi häiritsevät maneerit, joista soittaja ei välttämättä ole ollut tietoinen. Toisaalta videointi osoittaa usein, että omat jännitysoireet ja niiden vaikutukset soittoon ovat huomattavasti vähäisempiä kuin mitä esiintyjä on itse olettanut. (Salmon & Meyer 1992, 141.)

Banduran (1976, 250) mukaan onnistumisen kokemukset ovat ensisijainen väline psykologisen muutoksen aikaansaamiseen. Jännittäjän kannalta on hyvin palkitsevaa se, että hän uskaltaa kohdata pelottavat tilanteet ja kokee onnistuvansa niissä. Jos soittaja kuitenkin jatkuvasti epäonnistuu esiintymisissään, saattavat harjoitusesiintymiset vain lisätä jännittämistä; tällöin tulevaan esitykseen kohdistetaan kielteisiä odotuksia, ja tilannekohtainen ahdistuneisuus kasvaa (vrt. Pörhölä 1995, 29). Esiintymisharjoitusten asteittain vaikeutuvaa luonnetta onkin korostettava; on aloitettava niin helpoista harjoituksista, että soittaja kokee onnistuvansa niissä. Jos ensimmäinen esiintyminen osoittautuu liian vaikeaksi, on sitä yksinkertaistettava esimerkiksi valitsemalla helpompia esityskappaleita tai soittamalla aiempaa turvallisemmalle yleisölle.

Onnistumisten myötä jännittäjän itsetunto kohenee. Hän oppii luottamaan siihen, että jännitys on lähes aina pahempaa ennen esiintymistä kuin itse tilanteessa (Ross 1989, 248). Näin hän rohkenee aiempaa helpommin kohtaamaan myös vaativimmat esiintymistilanteet.

### **3.2.2. Aiemmat tutkimukset kognitiivis-behavioraalisen terapian vaikutuksista soittajien esiintymisjännitykseen**

Useat muusikoiden esiintymisjännitystä käsitelleet tutkijat (ks. esim. Abel & Larkin 1990, Lehrer 1987, Salmon 1991, Salmon & Meyer 1992, Steptoe 1982) pitävät kognitiivis-behavioraalista terapiaa nykyisistä hoitomenetelmistä tehokkaimpana ja kiinnostavimpana. Ko. metodia käsitteleviä tutkimuksia on kuitenkin julkaistu suhteellisen vähän.

#### **3.2.2.1. Kognitiivis-behavioraalisia ja behavioraalisia terapioiden vertailevat tutkimukset**

Kendrick, Craig, Lawson & Davidson selvittivät vuonna 1982 julkaistussa tutkimuksessaan kognitiivis-behavioraalisen ja behavioraalisen terapian vaikutuksia muusikoiden esiintymisjännitykseen. Tutkimukseen osallistui 53 iältään 12-53-vuotiasta pianistia. Soitonopettajien antamien tietojen sekä esiintymisjännitystä käsittelevän kyselyn perusteella oli todettu, että nämä henkilöt kokivat häiritsevän voimakasta esiintymisjännitystä. (Kendrick, Craig, Lawson & Davidson 1982, 355.)

Tutkimukseen osallistuneet soittajat jaettiin sattumanvaraisesti viiteen ryhmään. Näistä kahdessa hyödynnettiin kognitiivis-behavioraalista menetelmää, kahdessa behavioraalista metodia. Viides ryhmä oli ns. waiting-list -ryhmä, joka varsinaisen tutkimuksen aikana toimi kontrolliryhmänä, mutta joka myöhemässä vaiheessa osallistui itsekin hoitoon. (Kendrick et al. 1982, 356.)

Kognitiivis-behavioraalista menetelmää hyödyntäneet ryhmät (N = 19) koontuivat kerran viikossa kolmen viikon ajan. Yhden tapaamiskerran pituus vaihteli 1 1/2 tunnista 2 tuntiin. Terapia sisälsi seuraavat osa-alueet: a) omaa esiintymistä koskevien negatiivisten ajatusten muuttaminen aiempaa myönteisemmiksi, b) mallihenkilöiden esiintymisten seuraaminen videolta, c) mielikuvaharjoittelu, d) esiintymisharjoitukset ryhmän kokoontumiskerroilla sekä e) kotitehtävät, joihin kuului mielikuva- ja esiintymisharjoituksia. (Kendrick et al. 1982, 356.)

Myös behavioraalista menetelmää hyödyntäneet ryhmät (N = 16) koontuivat kerran viikossa kolmen viikon ajan, 1 1/2 - 2 tuntia kerrallaan.

Menetelmään kuului a) keskustelua esiintymisjännityksestä, b) esiintymisharjoitukset ryhmän kokoontumiskerroilla rohkaisevan ja tukea-antavan "yleisön" edessä sekä c) kotitehtävät, jotka sisälsivät esiintymisharjoituksia asteittain vaikeutuissa tilanteissa. (Kendrick et al. 1982, 356.)

Terapioiden vaikutusten arvioimiseksi osallistujille järjestettiin sooloesiintyminen sekä ennen hoitojaksoa että sen jälkeen. Ensimmäisessä esiintymisessä kukin soittaja esitti 3-5 minuuttia kestävän kappaleen, jonka oli valmistanut jo aiemmin, mutta jota ei ollut koskaan esittänyt. Jälkimmäinen esiintyminen oli vastaavanlainen, mutta artikkelista ei käy ilmi, säilyikö esitettävä teos samana.

Esitysten arviointi suoritettiin Langin kolmidimensiomallia hyödyntäen: Tarkastelun kohteena olivat soiton laatu, esiintyjän pulssi sekä jännityksen ulkoinen ilmeneminen, esimerkiksi käsien vapina. Lisäksi esiintyjät vastasivat kyselyihin, joissa selvitettiin mm. henkilön kokemaa jännitystä sekä esiintymiseen liittyviä positiivisia ja negatiivisia ajatuksia. Viiden viikon kuluttua hoidon päättymisestä järjestettiin myös seurantatutkimus, jonka avulla pyrittiin arvioimaan terapioiden vaikutusten pysyvyyttä: ryhmäläisiä pyydettiin esiintymään esimerkiksi tutkinnossa tai konsertissa, ja sekä soittaja itse että joku yleisön joukossa ollut tuttava vertailivat suoritusta aiempiin esiintymisiin. (Kendrick et al. 1982, 356.)

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sekä kognitiivis-behavioraalisissa että behavioraalisissa terapiaryhmissä esiintymisjännitys väheni huomattavasti kontrolliryhmään verrattuna. Jännityksen ulkoiset merkit vähenivät, soiton laatu parani, ja itseä ja omaa esiintymistä koskevat ajatukset muuttuivat aiempaa myönteisemmiksi. Vertailtaessa kognitiivis-behavioraalista ja behavioraalista menetelmää toisiinsa osoittautui ensinmainittu jossain määrin tehokkaammaksi hoitomuodoksi. Seurantatutkimuksen mukaan terapioiden vaikutukset olivat myös pysyviä. Seurantatutkimuksen tulokset eivät välttämättä ole kuitenkaan luotettavia; terapiaoihin osallistuneet soittajat halusivat ehkä miellyttää tutkijoita, jolloin omat kokemukset esiintymisestä kuvattiin todellisia kokemuksia myönteisemmiksi. Myös arvioitsijoina toimineiden tuttavien lausuntoihin saattoi vaikuttaa tieto siitä, että esiintyjät olivat osallistuneet terapiaoihin. (Kendrick et al. 1982, 359-360.)

Sweeneyn ja Horanin (1982) tutkimukseen osallistui 49 esiintymisjännityksestä kärsivää pianonsoitonopiskelijaa. Heidät jaettiin noin viiden hengen ryhmiin, joiden puitteissa esiintymisjännitystä pyrittiin vähentämään. (Sweeney & Horan 1982, 488.)

Tutkimuksessa selvitettiin seuraavien hoitomenetelmien vaikutusta jännittämiseen: a) progressiivinen rentoutus yhdistettynä viitesanan käyttöön<sup>1</sup>, b) kognitiivinen uudelleenmuodostus (haitallisten ajatusten tunnistaminen ja korvaaminen myönteisemmällä) sekä c) em. hoitomuodot yhdistettyinä (a+b). Lisäksi muodostettiin standardi-kontrolliryhmä sekä waiting list -ryhmä. Kontrolliryhmässä esiintymisjännitystä pyrittiin vähentämään musiikkianalyysiharjoitusten avulla<sup>2</sup>. Waiting list -ryhmä ei sen sijaan saanut hoitoa tutkimuksen tässä vaiheessa. (Sweeney & Horan 1982, 489.)

Hoitoon osallistuneet ryhmät kokoontuivat kerran viikossa kuuden viikon ajan tunnin kerrallaan. Kaikille ryhmille esiteltiin aluksi esiintymisjännityksen peruspiirteitä, jonka jälkeen jännittämistä opeteltiin hallitsemaan kullekin ryhmälle osoitetun menetelmän avulla. Lopuksi opittuja taitoja hyödynnettiin käytännön soittotilanteissa. (Sweeney & Horan 1982, 489.)

Jotta eri hoitomuotojen vaikutuksia pystyttiin vertailemaan, järjestettiin osallistujille esiintyminen sekä ennen kokoontumisjaksoa että sen jälkeen. 30 minuuttia ennen omaa esiintymisvuoroaan jokainen soittaja sai hänelle ennestään tuntemattoman kappaleen nuotit. Puolen tunnin ajan hän sai tutustua teokseen, joka oli valittu soittajan oman tason mukaan. Tämän jälkeen kappale esitettiin 9-12 henkilön muodostamalle yleisölle. (Sweeney & Horan 1982, 488.)

Esiintymisjännityksen arvioinnissa tarkastelun kohteena olivat soittajan pulssi, soiton laatu, jännityksen ulkoiset merkit sekä esiintyjän subjektiiviset kokemukset tilanteesta. Tämän lisäksi hoitoon osallistuneilta soittajilta pyydettiin myös omakohtainen arvio käytetyn hoitomuodon tehokkuudesta. (Sweeney & Horan 1982, 488-489.)

Tutkimustulosten mukaan sekä viitesanaa hyödyntävä progressiivinen rentoutus, kognitiivinen uudelleenmuodostus että em. menetelmiä yhdistävä hoito

---

<sup>1</sup> Menetelmässä progressiiviseen rentoutukseen liitettiin viitesana "rauhallisesti". Harjoitusten kautta pyrittiin siihen, että rentoutuneen olotilan aikaansaamiseksi riitti pelkkä viitesanan käyttö (vrt. ehdollistuminen).

<sup>2</sup> Musiikkianalyysimenetelmä perustuu olettamukseen, jonka mukaan perusteellinen tutustuminen esitettävään teokseen parantaa soiton laatua ja auttaa keskittymään soittoasuoritukseen. Tätä kautta myös esiintymisjännityksen oletetaan vähenevän.



vähensivät esiintymisjännitystä tehokkaammin kuin musiikkianalyysiharjoitukset. Mikäli tuloksia tarkasteltiin pelkästään tilastollisesti, osoittautui viitesanapohjainen rentoutus tehokkaimmaksi hoitomuodoksi. Tutkijat suhtautuivat kuitenkin varauksellisesti tällaiseen johtopäätökseen. He olettivat, että yhdistelmähoiton tulokset olisivat olleet paremmat, mikäli hoitoon käytetty aika ei olisi ollut näin rajoitettu; tässä tapauksessa menetelmien käsittely jäi hyvin pinta-puoliseksi, koska hoito kesti ainoastaan kuusi tuntia. (Sweeney & Horan 1982, 490-494.)

Tutkimuksessa todettiin myös, ettei musiikkianalyysiryhmän ja waiting list -ryhmän välillä havaittu eroja esiintymisjännityksen vähenemisessä (Sweeney & Horan 1982, 494-495). Tulokset olisivat todennäköisesti olleet toisenlaisia, mikäli esiintyjillä olisi ollut enemmän aikaa valmistella esitettävää teostaan; puolen tunnin aikana uuden teoksen systemaattinen analysointi ja kappaleen opettelu onnistuu vain harvoilta.

### 3.2.2.2. Kognitiivis-behavioraalisia terapioiden käsittelevät tutkimukset

Craske ja Rachman (1987) selvittivät tutkimuksessaan, kuinka pysyviä kognitiivis-behavioraalisten harjoitusten vaikutukset ovat. Tutkimukseen osallistui 63 esiintymisjännityksestä kärsivää musiikinopiskelijaa. Heidät jaettiin 4-7 hengen ryhmiin, ja ohjattuja kokoontumisia järjestettiin kerran viikossa kuukauden ajan. (Craske & Rachman 1987, 189.)

Kokoontumisjakson aikana ryhmissä keskusteltiin esiintymisjännityksestä, harjoiteltiin progressiivista rentoutusta sekä opeteltiin korvaamaan haitallisia ajatuksia aiempaa myönteisemmillä ja käyttökelpoisimmilla. Näitä taitoja harjoiteltiin sekä mielikuvissa että käytännön tilanteissa. Osallistujia kehoitettiin harjoittelemaan opittuja asioita myös itsenäisesti. (Craske & Rachman 1987, 189.)

Hoidon vaikutusten arvioimiseksi soittajille järjestettiin kolme esiintymistä seuraavina ajankohtina: 1) viikko ennen hoidon alkamista, 2) viikko hoidon päätyttyä sekä 3) kolme kuukautta hoidon päätyttyä. Jokainen soittaja esitti valitsemansa 3-5 minuuttia kestävän soolokappaleen viiden hengen yleisölle. Esiintymisjännitystä tarkasteltiin arvioimalla soiton laatua, mittaamalla esiintyjän pulssi sekä tiedustelemalla soittajan subjektiivisia kokemuksia esiintymistilanteesta. (Craske & Rachman 1987, 189-190.)

Viikon kuluttua hoidon päättymisestä järjestetty esiintyminen osoitti koontumisten vähentäneen esiintymisjännitystä huomattavasti: subjektiiviset kokemukset esiintymisestä olivat aiempaa myönteisempiä, soiton laatu parani selvästi ja pulssi laski kurssia edeltäneeseen esiintymiseen verrattuna. Kolmen kuukauden kuluttua järjestetty seurantatutkimus osoitti kuitenkin, että edelliseen esiintymiseen verrattuna jännittäminen oli jälleen lisääntynyt lähes puolella niistä soittajista, joiden esiintymispelkoa kurssi oli vähentänyt. Jännittämisen palautumista (return of fear) ilmeni erityisesti niillä soittajilla, jotka esiintyivät keskimääräistä harvemmin, olivat taidoiltaan keskimääräistä heikompia, joiden esiintymiseen liittyi paljon negatiivisia ajatuksia ja joiden pulssi oli luokiteltu korkeaksi. (Craske & Rachman 1987, 196.)

Myös Nagel, Himle ja Papsdorf (1989) selvittivät kognitiivis-behavioraalisen menetelmän vaikutuksia muusikoiden esiintymisjännitykseen. Tutkimukseen osallistui 20 esiintymisjännityksestä kärsivää muusikkoa, jotka jaettiin koeryhmään (N = 12) ja waiting list -kontrolliryhmään (N = 8). (Nagel, Himle & Papsdorf 1989, 13-14.)

Koeryhmä kokoontui kerran viikossa kuuden viikon ajan ryhmäistuntoihin sekä henkilökohtaisiin biofeedback-harjoituksiin. Hoitojakson aikana ryhmäläiset tutustuivat a) progressiiviseen rentoutukseen, joka yhdistettiin systemaattiseen poisherkestämiseen<sup>3</sup>, b) kognitiiviseen uudelleenmuodostukseen sekä c) biofeedback-harjoituksiin<sup>4</sup>. (Nagel et al. 1989, 14-16.)

Hoidon vaikutuksia arvioitiin ainoastaan kyselyjen avulla. Ennen kurssia ja sen jälkeen selvitettiin mm. koe- ja kontrolliryhmäläisten yleistä jännittyneisyyden tasoa, soittoesiintymisiin ja koetilanteisiin liittyvää jännittämistä sekä yleisiä käyttäytymis- ja ajatusmalleja. Hoidon jälkeen koeryhmäläisiltä pyydettiin myös lyhyt selvitys kurssin aikaisista esiintymisistä ja niihin liittyneistä kokemuksista. (Nagel et al. 1989, 14-16.)

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kognitiivis-behavioraalisen hoidon avulla voidaan vähentää huomattavasti sekä yleistä jännittyneisyyden tasoa että

---

<sup>3</sup> Systemaattinen poisherkestäminen (systematic desensitization) on menetelmä, jossa rentoutuneessa olotilassa käydään mielikuvissa läpi asteittain vaikeutuvia, uhkaavia tilanteita. Tässä tapauksessa soittajat kävivät mielessään läpi soittoesiintymiseen liittyviä uhkakuvia.

<sup>4</sup> Artikkelista ei ilmene biofeedback-harjoitusten tarkkaa sisältöä. Todennäköisesti ryhmäläiset tarkkailivat fysiologisten mittareiden avulla kehonsa rentoutuneisuuden/jännittyneisyyden määrää, jolloin jännittyneen ja rennon lihaksen välinen ero opittiin tiedostamaan.

soittoaesiintymiseen liittyvää jännittämistä. Myös kurssilaisten omakohtaiset kokemukset kurssin vaikutuksista olivat erittäin myönteisiä. Kontrolliryhmään verrattuna ei kuitenkaan havaittu merkittävää eroa käyttäytymis- ja ajatusmallien rationaalisuudessa. Nagel et al. olettavatkin, ettei irrationaalisuus liity kovinkaan vahvasti soittoaesiintymisiin. (Nagel et al. 1989, 19.)

Vuonna 1993 Stanton selvitti tutkimuksessaan mielikuvaharjoitusten ja RET:n (Rational-Emotive Therapy<sup>5</sup>) vaikutuksia muusikoiden esiintymisjännityksen hallintaan. Tutkimukseen osallistui kolme esiintymisjännityksestä kärsivää soittajaa. Hoito sisälsi ainoastaan kaksi 50 minuutin kokoontumista, mutta hoidon tehokkuutta pyrittiin lisäämään hypnoosin avulla. (Stanton 1993, 78.)

Kokoontumiset sisälsivät hengitys-, mielikuva- ja suggestioharjoituksia. Em. menetelmässä soittajien irrationaalisia ajatuksia pyrittiin korvaamaan 10 positiivisella suggestiolla, jotka annettiin soittajien ollessa hypnoosissa. Suggestiot nauhoitettiin myös kasetille, jotta muusikot saattoivat halutessaan kuunnella niitä myöhemminkin. (Stanton 1993, 79.)

Ennen hoitojaksoa ja välittömästi sen jälkeen soittajat vastasivat esiintymisjännitystä käsittelevään kyselyyn. Kuusi kuukautta myöhemmin kysely uusittiin, minkä lisäksi osallistujat antoivat vapaamuotoisen kuvauksen hoidon jälkeisistä esiintymiskokemuksistaan. Sekä kyselyjen että soittajien omakohtaisten kokemusten perusteella kaikkien kolmen osallistujan esiintymisjännitys väheni selvästi. Vaikka artikkelissa kuvattiin vain kolmen soittajan kokemuksia, oli samanlaista metodia käytetty 27 esiintymisjännityksestä kärsivän muusikon hoidossa. Näistä 22:n jännittäminen väheni selvästi. Hoidon osittaisen epäonnistumisen yleisin syy oli, etteivät henkilöt olleet harjoitelleet opittuja tekniikoita omatoimisesti varsinaisen hoidon päätyttyä. Kaikissa tapauksissa havaittiin kuitenkin jonkinasteista oireiden lievenemistä. (Stanton 1993, 78-81.)

---

<sup>5</sup> RET (Rational-Emotive Therapy) on Albert Ellisin 1970-luvulla kehittämä kognitiivinen terapia. Se pohjautuu Ellisin käsitykseen, jonka mukaan ihmisen ahdistuneisuus on seurausta irrationaalisista ajatuksista. Terapiassa näitä irrationaalisia ajatuksia käsitellään, kyseenalaistetaan ja pyritään korvaamaan aiempaa rationaalisemmilla. (Ks. esim. Ellis, Albert & Griger Russell (eds.) 1977. RET: Handbook of Rational-Emotive Therapy. New York: Springer Publishing Company.)

## 4. TUTKIMUS

### 4.1. Tutkimuksen lähtökohdat ja tarkoitus

Työni tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa soittajille suunnattu esiintymisvalmennuskurssi, jonka puitteissa opeteltaisiin erilaisia esiintymisjännityksen hallintaan liittyviä keinoja. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kurssin vaikutuksia; lievenisikö esiintymisjännitys opittujen coping-taitojen myötä, vai lisäisikö oman jännittämisen aiempaa selvempi tiedostaminen kielteisiä oireita?

Jännittämisen hoidossa parhaat tulokset on saavutettu, kun eri menetelmien avulla on pyritty vaikuttamaan kaikkiin jännittämisen osa-alueisiin: fysiologisiin, kognitiivisiin ja behavioraalisiin reaktioihin (ks. esim. Kendrick et al. 1982). Tämä Langin (1971, 105) esittelemä kolmidimensiomalli muodosti tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen, ja sen pohjalta suunniteltiin sekä esiintymisvalmennuskurssin sisältö että tutkimuksessa käytetyt mittarit. Tutkimus perustui näin ollen ns. deduktiiviseen logiikkaan; aiemmat tutkimukset ja teoriat ohjasivat työtäni, ja näin saatu teoreettinen malli vaikutti aineiston empiiriseen keräämiseen (vrt. Grönfors 1985, 27-30).

Tutkimus on luonteeltaan ns. interventiotutkimus. Kliinisessä psykologiassa interventiolla eli väliintulolla tarkoitetaan ihmistä kohdanneen epämiellyttävän prosessin katkaisemista siten, että ulkopuolisen avun turvin käynnistetään tervehdyttäviä prosesseja. Psykologinen interventio voi kohdistua esimerkiksi oppimiseen, käyttäytymismuotoihin tai persoonallisuuden eri osa-alueisiin, kuten ahdistuneisuuteen tai itsearvostukseen. Interventiotutkimuksen avulla selvitetään, mitä muutoksia jokin määräajan kestävä vaikuttamisohjelma tuottaa. Tutkimuksen tavoitteena ei ole ainoastaan tiedonhankinta, vaan myös pysyvien muutosten aikaansaaminen. (Hirsjärvi & Huttunen 1991, 155-156.)

Interventiotutkimus käsitteenä esiintyy kirjallisuudessa vain harvoin. Oma tutkimukseni voidaankin määritellä myös evaluaatio- eli arviointitutkimukseksi. Syrjälän ja Nummisen (1988, 39) mukaan evaluoitsijoita pidettiin aiemmin vain teknikkoina, joiden tärkein tehtävä oli kehittää tarkkoja mittareita luotettavan tiedon saamiseksi huolellisiin koeasetelmiin perustuvista tutkimuksista. Nykyisin arviointijoiden rooli on kuitenkin muuttumassa, ja oleellista on kerätä

käyttökelpoista tietoa erilaisten kehittämisohjelmien toteutuksesta prosessina. Tällöin korostuvat mm. kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien käyttö ja/tai arviointijoiden omakohtainen osallistuminen itse kehittämishankkeeseen.

Syrjälän ja Nummisen (1988, 40) mielestä evaluaatiotutkimuksessa on keskeistä kuvaaminen ja ohjelman arvon määrittäminen. Lähtökohdat ovat käytännölliset, sillä tutkimuksessa pyritään kehittämään käytäntöä ja soveltamaan tuloksia käytäntöön.

Omassa tutkimuksessani evaluointijän rooli käsitetään laajasti; tutkija on varsinaisen arvioinnin lisäksi myös suunnitellut ja toteuttanut ohjelman käytännössä. Evaluaation suorittamista tarkastellaan siis osana intervention toteutusta - ei erillisenä tutkimuksena (vrt. Syrjälä & Numminen 1988, 48).

## 4.2. Tutkimusongelmat

Tutkimuksella on kaksi pääongelmaa, joihin pyrittiin etsimään vastauksia vertailemalla kurssilaisten kokemuksia ja soittosuorituksia ennen kurssia ja kurssin jälkeen järjestetyissä esiintymistilanteissa. Ensimmäinen pääongelma muodostui Langin (1971) kehittämän jännittämisen kolmidimensiomallin pohjalta. Sen mukaan jännittämiseen liittyvät kognitiiviset, fysiologiset ja behavioraaliset aspektit voivat vaihdella toisistaan riippumatta, ja näinollen myös hoidon vaikutus eri osatekijöihin voi vaihdella. Tästä johtuen esiintymisjännitystä arvioitaessa tulee tarkkailla kaikkia kolmea komponenttia.

1. Kuinka kognitiivis-behavioraalisen esiintymisvalmennuskurssin avulla voidaan vaikuttaa soittajien esiintymisjännityksen hallintaan?

Alaongelmista ensimmäinen selvittää soittajien omakohtaisia käsityksiä erityisesti kognitiivisista ja fysiologisista jännitysoireista. Toinen alaongelma taas kuvaa ulkopuolisten tarkkailijoiden näkemyksiä jännityksen behavioraalisesta ilmenemisestä.

1.1. Miten kurssi vaikutti osallistujien subjektiivisiin kokemuksiin jännittämisestä?

1.1.1. Miten kurssi vaikutti osallistujien esiintymistä ja

jännittämistä koskeviin ajatuksiin?

1.1.2. Miten osallistujat kokivat kurssin vaikuttaneen jännityksen hallintaan solistisessa pianoesiintymisessä?

1.2. Miten kurssi vaikutti osallistujien esiintymiseen ulkopuolisten arvioitsijoiden näkökulmasta?

1.2.1. Miten kurssi vaikutti osallistujien soittosuorituksen solistisessa pianoesiintymisessä?

1.2.2. Miten kurssi vaikutti jännityksen ulkoiseen ilmeneeseen esiintymistilanteessa?

Koska fysiologisten mittausten tekeminen soittoesitysten yhteydessä on erittäin hankalaa, pyrittiin tutkimuksessa tarkastelemaan uudenlaisen tutkimusmenetelmän käyttöä. Tutkimuksen toisen pääongelman avulla haluttiin selvittää, voidaanko esiintymisen jälkeen tehdyillä fysiologisilla mittauksilla saada tietoa soittajien esiintymistilanteessa kokemista tuntemuksista, kun omaa suoritusta seurataan videolta.

2. Kuinka galvaaniset ihoreaktiot ja pulssi kuvaavat soittajan eläytymistä omaan soittosuoritukseen, kun hän seuraa esiintymistään videolta?

Toiseen pääongelmaan liittyi olettamus, jonka mukaan esiintymisvalmennuskurssilla tehtyjen mielikuvaharjoitusten myötä soittajat pystyisivät paremmin eläytymään oman soittonsa videokatseluun. Tällöin myös fysiologiset reaktiot kuvaisivat paremmin varsinaisessa esiintymistilanteessa koettuja tuntemuksia. Tätä hypoteesia testaamaan muotoiltiin seuraava alaongelma:

2.1. Kuinka mielikuvaharjoitukset vaikuttivat soittajan eläytymiskykyyn hänen seuratessaan esiintymistään videolta?

### 4.3. Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät

#### 4.3.1. Koehenkilöt

Tutkimukseen osallistui kuusi Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen ja -tieteen opiskelijaa - viisi naista ja yksi mies, jotka halusivat lisätä esiintymisvarmuuttaan. Koehenkilöiden ikä vaihteli 22 vuodesta 30 vuoteen keskiarvon ollessa 25 vuotta. Osallistujat olivat saaneet tietää kurssista joko Musiikkitieteen laitoksella olleen ilmoituksen (ks. liite 2) tai soitonopettajansa kautta. Käytännön järjestelyistä johtuen tutkimukseen otettiin mukaan nimenomaan pianonsoitonopiskelijoita, koska näin mm. soittoesitysten arviointi helpottui.

#### 4.3.2. Tutkimusmenetelmät

Oman tutkimukseni keskeisenä piirteenä voidaan pitää ns. metodologista triangulaatiota, jolla tarkoitetaan kahden tai useamman tiedonhankintamenetelmän rinnakkaista käyttöä (Cohen & Manion 1986, 254). Tämä monimetodinen lähestymistapa mahdollisti sen, että esiintymisjännityksen monimutkaista luonnetta pystyttiin selvittämään kokonaisvaltaisemmin kuin ainoastaan yhtä tutkimusmenetelmää hyödynnettäessä.

Triangulaatiotutkimuksessa voidaan käyttää sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia menetelmiä (Cohen & Manion 1986, 256). Talmage (Syrjälä & Numminen 1988, 40-41) käyttää eklektikko-käsitettä kuvaamaan niitä evaluaatiotutkimuksen tekijöitä, jotka pyrkivät yhdistämään sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä. Tällöin ohjelman onnistumista arvioidaan sekä prosessi- että tulokriteerien avulla.

Työssäni korostuu sekä prosessin yksityiskohtainen kuvaus että tulosten monipuolinen arviointi. Prosessia (esiintymisvalmennuskurssin käytännön toteutusta) kuvaava kvalitatiivinen data auttaa ulkopuolista lukijaa arvioimaan itsenäisesti intervention vahvuuksia ja heikkouksia. Kurssin sisällön tarkka selvittäminen auttaa myös niitä tutkijoita, jotka suunnittelevat vastaavan tutkimuksen toteuttamista. Kuvaamistani käytännön harjoituksista on hyötyä myös esiintymisjännityksestä kärsivälle lukijalle. Vastaavasti taas kurssin vaikutusten arvioimiseen käytetyt useat menetelmät tekevät tuloksista luotettavampia kuin

jos tutkimuksessa olisi käytetty vain yhtä metodia. Esiintymisjännityksen kompleksiksi luonne vaati osaltaan myös monimetodista arviointitapaa.

Omassa tutkimuksessani laadullista aineistoa edustivat esiintymisvalmennuskurssin sisällön kuvaukset, kokoontumisiin liittyneet keskustelut ja havainnot sekä palautekyselyn avoimet kysymykset. Kvantitatiivista aineistoa taas kerättiin ns. yhden ryhmän esikoe-jälkikoe -asetelman avulla.

#### 4.3.2.1. Kvalitatiivinen aineisto

Tutkimuksessani esiintymisvalmennuskurssin käytännön toteutusta selvitetään **havainnoinnin** avulla. Evaluaatiotutkimuksessa tapahtumat kuvataan yleensä aikajärjestyksessä ja mahdollisimman konkreettisesti. Myös epävirallinen kanssakäyminen tutkittaviin otetaan huomioon. (Patton 1990, 223-224.) Omassa tutkimuksessani havainnoin em. tekijöiden lisäksi erityisesti kurssilaisten suhtautumista käytettyihin tekniikoihin.

Raja osallistuvan ja osallistumattoman havainnoinnin välillä on tässä tutkimuksessa epäselvä (vrt. Grönfors 1982, 89). Grönforsin (1982, 93) mukaan osallistuva observointi tapahtuu pitkälti kohteiden ehdoilla, ja tutkijan läsnäolon tulisi vaikuttaa tapahtumien kulkuun mahdollisimman vähän tai ei lainkaan. Koska tutkijan rooliini liittyi myös toimiminen kurssin ohjaajana, vaikutin ratkaisevasti kokoontumisten sisältöön. Toisaalta ei voida puhua myöskään osallistumattomasta havainnoinnista, koska en ollut täysin ulkopuolinenkaan tarkkailija. Patton (1990, 217) käyttää tällaisissa tapauksissa termiä "partial observation", osittainen havainnointi.

Havainnoinnin puitteet olivat tutkimuksessani ns. keinotekoiset. Tällä tarkoitetaan Cohenin ja Manionin (1986, 121-124) mukaan sitä, ettei tutkija tee havaintojaan kohteiden luonnollisessa ympäristössä. Observointitavat olivat strukturoimattomia; käytössäni ei ollut esimerkiksi havainnointipöytäkirjaa, jonka avulla havainnoiteja olisi tehty systemaattisesti.

Havainnointiaineistoa kerättiin nauhoittamalla kokoontumiset kasetille. Tähän oli pyydetty kurssilaisilta lupa tutkimuksen alussa. Lisäksi tapaamisten jälkeen tein tarvittaessa muistiinpanoja ryhmäläisten ilmeistä, kehonkielestä ymseikoista, jotka vaikuttavat viestinnän sisältöön, mutta eivät välity nauhalta. Myös kokoontumisten ulkopuolella käydyt "epämuodolliset" keskustelut



antoivat arvokasta palautetta kurssista.

Esiintymisvalmennuskurssin toteutukseen liittyi runsaasti **ryhmäkeskusteluja**, joiden avulla pyrittiin selvittämään osallistujien omakohtaisia kokemuksia, heidän mielipiteitään käytetyistä menetelmistä jne. Hedgesin (1985, 73) mukaan ryhmäkeskustelua kannattaa hyödyntää mm. silloin, kun tutkimuksessa pyritään sekä muuttamaan että tutkimaan tiettyä ilmiötä tai tilannetta. Keskustelujen etuna on, että ne auttavat ryhmän jäseniä ymmärtämään ja oivaltamaan itseään paremmin kuin mihin he yksin pystyisivät.

Ryhmäkeskusteluissa ei välttämättä ole helppo käsitellä arkaluontoisia ongelmia, mutta mielestäni kurssilaiset rohkenivat kertoa jännittämisestään suhteellisen avoimesti. Yksityiskohtaisempaa tietoa olisi saatu esimerkiksi henkilökohtaisten haastattelujen avulla, mutta tässä tapauksessa en pitänyt niitä tarpeellisina - keskeistä oli yhdessä tutustua erilaisiin jännitystä vähentäviin copingkeinoihin, ei niinkään paneutua syvällisesti kunkin osallistujan jännittämiskokemuksiin. (vrt. Hedges 1985, 74-75.)

Ryhmäkeskustelujen yhdeksi ongelmaksi on nähty se, että mukana saattaa olla hallitsevia henkilöitä, jotka suuntaavat ja ehkäisevät vuorovaikutusta (Hedges 1985, 74-75). Tähänkin ryhmään kuului muutamia henkilöitä, jotka muita aktiivisemmin osallistuivat keskusteluihin ja toivat omia mielipiteitään esille. Käsitykseni mukaan ko. henkilöiden aktiivisuus oli kuitenkin pelkästään myönteistä - omalla käyttäytymisellään he rohkaisivat myös muita mukaan keskusteluun, ja myös eriävät mielipiteet sallittiin. Mielestäni on aivan luonnollista, että ryhmään kuuluu sekä puheliaita että hiljaisia yksilöitä, ja jokaisella heistä on oikeus olla mukana omana itsenään. Ryhmän ohjaajana pyrin kuitenkin kannustamaan kaikkia osallistujia kertomaan mielipiteensä - joko lyhyesti muutamalla sanalla tai pitemmästi "laverrellen".

Kvalitatiivista aineistoa edusti tutkimuksessani lisäksi lähinnä avoimista kysymyksistä koottu **palautekysely** (ks. liite 7 Loppukysely). Sen avulla kurssilaisilta haluttiin saada mahdollisimman konkreettista mielipiteitä kurssista. Ryhmän jäsenille annettiin noin viikko aikaa palauttaa kysely, mutta osa heistä vastasi siihen välittömästi viimeisen arviointiesiintymisen jälkeen.

#### 4.3.2.2. Kvantitatiivinen aineisto

Kokeellisen tutkimuksen avulla pyritään selvittämään, mikä vaikutus riippumattomalla muuttujalla on riippuvaan muuttujaan (Moberg & Tuunainen 1989, 51, 57). Omassa tutkimuksessani tarkastelin esiintymisvalmennuskurssin (riippumaton muuttuja) vaikutuksia soittajien esiintymisjännitykseen (riippuva muuttuja). Koe-asetelmana käytettiin ns. **yhden ryhmän esikoe-jälkikoe -asetelmaa**; soittajille järjestettiin esiintyminen sekä ennen kurssia että sen jälkeen, ja tätä kautta kurssin vaikutuksia pyrittiin selvittämään.

Yhden ryhmän esikoe-jälkikoe-asetelman ongelmana on kontrolliryhmän puuttuminen. Tällöin ei voida tehdä yksiselitteisen varmaa kausaalipäätelmää<sup>6</sup> riippumattoman muuttujan vaikutuksista. (Moberg & Tuunainen 1989, 75.) Omassa tutkimuksessanikaan ei voida olla varmoja, johtuivatko jälkimmäisessä esiintymisessä saadut tulokset esiintymisvalmennuskurssista, koska monet väliintulevat muuttajat jäivät kontrolloimatta. Tämän tutkimusasetelman ongelmallisuutta käsitellään laajemmin luvussa 4.4. Tutkimuksen luotettavuus.

Käytännössä esikoe-jälkikoe -asetelma toteutettiin seuraavasti: sekä ennen kurssia että sen jälkeen järjestettiin pienimuotoinen esiintymistilanne, jossa jokainen kurssilainen esitti itsevalitsemansa kappaleen. Kurssin vaikutusten arviointi tapahtui vertailemalla ryhmäläisten subjektiivisia kokemuksia, heidän soitto-suorituksiaan sekä jännityksen ulkoista ilmenemistä em. tilanteissa.

Olimme sopineet, että jokainen soittaja pyytää 1-2 ystäväänsä seuraamaan esityksiä, mutta käytännössä tämä ei toteutunut; kuuntelijoita ei joko oltu muistettu pyytää tai esiintymisen ajankohta ei ollut sopinut aikatauluihin. Taustalla saattoi olla myös leimautumisen pelko; esiintymisjännitys on monelle niin arka asia, ettei välttämättä haluta ulkopuolisten tietävän siitä. Esiintymisten yleisö koostui siis pelkästään kurssin osallistujista sekä ohjaajasta, joka myös videoi ja nauhoitti esitykset.

Kurssilaisten subjektiiviset kokemukset esiintymistilanteista sekä niihin liittyneistä tekijöistä pyrittiin selvittämään kyselyjen avulla. Näin saatiin tietoa jännityksen fysiologisista ja kognitiivisista ilmenemismuodoista sekä esiintymiseen liittyneistä tunteista. "Kysely esiintymistilanteeseen liittyvistä tuntemuksista ja ajatuksista" (liite 4) perustui pitkälti Pörhölän (1995, 191) väitöskirjassaan käyttämään mittariin. Kurssilaiset vastasivat 25 väittämään 5-portaisella Likert-

---

<sup>6</sup> kausaalipäätelmä = päätelmä syyn ja seurauksen välisestä yhteydestä

asteikolla. Kognitiivista komponenttia arvioitiin myös kyselyllä, jolla pyrittiin selvittämään omaa esiintymistä edeltävien ajatusten sallivuutta/kriittisyyttä (ks. liite 4). Väittämät oli osaltaan muotoiltu Steptoen ja Fidlerin (1987, 245) sekä Sarasonin (1972, 384) käyttämien kyselyjen pohjalta.

Soittajien behavioraalisia eli käyttäytymiseen liittyviä reaktioita arvioitiin kahdella eri menetelmällä: Jännittämisen ulkoisia merkkejä selvitin seuraamalla soittoesityksiä videonauhalla (liite 8). Havainnointikohteet oli valittu Pörhölän (1995, 192) ja Brotonsian (1994, 64, 73) käyttämien mittareiden pohjalta seuraavallisiksi:

- olemus, eleet, ilmeet
- esiintymistilanteen hallinta
- soitossa ilmenevät epäsujuvuudet
- somaattiset jännitysoireet
- vireytyneisyyden määrä ja laatu
- huomion suuntaaminen
- esiintymistilanteeseen mukautuminen

Tämän lisäksi behavioraalista komponenttia tarkasteltiin vertailemalla kurssilaisien soittoesityksiä ennen kurssia ja sen jälkeen järjestetyissä esiintymistilanteissa. Kaksi pianonsoitonopettajaa kuunteli ja arvioi ryhmäläisten soittoesityksiä kasetilta. Opettajat saivat halutessaan tutustua kappaleiden nuotteihin etukäteen, ja myös nauhoitusten kuuntelukertojen määrän he saivat itse päättää. Arviointitilanteessa opettajat kuuntelivat peräkkäin molemmat esitykset jokaisesta kappaleesta. Esitysten järjestystä vaihdeltiin, jotteivat arvostelijat tienneet, oliko kyseessä kurssia edeltävä vai sen jälkeinen esiintyminen. Soiton eri osatekijöitä arvioitiin 5-portaisella asteikolla, jonka lisäksi opettajilta pyydettiin myös sanallinen arvio esityksistä (ks. liite 9). Esiintyjien henkilöllisyys ei tullut arviointijoiden tietoon. Arvostelijoiden valinnassa oli myös huomioitu, etteivät ko. henkilöiden omat oppilaat olleet osallistuneet kurssille.

Östin ja Janssonin (1987, 124) mukaan esiintymisjännitystä arvioitaessa tulisi pyrkiä tarkkailemaan kaikkia Langin kuvaamia jännittämisen komponentteja. Fysiologisten mittausten tekeminen esiintymisen aikana osoittautui kuitenkin mahdottomaksi; vaikka pulssia voidaan nykyisin mitata varsin kevyellä ja huo- maamattomalla laitteella, olisi luotettavien tulosten saamiseksi soittajan oltava mittausten aikana täysin liikkumatta. Pulssin mittaaminen juuri ennen esitystä olisi ollut mahdollista, mutta se olisi tehnyt tilanteesta hyvin epäluonnollisen.

Toisaalta on myös todettu, ettei syketaso useinkaan kuvaa jännityksen tasoa; vaikka pulssi olisi korkea, ei esiintyjä välttämättä koe jännittävänsä (vrt. Pörhölä 1995, 34).

Omassa tutkimuksessani pyrin selvittämään, voiko esiintymisen jälkeen tehdyillä fysiologisilla mittauksilla saada tietoa soittajien esiintymistilanteessa kokemista tuntemuksista, kun omaa suoritusta seurattiin videolta. Menetelmää testattiin sekä ennen kurssia että kurssin jälkeen. Mittauksessa soittajien sormiin kiinnitettiin kolme anturaa, joista kaksi rekisteröi galvaanisia ihoreaktioita ja yksi pulssia. Soittajia pyydettiin eläytymään mahdollisimman hyvin oman soittoesiintymisensä katsomiseen, ja samaan aikaan syntyneet fysiologiset reaktiot piiriyivät tietokoneen näytölle. Muutamassa tapauksessa käyrät tulostuivat myös toisen, katsojan näkymättömissä olevan videokuvan päälle. Mittausten jälkeen oma soitto katsottiin videolta uudelleen, ja soittaja kuvasi sanallisesti esityksen eri vaiheissa kokemiaan tuntemuksia. Myöhemmin vertailin, kuvasivatko fysiologiset reaktiot soittajan omakohtaisia kokemuksia.

Em. tutkimusmenetelmässä käytetyt laitteet osoittautuivat monimutkaisiksi, ja niiden toiminnassa ilmeni runsaasti ongelmia. Tästä syystä kurssin jälkeen ei pystytty suorittamaan mittauksia kuin kolmelle osallistujalle.

#### **4.4. Tutkimuksen luotettavuus**

##### **4.4.1. Validiteetti**

Validiteetilla tarkoitetaan Syrjälän ja Nummisen (1988, 136) mukaan sitä, missä määrin tutkimuksen johtopäätökset vastaavat sitä todellisuutta josta ne on tehty. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen. Sisäistä validiteettia tarkasteltaessa arvioidaan, havainnoiko ja mittasiko tutkija todella sitä, mikä oli hänen alkuperäinen tarkoituksensa. Grönforsin (1985, 174) mukaan sisäinen validiteetti kuvastaa lähinnä tutkijan tieteellistä otetta ja sitä, että tutkija hallitsee tieteenalansa.

Omassa tutkimuksessani sisäistä validiteettia heikentää mittauksissa käytetyn koeasetelman (yhden ryhmän esikoe-jälkikoe) kontrolloimattomuus. En voi osoittaa, että esiintymisjännityksessä mahdollisesti tapahtuneet muutokset aiheutuivat pelkästään esiintymisvalmennuskurssista. Mobergin ja Tuunaisen (1989,

58-59) kuvaamista sisäisen validiteetin uhkatekijöistä korostuvat omassa tutkimuksessani historia, kypsyminen sekä tilastollinen regressio. Historialla tarkoitetaan tässä tapauksessa tutkimuksen aikana sattuvia esiintymisvalmennuskurssista riippumattomia tapahtumia, jotka mahdollisesti vaikuttavat tutkimustuloksiin. Tällainen ulkoinen tapahtuma saattoi olla esimerkiksi ulkomaanmatka, joka esti harjoittelun. Myös koehenkilöissä tutkimuksen aikana tapahtuvat muutokset (ns. kypsyminen) saattavat vääristää tuloksia: vaikka esiintymisjännitys ei varsinaisesti olisikaan vähentynyt, saattaa soittaja onnistua jälkimmäisellä arviointikerralla ensimmäistä esiintymistä paremmin, koska soiton varmuus on harjoittelun myötä lisääntynyt. Toisaalta myös kyllästymistä saattaa tapahtua; soittaja on vähentänyt harjoittelua, hän ei jaksakaan yrittää parastaan esityksessä jne. Sisäistä validiteettia vaarantaa lisäksi ns. tilastollinen regressio, jonka mukaan ensimmäisessä mittauksessa ääripistemääriä saaneilla on taipumus saada seuraavassa mittauksessa lähempänä keskiarvoa olevia pistemääriä.

Alkuperäisen suunnitelmani mukaan tutkimuksessa olisi käytetty kontrolliryhmää, jolloin sisäinen validiteetti olisi parantunut. Käytännössä kontrolliryhmän muodostaminen ei kuitenkaan onnistunut. Tutkimukseen ilmoittautui ainoastaan kuusi osallistujaa, joten heidän jakamisensa koe- ja kontrolliryhmään ei tuntunut järkevältä. Toisaalta kontrolliryhmää ei voitu muodostaa myöskään esimerkiksi Musiikkitieteen laitoksen oppilaista otetulla satunnaisotannalla, koska tulosten vertailukelpoisuuden vuoksi myös kontrolliryhmäläisten olisi tullut kärsiä esiintymisjännityksestä.

Sisäistä validiteettia oli tarkoitus lisätä myös siten, että jokainen kurssilainen soittaisi molemmilla arviointikerroilla kaksi kappaletta, joista toinen vaihdettaisiin jälkimmäisellä kerralla. Kolmen teoksen valmistaminen esityskuntoon tuntui muutamasta kurssilaisista kuitenkin ylivoimaiselta, joten päädyin siihen, että molemmissa esityksissä soitettiin sama kappale.

Tutkimukseni sisäinen validiteetti on heikko, mikäli sitä tarkastellaan pelkästään kokeellisen tutkimusasetelman näkökulmasta. Tutkimuksessani on käytetty kuitenkin myös laadullista aineistoa. Grönforsin (1985, 174) mukaan kvalitatiivisella tutkimuksella on sisäistä validiteettia silloin, kun erilaiset teoreettiset johtopäätökset ja käsitteet ovat johdonmukaisia. Tämä voidaan tarkistaa esimerkiksi samaa aihetta käsittelevistä aiemmista tutkimuksista.

Oman tutkimukseni teoriatausta on koottu useista esiintymisjännitystä

käsittelevistä kirjoista ja artikkeleista. Esiintymisvalmennuskurssin laadinnassa olen tukeutunut pääasiassa psykologian ja urheilupsykologian näkemyksiin. Tutkimuksen pohjana on alusta alkaen ollut Langin kolmidimensiomalli jännittämisestä, ja se on ohjannut niin esiintymisvalmennuskurssin suunnittelua kuin käytettyjen mittareiden muodostamistakin.

Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä ja tulosten käyttökelpoisuuden arviointia (Syrjälä & Numminen 1988, 142). Koska tutkimusjoukkoni oli hyvin suppea ja valikoitunut, ei tuloksia voida yleistää. Tässä tapauksessa tutkimusryhmän pienuus toi mukanaan kuitenkin etuja, jotka mielestäni olivat yleistettävyyttä tärkeämpiä; jokainen kurssilainen pystyi osallistumaan keskusteluun ja muuhun toimintaan suhteellisen aktiivisesti, ja oletettavasti myös ryhmän jäsenten keskinäinen luottamus kehittyi pienessä ryhmässä helpommin kuin suuressa joukossa. Tulosten yleistettävyyttä olisi tietenkin voitu lisätä järjestämällä samanlaisia kursseja monille eri ryhmille, mutta useiden ryhmien kokoaminen ja ohjaaminen olisi kasvattanut työmäärääni huomattavasti.

#### **4.4.2. Reliabiliteetti**

Tutkimusaineistolla on reliabiliteettia silloin, kun se ei sisällä satunnaisvirheitä tai ristiriitaisuuksia. Reliabiliteettia osoittavat myös tutkimuksen toistettavuus ja johdonmukaisuus. Tutkimuksella voi olla reliabiliteettia ilman validiteettia, mutta validiteetti ei ole mahdollista ilman reliabiliteettia. (Grönfors 1985, 175; Hirsjärvi & Huttunen 1991, 160; Syrjälä & Numminen 1988, 143.)

Strukturoitujen kyselyjen yhteydessä reliabiliteettiongelmiiksi ovat yleensä nousseet ns. satunnaisvirheet: vastaajat muistavat väärin, ympyröivät vahingossa väärän vaihtoehdon jne. (Hirsjärvi & Huttunen 1991, 160). Omassa tutkimuksessani osallistujat vastasivat kyselyihin välittömästi esiintymisen jälkeen, jolloin omaan suoritukseen liittyneet tuntemukset ja ajatukset olivat todennäköisesti vielä hyvin muistissa. Väärän vaihtoehdon valitseminen erehdyksessä oli silti mahdollista.

Tutkimuksen toistettavuutta on tämän tutkimuksen kohdalla mahdotonta testata, koska esiintymisvalmennuskurssilla esiintulleet tilanteet ovat tuskin koskaan toteutettavissa täysin samanlaisina (vrt. Syrjälä & Numminen 1988, 143).

Reliabiliteettia on kuitenkin pyritty osoittamaan laatimalla tutkimusraportti siten, että lukija pystyy itsenäisesti arvioimaan tutkimuksen johdonmukaisuutta. Yksityiskohtaiset kuvaukset auttavat lukijaa ymmärtämään, etteivät tulokset perustu ainoastaan tutkijan henkilökohtaiseen intuitioon. (vrt. Syrjälä & Numminen 1988, 143.)

#### **4.5. Tutkimuksen suorittaminen**

Esiintymisvalmennuskurssi järjestettiin Jyväskylän yliopiston Musiikkitieteen laitoksella 12.3.-16.4.1996. Tutkimusryhmä kokoontui kerran viikossa neljän viikon ajan, ja kokoontumisten kesto vaihteli 1 1/2 tunnista 3:een tuntiin. Hie-man ongelmia aiheutti se, että jouduimme usein lopettamaan istunnot kesken, koska käyttämämme tila tarvittiin jo muuhun käyttöön.

##### **4.5.1. Ensimmäinen kokoontuminen**

Ensimmäisen kokoontumiskerran tavoitteena oli tutustuttaa kurssilaiset toisiinsa, luoda luottamuksellinen ilmapiiri sekä käsitellä rentoutusharjoitusten vaikutusta esiintymisjännityksen hallintaan.

Aluksi selvitin kurssin taustoja, pyysin luvan kokoontumisten nauhoittamiseen sekä korostin kurssilla esiintulevien asioiden luottamuksellisuutta. Esittelin lyhyesti kurssilla käytettäviä menetelmiä, ja painotin osallistujien itsenäisen työn merkitystä; koska yhteisiä kokoontumisia olisi vain neljä, pystyttäisiin niiden aikana vain pikaisesti tutustumaan eri menetelmiin, ja vasta omakohtaisen harjoittelun myötä menetelmien arveltiin tuottavan tulosta.

Toin myös esiin kurssin rajallisuuden: ilman psykologin koulutusta en halunnut yrittää syvällisesti käsitellä esimerkiksi jännittämisen taustalla olevia syitä. Näin lyhyen kurssin puitteissa se tuskin olisi ollut edes mahdollista.

Kun kurssin yleiset periaatteet oli selvitetty, esittelivät osallistujat lyhyesti itsensä. Samalla jokainen kertoi, miksi oli hakeutunut kurssille ja millaisia odotuksia kurssiin liittyi. Ryhmän jäsenistä osa halusi kurssin avulla valmistautua tulevaan pianotutkintoonsa; haluttiin saada lisää esiintymiskokemusta ja -varmuutta. Osa taas hakeutui kurssille ensisijaisesti esiintymisjännityksensä vuoksi.

Ensimmäinen kokoontuminen koostui pääasiassa esiintymisjännitystä käsittelevistä keskusteluista. Mielestäni kurssilaiset kertoivat hyvin avoimesti kipeistäkin esiintymiskokemuksistaan, ja keskustelu oli varsin vilkasta. Oli yllättävää, ettei "alkukankeutta" juurikaan ilmennyt; saamani palautteen perusteella osallistujat kokivatkin ilmapiirin turvalliseksi ja luottamukselliseksi, ja omien kokemusten jakaminen tuntui helpolta.

Keskustelunaiheet olin valinnut tyypillisen behavioraalisen haastattelun teemojen pohjalta (ks. Kirk 1989, 22); juttelimme mm. siitä, millaisissa tilanteissa kukin yleensä jännittää, miten jännitys ilmenee ja kuinka jännittämistä on pyritty vähentämään. Tämän lisäksi ryhmäläiset kuvailivat parhaan ja kamalimman esiintymiskokemuksensa, ja heitä pyydettiin myös miettimään niitä tekijöitä, jotka vaikuttivat ko. esityksen onnistumiseen/epäonnistumiseen.

Keskusteluissa tuli selvästi esiin jännittämisen monimutkainen luonne; etukäteen on yleensä vaikea tietää, tuleeko jännittämään tulevan esiintymisensä aikana. Toisinaan huolellinen valmistautuminen takasi esiintymisvarmuuden, joskus sen sijaan seurauksena oli ylilatautuminen ja esityksen epäonnistuminen.

Tietynasteinen jännittäminen koettiin pelkästään positiivisena voimavarana; esiintymisessä ei todennäköisesti pysty antamaan parastaan, ellei yhtään jännitä. Jos jännitys kuitenkin kohoaa ylivoimaiseksi, on seurauksena esityksen epäonnistuminen. Erityisen pahalta tuntuu silloin, kun omaan esiintymiseen on valmistauduttu todella hyvin, ja siitä huolimatta suoritus menee pieleen. Tällaisen kokemuksen seurauksena yksi kurssilaisista oli alkanut vihata pianonsoittoa, mikä oli vaikuttanut ymmärrettävästi myös harjoittelumotivaatioon. Yksi osallistuja sanoi myös, ettei uskalla harjoitella kovin paljon tulevaa pianotutkintoaan varten; näin mahdollisen epäonnistumisen voi laittaa vähäisen valmistautumisen "syyksi".

Esiintymisjännityksen vakavat seuraukset tulivat esiin myös ammatinvalintatasolla. Jännittämisen vuoksi solistisista urahaaveista oli jouduttu luopumaan, mutta musiikkiopintoja oli kuitenkin haluttu jatkaa vähemmän solistisia esiintymisiä vaativalla alalla.

Moni ryhmän jäsenistä oli kokenut jonkin tutkintotilanteen kamalimpana esiintymiskokemuksenaan. Vastaavasti taas yhteismusisointitilanteet oli yleensä koettu parhaimpina/mukavimpina esiintymistilanteina. Tutkintotilanteiden jäykkää ilmapiiriä ihmeteltiin yleisesti. Tulevaa ammattiamme ajatellen tutkin-



tojen korvaaminen esimerkiksi matineaesiintymisillä tuntuikin monesta kurssilaisesta mielekkäältä. Vastakkaisiakin mielipiteitä toki esiintyi; osa koki nimenomaan matineat erityisen stressaavina tilanteina.

Keskustelimme myös siitä, kuinka kurssilaiset olivat yleensä pyrkinet vähentämään esiintymisjännitystään. Yksi kurssilaisista piti tärkeänä sitä, että voi etukäteen esittää kappaleitaan ystävilleen ja saa niistä palautetta. Toinen taas pyrki valmistautumaan esiintymisiin mielikuvaharjoitusten avulla. Soitonopettajilta oli myös saatu erilaisia vinkkejä: ennen esiintymistä ei saa rasittaa käsiään, juoda kahvia tai tupakoida, ja verensokeri on pidettävä korkeana.

Esiintymisjännitystä käsittelevät keskustelut veivät aikaa enemmän kuin olin olettanut - lähes 1 1/2 tuntia. Ajan puutteen vuoksi kurssilaiset saivat lopuksi valita muutamasta rentoutusmenetelmästä mielekkäimmän. Ryhmäläiset päätyivät kasetilta tulevaan Merja Törrösen "Rento hetki" -harjoitukseen. Rentoutuksen alussa kehon eri osiin pyrittiin suggestioiden avulla aikaansaamaan painon ja lämmön tunne. Tämän jälkeen seurasi noin minuutin tauko, jonka aikana rentouden annettiin syvetä. Harjoituksen päätteeksi oma itse kuviteltiin kesäiselle niitylle mielikuvarentoutuksen avulla.

Kokonaisuudessaan harjoitus kesti noin 10 minuuttia. Kasetti sai osakseen hieman kritiikkiä; siinä puhuttiin liian nopeasti, ja tauon aikana rentous oli osalla ryhmäläisistä pikemminkin vähentynyt kuin syventynyt. Kasetilta tullut harjoitus koettiin myös hieman "etäisenä"; ihmisten välinen kontakti jäi puuttamaan, kun ohjeet tulivat nauhalta.

Kokoontumisen lopuksi kurssilaisille jaettiin rentoutumisharjoituksia käsittelevä monistesarja (ks. liite 2, luku 1), ja ryhmäläisiä pyydettiin myös nauhoittamaan omaa soittoaan kasetille ennen seuraavaa tapaamiskertaa.

#### **4.5.2. Toinen kokoontuminen**

Toisen kokoontumisen alussa ilmeni, etteivät kurssilaiset olleet pystyneet/muistaneet nauhoittaa omaa soittoaan kasetille. Korostin kuitenkin, että oman harjoittelun kannalta nauhoittaminen olisi erittäin hyödyllistä; äänitys pakottaa pyrkimään parempaan suoritukseen kuin tavallinen harjoitus, koska se antaa konkreettisen palautteen senhetkisestä osaamisesta. Oman soiton nauhoituksia voi hyödyntää myös mielikuvaharjoittelussa: soittoaan voi kuunnella

nauhalta samalla kun mielikuvissaan käy läpi tulevaa esiintymistään.

Tapaamisen alkupuolella teimme muutamia rentoutusharjoituksia. Ryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta pyrittiin lisäämään ns. sokeankuljetusharjoituksella. Harjoitus tehtiin pareittain sormenpääkuljetuksena. Toinen parista sulki silmänsä ja jättäytyi toverinsa kuljetettavaksi. Liikkeiden tuli olla rauhallisia, jotta "sokea" pystyi luottamaan kuljettajaansa. Taustamusiikkina käytettiin Lundstenin "Den himmelska fridens ängel" -kappaletta. Ryhmän jäsenet kokivat olonsa turvalliseksi harjoituksen aikana, ja samalla myös rentoutuminen toteutui. Yksi kurssilainen havaitsi kuitenkin lihasjännityksiä kehossaan, ja tämän vuoksi teimme muutamia niskan ja hartiaseudun venytysliikkeitä.

Kokoontumisen päätarkoitus oli tutustuttaa kurssilaiset mielikuvaharjoitteluun. Menetelmää on jo kaun hyödynnetty urheilupsykologiassa. On mm. tutkittu, että mielikuvaharjoittelu aktivoi samoja hermoratoja kuin varsinaiset suorituksetkin. Jos urheilija esimerkiksi sairauden tai vamman vuoksi ei pysty harjoittelemaan, auttaa mielikuvaharjoittelu näinollen ylläpitämään taitoja. Myös taitojen oppimisen on todettu nopeutuvan mielikuvaharjoittelun myötä. (ks. esim. Jansson 1990; Murphy & Jowdy 1992; Orlick 1986.)

Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan vähentää myös esiintymisjännitystä; todellinen tilanne on jo osittain tuttu, jos sitä on harjoiteltu etukäteen mielikuvissa. Tutkimuksissa on todettu, että jos mielikuviin pystyy eläytymään hyvin, aivot tulkitsevat ne aivan samoin kuin todelliset kokemukset. (Orlick 1980, 96; Vealey & Walter 1993, 202.) Voidaan siis ajatella, että mielikuvaharjoittelu on eräänlaista esiintymiskokemuksen lisäämistä.

Kysyin myös kurssilaisten omakohtaisia kokemuksia mielikuvaharjoittelusta. Yhtä ryhmäläistä lukuunottamatta kaikki olivat joskus hyödyntäneet ko. metodia. Erityisesti soitonopettajat olivat kehottaneet tekemään mielikuvaharjoituksia, mutta käsitykseni mukaan kurssilaiset itse eivät täysin luottaneet menetelmän tehokkuuteen.

Yleensä mielikuvaharjoituksissa tuleva tilanne kuvitellaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja todenmukaisesti alusta loppuun. Tällaisten mielikuvien luominen ei välttämättä kuitenkaan onnistu ilman harjoittelua. Tämän vuoksi teimme ensimmäisen harjoituksen hieman toisin: Aluksi kurssilaisia pyydettiin palauttamaan mieleen ne tuntemukset, jotka liittyivät johonkin aikaisempaan onnistumisen kokemukseen. Elämyksen ei välttämättä tarvinnut

liittyä soittamiseen, vaan se saattoi olla miltä tahansa elämänalueelta. Tärkeintä oli palauttaa mieleen onnistumiseen liittyvät myönteiset tuntemukset.

Kun positiiviset kokemukset oli palautettu mieleen, aloitettiin varsinainen mielikuvaharjoitus. Kurssilaisia pyydettiin sulkemaan silmänsä, ja heille annettiin seuraavanlaiset ohjeet: "Kuvitelkaa nyt jotain tulevaa esiintymistilannetta, ja ajatelkaa, että pystytte esiintymään ilman haitallista jännitystä. Miettikää, miltä tuntuu, kun nautitte esiintymisestä ja tunnette onnistuvan... Ajatelkaa ikäänkuin ajalehtivanne esiintymistilanteen läpi. Teidän ei nyt tarvitse yrittää muodostaa mitään todenmukaisia mielikuvia - teidän ei tarvitse esimerkiksi ajatella mitään tiettyä kappaletta. Kuvitelkaa mieluummin, että ikäänkuin käänätte kaikki äänet pois. Riittää, että näette itsenne soittamassa ja tunnette ne mukavat tuntemukset, jotka liittyvät onnistumisen kokemukseen..." Omaa esiintymistä käytiin mielessä läpi muutaman minuutin ajan. Tämän jälkeen kurssilaisia pyydettiin kuvittelemaan esityksen päättäminen ja onnistumiseen liittyvät tuntemukset.

Harjoituksen jälkeisessä keskustelussa ilmeni, että oman onnistumisen kuvitteleminen oli ollut muutamalle ryhmän jäsenelle vaikeaa; omiin soittoesiintymisiin oli niin usein liittynyt epäonnistumisen kokemuksia, ettei edes mielikuvissa ollut helppo nähdä omaa itseä onnistumassa. Ennen varsinaista mielikuvaharjoitusta tätä ongelmaa pyrittiinkin ennakoimaan palauttamalla mieleen mihin tahansa elämänalueeseen littyneet onnistumisen tunteet. Oletin, että kun nämä tuntemukset on näin ikäänkuin saatu "pintaan", on ne helpompi siirtää myös soittoesiintymisen läpikäyntiin. Ehkä aikaisempia onnistumisia olisi pitänyt muistella aluksi pitempään, jotta tuntemukset olisivat muodostuneet vahvemmiksi. Toisaalta saattaa vaatia myös tietoista harjoittelua, että oman itsen pystyy näkemään myönteisessä valossa, onnistumassa.

Tehtävän jälkeisessä keskustelussa tuli myös esiin, että pelkän näköaistin käyttö mielikuvaharjoituksessa tuntui hankalalta; esitystä kuviteltaessa monella alkoi automaattisesti soida mielessä jokin kappale. Kurssilaisia oli pyydetty "kääntämään äänet pois", jotta harjoitus yksinkertaistuisi ja jottei "mielikuvasoittajan" tarvitsisi lopettaa kappalettaan kesken ohjaajan päättäessä harjoituksen. Vaikka ainakin osa ryhmäläisistä oli siis käynyt mielessään läpi jotain tiettyä kappaletta, eivät he kokeneet ohjaajan "päättösanoina" häiritsevinä. Osa olisi kuitenkin halunnut jatkaa harjoitusta hieman pidempään.

Mielikuvaharjoittelua käsittelevän osuuden lopuksi kerroin vielä menetelmän pääpiirteet: Mielikuvaharjoittelu mahdollistaa sen, että jonkin ongelman kohtaamista voi harjoitella ennen todelliseen tilanteeseen joutumista. Jos menetelmästä haluaa saada mahdollisimman paljon hyötyä, tulee pyrkiä muodostamaan mahdollisimman selkeitä ja yksityiskohtaisia mielikuvia, ja oma itse tulee nähdä onnistumassa. (Björkman 1982, 165, 185; Orlick 1980, 91, 96.)

Kokoontumisen loppuajan käytimme esiintymisharjoituksiin. Kukin ryhmän jäsen soitti valitsemansa kappaleen, jonka jälkeen sekä soittaja itse että muut ryhmän jäsenet kommentoivat esitystä. Positiivisen palautteen merkitystä korostettiin, mutta ryhmäläisiä pyydettiin myös miettimään, mitä parannettavaa soittajalla vielä olisi.

Osa soittajista koki ryhmän jo liiankin turvallisena; tuntemattomimmat kuuntelijat olisivat pakottaneet "skarppaamaan" enemmän. Nyt osa eiiintyjistä ikäänkuin "luovutti" liian helpolla: omia virheitä puolusteltiin tai kommentoitiin suullisesti, kappale aloitettiin alusta yhä uudelleen, kun omaan soittoon ei oltu tyytyväisiä jne. Osa koki tilanteen pelkästään myönteisesti; oli hyvä, että nyt saikin tehdä virheitä, sai puhella soittonsa aikana jne. Havaitsimme kuitenkin, ettei aina olisi edes huomattu soittajan tekemää virhettä, ellei tämä suullisesti olisi kommentoinut sitä ("Oho", "Voi ei" tms.).

Kurssilaiset kokivat tärkeinä muiden ryhmäläisten antaman palutteen. Musiikin tulkinnalliset erimielisyydet tulivat esiin (Mozartin sonaattia pyydettiin soittamaan vähemmän beethovenilaisittain ym.), mutta toisaalta todettiin, että "soittajansa näköinen" tulkinta on aina arvokas. Koulukuntien välisiä erimielisyyksiä löytyy aina, mutta kokonaisvaikutelma on lopulta tärkein.

Jouduimme lopettamaan kokoontumisemme kesken, koska seuraava ryhmä tuli käyttämäämme tilaan oletettua aikaisemmin. Tämän vuoksi en ehtinyt antaa kurssilaisille seuraavia kotitehtäviä, ja myös tunnin loppuun suunniteltu mielikuvaharjoitus jouduttiin jättämään pois. Mielestäni tärkeintä oli kuitenkin, että jokainen ryhmän jäsen ehti esiintyä ja saada palautetta omasta soitostaan. Oma-kohtaisen mielikuvaharjoittelun helpottamiseksi kurssilaisille jaettiin kokoontumisen lopuksi ko. menetelmää käsitteleviä monisteita (ks. liite 2, luku 2).

### 4.5.3. Kolmas kokoontuminen

Kolmannen kokoontumisen aloitimme jälleen venytys- ja rentoutusharjoituksilla. Niskan ja hartialihasten mahdollista kireyttä pyrittiin laukaisemaan rauhallisella, viipyvällä venytyksellä: painoimme käden avulla päätä kohti olkapäätä, ja tehostimme liikettä venyttämällä vastakkaista kättä kohti lattiaa. Työn ja levon rytmiä hyödynnettiin, kun kohotimme olkapäitä kohti korvia, ja päästimme tämän jälkeen jännityksen laukeamaan. (ks. esim. Aalto & Parviainen 1987, 24, 32.)

Venyttelyn jälkeen teimme ns. vuorohengitysharjoituksen (ks. Aalto & Parviainen 1987, 54-55). Harjoituksessa ulos- ja sisäänhengitys tapahtuu yhden sieraimen kautta kerrallaan; näin ilman kulkuväylä tehdään normaalia ahtaammaksi, jolloin hengitystä säätelevien lihasten toiminta tehostuu (ks. liite 2, luku 1). Jotta jokainen pystyi keskittymään omaan hengitykseensä, tehtiin harjoitus selät piirin keskustaan käännettynä. Harjoituksen jälkeen keskusteltiin jännityksen vaikutuksista hengitykseen ja toisaalta hengitysharjoitusten vaikutuksista jännittämiseen. Oikein tehtynä hengitysharjoitukset voivat toimia nopeana keskittymis- ja rentoutuskeinona, ja ne voivat esimerkiksi rauhoittaa kohonnutta pulssia.

Seuraavaksi teimme mielikuvaharjoituksen, jossa tuleva esiintymistilanne pyrittiin kokemaan mahdollisimman yksityiskohtaisena ja todentuntuksena. Ryhmäläisiä pyydettiin valitsemaan jokin kappale esimerkiksi tulevasta tutkinto-ohjelmastaan. Koska kappaleet vaihtelivat pituudeltaan, pyydettiin kurssilaisia antamaan kädellä merkki kun oma kappale oli mielikuvissa soitettu loppuun. Esityksen päättämistä koskevat ohjeet annettiin vasta, kun kaikki olivat mielikuvissaan ehtineet ko. vaiheeseen.

Harjoituksen aluksi osallistujia pyydettiin etsimään mukava asento ja sulkemaan silmänsä. Mahdollisimman yksityiskohtaisten mielikuvien luomista pyrittiin helpottamaan seuraavien ohjeiden avulla:

”Kuvittele, että odotat matineassa esiintymisvuoroasi. Istut vielä yleisön joukossa, ja seuraat muiden opiskelijoiden esityksiä. Sinua hermostuttaa hieman, mutta vähemmän kuin tavallisesti - vain sen verran, että tunnet olosi sopivan vireäksi. Tiedät, että olet valmistautunut esiintymiseesi hyvin, ja se saa mielesi luottavaiseksi. Uskot itseesi. Sinun on aika näyttää osaamisesi. Olet valmis

suoritukseesi...

On sinun vuorosi esiintyä. Kävelet rauhallisesti yleisön eteen. Tunnet pientä jännitystä ja hermostuneisuutta. Kumarrat yleisölle, joka taputtaa sinulle kannustavasti. Astelet rauhallisesti pianotuolin ääreen, ja etsit sinulle sopivan asennon ilman kiirettä. Lasket tämän jälkeen kätesi syliisi, ja aloitat soiton. Saatat jännittää vielä hieman, mutta et anna sen häiritä itseäsi - keskityt soittoosi, et jännittämiseesi. Huomaat soittavasi erittäin hyvin. Tämä saa sinut vapautumaan, nautit soittamisestasi ja se myös kuuluu suorituksestasi...

Kun olet soittanut kappaleen loppuun, istut vielä hetken aikaa flyygelin ääressä. Nouset seisomaan, kumarrat yleisölle ja otat vastaan aplodit. Olet tyytyväinen suoritukseesi. Onnistuit esiintymisessäsi, eikä jännittäminenkään häirinyt sinua. Itse asiassa pieni jännitys taisikin olla se voima, joka sai sinut tekemään parhaasi."

Oman soiton läpikäyminen mielikuvissa oli tuottanut monelle vaikeuksia, sillä omaa kappaletta ei oltu muistettu kovin tarkkaan. Monet olivat hämmästyneitä siitä, kuinka suuri osa soittamisesta on lihasmuistin varassa; kappale osataan kyllä *soittaa* ulkoa, mutta varsinaisesti sitä ei *muisteta* ulkoa. Mielikuvaharjoittelua voidaankin helpottaa kuuntelemalla samalla omaa soittoa kasetilta. Tällöin mielikuvissa voi keskittyä esiintymistilanteen läpikäymiseen, eikä kappaleen muistaminen/unohtaminen vie liikaa huomiota. Toisaalta kuitenkin "mielikuvasoittaminen" voi paljastaa, mitkä kohdat kappaleessa vaativat vielä harjoittelua; yksi kurssilaisista kertoi unohtaneensa mielikuvaharjoituksessa kappaleen jatkon juuri samassa kohdassa, jossa hänen soittonsa oli katkennut todellisessakin esiintymistilanteessa. Hän päättelikin, että harjoittelussa ko. kohtaan tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

Ryhmäläisiltä kysyttiin myös, oliko heidän helppo kontrolloida mielikuviaan - olivatko ne ts. juuri sellaisia kuin niiden haluttiinkin olevan. Onnistumisen kuvittelemisen oli jälleen tuntunut muutamasta kurssilaisesta vaikealta. Osa oli myös jännittänyt mielikuvaesiintymistään. Jännityksen tunteen aikaansaaminen olikin tehtävässä tarkoituksena, koska näin mielikuvasta muodostui aidomman tuntuinen. Ohjeiden avulla jännitys pyrittiin kuitenkin hallitsemaan ja kokemaan myönteisenä, vireyttä lisäävänä tuntemuksena.

Mielikuvaharjoituksen jälkeen siirryimme käsittelemään jännittämisen kognitiivista puolta - ajatusten vaikutusta käyttäytymiseen ja tunteisiin. Esimerkiksi

jännittämiseen liittyy usein kielteisiä ajatuksia, jotka pahimmassa tapauksessa voivat aikaansaada esityksen epäonnistumisen. Negatiivisista ajatuksista voi toki olla hyötyäkin; jos soittaja esimerkiksi pelkää epäonnistuvansa esityksessä, saavat nämä ajatukset parhaimmassa tapauksessa hänet vain harjoittelemaan tavallista ahkerammin. Jos kielteiset ajatukset kuitenkin liikkuvat mielessä hyvin sitkeästi, on seurauksena todennäköisesti esiintymisjännityksen lisääntyminen. Tällöin soittaja voi miettiä, kuinka realistisia ko. ajatukset ovat - usein näet kielteiset ajatukset ovat joko karkeita yleistyksiä tai uskomuksia, joilla ei välttämättä ole juurikaan todellisuuspohjaa. (ks. esim. Björkman 1982, 130-131; Bunker et al. 1993, 225-226, 234; Salmon 1991, 223-224; Toskala 1991, 74.)

Ensimmäiseksi omat ajatukset on opittava tiedostamaan. Jos tällöin huomaa omat ajatuksensa joko hyvin negatiivisiksi tai ehdottomiksi ("Minä *en saa* tehdä virheitä."), voi tämän jälkeen tietoisesti yrittää suhtautua omaan itseän aiempaa sallivammin ja suvaitsevaisemmin. (Toskala 1991, 74.)

Jännittämisen kognitiivinen puoli on hyvin laaja alue, jota yhteisten koontumisten yhteydessä ehdittiin käsitellä vain vähän. Korostin kuitenkin oma-kahtaisen prosessoinnin tärkeyttä. Itsenäisen työskentelyn helpottamiseksi jaoin jälleen kurssilaisille aihetta käsitteleviä monisteita (ks. liite 2, luku 3).

Pidin tärkeänä, että jokainen kurssilainen huomaisi omat vahvuusalueensa. Jännittämisen taustalla on usein heikko itsetunto - soittaja kokee, ettei hän ole riittävän hyvä. (vrt. Kalliopuska 1984, 11-12; Noronen 1986, 86.) Tällöin huomio kiinnittyy helposti omiin heikkouksiin, ja omia puutteita kompensoivat vahvuudet jäävät huomaamatta. Esimerkiksi musiikinopettajan laaja-alaisessa ammatissa vain harva pystyy olemaan todella hyvä kaikilla työn osa-alueilla. Omat puutteet tulisi kuitenkin oppia suhteuttamaan laajempaan kokonaisuuteen - voimme olla hyviä musiikinopettajia, vaikkemme esimerkiksi olisi erityisen taitavia pianisteja tai vaikka olisimme epäonnistuneet tutkinnossa.

Pyysin kurssilaisia kirjoittamaan paperille omat vahvuutensa soittajana sekä ihmisenä yleensäkin. Omien hyvien ominaisuuksien kertominen muille ryhmäläisille tuntui kuitenkin vaikealta, joten päädyimme siihen, että kukin kertoi muille pari vahvuusaluettaan.

Keskustelimme laajemminkin itsetunnosta ja sen vaikutuksista. Käsitteimme mm. vanhempien suhtautumisen vaikutusta lapsen itsetunnon kehittämiseen; kun lapsi hyväksytään, hänkin hyväksyy itsensä, ja kun hänestä pidetään,

myös hän alkaa pitää itsestään. Vanhempien kriittinen suhtautuminen esimerkiksi lapsen soittoharrastukseen alentaa helposti lapsen itsetuntoa. Tämä taas saattaa vaikuttaa esimerkiksi esiintymisjännityksen syntyyn. (vrt. Tahkokallio 1981, 86.)

Yksi kurssilaisista oli huomannut, että pienikin epäonnistuminen yhdellä elämänalueella tuo heikon itsetunnon myötä ongelmia muuhunkin toimintaan - oma itse nähdään täysin epäonnistuneena, eikä tällainen negatiivinen suhtautuminen voi olla vaikuttamatta. Heikko itseluottamus sai aikaan myös sen, että yksittäisen epäonnistumisen jälkeen oltiin varmoja, että vastaavassa tilanteessa tullaan epäonnistumaan myöhemminkin.

Kokoontumisen aikana pohdimme myös, miten itsetuntoa voisi kohottaa. Silloin tällöin kannattaa tietoisesti miettiä omia hyviä ominaisuuksiaan ja omia onnistumisiaan. Toisaalta tulisi uskaltaa kohdata myös itselle vaikeita asioita ja tilanteita, sillä niistä selviytyminen lisää itsearvostusta. Vaikeat asiat kannattaa kuitenkin kohdata vähitellen, jolloin niistä ei muodostu liian uhkaavia. Esimerkiksi esiintymisjännitystä voi opetella hallitsemaan asteittain vaikeutuvissa tilanteissa. Kun aluksi esiintyy tutulle ja turvalliselle yleisölle, voi helpommin saada onnistumisen kokemuksia. Onnistumisten myötä itsetunto kohoaa, ja voi lähteä esiintymään myös "pelottavammalle" yleisölle.

Kokoontumisen jälkimmäisen osuuden käytimme jälleen esiintymisharjoituksiin. Osallistujien pyynnöstä olin varannut heille prima vista -tehtäviä. Tulevia pianotutkintoja ajatellen olin valinnut mukaan ainoastaan säestystehtäviä. Palautimme mieleen prima vista -soiton perusteita: tempo kannattaa valita hankalimman paikan mukaan, ja "fuskaaminen" on usein välttämätöntä. Säestystehtävissä myös solistin huomioiminen on erittäin tärkeää; pianisti ei voi esimerkiksi jäädä korjailemaan soittoaan.

Ennen istunnon päättymistä pyysin kurssilaisia tekemään tulevan viikon aikana mielikuvaharjoituksia sekä tutustumaan jännittämisen kognitiivista puolta käsitteleviin monisteisiin (ks. liite 2, luku 3). Ryhmäläisiä kehoitettiin myös esiintymään yleisölle; esiintymistilanteen luonteen ja yleisön koostumuksen jokainen sai päättää itse.



#### 4.5.4. Neljäs kokoontuminen

Kokoontumisen aluksi keskusteltiin edellisellä viikolla annetuista koti-tehtävistä. Kurssilaisista kolme oli järjestänyt itselleen esiintymistilaisuuden, ja muutama oli myös miettinyt omaa ajattelutapaansa. Jälleen kerran kuitenkin ilmeni, ettei monellakaan ollut ollut aikaa itsenäiseen asioiden pohtimiseen ja läpikäymiseen.

Mietimme tapaamisen alkupuolella esiintymiseen liittyviä ajatuksia. Yksi kurssilaisista myönsi olevansa täydellisyyden tavoittelija, joka ei salli itselleen virheitä. Ko. soittaja liitti esiintymiseen myös hylätyksi tulemisen pelon; musiikki on niin tärkeä osa omaa itseä, että jos esityksessä epäonnistuu, kokee soittaja oman itsensäkin epäonnistuneeksi. Tämän seurauksena soittaja pelkää jäävänsä ulkopuoliseksi ja tulevansa hylätyksi ihmisenäkin. Vastaavia käsityksiä esiintymisjännityksestä on esittänyt myös Kurkela (1994, 202-203, 269), jonka mukaan soittaminen voidaan nähdä self-objektina, eräänlaisena minän jatkeena. Tällöin soittaja kokee olevansa sitä, mitä hän musiikillaan tai esiintymisellään ilmaisee.

Myös tilanteesta tehdyt tulkinnat vaikuttavat esiintymisjännityksen kokemiin. (Stephoe 1982, 538.) Ennen esiintymistä voi kahdella soittajalla pulssi olla aivan yhtä korkealla, mutta he saattavat suhtautua tilanteeseen hyvin eri tavoin. Toinen ajattelee: "Sydämeni hakkaa ihan kauheasti. Esitykseni epäonnistuu varmasti, koska jännitän näin paljon." Toinen vastaavassa tilanteessa oleva soittaja tulkitsee reaktionsa toisin: "Onpa hyvä, että pulssini kiihtyy. Se osoittaa vain, että kehoni kerää ylimääräistä energiaa, jotta pystyisin tekemään parhaani."

Samalla tavoin jännittäjä voi tulkita myös ulkoisia tilannetekijöitä. Jos esityksen aikana joku yleisöstä haukottelee, uskoo jännittäjä sen johtuvan oman soittonsa mielenkiinnottomuudesta. Puhutaan personalisoinnista, jolla tarkoitetaan taipumusta kokea ulkopuoliset tapahtumat omaan itseensä liittyviksi. (Lloyd-Elliot 1991, 215; Toskala 1991, 56.)

Moni ryhmäläisistä oli huomannut kokevansa yleisön reaktiot aina kielteisesti. Yleisön antamat aplodit esityksen jälkeen tulkittiin joko tyyliin "He ovat vain onnellisia siitä, että soitto loppui" tai "He yrittävät vain rohkaista minua". Yleisön antamaa myönteistä suullista palautettakaan ei yleensä uskottu. Toisaalta taas sekin tuntui pahalta, jos kukaan ei esityksen jälkeen tullut kommentoimaan

suoritusta.

Kokoontumisesta suuri osa käytettiin pienimuotoisen "konsertin" pitämiseen. Kurssilaiset esiintyivät toisilleen Musican salissa, ja esiintymiset videoitiin. Esitykset katsottiin heti "konsertin" päätyttyä, ja jokaiselle soittajalle annettiin palautetta. Katselua häiritsi kuitenkin videon huono äänenlaatu - käytössämme ollut videokamera oli varsin heikkotasoinen.

Monet ryhmän jäsenistä olivat kokeneet tämänkertaisen esiintymisen varsin myönteisesti; soittaminen oli ollut mukavaa, ja se oli sujunut oletettua paremmin. Soittajien saama palaute oli myös erittäin myönteistä; erityisesti kiiteltiin kappaleiden tyylinmukaisia tulkintoja. Moni oli myös valinnut esitettäväkseen "itsensä näköisen" kappaleen, mikä kuului soiton ilmeikkyydessä.

Kokoontumisen lopussa kerroin kurssilaisten toivomuksesta hieman esiintymisjännityksen taustalla vaikuttavista syistä. Jo edellisellä kerralla olimme pohjineet heikon itsetunnon ja vanhempien suhtautumisen vaikutusta jännittämiseen. Myös täydellistä suoritusta vaativa soitonopettaja lisää helposti oppilaansa paineita. Jännittämistä ei kuitenkaan voi täysin laittaa vanhempien tai opettajien syyksi - saman opettajan oppilaista osa jännittää, osa taas ei.

On ajateltu, että taipumus kokea jännitystä liittyy yksilön kykyyn havainnoida ympäristöään tavallista herkemmin. Herkkyys sinänsä on hyvä asia. Herkkä ihminen kykenee esimerkiksi ymmärtämään vivahteita ihmissuhteissaan, ja herkkyys mahdollistaa myös luovan toiminnan. Liiallinen herkkyys saattaa kuitenkin kääntyä soittajaa vastaan. Tällöin esimerkiksi esiintymistilanteessa kiinnitetään liikaa huomiota omiin jännitysoireisiin tai ulkopuolisiin tilannetekijöihin (mm. yleisön reaktioihin). Halu miellyttää muita korostuu; on tärkeää onnistua muiden edessä ja saada heiltä arvostusta. "Mitä muut minusta ajattelevat?" nousee keskeiseen asemaan. (Noronen 1986, 86; Tahkokallio 1981, 38-39.)

Sen oivaltaminen, ettei kaikkia tarvitse miellyttää ja ettei kaikkien tarvitse pitää minusta, oli ollut erittäin merkityksellinen yhdelle kurssilaisista. Tämän asian tajuaminen oli myös vähentänyt jännittämistä. "Vaikkei kukaan minua arvostaisi, voin itse arvostaa itseäni." Esimerkiksi soittamisessa kaikkien kuuntelijoiden miellyttäminen on vaikeaa jo tulkinnallisista erimielisyyksistäkin johtuen. Kuitenkin ko. soittaja näki myönteisenä sen, että yleensä pystyy herättämään kuulijoissa tunteita - vaikka ne sitten olisivat epämiellyttäviäkin.

Seuraavaksi keskustelu kääntyi jälleen kurssitutkintoihin. Yksi ryhmäläisistä

toi mielestäni erittäin hyvin esiin sen, kuinka tutkinnon onnistumisen/epäonnistumisen merkitystä ylikorostetaan. Varmasti jokainen oppii uusia asioita valmistautuessaan tutkintoon, ja tehtyä työtä ei kukaan voi "viedä pois", vaikka tutkinto epäonnistuisikin.

Kokoontumisen päätteeksi ryhmäläisille jaettiin moniste, joka sisälsi muutamia esiintymisjännityksen hallintaan liittyviä yleisiä ohjeita (ks. liite 2, luku 4). Tämän lisäksi ryhmäläisiltä pyydettiin suullista palautetta kurssista. Käsittelen näitä vastauksia sekä ryhmäläisten antamaa kirjallista palautetta seuraavassa kappaleessa.

#### **4.5.5. Ryhmän jäsenten antama palaute esiintymisvalmennuskurssista**

Kurssista saamani palaute oli pääsääntöisesti hyvin myönteistä. Ryhmän sisäinen rakenne vaikutti ratkaisevasti positiivisten kokemusten syntymiseen. Vaikka osallistujat eivät tunteneet toisiaan kovin hyvin kurssin alkaessa, syntyi ryhmässä hyvin pian luottamuksellinen, mutta samalla vapautunut ilmapiiri. Ryhmän koko (kuusi henkilöä) oli myös ihanteellinen; nyt jokainen pystyi osallistumaan keskusteluun ja jokainen ehti myös esiintyä. Suuremmassa ryhmässä yksittäisen henkilön osuus prosessista olisi jäänyt hyvin pintapuoliseksi.

Kurssilaisten antama palaute osoitti, että esiintymisharjoitukset, esiintymisjännitystä koskevat keskustelut sekä esiintymistä ja jännittämistä koskevien ajatusten käsitteleminen koettiin erittäin hyödyllisinä. Sen sijaan rentoutus- ja mielikuvaharjoitusten sekä oman soiton videokatselun ei koettu vähentävän esiintymisjännitystä yhtä tehokkaasti. Yksittäisistä harjoituksista ei selvää "suosikkia" löytynyt. Esiintyminen muille kurssilaisille sekä omien vahvuusalueiden ja onnistumisten miettiminen nousivat kuitenkin vastauksista esiin erityisen mielekkäinä harjoituksina. Pari kurssilaista piti muutamaa rentoutusharjoitusta (sokeankuljetusta sekä pikarentoutusta) tarpeettomana. Muutoin harjoitukset koettiin mielekkäinä ja hyödyllisinä.

Ryhmässä käydyt keskustelut olivat olleet kurssilaisille tärkeä apukeino esiintymisjännityksen vähentämisessä. Omaan itseen ja jännittämiseen pystyi suhtautumaan aiempaa myönteisemmin, kun huomasi, että muillakin on samanlaisia ongelmia. Yksi kurssilaisista olisi toivonut vielä avoimempia puheenvuoroja, mutta kaiken kaikkiaan ryhmän ilmapiiri oli koettu turvallisenä; omista

kokemuksista ja tuntemuksista uskallettiin kertoa varsin avoimesti. Kuten yksi ryhmän jäsenistä kirjoitti: "Ihmiset olivat vailla tavallisia naamioita."

Yksi kurssilaisista oli huomannut keskustelujen vaikuttavan myös negatiivisesti. Kun monet ryhmäläiset olivat kertoneet jännittävänsä ulkoasoitamista, oli tämä pelko "tarttunut" myös ko. henkilöön. Toinen ryhmän jäsenistä taas oli kokenut, että keskustelut eivät varsinaisesti vähentäneet hänen jännittämistään, vaikka ne muuten olivatkin antoisia.

Kurssin ohjaaja koettiin empaattiseksi, kannustavaksi ja luottamusta herättäväksi. Yksi kurssilaisista olisi kuitenkin toivonut keskustelun tiukempaa ohjaamista; nyt puheet rönsyilivät varsin usein "asian viereen", jolloin muutenkin vähäistä aikaa kului hukkaan.

Pyysin ryhmäläisiltä myös kurssiin liittyviä parannusehdotuksia. Osa toivoi, että kurssi olisi kestänyt kauemmin, esimerkiksi yhden lukukauden. Toisaalta myös vastakkaisia mielipiteitä esiintyi: kurssi koettiin kestoltaan riittäväksi - sen myötä sai riittävästi ohjeita esiintymisjännityksen hallintaan, ja tätä kautta oma kohtainen asian prosessointi ja itsenäinen työskentely mahdollistui.

Moni ryhmäläisistä toivoi, että vastaavanlainen kurssi olisi osa opintojamme. Kurssin ei tuolloin tarvitsisi välttämättä liittyä esiintymisjännitykseen; tärkeintä olisi, että "tutustuttaisiin" omaan minään ja opeteltaisiin oman itsen hyväksymistä sekä vaikeiden asioiden kohtaamista. Nämä taidot koettiin tärkeiksi myös tulevan ammattimme kannalta.

Monet toivoivat myöhäisempää kokoontumisajankohtaa. Nyt jouduimme yleensä aloittamaan noin kello 8.30., koska muuta yhteistä aikaa ei löytynyt. Osa kurssilaisista koki häiritsevänsä myös sen, että jouduimme usein lopettamaan tapaamisemme hieman kesken, koska käyttämäämme tilaan oli tulossa jo seuraava ryhmä. Viikonloppuisin em. ongelmia ei todennäköisesti olisi ollut, mutta tällä kertaa viikonloppukokoontumisten järjestäminen ei onnistunut.

Yksi osallistujista ehdotti, että alkukyselyn avulla pyrittäisiin saamaan kursseille mahdollisimman samankaltaisia jännittäjiä - itsetunto saattaa vain laskea, jos huomaa jännittävänsä selvästi muita ryhmän jäseniä enemmän. Ko. vastaaja mainitsi kuitenkin kokeneensa tämän kurssin ilmapiirin suhteellisen positiivisena ja kannustavana, vaikka ryhmäläisten jännittämisen taso vaihtelikin.

## 4.6. Tulokset ja niiden tarkastelua

### 4.6.1. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus soiton laatuun

Esiintyjien soiton laatua arvioitaessa ilmeni musiikillisten mielipiteiden moninaisuus. Arvioitsijoina käytettiin kahta pianonsoitonopettajaa, joiden näkemykset esityksistä erosivat välillä selvästikin. Arviointien yhdenmukaisuusprosentiksi<sup>7</sup> saatiin vain 59,2 %, vaikka yksimielisyyttä tarkasteltiin väljin kriteerein; arviointiasteikon vaihtoehdot 1 ja 2 sekä 3 ja 4 luokiteltiin yhteen, eli asteikkoa tarkasteltiin kolmiluokkaisesti (1+2, 3+4, 5). Soitonopettajien yksimielisyys vaihteli kuitenkin eri esiintyjien kohdalla runsaasti, 22,2 %:sta 100 %:iin.

Vastaavanlaiset mittarit on yleensä todettu reliabiliteetiltaan vahvoiksi (ks. esimerkiksi Kendrick et al. 1982, 358). Tässä tutkimuksessa tuloksiin saattoi vaikuttaa se, että toinen arvioitsijoista oli tottunut konservatoriossa käytettyihin kriteereihin, toinen taas musiikkitieteen laitoksen arviointitapoihin. Näin toinen arvioitsija käytti selvästi ”lempeämpää” arvosteluasteikkoa kuin toinen. Soitonopettajien arviointien sisäinen johdonmukaisuus säilyi kuitenkin todennäköisesti korkeana, koska kaikki esitykset kuunneltiin peräkkäin, ja opettajat omien sanojensa mukaan säilyttivät arviointikriteerinsä samoina kaikkien esitysten kohdalla. Seuraavia tuloksia voidaan pitää kuitenkin siis vain suuntaa-antavina. Tuloksia tarkasteltaessa on lukijankin huomioitava tutkimusjoukon pienuus, arvioitsijoiden mielipide-erot sekä väliintulevien muuttujien kontrolloimattomuus.

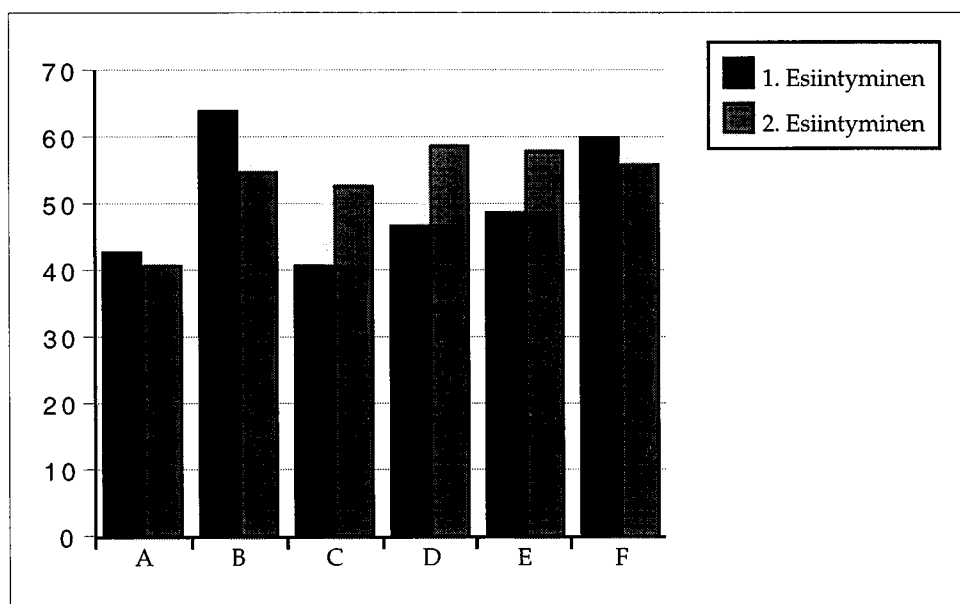
Arvostelijat tarkkailivat soiton laatua numeerisesti kahdeksan eri osa-alueen pohjalta (ks. liite 9). Arvosteluasteikkona käytettiin 5-portaista Likert-asteikkoa. Lisäksi opettajat arvioivat soitossa ilmenneiden virheiden määrää ja antoivat myös sanallisen palautteen esityksestä.

Seuraava taulukko kuvaa esiintyjien (A-F) soiton laatua ennen kurssia ja sen jälkeen järjestetyissä esiintymistilanteissa. Numeerisessa arvioinnissa maksimipistemäärä oli 80 (8 x 5 x 2) ja minimi 16 (8 x 1 x 2). Tarkat pistemäärät, keskiarvot ja keskihajonnat esitetään liitteessä 10.

---

<sup>7</sup> yhdenmukaisuusprosentti = yhdenmukaisten (samojen) arviointien prosenttiosuus kaikista arvioinneista

TAULUKKO 1. Soiton laatu ennen kurssia ja sen jälkeen järjestetyissä esiintymis-tilanteissa



Tulokset osoittavat soiton laadun parantuneen kolmella soittajalla, mutta heikentyneen yhtä usealla. Esiintyjien kanssa käymieni keskustelujen myötä ilmeni, että parantuneisiin suorituksiin liittyi yleensä jonkinasteinen "Antaa mennä - kävi miten kävi" -tunne. Esitys onnistui, kun itselle ei asetettu liian kovia ennakkopaineita. Soittosuorituksen heikentyminen taas liittyi yhdellä esiintyjällä väsymykseen; takana oli erityisen raskas opiskelupäivä, eikä voimia enää riittänyt esiintymiseen. Yksi soittajista taas oli hieman aiemmin muuttanut kappaleensa tulkintaa ratkaisevasti, eikä uusi näkemys ollut vielä täysin sisäistynyt.

Yksittäisiä osioita tarkasteltaessa havaittiin, että soiton ilmeikkyys, musiikin tulkinta (kohta f) sekä tempo (kohta d) olivat ne osa-alueet, jotka yleisimmin paranivat jälkimmäisessä esityksessä. Molemmissa osioissa tapahtui edistymistä 66,6 %:lla tapauksista<sup>8</sup>. Jos otetaan huomioon myös ne tapaukset, joissa musiikin ilmeikkyys pysyi numeerisesti arvioituna samana, oli tapauksia tällöin 75% aineistosta. Tempoa tarkasteltaessa taas 83,3%:ssa tapauksista tempo pysyi joko samanlaisena tai parani. Kolmen soittajan kohdalla myös sanallisessa palautteessa korostui musiikin tulkinnallinen kehittyminen. Soitonopettajat kuvasivat

<sup>8</sup> Prosenttiluvut on laskettu huomioimalla kummankin soitonopettajan arviot erillisinä. Tällöin tapauksia on yhteensä  $2 \times 6 = 12$ . Kun taas puhun esimerkiksi kolmesta soittajasta, tarkoittaa se, että molempien arvioitsijoiden mielipiteet ko. henkilöistä ovat olleet samanlaisia.

jälkimmäistä esitystä mm. seuraavasti: "Hyvää tunnelman esiintuomista, myös tekninen valmius riittävää. Kokonaisuutena musiikissa oli vireä sävy, musikaalinen esitys."; "Soittaja oli innostunut tarjoamaan kappaleesta sujuvan tulkinnan." "Tyyllillisesti pitkällä olevassa opiskeluvaiheessa." "Kaiken kaikkiaan esitys oli mielenkiintoisempi, musikaalisempi (vrt. edellinen esitys)."

Soiton tulkinnallista kehittymistä ei tietenkään voi katsoa ainoastaan esiintymisvalmennuskurssin ansioksi. Ensimmäisen ja viimeisen esityksen välissä oli viisi viikkoa, joten todennäköisesti musiikin tulkinta olisi tuona aikana parantunut ilman kurssiakin. Ehkä kuitenkin osalle esiintyjistä soittoon tuli lisää vapautuneisuutta myös kurssin ansiosta.

Aineistoa tarkasteltaessa kiinnittyy huomio myös siihen, että peräti neljä soittajaa teki jälkimmäisessä esityksessä virheitä enemmän kuin ensimmäisessä. Tämä saattoi johtua siitä, ettei tuttu ryhmä "pakottanut soittajia skarppaamaan" samassa määrin kuin tuntemattomampi yleisö (vrt. ensimmäinen esiintyminen, jolloin soittajat eivät vielä tunteneet toisiaan yhtä hyvin). Toisaalta kokoon-tumisien aikana oli useaan kertaan korostettu, ettei virheiden määrä ratkaise soiton laatua. Nytkin kolmessa tapauksessa neljästä soitto arvioitiin jälkimmäisessä esityksessä kokonaisuudessaan paremmaksi, vaikka virheitä olikin enemmän kuin ensimmäisellä kerralla.

Soiton yleisvaikutelmaa (kohta h) numeerisesti tarkasteltuna 41,6%:ssa tapauksista esityskokonaisuus parani, 50 %:ssa pysyi samanlaisena ja 8,3 %:ssa heikkeni. Mielestäni yleisvaikutelma on soitossa ehkä keskeisin osatekijä, ja "yleisarvosanoja" tarkasteltaessa voidaan katsoa jälkimmäisen esityksen onnistuneen varsin hyvin. Musiikkiesitys koostuu kuitenkin useasta eri elementistä, ja kun ne kaikki otetaan huomioon, ei jälkimmäinen esitys läheskään aina osoit-tautunut paremmaksi.

#### 4.6.2. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus jännityksen ulkoiseen ilmenemiseen

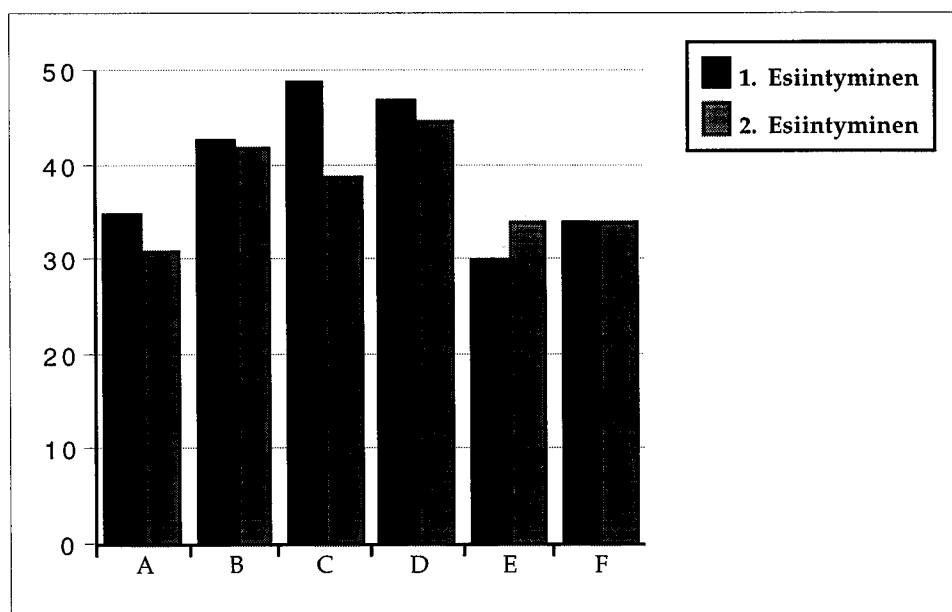
Jännityksen ulkoisia merkkejä tutkija arvioi itse tarkkailemalla esiintymisiä videolta (ks. liite 8). Tutkijan tekemien arviointien reliabiliteettia testattiin siten, että tutkija arvioi aineiston kaksi kertaa - toinen arviointi suoritettiin noin kolmen kuukauden kuluttua ensimmäisestä. Yhdenmukaisuusprosentiksi saatiin 87,8, mitä voidaan pitää suhteellisen korkeana. Yksimielisyyden kriteerit olivat tiukat, eli arvio luokiteltiin yhdenmukaiseksi vain, mikäli osio oli saanut saman arvon molemmilla kerroilla. Arviot erosivat toisistaan pääasiassa lihasjännitystä koskevissa osioissa; tutkija havaitsikin, että esimerkiksi niskan jäykkyyttä oli suhteellisen vaikea arvioida videokuvasta.

Molemmilla arviointikerroilla tutkija katsoi jokaisen esityksen kahdesti peräkkäin. Arvioinnissa huomioitiin myös soittajan saapuminen esiintymislavalle sekä sieltä poistuminen. Arviointikriteerien pysyvyys pyrittiin varmistamaan siten, että jokaisen soittajan molemmat esiintymiset katsottiin peräkkäin. Jännittämisen ulkoisten merkkien tarkkailua helpotti se, että tutkija oli katsonut aineiston läpi useaan otteeseen muissa yhteyksissä, ja hänelle oli muodostunut jonkinlainen ennakkokäsitys jännittämisen ilmenemisestä eri soittajilla.

Seuraava taulukko kuvaa jännityksen ulkoisia merkkejä ennen kurssia ja sen jälkeen järjestetyissä esiintymisissä. Maksimipistemäärä on  $19 \times 5 = 95$ , minimi  $19 \times 1 = 19$ . Mitä korkeampi pistemäärä on, sitä enemmän jännitysoireita ilmeni. Keskiarvot ja keskihajonnat esitetään liitteessä 10.



TAULUKKO 2. Jännityksen ulkoinen ilmeneminen ennen kurssia ja sen jälkeen järjestetyissä esiintymistilanteissa



Kuten taulukosta havaitaan, jännittäminen ei ilmennyt ulkoisesti kovinkaan merkittävässä määrin; mittarin maksimipistemäärä oli 95, mutta esiintyjillä korkein pistemäärä oli 49. Huulten kostuttamista, kappaleen aikana puhumista sekä jalkojen ja käsien tärinää ei videokuvasta havaittu kenenkään soittajan kohdalla. Kun jälkeinpäin jokainen esiintyjä katsoi oman suorituksensa videolta, yllättyi moni siitä, ettei jännittäminen näkynyt ulospäin samassa määrin kuin itse oli olettanut. Esimerkiksi yksi soittajista oli tuntenut käsiensä vapisevan selvästi, mutta videokuvassa tärinää ei ollutkaan havaittavissa.

Verrattaessa jännityksen ulkoisia merkkejä ensimmäisessä ja jälkimmäisessä esiintymisessä, ei merkittäviä eroja havaita yhtä esiintyjää (C) lukuunottamatta. Soittajille oli muotoutuneet omat käyttäytymispiirteensä, eikä niissä juurikaan tapahtunut muutosta kurssin aikana. Esimerkiksi soittoon liittyvä lihasjännitys on muusikolla yleensä suhteellisen muuttumaton ominaisuus, mikäli siihen ei tietoisesti ja säännöllisesti kiinnitetä huomiota esimerkiksi soittotunneilla.

Esiintymisjännityksen ulkoiset merkit vähenivät selvästi ainoastaan yhdellä soittajalla (C). Hyvin lievää vähenemistä oli havaittavissa kolmella esiintyjällä, kun taas yhdellä soittajalla ulkoiset merkit hieman lisääntyivät. Yhdellä soittajalla tämän osion pistemäärä pysyi samana molemmissa esityksissä.

Koko ryhmää tarkasteltaessa ainoa osio, joka nousee aineistosta esiin, on

”esiintymisen flegmaattisuus”. Millään muulla osa-alueella muutokset eivät olleet yhtä selviä. Flegmaattisuus väheni kolmella soittajalla selvästi, pysyi kahdella soittajalla melko samanlaisena sekä lisääntyi yhdellä esiintyjällä. Flegmaattisuuden väheneminen näkyi myös soiton laadussa; soiton ilmeikkyyden ja musiikillinen tulkinta paranivat (ks. luku 4.6.1.).

#### **4.6.3. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus jännityksen subjektiiviseen kokemukseen**

Ulkopuolisten tarkkailijoiden käsitykset esiintyjän jännityksen tasosta eivät useinkaan kuvaa soittajan omia tuntemuksia. Tässä tutkimuksessa esiintyjän subjektiivisia kokemuksia jännityksestä selvitettiin kyselyjen avulla (ks. liitteet 4 ja 5). Näin saatiin tietoa sekä soittajien tunteista, ajatuksista että fysiologisista jännitysoireista. Arvosteluasteikkona käytettiin 5-portaista Likert-asteikkoa.

##### **4.6.3.1. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus jännittämisen kognitiiviseen komponenttiin**

Esiintymisjännityksen kognitiivista osa-aluetta arvioitiin väittämillä, joilla pyrittiin selvittämään sekä esityksen aikana ilmenneitä ajatuksia että esitystä edeltäneitä ajatusmalleja. Väittämistä muodostettiin seuraavat osa-alueet:

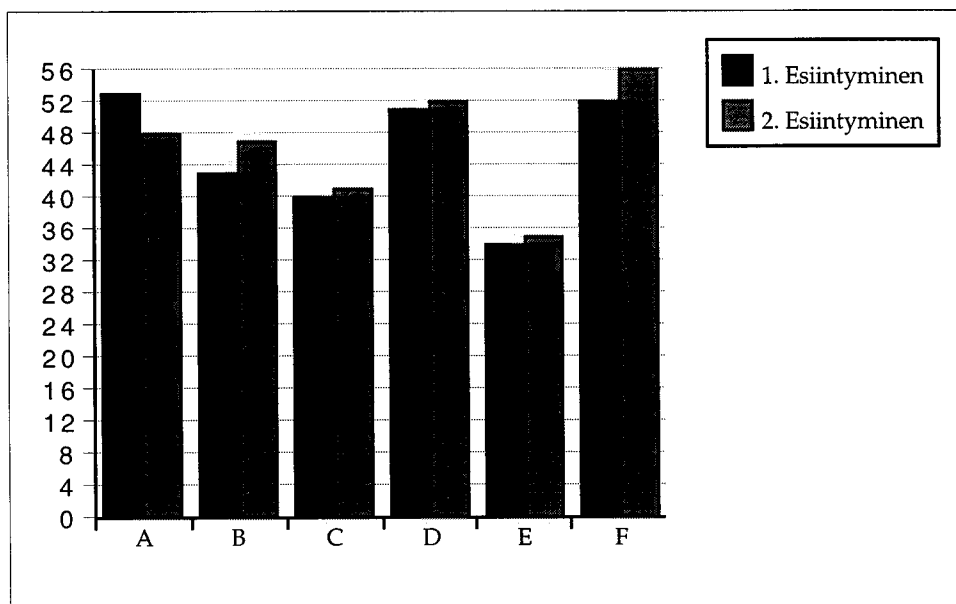
- irrationaaliset ajatukset (katastrofointi ym.)
- levottomuutta herättävät ajatukset (erilaiset pelot ym.)
- häiritsevät ajatukset
- itseluottamusta osoittavat ajatukset
- keskittymistä osoittavat ajatukset
- odotukset oman esiintymisen suhteen.

(ks. liitteet 4 ja 5 sekä vrt. luku 2.2.2. Kognitiivinen komponentti.)

Seuraava taulukko kuvaa yleisesti esiintymistä edeltävien ajatusmallien luonnetta kullakin soittajalla. Korkea pistemäärä osoittaa soittajan asennoituvan tulevaan esiintymiseensä kielteisesti, jolloin hänen ajatuksensa ovat pääasiassa irrationaalisia ja/tai levottomuutta herättäviä. Alhainen pistemäärä taas kuvaa soittajan suhtautuvan luottavaisesti tulevaan suoritukseensa. Osion

maksimipistemäärä on 70 ja minimi 14.

TAULUKKO 3. Esiintymisiä edeltäneet haitalliset kognitiot



Vaikka kurssin eräänä tavoitteena oli opetella sallivampaa ja myönteisempää suhtautumista omaan esiintymiseen, ei tämä tavoite ollut toteutunut ainakaan kyselyjen mukaan. Kurssilaisista ainoastaan yksi ajatteli esiintymisestään etukäteen aiempaa positiivisemmin. Vastauksista ilmeni, että peräti neljällä soittajalla irrationaaliset ajatukset lisääntyivät. Merkille pantavaa on myös, että neljän soittajan odotukset oman esityksen suhteen kasvoivat jälkimmäisellä esiintymiskerralla. Mahdollisesti osa kurssilaisista tunsivat onnistumispaineen kasvaneen kurssin myötä; tutkimuksen takia he saattoivat kokea eräänlaista onnistumisen pakkoa pyrkiessään esimerkiksi miellyttämään tutkijaa.

Seuraava taulukko kuvaa muutoksia esiintymistä edeltäneissä ajatuksissa, kun ryhmää tarkastellaan kokonaisuutena. Irrationaaliset ja levottomuutta herättävät ajatukset sekä korkeat odotukset oman esityksen suhteen käsitetään tulevan esiintymisen kannalta haitallisina. Sitä vastoin itseluottamusta kuvaavat ajatusmallit nähdään myönteisinä.

TAULUKKO 4. Ryhmäläisten esiintymistä edeltävien kognitioiden luonne

Kognitioiden luonne	1. esiintyminen	2. esiintyminen
1. Irrationaaliset ajatukset <sup>1</sup>	50	60
2. Levottomuutta herättävät ajatukset <sup>2</sup>	34	30
3. Itseluottamusta osoittavat ajatukset <sup>3</sup>	111	112
4. Odotukset esiintymisen suhteen <sup>4</sup>	65	72

<sup>1</sup> Irrationaalisten ajatusten maksimipistemäärä 120, minimi 24.

<sup>2</sup> Levottomuutta herättävien ajatusten maksimipistemäärä 60, minimi 12.

<sup>3</sup> Itseluottamusta osoittavien ajatusten maksimipistemäärä 150, minimi 30.

<sup>4</sup> Esiintymiselle asetettujen odotusten maksimipistemäärä 90, minimi 18.

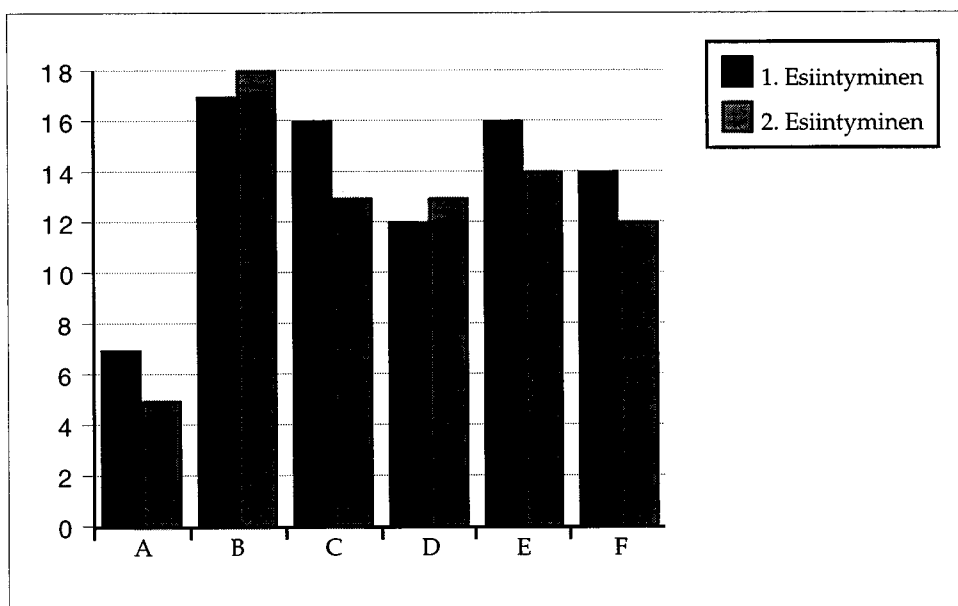
Taulukosta voidaan havaita, että jälkimmäisellä kerralla irrationaaliset ajatukset lisääntyivät ja soittajien esityksiinsä kohdistamat odotukset kasvoivat. Nämä kurssin kannalta kielteiset muutokset olivat huomattavasti selvempiä kuin myönteiset tulokset - levottomuutta herättävien ajatusten väheneminen sekä itseluottamuksen hienoinen kasvu.

Varsinaisessa esiintymistilanteessa esiintulevia ajatuksia tarkasteltiin väittämällä, jotka voidaan jaotella seuraaviin osa-alueisiin:

- levottomuutta herättävät ajatukset
- häiritsevät ajatukset
- keskittymistä osoittavat ajatukset.

Seuraava taulukko kuvaa soittajakohtaisesti esiintymiskerroilla ilmenneitä haitallisia kognitioita. Korkea pistemäärä osoittaa haitallisten ajatusten runsautta, alhainen taas kykyä keskittää ajatukset käsillä olevaan suoritukseen. Osion maksimipistemäärä on 25 minimin ollessa 5.

TAULUKKO 5. Esiintymistilanteissa ilmenneet haitalliset kognitiot



Tuloksia tarkasteltaessa huomataan, ettei suuria eroja ensimmäisen ja toisen esiintymisen välillä ollut. Neljällä soittajalla haitalliset kognitiot vähenivät hieman, kahdella sitä vastoin lisääntyivät. Vastauksista ilmenee, että soittajat kokivat molemmilla kerroilla keskittyneensä soittoonsa varsin hyvin. Kuitenkin esiintyjistä neljä oli huomannut molemmissa esiintymisissä mieltävänsä, mitä muut hänen soitostaan ajattelevat. Yhtä soittajaa taas muiden mielipiteet eivät olleet askarruttaneet lainkaan, ja hän kokikin pystyneensä keskittymään suoritukseensa täysipainoisesti erityisesti jälkimmäisellä esiintymiskerralla.

Taulukossa 6 tarkastellaan koko ryhmän kognitioiden luonnetta esiintymistilanteissa.

TAULUKKO 6. Ryhmäläisten kognitiot esiintymistilanteissa

Kognitioiden luonne	1. Esiintyminen	2. Esiintyminen
1. Häiritsevät ajatukset <sup>1</sup>	45	39
2. Levottomuutta herättävät ajatukset <sup>2</sup>	13	11
3. Keskittymistä osoittavat ajatukset <sup>3</sup>	18	18

<sup>1</sup> Häiritsevien ajatusten maksimipistemäärä oli 90, minimi 18.

<sup>2</sup> Levottomuutta herättävien ajatusten maksimipistemäärä oli 30, minimi 6.

<sup>3</sup> Keskittymistä osoittavien ajatusten maksimipistemäärä oli 30, minimi 6.

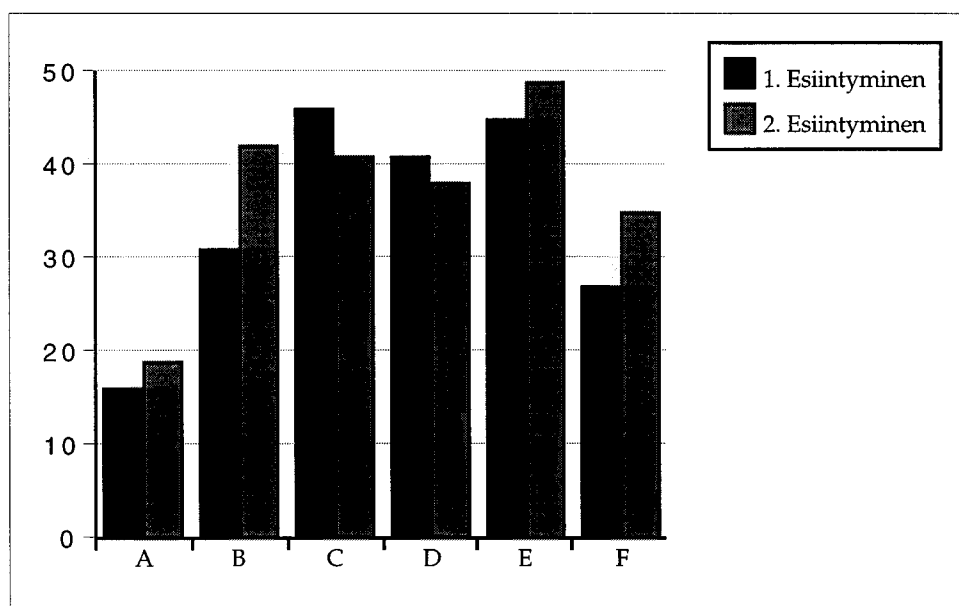
Esiintymistilanteissa ilmenneet kognitiot kehittyivät pääsääntöisesti myönteiseen suuntaan: Jälkimmäisellä esiintymiskerralla sekä häiritseviä että levottomuutta herättäviä ajatuksia ilmeni aiempaa vähemmän. Keskittymistä osoittavien ajatusten määrä taas pysyi samanlaisena molemmissa esiintymisissä.

Yksittäisiä soittajia tarkasteltaessa ilmenee tuloksista, että häiritsevien ajatusten määrä laski kaikilla soittajilla. Levottomuutta herättävien ajatusten määrä pysyi samana tai laski hieman. Keskittymistä osoittavat ajatukset pysyivät kolmella soittajalla samanlaisina, vähenivät yhdellä ja lisääntyivät yhdellä.

#### 4.6.3.2. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus soittajien tunnekokemuksiin esiintymistilanteissa

Soittajien esiintymistilanteessa kokemia tunteita selvitettiin väittämillä, jotka kuvasivat sekä myönteisiä että kielteisiä tunnekokemuksia. Seuraava taulukko kuvaa soittajakohtaisesti esiintymiseen liittyneitä negatiivisia tunteita: jännittyneisyyttä, kiusaantuneisuutta ja epämiellyttävää oloa. Korkea pistemäärä osoittaa näinollen kielteisten tunteiden runsautta. Maksimipistemäärä osiossa on 60, minimi 12.

TAULUKKO 7. Esiintymistilanteisiin liittyneet kielteiset tunteet



Tulosten mukaan peräti neljän soittajan kokemat tunteet olivat jälkimmäisellä esiintymiskerralla kielteisempiä kuin ensimmäisellä. Kahdella soittajalla negatiivisten tunteiden lisääntyminen oli jopa hyvin selvää. Erityisesti innostuneisuus oman esityksen suhteen väheni huomattavasti jälkimmäisellä kerralla, mikä saattaa olla osoitus esiintymisiin kyllästymisestä. Moni oli myös asettanut esitykselleen aiempaa korkeampia tavoitteita, ja joutui pettymään suoritukseensa. Yksi soittajista taas kertoi olleensa ärtyisä ja hermostunut jo tullessaan esiintymään. Tässä tapauksessa negatiiviset tunteet eivät olleet johtuneet esiintymisen aiheuttamasta jännityksestä, vaan liiallisesta valvomisesta ja rasittavan päivän erinäisistä vastoinkäymisistä.

Myönteisten tunteiden väheneminen ja kielteisten lisääntyminen näkyy myös seuraavassa tunteita kuvaavassa taulukossa, jossa ryhmää tarkastellaan kokonaisuutena.

TAULUKKO 8. Ryhmäläisten kokemat tunteet ensimmäisellä ja toisella esiintymiskerralla

Tunteet	1. Esiintyminen	2. Esiintyminen	Max/Min
1. Tyytyväisyys	40	37	60/12
2. Innostuneisuus	36	31	60/12
3. Vapautuneisuus	18	16	30/6
4. Jännittyneisyys	76	79	120/24
5. Kiusaantuneisuus	27	28	60/12
6. Epämukava olo	17	21	30/6

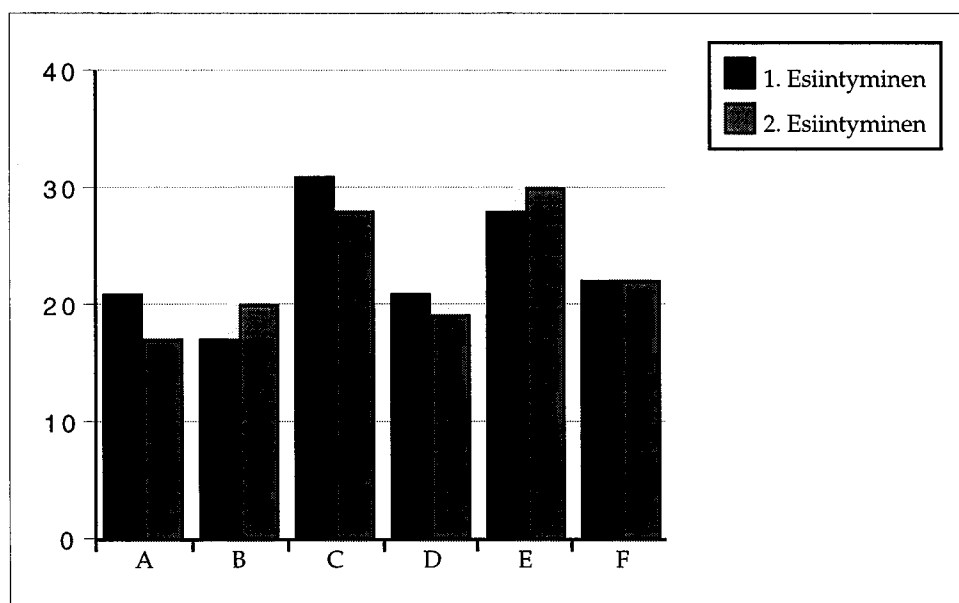
Muutokset tunne-komponentissa osoittautuivat siis pääasiassa negatiivisiksi. Aiempaa kielteisemmät tunteet heijastuivat kolmella esiintyjällä myös soiton laatuun. Kuitenkin yksi esiintyjistä pystyi selvästi parantamaan soittosuoritustaan, vaikka kielteiset tunteet lisääntyivätkin ensimmäiseen esiintymiseen verrattuna. Ne soittajat, jotka kokivat jälkimmäisellä kerralla aiempaa myönteisempiä tunteita, paransivat myös soittonsa laatua.

#### 4.6.3.3. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus fysiologisiin jännitysoireisiin

Esiintyjien kokemia fysiologisia jännitysoireita selvitettiin väittämillä, jotka käsittelivät mm. hikoilua, pulssia ja hengitystä (ks. liite 4). Osioon liitettiin myös vapinaa ja lihasjännitystä koskevia väittämiä, jotka toisaalta voitaisiin lukea myös behavioraaliseen komponenttiin (vrt. luvut 2.2.1. ja 2.2.3.). Seuraava taulukko kuvaa fysiologisten jännitysoireiden määrää ensimmäisellä ja toisella esiintymiskerralla. Osion maksimipistemäärä on 40 minimin ollessa 8.



TAULUKKO 9. Esiintymisiin liittyneet fysiologiset jännitysoireet



Kolmella soittajalla fysiologiset jännitysoireet vähenivät jälkimmäisessä esiintymisessä, yhdellä ne pysyivät samanlaisina ja kahdella lisääntyivät. Muutokset olivat kuitenkin varsin vähäisiä. Muutosten vähäisyyttä osoittaa myös taulukko 10, jossa ryhmää tarkastellaan kokonaisuutena.

TAULUKKO 10. Ryhmäläisten fysiologiset jännitysoireet ensimmäisellä ja toisella esiintymiskerralla

Fysiologinen reaktio	1. Esiintyminen	2. Esiintyminen	Max/Min
1. Pulssin kiihtyminen	46	41	60/12
2. Vapina	21	23	30/6
3. Hikoilu	17	13	30/6
4. Suun kuivuminen	12	12	30/6
5. Hengitysvaikeudet	14	14	30/6
6. Veltot lihakset	13	18	30/6
7. Lihasjännitys	16	15	30/6

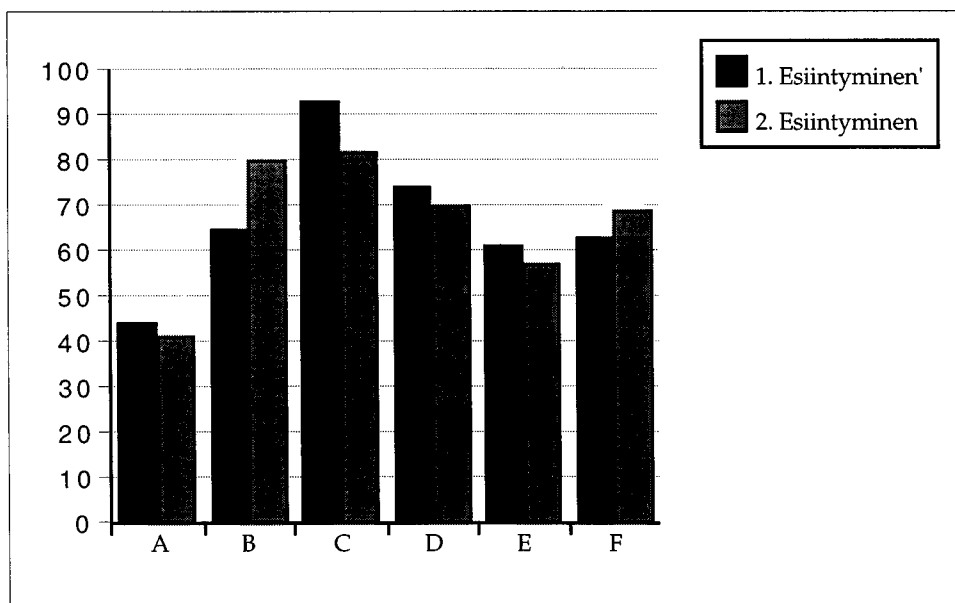
Koko ryhmää tarkasteltaessa voidaan havaita, että pulssin kiihtyminen sekä käsien tai jalkojen vapina olivat yleisimmät fysiologiset jännitysoireet molemmilla esiintymiskerroilla. Suun kuivimista taas ei ilmennyt kellekään soittajista. Vertailtaessa ensimmäistä ja toista esiintymistä voidaan selvimmät muutokset havaita pulssissa, hikoilussa sekä lihasten velttoudessa; pulssin kiihtyminen sekä hikoilu vähenivät, mutta toisaalta taas lihasten velttous lisääntyi. Muutokset olivat kokonaisuudessaan kuitenkin vähäisiä.

#### 4.6.4. Esiintymisvalmennuskurssin vaikutus jännityksen hallintaan

Esiintymisvalmennuskurssin vaikutusta jännityksen hallintaan tarkastellaan tässä tutkimuksessa siten, että ulkoisia jännitysoireita sekä soittajien subjektiivisia kokemuksia jännityksestä vertaillaan soiton laatuun. Tutkimuksessa siis selvitetään, miten jännitys vaikuttaa soiton onnistumiseen.

Seuraava taulukko kuvaa kunkin soittajan subjektiivisia kokemuksia jännityksen tasosta ensimmäisellä ja toisella esiintymiskerralla. Taulukossa on laskettu yhteen tunteita, ajatuksia ja fysiologisia jännitysoireita mitanneet osiot.

TAULUKKO 11. Esiintymisjännityksen subjektiivinen kokeminen ennen kurssia ja kurssin jälkeen järjestetyissä esiintymistilanteissa



Soittajien omien tuntemusten perusteella esiintymisjännitys oli vähentynyt neljällä soittajalla ja lisääntynyt kahdella. Jännityksen lieveneminen näkyi myös ulkoisesti kolmella soittajalla (ks. taulukko 2). Sitä vastoin yhden soittajan jännitys näytti ulkopuolisen näkökulmasta lisääntyneen, mikä oli ristiriidassa esiintyjän omien tuntemusten kanssa. Ulkoiset merkit jännityksestä vähenivät myös toisella niistä soittajista, jotka itse kokivat jännityksensä lisääntyneen; toisella oireet pysyivät samanlaisina molemmilla kerroilla.

Taulukossa 12 yhdistetään osiot, jotka kuvaavat jännityksen ulkoisia merkkejä sekä soittajien omia käsityksiä jännityksestään. Näin muodostunutta jännityksen tasoa verrataan soiton laatuun eri esiintymiskerroilla.

TAULUKKO 12. Esiintymisjännityksen vaikutus soiton laatuun ensimmäisellä ja toisella esiintymiskerralla

Soittaja	Esiintymisjännitys		Soiton laatu	
	1. esitys	2. esitys	1. esitys	2. esitys
A	79	72 (väheni)	43	41 (heikkeni)
B	108	122 (lisääntyi)	64	55 (heikkeni)
C	142	121 (väheni)	41	53 (parani)
D	121	115 (väheni)	47	59 (parani)
E	91	91 (pysyi samana)	49	58 (parani)
F	97	103 (lisääntyi)	60	56 (heikkeni)

Pääsääntöisesti esiintymisjännityksen väheneminen paransi soittosuoritusta, kun taas jännityksen lisääntyminen heikensi sitä. Tämänkin tutkimuksen mukaan tietynasteista jännitystä kuitenkin tarvitaan; jos jo alunperin vähäinen jännitys alenee, saattaa soittosuoritus jopa heikentyä (vrt. soittaja A). Varsinaisesti soiton laadulla ja jännityksen tasolla ei tässä tutkimuksessa näyttänyt olevan juurikaan yhteyksiä. Poikkeuksen muodosti havainto, jonka mukaan ensimmäisellä kerralla eniten jännittänyt esiintyjä sai myös soitostaan heikoimmat pisteet.

#### 4.6.5. Fysiologisten mittaustulosten yhteneväisyys soittajien esiintymistilanteissa kokemien tuntemusten kanssa

Soittajien pulssia ja galvaanisia ihoreaktioita mitattiin samalla, kun he katsoivat omaa esitystään videolta. Mittauksessa käytettyjen laitteiden toiminnassa ilmeni runsaasti ongelmia, ja jälkimmäiseen esiintymiseen liittyneet mittaukset pystyttiin tekemään vain kolmelle soittajalle. Tulosten tarkastelussa otan huomioon vain nämä kolme tapausta, jotta kurssin vaikutusten arviointi mahdollistuisi.

##### **Soittaja 1.**

Soittajan seurattessa videolta ensimmäistä esiintymistään, olivat ihoreaktiot ja pulssi aluksi hyvin voimakkaita. Saapuessaan esiintymislavalle ja aloittaessaan soittamisen esiintyjä oli kuitenkin pyrkinyt olemaan mahdollisimman rauhallinen, joten fysiologiset reaktiot eivät tässä tapauksessa kuvanneet soittajan kokemia tunteita. Voimakkaat reaktiot johtuivat todennäköisesti mittaustilanteen aiheuttamasta alkujännityksestä.

Vaikka alun fysiologiset reaktiot eivät ilmentäneetkään soittajan tuntemuksia, näyttivät erityisesti ihoreaktiot kokonaisuudessaan kuvaavan esiintyjän tunteita varsin hyvin. Ihoreaktiokäyrän ollessa tasainen oli soittaja kokenut olonsa "poissaolevaksi" ja hän oli ajatellut muuta kuin soittamista. Käyrässä ei ilmennyt reaktioita silloinkaan, kun esiintyjä oli sanojensa mukaan "vain analysoinut teosta soittaessaan". Muutaman virheen ja kankean trillin aiheuttama hermostuminen näkyi kuitenkin selvänä pulssi- ja ihoreaktioiden kasvuna. Myös yleisön antaman myönteisen palautteen aiheuttama ilon tunne esityksen päätyttyä näkyi selvänä huippuna käyrässä.

Soittajan katsoessa jälkimmäistä esiintymistään olivat erityisesti ihoreaktiot aluksi hyvin voimakkaita. Soittaja oli tuolloin kokenut olonsa lähinnä ärtyneeksi, ja hän oli toivonut pääsevänsä vain mahdollisimman nopeasti pois tilanteesta. Soiton alkupuolella reaktiokäyrissä ilmenee muutamia huippuja, jotka eivät selity soittajan kokemilla tuntemuksilla. Alun jälkeen ihoreaktiot alkavat kuitenkin kuvata erittäin hyvin soittajan tuntemuksia. Käyrä on tasainen, kun soittaja sanojensa mukaan "ajatteli aika vähän mitään, koska kappale oli jo niin hyvässä sormimuiistissa". Selvät huiput reaktioissa ilmenevät soittajan kokiessa

hämmennyksen, ärsyyntymisen ja epävarmuuden tunteita tekemiensä virheiden seurauksena. Myös esityksen jälkeen koettu pettymyksen tunne näkyy voimakkaana fysiologisina reaktioina mittauksissa.

### **Soittaja 2.**

Ensimmäisessä esiintymisessä soittaja oli lavalle saapuessaan tuntenut olonsa innostuneeksi. Mittauksessa fysiologiset reaktiot olivat tällöin voimakkaita, mutta välttämättä ne eivät olleet osoitus innostuneisuudesta vaan mittauksen aiheuttamasta jännityksestä. Soittonsa alussa esiintyjä oli kokenut olonsa epävarmaksi, ja tämä näkyy myös reaktiokäyrissä. Myöhemmässä vaiheessa virhelyöntien aiheuttama ärsyyntyminen ei kuitenkaan näy mittauksissa. Tämän jälkeen fysiologiset reaktiot kuvaavat kuitenkin hyvin esiintyjän tuntemuksia. Kun soitto sujui hyvin, ei ihoreaktioita ollut havaittavissa, mutta kun soittaja alkoi jännittää ja hänen jalkansa alkoivat täristä, ilmestyi myös mittauskäyriin huippuja. Ihoreaktiot loppuivat kohdassa, jossa soittaja oli "kokenut olonsa irralliseksi ja tuntenut olevansa muualla". Esityksen loputtua soittaja oli ollut pettynyt suoritukseensa; hänen mukaansa "olo oli suorastaan paha". Epämielittävät tuntemukset näkyivät myös voimakkaana ihoreaktioina.

Toisessa esiintymisessä soittaja oli lavalle saapuessaan kokenut olonsa hämmentyneeksi, ja se näkyi myös mittauksissa voimakkaana ihoreaktioina. Esityksen alettua soittajalla oli ollut pitkään hyvin negatiivinen olo, jota hän itse kuvasi "Apua kohta mä keskeytän" -tunteeksi. Tällöin myös fysiologiset reaktiot olivat yhteneviä soittajan tuntemusten kanssa. Ihoreaktiokäyrässä oli havaittavissa erityisen voimakkaita huippuja soitossa ilmenneiden virheiden yhteydessä. Päätettyään kappaleen ensimmäisen osan esiintyjä oli ollut epävarma siitä, soittaako hän enää toista osaa. Hänessä oli kuitenkin tämän jälkeen noussut eräänlainen uhma: "Haluan antaa tämän teille." Tässä kohdassa mittauksissa sekä pulssi että ihoreaktiot olivat voimakkaimmillaan. Itse soiton aikana soittajalla oli ollut varma ja levollinen olo lähes koko toisen osan ajan. Mittauksissa pulssi pysyi tuolloin tasaisena, mutta suhteellisen voimakkaat ihoreaktiot jatkuivat, mikä oli ristiriidassa soittajan tuntemusten kanssa. Esityksen lopussa soittaja oli kokenut epävarmuutta, ja myös käyrässä ilmeni tiheitä reaktiohuippuja.

### Soittaja 3.

Ensimmäisellä tutkimuskerralla koehenkilö oli tuntenut olonsa epämiellyttäväksi ja jännittyneeksi mittausten vuoksi. Tämä heijastui myös reaktiokäyriin, sillä koko mittauksen ajan ihoreaktiot olivat voimakkaita ja pulssi pysyi nopeana. Näin ollen mitään loogisia yhtäläisyyksiä esiintyjän tuntemusten ja fysiologisten reaktioiden välillä ei voitu havaita.

Myöskään jälkimmäisellä mittauskerralla ei selviä yhteneväisyyksiä soittajan tunnekokemusten ja fysiologisten reaktioiden välillä ollut havaittavissa. Voimakkaita ihoreaktioita ilmeni tasaisesti koko mittauksen ajan riippumatta siitä, oliko esiintyjä kokenut tiettyjä tunteita vai ei. Pulssi taas oli tasainen ja suhteellisen rauhallinen koko mittauksen ajan, joten todennäköisesti koehenkilö ei jännittänyt itse tutkimustilannetta samassa määrin kuin ensimmäisellä kerralla.

#### 4.6.6. Fysiologisten mittausten arviointia

Fysiologisten mittausten alussa jokaisella koehenkilöllä ilmeni voimakkaita pulssi- ja ihoreaktioita. Ne saattoivat olla osoitus esiintymistilanteen alkuun liittyneistä tuntemuksista, mutta todennäköisesti myös mittaustilanne aiheutti jännitystä, joka heijastui reaktiokäyriin. Käytetyt laitteet olivat erittäin herkkiä, ja luotettavien tulosten saamiseksi koehenkilöiden täytyi olla mittausten ajan täysin liikkumatta. Epäluonnollinen tilanne saattoi kuitenkin aiheuttaa kielteisiä tuntemuksia, jotka näkyivät reaktioissa. Mahdollisesti myös musiikin aiheuttamat tunnekokemukset vaikuttivat syntyneisiin reaktioihin.

Koska tutkimukseen osallistui vain kolme henkilöä, on mahdotonta arvioida menetelmän tarkoituksenmukaisuutta. Tulokset osoittivat kuitenkin, että menetelmän soveltuvuus oli hyvin persoonakohtaista. Kahdella soittajalla fysiologiset reaktiot kuvasivat suhteellisen hyvin esiintymisessä koettuja tuntemuksia, mutta kolmannella henkilöllä loogisia yhtäläisyyksiä ei ollut havaittavissa. Kaikilla koehenkilöillä ihoreaktiot ilmensivät pulssia paremmin koettuja tunteita.

Tutkimuksen ennakkohypoteesina oli, että kurssilla tehtyjen mielikuvaharjoitusten myötä soittaja pystyisi eläytymään oman suorituksensa videokatseluun aiempaa paremmin. Tällöin oletettiin myös fysiologisten reaktioiden kuvaavan jälkimmäisellä kerralla paremmin soittajan kokemia tuntemuksia. Suuria eroja ensimmäisen ja toisen mittauskerran tuloksissa ei kuitenkaan ollut havaittavissa

kenenkään soittajan kohdalla. Yhdellä soittajalla ensimmäisen mittauksen fysiologiset reaktiot kuvasivat kuitenkin hieman paremmin hänen kokemiaan tunteuksia. Näin ollen ennakkohypoteesi osoittautui virheelliseksi.

## 5. PÄÄTÄNTÖ

Esiintymisvalmennuskurssia tarkasteltaessa tulee huomio kiinnittää sekä prosessi- että tuloskriteereihin. Prosessina kurssi koettiin varsin onnistuneeksi; ryhmän ilmapiiriä pidettiin turvallisena, ja näin ollen omista kokemuksista ja tuntemuksista uskallettiin kertoa varsin avoimesti. Omaan itseen ja jännittämiseen pystyttiin suhtautumaan aiempaa suvaitsevaisemmin, kun huomattiin, että muillakin on samanlaisia ongelmia.

Kurssin eräänä tavoitteena oli, että ryhmäläiset pystyvät hyödyntämään opittuja taitoja myös itsenäisesti kokoontumisten päätyttyä. Kurssilaisille jaettiin esiintymisjännityksen vähentämistä käsittelevää materiaalia (ks. liite 3), joka osoittautuikin erittäin tarpeelliseksi. Näiden ohjeiden avulla moni oli valmistautunut tärkeään esiintymiseensä. Yksi kurssilaisista piti onnistumistaan pianotutkinnossa pitkälti kurssin ansiona. Toisaalta kuitenkin toinen ryhmäläisistä oli pettynyt tutkintoonsa, koska oli epäonnistunut siinä nimenomaan jännittämisen takia.

Varsinaiset tulokset kurssin vaikutuksista jännityksen hallintaan erosivat jossain määrin vastaavien aikaisempien tutkimusten tuloksista. Tässä tapauksessa muutokset jännityksen ilmenemisessä olivat yleensä melko vähäisiä. Selvimät myönteiset muutokset oli havaittavissa ulkoisten jännitysoireiden ja haitallisten kognitioiden vähenemisessä itse esiintymistilanteessa. Sitä vastoin negatiiviset tunteet ja esiintymistä edeltäneet haitalliset kognitiot lisääntyivät selvästi jälkimmäisellä kerralla. Soittajien subjektiivisia kokemuksia tarkasteltaessa voitiin havaita jännittämisen vähentyneen neljällä henkilöllä, mutta lisääntyneen kahdella. Useimmissa tapauksissa subjektiivisten jännitystuntemusten väheneminen heijastui positiivisesti myös soiton laatuun, ja lisäksi ulkoiset merkit jännityksestä vähenivät. Kurssin myötä esiintymisjännityksen hallinta siis parani hieman neljällä soittajalla kuudesta. Kuitenkin kokoontumisilla näytti olevan myös negatiivisia vaikutuksia, ja näin ollen tulokset kokonaisuudessaan olivat kielteisempiä kuin aiemmissa vastaavissa tutkimuksissa (vrt. Kendrick et al. 1982).

Tutkimustulosten osittaiseen negatiivisuuteen vaikutti luultavasti kurssin lyhyys. Myös Sweeney & Horan (1982) ovat todenneet, että useita eri menetelmiä hyödyntävät terapiat eivät välttämättä saa aikaan kovin positiivisia tuloksia



lyhyessä ajassa, koska metodeihin ei ehditä perehtyä kovin perusteellisesti. Lisäksi jännittämiseen vaikuttaa pitkälti myös soittajan itsetunto sekä harjoittelutottumukset, joiden syvällinen käsittely on lyhyen kurssin aikana mahdotonta. Tässä tapauksessa tuloksiin vaikutti todennäköisesti myös se, että opeteltujen taitojen omakohtainen harjoittelu jäi monelta soittajalta vähiin. Selvimmät myönteiset muutokset olivatkin havaittavissa niillä soittajilla, jotka olivat harjoitelleet käytettyjä tekniikoita myös itsenäisesti.

Tutkimustulokset tukivat Crasken ja Craigin (1984) havaintoa, jonka mukaan jännittämisen eri osa-alueet - kognitiivinen, fysiologinen ja behavioraalinen komponentti - ovat suhteellisen riippumattomia toisistaan. Näin ollen on perusteltua käyttää jännittämisen tutkimisessa menetelmiä, joiden avulla pystytään tarkastelemaan kaikkia em. osa-alueita. Tämä tekee tutkimuksesta työlääm, mutta toisaalta suhteellisen luotettavan. Useiden erilaisten menetelmien käyttö toi kuitenkin tähän tutkimukseen monia ongelmia. Esimerkiksi tulosten arvioimista varten järjestetyt esiintymistilanteet muuttivat luonnettaan, kun ulkopuolista yleisöä ei alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti ollutkaan. Esiintyjien soiton laatua arvioimaan pyydettyjen soitonopettajien mielipiteet taas erosivat joissakin tapauksissa huomattavasti toisistaan. Lisäksi fysiologisiin mittauksiin toi ongelmia laitteiden toiminnassa ilmenneet epäluotettavuudet sekä mittaustilanteen luonnottomuus.

Tutkimuksessa testattiin myös uudenlaista tapaa mitata esiintyjän fysiologisia reaktioita. Soittajan pulssi ja galvaaniset ihoreaktiot mitattiin vasta esiintymisen jälkeen hänen seuratessaan suoritustaan videolta. Tämän jälkeen videokatselu uusittiin, ja soittaja kuvasi sanallisesti kokemiaan tuntemuksia. Tutkimuksen tähän osaan osallistui ainoastaan kolme koehenkilöä, joten mitään varmoja johtopäätöksiä ei tulosten perusteella voi tehdä. Kahdella soittajalla fysiologiset reaktiot kuvasivat suhteellisen hyvin esiintymistilanteessa koettuja tuntemuksia. Yhdellä soittajalla loogisia yhtenevyyksiä reaktioiden ja tuntemusten välillä ei kuitenkaan ollut havaittavissa. Lisää aineistoa siis tarvitaan, ennenkuin menetelmän käyttökelpoisuutta voidaan luotettavasti arvioida. Pelkästään esiintymisjännityksen mittaamiseen menetelmä ei sovellu, sillä reaktiokäyrissä näkyvät myös muut tilanteeseen liittyneet tunteet, esimerkiksi innostuneisuus ja ärtyneisyys. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan olettaa, että yleisesti ottaen ihoreaktiot kuvaavat pulssikäyrää paremmin soittajan tuntemuksia. Mikäli

myöhemmissä tutkimuksissa halutaan tarkkailla fysiologisia reaktioita, voidaan pulssi mitata esimerkiksi juuri ennen esiintymistä. Ihoreaktioiden mittaus taas voidaan liittää videokatselun yhteyteen; samalla saadaan myös yksityiskohtaista sanallista tietoa soiton aikana ilmenneistä tuntemuksista.

Koska tutkimukseen osallistui vain kuusi henkilöä, ei tuloksia voida yleistää. Ryhmäkoon kasvattaminen olisi todennäköisesti haitannut itse prosessia, koska yksittäisen henkilön aktiivinen osallistuminen olisi väistämättä vähentynyt. Jos tulevaisuudessa halutaan saada yleistettävämpää tietoa behavioraalis-kognitiivisen menetelmän vaikutuksista, kannattaa mielestäni koota useita noin kuuden hengen ryhmiä. Myös ns. waiting list -kontrolliryhmän muodostaminen olisi tärkeää luotettavien tulosten saamiseksi. Ideaalissa tilanteessa kurssi kestäisi koko lukukauden, ja sen vaikutuksia tarkasteltaisiin myös seurantatutkimuksessa.

Myös yhteistyö esimerkiksi psykologin ja soitonopettajan välillä antaisi hedelmällisen lähtökohdan vastaavan tutkimuksen toteuttamiselle. Ilman psykologin koulutusta on mahdotonta paneutua syvällisesti jännittämisen taustalla vaikuttaviin syihin ja niiden käsittelyyn. Toisaalta taas soittamiseen perehtymätön ei välttämättä ymmärrä muusikon esiintymisjännityksen erikoislaatuista luonnetta, ja näin ollen prosessissa tarvitaan myös soitonopettajan antamaa panosta.

Tulevaisuudessa tutkimusasetelmaa voidaan muuttaa myös siten, että aluksi pyritään selvittämään, mikä esiintymisjännityksen komponenteista on vallitsevin jännityksestä kärsivällä muusikolla. Tämän jälkeen hoidossa keskitytään vain sellaisiin harjoituksiin, jotka kohdistuvat kyseiseen osa-alueeseen. Tällöin hyviä tuloksia voidaan saavuttaa mahdollisesti varsin lyhyessäkin ajassa.

## LÄHTEET

- Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati 1987. *Auta ääntäsi; Äänenkäyttäjän käsikirja*. Viides uusittu painos. Keuruu: Otava.
- Abel, Jennifer L. & Larkin, Kevin T. 1990. Anticipation of performance among musicians: physiological arousal, confidence, and state-anxiety. *Psychology of music* 18 (2), 171-182.
- Andrews, Gavin 1993. The essential psychotherapies. *British journal of psychiatry* 162, 447-451.
- Appel, Sylvia 1976. Modifying Solo Performance Anxiety in Adult Pianists. *Journal of Music Therapy* XIII (1), 2-16.
- Aulanko, Mari 1990. *Minäkö luennoimaan; miksi - kenelle - mitä - miten - miten meni*. Kolmas uusittu painos. Juva: WSOY.
- Ayres, Joe & Hopf, Tim 1993. *Coping With Speech Anxiety*. Second printing. Norwood, New Jersey: Ablex Publishing Corporation.
- Ayres, Joe - Hopf, Tim & Ayres, Debbie M. 1994. An examination of whether imaging ability enhances the effectiveness of an intervention designed to reduce speech anxiety. *Communication education* 43 (3), 252-258.
- Bennett, Bonnie - Hall, Graig & Guay, Michel 1980. An Approach combining relaxation training, imagery and practice examinations for the control of test anxiety. *Perceptual and Motor Skills* 51 (3, Part 1), 977-978.
- Bernstein, Douglas A. 1981. *Anxiety Management*. Teoksessa Craighead, W. Edward - Kazdin, Alan E. - Mahoney, Michael J. (eds.), *Behavior Modification. Principles, Issues, and Applications*. Second edition. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Björkman, Anja 1982. *Psyykinen valmennus. Henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1*. Valmennuskirjat Oy. Vaasa: Vaasa Oy.
- Brotons, Melissa 1994. Effects of Performing Conditions on Music Performance Anxiety and Performance Quality. *Journal of Music Therapy* 31 (1), 63-81.
- Chambless, Dianne L. & Gillis, Martha M. 1993. Cognitive Therapy of Anxiety disorders. *Journal of consulting and clinical psychology* 61 (2),

- 248-260.
- Cohen, Louis & Manion, Lawrence 1986. *Research methods in education*. Second edition. London: Croom Helm.
- Craske, Michelle G. & Craig, Kenneth D. 1984. Musical performance anxiety: The three-systems model and self-efficacy theory. *Behavior research and therapy* 22 (3), 267-280.
- Craske, M. G. & Rachman, S. J. 1987. Return of fear: Perceived skill and heart-rate responsivity. *British Journal of Clinical Psychology* 26 (3), 187-199.
- Desberg, Peter & Marsh, George 1988. *Controlling stagefright: presenting yourself to audiences from one to one thousand*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Dews, C.L. Barney & Williams, Martha S. 1989. Student Musicians' Personality Styles, Stresses and Coping Patterns. *Psychology of Music* 17, 3-11. Society for Research in Psychology of Music and Music Education.
- Ely, Mark C. 1991. Stop Performance Anxiety! *Music Educators Journal* 79 (2), 35-39.
- Emery, Gary & Tracy, Nathan L. 1987. Theoretical issues in the cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders. Teoksessa Michelson, Larry - Ascher, L. Michael (eds.), *Anxiety and stress disorders. Cognitive-behavioral assessment and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Eysenck, Michael W. 1979. Anxiety, learning, and memory: A reconceptualization. *Journal of research in personality* 13, 363-385.
- Grönfors, Martti 1985. *Kvalitatiiviset kenttätutkimukset. Toinen painos*. Juva: WSOY.
- Hardy, Arthur 1989. In vivo desensitization: action and talking therapy. Teoksessa Lindemann, Carol (ed.), *Handbook of phobia therapy. Rapid symptom relief in anxiety disorders*. Northvale, New Jersey: Jason Aronson Inc.
- Harris, Dorothy & Williams, Jean 1993. Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. Teoksessa Williams, Jean (ed.), *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*. Second edition. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.

- Hawton, Keith - Salkovskis, Paul M. - Kirk, Joan & Clark, David M. 1989. The development and principles of cognitive-behavioural treatments. Teoksessa Hawton, K., Salkovskis, P., Kirk, J. & Clark, D. (eds.), Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems. A Practical guide. New York: Oxford University Press.
- Heimberg, Richard G. - Dodge, Cynthia S. & Becker, Robert E. 1987. Social phobia. Teoksessa Michelson, Larry - Ascher, L. Michael (eds.), Anxiety and stress disorders. Cognitive-behavioral assessment and treatment. New York: The Guilford Press.
- Heimberg, Richard G. & Barlow, David H. 1988. Psychosocial treatment for social phobia. *Psychosomatics* 29 (1), 27-37.
- Hirsjärvi, Sirkka & Huttunen, Jouko 1991. Johdatus kasvatustieteeseen. Juva: WSOY.
- Kalliopuska, Mirja 1985. Itsetunto. Toinen painos. Mänttä: Kirjayhtymä.
- Kendrick, Margaret - Craig, Kenneth - Lawson, David & Davidson, Park 1982. Cognitive and behavioral therapy for musical-performance anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 50 (3), 353-362.
- Kianto, Mervi 1994. Matka pianon soittamiseen. Keuruu: Otava.
- Kirk, Joan 1989. Cognitive-behavioural assessment. Teoksessa Hawton, Keith, Salkovskis, Paul, Kirk, Joan & Clark, David (eds.), Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems. A Practical guide. New York: Oxford University Press.
- Kurkela, Kari 1986. Esittävä säveltaide, esiintymisjännitys ja narsistinen häiriö. *Synteesi* 1986, 2-3, 59-85.
- Kurkela, Kari 1994. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynamiikka. EST-julkaisusarja, n:o 1. Toinen, korjattu painos. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Lakovaara, Leena & Mäkelä, Maria 1991. Esiintymisharjoitusten vaikutus jännittämisen hallintaan ja tutkintosuoritukseen. Pro gradu -työ. Sibelius-Akatemia.
- Lang, Peter J. 1971. The Application of psychophysiological methods to the study of psychotherapy and behavior modification. Teoksessa Bergin, Allen & Garfield, Sol (eds.), Handbook of psychotherapy and behavior change: An Empirical analysis. New York: John Wiley &

Sons, Inc.

- Lang, Peter J. 1985. The cognitive psychophysiology of emotion: Fear and anxiety. Teoksessa Tuma, Hussain A. & Maser Jack D. (eds.), Anxiety and anxiety disorders. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- LeBlanc, Albert 1994. A Theory of Music Performance Anxiety. The Quaterly Journal of Music Teaching and Learning V (4), 60-68.
- Lehrer, Paul M. 1987. A Review of the Approaches to the management of Tension and Stage Fright in Musical Performance. Journal of Research in Music Education 35 (3), 143-153.
- Leitenberg, Harold 1976. Behavioral approaches to treatment of neuroses. Teoksessa Leitenberg, Harold (ed.), Behavior modification and behavior therapy. Century Psychology Series. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Lindemann, Carol (ed.) 1989. Handbook of phobia therapy. Rapid symptom relief in anxiety disorder. Northvale, New Jersey: Jason Aronson Inc.
- Lloyd-Elliott, Martin 1991. Witches, demons and devils: The enemies of auditions and how performing artists make friends with these saboteurs. Teoksessa Wilson, Glenn D. (ed.), Psychology and Performing Arts. Amsterdam/Lisse: Swets & Zeitlinger B. V.
- Meichenbaum, Donald 1977. Cognitive-behavior modification. An Integrative approach. New York: Plenum Press.
- Mikkonen, Valde - Posti, Pentti & Vuorinen, Risto 1988. Psykologian oppikirja. Lukion kurssi 4: Toiminnan motiivit ja hermostollinen perusta. 1. - 4. painos. Keuruu: Otava.
- Moberg, Sakari & Tuunainen, Kari 1989. Eryityspedagogiikan metodologinen perusta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Murphy, Shane & Jowdy, Douglas 1992. Imagery and mental practice. Teoksessa Horn, Thelma (ed.), Advances in sport psychology: Human Kinetics Publishers.
- Nagel, Julie Jaffee - Himle, David P. & Papsdorf, James D. 1989. Cognitive-behavioural Treatment of Musical Performance Anxiety. Psychology of Music 17, 12-21.

- Noronen, Olavi 1986. Jännittäjän kirja. Juva: WSOY.
- Orlick, Terry 1980. In Pursuit of Excellence. Coaching Association of Canada. Runge Press of Ottawa. Ottawa: Computext.
- Orlick, Terry. Psyching for sport. Mental training for athletes. Leisure Press. Champaign, Illinois: A Division of Human Kinetics Publishers, Inc.
- Palo, Jorma 1986. Aivojen salaisuudet. Keuruu: Otava.
- Patton, Michael Quinn 1991. Qualitative evaluation and research methods. Second edition. Fourth printing. Newbury Park, California: Sage publications.
- Paul, Gordon L. 1966. Insight vs. Desensitization in Psychotherapy. An Experiment in Anxiety Reduction. Stanford, California: Stanford University Press.
- Pörhölä, Maili 1995. Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa. Jyväskylä Studies in communication 2. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House and Sisäsuomi Oy.
- Richards, David A. & Rose, John S. 1991. Exposure therapy for post-traumatic stress disorder. Four case studies. The British Journal of Psychiatry 158, 836-840.
- Richardson, Alan 1969. Mental imagery. New York: Springer Publishing Company.
- Ross, Jerilyn 1989. In vivo desensitization: Anxiety coping techniques. Teoksessa Lindemann, Carol (ed.), Handbook of phobia therapy. Rapid symptom relief in anxiety disorders. Northvale, New Jersey: Jason Aronson inc.
- Salmon, Paul 1991. Stress inoculation techniques and musical performance anxiety. Teoksessa Wilson, Glenn D. (ed.), Psychology and Performing Arts. Amsterdam/Lisse: Swets & Zeitlinger B. V.
- Salmon, Paul G. & Meyer, Robert G. 1992. Notes from the Green Room. Coping with Stress and Anxiety in Musical Performance. New York: Lexington Books. An Imprint of Macmillan, Inc.
- Sarason, Irwin G. 1972. Experimental approaches to test anxiety: attention and the uses of information. Teoksessa Spielberger, Charles D. (ed.),

- Anxiety: Current trends in theory and research. Volume II. New York: Academic Press, Inc.
- Schneiderman, Barbara 1991. Confident music performance. The Art of preparing. Saint Louis: MMB Music, Inc.
- Spielberger, Charles D. 1966a. The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. Teoksessa Spielberger, Charles D. (ed.), Anxiety and behavior. New York: Academic Press Inc.
- Spielberger, Charles D. 1966b. Theory and Research on Anxiety. Teoksessa Spielberger, Charles D. (ed.), Anxiety and behavior. New York: Academic Press Inc.
- Step toe, Andrew 1982. Performance Anxiety. Recent developments in its analysis and management. The Musical Times CXXIII (1674), 537-541.
- Step toe, Andrew & Fidler, Helen 1987. Stage fright in orchestral musicians: A Study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. British Journal of Psychology 78 (2), 241-249.
- Step toe, Andrew 1989. Stress, Coping and Stage Fright in Professional Musicians. Psychology of Music 17, 3-11. Society for Research in Psychology of Music and Music Education.
- Suinn, Richard M. 1976. Visuo-motor behavior rehearsal for adaptive behavior. Teoksessa Krumboltz, John D. - Thoresen, Carl E. (eds.), Counseling Methods. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Sutcliffe, Jenny 1992. Rentoutumisen avaimet. Suomennos Eila Lassus. Hongkong: Sanoma Osakeyhtiö/Sanomaprint.
- Sweeney, Gladys Acevedo & Horan, John J. 1982. Separate and compined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical performance anxiety. Journal of Counseling psychology 29 (5), 486-497.
- Syrjälä, Leena & Numminen, Merja 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51/1988. Oulu: Monistus- ja kuvakeskus.
- Tahkokallio, Keijo 1981. Miksi jännitän; ujous, jäykkyys, käsien vapina - kiusalliset kansanvaivamme. Suomen mielenterveysseuran julkaisuja. Juva: WSOY.
- Tahkokallio, Keijo 1992. Ajattele myönteisesti, Avaimia muutokseen. Juva:



WSOY.

- Toskala, Antero 1974. Oppimisterapiat ja mielenterveys. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Wolverton, Daniel & Salmon, Paul 1991. Attention allocation and motivation in music performance anxiety. Teoksessa Wilson, Glenn D. (ed.), Psychology and Performing Arts. Amsterdam/Lisse: Swets & Zeitlinger B. V.
- Öst, Lars-Göran & Jansson, Lars 1987. Methodological issues in cognitive-behavioral treatments of anxiety disorders. Teoksessa Michelson, Larry - Asher, L. Michael (eds.), Anxiety and stress disorders. Cognitive-behavioral assessment and treatment. New York: The Guilford Press.

## LIITE 1

## ESIMERKKEJÄ HAITALLISTEN AJATUSTEN UUELLENMUOTOILUSTA

## 1. Ennen esiintymistä:

- a. "Kappale on liian vaikea minulle. En tule koskaan oppimaan sitä." -> "Kappale on haasteellinen, mutta näytän että selviän siitä."
- b. "Mikäli epäonnistun esityksessäni, soitonopettajani pitää itseään huonona opettajana." -> "Opettajallani on paljon oppilaita; hän ei tarvitse minun onnistumistani itsetuntonsa kohottamiseksi."
- c. "Minun on onnistuttava täydellisesti esityksessäni."  
-> "Riittää hyvin, että teen parhaani - ja se on jo paljon."
- d. "Minun on pakko onnistua tässä esityksessä."  
-> "Minä pystyn soittamaan kappaleeni hyvin, mutta vaikka epäonnistuisinkin, ei se kaada maailmaani. Tämä esiintyminen on lopultakin vain yksi 15-minuuttinen elämästäni."
- e. "En saa tehdä virheitä esityksessäni."  
-> "Kaikki tekevät virheitä; ne eivät kaada esitystäni."
- f. "Entä jos muistini pettää, ja unohdan kappaleen jatkon."  
-> "Olen valmistautunut huolellisesti, joten vaikka keskittymiseni herpaantuisikin hetkeksi, sormeni osaavat automaattisesti soittaa oikein."
- g. "Tuleva esiintyminen jännittää jo nyt ihan kauheasti. Kuinkahan paniikissa olen itse tilanteessa?" -> "Hyvä, että jännitän jo etukäteen - eipähän tarvitse itse esiintymistilanteessa niin jännittää. Sitä paitsi esiintyminen ei ole koskaan ollut niin kauheaa, kuin etukäteen olen kuvitellut. "
- h. "Jos epäonnistun esiintymisessäni, kukaan ei enää arvosta minua." -> "Ihmisarvoni ei riipu soittosuorituksestani. Sitä paitsi, vaikka kukaan muu ei minua arvostaisi, voin silti itse arvostaa itseäni."
- i. "En kestä sitä, että muut huomaavat epävarmuuteni ja jännittyneisyyteni." -> "Minulla on oikeus olla oma itseni, virheineni ja puutteineni. Voin kokea tilanteen omalla tavallani, jännittyneenä

ja epävarmanakin.”

2. Juuri ennen esiintymistä tai sen aikana:

a. ”Sydämeni hakkaa kauheasti. Esiintymiseni menee varmasti pilalle, koska jännitän näin paljon.” -> ”Sydämeni tuntuu hakkavan melkoisesti. Hyvä. Se osoittaa vain, että kehoni valmistautuu tekemään parhaansa.”

b. ”Olen varma, että esitykseni menee poikki.” -> ”Jos kappaleeni katkeaa, pystyn löytämään kohdan, josta aloitan uudelleen. Niin on käynyt muillekin, ja he ovat selvinneet tilanteesta.”

c. ”Tein kauhean virheen. Koko esitykseni on pilalla.  
-> ”Kaikki tekevät virheitä. Yleisökin ymmärtää sen ja antaa sen anteeksi.”

Esiintymistilanteessa soittajan ongelmana on, että mikäli hän keskittyy liikaa ajatteluunsa, soittaminen häiriintyy. Em. ajatuksia voisikin harjoitella jo etukäteen mielikuvissa, jotta itse tilanteessa erilaiset häiriötekijät eivät saisi liikaa huomiota. Jos myönteisen näkökulman ottamista on harjoitellut mielessään jo etukäteen, voi se itse tilanteessa olla jo lähes automatisoitunut reaktio, jonka muodostaminen ei vaadi liikaa huomiokykyä.

3. Epäonnistuneen esiintymisen jälkeen:

a. ”Hävettää näyttäytyä Musicalla tämän matinean jälkeen.”

-> ”Hyvä, että joku uskaltaa mokata Musicankin matineoissa. Nyt varmasti osallistumiskynnys matineoihin laskee.”

b. ”Esityksessäni meni kaikki pieleen. Jännitinkin kauheasti.”

-> ”Voin olla tyytyväinen siihen, että uskalsin kohdata pelkoni. Vaikka jännitinkin, kestin tilanteen alusta loppuun.”

Lähteet: Salmon & Meyer 1992

Toskala 1991

## LIITE 2

**ESIINTYMISVALMENNUSKURSSI****Jännitätkö esiintymisiäsi? Lähestytkö kurssitutkinto? Haluaisitko lisää esiintymiskokemusta?**

Teen pro gradu -työtäni soittajien esiintymisjännityksestä. Tutkielmaani liittyen olen suunnitellut esiintymisvalmennuskurssin, jonka toimivuutta testaan noin kuuden opiskelijan ryhmällä. Kurssi on tarkoitettu pää- tai sivuaineisille pianisteille, jotka kokevat jännityksen haittaavan soittoesiintymisiään.

Kurssi sisältää mm. mielikuva-, rentoutus- ja esiintymisharjoituksia sekä keskustelua esiintymisjännityksestä. Em. harjoituksista tulee jonkinverran myös kotehtavia. Lisäksi osallistujien tulee esiintyä kahdessa pienimuotoisessa esiintymistilaisuudessa, joista toinen järjestetään ennen kurssia, toinen sen jälkeen.

Ryhmä kokoontuu perjantaisin neljän viikon ajan. Yksi kokoontuminen kestää noin 1,5-2 tuntia. Tarkemmasta aikataulusta sovitaan osallistujien kesken.

Ilmoittaudu alla olevaan listaan, mikäli haluat osallistua kurssille. Voit ilmoittautua myös sähköpostitse tai soittamalla minulle kotiin iltaisin kello 19. jälkeen. Annan mielelläni myös lisätietoja kurssista.

Tuula Jämsä  
 puh. 941-607442  
 jatuta@tukki.jyu.fi

Ilmoittaudun esiintymisvalmennuskurssille:

-----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----

**LIITE 3****ESIINTYMISVALMENNUSKURSSIIN LIITTYVIÄ OHJEITA JA HARJOITUKSIA**

Tässä kurssimonisteessa esitellään muutamia harjoituksia, jotka säännöllisesti käytettyinä todennäköisesti vähentävät esiintymisjännitystä tai opettavat hallitsemaan jännitysoireita aiempaa paremmin. Valitettavasti esiintymisjännitykseen ei ole lääkkeitä lukuunottamatta keksitty mitään nopeasti vaikuttavaa parannuskeinoa. Harjoittelua siis tarvitaan, jotta seuraavista menetelmistä saa parhaan mahdollisen hyödyn.

Sinun kannattaa lukea seuraavat harjoitukset muutaman kerran läpi siten, että kiinnität huomiosi tärkeimpiin kohtiin. Valitse sitten sinulle parhaiten soveltuvat harjoitukset, ja keskity niiden opetteluun. Useita harjoituksia voi toki opetella, mutta kokeiluvaiheen jälkeen kannattaa valita vain muutama niistä ”omaksi”. Halutessasi voit myös vapaasti muokata harjoituksia sinulle sopivammiksi.

**1. RENTOUTUMINEN**

Esiintymiseen valmistautuessasi voit hyödyntää erilaisia rentoutustekniikoita. Säännöllisesti käytettyinä ne auttavat vähentämään esiintymistilanteeseen liittyvää jännittyneisyyttä. Ne eivät välttämättä poista psyykkistä jännitystä, mutta ne vähentävät fyysisiä jännitysoireita. Lisäksi säännölliset rentoutusharjoitukset auttavat alentamaan yleistä jännittyneisyyden tasoa, jolloin myös esiintymistilanteessa koettua stressiä kyetään sietämään aiempaa paremmin. Rentoutusharjoitusten myötä myös soittamista haittaava lihasjännitys vähenee.

**1.1. Progressiivinen rentoutus: lihaksen jännittäminen ja laukaiseminen**

Lihasten jännittäminen ja laukaiseminen, ns. progressiivinen rentoutus, on monelle helpoin tapa oppia rentoutumaan. Sen avulla oppii tuntemaan jännittyneen ja rennon lihaksen eron sekä kontrolloimaan sellaisiakin lihaksia, joista ei aiemmin ollut ehkä edes tietoinen. Menetelmän avulla voi läpikäydä

lihasten rentoutuksen hyvinkin yksityiskohtaisesti. Seuraavassa on esitelty kuitenkin vain keskeisimpien lihasryhmien rentouttaminen. Jos tämäkin harjoitus tuntuu liian pitkältä, voi aluksi keskittyä esimerkiksi vain jalkojen ja käsien rentoutukseen.

## HARJOITUS 1. PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS

Tee seuraava harjoitus sellaisessa paikassa, jossa sinua ei häiritä. Kuuntele kehoosi reaktioita, ja hyväksy ne. Luovu seuraavanlaisista ajatuksista: "Näin minun pitää olla."; "Näin en saa olla."

Tee rentoutusharjoituksen jokainen liike kahteen kertaan. Jännittämisvaihe kestää 5-6 sekuntia, rentoutumisvaihe 10-20 sekuntia. Älä pidätä hengitystäsi minkään liikkeen aikana.

Makaa mukavasti selälläsi tyyny polvitaiteiden ja pään alla. Hengitä muutama kerran syvään ja rauhallisesti, sulje silmäsi ja aloita sen jälkeen lihasten rentouttaminen. Keskity ensin oikeaan jalkaasi: Ojenna se suoraksi, varpaat kohti kattoa. Kun jännität jalkateräsi, voi kantapäsi kohota alustasta. Tunne jännitys reidessä asti. Laske mielessäsi viiteen, ja anna jännityksen laueta. Toista liike, ja tee sama vasemmalla jalalla.

Purista seuraavaksi oikea kätesi nyrkkiin. Pidä käsi nyrkissä hetken aikaa, ja anna sen sitten aueta itsestään. Jännitä tämän jälkeen koko käsivarsi. Nosta se noin 10 cm alustasta ylöspäin sormet suorina. Kurkota kädelläsi kohti varpaita ja laske mielessäsi viiteen. Hengitä koko ajan rauhallisesti. Anna tämän jälkeen käden vaipua paikalleen. Toista liikkeit, ja tee ne myös vasemmalla kädellä.

Paina seuraavaksi ristiselkää alustaa vasten niin, että koko alaselkä tuntuu pyöristyvän. Samalla vatsakin jännittyy. Ole tässä asennossa vähän aikaa. Päästä jännitys laukeamaan, ja ajattele koko ristiselän alueen laajenevan. Toista painaminen ja eläydy sen jälkeiseen rentoutumisen tunteeseen.

Kohota nyt päätäsi niska pyöreänä ja paina leuka rintaa vasten. Hartiat seuraavat mukana. Hengitä muutama kerran ja palauta pää hitaasti takaisin alustalle. Toista pari kertaa mielessäsi, että niskan ja hartioiden jännitys laukeaa. Tee sama uudelleen.

Paina seuraavaksi niska kaulan keskikohdalta alustaa vasten niin, että se tuntuu pyöristyvän. Leuka painuu kaulan lähelle ja olkapäät vetäytyvät itsestään

hiukan alaspäin. Pidä asentosi muutaman sekunnin ajan. Päästä sitten jännitys laukeamaan ja lepää rauhoittuneena jonkin aikaa. Toista niskan painaminen ja eläydy taas levon tunteeseen.

Käännä pääsi hitaasti sivulle sen verran, että se tuntuu mukavalta. Leuka ei saa nousta pystyyn. Huulet ovat hieman raollaan, ja kasvot ovat täysin rennot, kieli mukaanluettuna. Käännä pääsi sitten toiselle puolelle. Liikuta päätäsi puolelta toiselle hyvin hitaasti, ja anna yhä suuremman levollisuuden täyttää mielesi.

Pitkien rentoutusharjoitusten jälkeen olo tuntuu usein väsyneeltä. Niinpä esimerkiksi juuri ennen esiintymistä ei kannata tehdä kuin korkeintaan 10 minuuttia kestäviä harjoituksia.

## **1.2. Psykkinen rentoutuminen: mielikuvat rentoutumisen välineenä**

Psyykkisessä rentoutumismuodossa käytetään mielikuvia rentoutuneen olo-tilan saavuttamiseksi. Ajattelemalla jotain rauhoittavaa tilannetta voi "houkuttella" pamppailevan sydämen lyömään hitaammin - käskemällä se ei onnistu.

Usein rentoutumiseen käytetyt mielikuvat ovat visuaalisia. Tällöin rentoutuja voi kuvitella esimerkiksi loikoilevansa auringonpaisteisella hiekkarannalla vionon tuulenvireen vilvoittaessa ihoa. Toinen yleisesti käytetty mielikuva on loikoileminen kedolla solisevan puron vieressä. On kuitenkin tärkeää, että rentoutuja valitsee juuri itselleen sopivan mielikuvan; rauhoittavan maiseman sijaan voi palauttaa mieleensä esimerkiksi jonkin mukavan muiston tai itselle mieleisen laulun/sävellyksen osan. Myös yksittäinen sana tai lause voi harjoittelun myötä aikaansaada rentoutuneen olotilan.

Olipa rentouttava mielikuvasi millainen tahansa, muista seuraavat ohjeet: 1) Keskity mielikuvaasi mahdollisimman hyvin, ja pyri luomaan siitä mahdollisimman selkeä ja yksityiskohtainen. 2) Harjoittele mielikuvan luomista säännöllisesti, jotta tarvittaessa pystyt palauttamaan sen helposti mieleesi.

## HARJOITUS 2. MIELIKUVARENTOUTUS

1. Hengitä muutaman kerran syvään, aloittaen uloshengityksellä.
2. Sulje silmäsi.
3. Jännitä ja rentouta muutaman kerran kehosi lihaksia, esimerkiksi jalkoja ja käsiä.
4. Palauta mieleesi sinulle sopiva rentouttava mielikuva mahdollisimman yksityiskohtaisena.

Jos mielikuvien muodostaminen tuntuu vaikealta, voi mukanaan pitää esimerkiksi valokuvaa tai postikorttia, johon liittyy mukavia muistoja. Laukusta, rahapussista tai taskusta sen saa silmiensä eteen aina, kun kaipaa rauhoittumista. Kun ahdistus alkaa vallata mielen, keskitytään katsomaan kuvaa rauhassa. Kuvan tunnelmaan yritetään eläytyä, hengitetään syvään ja rentoudutaan.

### **1.3. Rentoutuminen hengitysharjoitusten avulla**

Hengitysharjoitukset rauhoittavat ja parantavat keskittymiskykyä. Kun huomio kiinnitetään hengityksen ja oman itsen kuunteluun, irrottaudutaan huomaamatta esimerkiksi häiritsevistä ajatuksista. Syvä ja rauhallinen hengitys laukee yleensä myös rentoutusreaktion.

Tietoisessa hengityksen ajattelussa on omat vaikeutensa. Jos omaan hengitykseen kiinnitetään liikaa huomiota, saattaa seurauksena olla vain liiallista jännitystä. Tahdonalainen hengitysliikkeiden voimistaminen johtaa helposti myös ylitehokkuuteen.

Parhaita hengitysharjoituksia ovat yleensä ne, joissa hengitys sijoittuu itsensä oikein, ja ylitehokkuus vältetään. Voidaan esimerkiksi valita sellaiset asennot, joissa ainoastaan oikeanlainen hengitys (ns. palleahengitys) on mahdollista.

Hengitysharjoitukset tulee aloittaa aina uloshengityksellä. Useimmiten hengitysharjoituksissa uloshengitys tapahtuu suun kautta, sisäänhengitys nenän kautta. Harjoituksia voi tehdä esimerkiksi isäntämiehen asennossa, joka varmistaa, että hengittäminen tapahtuu oikein.



### HARJOITUS 3. ISÄNTÄMIEHEN ASENTO

Istu jalat levällään, nojaa kyynärpäillä reisiin ja anna käsien riippua rennosti vierekkäin. Pidä selkä mukavasti suorana. Anna pääsi nyökähtää hieman alaspäin. Tässä asennossa käsivarret estävät rintakehän liikkeitä, ja hengitys sijoittuu automaattisesti oikeaan paikkaan.

Kuva 1. Isäntämiehen asento



### HARJOITUS 4. RYTMINEN HENGITYS

Uloshengityslihasten toimintaa voidaan tehostaa pitämällä ulos- ja sisäänhengityksen välissä pieni tauko. Taukoon voi totuttautua laskemalla mielessään neljään. Myöhemmin voi valita itselleen sopivamman tauon keston.

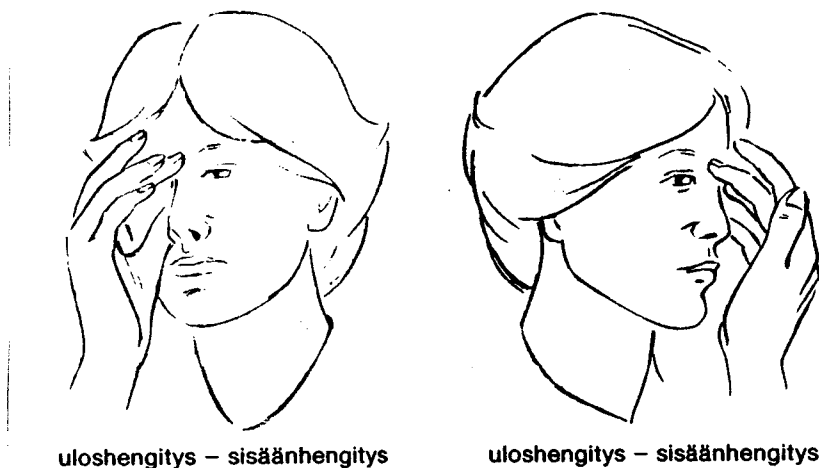
- 1) Uloshengitys suun kautta neljään laskien.
- 2) Hengityksen pidättäminen neljään laskien.
- 3) Sisäänhengitys nenän kautta neljään laskien.
- 4) Hengityksen pidättäminen neljään laskien jne.

## HARJOITUS 5. VUOROHENGITYS

Ns. vuorohengityksessä ilman kulkuväylä tehdään normaalia ahtaammaksi, jonka seurauksena hengitystä säätelevien lihasten toiminta tehostuu.

Sulje oikea sierain oikean käden peukalolla. Laita etu- ja keskisormi otsalle kulmakarvojen väliin ja hengitä ulos rauhallisesti ja pitkään, vasemman sieraimen kautta. Anna tämän jälkeen ilman virrata sisään vasemmasta sieraimesta. Sulje nyt vasen sierain nimettömällä, irrota peukalo ja hengitä jälleen ulos ja sisään. Tee harjoitus muutaman kerran.

Kuva 2. Vuorohengitys



## HARJOITUS 6. PIKARENTOUTUS

1. Seiso suorana, kädet vapaina sivuilla.
2. Hengitä ensin ulos tyhjentäen keuhkosi. Sisäänhengityksen jälkeen jännitä kaikki lihaksesi: kurkota olkapäät kohti korvia, purista kädet nyrkkiin, pingota vatsalihakset litteiksi, kiristä pakarot tiukoiksi ja nouse varpaillesi.
3. Pysy em. asennossa viiteen laskien. Pysyt helpommin tasapainossa, jos etsit katseellesi kiintopisteen.
4. Anna sitten ilman valua hitaasti nenän kautta ulos, ja rentouta samalla lihaksesi. Kun keuhkosi ovat tyhjentyneet, hartiasi ovat alhaalla, kätesi roikuvat rentoina sivuilla, vatsasi on velto ja polvesi ovat hieman koukussa.
5. Toista harjoitus viisi kertaa.

**LYHYESTI:**

- Säännöllinen harjoittelu aikaansaa parhaat tulokset. Älä kuitenkaan tee harjoituksista itsellesi rasittavaa "pakkotoimintaa". Rentoutuminen ei onnistu suorituksena - se on tekemättä jättämistä.
- Jos sinua alkaa pyörryttää hengitysharjoitusten aikana, lopeta "tehohengitys" hetkeksi ja anna hengityksen normalisoitua. Suuri happimäärä saattaa yllättää aivot, mutta ne toipuvat huimauksesta nopeasti. Muutaman minuutin kuluttua voit jatkaa jälleen harjoituksia.

**2. MIELIKUVAHARJOITTELU**

Mielikuvaharjoittelu on mielikuvituksen ja muistin käyttöä mentaalisenä harjoituksena. Se on mielessä tapahtuvaa kokemusten luomista, jossa hyödynnetään kaikkia aisteja.

Mielikuvissa voi harjoitella ongelmien tai tulevien tilanteiden kohtaamista ennen todelliseen tilanteeseen joutumista. Kun esimerkiksi esiintymistä on läpikäyty ensin mielikuvissa, on varsinainen esiintymistilanne helpompi kohdata - tilanne on jo osittain tuttu entuudestaan. Toisaalta myös aikaisempia onnistumisen kokemuksia voi läpikäydä mielikuvissa, jolloin oma itseluottamus lisääntyy.

Mielikuvista saadaan todentuntuksia silloin, kun niihin liitetään mahdollisimman monia aistimuksia. Kun soittaja valmistautuu esiintymiseensä mielikuvaharjoitusten avulla, hänen kannattaa kuitenkin keskittyä vain esiintymisen kannalta oleellisiin aistimuksiin. Erityisen tärkeää on nähdä itsensä esiintymässä, kuulla oma soitto ja aistia erilaiset tilanteeseen liittyvät emootiot. Esiintymiseen ja jännittämiseen liittyvät ajatukset ja tunteet tulisi palauttaa mieleen, jolloin voi ymmärtää aiempaa paremmin, miten ja miksi jännitys vaikuttaa suoritukseen.

Tutkimuksissa on todettu, että ihmisen eläytyessä kokonaisvaltaisesti mielikuviansa hänen aivonsa tulkitsevat niitä aivan kuin todellisia kokemuksia. Aivomme eivät siis välttämättä erota kuviteltua todellisuudesta! Tässä piilee mielikuvaharjoittelun voima.

Mielikuvien yhteydessä puhutaan usein sisäisestä ja ulkoisesta mielikuvasta. Ulkoinen mielikuva perustuu pitkälti näköaistiin - suoritus nähdään ikäänkuin filmiltä, ulkoisen tarkkailijan näkökulmasta. Sisäisessä mielikuvassa taas

kuvittelemme olevamme kehomme "sisällä", jolloin koemme tilanteen pitkälti samoin kuin todellisuudessa. Em. mielikuvia voidaan myös yhdistää.

Useissa tutkimuksissa sisäinen mielikuva on osoittautunut ulkoista tehokkaammaksi. Tämä saattaa johtua siitä, että sisäisessä näkökulmassa kyetään ulkoista paremmin kokemaan tunteita ja käyttämään eri aisteja.

Mielikuvaharjoituksiin täytyy liittyä itseluottamuksen tunne; oman esiintymisen eteen on tehty paljon työtä, ja se on kannattanut. Pieni jännitys hyväksytään, samalla kun se kuitenkin hallitaan. Sitä käytetään hyödyksi, virittyneisyyden luomiseksi.

Seuraavassa esitellään muutama mielikuvaharjoitus. Harjoitusten tekeminen vaatii keskittymistä, joten niitä ei kannata tehdä kuin korkeintaan kymmenen minuuttia kerrallaan. Aluksi sinun kannattaa käydä mielessäsi läpi esimerkiksi vain yksi esiintymiseesi liittyvä kappale.

Parhaan hyödyn mielikuvaharjoituksista saa silloin, kun mielikuvat ovat mahdollisimman yksityiskohtaisia ja selkeitä, ja kun oma itse nähdään myönteisessä valossa, onnistumassa. Harjoitukset kannattaa tehdä istualtaan, sillä maakuulla ollessasi saatat nukahtaa.

Jos sinun on vaikea muodostaa eläviä ja selkeitä mielikuvia, kannattaa sinun aloittaa mielikuvaharjoittelu tutuilla ja yksinkertaisilla asioilla. Voit yrittää nähdä mielessäsi esimerkiksi parhaan ystäväsi kasvot, oman huoneesi sisustuksen tai muun sinulle hyvin tutun asian tai ihmisen.

Musiikkiin liittyvä yksinkertainen harjoitus voi olla esimerkiksi seuraavanlainen: Yritä kuvitella itsesi siihen paikkaan, jossa tavallisesti harjoittelet pianonsoittoa. Näe mielessäsi tuttu piano - mieti minkä värinen se on, minkä kokoinen se on. Soita mielikuvissasi joitakin helppoja harjoituksia (esimerkiksi asteikkoja) tai osaamiasi lyhyitä kappaleita.

Valitse seuraavista sinulle parhaiten soveltuvat harjoitukset. Suosittelen kuitenkin erityisesti harjoitus no. 3:a. Lue ensin harjoitus läpi kokonaisuudessaan, ja toista se sitten mielessäsi omaan muistiisi luottaen.

## HARJOITUS NO. 1

Kuvittele soittavasi jotain helppoa, lyhyttä kappaletta. Soita se mielikuvissasi yhä uudelleen. Ensimmäisellä kerralla keskity *näkemään* oma soittosi ikäänkuin oman kehosi sisältä (vrt. sisäinen mielikuva, s. 7). Keskity seuraavaksi erityisesti *kuulemaan* soittosi. Yritä sen jälkeen tavoittaa ne *tunteet*, joita koet eläytyessäsi soittamiseen.

Yritä nyt yhdistää kaikki tuntemuksesi. Älä keskity liikaa yhteen aistimukseen, vaan yritä sen sijaan tavoittaa kokonaisvaltainen kokemus mahdollisimman monia aisteja hyödyntäen.

## HARJOITUS NO. 2

Yritä palauttaa mieleesi sellainen esiintymistilanne, jossa koit onnistuvasi. Mieti millaisia positiivisia tuntemuksia koit, mitä ajattelit esityksen aikana ja miltä sinusta tuntui esiintymisen jälkeen. Yritä selvittää, mitkä tekijät vaikuttivat esiintymisen onnistumiseen; johtuiko se esimerkiksi hyvästä keskittymisestä, itseluottamuksen tunteesta, ”näyttämisen halusta”, huolellisesta esiintymiseen valmistautumisesta, itselle mieleisistä esityskappaleista tms.

Onnistumisen elämys

Tilanne ja siihen liittyneet kokemukseni;

Mistä onnistuminen johtui?

-----

-----

-----

-----

-----

Seuraavassa harjoituksessa voit halutessasi kuunnella esityskappaleesi nauhalta tai seurata nuoteista kappaleen etenemistä.

### HARJOITUS NO. 3

Kuvittele, että odotat matineassa esiintymisvuoroasi. Istut vielä yleisön joukossa, ja seuraat muiden opiskelijoiden esityksiä. Sinua hermostuttaa hieman, mutta vähemmän kuin tavallisesti - vain sen verran, että tunnet olosi sopivan vireäksi. Tiedät, että olet valmistautunut esiintymiseesi hyvin, ja se saa mielesi luottavaiseksi. Uskot itseesi. Sinun on aika näyttää osaamisesi. Olet valmis suoritukseesi.

On sinun vuorosi esiintyä. Kävelet rauhallisesti yleisön eteen. Tunnet pientä jännitystä ja hermostuneisuutta. Kumarrat yleisölle, joka taputtaa sinulle kannustavasti. Astelet rauhallisesti pianotuolin ääreen, ja etsit sinulle sopivan asennon ilman kiirettä... Lasket tämän jälkeen kätesi syliisi ja keskityt hetken aikaa... Nostat kätesi koskettimille ja aloitat soiton. Saatat jännittää vielä hieman, mutta et anna sen häiritä itseäsi - keskityt soittoosi, et jännittämiseesi. Huomaat soittavasi erittäin hyvin. Tämä saa sinut vapautumaan, nautit soittamisestasi ja se myös kuuluu suorituksestasi.

Kun olet soittanut kappaleen loppuun, istut vielä hetken aikaa flyygelin ääressä. Nouset seisomaan, kumarrat yleisölle ja otat vastaan aplodit. Olet tyytyväinen suoritukseesi. Onnistuit esiintymisessäsi, eikä jännittäminenkään häirinnyt sinua. Itse asiassa pieni jännitys taisikin olla se voima, joka sai sinut tekemään parhaasi.

Vastaa edellisen harjoituksen jälkeen seuraaviin kysymyksiin:

- Näitkö itsesi ikäänkuin filmiltä, ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmasta, vai koitko olevasi kehosi "sisällä"?
- Kuulitko selkeästi oman soittosi?
- Pystyitkö kokemaan myös tilanteeseen liittyvät tunteet, esimerkiksi jännityksen?
- Pystyitkö kontrolloimaan mielikuvasi, ts. olivatko ne juuri sellaisia kuin halusit niiden olevan?

**LYHYESTI:**

- Kuvittele myös harjoitellessasi olevasi esiintymistilanteessa.
- Muutaman kerran viikossa, ennen nukkumaanmenoa, yritä kuvitella itsesi esiintymistilanteeseen. Muista, että parhaimman tuloksen saat, kun koet mielikuvat mahdollisimman elävästi ja liität mukaan myönteisen tunteen omasta osaamisesta.
- Yritä palauttaa mieleen myös ne hyvät tuntemukset, joita olet kokenut onnistuneiden esiintymisten yhteydessä.
- Voit tehdä mielikuvaharjoituksia myös juuri ennen esiintymistä. Tällöin voit palauttaa mieleesi esimerkiksi aiempia myönteisiä esiintymiskokemuksiasi. Mieleessään voi läpikäydä myös tulevan esiintymisen sellaisena, kuin toivoo sen toteutuvan.

**3. MYÖNTEINEN AJATTELU**

Ajattelu, oma sisäinen puhe vaikuttaa ihmisen tunteisiin ja toimintaan. Esimerkiksi esiintymiseen ja jännittämiseen liittyy usein negatiivisia ajatuksia, jotka pahimmassa tapauksessa aiheuttavat esityksen epäonnistumisen. Välttämättä soittaja ei edes huomaa, kuinka negatiivisesti hän suhtautuu omiin taitoihinsa ja mahdollisuuksiinsa. Kun tiedostetaan, että ajatteluun pätee yleensä "itsensä toteuttava profetia", voidaan negatiiviset ajatusmallit opetella korvaamaan aiempaa myönteisemmällä.

Negatiivinen sisäinen puhe vähentää helposti itseluottamusta ja aiheuttaa jopa masennusta. Soittaja voi "leimata" itsensä epäonnistujaksi, huonoksi artistiksi tms. Esityksen aikana soittajan huomio saattaa kohdistua musiikin ulkopuolisiin tekijöihin; hän ajattelee esimerkiksi yleisön näyttävän tympääntyneeltä, ulkoa kantautuvan melun olevan häiritsevää jne. Näin keskittyminen soittamiseen häiriintyy.

Positiivinen sisäinen puhe lisää itseluottamusta. Tällöin henkilö toistuvasti muistuttaa itseään aikaisemmista onnistumisistaan, omista taidoistaan sekä myönteisestä tulevaisuudestaan. Esityksen aikana henkilö pystyy keskittämään ajatuksensa omaan soittoonsa, eikä anna ulkoisten tekijöiden häiritä suoritustaan.

### 3.1. Kielteisten ajatusten muuttaminen aiempaa myönteisemmiksi

Jos sisäistä puhetta haluaa oppia hyödyntämään, on ensin tultava tietoiseksi omista ajatuksistaan. Yllättävän usein ihmiset eivät tiedosta omia ajatuksiaan, puhumattakaan että tietäisivät kuinka ne vaikuttavat omiin tunteisiin ja käyttäytymiseen.

Erittäin hyödyllistä on miettiä niitä ajatuksia, jotka liittyivät erityisen huonoihin ja vastaavasti erityisen onnistuneisiin esiintymisiin. Soittajan tulisi muistella, millaisia ajatuksia mielessä liikkui ennen esiintymistä sekä sen aikana. Näin voi löytää sekä itselle haitalliset että sopivat ajatusmallit. Kun tämän jälkeen huomaa kielteisten ajatusten täyttävän mielen, voi konkreettisesti keskeyttää ajattelun sanomalla itselleen esimerkiksi "Lopeta". Tämän ns. ajatusten pysäyttämisen jälkeen kielteiset mietteet voi korvata myönteisemmällä, itselle soveltuvilla käsityksillä.

Mikäli negatiiviset ajatusmallit pyrkivät jatkuvasti mieleen, voi soittaja miettiä, millaiset tosiseikat sotivat kielteisiä ajatuksia vastaan. Jos soittaja ajattelee esimerkiksi "Epäonnistun kuitenkin esiintymisessäni", voi väitteen kumota vaikkapa seuraavasti: "Olen ennenkin onnistunut esiintymisissäni paremmin kuin etukäteen oletin." "Olen valmistautunut esitykseeni todella hyvin." "Opettajani pyysi minua esiintymään, koska hän tietää, että pystyn siihen."

Usein esiintymisjännitystä lisää soittajan kielteinen tulkinta tilanteesta. Tilanne nähdään pahimmalla mahdollisella tavalla, omaa soittoa arvioidaan ylikriittisesti, virheiden vaikutuksia liioitellaan jne. Jos esimerkiksi esiintymistilanteessa soittaja huomaa somaattisia jännitysoireita, hän ahdistuu, jonka seurauksena hänen pulssinsa kiihtyy. Tämän tiedostaminen taas lisää ahdistusta. Näin esiintyjä on joutunut jännittämisen "noidankehään". Jos sen sijaan fysiologiset reaktiot tulkittaisiin positiiviseksi virittyneisyydeksi, esiintymisessä tarvittavaksi ylimääräiseksi energiaksi, voisi jännityksenkin nähdä myönteisenä voimavarana.

Myös aiempaa sallivampi suhtautuminen omaan itseeseen voi vähentää esiintymisjännitystä. Usein esitykseen saattaa liittyä esimerkiksi seuraavanlaisia ajatuksia: "Minun on pakko onnistua tässä esiintymisessä" ja "Minä en saa jännittää". Sen sijaan, että "pakottaa" itseään, voi antaa itselleen mahdollisuuden: "Minä pystyn esittämään tämän hyvin"; "Minä saan jännittää".



TEHTÄVÄ: Mieti, millaiset kielteiset ajatusmallit liittyvät omaan esiintymiseesi ja jännittämiseesi. Mieti sen jälkeen, miten voisit ottaa aiempaa myönteisemmän/sallivamman näkökulman em. asioihin.

Yleisimmät esiintymiseen ja jännittämiseen liittyvät negatiiviset ajatukseni:

-----  
-----  
-----  
-----

Aiempaa myönteisempi näkökulma em. asioihin:

-----  
-----  
-----  
-----

Negatiivisesta ajattelusta ei tietenkään voi täysin päästä eroon. Jos näin tapahtuisi, katoaisi samalla myös osa omasta todellisuudentajusta. Omat kielteiset ajatukset ja ominaisuudet on tiedostettava, mutta niihin ei saa keskittyä liikaa. Kielteinen ajattelu voi toimia myös soittajan eduksi, sillä se voi varoittaa mahdollisesta ongelmasta. Tätä kautta negatiiviset ajatukset voivat parhaassa tapauksessa ohjata toimimaan ongelman välttämiseksi tai poistamiseksi. Esimerkiksi pelko esiintymisen epäonnistumisesta voi saada soittajan harjoittelemaan tavalista ahkerammin.

### 3.2. Itsensä tukeminen

Itsensä tukeminen on menetelmä, jossa soittaja juttelee itselleen sisäisesti kriittisessä tilanteessa. Tällöin juttelu auttaa häntä hallitsemaan tilanteen ja tekemään parhaansa. Itsensä tukemista voi käyttää kolmessa eri tilanteessa:

- 1) Juuri ennen esiintymistä voi mielessään hokea esimerkiksi "Luotan itseeni" tai "Ei esiintyminen ennenkään ole ollut niin kamalaa kuin etukäteen olen pelännyt".

2) Esiintymisen aikana (esimerkiksi kappaleen osien tai eri teosten välissä) voi itselleen jutella vaikkapa seuraavalla tavalla: "Tähän asti on mennyt ihan hyvin. Jatkan vain samaan malliin. Kun muistan ottaa tarpeeksi rauhallisen tempon, niin kaikki menee hyvin..."

3) Esiintymisen jälkeen voi palkita itsensä esimerkiksi seuraavanlaisilla ajatuksilla: "Sehän meni yllättävän hyvin. Uskalsin kohdata tilanteen, vaikka jännitinkin sitä."

TEHTÄVÄ: Mieti millaiset ajatukset voisivat tukea sinua esiintymisen eri vaiheissa.

- Ajatukset itseni tukemiseksi:

1) juuri ennen esiintymistä

---

---

2) esiintymisen aikana

---

---

3) esiintymisen jälkeen

---

---

## HARJOITUS 1. MYÖNTEISTEN AJATUSTEN LIITTÄMINEN MIELIKUVAHARJOITUKSEEN

Tavallisesti mielikuvaharjoituksessa tilanne käydään läpi järjestyksessä alusta loppuun. Aina ei kuitenkaan ole helppoa nähdä itseään onnistumassa ja kokea myönteisiä tuntemuksia mielikuvaharjoittelun aikana. Seuraavassa harjoituksessa oikeanlainen mieliala pyritään aikaansaamaan kuvittelemalla heti aluksi onnistuneen esiintymisen jälkeisiä tuntemuksia. Miellyttävä olotila pyritään tämän jälkeen säilyttämään harjoituksen loppuun saakka.

Muodosta ensin mielikuva onnistuneen esiintymisen jälkeisestä tunteesta; olet juuri päättänyt esiintymisen, joka onnistui toivomallasi tavalla. Pyri luomaan mielessäsi onnistumiseen liittyvät myönteiset tuntemukset. Hengitä tämän jälkeen syvään, ja anna mielikuvan häipyä mielestäsi.

Näe nyt mielessäsi tilanne esiintymisen keskivaiheilta. Soittosi sujuu hyvin, ja hallitset tilanteen. Viivähä tässä mielikuvassa vähän aikaa. Hengitä sitten syvään, ja anna mielikuvan häipyä mielestäsi.

Keskity nyt ajattelemaan niitä lauseita, jotka tukevat sinua esiintymisen läpiviemisessä. Ajattele pelkästään näitä lauseita; älä ajattele vielä esiintymistäsi.

Käy nyt mielikuvissasi läpi koko esiintymistilanne. Näe itsesi ensin astumassa esiintymissaliin. Etene vaihe vaiheelta esityksesi läpi. Päätä mielikuvasi onnistumisen tunteeseen; kaikki sujui niinkuin olit toivonut. Kun olet päässyt mielikuvissasi esiintymistilanteen loppuun, ole rauhassa vielä hetki. Halutessasi voit palauttaa mieleesi kuvan rauhaisasta, mukavasta paikasta. Nauti olostasi.

### 3.3. Oman erikoislaadun huomioonottaminen

Oman itsensä ja soittonsa arvostaminen on monelle vaikeaa. Esiintymisjännityksenkin taustalla on usein heikko itsetunto - soittaja kokee, ettei hän ole riittävän hyvä. Tällöin huomio kiinnitetään helposti vain oman soiton heikkouksiin, eikä huomata niitä vahvuuksia, jotka kompensoivat omia puutteita.

Omat hyvät ominaisuudet on tärkeä huomata yleisemminkin. Näin yksittäiset epäonnistumiset yhdellä elämänalueella eivät horjuta liikaa itsetuntoa. Tällöin esimerkiksi epäonnistuminen soittotutkinnossa ei merkitse

musiikinopiskelijalle "maailmanloppua", koska hänen itseluottamustaan lisää tieto omista vahvuuksista muilla opiskelun osa-alueilla.

TEHTÄVÄ: Kirjoita paperille a) omia hyviä ominaisuuksiasi b) vahvuuksiasi soittajana. Myöhemmin voit ottaa paperin esille aina kun tarvitset itsetunnon kohennusta.

Hyvät ominaisuuteni: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Vahvuuteni soittajana: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### 3.4. Itsesuggestio

Suggestio voidaan laajasti määritellä ajatuksen, uskomuksen tai toiminnan kritiikittömäksi hyväksymiseksi. Itsesuggestiossa henkilö suggeroi itse itseään. Tällöin suggestio on eräänlaista itsensä vakuuttelua ja omien ajatusten suuntaamista haluttuihin asioihin. Suggestiot ovat yleensä lyhyitä, positiivissävyisiä lauseita. Näin esimerkiksi Ei- ja Älä-sanat eivät kuulu suggestioihin (sano mieluummin "Luotan itseeni" kuin "En hermoile").

Soittaja voi tehdä itselleen esimerkiksi muutaman suggestiokortin, joihin kirjoittaa oman itsetunnon ja henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä lauseita ("Olen hyvä pianisti", "Muistan ajatella myönteisesti" jne.). Kannattaa keskittyä vain pariin, itselle tärkeään suggestioon, jotta niiden vaikutus olisi mahdollisimman tehokas.

TEHTÄVÄ: Kirjoita itsellesi 1-2 suggestiolappua, ja kiinnitä ne paikkaan, josta näet ne mahdollisimman usein: esimerkiksi oman huoneen oveen, viikon kanteen tai penaaaliin. Voit palauttaa suggestiot mieleesi myös aina ennen soitonharjoittelun aloittamista.

#### LYHYESTI:

- uudenlaiset positiiviset ajatusmallit tulisi pyrkiä sisäistämään, sillä pelkkä mekaaninen ajatusten toistaminen ei takaa toivottuja muutoksia käyttäytymisessä. Joskus kuitenkin aivojen "hämääminen" on mahdollista; kun uskottelee itselleen omaavansa tiettyjä hyviä ominaisuuksia, alkaa itsetunto kohota ja oma toiminta alkaa ohjautua tavoitteiden suuntaisesti.

#### 4. YLEISIÄ ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HALLINTAAN LIITTYVIÄ OHJEITA

1. Mitä paremmin on valmistautunut omaan suoritukseensa, sitä luottavammin voi lähteä esiintymään. Huolellinen valmistautuminen ei sinänsä eliminoi esiintymisjännitystä, mutta se lisää esiintyjän turvallisuuden tunnetta. Teknisen varmuuden ja osaamisen lisäksi valmistautumiseen voi liittyä esimerkiksi erilaisten "soittostrategioiden" laatiminen. Näihin kuuluu mm. sellaisten kohtien etsiminen, joista on helppo aloittaa, jos kappale katkeaa kesken esityksen. Myös teoksen säveltäjään ja tyylikauteen voi tutustua, jotta tulkinnallinen varmuus lisääntyisi. Näin vältetään myös viimehetken muutokset tulkinnoissa, jotka ainoastaan lisäävät epävarmuutta.

2. Esityskappaleiksi kannattaa valita teoksia, jotka vastaavat omia taitoja. Usein soittaja haluaa esittää yleisölle vaikeimmat kappaleensa, jotka kuitenkin ovat hänen kykyjensä ylärajoilla. Myös opettaja voi toivoa oppilaansa soittavan esimerkiksi tutkinnossa mahdollisimman vaativia teoksia. Esiintymiseen liittyvä epävarmuus kuitenkin lisääntyy, jos kappaleista selviytyminen on vaikeaa ja harjoitustilanteessa. Tämän jälkeen on melko epätodennäköistä, että esityksessä pystyisi ns. "ylittämään itsensä".

3. Esiintymiseen voi valmistautua myös kohtaamalla jännitystä aiheuttava tilanne asteittain. Jos lopullisena tavoitteena on esimerkiksi vapautunut esiintyminen kurssitutkinnossa, valmistaudutaan siihen läpikäymällä vähemmän

jännittäviä esiintymistilanteita. Ensimmäiseksi esitettävät teokset voidaan soittaa kasetille. Nauhalle esiinnyttään aivan kuin se olisi todellinen yleisö - soittoa ei siis esimerkiksi keskeytetä pienten virheiden takia. Äänitys pakottaa pyrkimään parempaan suoritukseen kuin tavallinen harjoitus, koska se antaa konkreettisen palautteen senhetkisestä osaamisesta.

Nauhoituksen jälkeen esiinnyttään yhdelle tai kahdelle ystävälle, joiden seurassa soittaminen tuntuu helpolta. Mahdollisuuksien mukaan esiintyminen järjestetään paikassa, jossa esimerkiksi tuleva tutkinto suoritetaan. Näin pianisti tutustuu pianon kosketukseen, puhaltaja salin akustiikkaan jne.

Tämän jälkeen yleisön kokoa ja "uhkaavuutta" voidaan lisätä vähitellen. Kun esiintymisharjoitukset aloitetaan suhteellisen helpoista tilanteista, kokee soittaja todennäköisesti onnistumisen elämyksiä. Tätä kautta itsetunto lisääntyy, ja soittaja uskaltaa lähteä esiintymään myös "pelottavammalle" yleisölle.

4. Esiintymisjännitystä mahdollisesti lisäävät ei-musiikilliset tekijät on pyrittävä eliminoimaan. Jos juuri ennen esiintymistä yrittää kiireessä tehdä hoitamattomia asioita, on seurauksena vain tarpeetonta huolta ja negatiivisia ajatuksia. Etukäteen on varmistuttava, että soitin on kunnossa, nuotit järjestyksessä, ja esiintymisessä tarvittavat mahdolliset lisävarusteet saatavilla. Kun em. asiat on hoidettu, voi rauhassa keskittyä itse musiikin esittämiseen.

**LÄHTEET:**

- Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati 1987. *Auta ääntäsi; Äänenkäyttäjän käsikirja*.
- Ayres, Joe & Hopf, Tim 1993. *Coping with speech anxiety*.
- Björkman, Anja 1982. *Psyykkinen valmennus. Henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1*.
- Desberg, Peter & Marsh, George 1988. *Controlling stagefright: presenting yourself to audiences from one to one thousand*.
- Ely, Mark 1991. *Stop performance anxiety! Music educators journal*. Vol. 79, no 2.
- Horn, Thelma (ed.) 1992. *Advances in sport psychology*.
- Jansson, Laura 1990. *Urheilijan psyykkinen valmennus*.
- Lakovaara, Leena & Mäkelä, Maria 1991. *Esiintymisharjoitusten vaikutus jännityksen hallintaan ja tutkintosuoritukseen. Pro gradu -työ. Sibelius-Akatemia*.
- Lindemann, Carol (ed.) 1989. *Handbook of phobia therapy. Rapid symptom relief in anxiety disorders*.
- Orlick, Terry 1980. *In pursuit of excellence*.
- Orlick, Terry 1986. *Psyching for sport. Mental training for athletes*.
- Salmon, Paul & Meyer, Robert 1992. *Notes from the Green Room. Coping with stress and anxiety in musical performance*.
- Sutcliffe, Jenny 1992. *Rentoutumisen avaimet*.
- Tahkokallio, Keijo 1981. *Miksi jännitän; ujous, jäykkyys, käsien vapina - kiusalliset kansanvaivamme*.
- Toivonen, Veli-Matti & Harpe, Peter von (toim.) 1994. *NLP Mielikirja. Kuinka muuttaa mieltään*.
- Toskala, Antero 1991. *Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja sovellutuksia*.
- Williams, Jean (ed.) 1993. *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*.

Kiitos myös Kososen Erjalle!

## LIITE 4

Nimi:

### KYSELY ESIINTYMISTILANTEESEEN LIITTYVISTÄ TUNTEMUKSISTA JA AJATUKSISTA

Seuraavassa sinulle esitetään joukko väittämiä. Niissä kysytään, kuinka toimit äskeisessä esiintymistilanteessa tai miltä se sinusta tuntui. Ympyröi se numero, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettäsi tai tuntemustasi. Vastaa nopeasti sen mukaan, minkä reaktion väittäjä saa sinussa aikaan.

Vastausvaihtoehdot ovat seuraavat:

- 1 = olen ehdottomasti samaa mieltä
- 2 = olen samaa mieltä
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = olen eri mieltä
- 5 = olen ehdottomasti eri mieltä

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Onnistuin esiintymisessäni paremmin kuin osasin odottaa.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. En ole tyytyväinen esitykseeni.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Olin jo etukäteen innostunut esiintymisestäni.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Jännitin esityksen aikana.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jos vastasit edelliseen kysymykseen myöntävästi (no 1 tai 2),<br>vastaa seuraaviin kysymyksiin: |   |   |   |   |   |
| 4b. Jännittäminen ei haitannut esiintymistäni.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4c. Jännittyneisyyteni väheni esityksen loppua kohden.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Olin niin keskittynyt omaan esitykseeni, etten huomannut,<br>mitä ulkopuolellani tapahtui.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Minusta oli kiusallista olla huomion keskipisteenä.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Tunsin oloni epämukavaksi esiintymisen aikana.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Tunsin oloni vapautuneeksi esiintymisen aikana.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Tunnen vielä nytkin epämiellyttävää esiintymisestää<br>johtuvaa jännittyneisyyttä.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Tunnen vieläkin olevani innostunut esitykseni takia.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



(Esiintymisjännitystä tarkkailtaessa osiot 1, 3, 4b, 4c, 5, 8 ja 10 pisteytetään käänteisinä.)

Kyselyssä kaikki muut osiot 5:sta lukuunottamatta selvittävät esiintymiseen liittyneitä tunteita; osio 5 taas liittyy kognitiiviseen komponenttiin. Väittämät jaettiin osa-alueisiin seuraavasti:

#### **Tunteet**

- tyytyväisyys: osiot 1 ja 2 (jälkimmäinen pisteytetään käänteisenä = p.k.)
- innostuneisuus: osiot 3 ja 10
- jännittyneisyys: osiot 4, 4b (p.k.), 4c (p.k.) ja 9
- kiusaantuneisuus: osio 6
- epämukava olo: osio 7
- vapautuneisuus: osio 8

#### **Kognitiot**

- keskittymistä osoittavat ajatukset: osio 5

Seuraavat väittämät kuvaavat esiintymisjännitykseen mahdollisesti liittyviä fyysisiä oireita sekä esiintymistilanteeseen liittyviä ajatuksia. Ympyröi se numero, joka parhaiten kuvaa omaa mielipidettäsi tai tuntemustasi.

Vastausvaihtoehdot ovat seuraavat:

- 1 = olen ehdottomasti samaa mieltä
- 2 = olen samaa mieltä
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = olen eri mieltä
- 5 = olen ehdottomasti eri mieltä

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ennen esiintymistä huomasin ajattelevani, että muut soittajat ovat minua paljon parempia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Kun odotin esiintymisvuoroani, huomasin pulssini kiihtyvän.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jos vastasit edelliseen kysymykseen myöntävästi (no 1 tai 2), vastaa seuraavaan kysymykseen: |   |   |   |   |   |
| 2b. Kun odotin esiintymisvuoroani, pulssin kiihtyminen tuntui minusta kiusalliselta.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Esityksen aikana huomasin ajattelevani asioita, jotka eivät liittyneet soittamiseen.      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Esiintymisen aikana mietin, mitä kuulijat ajattelevat soitostani.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Esiintymisen aikana mietin, mitä kuulijat ajattelevat minusta.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Esityksen aikana tunsin sydämeni lyövän nopeammin kuin tavallisesti.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Esityksen aikana tunsin käsieni/ jalkojeni vapisevan.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Esityksen aikana huomasin käsieni hikoavan.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Esityksen aikana huomasin suuni kuivuvan.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Minun oli tavallista vaikeampaa hengittää esityksen aikana.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Lihakseni tuntuivat veltoilta esityksen aikana.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Huomasin kehossani lihasjännityksiä esityksen aikana.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Väittämät 1, 3, 4 ja 5 liittyvät jännittämisen kognitiiviseen komponenttiin. Osiot 2, 6-10 selvittävät fysiologisia jännitysoireita, 2b taas esiintymiseen liittyneitä tunteita. Väittämät jaettiin eri osa-alueisiin seuraavasti:

**Kognitiot**

- levottomuutta herättävät ajatukset: osio 1
- häiritsevät ajatukset: osiot 3,4 ja 5

**Fysiologiset jännitysoireet**

- pulssin kiihtyminen: osiot 2 ja 6
- vapina: osio 7
- hikoilu: osio 8
- suun kuivuminen: osio 9
- hengitysvaikeudet: osio 10
- lihasten velttous: osio 11
- lihasjännitys: osio 12

**Tunteet**

- kiusaantuminen

## LIITE 5

Nimi:

## KYSELY ESIINTYMISTÄ EDELTÄNEISTÄ AJATUKSISTA

Miten seuraavat väittämät kuvaavat esiintymistä edeltäneitä ajatuksiasi?

Vastausvaihtoehdot:

- 1 = väittämä kuvaa **hyvin** esiintymistä edeltäneitä ajatuksiani  
 2 = väittämä kuvaa **jonkin verran** esiintymistä edeltäneitä ajatuksiani  
 3 = **en osaa sanoa**, kuvaako väittämä esiintymistä edeltäneitä ajatuksiani  
 4 = väittämä kuvaa **hieman** esiintymistä edeltäneitä ajatuksiani  
 5 = väittämä **ei** kuvaa **lainkaan** esiintymistä edeltäneitä ajatuksiani

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. En odota liikoja esiintymisestääni. Näin en pety, vaikka epäonnistuisinkin.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Olen varma, että teen pahan virheen esityksessäni.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Esitykseni on pilalla, jos teen pahan virheen soitossani.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Muutama virhe soitossani ei kaada esitystäni.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Pelkään että esitykseni menee poikki.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Olen valmistanut kappaleeni niin hyvin, että vaikka keskittymiseni hetkeksi herpaantuisikin, sormeni osaavat soittaa automaattisesti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Pelkään, etten pysty kontrolloimaan tilannetta ja mitä tahansa voi tapahtua.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Nolaan itseni, jos epäonnistun esiintymisessäni.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Minulle on samantekevää, kuinka esiintymiseni onnistuu.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Minulle on tärkeää, että onnistun esiintymisessäni hyvin.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Olen valmistanut kappaleeni hyvin - Menen ja näytän mitä osaan!  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. On hyvä, että pääsen esiintymään ja saan lisää esiintymiskokemusta.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Pieni jännitys tekee vain hyvää, sillä se saa minut tekemään parhaani.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Jännitän esiintymistäni varmasti enemmän kuin muut   |   |   |   |   |   |

soittajat.

1 2 3 4 5

15. Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

-----

*Väittämät jaettiin eri osa-alueisiin seuraavasti:*

- odotukset esiintymisen suhteen: osiot 1 (p.k.), 9 (p.k.) ja 10
- irrationaaliset ajatukset: osiot 2, 3, 8 ja 14
- levottomuutta herättävät ajatukset: osiot 5 ja 7
- itseluottamusta osoittavat ajatukset: osiot 4, 6, 11, 12 ja 13

## LIITE 6

## KYSELY KURSSILAISILLE

Vastaa seuraaviin äskeitä esiintymistilannetta koskeviin kysymyksiin. Vastaa sanallisesti tai ympyröimällä sopivin vaihtoehto.

1. NIMI \_\_\_\_\_

2. IKÄ \_\_\_\_\_

3. ONKO PIANO PÄÄ- VAI SIVUINSTRUMENTTISI? \_\_\_\_\_

4. KUVAA ASTEIKOLLA 1-5 ESIINTYMISJÄNNITYKSESI MÄÄRÄÄ ERI VAIHEISSA:

1 = ei lainkaan

2 = vähän

3 = jonkin verran

4 = paljon

5 = erittäin paljon

a) esiintymistä edeltävänä päivänä	1	2	3	4	5
b) esiintymispäivän aamuna	1	2	3	4	5
c) juuri ennen esiintymistä	1	2	3	4	5
d) esiintymisen aikana	1	2	3	4	5
e) heti esiintymisen jälkeen	1	2	3	4	5

## 5. ILMENIKÖ ESIINTYMISPÄIVÄNÄ SEURAAVIA OIREITA

1 = ei lainkaan                      2 = hieman                      3 = jonkin verran                      4 = paljon                      5 =  
erittäin paljon

- hermostuneisuus	1	2	3	4	5
- päänsärky	1	2	3	4	5
- vatsakipu	1	2	3	4	5
- vapina	1	2	3	4	5
- pyörryttäminen	1	2	3	4	5
- hikoilu	1	2	3	4	5
- muistikatkot	1	2	3	4	5
- levottomuus	1	2	3	4	5
- velttous	1	2	3	4	5
- lihasjännitys	1	2	3	4	5
- ärtyisyys	1	2	3	4	5
- jokin muu, mikä _____					

6. MITEN ESIINTYMISTILANTEEN ULKOISET TEKIJÄT (YLEISÖN KOOSTUMUS JA KOKO, ESITYSTEN VIDEOINTI, FLYYGELIN TUTTUUS JNE.) VAIKUTTIVAT ESIINTYMISJÄNNITYKSEESI? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----

7. ONKO SOITONOPETTAJASI VALMENTANUT SINUA ESIINTYMISTILANTEISIIN?

a) ei lainkaan                      b) vähän                      c) jonkin verran                      d) paljon

Jos on, kerro miten. \_\_\_\_\_  
-----  
-----  
-----

8. MITEN SOITONOPETTAJASI ANTAMA PALAUTE ON VAIKUTTANUT ESIINTYMISJÄNNITYKSEESI?

1 = Opettajan antama palaute on vähentänyt esiintymisjännitystäni.

2 = Opettajan antama palaute ei ole vaikuttanut esiintymisjännitykseeni.

3 = Opettajan antama palaute on lisännyt esiintymisjännitystäni.

9. KÄYTIKÖ ESIINTYMISEN AIKANA LÄÄKKEITÄ TMS. PYRKIESSÄSI VÄHENTÄMÄÄN JÄNNITYSOIREITASI?

a) Kyllä. Mitä? \_\_\_\_\_

b) En.

10. OLIKO SINULLA MIELESTÄSI RIITTÄVÄSTI AIKAA VALMISTAUTUA ESIINTYMISEESI?

a) Kyllä.

b) Ei.

11. OLIKO KURSSIN ESIINTYMISHARJOITUKSISTA MIELESTÄSI APUA ESIINTYMISTILANTEESSA? Perustele vastauksesi.

a) Kyllä. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Ei. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## LIITE 7

Nimi:

## LOPPUKYSELY KURSSILAISILLE

Vastaa seuraaviin kysymyksiin sanallisesti tai ympyröimällä sopivin vaihtoehto. Tarvittaessa voit jatkaa vastaustasi paperin kääntöpuolelle.

## 1. KUINKA USEIN TEIT KURSSILLA ESIINTULLEITA HARJOITUKSIA ITSENÄISESTI?

- a) en lainkaan      b) harvemmin kuin kerran viikossa      c) 1-3 kertaa viikossa  
d) 4-7 kertaa viikossa      e) vähintään kerran päivässä

2. KUINKA KURSSILLA KÄYTETYT HARJOITUKSET SOVELTUIVAT MIELES-  
TÄSI ESIINTYMISJÄNNITYKSEN VÄHENTÄMISEEN?

- Ympyröi      1 jos pidit harjoituksia täysin tarpeettomina  
2 jos pidit harjoituksia melko tarpeettomina  
3 jos et osaa arvioida harjoitusten tärkeyttä  
4 jos pidit harjoituksia melko hyödyllisinä  
5 jos pidit harjoituksia erittäin hyödyllisinä

a) esiintymisharjoitukset	1	2	3	4	5
b) rentoutusharjoitukset	1	2	3	4	5
c) mielikuvaharjoitukset	1	2	3	4	5
d) esiintymistä ja jännittämistä koskevien ajatusten käsitteleminen	1	2	3	4	5
e) esiintymisjännitystä koskevat keskustelut	1	2	3	4	5
f) oman soiton seuraaminen videolta	1	2	3	4	5

3. MITKÄ YKSITTÄISET HARJOITUKSET TUNTUIVAT SINUSTA ERITYISEN MIELEKKÄILTÄ ESIINTYMISJÄNNITYKSEN VÄHENTÄMISEN KANNALTA? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

4. MITKÄ YKSITTÄISET HARJOITUKSET TUNTUIVAT MIELESTÄSI TARPEETOMILTA TAI JOPA HAITALLISILTA ESIINTYMISJÄNNITYKSEN VÄHENTÄMISEN KANNALTA? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----

5. JÄNNITITKÖ ESIINTYMISHARJOITUKSIA?

a) Kyllä. Mitä harjoituksia? \_\_\_\_\_

-----  
-----

b) En.

6. MITEN MUIDEN KURSSILAISTEN ESILLE TUOMAT KOKEMUKSET, AJATUKSET JA NEUVOT AUTOIVAT SINUA ESIINTYMISJÄNNITYKSEN VÄHENTÄMISESSÄ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

7. MITEN KOIT OHJAAJAN TYÖSKENTELYTAPOJEN JA VUOROVAIKUTUSUHTEEN VAIKUTTANEEN ESIINTYMISJÄNNITYKSESI VÄHENEMISEEN?

-----  
-----



## LIITE 8

## KÄYTTÄYTYMISPIIRTEIDEN ARVIOINTI

a) Arviointi asteikolla 1-5:

Vaikutelma on 1) erittäin heikko 2) heikko 3) kohtalainen  
4) vahva 5) erittäin vahva

1. Jäykkä olemus	1	2	3	4	5
2. Levoton ja hermostunut olemus	1	2	3	4	5
3. Vaivautunut olemus	1	2	3	4	5
4. Mukautuminen esiintymistilanteeseen näyttää vaikealta (esityksen aiheuttama kuormitus ei vähene tilanteen edetessä)	1	2	3	4	5
5. Soittaminen näyttää helpolta	1	2	3	4	5
6. Ilmeet ja olemus kuvastavat innostuneisuutta	1	2	3	4	5
7. Mukautuminen esiintymistilanteeseen tapahtuu nopeasti (vaikutelma epävarmasta ja epämukavasta olostä häviää nopeasti)	1	2	3	4	5
8. Esiintyminen on flegmaattista	1	2	3	4	5
9. Huomio suuntautuu liikaa nuotteihin	1	2	3	4	5

*Kohdat 5, 6 ja 7 pisteytetään käänteisinä.*

b) Arviointi asteikolla 1-5:

1 = piirrettä ei ole havaittavissa lainkaan; 2 = piirrettä on havaittavissa hyvin vähän; 3 = piirrettä on havaittavissa jonkin verran; 4 = piirrettä on havaittavissa paljon; 5 = piirrettä on havaittavissa erittäin paljon

1. Hermostuneet eleet tai ilmeet	1	2	3	4	5
2. Epäröinti-ilmioöt (muistikatkokset, korjaukset, keskeytykset)	1	2	3	4	5
3. Käsien kuivaaminen	1	2	3	4	5
4. Huulten kostuttaminen	1	2	3	4	5

5. Puhuminen kappaleen aikana	1	2	3	4	5
6. Jalkojen tai käsien tärinä	1	2	3	4	5
7. Käsivarsien, kaulan tai niskan jäykkyys	1	2	3	4	5
8. Olkapäiden kohottaminen	1	2	3	4	5
9. Maneerit (kieli suun ulkopuolella, huulten pureminen tms.)	1	2	3	4	5
10. Keskittymistä osoittavat ilmeet ja olemus	1	2	3	4	5

*Kohta 10 pisteytetään käänteisenä.*

## LIITE 9

## ARVIOINTILOMAKE

1. Arvioi kuulemastasi kappaleesta myöhemmin mainittuja seikkoja asteikolla 1-5 (1 = heikko/huono; 2 = tyydyttävä; 3 = hyvä; 4 = kiitettävä; 5 = erinomainen)

a) rytmisen tarkkuus	1	2	3	4	5
b) tekninen osaaminen	1	2	3	4	5
c) dynamiikka	1	2	3	4	5
d) tempo	1	2	3	4	5
e) fraseeraus	1	2	3	4	5
f) soiton ilmeikkyys, musiikin tulkinta	1	2	3	4	5
g) äänen laatu	1	2	3	4	5
h) yleisvaikutelma soitosta	1	2	3	4	5

2. Oliko kuulemassasi kappaleessa virhelyöntejä mielestäsi

- |              |                    |                |
|--------------|--------------------|----------------|
| a) runsaasti | b) melko runsaasti | c) melko vähän |
| d) vähän     | e) ei lainkaan     |                |

3. Sanallinen arvio soiton yleisvaikutelmasta:

-----

-----

-----

-----

-----

## LIITE 10

## A. SOITON LAATU ENSIMMÄISESSÄ JA JÄLKIMMÄISESSÄ ESIINTYMISTI-LANTEESSA

TAULUKKO A. Soiton laadun arviointi kokonaispistemäärinä, keskiarvoina ja keskihajontana ( $y$  = yhteispistemäärä ;  $x$  = keskiarvo, max. 5 ;  $s$  = keskihajonta)

	Ensimmäinen esiintyminen			Toinen esiintyminen		
Esiintyjä a	$y = 43$	$x = 2,69$	$s = 0,79$	$y = 41$	$x = 2,56$	$s = 0,89$
Esiintyjä b	$y = 64$	$x = 3,69$	$s = 0,79$	$y = 55$	$x = 3,44$	$s = 0,89$
Esiintyjä c	$y = 41$	$x = 2,56$	$s = 0,73$	$y = 53$	$x = 3,31$	$s = 0,70$
Esiintyjä d	$y = 47$	$x = 2,94$	$s = 0,68$	$y = 59$	$x = 3,69$	$s = 0,79$
Esiintyjä e	$y = 49$	$x = 3,06$	$s = 0,57$	$y = 58$	$x = 3,63$	$s = 0,5$
Esiintyjä f	$y = 60$	$x = 3,75$	$s = 1,06$	$y = 56$	$x = 3,11$	$s = 0,73$

## B. JÄNNITYKSEN ULKOISET MERKIT ENSIMMÄISESSÄ JA TOISESSA ESIINTYMISESSÄ

TAULUKKO B. Jännityksen ulkoinen ilmeneminen kokonaispistemäärinä, keskiarvoina ja keskihajontana (mitä suurempi pistemäärä/keskiarvo, sitä enemmän jännittämisen ulkoisia merkkejä)

	Ensimmäinen esiintyminen			Toinen esiintyminen		
Esiintyjä a	$y = 35$	$x = 1,8$	$s = 1,1$	$y = 31$	$x = 1,6$	$s = 1,0$
Esiintyjä b	$y = 43$	$x = 2,3$	$s = 1,2$	$y = 42$	$x = 2,2$	$s = 1,2$
Esiintyjä c	$y = 49$	$x = 2,6$	$s = 1,3$	$y = 39$	$x = 2,1$	$s = 1,1$
Esiintyjä d	$y = 47$	$x = 2,5$	$s = 1,3$	$y = 45$	$x = 2,4$	$s = 1,2$
Esiintyjä e	$y = 30$	$x = 1,6$	$s = 0,8$	$y = 34$	$x = 1,8$	$s = 0,3$
Esiintyjä f	$y = 34$	$x = 1,8$	$s = 0,9$	$y = 34$	$x = 1,8$	$s = 1,1$