

Anni Kivioja

HAITASTA HYÖDYKSI

Esiintymisjännitys haltuun draaman avulla

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Esittävän taiteen koulutusohjelma
Toukokuu 2015**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaari	Aika Toukokuu 2015	Tekijä/tekijät Anni Kivioja
Koulutusohjelma Esittävä taide		
Työn nimi HAITASTA HYÖDYKSI		
Työn ohjaaja Hilkka Hyttinen		Sivumäärä 34+3
<p>Tässä toimintatutkimuksessa tutkittiin esiintymisjännitystä ja sitä, miten esiintymisjännityksen voisi kääntää esiintymistä haittaavasta olotilasta positiiviseksi vireyden tilaksi. Tutkimuksen käytännön osuus suoritettiin esiintymisvalmennuksen kurssina, joka pidettiin Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoille. Esiintymisjännitystä käsiteltiin draamallisten harjoitteiden avulla. Opinnäytetyössä tutkitaan myös, millaisilla draamallisilla harjoitteilla esiintymisjännitystä voidaan käsitellä.</p> <p>Opinnäytetyön teoriapohjana käytetään esiintymisjännitysteorioita ja draamamenetelmien peruselementtien selvitystä. Aineistoa kerättiin kurssiosallistujien päiväkirjojen, heille teetetyn kyselyn ja esiintymiskoulutuksen ammattilaisten teemahaastattelujen avulla. Tutkimuksessa kävi ilmi, että jokainen jännittäjä on erilainen ja jokaisella on oma väylänsä käsitellä omaa jännitystään. Turvallinen ja salliva ilmapiiri koettiin tärkeäksi jännitystä käsiteltäessä. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta draaman olevan toimiva työkalu esiintymisjännityksen käsittelemiseen.</p>		

Asiasanat

draama, draamamenetelmät, esiintymisjännitys, esiintymisvalmennus, jännittäminen, toimintatutkimus

ABSTRACT

Unit Kokkola-Pietarsaari	Date May 2015	Author/s Anni Kivioja
Degree programme Performing Arts		
Name of thesis FROM NUISANCE TO AN ADVANTAGE		
Instructor Hilkka Hyttinen		Pages 34+3
<p>This action research focused on performance anxiety and if it could be turned around from a nuisance into an advantageous state of readiness. The practical part of the research was a performance training course, planned and executed by the author, which was held for the music pedagogue students of Centria University of Applied Science. The course approached the subject of stage fright with drama exercises. The thesis also investigated which are the drama exercises that performance anxiety can be treated with.</p> <p>The theory base of the thesis consists of a number of performance anxiety theories and the basics of the different techniques of drama methods. The research material contains the participants' diaries, questionnaires assigned to the course's participants and interviews to various performance education professionals. The research showed that everyone with stage fright are different and everyone has their own personal methods of handling their own anxiety. Usually, a safe and allowing atmosphere was found important when working with stage fright. Based on this research, it can be concluded that drama is an effective tool in working with performance anxiety.</p>		

Key words

action research, drama, drama methods, performance anxiety, presentation training, stage fright

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	3
2.1. Musiikinopiskelijat tutkimuksessa	4
2.2 Tutkimushaastattelu.....	4
2.3 Tutkimuksen luotettavuus	6
2.4 Aineiston analyysi.....	7
3 ESIINTYMISJÄNNITYS.....	8
3.1 Sisäinen ja ulkoinen paine	8
3.2 Esiintymisjännitysteoriat.....	9
3.2.1 Kognitiivis-behavioraaliset teoriat	10
3.2.2 Psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriat	11
3.2.3 Genetiikkaan perustuvat teoriat	13
4 DRAAMAN KEINOT.....	14
4.1 Miksi draama?	14
4.2 Miten draama?	15
4.2.1 Mielikuva- ja improvisaatioharjoitteet	16
4.2.2 Reflektointi	17
4.2.3 Draamasopimus.....	17
4.2.4 Vetäjän rooli.....	18
5 TULOKSET	21
5.1 Erilaiset jännittäjät	21
5.2 Draaman keinot.....	22
5.2.1 Turvallinen ilmapiiri	22
5.2.2 Rentoutumisharjoitteiden vaikutus.....	23
5.2.3 Itsevarmuutta lisäävä harjoitus	25
5.2.4 Enemmän esiintymiskokemusta	26
5.3 Jännityksen kääntäminen positiiviseksi vireytymiseksi	27
5.3.1 Draaman keinojen vaikutus osallistujien esiintyjyyteen	28
5.3.2 Häiritsevää jännitys	29
5.4 Tutkimuksen haasteita	30
6 POHDINTA	31
LÄHTEET	33

LIITTEET

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee esiintymisjännityksen helpottamista draaman keinoin. Opinnäytetyöni aihe alkoi terävöityä minulle syksyllä 2014, kun olin mukana produktiossa, joka käsitteli jännittämistä. Havaitsin, että jokaisella on omat tapansa jännittää, ja että yllättävän vähän esiintymisjännityksestä koskaan puhutaan ääneen, vaikka lähes jokaisessa ammatissa ja jo koulussa puhutaan yleisön edessä.

Puheviestinnän professori Maili Pörhölän (1995) mukaan suomalainen viestintäkulttuuri asettaa esiintyjälle suuren vastuun lisäksi myös suuret odotukset onnistumisesta. Tilanteen eteneminen on puhujan vastuulla ja puhujalla täytyisi aina olla jotain erittäin painavaa sanottavaa ja kovaa näyttöä siitä, että hän on kuuntelemisen arvoinen puhuja. Myös esityksen jälkeen viestintäkulttuuriimme ei kuulu antaa aktiivisesti palautetta esityksestä. Kaikki tämä johtaa siihen, että esiintymistilanteet ovat esiintyjälle joskus kohtuuttomankin jännittäviä tilanteita.

Teatteri-ilmaisun ohjaajana halusin lähteä vastaamaan esiintymisjännitykseen draaman keinoin mielikuvaharjoitusten, improvisaation ja roolityöskentelyn kautta tarkoitukseni antaa osallistujille työkaluja käsitellä omaa jännitystään ja esiintymistään. Valmistelin workshop suunnitelman, jonka toteutin Centria-ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoiden kanssa tammi-helmikuussa 2015.

Opinnäytetyössäni tutkin draaman keinoja esiintymisvalmennuksessa ja sitä, miten draama toimii esiintymisjännityksen työstämisessä. Käytän sanaa draama, koska koen että se on monikäyttöisempi ja laajempi käsite kuin teatteri, joka usein sidotaan esitykselliseen taiteeseen. Kartoitan myös, miten valitut draamalliset harjoitteet vaikuttavat osallistujien kokemuksiin jännityksestä. Pääkysymyksenäni kuitenkin on: Voiko draaman avulla jopa kääntää haitallisen jännittämisen positiiviseksi vireytymiseksi tilanteeseen? Tutkimus selvittää myös, mitä esiintymisjännitys on, mistä se johtuu ja milloin ja kenelle sitä esiintyy.

Tutkimukseni on toimintatutkimus, joka antaa osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksille ja mielipiteille äänen. Tutkimusta varten olen selvittänyt laajasti esiintymisjännityksen teoriaa jo oppimani draaman keinojen rinnalle. Tältä pohjalta on ollut hyvä työskennellä esiintymisvalmennuksen kurssin vetäjänä ja hankkia tutkimustuloksia.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyössä käytetään toimintatutkimusta, joka on yksi laadullisen tutkimuksen tiedonhankinnan strategioista. Toimintatutkimus on tyyliltään ratkaisuun pyrkivää osallistuvaa tai osallistavaa tutkimusta, jonka avulla voidaan ratkaista mm. sosiaalisia käytäntöjä tai ainakin ymmärtää niitä syvällisemmin. (Metsämuuronen 2008, 29). Tämä toimintatutkimus keskittyy tuloksissaan Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogilinjan laulajiin, jotka työskentelivät esiintymisjännityksen parissa tammi-helmikuussa 2015. Ryhmä oli valinnainen esiintymisvalmennuksen kurssi ja siihen osallistui kuusi naisopiskelijaa, joista yksi joutui jättämään kurssin kesken aikataulullisista syistä. Musiikkiteatteri-ilmaisun ohjaaja ja esiintymisvalmentaja Arla Salo (2015) pitää esiintymisvalmennuksen yksilöllisyyttä tärkeänä asiana ja näkeekin yksilöllisten päämäärien saavuttamiseksi pienet ryhmäkoot parempina kuin suuret. Pienen ryhmäkoon ansiosta esiintymisvalmennuksen kurssi onnistuikin käsittelemään osallistujiensa ajatuksia esiintyjyydestä laajasti ja yksilöllisesti. Jokainen ryhmän jäsen pystyi tukemaan toinen toistaan aidosti.

Osallistujille tehtiin taulukkomuotoinen kyselytutkimus ennen ja jälkeen esiintymisvalmennuksen kurssin samoilla kysymyksillä, joista pystyttiin seuraamaan mahdollista kurssin aiheuttamaa muutosta osallistujissa. Osallistujat vastasivat myös vapaasti kysymyksiin jännityksestä. Kurssin aikana myös keskusteltiin paljon ja keskusteluista kirjoitettiin ylös huomioita tai osallistujien kommentteja. Tämän lisäksi osallistujat pitivät koko kurssin ajan päiväkirjaa kokemuksistaan. Päiväkirjaan kirjoitettiin harjoitteiden jälkeen tai aina, kun osallistujille tuli jokin tärkeä oivallus omasta jännittämisestään tai esiintyjyydestään. Jokainen osallistuja suostui siihen, että heidän kokemuksiaan ja oivalluksiaan saa nimettömänä käyttää tutkimuksessa ja luovutti päiväkirjansa tutkittavaksi. Tämän jälkeen päiväkirjat palautettiin osallistujille.

2.1. Musiikinopiskelijat tutkimuksessa

Opinnäytetyössä käytetään musiikinopiskelijoiden ryhmää, sillä suurin osa teoriakirjallisuudesta on suunnattu juuri musiikkia esittäville esiintyjille. Muusikoiden ammatissa esiintyminen on suuri osa ammattia ja tämän takia juuri muusikoiden esiintymisjännitystä on tutkittu paljon ja siihen on keksitty erilaisia vastauskeinojakin. Musiikinopiskelijoilta löytyy paljon kokemusta esiintymisestä, esiintymisjännityksestä ja mahdollisesti esiintymisvalmennuksestakin. Ryhmän kanssa keskusteltaessa kävi ilmi, että aiemmin esiintymisjännitystä on Centria-ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoiden käsitelty paljon luentomuotoisesti.

Koen myös, että oma taustani musiikin saralla antoi minulle riittävästi valmiuksia tutkia juuri musiikinopiskelijoiden suhtautumista esiintymisjännitykseen ja esiintymiseen. Laulua yli kymmenen vuotta harrastaneena, olen tietoinen siitä tilanteesta, kun harjoiteltua kappaletta täytyy esittää joko lautakunnalle tai yleisölle. Jännitys vaikuttaa varsinkin laulajan instrumenttiin suuresti, joillakin positiivisesti ja joillakin haitallisesti. Kurkun kuivaaminen tai vatsalihasten jännittyminen voivat haitata jo harjoiteltua tekniikkaa. Vaikka tutkinkin esiintymisjännitystä yleisenä ilmiönä, enkä pelkästään muusikoiden näkökulmasta, on kuitenkin hyvä tiedostaa muusikoiden kanssa työskennellessä, mihin heidän ammatissaan esiintymisjännitys voi vaikuttaa. Näin pystyn tietoisesti rajaamaan tutkimuksesta pois pelkästään muusikoita koskevat osuudet, kuten mm. prima vista -soiton tai soitto- ja tekniikkaharjoittelun tärkeyden jännitystä käsiteltäessä.

2.2 Tutkimushaastattelu

Osa tutkimusaineistosta kerättiin tutkimushaastattelulla. Haastatteluissa saatiin tietoa ja ajatuksia esiintymisvalmennuksen ja esiintymisjännityksen parissa työskennelleiltä ammattilaisilta. Esiin tullessiin ajatuksiin oli mahdollista peilata niin teoriapohjaa, kuin myös kirjoittajan ajatuksia, kokemuksia ja tutkimuslöydöksiä. Kummallekin haastateltavalle esitettiin sekä samoja kysymyksiä, että heidän ammattialaansa vastaaviksi muokattuja kysymyksiä, jotta saataisiin mahdollisimman kattavaa tietoa kummaltakin haastateltavalta. Haastattelut toteutettiin sähköpostilla maaliskuussa 2015.

Tutkimushaastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, joka on puolistrukturoitu haastattelumuoto (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47). Päädyin teemahaastatteluun, koska halusin mahdollisuuden antaa haastattelun teemojen kuljettaa haastattelua yksiselitteisten kysymysten sijaan. Kysymyksiä pystyttiin siis tarkentamaan tarvittaessa ja sähköpostihaastattelun välityksellä haastateltavienkin oli helpompi vapaammin kommentoida aiheita ja teemoja, kun kysymykset eivät olleet ehdottomia.

Tutkimusta varten haastateltiin kahta esiintymisvalmennuksen parissa työskennellyttä ammattilaista: Päivi Arjasta ja Arla Saloa. Päivi Arjas on ollut esiintymis- ja oppimisvalmentamisen lehtorina Sibelius-Akatemiassa vuodesta 2007 lähtien. Hän on tutkinut esiintymisjännitystä hyvin laajasti erityisesti muusikon näkökulmasta ja teki väitöskirjan aiheenaan Muusikon esiintymisjännitys. Arjas on uransa aikana pitänyt paljon esiintymisvalmennuksen kursseja monille eri ryhmille. Sitä ennen Arjas on ollutkin sellonsoitonopettajana konservatoriossa 20 vuotta. Koen, että tutkimukseen oli mahdollista saada Päivi Arjaksen haastattelusta hyvin laajaa tietoa esiintymisjännityksestä ja sen kanssa työskentelystä, varsinkin kun olin lukenut hänen kirjallisuuttaan aiheesta pohjalle.

Toinen haastateltava oli musiikkipedagogi (FM) ja musiikkiteatteri-ilmaisun ohjaaja Arla Salo, joka on pitkän uransa aikana mm. ollut 14 vuotta Tampereen yliopiston näyttelijäntyön laitoksella (Näty) näyttelijäopiskelijoiden musiikin- ja laulun lehtorina ja vetänyt 11 vuotta Jyväskylän avoimessa yliopistossa ilmaisukasvatuksen ja draamapedagogiikan ”Laulusta tulkinnaksi” -opintopakettia. Salolla on nykyään oma studio Salon Arla, joka antaa laulutuntien lisäksi myös esiintymisvalmennusta. Salo on myös kehittänyt oman hahmoharjoitusmenetelmän esiintymisvalmennusta varten. Arla Salo antoi haastattelussa tutkimukselle laajaa ja ammattitaitoista kokemuksen kautta syntynyttä näkökulmaa esiintymisvalmennuksesta.

2.3 Tutkimuksen luotettavuus

Toimintatutkimuksen painoarvoa on syytä suhteuttaa siihen, että kyseessä on kirjoittajan ensimmäinen tutkimus. Ilman aiempaa kokemusta tutkimustyöstä ja ilman perusteellista tietoa tutkimustyön teoriasta, on tutkijana vaikea kartoittaa kaikki tarvittavat osat tutkimusta ja löytää varmimmat keinot tutkimustulosten löytämiseen ja tulkitsemiseen. Myös kriittisyys omaa työtä kohtaan muuttuu työn aikana, kun tutkimuksen parissa viettää pitkän aikaa. Kun tutkijana on nähnyt paljon vaivaa tulosten eteen, eivätkä tulokset olekaan odotettuja, alkaa helposti etsiä siitä huolimatta omiin odotuksiin viittaavia tuloksia.

Tutkimuksessa saatiin tuloksia teemahaastatteluista, esiintymisvalmennuksen kurssille osallistuneiden päiväkirjoista, heidän kanssaan käydyistä keskusteluista ja osallistujille teetetyistä taulukkokyselyistä. Haastateltavia henkilöitä oli kaksi ja kurssin viideltä osallistujalta saatiin tutkimukseen tuloksia käyttöön. Tutkimukseen osallistuneiden määrä oli siis suppea. Tämän lisäksi kaikki kurssin osallistujat olivat samasta ikäluokasta olevia, samaa alaa opiskelevia naisia samalta paikkakunnalta, joten tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä sukupuolen, alueen tai iän mukaan. Kurssin osallistujat olivat myös tietoisia, että heitä tullaan käyttämään tutkimuksen tuloksina. Vaikka kaikki antoivatkin suostumuksensa nimettömänä tutkimuksen osana olemiseen, on silti mahdollista että joitakin vastauksia siistittiin tai sensuroitiin.

Kun otetaan huomioon edellä mainitut seikat, on kuitenkin mahdollista nähdä opinnäytetyössä suuntia uudelle näkökulmalle käsitellä esiintymisjännitystä. Opinnäytetyössä saaduista tuloksista voidaan myös analysoida, kuinka saadaan tietoa draaman avulla työskentelystä ja sen sovittamisesta työkaluksi esiintymisjännityksen käsittelemisessä.

2.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi vaati paljon tutkimustulosten jäsentelyä. Kyselykaavakkeiden ja osallistujien päiväkirjojen lisäksi aineistona käytettiin aiemmin mainittuja teemahaastatteluja. Aineistoon kuuluivat myös opinnäytetyön kirjoittajan kaksi päiväkirjaa. Toinen päiväkirjoista oli kirjoitettu syksyllä 2014 Jännittääkö -produktiossa. Kyseessä oli jännittämistä käsittelevä, devising-tekniikalla toteutettu näytelmä, jossa kirjoittaja oli näyttelemässä. Produktion aikana omaa jännittämistä käsiteltiin hyvin henkilökohtaisella tasolla ja lopulta näytelmän käsikirjoitus ja hahmot syntyivät täysin työryhmän omista kokemuksista. Aineistossa käytetty toinen kirjoittajan päiväkirja oli kirjoitettu keväällä 2015 esiintymisvalmennuksen kurssilta ryhmävetäjän näkökulmasta.

Kyselykaavakkeissa laitettiin ennen ja jälkeen -tulokset viereisiin taulukoihin ja niistä tulleita vastauksia jäseneltiin. Analysoitiin myös, mistä vastausten muuttuminen tai muuttumattomuus saattoivat johtua. Osallistujien päiväkirjat litteroitiin ja sitten jäsentelin päiväkirjojen merkinnät harjoitteiden mukaisesti, eli jokaisen osallistujan kokemukset samasta harjoitteesta vierekkäin. Näin tuloksia oli helppo lukea. Teemahaastatteluista saatuja kysymyksiä ja vastauksia vertailtiin keskenään ja haastateltavien eri kysymyksiä joko täsmennettiin uusilla kysymyksillä tai lähdettiin hyödyntämään tutkimuksessa.

3 ESIINTYMISJÄNNITYS

Esiintymisjännitys on laajalti tutkittu aihe ja on monia eri teorioita sille, mistä se johtuu. Syiden tunteminen ei kuitenkaan poista ongelmaa, mutta se auttaa ymmärtämään paremmin omaa reagointiamme (Arjas 1997, 16).

Esiintymisjännitys on osaksi tuntemattoman pelkoa, joka tulee kokemattomuudesta. Jännitystä synnyttää aivan tavallinen hyväksynnän tarve ja pelko hylätyksi tulemisesta. Pelkäämme yleisön hylkäävän meidät ja näyttävän epäkunnioituksensa. Jännitystä syntyy myös omista, liian suurista odotuksista. (Valkila 2014, 79.)

Toisinaan jännitys nähdään nimenomaan kielteisenä, esiintymistä vaikeuttavana kokemuksena. Esiintymisjännitys voi kuitenkin olla myös positiivista varautumista ja keskittää esiintyjän energiaa esiintymiseen, jonka avulla esiintyjä päätyy ylittämään itsensä (Aulanko 1997, 44).

3.1 Sisäinen ja ulkoinen paine

Yleisö on suuressa osassa, kun ajatellaan jännittämistä. Yleisö luo pelkällä olemassaolollaan esiintyjälle tietoisuuden arvioinnista, jota yleisön keskuudessa tapahtuu joka tapauksessa. Arviointi on kuitenkin aina hyvänsuopaa ja myönteisempää kuin esiintyjän oma arvio itsestään (Aulanko 1997, 43). Esiintymistilannetta ei myöskään auta se, että esiintyjä kokee oman jännittämisen näkyvän muille liiankin helposti. Parhaimmillaan esiintyjä uskoo oman ahdistuksensa olevan myös muiden tuntemaa ja kokemaa, vaikka yleisö olisikin paikalla täysin rauhallisena (Aavasto, Aulio & Syrjälä 2008, 24). Salo (2015) toteaa haastattelussaan, että yleisö on lähes aina esiintyjän puolella. Esiintyjä voi kuitenkin kokea yleisöllä olevan odotuksia esitystä kohtaan ja näin pelätä, ettei kykene täyttämään yleisön toiveita. Kaikkea tätä pelkoa lisää se, että muiden esiintyjien jännittäminen ei yleensä näy päällepäin (Tammivuori 2000, 17). Esiintymisjännitykseen siis kuuluu sekä jännittäjän omat pelokkaat mielikuvat ja yleisön luomat ulkopuoliset odotukset. Esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtori Päivi Arjaksen (2014, 18) mukaan on kuitenkin vaikea

määritellä kuinka suuri osa jännittämisestä on jännittäjän sisäsyntyistä tarvetta asettaa itselleen korkeat laatuvaatimukset ja kuinka suurelta osin ympäristön asettamat paineet ja tavoitteet vaikuttavat. Todennäköisesti useimmissa tapauksissa on kuitenkin kyse molemmista.

”Sanotaan, että jännittäminen on onnistumisen hinta”, toteaa Tammivuori (2000, 18.) Monet tutkijat ovatkin tulleet siihen tulokseen, että jännittäminen ei aina ole negatiivista, esitykseen huonosti vaikuttavaa ja lukitsevaa jännitystä, vaan pikemminkin varautumista tulevaan suoritukseen ja energian keskitystä, jonka avulla esiintyjä ylittää itsensä (Aulanko 1997, 44.) Kasvatustieteilijä ja sosiaalipsykologi Mari Aulanko (1997, 42-43) toteaa myös, että jännitys syntyy siitä, kun esiintyjällä on suuri halu onnistua haastavassa tilanteessa. Samaan aikaan on kuitenkin esiintyjänä hyväksyttävä tilanteen ja lopputuloksen epävarmuus. Tämä on kuitenkin riski, jonka monet taiteilijat ottavat mielellään vastaan. Jos esiintyjää ei yhtään jännittäisi, esityksestä tulisi helposti innoton ja rutiininomainen sanan ikävässä merkityksessä (Aulanko 1997, 44).

3.2 Esiintymisjännitysteoriat

Esiintymisjännitys on ollut useiden esiintyvien ihmisten mielenkiinnon kohde ja monia yhdistävä asia. Jokainen, joka astuu estradille, haluaa jollain tavalla tehdä kuulijoihinsa vaikutuksen. Ihmistä on siis kiinnostanut, miten vaikuttaminen ja toisille puhuminen olisi parasta tehdä (Aulanko 1997, 16). Kyse on suorituksesta, joka vaatii valmistelua ja hyvää kontaktia yleisön kanssa. Esiintymisjännitys nähdään suurena osana esiintymisen kokonaisuutta ja näin ollen sitä on tutkittu monelta eri kannalta päätyen useisiin eri teorioihin. Eri teorioista riippuen keskitytään jännityksen synnynäisyyteen, opittuihin mekanismeihin tai vuorovaikutussuhteiden merkityksiin (Arjas 2014, 17-18).

3.2.1 Kognitiivis-behavioraaliset teoriat

Kognitiiviset esiintymisjännitysteoriat korostavat ihmisen omien ajatusten vaikutusta osana esiintymisjännitystä (Arjas 1997, 19). Ihmisen ajatusten voima on suuri ja yleensä esiintyjä kiusaakin itseään mitä kamalimmilla mielikuvilla siitä, mitä esityksessä voi mennä pieleen. Jännittäjä alkaa helposti kiinnittää huomiota omiin fyysisiin oireisiinsa ja siitä syntyy pelko, että fyysiset oireet pilaisivat koko esityksen. Toisaalta ihmiset, jotka eivät pidä itseään suurina jännittäjinä, ovat niin tehtäväsuuntautuneita, etteivät he juuri keskity omaan kohonneeseen vireystilaansa. He huomaavat sen kyllä, mutta ohittavat sen ajatellen, että se kuuluu asiaan ja keskittyvät mieluummin tulevaan koitokseen. Jännittäjä taas keskittää ajatuksensa varsinaisen tehtävän sijaan oman itsensä tarkkailuun. (Arjas 2014, 17).

Ennen isoa konserttia tai näytelmää usein näkee molempia jännittäjiä lavan takana. Jännittäjiä, jotka tarkkailevat itseään ja keskittyvät omaan jännitykseensä miettimällä sitä tai puhumalla siitä ja jännittäjiä, jotka keskittyvät suoritukseen ja käyvät vielä mielessään läpi vuorosanoja tai avaavat ääntään. Molemmat voivat olla tapoja reagoida omaan jännittämiseen ja yrityksiä hoitaa sitä. Itse koen, että jännitykseen keskittyminen on hedelmällistä ainoastaan, jos yrittää aktiivisesti käyttää rentoutumis- tai mielikuvaharjoitteita jännityksen vähentämiseen. Pelkkä jännitykseen keskittyminen ja sen kokeminen uudelleen ja uudelleen tunteena saattavat pahimmillaan vain kohottaa jännityksen tasoa ja muuttaa jännityksen lähes pelon kaltaiseksi kokemukseksi. Toisaalta myös vuorosanojen tai laulunsanojen hysteerinen kertaus saattaa myös tehdä hallaa omalle jännityksen tasolle.

Jännityksen aiheuttava vireysmekanismi on synnynnäistä. Sitä ei siis kannata yrittää sammuttaa, eikä jännittäjää auta kielto tai kehotus olla jännittämättä – jännittäminen on automaattista ja juontaa juurensa aikaan, jolloin ihminen tarvitsi kaikkien aistiensa terävöitymistä vaaran uhatessa. Vieläkin keho reagoi esiintymiseen kuin ihminen olisi vaarassa, sillä keho ei osaa erottaa oikeaa vaaraa esiintymistilanteesta. Tämän takia lisämunuaiset alkavat esiintymistilanteessa erittää adrenaliinia ja kortisolia enemmän, jolloin uhkaan tai energiaa vaativaan esiintymistilanteeseen on paremmat valmiudet reagoida. Tämän johdosta syke ja verenpaine kohoavat, ja tämän takia jännittäjällä esiintyy usein hikoilua, tärinää tai vatsaoireita. Jännittäjä saattaa kokea myös psyykkisiä oireita kuten aggressiota, irrallisuuden tunnetta, ajatuksien sekavuutta tai epävarmuutta. (Arjas 2014).

Kognitiivisiin teorioihin liittyy vahvasti jännittäjän omat negatiiviset ajatukset itsestään. Niin sanotut automaattiset ajatukset tuovat jännittäjän mieleen epäilyksiä omista kyvyistä tai esityksen onnistumisesta. Nämä ajatukset ovat syntyneet todennäköisesti vanhoista kokemuksista tai huomioista ympäristöstä ja jännittäjä näkee automaattiset ajatukset yleensä totuuksina itsestään, vaikkei niillä olisi mitään todenperää. Ikävä kokemus tai palautteen antajan huonosti valitut sanat saattavat jättää muistiin jäljen, joka tuo mieleen negatiivisen väittämän. Jännittäjä saattaa alkaa myös epäillä omia kykyjään – jopa sellaisia, jotka ovat muutoin itsestäänselvyyksiä. Paineen alla ihminen saattaa ajatella jopa lavalle kävelyä, jokaista askelta, tärkeänä suorituksena. Tällä tavoin automaattinen liike – kävely – muuttuu helposti epävarmaksi ja esiintyjä saattaa jopa kompastua omiin jalkoihinsa. (Arjas 1997).

Tällaiset jatkuvat ahdistavat ajatukset vaikuttavat voimakkaasti ihmisen tunteisiin. Näihin ajatusten kautta syntyneisiin tunteisiin on kuitenkin mahdollista vastata mielikuvaharjoitteilla. Mielikuva epäonnistumisesta siirtyy helposti fyysiseen olemukseen ja vaikuttaa esitykseen negatiivisesti (Arjas 1997, 20). Mielikuvaharjoittelulla voidaan antaa jännittäjille keinoja hallita omaa jännitystään ja esimerkiksi lähettää keholle fyysisesti rentouttavia mielikuvia. Mielikuvat syntyvät aivoissamme spontaanisti, ja kun niitä ilmenee, ei ole mitään keinoa tietoisesti määrätä niitä pois (Furman 2002, 78).

3.2.2 Psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriat

Teoriat, jotka perustuvat ihmisen psykologiseen kehitykseen painottavat vahvasti jännittämiseen liittyviä tunteita ja sitä, että esiintyjän koko psyykkinen historia vaikuttaa hänen suhtautumiseensa esiintymisestä ja esiintymisjännitykseen. Taustalla on siis suuri määrä tunteita, kokemuksia ja joskus jopa traumoja. (Arjas 2002, 27). Voidaan ajatella, että esiintymisjännityksen lisäksi myös esiintymispelko saa alkunsa aiemmin mainituista psyykkisistä taustatekijöistä. Arjas⁽²⁾ (2015) toteaa haastattelussaan, että esiintymispelon juuret ovat paljon syvemmillä psyykkisessä kehityksessä kuin esiintymisjännityksen juuret, ja että esiintymispelko voi olla yhteydessä erilaisiin fobioihin tai paniikkihäiriöönkin. Esiintymisjännitys ja esiintymispelko ovat siis kaksi eri käsitettä.

Ihmiselle alkaa karttua tunteita ja kokemuksia jo vauvana. Yksi vahvimpia pelkoja, jonka jo vauva pystyy kokemaan, on hylätyksi tulemisen pelko. Vanhemmalla iällä pelko saattaa ilmetä mitä erilaisimmilla tavoilla mm. luottamuksen puutteena tai ulkopuolisuuden pelkona. Esiintyjällä hylätyksi tulemisen pelko liittyy esityksen arviointiin ja siihen ajatukseen, että yleisö hylkää esiintyjänsä, jos he eivät jostain syystä pidä esityksestä. (Arjas 1997, 17).

Pörhölä (1995) puhuu suomalaisen viestintäkulttuurin vaativuudesta ja siitä, kuinka suomalaisessa kulttuurissa puhujan rooli on äärimmäisen vaativa. Puhujalla täytyy aina olla jotain tärkeää sanottavaa ja sanottavansa on esitettävä hyvin ja asiallisesti. Puhuja joutuu usein olemaan yksin vastuussa esityksensä kulusta, eikä suomalaiseen kulttuuriin kuulu puhujalta jakaa esityksen vastuuta yleisön kanssa esimerkiksi keskustelelevammalla ilmapiirillä. Tämän kautta esiintyjän on helppo pelätä, että yleisö hylkää esiintyjän, jos hän ei täytyä yleisön odotuksia.

Myös huono itsetunto kuuluu vahvasti psykologisen kehityksen teorioihin esiintymisjännityksestä. Mahdollisten itsetunto-ongelmien takia ihminen ei usko itseensä, eikä omiin kykyihinsä ja esitykseltä saattaa kadota kokonaan pohja. Itsetunto-ongelmat juontavat juurensa yleensä kasvamisen ja kasvatuksen alkuvuosiin. Kouluissa jo ensimmäisillä luokilla aletaan omaa suoritusta ja edistymistä vertaamaan muihin oppilaisiin. Tämä tietää jo lapsena jatkuvaa arvostelua ja kilpailua sen sijaan, että keskittyttäisiin luottamaan oppilaan omaan oppimiskykyyn ja arvostamaan oppilaan omia taitoja. (Arjas 1997, 18-19).

Kun otetaan huomioon, kuinka paljon jo ala-asteelta lähtien lapset ja nuoret joutuvat pitämään esitelmiä koulussa ja harrastuksissa, on ihmeellistä kuinka vähän esiintymistä harjoitellaan taitona. Arjas⁽²⁾ (2015) painottaa esiintymistaitoa nimenomaan kansantaitona, jota pitäisi alkaa opettaa jo koulussa. Koen, että pelkästään esityksen sisällön painottaminen ei riitä, vaan nimenomaan olisi syytä keskittyä esiintymisen muihinkin osa-alueisiin; jännittämiseen, kontaktiin yleisön kanssa ja esitelmän pitämiseen mielenkiintoisena. Tämän avulla voisi olla mahdollista saada esiintymiseen kannustava ja mukava ilmapiiri jo lapsena, eikä esiintymisestä ja jännityksestä välttämättä kasvaisi suurta mörköä niin monille.

3.2.3 Genetiikkaan perustuvat teorit

Genetiikkaan perustuvat teorit painottavat esiintymisjännityksen primitiivistä alkuperää, eli ”Taistele tai pakene” -mekanismia, joka aktivoituu, kun ihminen kokee tilanteen uhkaavaksi. Geneettisten teorioiden mukaan ihmisen keho ei tunnista eroa esimerkiksi esitelmän ja hengenvaarallisen tilanteen välillä, vaan virittää kehon tilanteesta riippumatta äärimmilleen maksimaalista suoritusta varten. Tämä virittäytyminen käynnistää kehossa adrenaliinin lisäerityksen ja se saa aistit toimimaan terävämmin, mutta tuo myös mukanaan monia ikäviä fyysisiä haittoja esiintyjälle. (Arjas 1997, 16-17). Esimerkiksi useat esiintymistään jännittävät ovat tehneet huomion, että keho lukkiutuu esiintyessä. Ääreisverenkierto lisää lihasten jännitystä ja tämä puolestaan huonontaa hienomotoriikan toimintaa, sekä aiheuttaa käsiin kylmyyden tunnetta. (Arjas 2002, 26). Adrenaliinin ja kortisolin lisäerityksestä johtuen myös syke ja verenpaine kohoavat, mikä johtaa monille tuttuihin fyysisiin oireisiin kuten hikoiluun, tärinään ja vatsaoireisiin. Toki vaikutusta on myös psyykkisesti, jolloin ihminen saattaa kokea aggression ja irrallisuuden tunnetta, ajatusten sekavuutta, epävarmuutta ja jopa pelkoa. (Arjas 2014, 22).

Monta kertaa esitelmiä pitäneenä, kuunnelleena ja esitelmöitsijöiden kokemuksia kuunnelleena olen tullut siihen tulokseen, että ne kerrat, kun esitelmöitsijä muistaa sanoa jokaisen suunnittelemansa asian oikeassa järjestyksessä, ovat harvinaisia. Yleisön edessä esiintyessä tuntuu siltä, kuin jokainen lavalla vietetty sekunti tuntuisi yleisölle minuuteilta. Tämän takia esitelmöitsijä tekee yleensä nopeita päätöksiä, joka johtaa väistämättä siihen, että ajatukset menevät hetkeksi sekaisin ja jokin asia unohtuu välistä. Uskon, että kovin moni esitelmöitsijä ei tiedä tämän johtuvan adrenaliinin ja kortisolin lisäerityksestä. Usein ajatellaan jännityksen olleen liian suurta, mutta harvoin ymmärretään, että ajatusten sekavuus ei suinkaan ole huonoa jännityksen käsittelyä, vaan normaalia, jännitykseen kuuluvaa toimintaa.

4 DRAAMAN KEINOT

Draaman keinot tässä opinnäytetyössä tarkoittavat lämmittelyjä, leikkejä, improvisaatio- ja mielikuvaharjoituksia, jotka voivat edesauttaa esiintymisjännityksen käsittelemistä. Valitut harjoitteet luovat osallistujilleen kokemuksellisen prosessin, jonka kautta heidän on mahdollista käsitellä omaa ja muiden ryhmäläisten esiintymisjännitystä vapaasti harjoitteisiin heittäytyen. Harjoitteiden jälkeen omaa tekemistä ja kokemusta reflektoidaan joko päiväkirjan avulla omia ajatuksia jäsenellen tai harjoitus puretaan keskustellen ryhmän kanssa.

4.1 Miksi draama?

Draaman avulla voidaan käsitellä turvallisesti arkojakin aiheita. Harjoitteiden avulla osallistujat saattelaan tilaan, jossa heillä on turvallinen olo kokea ja käsitellä erilaisia tunteita ja oivalluksia. Oppimisen lähtökohtana on oma kokemus ja yhdessä tekeminen. Osallistujat kertoivat myös oppineensa seuraamalla muiden osallistujien toimimista. Draama antaa mahdollisuuden sisällyttää harjoitteisiin omia kokemuksia ja ajatuksia. Tällä tavoin huoneessa on ikään kuin useampia opettajia, joiden asiantuntemuksesta ja kokemuksista muut voivat oppia. Voidaan myös ajatella, että kokemuksellinen oppiminen ja tunneperäinen kokemus helpottavat opitun muistamista, koska saadut kokemukset ja tiedot sitoutuvat kokemuksiin. (Kettula-Konttas 2005). Draamallisilla menetelmillä saadaankin aikaan hyviä tuloksia ja osallistujille jää asiat mieleen fyysisten harjoitteiden kautta.

Koska draama vetoaa osallistujien tunteisiin hyvin voimakkaasti, se mahdollistaa tehokkaasti yksilöllisen ilmaisun kehittymisen ja älyllisen ja emotionaalisen kasvun. Draama myös herkistää ihmisen aisteja ja havainnointikykyä, mistä johtuen draaman on mahdollista olla tehokas yhteistyön ja kommunikaation väline. (Karkkulainen 2011, 21). Harjoitteissa saadaan uusia näkökulmia, vaihtoehtoisia toimintatapoja ja ymmärrystä ympäröivästä maailmasta ja ihmissuhteista (Karkkulainen 2011, 25).

Koen draaman olevan hyvin salliva ja herkkä työväline. Sen avulla on mahdollista, että ryhmän jokainen jäsen tulee kuulluksi niin halutessaan. Varsinkaan suomalaisuuteen harvemmin kuuluu se, että ryhmän osallistujat vaatisivat puheenvuoroa ja huomiota itselleen. Draaman avulla jokaisen näkökulma voidaan ottaa osaksi kokonaisuutta. Olen saanut lukemattomia oivalluksia draaman avulla juuri sen takia, että kaikkien ääni on tasa-arvoinen, eikä kuultavaksi jää ainoastaan ne äänet, jotka yleensä ovat esillä.

4.2 Miten draama?

Draamaan viitattaessa puhutaan usein toiminnallisesta kokemuksesta. Omakohtaiset, tekemisen kautta saadut kokemukset ovat niitä, jotka nostavat draaman erilaiseksi oppimiseksi luennointiin verrattuna. Draama siirtää oppimisen painon teoreettisesta tiedosta vuorovaikutustaitoihin ja ihmisen todelliseen kohtaamiseen ja tämä mahdollistaa täysin erilaisen oppimisen tyylin: kokemuksellisen oppimisen, jonka avulla tietoa käsitellään laajasti vuorovaikutuksen ja tunteiden kautta. (Karkkulainen 2011).

Luennointi on kuitenkin usein tehokas ja aikaa säästävä keino välittää älyllistä tietoa. Draama vie osallistujiltaan aikaa, sillä kokemuksiin ei voida hypätä suoraan, vaan osallistujat täytyy johdattaa kokemuksiin toiminnan kautta. Draamaan kuuluu myös suurelta osin osallistujien virittäminen harjoitteisiin ja lopulta myös harjoitteiden purkaminen, jotta draamatyöskentelystä jäisi jotain pysyvää osallistujien mieleen ja oppiminen saisi mahdollisuuden. (Kettula-Konttas 2005, 45).

Draaman kentällä on useita eri toimintatapoja, mutta peruseriaatteena draaman avulla oppiminen ja kokeminen toteutetaan leikinomaisessa osallistavassa toiminnassa, jonka jälkeen pyritään tulkitsemaan jo koettua tai edessä mahdollisesti olevaa kokemusta (Karkkulainen 2011, 18). Draamatyöskentelyssä osallistuja keskittyy toimintaan ja leikkiin omien ajatusten jäsentelyn sijaan. Näin oppiminen tapahtuu ikään kuin huomaamatta ja vasta harjoitteen jälkeen toimintoja purettaessa osallistuja huomaa oppineensa jotain uutta itsestään tai ympäröivästä maailmasta.

4.2.1 Mielikuva- ja improvisaatioharjoitteet

Mielikuva- ja improvisaatioharjoitteita voidaan soveltaa melkein mihin tilanteeseen vain ja niihin on osallistujienkin usein helppo heittäytyä. Tärkeää on harjoitteen hyvä pohjustaminen sen aluksi. (Harjoitteiden pohjustamista käsitellen lisää Vetäjän rooli - luvussa.) Harjoitteet muodostavat kaksikon, joista toisessa osallistujat pääsevät mielikuvien kautta tarkastelemaan omia tunteitaan ja reaktioitaan, sekä improvisaation kautta löytämään vapautuneisuutta käsitellä ja ratkaista mielikuvien avulla synnytettyjä tilanteita.

Mielikuvaharjoitteet ovat hyvin tärkeitä, kun käsitellään esiintymisjännitystä. Täysvaltainen esiintymisjännityksen tunne jää mieleen vain pelottavana ajatuksena, mutta sen kokemus unohtuu (Osallistujan päiväkirja 2015). Mielikuvaharjoitteiden ja ylipäätään draaman avulla voidaan ikään kuin simuloida tilanteita (Kettula-Konttas 2005, 37). Improvisoidussa tilanteessa omaa esiintymisjännitystä voidaan tarkastella uudelleen ja uudelleen monelta eri kantilta turvallisessa ympäristössä.

Improvisaation avulla pyritään usein harjoittelemaan heittäytymistä ja tilanteeseen luottamista. Sen perusharjoitteisiin kuuluvat ”Ei ja joo” -harjoitteet. Harjoitteissa sana ”Ei” johtaa toiminnan tyrehtymiseen ja tilanteen hiipumiseen. ”Ei” on siis turvallinen sana, joka tarkoittaa paikallaan pysymistä heittäytymisen ja uuden kokeilemisen eli ”Joo”-n sanomisen sijaan. Improvisaatioharjoitteilla halutaan nimenomaan hakea osallistujille sellaista ajatusmallia, että he uskaltaisivat sanoa ”Joo” ja heittäytyä enemmän niin draama harjoitteessa kuin lavalla esiintyessään. (Vehviläinen 2005, 77). Mitä enemmän heittäytyy tilanteeseen ja hyväksyy sen, että tilanteeseen ei voi ennalta vaikuttaa, sitä helpompi on alkaa kehittymään haastavissa tilanteissa. Kuten esimerkiksi, jos nuotit tai muistiinpanot ovat unohtuneet kotiin tai jos soittaa väärän soinnun tai aloittaakin puhumaan väärästä aiheesta vahingossa. Improvisaatiossa on myös tärkeää huomata, että moka ei ole niin paha asia kuin moka pelko. Yleensä improvisaatioharjoitukset tuovat osallistujilleen iloa ja naurua mokaamistilanteissa. Vapautunut nauru jo itsessään lieventää hieman esiintymisjännitystä. Improvisaatioharjoituksilla voidaan myös opetella rakentavaa vuorovaikutusta, joka puolestaan auttaa esiintyjän ja yleisön kohtaamista. (Lauri 2005, 82).

4.2.2 Reflektointi

Jokaisen draamallisen harjoitekokonaisuuden jälkeen kokemus puretaan ja oman tekemisen reflektointi aloitetaan. Reflektion avulla osallistujalla on mahdollisuus tulla paremmin tietoiseksi omista asenteistaan ja tunteistaan (Kettula-Konttas 2005, 37). Purku käynnistyy koetun harjoitteen mieleen palauttamisella ja tunnekokemusta ja tapahtumaa muistelemalla. Oli tunnekokemus sitten myönteinen tai kielteinen, sitä arvioidaan uudelleen eri näkökulmista. Usein reflektointi johtaa osallistujan syvempään ymmärrykseen omasta ja muiden toiminnasta. (Karkkulainen 2011, 21). Karkkulainen (2011) toteaa: ”Reflektion voidaan sanoa olevan kokemuksen merkityksellistämistä.”

Reflektointi on oman kokemukseni mukaan tärkeä osuus mistä tahansa harjoitekokonaisuudesta. Harjoite ja sen aikana koetut tunteet ja ajatukset ovat vielä tuoreena mielessä ja hyvän vetäjän avulla niitä voi käsitellä moneltakin eri kannalta. Reflektio voi toteutua joko itsenäisesti pohdiskelun tai oppimispäiväkirjan avulla. Reflektio voi toteutua myös ryhmän kanssa keskustellen tai harjoitteen muodossa. Itsenäisessä pohdiskelussa reflektioijalla on yleensä aikaa paneutua omiin kokemuksiinsa syvällisesti ja vastata kattavasti mahdollisiin vetäjän esittämiin kysymyksiin. Itsenäinen pohdiskelu on myös reflektioijalle henkilökohtaista ja näin voidaan käsitellä myös arkojakin asioita luottaen siihen, että oman reflektoinnin tuloksia ei tarvitse jakaa kenellekään muulle. Ryhmän kanssa toteutetussa reflektiossa on usein mahdollista saada peilata omia kokemuksiaan muiden ryhmäläisten kokemuksiin. Tämä antaa kattavaa näkökulmaa omille oivalluksille ja mahdollisesti myös tuleville harjoitteille. (Oma oppimispäiväkirja 2015).

4.2.3 Draamasopimus

Draamasopimus luo ryhmän työlle ja tavoitteille puitteet. Osallistujien kanssa käydään läpi ketkä ovat paikalla, mitä päivän aikana tullaan tekemään ja moneltako on tauko. Tässä vaiheessa kenellä tahansa osallistujalla on oikeus vaikuttaa suunnitelmaan ja tämän kautta osallistujat sitoutuvat ryhmätyöskentelyyn ja vetäjän suunnitelmaan. (Karkkulainen 2011, 30).

Draamaharjoitteissa turvallinen ilmapiiri on tärkeä, jotta mitään oppimista on mahdollista tapahtua. Draamasopimus on turvallisen ilmapiirin kulmakivi, joka tuo osallistujille rauhoittavaa tietoa työn etenemisestä. Esimerkiksi esiintymisjännitys on niin herkkä aihe, että draamasopimukseen tulee ottaa mukaan myös lupaus siitä, että jokainen osallistuja saa kieltäytyä harjoitteista, tai poistua tilasta, jos kokee jonkin harjoitteen epämiellyttäväksi. Tämä jo itsessään tuo turvallisuuden tunnetta tilanteeseen ja osallistujilla usein onkin paljon mukavampi olo lähteä kokeilemaan harjoitteita ja uusia tilanteita. Draamasopimuksen avulla varmistetaan ryhmään me-henkeä, hyväksymistä ja yhteistyötä (Puhakka 2005, 66).

Draamasopimuksen jälkeen on hyvä lähteäkin liikkeelle lämmittelyharjoituksiin tai aloitusleikkeihin, jotka myös osaltaan ohjaavat osallistujia turvalliseen ilmapiiriin ja myöhempiin, haasteellisempiin leikillisiin harjoitteisiin (Karkkulainen 2011, 31). Alkuleikit ja lämmittelyharjoitukset voivat oman kokemukseni mukaan toimii myös osallistujien virittäjinä tilanteeseen. Usein ryhmäläiset ovat tulossa koulusta, töistä tai jostain muualta ajatuksia vievästä paikasta. Pienet, toiminnalliset alkuleikit, jotka vaativat keskittymistä ja tilanteelle virittymistä suuntaavat ryhmäläisten ajatuksia pois arjen ajatuksista ja keskittymään tähän hetkeen. Keskittymistä vaativia leikkejä voivat olla mm. hiljaisuudessa tehtävät harjoitteet, joissa ryhmäläisten on tehtävä yhteistyötä tai luetteloita käyttävät harjoitteet, joissa ryhmäläiset luettelivat numeroita, eläimiä, värejä ja lempiruokia yhtä aikaa. Yleensä tällaiset harjoitteet edistävät myös turvallisuuden tunnetta ryhmässä, sillä ryhmäläiset tekevät asioita yhdessä ja oppivat luottamaan toisiinsa. Alun harjoitteita voidaan usein myös kutsua ryhmäytymistä edistäviksi harjoitteiksi.

4.2.4 Vetäjän rooli

Draamallisessa työskentelyssä keskeinen lähtökohta on ryhmä. Ryhmässä ollaan vuorovaikutuksessa, luodaan ja toimitaan. Ryhmäprosessien tunnistaminen ja huomioonottaminen työskentelyssä onkin siksi erityisen tärkeää. Ryhmä rakentaa yhdessä yhteisönä toiminnallisen kokonaisuuden, josta tulee aina ainutlaatuinen. (Karkkulainen 2011, 22)

Kun puhutaan draaman avulla oppimisesta, ryhmällä ja sen ilmapiirillä on usein suuri merkitys. Jos ryhmähengen muodostumisessa on vaikeuksia, ryhmän kaikki energia menee ryhmädynamiikan pohtimiseen ja sen kanssa selviytymiseen. Vetäjän vastuulla on ryhmäytymisen alkuvaiheessa luoda ilmapiiri, jossa jokaisen ryhmäläisen on hyvä olla ja luovuudella on mahdollisuus kukoistaa.

Draamaharjoitteissa ryhmän vetäjän vastuu on suuri. Hän on vastuussa käytännön asioiden, kuten turvallisuuden, ajankäytön ja viestinnän lisäksi vastuussa myös kaikesta ryhmän toiminnasta ja osallistujien oivallusten mahdollistamisesta. Jotta tämä onnistuisi, vetäjän tulee saada ryhmän luottamus. (Karkkulainen 2011, 29). Jokaisen ryhmäläisen täytyy kokea olonsa turvalliseksi, jotta he uskaltavat jakaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan ryhmässä. Turvallisessa ilmapiirissä on hiljainen lupaus, että kukaan ei joudu naurunalaiseksi tai negatiivisen kritiikin kohteeksi. Sen lisäksi, että osallistujilla on luottamus toisiinsa, heillä täytyy olla luottamusta myös vetäjään. Osallistujien on pystyttävä luottamaan siihen, että vetäjä hallitsee tilanteen ja tietää mitä tekee ja miksi. Tämän luottamuksen rakentaminen on vetäjän vastuulla. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 94).

Vetäjän on oltava herkkänä tilanteen kehittymiselle. Erityisesti vetäjän vastuulla on tehdä suunnitelma, jonka mukaan harjoitukset vedetään. Vetäjän on kuitenkin hyvä olla joustava omien suunnitelmiansa suhteen ja valmis tekemään muutoksia, jos huomaa että jokin harjoite ei yksinkertaisesti toimi. Jokaisen leikin tai harjoituksen kohdalla voi osallistujista nousta esiin jotain uutta tai jokin tarjous, jonka mukaan harjoitteita kannattaa muunnella tai vaihtaa kokonaan. (Puhakka 2005, 73). Omassa työskentelyssäni pyrin aina olemaan nimenomaan mahdollistajana osallistujien kokemuksille. Suunnittelen aina harjoitteeni sen mukaan, minkä uskon osallistujia palvelevan eniten, mutta olen aina valmiina tarttumaan tarjouksiin. Vuosien varrella tämä taito todennäköisesti tulee kehittymään.

Tilanteiden ja harjoitteiden pohjustaminen, sekä niiden oikeanlainen purkaminen kuuluu myös vetäjän vastuuseen. Kun osallistujat heittäytyvät harjoitteisiin, he tuovat tiedostamattaan omaa maailmankuvaansa mukaan harjoitteisiin (Karkkulainen 2011, 14). Jotta osallistujat saadaan viritettyä sellaiseen tilaan, että he uskaltaisivat heittäytyä mukaan harjoitteisiin, vetäjän täytyy teettää hyvin suunniteltuja leikkejä tai lämmittelyharjoituksia (Lauri 2005, 82). Mm. harjoituksia, jotka korostavat sitä, että mokaaminen ei ole maailmanloppu, vaan pikemminkin mukava oppimisen kokemus, sekä harjoituksia, jotka kohottavat osallistujien itseluottamusta.

Olen ryhmiä vetäessäni huomannut, että myös sallivalla ja keskustelevalle ilmapiirillä saadaan osallistujat viritettyä tuleviin harjoitteisiin juuri keskustelun kautta. Tätä varten ryhmän on syytä olla vastaanottavaisessa tilassa ja heillä on kokemukseni mukaan hyvä olla jokin syy haluta keskustella valituista aiheista. Syynä voi olla esimerkiksi tarve työstää omaa esiintymisjännitystään. Oman kokemukseni mukaan myös vetäjän on oltava keskustelussa erittäin herkkänä poimimaan ryhmän osallistujien keskustelutarpeita ja tarttumaan niihin. Vetäjällä voi olla alun perin suunniteltuna ohjata keskustelua joihinkin tiettyihin aiheisiin, mutta jos ryhmästä nouseekin yllättäviä aiheita, niitä täytyy myös vetäjän olla valmis käsittelemään. Toisaalta ryhmävetäjän taitoihin voidaan lukea myös se, että tarvittaessa vetäjällä on valmiudet ohjata keskustelua hedelmälliseen suuntaan ja rajata keskustelua, ettei käsiteltäviä asioita nouse liikaa käsiteltäväksi kerrallaan.

5 TULOKSET

Tässä osiossa kuvataan toimintatutkimuksessa esiin tulleita tuloksia. Koska tutkimuksen tulokset liittyvät suurilta osin esiintymisvalmennuksen kurssilla tapahtuneisiin harjoitteisiin, tuloksia havainnollistetaan kuvaamalla niihin johtanutta toimintaa.

5.1 Erilaiset jännittäjät

Esiintymisvalmennuksen kurssin osallistujat olivat hyvin erilaisia jännittäjiä keskenään. Jo esiintymisvalmennuksen kurssin ensimmäisellä tunnilla havaitsimme yhdessä osallistujien kanssa, että jokaisella kurssin osallistujalla oli oma tapansa jännittää:

Onpa erikoista, että sua alkaa jännittää jo viikkoa ennen esitystä! Mua jännittää kyllä vasta ihan viisi minuuttia ennen esitystä. (Osallistujan päiväkirja 2015)

Osallistujien erilaiset jännittäjätyypit jakautuivat moneen ryhmään sen mukaan, milloin jännitys alkaa, onko se haittaavaa, mikä aiheuttaa jännitystä ja kehollisten kokemusten mukaan. Osa osallistujista koki oman jännityksensä myös äärimmäisen henkilökohtaisena asiana ja kokivat jännityksestä puhumisen vaikeana. Jotkut osallistujat eivät niinkään pitäneet jännittämistä henkilökohtaisena asiana, vaan puhuivat siitä mielellään.

Jännitys alkoi toisilla heti, kun esiintymisen ajankohta varmistuu, jopa kuukausia ennen esitystä ja toisille jännittämistä alkoi tapahtua vasta minuutteja ennen esitystä. Toisilla taas jännittäminen alkoi vasta, kun itse esityskin alkoi. Joillekin osallistujille jännitys oli erittäin lukitseva ja haittaava kokemus, toiset taas pitivät jännitystä hyvänä, virittävänä kokemuksena ja olivat kurssilla hakemassa keinoja vahvistaa jännittämisen positiivista virittämistä. Jännityksen aiheuttajakin oli monelle hyvin erilainen. Arvovaltainen tai tuttu henkilö yleisössä saattoi jännittää normaalisti reippaitakin esiintyjiä todella haittaavasti. Joillekin osallistujille jännitystä aiheutti epäluottamus omiin kykyihin tai pelko harjoitellun kokonaisuuden unohtamisesta. Jokaisella osallistujalla oli myös omankaltaisensa kehollinen kokemus jännittämisestä.

Sen lisäksi, että ryhmän osallistujat olivat hyvin erilaisia jännittäjiä keskenään, heidän pääaineenaan oli musiikkipedagogia ja laulu. Musiikinopiskelijoiden työssä keskitytään paljon omaehtoiseen osaamisen kehittämiseen ja näin ollen esiintymisjännityksenkin kanssa työskentely on monelle muusikolle varsin itsenäistä työskentelyä. Toki on paljon bändi- ja orkesterikokoonpanoja, mutta varsinkin laulajat käsittelevät instrumenttiaan, eli omaa kehoaan varsin yksilöllisesti. Esiintymisjännitys on myös hyvin henkilökohtainen asia, johon on syytä antaa harjoitteita, joita voi toteuttaa myös esiintymisvalmennuksen kurssin jälkeen itsenäisesti.

Edellä mainituista asioista johtuen ryhmälle oli hedelmällisintä saada ryhmän tuen ja ryhmäharjoitteiden lisäksi myös paljon itsenäisesti toteutettavia harjoitteita, joita osallistujat voisivat käyttää myös esiintymisvalmennuksen kurssin ulkopuolellakin. Jokainen on omien kokemuksiansa aktiivinen rakentaja ja elämää haittaavista peloista kärsivät voivat itse rakentaa itselleen rohkeutta omien pelkojensa kohtaamiseen (Toskala 1997).

5.2 Draaman keinot

Esiintymisvalmennus draaman keinoin tarjoaa paljon mahdollisuuksia totutella lavalla olemiseen, toisin kuin esimerkiksi esiintymisestä luennoiminen tai lukeminen. Kun kurssin ryhmähenki on hyvä ja kaikki osallistujat sitoutuvat auttamaan toisiaan, osallistujilla on mahdollisuus saada esiintymisestä ja oman jännityksensä havainnoimisesta mielekäs kokemus draamallisten harjoitteiden avulla.

5.2.1 Turvallinen ilmapiiri

Ensimmäisenä päivänä, esiintymisvalmennuksen kurssin alussa, pyrin luomaan ryhmään mukavan, vastaanottavaisen ja turvallisen ilmapiirin. Jännittäminen oli osallistujien mukaan heille niin henkilökohtainen asia, että koin hyvän ilmapiirin luomisen tärkeäksi asiaksi. Tämän kautta jokaisen olisi helpompi käsitellä omaa jännitystään ja saada ryhmältä kannustavaa tukea.

Jotenkin tuntui paljon mukavammalta käydä omaa jännitystään läpi, kun tuntuu että oli niin mukava ryhmä ja hyvä ilmapiiri. Ei tuntunut yhtään siltä, että minulle naurettaisiin tai että jännitystäni jotenkin vähäteltäisiin. (Osallistujan päiväkirja 2015)

Aloitin ilmapiirin luomisen hyvästä, informatiivisesta draamasopimuksesta, jossa painotin sitä, että osallistujat saisivat tarvittaessa kieltäytyä harjoitteista. Hyvää syytä ei edes tarvitsisi sanoa. Jos vain tuntuu siltä, harjoitusta voi jäädä seuraamaan sivusta. Draamasopimuksessa kävimme myös joka kokoontumiskerralla läpi päivän harjoitteiden sisällöt ja aikataulut. Jokaisen kurssipäivän aluksi käytiin läpi myös osallistujien kuulumisia. Näin päivitettiin ryhmän alkutilanne. Usein he olivat innolla keskustelemassa esiintymisjännityksestään jo kuulumisien aikana.

Turvallinen ilmapiiri oli tärkeää myös tutkimuksen onnistumisen kannalta. Mikäli kurssin ilmapiiri ei olisi ollut turvallinen, osallistujien olisi ollut todennäköisesti vaikeampaa heittäytyä mukaan harjoitteisiin. Näin ollen monet harjoitteet eivät olisi toimineet esiintymisjännitystä lieventävinä, vaan olisivat pahimmillaan saattaneet lisätä esiintymisjännitystä. Jos turvallista ilmapiiriä ei olisi syntynyt, osallistujien olisi ollut mahdollista pelätä ryhmän hylkäävän heidät tai nauravan heille eri harjoitteissa.

5.2.2 Rentoutumisharjoitteiden vaikutus

Kurssilla tehtiin monia rentoutumis-, hengitys- ja keskittymisharjoituksia, joiden tarkoitus oli valmistaa osallistujia esitykseen tai ohjata heitä tutkimaan omaa jännitystään etukäteen. Näiden harjoitteiden kautta osallistujat myös tutustuivat omaan mieleensä ja kehoonsa, sekä omaan tapaansa jännittää. Osallistujien kokemuksien mukaan omaa jännittämistä on helpompi sietää ja siihen on helpompi suhtautua, kun tietää että on olemassa työkaluja joilla sitä saa tietoisesti hallittua.

Ihmisen omat ajatukset vaikuttavat esiintymisjännitykseen erittäin paljon (Arjas 1997, 19). Omien ajatusten kautta jännitystä voi siis säädellä myös toiseen, helpottavampaan suuntaan syöttämällä mielelle ajatuksia ja mielikuvia rentoudesta ja mukavuudesta. Parhaimmillaan rentoutumis-, hengitys- ja keskittymisharjoitteet vievät esiintymisjännityksen positiiviseen suuntaan ja jättävät esiintymisjännityksen mukavaksi vireyden tilaksi kehoon.

Kyselylomakkeista käy ilmi, että kurssin aikana teetetyt mielikuva- ja rentoutumisharjoitteet ovat auttaneet osallistujia hallitsemaan omaa jännitystään ja ymmärtämään sitä paremmin. Osallistujien päiväkirjoissa olevat kommentit mielikuvaharjoitteista kertoivat siitä, että olotila ja ajatukset voidaan saada paljon tasapainoisemmiksi, kun tiedostaa kehonsa ja avaa aistit.

Harjoitus oli hyvä ”aistienkeskittäjä”. Tulin tietoisemmaksi itsestäni ja aisteistani. Ihmeellistä, miten voi saada tasapainoisen olon vain näin tiedostamalla ja avaamalla aistit. (Osallistujan päiväkirja 2015).

Eräs oppilas kommentoi tunnilla harjoitteen mahdollistaneen hänelle hallinnan tunnetta esiintymistilanteesta. Osallistuja sanoi myös, että hänen on helpompi pysyä läsnä tilanteessa, kun kokee pystyvänsä tiedostamaan ja aistimaan oman kehonsa. Toisaalta joinakin päivinä mielikuva- ja rentoutumisharjoituksiin saattoi jollakin olla vaikeaa suhtautua. Esimerkiksi keskittymiskyvyn puute tai väsymys johtivat siihen, että rentoutumisharjoitteeseen heittäytyminen oli haasteellista.

Tänään ei oikein lähtenyt. Ajatukset karkaili, vaikka kuinka yritti keskittyä ja sitten lopulta vain antoi niiden harhailla. Oli kuitenkin hyvä välillä pysähtyä ja rentoutua. (Osallistujan päiväkirja 2015).

Mielikuvaharjoitteet eivät ole jokaiselle osallistujalle hyvä tie käsitellä omaa esiintymistään tai jännitystä. Joillekin osallistujille omaa esiintymisjännitystä oli parempi käsitellä fyysisten harjoitteiden ja kokeilemisen kautta, kuin sisäisesti mielikuvien ja ajatustyön avulla. Useille osallistujille mielikuvaharjoituksista jäi kuitenkin pysyvä työkalu rauhoittaa ja kontrolloida omaa jännitystä.

5.2.3 Itsevarmuutta lisäävä harjoitus

Asiantuntija -harjoitus aloitetaan improvisaatioharjoituksella, jossa lavalle laitetaan jokin esine ja yksi tai kaksi asiantuntijahahmoa kerrallaan menee lavalle. He esittelevät esineen yleisölle jonain aivan muuna esineenä ja myös sen erikoisia käyttötarkoituksia. Ryhmän kanssa teimme asiantuntija -harjoituksen hieman muunnellen aloittaen oman asiantuntijahahmon etsimisestä ja sen jälkeen valmistellen esitelmän jostain esineestä. Koen, että tämä palveli osallistujia paremmin, sillä jotkut osallistujat sanoivatkin toivoneensa enemmän esiintymiskokemusta nimenomaan valmistelluista esitelmistä.

Asiantuntija -harjoituksen tarkoituksena oli antaa osallistujille kokemus varmuudesta lavalla. Harjoitus teki osallistujien mukaan kokemuksesta turvallisen, sillä kaikki mahdollinen arviointi yleisöstä kohdistui asiantuntijahahmoon, eikä esiintyjän omaan persoonaan. Myös kaikki mokat tapahtuvat hahmolle, eivätkä hahmoa esittävälle henkilölle. Eräs osallistuja kirjoitti päiväkirjassaan pystyvänsä luomaan paremmin katsekontaktia asiantuntija -hahmossa kuin omana itsenään. Tämä saattoi juuri olla asiantuntija -hahmon tuomaa itseluottamusta ja varmuutta.

Mieletön kokemus! Tämä osui niin ytimeen omalle kohdalle. Ongelmani koskee juuri epäluottamusta itseäni kohtaan. Miten voikaan saada psyykkaamalla noin paljon vaikutusta omaan olemiseen! Jälkeenpäin tuli jännitys, olin ihan hikinen ja poskia kuumotti ja tärisin hieman sen jälkeen, ihan kun oisin saanut mielettömän adrenaliini piikin. Huomasin myös, että pystyin katsomaan ihmisiä enemmän silmiin ”asiantuntija” -tilassa. (Osallistujan päiväkirja 2015).

Kyselylomakkeen tulosten perusteella voi päätellä, että osallistujien varmuus lavalla lisääntyi kurssin aikana. Ennen kurssin alkua väittämä ”Luotan omaan kykyyni esiintyjänä.” oli saanut hajanaisia vastauksia harvoin, en tiedä tai joskus, mutta kurssin jälkeen kaikki vastaukset sijoittuivat joskus tai aina -sarakeisiin. Eräs kurssin osallistuja sanoikin asiantuntija -harjoituksen jälkeen odottavansa innolla seuraavaa esiintymistään normaalin esiintymispelon sijaan, sillä hän koki saaneensa itselleen uuden työkalun testattavakseen.

5.2.4 Enemmän esiintymiskokemusta

Eräs osallistuja kirjoitti, että olisi toivonut kurssilta enemmän esiintymismahdollisuuksia. Kurssin aikana ehdittiin kokeilla esiintymistä lavalla klassisen esitelmän muodossa, liikkeellisessä muodossa, asiantuntija-roolissa esitelmöiden, patsas-harjoitteena ja täydessä hiljaisuudessa vain yleisöä katsoen ja sen jälkeen lavalta poistuen. Toki esiintymiskokemukseksi voidaan laskea myös ne monet kerrat, kun jokainen vuorollaan sai sanoa tai esitellä jotain. Eräs osallistuja kuvaili jännittävänsä myös näitä tilanteita. Kuitenkin pidän esiintymiskokemuksena myös sitä, että esiintyjä on lavalla yleisön edessä yksin vastuussa tilanteen kulusta.

Draaman keinot antavat esiintyjille myös erilaisia näkökulmia omaan esiintyjyyteen esimerkiksi roolin tai improvisaation avulla. Esiintyjällä oli jokaisessa esiintymistilanteessa vain yksi tavoite ja näkökulma omalle esitykselleen, mikä osallistujien mukaan auttoi osaltaan jännityksen lieventämisessä. On helpompi hallita hetkellisesti vain yhtä esityksen osa-aluetta, kuin keskittyä hallitsemaan niitä kaikkia ja pelätä epäonnistuvansa yleisön edessä. Esitystä katsoneet muut osallistujat antoivat esiintyneelle palautteen aina esityksen jälkeen. Tämä antoi esiintyneelle tietoa siitä, mitä muut näkevät, kun esiintyjä keskittyy johonkin tiettyyn asiaan ja miten katsojien palaute esityksestä muuttuu, kun esiintyjä keskittyy johonkin toiseen asiaan. Suomalaiseen kulttuuriin kuuluu harvoin palaute esityksestä muuten kuin teknisiltä osin, joten esiintyjälle tekee hyvää saada palautetta myös omasta esiintymisestäään, ei pelkästään esityksen sisällöstä (Pörhölä 1995).

Esiintymisvalmennuksen kurssilla osallistujien kanssa perehdyttiin esitysten sisältöön ainoastaan, kun kokeiltiin millä tavoin esityksen sisällöstä jää mahdollisimman paljon yleisölle mieleen tietoa. Muissa harjoitteissa osallistujien palautteet toisilleen käsittelivät esiintyjän lavaolemusta, esiintyjän persoonaa ja esiintyjän tapaa esittää asiansa. Hyvin usein palautteet olivat odotettavissa, mutta muutamia yllätyksiäkin tuli. Esimerkiksi, jos esiintyjästä tuntui että hän oli ollut lavalla aivan liian pitkään, muut osallistujat sanoivat palautteessaan, että olisivat mielellään kuunnelleet enemmänkin.

5.3 Jännityksen kääntäminen positiiviseksi vireytymiseksi

Kuinka kääntää haitallinen ja lukitseva jännitys mukavaksi ja positiiviseksi vireyden tilaksi? Vastaukset löytyivät osittain osallistujien päiväkirjoissa olevista merkinnöistä ja heille teetetyistä kyselyistä. Kyselykaavakkeen kysymys siitä, koetaanko jännittäminen hyväksi, ei antanut erilaisia tuloksia esiintymisvalmennuksen kurssin jälkeen, kuin kurssin alussakaan. Tähän voi osaltaan vaikuttaa kyselyyn vastanneiden osallistujien muuttunut määrä, sillä kurssin viimeisenä päivänä kaksi osallistujaa ei ehtinyt vastata kyselyyn ollenkaan.

Kyselykaavakkeen sarakkeissa, joissa käsiteltiin luottamusta omaan esiintyjyyteen ja rohkeutta esiintyjänä oli paljon muutosta positiiviseen suuntaan kurssin jälkeen. Osallistujat kertoivat myös oppineensa omasta jännittämisestään mm. että sitä voi hallita ja että jännittämistä ei voi koskaan poistaa kokonaan, mutta se ei ole vaarallista. Joitakin osallistujia myös auttoi oivallus, ettei heidän oma jännittämisensä näy ulospäin. Näistä vastauksista voi päätellä, että jännittämisen kokemusta on mahdollista kääntää rakentavaan, positiivisempaan suuntaan. Kurssilla käydyissä keskusteluissa osallistujat painottivat myös reflektion merkitystä jännityksen kanssa työskenneltäessä. Osallistujien mukaan esiintymistilannetta on hyvä käsitellä esityksen jälkeen miettimällä omia kehityskohteita ja jo opittuja asioita esiintymisestä. Päivi Arjas⁽¹⁾ (2015) totesi luennollaan, että kehitystä esiintymisen parissa ei voi tapahtua, ellei omien kehityskohteidensa lisäksi mieti myös omia onnistumisiaan.

Draaman keinoin on mahdollista tutkia omaa suhtautumista esiintymiseen mm. mielikuvaharjoitteiden avulla. Teetimme mielikuvaharjoitteen, jolla oli mahdollista laukaista jännitystä osallistujissa. Kurssin erilaisten jännittäjäpersoonien takia harjoite sai aikaan monia eri reaktioita. Joitakin alkoi jännittää, jotkut alkoivat hallita omaa jännittämistään harjoitteen aikana. Kuitenkin osa osallistujista koki, että mielikuvaharjoitteisiin täytyy olla juuri oikeanlainen vastaanottavaisuuden taso, jotta mielikuva voi vaikuttaa mieleen ja kehoon. Jotkut osallistujat, jotka jännittivät tai alkoivat käsitellä omaa jännittämistään, kertoivat tällaisten mielikuvaharjoitteiden olevan hyvää valmennusta tulevaa, oikeaa esiintymistilannetta varten. On helpompi luottaa itseensä paineen alla, kun tietää mielen ja kehon reaktioiden olevan normaaleja ja luonnollisia.

5.3.1 Draaman keinojen vaikutus osallistujien esiintyjyyteen

Esiintymisvalmennuksessa draaman keinoja hyödynnettäessä osallistujat joutuivat aktiivisesti pohtimaan omaa esiintyjyyttään. He huomasivat, että olivat aiemmin tyytyneet sanomaan itselleen, etteivät osaa tai pysty esiintymään tai että jännitys on liian suurta. Salo (2015) painottaa, että draaman keinojen avulla henkilö pääsee kontaktiin oman kehonsa ja mielikuvituksensa kanssa ja tämän kautta ihmisestä tulee kapasiteetiltaan suurempi. Keskittymistä ei tarvitse käyttää oman itsensä peittämiseen tai salaamiseen; keskittymisen voi käyttää itsensä ilmaisuun ja myöhemmin reflektoidessa päätellä syitä toiminnoilleen. Draamaharjoitteiden avulla osallistujat saivat myös kyseenalaistaa omat mielikuvansa omasta jännittämisestään. Toiminnallisissa harjoitteissa he toimivat vetäjän ohjeistamana harjoitteissa. Reflektoidessa mietittiin, miksi jokainen toimi juuri sillä tavalla kuin toimi.

Esimerkiksi pelkästään lavalla hiljaa seisominen, kumartaminen ja lavalta poistuminen tuottaa esiintyjälle paljon ajatuksia omasta jännityksestä niin esiintyjänä kuin yleisön jäsenenä. Tehtävä on kuitenkin sen verran yksinkertainen, että esiintyjälle jää hyvin aikaa tarkastella omaa olotilaansa ja myöhemmin liittää tuntemansa olotilat ja oivallukset tehtävään, jossa on enemmän osa-alueita mietittävänä; esimerkiksi esitelmän pitämiseen. Arjas⁽²⁾ (2015) painottaa sitä, että kun esiintymisjännityksen käsittely pilkotaan pienempiin osa-alueisiin, sitä on helpompi käsitellä ja reflektoida.

Kyselytutkimuksen kohdassa ”Olen oma itseni esiintyessäni” vastaukset olivat ”En tiedä” tai ”Joskus” sarakkeissa, mutta kurssin jälkeen ne olivat suurimmalta osalta ”Aina” sarakkeessa. Osallistujat pohtivat valmennuksen aikana aktiivisesti omaa jännittämistään osana heidän esiintyjyyttään. Aiemmin suuri osa osallistujista oli ajatellut jännityksen poistavan heidän omaa persoonaansa esityksestä, mutta jännitystä pohdittuaan draaman keinoin, monet oivalsivat jännityksen olevan osa heidän esiintymispersoonaansa.

Ehkä se on huono asia, että yritän peittää jännitykseni. Ehkä sen hyväksyminen lieventäisi sitä. Kun yritän peittää jännitystä, en ole enää oma itseni, vaan minusta tulee jäykkä ja omituinen. (Osallistujan päiväkirja 2015)

5.3.2 Häiritsevä jännitys

Ennen esiintymisvalmennuksen kurssia osallistujat kirjoittivat omasta jännityksestään. Milloin sitä tapahtuu, miltä se tuntuu ja onko heillä jonkinlaisia pelkoja esiintyessään? Kaikkien osallistujien vastauksien mukaan jännittämistä esiintyy yleisön edessä, muiden katseiden alaisena. Erityisesti tilanteet, joissa yleisölle joutuu puhumaan, osoittautuivat jännittäviksi ja jotkut osallistujat täsmensivät pelkäävänsä menevän sekaisin sanoissaan tai epäonnistuvansa harjoittelussa kokonaisuudessa. Joidenkin osallistujien mukaan jännitys tuntuu epämiellyttävältä ja usein esitystä haittaavalta. Osallistujat listasivat, että jännitys tuntuu usein tärinänä, hikoiluna, pulssin kiihtymisenä ja punastumisena. Usealla osallistujalla jännitys on myös kehoa lukitseva kokemus, johon liittyy jopa se, että sanat takertuvat kurkkuun.

Esiintymisvalmennuksen kurssin osallistujien mukaan jännitys voi kuitenkin olla joko mukava vireystila, joka jopa parantaa esitystä, tai jännitys voi olla keskittymistä ja itsetuntoa haittaava, lukitseva tunne. Kyselytutkimuksessa monen kurssin osallistujan mukaan mahdollinen jännitys koetaan useimmiten hyväksi jännitykseksi. Kuitenkin jännitys tuottaa kaikille osallistujille myös haitallisia tilanteita tai tunteita.

Ensimmäisenä kävimme kurssilla läpi niin sanottuja ”blackout” tilanteita, joissa esiintyjä unohtaa täysin jonkin osan harjoittelusta kokonaisuudesta. Emme löytäneet suoraa yhteyttä blackout tilanteiden ja jännityksen välille. Kuitenkin osa ryhmästä liitti blackout tilanteet jännitykseen esimerkiksi siten, että harjoitellut esitykset menevät harjoituksissa hyvin, mutta esiintymistilanteessa blackout saattaa tulla sellaisessa kohdassa esitystä, jossa ei koskaan ole ollut mitään ongelmia. Tulkitsimme tämän liittyvän tietoisuuteen yleisön läsnäolosta ja arvioinnista. Yleisöön keskittyminen häiritsee keskittymistä itse esitykseen. Samalla tavalla vähemmän harjoitelluissa kokonaisuuksissa esiintyjää jää usein harmittamaan, jos hän unohtaa sanoa jonkin tärkeän asian tai on unohtanut tarkistaa mahdollisten havainnollistamisvälineiden toimivuuden ennen esitystä. Usein tällaiset unohdukset ovat sellaisia, mitkä normaalisti tulisivat heti mieleen, mutta jännittävässä tilanteessa saattavat karata mielestä.

Jännitys voi myös olla haitallista esiintymislavan ulkopuolella. Joillekin osallistujille se aiheuttaa unettomuutta, ruokahaluttomuutta, vatsan oireilua ja jopa haluttomuutta esiintyä tai arvostaa omaa suoritustaan. Vähäteltyyn suoritukseen liittyy vahva itsekritiikki, ei pelkästään jännitys. Erään osallistujan mukaan pitkäkestoinen jännitys nostaa esityksen panoksia. Mikäli esitys menee esiintyjän mielestä miltään osin huonosti, voivat suuret onnistumisen paineet lisätä myös epäonnistumisen kokemusta. Jännitys siis lisää onnistumisen paineita entisestään.

5.4 Tutkimuksen haasteita

Opinnäytetyön käytännönsuudesta saatuihin tutkimustuloksiin saattoi vaikuttaa osaltaan se, että esiintymisvalmennuksen kurssia pidettiin perjantai-iltapäivisin. Tällöin valmennukseen osallistuneet usein sanoivat olleensa viikon jälkeen väsyneitä ja draamallisiin harjoitteisiin osallistuminen vaati suuria ponnisteluja. Päiväkirjoissaan osa osallistujista kirjoittikin suoraan, etteivät välttämättä aina pystyneet heittäytymään mukaan mielikuvaharjoitteisiin, sillä raskaan viikon jälkeen ajatukset olivat jo viikonlopussa.

Tutkimustuloksien kannalta vaikeuksia tuotti myös kurssin osallistujien satunnainen paikallaolo. Toimintatutkimuksessa sain seurata neljän opiskelijan kokonaista matkaa oman esiintymisjännityksensä äärellä. Yksi osallistuja joutui lopettamaan kurssin kesken ja yksi osallistuja tuli mukaan vasta kurssin puolessa välissä. Tämän takia toimintatutkimuksen teettäminen oli hieman haastavaa, mutta kommentteja ja päiväkirjamateriaalia sain jokaiselta osallistujalta.

Kurssin osallistujilla oli hyvin erilaiset tavat jännittää. Tämä toi tutkimukselle ainutlaatuisen näkökulman siitä, miten draaman keinot toimivat erilaisille jännittäjille. Mutta toisaalta draamallisia harjoitteitakin on todella monia ja näin ollen tiiviin kurssin aikana ehti antaa osallistujille vain kourallisen keinoja käytettäväksi. Lähes jokaiselle harjoitteelle löytyi ryhmästä aina joku, jolle harjoite ei ollut niin onnistunut kokemus. Toisaalta tämäkin auttaa osallistujan tuntemusta itsestään, omasta jännityksestään ja tavoista käsitellä omaa jännitystään.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöni on ollut minulle kiehtova ja antoisa kokemus, joka on lisännyt ymmärrystäni esiintymisjännityksen lisäksi myös esiintyjyydestä itsestään. Jokainen jännittää, joten on hyvä ymmärtää mistä jännitys tulee, mihin se voi johtaa ja mihin sitä voi parhaimmillaan käyttää. Toki jokainen jännittää omalla tavallaan, joten tapoja vastata esiintymisjännitykseen on yhtä monta kuin jännittäjiäkin. Kuitenkin esiintymisjännitystä käsiteltäessä draaman keinoin, on mahdollista löytää sellaisia väyliä, joiden avulla jännittäjät pystyvät käsittelemään omaa jännitystään ja löytämään omat keinonsa jännityksensä työstämiseen positiiviseksi voimavaraksi. Esiintymisvalmennuksen kurssin jokainen osallistuja kertoi saaneensa itselleen hyödyllisiä työkaluja esiintymisjännityksensä käsittelemiseen. Osallistujien mielestä esiintymisjännitystä käsitteleviä kursseja pitäisi ehdottomasti järjestää enemmän jokaisella alalla, jossa joudutaan esiintymään yleisön edessä.

Minulle on usein jännittävässä tilanteessa tultu rohkaisevasti sanomaan: ”Älä jännitä.” Tieto siitä, että jännitys ei koskaan lähde pois, vaan sen kanssa voi ainoastaan oppia työskentelemään, on monille tärkeä tieto, kun esiintymisjännitystä lähdetään käsittelemään. Arjaksen (2015) mukaan jännittäjien tulisi oppia hyväksymään oma reaktionsa ja harjoitella sellaisia tekniikoita, joiden avulla pystyy toimimaan parhaalla tasollaan adrenaliinista huolimatta.

Monet kurssin osallistujat kertoivat myös, että tiedon saaminen jännittämisestä auttoi paljon sen käsittelyyn. Usein ajatellaan, että jos esiintyy tarpeeksi, jännittäminen ei enää ole niin vaikeasti käsiteltävä tunne, mutta oikeastaan jännittäminen ei koskaan lakkaa tuntumasta. Arjas⁽²⁾ (2015) toteaaakin haastattelussaan esiintyjän vain oppivan käsittelemään tunnettaan kokemuksen myötä. Kun tietää, ettei jännityksestä voi koskaan päästä kokonaan eroon, sitä oppii työstämään energisoivaksi voimavaraksi itselleen.

Teatteri-ilmaisun ohjaajana olen aina tiennyt, että työkaluni on draama, mutta vasta opinnäytetyöni aikana olen ymmärtänyt, että draama on paljon muutakin kuin harjoitteita ja reflektointia. Se on kuuntelua, läsnäoloa, tilanteelle herkkänä pysymistä ja heittäytymistä.

Nämä ovat draaman peruspilarit, joiden avulla esimerkiksi esiintymisjännityksen käsittelemisestä on mahdollista saada miellyttävä kokemus. Jotta jännitys saadaan valjastettua positiiviseksi vireydeksi ja enemmän hyödylliseksi kuin haitalliseksi tunteeksi, on tärkeää miettiä miten harjoitteet vedetään sen sijaan, että mitä harjoitteita vedetään. Tärkeää on antaa jännityksen kanssa työskenteleville työkalut löytää jännityksestä hyvät puolet ja omasta itsestään vahvuudet esiintyjänä.

Harjoitteiden ohjeiden ja puitteiden kehittäminen olivat osa tutkimusta. Tein huomion, että jos osallistujille ohjeistaa paljon negatiivisen suggestion kautta esiintymistilannetta, jännitys on paljon haittaavampaa. Esimerkiksi fraasi: ”Joudut esiintymään.” aiheuttaa esiintymisestä hyvin negatiivisen kuvan, kun taas ”Saat esiintyä.” / ”Pääset esiintymään.” on jo paljon myönteisempi. Kun puhuimme positiivisten miellelyhtymien liittämistä esiintymistilanteeseen tuli esille se, mitä esiintyjä uskottelee itselleen ennen esiintymistä. Varsinkin arvosteltavissa esityksissä esiintyjä kokee harvoin pääsevänsä esiintymään positiivisessa mielessä, vaan hän nimenomaan joutuu arvioinnin alaiseksi.

Tutkimuksen kehityskohtia oli erityisesti tutkimuksen kestossa ja laajuudessa. Jos aihetta haluaisi lähteä kehittämään, se kannattaisi erityisesti suunnata laajemmalle alueelle ja ikähaarukalle. Voi olla, että nuorten aikuisten suhtautuminen esiintymisjännitykseen on täysin erilainen kuin esimerkiksi lasten tai iäkkäämpien ihmisten suhtautuminen. Voidaan myös ajatella, että erilaiset ammattikunnat voisivat suhtautua eri tavalla tutkimukseen valittuihin harjoitteisiin ja vastaanotto eri aloilla olisi voinut vaihdella suurestikin. Tutkimusta on kuitenkin pidetty erittäin tärkeänä ja sitä on syytäkin kehittää eteenpäin tulevaisuudessa. Varsinkin alat, joissa esiintyminen kuuluu osin ammattiin, on hyvä antaa koulutusta esiintymiseen.

LÄHTEET:

- Aavasto, K., Aulio, P. Syrjälä, S. 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Keuruu: Minerva Kustannus Oy
- Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Aulanko, M. 1999. Rohkeasti puhumaan – Luonteva esiintyminen. Toinen painos. Porvoo, Helsinki, Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Furman, B. 2002. Perhosiä vatsassa: Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tampere: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Karkkulainen, M. 2011. Siivet selkään, draamakengät jalkaan – Kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Tallinna: Tmi Raija Airaksinen / Draamatyö.
- Kettula-Konttas, K. 2005. Draamaa metsäekonomian ja markkinoinnin opetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro. 38, Hyvä hankaus – teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina 37-47. Helsinki: Draamatyö.
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2005. Yhteisöllistä oppimista draaman avulla. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro. 38, Hyvä hankaus – teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina 92-97. Helsinki: Draamatyö.
- Lauri, A. 2005. Esimerkkejä draamamenetelmien käytöstä aikuiskoulutuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro. 38, Hyvä hankaus – teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina 82-91. Helsinki: Draamatyö.
- Puhakka, K. 2005. Me-henkeä, hyväksymistä ja yhteistyötä draaman keinoin. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro. 38, Hyvä hankaus – teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina 66-73. Helsinki: Draamatyö.
- Vehviläinen, J. 2005. Prosessidraama tai draama prosessissa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro. 38, Hyvä hankaus – teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina 74-81. Helsinki: Draamatyö.
- Marckwort, A., Marckwort, S. 2013. Kehitä esiintymistaitoja. Helsinki: Suomen Yrityskirjat.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: International Methelp Ky.

Pörhölä, M. 1995. Yksin yleisön edessä. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Tammivuori, K. 2000. Nauti esiintymisestä! Helsinki: Inforviestintä Oy.

Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Juva: WSOY – Kirjapainoyksikkö.

Valkila, O. 2014. Loista puhujana! EU: Yrityskirjat Oy.

JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET **Litteroinnit kirjoittajan omistuksessa.**

Arjas⁽¹⁾, P. 2015. Harjoittelu ja esiintyminen -luento Keski-Pohjanmaan Konservatoriolla 23.1.2015

Arjas⁽²⁾, P. 2015 Esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtori. Sibeliuksen Akatemia. Teemahaastattelu 10.3.2015

Esiintymisvalmennuksen kurssin osallistujat, 2014. Oppimispäiväkirjat. Centria-ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma.

Kivioja, Anni 2014. Oppimispäiväkirja produktiosta Jännittääkö? Kokkola.

Kivioja, Anni 2015. Oppimispäiväkirja esiintymisvalmennuksen kurssilta. Kokkola.

Salo, A. 2015. Laulun ja esiintymisvalmennuksen opettaja. Salon Arla. Teemahaastattelu 24.3.2015

1. Ajattele itseäsi esiintymässä tai pitämässä esitelmää. Oletko itseesi tyytyväinen vai onko sinulla parantamisen varaa?

	ei koskaan	harvoin	en tiedä	joskus	aina
1. Olen oma itseni esiintyessäni					
2. Olen rohkea yleisön edessä					
3. Olen itse innostunut ja innostan kuulijoitani					
4. Luotan omaan kykyyni esiintyjänä					
5. Uskon esittämäni asiaan, mutta olen valmis myöntämään tietämättömyyteni ja virheeni ja korjaamaan ne					
6. Keskityn kuulijoihini esiintyessäni					
7. Esiinnyn mielelläni ja suhtaudun positiivisesti esiintymiseeni					
8. Pääsen helposti samalle aaltopituudelle yleisöni kanssa					
9. Minulla on hyvä kontakti yleisööni					
10. Koen mahdollisen jännittämisen hyväksi					

(Marckworth & Marckworth 2013, 12) kirjoittajan lisäys kohta 10.

2. Jatka lauseita omin sanoin.

Minua jännittää, kun...

Jännitys tuntuu...

Esiintyessäni minä pelkään...

Teemahaastattelun kysymykset Arla Salolle.

1. Haluan saada tietosi oikein opinnäytetyötäni varten. Kerro koulutustaustasi, työtaustastasi ja nykyisestä työtoimenkuvastasi.
2. Kauanko olet työskennellyt esiintymisvalmennuksen parissa? Mikä sai sinut kiinnostumaan aiheesta?
3. Mitkä ovat esiintymisvalmennuksessa eniten painotettavia aihealueita?
4. Miten luot oikeanlaisen, turvallisen ilmapiirin esiintymisvalmennuksessasi?
5. Mitä sinun mielestäsi on esiintymisjännitys? Mikä jännitystä aiheuttaa?
6. Työskenteletkö paljon esiintymisjännityksen ja esiintymistä jännittävien parissa?
7. Millainen lähestymistapa sinulla on esiintymisjännitykseen ja sen kanssa työskentelyyn?
8. Vaikuttaako esiintymisjännityksen yksilöllisyys työhösi?
9. Onko lähestymistapasi esiintymisvalmennukseen enemmän luentomuotoinen vai teetätäkö harjoitteita? Jos teetätät harjoitteita, millaisista harjoitteista koet että osallistujat saavat hyötyä ja miksi?
10. Mainitsit, että käytät draaman keinoja työssäsi. Miten määrittelet draaman keinot ja millaisia keinoja käytät?
11. Koetko, että draama on hyvä menetelmä käsitellä esiintymistä ja esiintymisjännitystä? Miksi?
12. Olet kehittänyt Me and my pals -harjoitteen esiintymisjännityksen käsittelemiseen. Miten harjoite toimii ja mikä siitä tekee hyvän juuri jännityksen käsittelemiseen?
13. Jäikö sinulla vielä jotain lisättävää näiden kysymysten lisäksi?

Teemahaastattelun kysymykset Päivi Arjakselle.

1. Haluan saada tietosi oikein opinnäytetyötäni varten. Kerro koulutustaustasi, työtaustastasi ja nykyisestä työtoimenkuvastasi.
2. Kauanko olet työskennellyt esiintymisjännityksen parissa? Mikä sai sinut kiinnostumaan aiheesta?
3. Mitkä ovat esiintymisvalmennuksessa eniten painotettavia aihealueita?
4. Eroavatko esiintymisjännitys ja esiintymispelko mielestäsi toisistaan? Miten?
5. Työskenteletkö paljon esiintymistä jännittävien parissa?
6. Millainen lähestymistapa sinulla on esiintymisjännitykseen ja sen kanssa työskentelyyn?
7. Koetko, että haittaava esiintymisjännitys on mahdollista kääntää positiiviseksi vireeksi? Jos se on mahdollista, niin millaisilla keinoilla?
8. Vaikuttaako esiintymisjännityksen yksilöllisyys työhösi?
9. Onko lähestymistapasi esiintymisvalmennukseen enemmän luentomuotoinen vai teetätäkö harjoitteita? Jos teetätät harjoitteita, millaisista harjoitteista koet että osallistujat saavat eniten hyötyä ja miksi?
10. Mitkä keinot ovat mielestäsi parhaita käsitellä ja hoitaa esiintymisjännitystä? Miksi?
11. Koetko esiintymiskokemuksen vaikuttavan esiintymisjännityksen määrään ja laatuun? Miksi ja millä tavalla?
12. Jäikö sinulla vielä jotain lisättävää näiden kysymysten lisäksi?