

Hyvä paha jännitys: jännitys ja sen koettu vaikutus tulkkauskurssilla

Anu Viljanmaa

Kieli-, käänös- ja kirjallisuustieteiden yksikkö

Tampereen yliopisto

In Dolmetschkursen werden Studierende mit Situationen konfrontiert, die aufgrund ihres komplexen und anspruchsvollen Charakters oft auch Lampenfieber erzeugen. Der Artikel wendet das auch aus der musikpädagogischen Forschung bekannte Phänomen Lampenfieber bzw. Aufführungsangst auf entsprechende Erfahrungen von Dolmetschstudierenden bei Dolmetschübungen an. Mittels eines elektronischen Fragebogens ist eine erste explorative Untersuchung durchgeführt worden, die das Thema Lampenfieber beim ersten Dolmetschkurs erörtert und insbesondere Antworten auf die Frage sucht, wie und in welchem Umfang Lampenfieber bei Dolmetschkursen sichtbar wird. Die Ergebnisse zeigen, dass Lampenfieber für die Dolmetschstudierenden ein bekanntes Phänomen ist, das sowohl leistungsfördernde als auch leistungsmindernde Ausmaße annehmen kann. Abschließend werden Möglichkeiten zur Förderung des leistungssteigernden Lampenfiebers bei Dolmetschkursen diskutiert.

Avainsanat: kielteinen esiintymisjännitys, myönteinen esiintymisjännitys, tulkkauksen opetus, tulkkaus, vireytyminen

1 Johdanto

Stressi ja paineen alla työskentely liittyvät olennaisesti tulkin työhön. Jo tulkkauksen opiskelija kohtaa opiskeluaikana stressaavia tilanteita ja tulkkausharjoituksiin liittyvä usein eriasteista jännittämistä. Opiskelijan tulkkaustilanteeseen liittyvää jännittämistä on tutkittu kuitenkin varsin vähän.¹ Tämän tutkimuksen lähtökohtana on tarkastella eksploraatiivisesti tulkkausharjoituksiin liittyvää jännitystä hyödyntäen muusikoiden esiintymisjännityksestä saatua tutkimustietoa mutta myös puheviestinnän tutkimusta. Tutkimuksessa selvitetään, miten tulkkaustilanteeseen liittyvä jännitys ilmenee ensimmäisellä tulkkauskurssilla, mistä sen koetaan johtuvan ja miten vaikuttavan tulkkaussuoritukseen. Lopuksi pohditaan keinoja tukea jännityksen kanavoimista tulkkaussuoritusta parantavaksi voimavaraksi.

2 Esiintymisjännitys ja vireytymisen käsite

Esiintymisjännitys ja jännityksen hallinta liittyvät keskeisesti ammattimuusikoiden työhön (Lehrer 1987: 143). Esiintymisjännitystä ilmenee heillä suhteellisen paljon (Kenny ym. 2004: 759), arviolta jopa 60 % muusikoista kärsii esiintymisjännityksestä (Möller

¹ Aihetta on lähestytty useimmiten lähinnä tulkilta vaadittavan hyvän paineensietokyvyn näkökulmasta, poikkeuksena Jimenezin ja Pinazon (2001) tutkimus tulkkiopiskelijoiden julkiseen puhumiseen liitetyn viestintäärkuuden (*fear of public speaking*), jännityksen ja tulkkaussuorituksen välisistä yhteyksistä.

& Popova 2013: 69). Tarkasteltaessa muusikoiden esiintymisjännitystä ilmiönä on erotettava toisistaan *myönteinen esiintymisjännitys* (saksaksi *Lampenfieber*, englanniksi *musical performance anxiety*) ja *kielteinen esiintymisjännitys* (myös *esiintymispelko*), (saksaksi *Aufführungsangst*, *Podiumsangst*, englanniksi *stage fright*).² Esiintymisjännitys voidaan jakaa funktion mukaan kolmeen alalajiin: suojelemaan todelliseen pelkoon (esimerkiksi korkean paikan kammo), suoritusta parantavaan (myönteinen esiintymisjännitys) sekä suoritusta heikentävään jännitykseen (kielteinen esiintymisjännitys) (Möller & Popova 2013: 68). Muusikon esiintymisjännitys ilmenee fyysisinä, kognitiivisina (psykologisina) ja käyttäytymiseen liittyvinä ongelmina (Lehrer 1987; Möller & Castringius 2005: 141–142).³ Fyysisiä oireita ovat esimerkiksi kiihtynyt syke ja käsien tärinä, joista jännittäjä on esiintymistilanteessa ja sitä ennen korostetun tietoinen (Hofmann 2002: 215). Kognitiivisella tasolla jännitys voi ilmetä tilanteen vaarallisuuden liioittelemisena (*catastrophizing*), mutta myös keskittymisen puutteena, muisti-toimintojen vajavaisuutena tai jopa muistikatkoina (Möller & Castringius 2005: 141). Myös mielessä pyörivät tilanteeseen kuulumattomat ajatukset ovat tavallisia (Arjas 2002: 49). Ne tulevat häiritseviksi ottaessaan vallan ja estäessään tehtävän suorittamiseen liittyvää ajattelua tai tilannekohtaisten realiteettien havaitsemista (Sarason ym. 1991: 16). Toinen tapa lähestyä jännityksen oireita on jakaa ne ulkopuolelta havaittaviin oireisiin (käsien tärinä) ja näkymättömiin, jännittäjän sisäisiin tuntemuksiin (pahoinvointi) sekä kognitiivisiin ongelmiin (destruktiiviset ajatukset, kuten ”en selviä” tai ”epäonnistun”) (Hasselhorn ym. 2012: 4–5). Jännitys voidaan myös jakaa *piirretyypiseen (trait anxiety)* ja *tilannekohtaiseen (state anxiety)* jännitykseen (esim. Derakshan & Eysenck 2009: 168). Piirretyyppinen jännittäminen viittaa henkilölle luonteenomaiseen tapaan reagoida stressaaviin tilanteisiin, kun taas tilannekohtainen jännittäminen kuvastaa sitä, että kyseinen reaktio esiintyy vain tietyissä tilanteissa (Arjas 2002: 19), kuten esiintyessä. Piirretyyppisen (”jännittäjäluonne”) ja tilannekohtaisen jännityksen (esimerkiksi esiintymis- tai testijännitys) on tutkimuksissa havaittu olevan jollain tapaa yhteydessä toisiinsa, mutta suoraa korrelointia ei ole toistaiseksi voitu todistaa (esim. Kokotsaki & Davidson 2003). Esiintymisjännitykseen liittyy usein riittämättömyyden teema, pelko siitä, että omat taidot eivät riitä vastaamaan tilanteen asettamiin vaatimuksiin tai muiden odotuksiin (Sarason ym. 1991: 8; Osborne & Franklin 2002: 90–91). Myös taipumus perfektionismiin on liitetty muusikon esiintymisjännittämiseen (Kenny ym. 2004: 772; myös Kenny & Osborne 2006: 109–110).

Yksilön oma minäkuva ja kokemustausta vaikuttavat esiintymisjännityksen ilmentymisessä. Sama (ulkoinen) tilanne voidaan yksilöstä riippuen kokea hyvin eri tavoin

² Käytetyistä termeistä ja niiden eri määrittelyistä katso myös Arjas (2002: 17–18) sekä Möller ja Castringius (2005: 140).

³ Puheviestinnän tutkimuksessa esiintymisjännityksen katsotaan puolestaan sisältävän subjektiivisen kokemuksen (pelon tai ahdistuneisuuden tunne), tietyn kognitiivisen prosessin tuloksen (syntyy havainnoista, joita tehdään tilanteesta, yleisöstä, omasta suoriutumuksesta ja arvioinneista) ja joukon fysiologisia muutoksia (Pörhölä 1995: 11–12).

johtuen yksilöiden ”erilaisesta tavasta hahmottaa, tulkita ja arvioida ympäristöään” (Pörhölä 1995: 14). Arjaksen (2002: 74) mukaan muusikon oma kokemus esiintymistilanteesta osoittautuu tärkeäksi monia osa-alueita selittäväksi tekijäksi. Hän (emt. 75) tekee jaon muusikoihin, joille esiintyminen on ennen kaikkea positiivinen mahdollisuus, ja muusikoihin, joille esiintyminen on ennen kaikkea negatiivinen tilanne. Jako paljastaa kaksi toisistaan poikkeavaa suhtautumistapaa esiintymiseen: musiikkia korostavat vastaajat painottavat musiikkilähtöistä esitystapaa ja itseä korostavat muusikot haluavat esitellä omia taitojaan. Negatiivisessa mielessä jälkimmäinen ryhmä kokee tulevansa arvostelluksi tai tuomituksi henkilönä, mikä voi lisätä esiintymisjännitystä tai mahdollisesti vaikuttaa heikentävästi itsetuntoon. Arjaksen (emt. 75) tutkimusaineiston perusteella se, kuinka esiintymistilanteen kokee, on sama asia kuin se, kuinka siihen suhtautuu. Hofmann (2002: 209) nostaa esille myös muusikon esiintymisjännityksen kaksijaokoisuuden. Esiintymisjännitys on toisaalta horjuttava tekijä, toisaalta se voi sisältää myös motivoivia piirteitä. Jos esiintymistilanne koetaan kielteiseksi tai pelätään kielteistä arviota, se voi uhata itsetuntoa, mikä johtaa kyseisen esiintymistilanteen välttelemiseen. Janan toisessa päässä on muusikon halu päästä tulkitsemaan musiikkia, tekemään luovia ongelmanratkaisuja ja peilaamaan itseään myönteisesti toisten silmissä. Esiintyminen on siis tilanne, jossa yksilöön vaikuttaa kaksi vastakkaista voimaa: toisaalla halu paeta ja toisaalla halu selviytyä, näyttää taitonsa. (Emt.)

Esiintymisjännitykseen liittyy muusikoilla ja esiintyvillä puhetyöläisillä *vireytymisen* (*arousal*) käsite, jolla kuvataan kehossa ennen esiintymistilannetta esiintyviä muutoksia, kuten sykkeen nousua ja poskien kuumotusta. Pörhölän (1995: 20) mukaan vireytymisellä tarkoitetaan

monidimensioista ilmiötä, joka voi saada useita toisistaan erotettavissa olevia, toimintasuuntautuneita, tehtävä- ja ärsykespesifejä ilmenemismuotoja. Vireys voidaan ymmärtää kokonaisvaltaiseksi tilaksi, joka on havaittavissa käyttäytymisessä, joka ilmenee henkilön itsearvioinneissa ja jota voidaan mitata tietyillä fysiologisen aktiviteetin indikaattoreilla. (Emt.)

Pörhölän (1995: 20) mukaan vireytyminen liitetään usein vain kielteiseen esiintymisjännitykseen, vaikka esiintymisen synnyttämä vireytyminen voi olla yhtä voimakasta ei-ahdistuneilla kuin ahdistuneillakin. Vireytymisen tarkasteleminen vain ahdistuneisuuden kytkettynä ei Pörhölän (1995: 26) mukaan ole mielekästä eikä perusteltua, sillä on yhtä lailla todennäköistä, että ”myös myönteiset tilannekokemukset motivoituneisuuden, innostuneisuuden ja tehtävään suuntautuvan tarkkaavaisuuden ja panostamisen muodossa selittäisivät esiintymistilanteessa kohonnutta vireystilaa” (emt.). Kehon vireytyminen ennen esitystä on siis mahdollista kokea myös myönteisenä ilmiönä kielteisen sijaan, mutta se edellyttää ajattelutavan muutosta.

Nykyisen ajattelutavan mukaan jännittäminen (vireytyminen) fysiologisena tapahtumana on synnynäinen, mutta henkilön sille antama merkitys on opittu. Toisin sanoen jännitys on positiivi-

nen, suoritusta parantava voimavara, jolle suuri osa ihmisistä antaa negatiivisen – usein pelkoa aiheuttavan – merkityksen. (Arjas 2002: 122.)

Kasvaessaan liian suureksi jännitys häiritsee yksilön toimintakykyä, joten jännityksen intensiteetin tulee olla sopivalla tasolla, jotta se parantaisi suoritusta. Optimaalinen suoritus näyttäisi edellyttävän ”keskitasoista” jännityksen intensiteettiä (Steptoe & Fidler 1987: 241). Jännitys kokonaisvaltaisena ilmiönä saattaa minän ns. ”avoimeen” tilaan, jossa pienikin tapahtuma saattaa keikauttaa itsetunnon painopisteen kielteisestä myönteiseksi tai päinvastoin ja mahdollistaa esiintymisjännityksen suoritusta parantavan tai heikentävän vaikutuksen (Hofmann 2002: 213). Muusikon esiintymisjännityksen taustalla on siis monia tekijöitä: aiemmat (vuorovaikutus- ja esiintymis)kokemukset, luonne, omat taidot ja tulkinnat ympäröivästä maailmasta (Kenny & Osborne 2006: 103). Jännitys ei kuitenkaan ole vain kielteinen ilmiö.

Muusikon haitallista esiintymisjännitystä on yritetty helpottaa kognitiivisista behavioraalisiiin hoitokeinoihin.⁴ Moni terapiamuodoista jää tulosten osalta kuitenkin vahvistamatta tutkimuksen validiteetin (Lehrer 1987: 150) tai yleistettävyyden puutteen vuoksi (Kenny ym. 2004: 773; Kenny 2005). Tavoitteena terapioissa on säilyttää ja optimoida jännityksen hyvät puolet ja poistaa jännityksen epäsuotuisia seurauksia mahdollisimman paljon (Kokotsaki & Davidson 2003: 53). Esiintymisjännityksen taustalla oleva(t) syy(t) vaikutta(v)a(t) siihen, mikä malli toimii. Jos taustalla on kielteisen arvioinnin ja sen kuviteltujen seurausten pelko, voi pyrkiä vähentämään aiheeseen liittyviä negatiivisia kognitioita tukemalla opiskelijan myönteistä pystyvyyden ajattelua ja vahvistamalla itsetuntoa (Osborne & Franklin 2002: 92). Mielikuvaharjoitteet ja asenteet ovat keskeisessä asemassa, sillä niillä on usein itseään toteuttava vaikutus (Arjas 2002: 23). Esiintymisjännityksestä puhuminen kollegoiden kanssa voi auttaa (Lehrer 1987: 147; Jaffee Nagel ym. 1989: 18). Hofmannin (2002: 216–219) haastattelemat muusikko-opiskelijat käyttivät apunaan muun muassa aiempien onnistuneiden esiintymiskokemusten muistikuvaa. Koettu sosiaalinen tuki voi ennaltaehkäistä haittaavien ajatuksien esiintymistä (Sarason ym. 1991: 13–14, 16).⁵ Toisaalta myös suhtautuminen esiintymiseen voi vaikuttaa. Motley (1991) toteaa, että jännitystasoissa näyttäisi olevan eroja riippuen siitä, pidetäänkö julkista puhumista ”esiintymistilaisuutena” vai ”viestintätapahtumana”: jälkimmäisen ryhmän jännitystasot ovat ensimmäisen ryhmän jännitystasoja alhaisemmat. Hyviä tuloksia onkin saatu terapiassa, jossa jännittäjän fokus siirretään puhujasta puheen sisällön välittymiseen (emt.; vrt. myös Arjas 2002).

⁴ Yhteenvetoa eri tutkimuksista esimerkiksi Arjas 2002: 33–40; Kenny 2005; Möller & Castringius 2005: 149–151.

⁵ Myös puheviestinnän opettajat kertovat panostavansa erityisesti ilmapiirin rakentamiseen ja nopeutettuun ryhmäytymiseen viestintäaarkojen koulutuksessa (Niinivaara & Karhunen 2010: 27–28).

3 Aineisto ja metodi

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, miten opiskelijat kokevat tulkkaukseen liittyvän jännityksen ja sen vaikutukset tulkkaussuoritukseen. Tutkimusaineisto koostuu Tampereen yliopistossa vuosina 2013–2014 dialogitulkkauskurssin suorittaneille opiskelijoille suunnatun verkkokyselyn⁶ vastauksista. Kyselylomakkeen kysymysten sisällön laatimisen taustalla ovat tutkijan omat kokemukset tulkkiohjaajana, tulkkina ja tulkkauksen opettajana sekä aiemmilta dialogitulkkauskursseilta kerätyt opiskelijoiden reflektiot jännittämistä käsitteleviltä osin. Kyselylomake sisältää seitsemän avointa jännittämistä käsittelevää kysymystä ja neljä monivalintakohtaa, jotka käsittelevät jännityksen eri ilmenemismuotoja, yleisyyttä ja ajankohtaa. Seitsemän avointa kysymystä ovat: Kuvaile jännitystä, miten se ilmenee sinussa? Mistä arvelet jännityksen kohdallasi johtuvan, ts. mikä tulkkaustilanteessa oikeastaan jännittää tai pelottaa? Entä miten jännitys mielestäsi vaikuttaa tulkkaussuoritukseesi? Vähenikö tai kasvoiko tulkkaukseen liittyvä jännittäminen kurssin edetessä vai pysyikö tilanne samana koko kurssin ajan? Minkälainen tunne sinulla on yleisesti tulkkaussuorituksen jälkeen? Onko tulkkauksen jälkeinen tunne kohdallasi erilainen, jos olet jännittänyt tulkkaustilannetta etukäteen verrattuna tilanteeseen, jossa et ole jännittänyt tilannetta etukäteen joko lainkaan tai vain vähän? Jos edellisistä⁷ pitäisi valita vain yksi vaihtoehto, niin mikä niistä kuvaisi tilannettasi parhaiten? Monivalintakohdista tämän artikkelin kannalta olennaisin on väittämäläus, jossa opiskelija saa valittavakseen yhden tai useamman tavan, jolla hän kokee jännityksen vaikuttavan tulkkaussuoritukseensa. Väittämiä on 9 myönteistä (esimerkiksi ”myönteisesti, koska olen silloin virkeämpi ja valppaampi”), 9 kielteistä (esimerkiksi ”kielteisesti, koska silloin ajatukseni harhailevat hallitsemattomasti”) ja yksi neutraali (”ei millään tavalla”). Lomakkeen alussa esitetään lisäksi kahdeksan yleistä taustakysymystä ja lopussa on mahdollisuus kirjoittaa yleisiä kommentteja aiheeseen tai kyselyyn liittyen. Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli tässä ensivaiheessa selvittää seuraavia kysymyksiä: 1) Miten tulkkausjännitys ilmenee? 2) Mitä tulkkausharjoituksissa jännitetään? 3) Miten jännittämisen koetaan vaikuttavan tulkkaussuoritukseen? Verkkokyselylomake lähetettiin Tampereen yliopiston opiskelijoille, jotka olivat suorittaneet englannin, saksan tai venäjän tutkinto-ohjelmien aineopinnot kuuluvan dialogitulkkauskurssin luvulla vuonna 2013–2014 tai syyslukukaudella 2014. Käytännön aikataulusyistä osallistumispyyntö lähetettiin kahdessa erässä: ensimmäinen kyselyerä lähetettiin lokakuussa 2014 ja toinen kyselyerä tammikuussa 2015. Ensimmäinen osallistumispyyntö tavoitti

⁶ Kyselytutkimukset ovat vakiinnuttaneet paikkansa esiintymisjännityksen tutkimuksessa niin kvantitatiivisissa tilastotieteellisissä tutkimuksissa kuin laadullisissa aineistolähtöisissä tutkimuksissakin. Erilaisia kyselylomakkeita on luotu eri kohderyhmille, kuten opiskelijat, laulajat, ammattimuusikot (ks. esim. Steptoe & Fidler 1987; Osborne & Franklin 2002; Kenny ym. 2004; Kenny & Osborne 2006; Hasselhorn ym. 2012).

⁷ Tämä kysymys viittaa monivalintakohtaan, jossa esitellään useita eri väittämiä jännityksen vaikutuksesta tulkkaussuoritukseen. Kyseinen avoin kysymys on ainoana avoimena kysymyksenä monivalintakohdan jälkeen, muut avoimet kysymykset ovat lomakkeessa ennen kyseistä monivalinta-kohtaa.

32 vastaanottajaa, joista 19 vastasi kyselyyn (59,4 %), toinen lähetettiin 24 vastaanottajalle, joista 13 vastasi kyselyyn (54,2 %). Kysely lähetettiin yhteensä 56 vastaanottajalle, joista 32 täytti kyselyn. Saatua vastausprosenttia 57,1 % voidaan pitää hyvänä ja tuloksia varsin edustavina. Aineisto analysoitiin avointen vastausten kohdalla merkittävällä vastauksista jännitysoireiden kuvaukset (fyysiset, kognitiiviset, ulkoiset, sisäiset), niiden syyt (sosiaalinen paheksunta, epäonnistuminen, piirre- tai tilannekohtainen jännittäminen, jokin muu) ja koetut vaikutukset (myönteinen, kielteinen, ei vaikutusta). Lopuksi laskettiin vielä yhteen, kuinka monta kertaa kukin ilmiö avoimissa vastauksissa esiintyi. Monivalintakohdissa kunkin kohdan eri vastausten määrä laskettiin yhteen.

4 Kyselytutkimuksen tuloksia

4.1 Miten jännitys ilmenee?

Kyselyyn vastanneista 32 opiskelijasta 15 ilmoittaa jännittävänsä aina ja 13 melko usein, toisin sanoen yhteensä peräti 88 % vastaajista on kokenut jännitystä vähintään melko usein. Melkein kolme neljäsosaa opiskelijoista (72 %) kuvaa avoimissa vastauksissa jännityksen ilmenevän itsellään erilaisina fyysisinä oireina: on levottomuutta ja liikkumisen tarvetta, hermostuneita eleitä ja ilmeilyä, katkonaista hengitystä tai haukottelua. Kädet hikoavat tai saattavat täristä, syke nousee, posket kuumottavat, puhe voi alkaa änkyttää tai ääni väristä. Vain sisäisesti havaittavia fyysisiä oireita ovat perhoset vatsassa, kylmyyden tunne, pyörryttäminen, fyysisesti huono tai paha olo ja heikotus. Useimmat vastaajat kuvailevat jännitykseen liittyviä fysiologisia oireitaan hyvin tarkasti ja yksityiskohtaisesti. Lisäksi noin joka kolmas vastaaja mainitsee jännityksen kognitiivisella tasolla: on ahdistusta tai epävarmuutta omasta osaamisesta tai valmistautumisen riittävydestä, harhailevia ajatuksia, keskittymisen herpaantumista tai sen kiinnittymistä epäolennaisuuksiin ja tehtyihin virheisiin. Kyselyyn vastanneiden tulkkiopiskelijoiden kesken hieman yli puolen jännitys väheni kurssin edetessä joko ”reilusti” tai ”(ehkä) hieman”, yhdeksän vastaajan osalta jännitys pysyi samana ja yksi kertoi jännityksen lisääntyneen kurssin aikana.

4.2 Mitä tulkkasharjoituksessa jännitetään?

Tulkkasharjoituksessa esiintyvän jännityksen taustalla oleviksi syiksi nousevat 1) pelko tuomitukseksi tulemisesta ja sosiaalisesta paheksunnasta sekä 2) huoli omasta kokeamattomuudesta ja omien taitojen riittämättömyydestä. Myös 3) perfektionismi (liian korkealle asetetut vaatimukset itselle) sekä 4) piirrekohtainen jännittäminen ilmenevät avoimista vastauksista. Tuomitukseksi tulemisen tunne ja sosiaalinen paheksunta on aineistossa yleisin jännittämisen syy. Vastaajat kertovat jännittävänsä epäonnistumista, omien virheiden näyttämistä muille ja itsensä nolaamista muiden edessä. Jännitys ja pelko menevät muutamalla vastaajalla vielä tätäkin pidemmälle: ei pelätä vain virheen tekemistä,

vaan että sen jälkeen reagoidaan ”väärällä” tavalla, joka aiheuttaa vielä suuremman kasvojen menetyksen (esimerkiksi purskahtamalla itkuun). Toisaalta vastaajat kertovat jännittävänsä tarkkailun ja arvioinnin kohteeksi joutumista (*testijännitys*). Tulkkauskurssilla tämä näkyy ennen kaikkea huolena oman kieli- ja esiintymistaidon, erikoissanaston hallinnan tai muun valmistautumisen riittämättömyydestä, mutta myös itselle uuden tilanteen aiheuttamasta jännityksestä tai tulkkausviestintätilanteen ennakkoimattomasta luonteesta. Liian korkealle asetetut omat tavoitteet aiheuttavat lisäksi yksittäisille vastaajille ylimääräistä painetta ja jännitystä, kun oma minäkuva edellyttäisi (lähes) täydellistä suoritusta (*perfektionismi*) tai halu onnistua on tavallista suurempi. Muutama yksittäinen opiskelija selittää jännittävänsä, koska on luonteeltaan jännittäjä (*piirrekohtainen jännittäminen*).

4.3 Miten jännitys vaikuttaa omaan suoritukseen?

Sekä avointen että monivalintakysymysten vastaukset jännityksen vaikutuksesta omaan suoritukseen piirtävät kuvaa hyvästä pahasta tulkkausjännityksestä, joka voi toisaalta olla avuksi tulkkaustehtävästä suoriutumisessa, mutta toisaalta saattaa vaikuttaa suoritusta alentavasti. Enemmän kuin joka toinen opiskelija löysi monivalintakohdassa annetuista jännityksen suoritukseen vaikuttamisen vaihtoehtoista sekä myönteisiä että kielteisiä itselle osuvia väittämiä, kahdeksan vain kielteisiä ja seitsemän vain myönteisiä. Kysymykseen, vaikuttaako jännitys suoritukseen yleisesti ottaen enemmän myönteisesti vai kielteisesti, kaksitoista vastaa sen vaikuttavan myönteisesti ja kymmenen kielteisesti. Seitsemän vastaa vaikutuksen riippuvan tilanteesta ja kolme vastaajaa antaa tyhjän vastauksen. Avoimissa vastauksissa jännityksen kielteisiä vaikutuksia suoritukseen ovat ennen kaikkea keskittymisen herpaantuminen ja harhailevat tai epäolennaiset ajatukset. Virheiden tekemisen pelko ja siihen liittyvät ajatukset häiritsevät keskittymiskykyä niin, että opiskelija yhtäkkiä vain havaitsee, ettei ole hetkeen kuunnellut, mitä puhuja sanoo. Jännityksen ilmentymät tulkkaussuoritukseen näkyvät myös ulosannissa: sanat sekoavat, puhe ei ole enää niin sujuvaa kuin yleensä, puheenvuoron pääkohta jää epäselväksi, mennään lukkoon tai muisti ei vain toimi. Jännityksen taso ja laatu vaihtelevat ja voivat myös muuttua kesken suorituksen, kuten vastaajat KI-14 ja KII-6 toteavat:

Lievä jännitys saa minut keskittymään tilanteeseen entistä enemmän. Yleensä jännitys ei ole vaikuttanut negatiivisesti tulkkaussuoritukseeni. Jos teen tulkkauksessa pahan virheen, jännitys voi yhtäkkiä kasvaa, jolloin se voi vaikuttaa negatiivisesti keskittymiseeni. Tämä johtuu muun muassa siitä, että alan mieltä tekemääni virhettä ja jännittää mahdollisia seuraavia haastavia tulkattavia pätkiä. (KI-14)

Jos jännitän sopivasti, niin se auttaa suorituksessa ja nostaa keskittymiskykyäni. Jos taas jännitän kovin paljon, menen herkemmin lukkoon, jos en heti muista esim. jotakin sanaa. (KII-6)

Muutama opiskelija kokee jännityksen vaikuttavan suoritukseen lopulta ”melko vähän ja jos vaikuttaakin, niin varmasti myös positiivisesti” (KII-12). Jännityksen määrästä tai

laadusta riippumatta suurin osa opiskelijoista kertoo avoimissa vastauksissaan tulkkaus-suorituksen jälkeisen tunteen olevan palkitsevan tai hienon.

5 Tulosten pohdinta ja yhteenveto

Jännitys ilmiönä näyttäisi koskettavan suurta enemmistöä dialogitulkkauskurssin opiskelijoista (88 %), mikä saattaa olla syynä myös kyselyn korkeaan vastausprosenttiin. On toki mahdollista, että henkilöt, jotka eivät kokeneet jännitystä, jättivät kokonaan vastamatta kyselyyn, mutta toisaalta jännityksen suuri esiintyminen on linjassa Almonkarin (2007) tutkimustulosten kanssa yliopisto-opiskelijoiden enemmistön jännittämisestä opiskelun puheviestintätilanteissa. Tulkeilta ja tulkiksi opiskelevilta edellytetään hyvää paineensietokykyä. Tutkimusaineiston taustalla oleva dialogitulkkauskurssi on pakollinen kaikille kääntämisen ja tulkkauskurssin opiskelijoille, mikä johtaa siihen, että kurssin osallistujajoukko on paineensietokyvyltään hyvin heterogeeninen. Tämä estää tulosten yleistettävyyden sellaisenaan tulkkaukseen erikoistuviin opiskelijoihin. Toisaalta tutkimuksesta käy selvästi ilmi, että myös tulkkauksesta pitävät opiskelijat jännittävät tulkkaustilanteita.⁸ Useimmat vastaajat kuvailevat jännitykseen liittyviä oireitaan yksityiskohtaisen tarkasti, vaikka tilanteista on kulunut aikaa (vrt. Hofmann 2002: 215). Avoimissa vastauksissa jännityksen kielteisiä vaikutuksia suoritukseen ovat ennen kaikkea keskittymisen herpaantuminen ja harhailevat tai epäolennaiset ajatukset (vrt. Sarason ym. 1991: 7–8, 16; Hasselhorn ym. 2012: 5; Arjas 2002: 49). Vaikka jännityksen toisaalta koetaan häiritsevän keskittymiskykyä, sen koetaan samanaikaisesti myös auttavan keskittymään. Monivalintakysymyksessä enemmän kuin joka toinen opiskelija kokee jännityksen vaikuttavan suoritukseen osin myönteisesti ja osin kielteisesti. Avoimeen kysymykseen, vaikuttaako jännitys suoritukseen *enemmän* myönteisesti vai kielteisesti, kaksitoista vastaa myönteisesti, kymmenen kielteisesti ja seitsemän kertoo vaikutuksen riippuvan tilanteesta. Ratkaisevaa on jännityksen määrä: hyvä suoritus edellyttää sopivaa jännitystasoa (vrt. Steptoe & Fidler 1987: 241). Suoritusta parantaa, jos ”jännittää sopivasti”, sillä ”lievä jännitys” ”nostaa keskittymiskykyä” ja pitää ”aivot skarppina”. Erityistä näyttäisi olevan myös jännityksen koettu kaksitahoisuus: sen toisaalta suoritusta parantava, toisaalta suoritusta heikentävä voima. Jännityksen taso ja laatu voivat myös muuttua kesken suorituksen (vrt. Hofmann 2002: 213). Tulosten valossa näyttää siltä, että dialogitulkkauskurssin opiskelijoiden jännittäminen sisältää monia samoja ilmiöitä kuin muusikoiden.

Miten löytää sopiva jännityksen taso, päästä pahasta jännityksestä hyvään? Keinoja voi etsiä esimerkiksi muusikoiden esiintymisjännityksen tutkimuksesta. Jos taustalla on

⁸ Tulkkien kesken käydyissä epävirallisissa keskusteluissa on tullut lisäksi esille, että myös ammatissa pitkään toimineet rutinoituneet tulkit saattavat joskus jännittää. Syynä tällöin on joko täysin uusi viestintäympäristö tai -konteksti, jonkun tietyn kollegan läsnäolo, toimeksiannon epämääräisyys tai erityisen monimutkaisen teeman tulkkaminen heikommasta työkielestä.

kielteisen arvioinnin ja sen kuviteltujen seurausten pelko, voi pyrkiä vähentämään tulkkiopiskelijan aiheeseen liittyviä negatiivisia kognitioita tukemalla opiskelijan myönteistä pystyvyyden ajattelua ja vahvistamalla itsetuntoa (vrt. Osborne & Franklin 2002: 92). Myös erilaiset mielikuvaharjoitteet ja asenteet voivat toimia (vrt. Arjas 2002: 23). Jännityksen ottaminen puheeksi tulkkauskurssin alussa on myös käytännössä tuntunut helpottavan opiskelijoiden alkujännitystä, samoin opettajan kertomat omat kokemukset jännittämisestä (vrt. Niinivaara & Karhunen 2010: 28; Lehrer 1987: 147; Jaffee Nagel ym. 1989: 18). Koettu sosiaalinen tuki voi tutkitusti ennaltaehkäistä haittaavien ajatusten esiintymistä (Sarason ym. 1991: 13–14, 16) ja ryhmäytymisen ja hyvän ilmapiirin syntymisen tukeminen olisi siksi tärkeää myös tulkkauskurssilla. Toisaalta myös tulkkaustilanteeseen suhtautumisen muuttaminen ensisijaisesti viestintätilanteeksi voi auttaa vähentämään opiskelijan kielteistä jännitystä. Tällöin opiskelijan fokus pyritään ohjaamaan testitilanteesta suoriutumiseen puhujien keskinäisen viestinnän välittämiseen ensisijaisuuteen (vrt. Motley 1991; Arjas 2002).

Lähes kaikki (88 %) tulkkiopiskelijat siis jännittävät. Jännitys esiintyy fyysisinä ja kognitiivisina ilmiöinä. Jännityksen taustalla on pelko sosiaalisesta paheksunnasta, itsensä nolaamisesta, taitojen riittämättömyydestä tai epäonnistumisesta. Jännitys voi vaikuttaa suoritukseen kielteisesti tai myönteisesti. Vaikka kyselyn vastausprosentti on edustava, ei tutkimustuloksia voi sellaisenaan yleistää tulkkauksen opiskelijoihin kohde-ryhmän heterogeenisen luonteen vuoksi. Tutkimustuloksissa ei ole huomioitu sitä, kuinka opiskelijan käsitys omasta suullisesta kielitaidosta, kielenymmärtämisen taidoistaan tai eri opettajat mahdollisesti vaikuttavat jännityksen kokemukseen. Teemoihin on tarkoitus pureutua tutkimuksen seuraavassa vaiheessa. Muusikkojen esiintymisjännityksen tutkimuksen pohjalta esiteltyjä keinoja edesauttaa sopivan jännitystason syntymistä ovat nopean ryhmäytymisen tukeminen, hyvän ilmapiirin syntymisen edesauttaminen ja tulkkaustehtävän viestinnällisyyden korostaminen. Tärkeää olisi myös ottaa jännitys keskusteluissa avoimesti esille luonnollisena ilmiönä, joka optimaalisella tasolla esiintyessään voi toimia suoritusta parantavasti.

Kirjallisuusviitteet

- Almonkari, Merja (2007). *Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa*. [online]. Jyväskylä Studies in Humanities 86. [lainattu 29.4.2015]. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3059-2>
- Arjas, Päivi (2002). *Muusikoiden esiintymisjännitys: tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista*. [online]. Jyväskylä Studies in the Arts 82. [lainattu 29.4.2015]. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1352-X>
- Derakshan, Nazanin & Michael W. Eysenck (2009). Anxiety, Processing Efficiency, and Cognitive Performance. New Developments from Attentional Control Theory. *European Psychologist* 14:2, 168–176.
- Hasselhorn, Johannes, Samuel Hasselhorn, Eckart Altenmüller & Marcus Hasselhorn (2012). Auführungsangst bei Studierenden in den Fächern Gesang und Klavier. Verändert sie sich im Laufe der Ausbildung? [online]. *b-em. Beiträge empirischer Musikpädagogik* 3:2. Toim. Andreas

- Lehmann-Wermser. [lainattu 29.4.2015]. Saatavilla: [http://www.b-em.info/index.php?journal=ois&page=article&op=viewArticle&path\[\]=76&path\[\]=228](http://www.b-em.info/index.php?journal=ois&page=article&op=viewArticle&path[]=76&path[]=228)
- Hofmann, Gabriele (2002). Lampenfieber – Selbstbild und Selbsterleben. Teoksessa: *Multimedia als Gegenstand musikpädagogischer Forschung*, 209–222. Toim. Rudolf-Dieter Kraemer. Essen: Die Blaue Eule.
- Jaffee Nagel, Julie, David P. Himle & James D. Papsdorf (1989). Cognitive-Behavioural Treatment of Musical Performance Anxiety. *Psychology of Music* 17, 12–21.
- Jiménez Ivars, Amparo & Daniel Pinazo Calatayd (2001). 'I failed because I got very nervous'. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study". *The Interpreters' Newsletter* 11, 105–118.
- Kenny, Dianna T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping* 18:3, 183–208.
- Kenny, Dianna T., Pamela Davis & Jenni Oates (2004). Music Performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Anxiety Disorders* 18, 757–777.
- Kenny, Dianna T. & Margaret S. Osborne (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. [online]. *Advances in Cognitive Psychology* 2:2–3, 103–112. Varsova: University of Finance and Management in Warsaw & Vizja Press&IT. [lainattu 29.4.2015]. Saatavilla: <http://www.ac-psych.org/en/issues/volume/2/issue/2>
- Kokotsaki, Dimitra & Jane W. Davidson (2003). Investigating Musical Performance Anxiety among Music College Singing Students: a quantitative analysis. *Music Education Research* 5:1, 45–59.
- Lehrer, Paul M. (1987). A Review of the Approaches to the Management of Tension and Stage Fright in Music Performance. *Journal of Research in Music Education* 35:3, 143–153.
- Motley, Michael T. (1991). Public Speaking Anxiety Qua Performance Anxiety: A Revised Model and an Alternative Therapy. Teoksessa: *Communication, Cognition, and Anxiety*, 85–104. Toim. Melanie Booth-Butterfield. Newbury Park, London & New Delhi: Sage Publications.
- Möller, Helmut & Sabine Castringius (2005). Aufführungsangst ein gesundheitliches Risiko bei Musikern – Ursachen, Therapie und Prävention. *Musikphysiologie und Musikermmedizin* 12:3, 139–154.
- Möller, Helmut & Deniza Popova (2013). Aufführungsangst. Gedanken zum Wissens- und Forschungsstand, zu Interventionsmöglichkeiten und zu deren Nachhaltigkeit. *Musikphysiologie und Musikermmedizin* 2:20, 68–74.
- Niinivaara, Janne & Sanna Karhunen (2010). Kohtaamisia rajapinnoilla: vuorovaikutus puhumista jännittävien koulutuksessa. Teoksessa: *Prologi. Puheviestinnän vuosikirja*, 25–33. Toim. T. Valkonen, M. Siitonen & M. Valo. Jyväskylä: Prologos ry.
- Osborne, Margaret S. & John Franklin (2002). Cognitive Processes in Music Performance Anxiety. *Australian Journal of Psychology* 54:2, 86–93.
- Pörhölä, Maili (1995). *Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sarason, Irwin G., Barbara R. Sarason & Gregory R. Pierce (1991). Anxiety, Cognitive Interference, and Performance. Teoksessa: *Communication, Cognition, and Anxiety*, 1–18. Toim. Melanie Booth-Butterfield. Newbury Park, London & New Delhi: Sage.
- Step toe, Andrew & Helen Fidler (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology* 78, 241–249. The British Psychological Society.