

Yliopisto-opiskelijoiden esiintymisvarmuus ja esiintymisjännitys opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta

Tutkimuksessa selvitettiin yliopisto-opiskelijoiden esiintymisjännityksen ja esiintymisvarmuuden yleisyyttä vuosina 1976–2004 tehtyjen tutkimuksen perusteella. Aineistoina oli yhdeksän lomakekyselyinä toteutettua valtakunnallista tai paikallista tutkimusta. Näihin aineistoihin sisältyi turkulaistutkimus, jossa samoille opiskelijoille lähetettiin kysely heidän ensimmäisenä (N = 1991), kolmantena ja viidentenä (N = 1473) opiskeluvuotenaan. Kaikkiin kyselyihin vastanneista muodostettiin 541 opiskelijan seuranta-aineisto, jolla tutkittiin esiintymiskokemuksen pysyvyyttä ehdollisten frekvenssitaulukojen avulla. Tutkimuskysymys oli sama kaikissa aineistoissa: minkälaiseksi vastaaja kokee esiintymisen, kuten esitelmän pidon.

Esiintymisen kokeminen negatiivisena on viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana ja eri vuosien opiskelijoilla ollut melko samalla tasolla, yleensä 27 %:n ja 33 %:n välillä. Esiintymisen kokeminen positiivisena on yleistynyt 70-luvun jälkeen. Seurantatutkimus osoitti, että esiintymisjännitys ja esiintymisvarmuus ovat melko pysyviä ilmiöitä. Opiskelijoista, jotka kokevat esiintymisen negatiivisena ensimmäisenä opiskeluvuonna, yli puolet kokee samoin viidentenä vuotena. Kolme neljäsosaa niistä, joille esiintyminen on positiivista opiskelun alussa, se on sitä myös myöhemmin.

KRISTINA KUNTTU, MERJA ALMONKARI, MERVİ KYLMÄLÄ, TEPPO HUTTUNEN

JOHDANTO

Esiintymisen jännittäminen ja pelkääminen voivat rajoittaa yksilön elämää monella tavalla. Viestinnän aiheuttaman ahdistuneisuuden on todettu liittyvän moniin kielteisiin seikkoihin, esimerkiksi sosiaalisen elämän kapeutumiseen, koulu- tai opiskelumenestyksen heikkenemiseen, työuran käynnistymisongelmiin ja työelämässä etenemisen vaikeutumiseen (Daly 1998, 206). Paitsi ongelman itsessään aiheuttamaa kärsimystä ja sosiaalisen elämän kapeutumista nuoruusiän sosiaalisista fobioista kärsiville kehittyy usein muita mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta, muita ahdistuneisuushäiriöitä ja päihdeongelmia (Iso-metsä 2001, Ranta ym. 2001, Wittchen ja Fehm 2001 ja 2003). Myös lievemmissä häiriöissä riski muihin mielenterveysongelmiin on lisääntynyt (Merikangas ym. 2002).

KÄSITTEET

Esiintymisjännityksestä esiintyy monenlaisia ilmiöitä: vireytyminen, ramppikuume, esiintymispelko, kahvikuppineuroosi, sosiaalisten tilanteiden pelko, sosiaalinen ahdistuneisuus, viestintäjännitys. Esiintymään totuneet ja siitä nauttivatkin ihmiset jännittävät usein esiintymistä. Esiintymisen jännittäminen ei siis välttämättä tee esiintymisestä kielteistä kokemusta.

Lääketieteellisenä ilmiönä *esiintymispelko* (*public speaking fear*) kuuluu ahdistuneisuushäiriöihin luokiteltavaan sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Sosiaalisten tilanteiden pelon pääoire on huomattava, jatkuva ja toiminnallista haittaa aiheuttava pelko yhtä tai useampaa sellaista sosiaalista tai suoritustilannetta kohtaan, jossa henkilö joutuu tekemisiin vieraitten ihmisten kanssa ja mahdollisesti toisten tarkkailun kohteeksi. Ahdis-

tuksen sisältönä on huoli siitä, että joutuu käyttäytymisensä takia nöyryytyksi tai noloon tilanteeseen. Sosiaalisten tilanteiden pelko on laaja-alaista esiintyessään useimmissa sosiaalisissa tilanteissa tai kapea-alaista ja rajoittunutta liittyessään johonkin tiettyyn tilanteeseen, tavallisimmin julkiseen esiintymiseen (Isometsä 2001).

Ujouden ja sosiaalisen fobian rajaa on pohdittu paljon. Ujous on yleinen luonteenpiirre, joka kylläkin voi aiheuttaa subjektiivista kärsimystä, mutta siihen ei liity voimakasta ahdistuneisuutta eikä välttämiskäyttäytymistä tai toimintakyvyn laskua (Isometsä 2001). Ujoilla on enemmän sosiaalista fobiaa, mutta valtaosalla ujoista ei sitä kuitenkaan ole (Heiser ym. 2003). Mattila (2005, 51) korostaa ujoilla ihmisillä olevan paljon positiivisia ominaisuuksia, kuten luovuutta, herkkyyttä, hienotunteisuutta, empaattisuutta ja vastuullisuutta. Näiden ominaisuuksien piilottaminen tai särkyminen on ujon ihmisen problemaatiikkaa.

Puheviestinnän tieteenalalla esiintymisjännitys on liitetty käsitteeseen *viestintäarkuus*, (*communication apprehension*). Sillä tarkoitetaan kielteistä, puhumistapahtumaan liittyvää affektiivista suhtautumista, joka voi rajoittaa tai estää vuorovaikutuskäyttäytymistä (Pörhölä 1995). Viestintäarkuus voi olla luonteenpiirteen kaltaista, suhteellisen pysyvää kielteistä suhtautumista (*trait*) tai tilannekohtaista tai vaihtelevaa (*state*) (McCroskey 1984). Pörhölä (1995, 17–19) käyttää termiä esiintymisjännitys tarkoittamaan esiintymistilanteissa koettua tilannekohtaista viestintäarkuutta.

Esiintymisjännityksen vastakohtana voidaan pitää käsitettä *esiintymisvarmuus*. Puheviestinnän tieteenalalla puhutaan vastaavasti *viestintämyönteisyydestä*, jolla tarkoitetaan myönteistä suhteellisen pysyvää puhumistapahtumaan liittyvää affektiivista suhtautumistapaa, joka voi tehostaa vuorovaikutuskäyttäytymistä (Pörhölä 1995, 19). Se on ytimeltään tunnekokemus. Esiintyjä voi kokea yleisön edessä luottavaista selviytymisen tunnetta, itsensä ja tilanteen hallintaa, oman osaamisensa riittävyttä, itsearvostusta, yleisön lämmitä vastakaikua, elävän vuorovaikutuksen tai yhteisen aiheen innostavuuden tuntemuksia.

Esiintymisen kokemisessa on kolme ulottuvuutta, joista jokainen ilmenee tilannekohtaisesti ja yksilöllisesti. Näitä ovat subjektiivinen kokemus (esim. pelon tunne, ahdistavat ajatukset tai halu ilmaista itseä, varmuuden ja luottavaisuuden tunne), fysiologinen virittäytyminen (esim. syk-

keen ja hengitysrytmin muutokset) ja käyttäytyminen (esim. sanoissa sekoaminen, takeltelu, sujuvuus, hallittu esiintyminen). (Pörhölä 1995, 19, Almonkari 2004)

Tässä artikkelissa puhutaan *esiintymisjännityksestä eli esiintymisen kokemisesta negatiivisena* sekä *esiintymisvarmuudesta eli esiintymisen kokemisesta positiivisena*. Esiintymisjännitys on väljempi käsite kuin sosiaalisten tilanteiden pelko tai esiintymispelko ja lähempänä käsitettä viestintäarkuus. Esiintymisen kokeminen positiivisena merkitsee kompetenssia, voimavaraa ja kertoo esiintymisvarmuudesta.

ESIINTYMISJÄNNITYKSEN YLEISYYS

Esiintymisjännityksen esiintymisluvut vaihtelevat paljon. Sosiaalisten tilanteiden pelon esiintyvyydeksi on todettu aikuisväestöllä yleensä 4–6 prosenttia ajankohtaisena häiriönä ja elinaikaisena 4–14 prosenttia (Isometsä 2001, Wittchen ja Fehm 2001, Furmark 2002, Fehm ym. 2005). Sen on todettu olevan yleisintä nuorilla aikuisilla (Fehm ym. 2005). Turkkilaisista yliopisto-opiskelijoista 8 prosentilla todettiin ajankohtainen sosiaalinen fobia 1003 opiskelijan otoksessa (Izgc ym. 2004).

Esiintymistä jännittävien osuudet ovat luonnollisesti suurempia kuin varsinaisten sosiaalisten fobioiden. Sveitsiläinen 15 vuoden seurantatutkimus (Merikangas ym. 2002) käsitti lähes kuusisataa alun perin 18–19-vuotiasta nuorta aikuista. Seurannan aikana 6 prosentilla tutkituista diagnosoitiin sosiaalinen fobia, 12 prosenttia oli raja-alueella ja 24 prosentilla oli oireita sosiaalisesta pelosta. Kanadassa haastateltiin yli 500 aikuista, joista 55 prosenttia vastasi kokevansa ahdistavana puhumisen suurelle yleisölle, 25 prosenttia pienelle tutulle joukolla ja 23 prosenttia neuvottelun esimiehen kanssa (Stein ym. 1995). Kun tarkastellaan pelkästään nuorten raportoimia pelkoja sosiaalisissa tilanteissa ilman toiminnallisen haitan kriteeriä, saadaan hyvin korkeita esiintymislukuja: jopa 30–50 prosenttia 12–24-vuotiaista raportoi jonkin merkittävän sosiaalisen pelon (Essau ym. 1999, Wittchen ym. 1999). Heiserin ym. (2003) tutkimuksessa 48 prosenttia amerikkalaisista nuorista opiskelijoista luokiteltiin ujoiksi ja Isometsän (2001) mukaan opiskelijoista 20–40 prosenttia ilmoittaa ujouden luonteenpiirteekseen.

Sallinen-Kuparisen (1986) tutkimukseen osallistui 1094 keskimäärin 21-vuotiasta aikuista, varusmiespalvelusta suorittavia alokkaita, yli-

opisto-opiskelijoita, hotelli- ja ravintola-alan, talous- ja kauppaoppilaitoksen oppilaita sekä työvoimaministeriön kurssituksessa olleita aikuisopiskelijoita. Käytetyn viestintäarkuusmittarin mukaan heistä 16 prosenttia todettiin vahvasti viestintäaroiksi. Aivan samaa mieltä väittämästä ”Yleisön edessä puhuminen jännittää minua” oli 21 prosenttia vastaajista ja 19 prosenttia koki jännittämisen haittaavan suoritustaan. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa tehdyissä tutkimuksissa esiintymisen negatiiviseksi kokevien osuudet olivat 18 prosenttia turkulaisilla (vastanneita 615) (Kunttu ja Huttunen 2001b) ja 22 prosenttia helsinkiläisillä (vastanneita 384) (Ketola ja Rinta-Lusa 2002).

Sosiaalisten tilanteiden pelko psykiatrisena ilmiönä on todettu melko krooniseksi ongelmaksi – myös nuorilla (Wittchen ym. 1999, Wittchen ja Fehm 2003, Fehm ym. 2005). Wittchenin ym. (1999) aineiston 18–24-vuotiailla saksalaisnuorilla sosiaalisen fobian pysyvyys vuoden seurannassa oli miehillä 54 prosenttia ja naisilla 75 prosenttia. Merikangas ym. (2002) havaitsivat 15 vuoden seurannan aikana vahvan pysyvyyden myös lievemmissä häiriöissä.

TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata yliopisto-opiskelijoiden esiintymisjännityksen (negatiivinen kokemus) ja esiintymisvarmuuden (positiivinen kokemus) yleisyyttä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) piirissä viime vuosikymmeninä (1976–2004) tehtyjen tutkimusten perusteella. Lisäksi tarkoituksena on tutkia esiintymisen kokemisen pysyvyyttä turkulaisen viiden vuoden seurantatutkimuksen perusteella (1993–1998).

AINEISTO JA MENETELMÄT

AINEISTOT

Kaikki aineistot on saatu lomakekyselyinä toteutetuista yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa tehdyistä tutkimuksista. Aineistot on esitetty taulukossa 1. Saaren (1979) sekä Tuori ja Peräsalon (1984) tutkimusten osalta käytettiin aiemmin julkaistuja tietoja. Alkuperäisiä aineistoja ei näistä ollut käytettävissä, mikä selittää puuttuvia aineistotietoja niiden osalta.

Seurantatutkimuksen aineisto muodostettiin Turussa suoritetun 5-vuotisen yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimuksen (taulukko 1, aineistot V, VI ja VII) kaikkiin kyselyihin vastanneista.

Alun perin tutkimukseen otettiin mukaan kaikki ensimmäistä vuottaan Turussa opiskelevat suomalaiset alle 30-vuotiaat opiskelijat, yhteensä 1991 opiskelijaa. Ensimmäinen kysely suoritettiin lukuvuonna 1993/94, kolmannen opiskeluvuoden seurantakysely lähetettiin kaikille edelleen opiskeleville alkuvuonna 1996 ja viidennen opiskeluvuoden kysely vastaavasti alkuvuonna 1998. Kaikkiin kolmeen kyselyyn vastanneita oli tässä käsiteltävän kysymyksen osalta 541. Naisia oli seuranta-aineistossa 76,2 prosenttia. Seurantajoukon miesten keski-ikä opiskelun alkamisvuonna oli 20,9 vuotta (SD=keskihajonta 1.6) ja naisten 20,3 vuotta (SD 1.8).

Seurantajoukko oli 37 prosenttia kaikista mahdollisista vastaajista (n=1473) ja 42 prosenttia ensimmäiseen kyselyyn vastanneiden määräästä. Seuranta-aineiston edustavuuden arvioimiseksi suoritettiin vertailu esiintymisen kokemuksesta ensimmäisenä opiskeluvuonna seuraavien ryhmien välillä 1) ensimmäiseen kyselyyn vastanneet, mutta seurantatutkimuksesta karsiutuneet ja 2) kaikkiin kyselyihin vastanneet eli seurantatutkimusjoukko. Tässä vertailussa ei todettu esiintymisen kokemuksesta eroa näiden ryhmien välillä (p=0,15).

MENETELMÄT

Esiintymisjännitystä koskeva kysymys kuuluu Saaren (1979) kehittämään mielenterveysseulaksi nimettyyn kysymyssarjaan, jonka avulla voidaan selvittää opiskelijoiden elämäntilanteeseen liittyviä keskeisiä stressin ja kompetenssin lähteitä. Kysymys siitä, minkälaiseksi vastaaja kokee esiintymisen on esitetty kaikissa tutkimuksissa samoin sanoin ja vastausvaihtoehdoin (Taulukko 2).

Mielenterveysseulan kaikki osiot ovat itsenäisiä kysymyksiä. Tässä artikkelissa niistä tarkastellaan vain yhtä: ”esiintyminen, kuten esitelmän pito”. Vastausvaihtoehdot –2 ja –1 yhdistettiin negatiiviseksi kokemukseksi, +2 ja +1 positiiviseksi sekä 0 ja ? neutraaliksi. Esiintymisjännitys samoin kuin -varmuuskin ovat tässä tutkimuksessa subjektiivisen kokemuksen pohjalta määritettyjä. Negatiivinen kokemus esiintymisessä saattaa tässä sisältää siten sekä ahdistuneisuushäiriöön liittyvää psykiatrista problematiikkaa, lievääasteista viestintätalanteen pelkoa tai muuta arkuutta ja herkkyyttä.

Tutkimuskysymyksen reliabiliteettia tutkittiin mittarin kehittelyvaiheessa uusintatarkastuksella (n=82) siten, että arvioiden välinen aika oli kaksi kuukautta. Reliabiliteetikertoimeksi saatiin

Taulukko 1.

Vertailtavat aineistot taulukoituna

Aineisto n:o	Tekijä ja julkaisu- vuosi	Tutkimus- vuosi	Alue ja otanta	Kohde- ryhmä	Aineiston koko		Vastanneita, vastaus%, (vastanneiden keski-ikä)		
					miehet	naiset	miehet	naiset	kaikki
I.	Saari S. 1979	1.9.76–31.6.77	Valtakunnallinen kokonaisotanta	1. v. opisk.		12 548		10 126 80,7 %	1 312
II.	Tuori M-R, Peräsalo J. 1984	1976/77	*	1. v.		571	741		
III.	Tuori M-R, Peräsalo J. 1984	1978/79	*	3. v.	1 021	1 319	571	741	1 312
IV.	Tuori M-R, Peräsalo J. 1984	1979/80	Valtakunnallinen kokonaisotanta	1. v.	5 472	6 653	3 408	4 716	8 124
V.	Kunntu K. 1997	1993/94	Turku kokonais-otanta**	1. v. <30v.	719	1 272	363	938	1 301
VI.	Kunntu K, Huhtala S. 1999	1996	Turku kokonaisotanta**	3. v.	635	1 048	314	737	1 051
VII.	Kunntu K, Huhtala S. 1999	1998	Turku kokonaisotanta**	5. v.	555	918	264	70,3 %	62,4 %
VIII.	Kunntu K, Huttunen T. 2000 2001	2000	Valtakunnallinen otos <35 v.	1. v.	296	501	161	362	523
							54,4 %	72,3 %	65,6 %
							(22,4 v.)	(22,0 v.)	(22,1 v.)
							591	870	1 461
							57,6 %	74,5 %	66,6 %
							276	494	770
							48,6 %	71,2 %	61,0 %
IX.	Kunntu K, Huttunen T. 2005	2004	Valtakunnallinen otos	< 35 v.	2 300	2 730	1 132	2 021	3 153
							49,2 %	74 %	62,7 %
							168	362	530
							(22,1 v.)	(21,7 v.)	(21,8 v.)
							520	977	1 497
							309	513	822

* Oros: I-tutkimukseen osallistuneita (Helsinki, Turku, Jyväskylä, Oulu, Tampere, Joensuu) kutsuttiin 3. opiskeluvuotena uusintatarkastukseen; heidän 1. opiskeluvuoden tietonsa saatiin I-aineistosta.

** 3. ja 5. opiskeluvuosien kyselyt kohdistuivat myös koko kyseiseen ikäluokkaan, vaikka kohdejoukko pienienkin valmistumisen, opiskelun keskeytymisen, toiseen tiedekuntaan tai korkeakouluun siirtymisen tms. syyn vuoksi.

Taulukko 2.

Mielenterveysseula

Seuraavassa kysytään, minkälaisiksi omalla kohdallasi arvioit seuraavat asiat. Vastaa merkitsemällä vastausvaihtoehtoa vastaava numero sulkuihin sarakkeeseen. ARVIOI TÄMÄNHETKISTÄ TILANNETTASI.

Vastausvaihtoehdot ovat seuraavat:

(-2) asia on minulle **TODELLA ONGELMA**, joka ratkaisevasti vaikeuttaa elämäni nykyään

(-1) asia on minulle **SELVÄSTI ONGELMA**, mutta ei vaivaa aina ja/tai ei kovin voimakkaasti

(0) ei ole ollut aihetta kiinnittää erityistä huomiota

(+1) olen yleensä **KOKENUT MYÖNTEISENÄ**

(+2) merkitsee minulle todella **TYYYDYTYSTÄ ANTAVAA ASIAA**

(?) vaikea sanoa

- () otteen saaminen opiskelusta
- () esiintyminen, kuten esitelmän pito
- () kontaktin luominen opiskelutovereihin ja yleensä ihmisiin
- () kontakti vastakkaiseen sukupuoleen
- () seksuaalisuuteni
- () suhde vanhempiin
- () tulevaisuuden suunnitteleminen
- () omat voimat ja kyvyt
- () mielialani yleensä

.699. Mittarin validiteettia selvitettiin vertaamalla molempia opiskelijan tekemiä arvioita henkilökohtaisen haastattelun tehneen psykologin suoritamiin arvioihin. Näiden väliset korrelaatiot olivat .723 ja .665. (Saari 1979,142) Tutkimuskysymystä voidaan näiden perusteella pitää luotettavana ja toimivana.

Esiintymisjännityksen ja -varmuuden yleisyyttä tarkasteltiin suorina jakaumina opiskelun keston mukaan. Mikäli aineisto antoi mahdollisuuden, tarkastelu tehtiin myös sukupuolen mukaan. Tuloksia vertailtiin prosenttiosuuksia tarkastelemalla. Tilastollisia merkitsevyydestä ei tehty. Opiskelun kesto oli jaoteltu seuraavasti: 1. vuoden opiskelija/2.-4. vuoden opiskelija / 5.-7.vuoden opiskelija.

Seuranta-aineistossa esiintymiskokemuksen pysyvyyttä tutkittiin ehdollisten frekvenssitaulujen avulla miehet ja naiset yhdessä. Aineisto jaettiin osiin ensimmäisen vuoden tilanteen mukaan, tämän jälkeen kolmas ja viides vuosi ristiintaulukoitiin. Minkäänlaisia interventioita käyttäytymisen muuttamiseksi ei tehty.

Aineistoissa oli seuraavia puutteita: Aineistosta I ei ollut käytettävissä sukupuolittaisia tietoja. Neutraalin ja positiivisen kokemuksen yleisyydestä ei ollut saatavissa tietoa aineistoista II, III ja IV. Tuoreimman tutkimuksen otoksesta ei ole saatavissa opiskelun kestoon perustuvaa jaottelua, joten näille ryhmille ei ole erikseen saatavissa vastausprosentteja.

TULOKSET

ESIINTYMISJÄNNITYKSEN JA -VARMUUDEN YLEISYYS ERI AINEISTOISSA

Negatiivisen esiintymiskokemuksen yleisyys on eri aineistoissa ja eri vuosien opiskelijoilla ollut melko samalla tasolla viimeisen kolmenkymmenen vuoden ajan vaihdellen 27 ja 33 prosentin välillä. Poikkeuksena on vuoden 2000 tutkimus, jolloin esiintyvyys oli ensimmäisenä vuonna 25 prosenttia, 2.-4. vuotena 22 prosenttia ja 5.-7 vuotena 20 prosenttia. (kuviot 1-3)

Todella suureksi ongelmaksi (-2) esiintymisen on kokenut vuoden 1976/77 tutkimuksessa 2 prosenttia, 90-luvun turkulaistutkimuksessa 2-3 prosenttia kaikkien opiskeluvuosien opiskelijoista, vuoden 2000 valtakunnallisessa tutkimuksessa 4 prosenttia kaikista opiskelijoista ja vuonna 2004 vastaavasti 5 prosenttia.

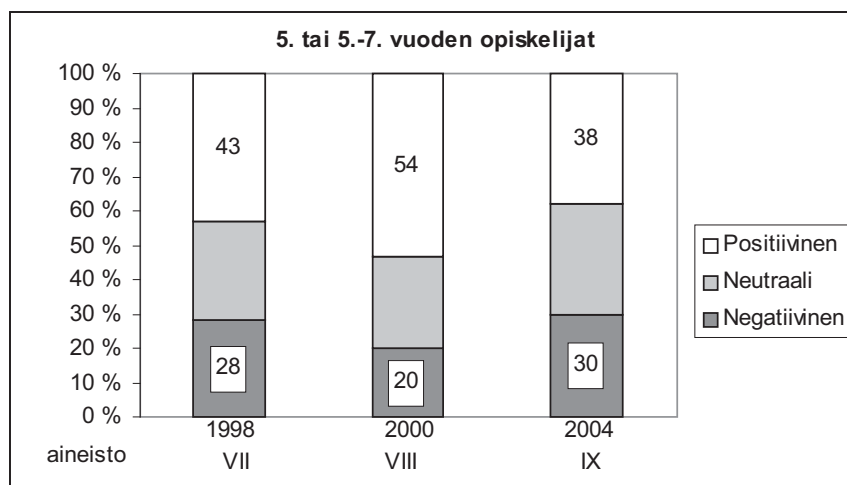
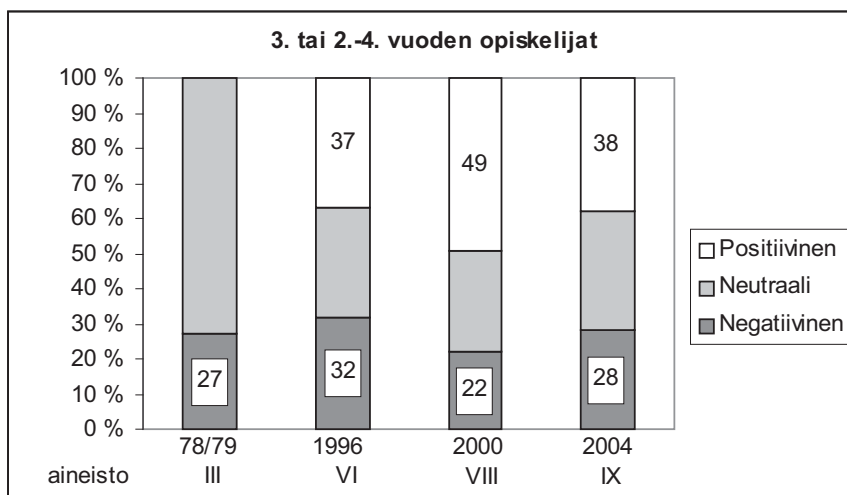
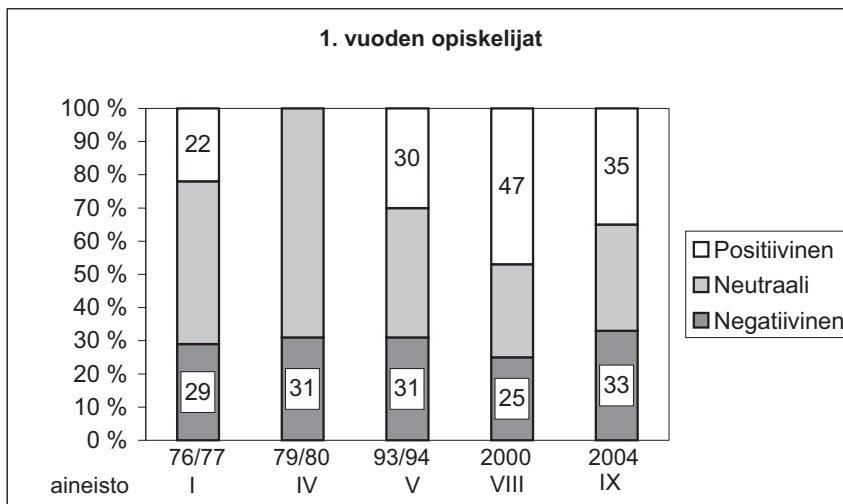
Esiintymisen kokeminen positiivisena opiskelun alkaessa on yleistynyt 70-luvun jälkeen, jolloin vain 22 prosenttia opiskelijoista koki esiintymisen myönteiseksi. Viime kymmenvuotiskauden tutkimuksissa tällainen kokemus on ollut 30-47 prosentilla ensimmäisen vuoden opiskelijoista. Tietoja pitempään opiskelleiden positiivisen esiintymiskokemuksen yleisyydestä on vasta 90-luvun loppupuolelta alkaen. Tänä aikana myönteinen kokemus on ollut 37-54 prosentilla opiskelijoista, mutta mitään selvää trendiä ajan suhteen ei ole havaittavissa (kuviot 1-3).

Esiintymisen erittäin positiiviseksi asiaksi koki vanhimmassa tutkimuksessa 2 prosenttia,

Kuviot 1–3.

Esiintymisen kokeminen positiivisena, neutraalina tai negatiivisena eri aineistoissa (%)

(Huom. vuosien 78/79 ja 79/80 tutkimuksesta ei ole tietoa esiintymisen kokemisesta neutraalina tai positiivisena)



Taulukko 3.

Esiintymiskokemus eri aineistoissa sukupuolittain (%).

Aineisto	Tutkimus- vuosi	Positiivinen		Neutraali		Negatiivinen	
		M	N	M	N	M	N
Ensimmäisen vuoden opiskelijat							
II.	76/77					24	33
IV.	79/80					27	33
V.	93/94	29	31	42	38	30	31
VIII.	2000	41	50	38	24	21	26
IX.	2004	38	33	32	32	29	35
Kolmannen (2.–4.) vuoden opiskelijat							
III	78/79					22	31
VI	1996	37	36	36	29	26	35
VIII	2000	51	48	28	29	21	23
IX	2004	37	39	36	33	27	29
Viidennen (5.–7.) vuoden opiskelijat							
VII	1998	41	44	33	28	26	29
VIII	2000	53	54	29	26	18	21
IX	2004	38	38	37	29	25	33

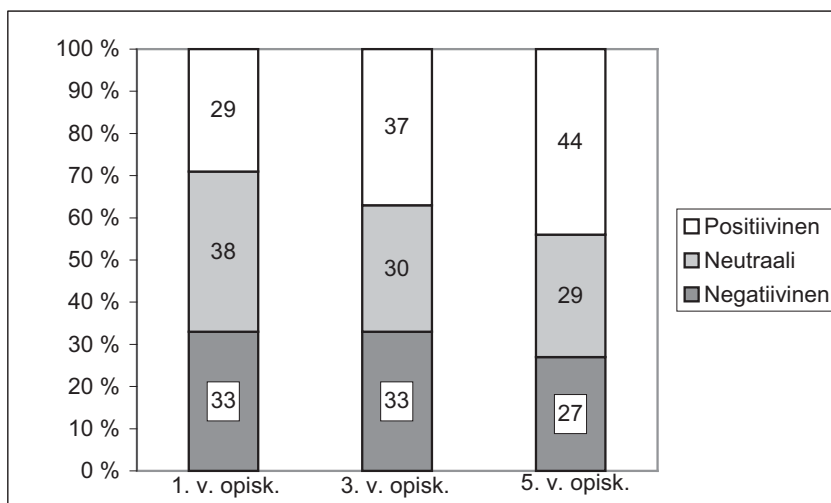
turkulaisaineiston eri vuosien opiskelijoista 4–7 prosenttia, vuonna 2000 15 prosenttia, kun taas vuonna 2004 vastaava osuus oli 8 prosenttia.

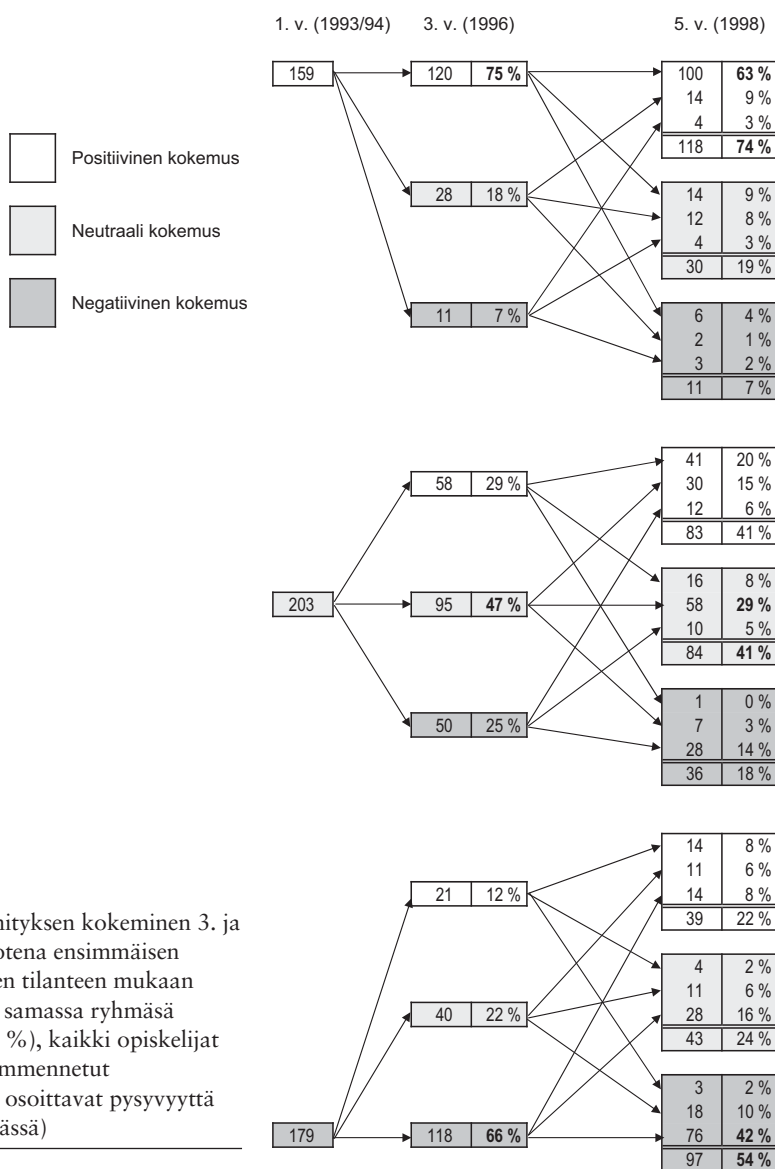
Naiset kokivat esiintymisen negatiivisena miehiä yleisemmin kaikissa aineistoissa (taulukko 3), mutta erot olivat melko pieniä. Turkulaisessa seuranta-tutkimuksessa todella suureksi ongelmaksi (–2) esiintymisen koki miehistä eri mittausvuosina 0,8 prosenttia, 0 prosenttia ja 0,8 prosenttia ja naisista vastaavasti 2,2 prosenttia, 3,4 prosenttia ja 3,2 prosenttia. Vuoden 2000 tutkimuksessa osuus oli sama 4 prosenttia molemmilla sukupuolilla ja vuonna 2004 miehillä 4 prosenttia ja naisilla 5 prosenttia. Positiivisen kokemuksen osalta erot miesten ja naisten välillä olivat vähäisiä eikä positiivinen kokemus ollut kummallakaan sukupuolella systemaattisesti yleisempää.

ESIINTYMISEN KOKEMISEN PYSYVYYS
Seuranta-tutkimuksen poikkileikkaustarkasteluisa (kuvio 4) kolmasosa turkulaisista opiskelijoista koki esiintymisen negatiiviseksi 1. ja 3. opiskeluvuotena ja viidentenä vuotena osuus oli 27 prosenttia. Huomattavasti suurempi muutos ta-

Kuvio 4.

Esiintymisen kokeminen positiivisena, neutraalina tai negatiivisena 1., 3. ja 5. opiskeluvuotena turkulaisessa seuranta-aineistossa, poikkileikkausasetelma.





Kuvio 5. Esiintymisjännityksen kokeminen 3. ja 5. opiskeluvuotena ensimmäisen opiskeluvuoden tilanteen mukaan sekä pysyvyys samassa ryhmässä (lukumäärä ja %), kaikki opiskelijat (N=541). (Tummennetut prosenttiluvut osoittavat pysyvyyttä samassa ryhmässä)

pahtui esiintymisen kokemisessa positiivisena. Se yleistyi 29 prosentista 44:ään.

Kuviossa 5 kuvataan kokemuksen pysyvyyttä ja muutoksia yksilökohtaisesti tarkasteltuna. Se osoittaa, että esiintymisjännitys on suurelle joukolle varsin pysyvä ilmiö. Opiskelijoista, jotka kokevat esiintymisen ongelmalliseksi ensimmäisenä opiskeluvuotena, 66 prosenttia kokee sen ongelmalliseksi vielä kolmantena vuotena ja 54 prosenttia viidentenä vuotena. Kaikissa seurannoissa negatiiviseksi kokevien ryhmässä pysyy 42 prosenttia, osa siis käväisee välillä neutraalien, joku jopa positiiviseksi kokevien ryhmässä. Esiintymisen kokeminen ongelmaksi saattaa kuitenkin muuttua sen kokemiseksi neutraaliksi tai jopa

positiiviseksi. Negatiivinen kokemus muuttui positiiviseksi 3. opiskeluvuoden kohdalla 12 prosentilla ja viidennen vuoden kohdalla osuus oli jo 22 prosenttia.

Esiintyminen positiivisena asiana on myös pysyvää laatua. Kolme neljäsosaa niistä, joille se on positiivista ensimmäisenä opiskeluvuotena, kokee niin myös myöhemmin. 63 prosenttia pysyi positiivisten ryhmässä kaikissa seurannoissa. Tulokset osoittavat, että negatiivinen kokemus esiintymisestä voi muodostua myös vasta opiskelun kuluessa. Alkujaan positiiviseen ryhmään kuuluneista 7 prosentilla kokemus on muuttunut negatiiviseksi kolmannen ja viidennen vuoden mittauksissa.

Neutraali kokemus muuttui kaikkein useimmin, yleisimmin positiiviseen suuntaan. Vain 29 prosenttia pysyi neutraalissa ryhmässä koko ajan. Neutraalin kokemuksen ryhmään kuuluneista 41 prosenttia oli viidentenä vuotena siirtynyt positiivisen kokemuksen ryhmään ja 18 prosenttia negatiiviseksi kokevien ryhmään.

POHDINTA

Negatiivisen esiintymiskokemuksen yleisyys on pysynyt hyvin samalla tasolla eri aikoina ja eri opiskeluvaiheessa olevilla opiskelijoilla, mutta esiintymisvarmuus on yleistynyt sitten 70-luvun. Seurantatutkimus osoitti, että esiintymisjännitys ja esiintymisvarmuus ovat melko pysyviä ilmiöitä. Myönteinen havainto oli neutraalin esiintymiskokemuksen muuttuminen yleisemmin positiiviseen kuin negatiiviseen suuntaan.

TULOSTEN LUOTETTAVUUS JA RAJOITUKSET

Käytetyistä tutkimuksista aineistojen I sekä IV–IX otokset edustavat hyvin kulloinkin tutkittua joukkoa joko kokonaisotannasta johtuen tai tutkimuksessa suoritettua edustavuusarvion (Kunttu ja Huttunen 2001a ja 2005) perusteella. Aineistojen II ja III otoksien edustavuudesta ei ole tarkasteltava. Tulosten luotettavuutta heikentää miesten heikohko vastausaktiivisuus kaikissa aineistoissa, joista siitä on tieto (48–62 prosenttia). Naisten vastausaktiivisuus on sen sijaan III-aineistoa lukuun ottamatta hyvä (67–75 prosenttia). Aineistoissa naiset ovat siis yliedustettuina. Tulosten yleistettävyyttä kaikkiin yliopisto-opiskelijoihin heikentää se, että vanhimmat tutkimukset on tehty pääosin ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Samoin vaikuttaa otosten rajausta alle 30- tai 35-vuotiaisiin sekä tarkastelun rajausta korkeintaan 7 vuotta opiskelleisiin. Näin ollen tutkimusten tuloksia voidaan pitää lähinnä suuntaa antavina.

Koska tutkimuskysymys sisältää vastausvaihtoehdot esiintymisen kokemisesta sekä positiivisena että negatiivisena, sen tuottama tieto negatiivisen kokemuksen yleisyydestä sulkee pois sellaisen esiintymisen jännittämisen (vireytymisen), jota myös liittyy neutraaliin tai myönteiseen esiintymiskokemukseen.

ESIINTYMISJÄNNITYKSEN JA -VARMUUDEN YLEISYYS

Suomalaisten opiskelijoiden tutkimuksissa esiintymistä jännittäviä on ollut 16–22 prosenttia (Sallinen-Kuparinen 1986, Kunttu ja Huttunen 2001b, Ketola ja Rinta-Lusa 2002). Tämän tut-

kimuksen tulos (20–33 prosenttia), on samaa suuruusluokkaa tai jännittäminen on yliopisto-opiskelijoilla jopa hieman yleisempää. Selityksinä voisi olla esimerkiksi ujoille ominaisten luonteenpiirteiden, harkitsevuuden ja huolellisuuden (Mattila 2005, 48) vaikutukset yliopistoon valikoitumiseen. Toisaalta kansainvälisissä tutkimuksissa jopa puolella nuorista on ainakin oireita sosiaalisista peloista tai ujoutta (Essau ym. 1999, Wittchen ym. 1999, Isometsä 2001, Merikangas ym. 2002, Heiser ym. 2003). Vertailua vaikeuttaa tutkimuksissa käytettyjen menetelmien vaihtelevuus.

Eri tutkimuksissa sosiaalisten tilanteiden pelon yleisyydeksi nuorilla aikuisilla on todettu 6 prosenttia (Wittchen ym. 1999, Merikangas ym. 2002). Esiintymisen arvioiminen todella ongelmalliseksi, joka ”ratkaisevasti vaikeuttaa elämääni nykyisin” merkitsee käytännössä sosiaalisten tilanteiden pelkoa psykiatrisena häiriönä. Näin arvioivia oli opiskelijoista 2–5 prosenttia eri aineistoissa. Turkulaisilla ammattikorkeakoululaisilla vastaava osuus oli 3 prosenttia (Kunttu ja Huttunen 2001b).

Useissa tutkimuksissa on todettu naisten kärsivän miehiä yleisemmin sosiaalisista fobioista (Fehm ym. 2005) ja Sallinen-Kuparisen tutkimuksessa naiset raportoivat enemmän esiintymisjännitystä kuin miehet (1986). Tämän suuntaisen tulos saatiin myös tässä selvityksessä, sillä naisilla negatiivinen kokemus oli systemaattisesti jokaisessa aineistossa ainakin lievästi yleisempää.

Sosiaalisten tilanteiden pelolla ja myös sen lievemmällä oireilla on todettu olevan kroonista luonnetta (Wittchen ym. 1999, Merikangas ym. 2002, Wittchen ja Fehm 2003, Fehm ym. 2005). Seurantatutkimuksen tulos jännittämisen huomattavasta pysyvyydestä sopii tähän havaintoon.

Esiintymisvarmuuden yleisyydestä on vain vähän aiempaa tietoa. Sallinen-Kuparisen (1986) tutkimuksessa 17 prosenttia luokiteltiin rohkeiksi. Sekä turkulaisen että helsinkiläisen ammattikorkeakoulun tutkimuksissa (Kunttu ja Huttunen 2001b, Ketola ja Rinta-Lusa 2002) esiintymisen kokemista koskeva kysymys oli sama kuin tässä tutkimuksessa. Molemmista positiivinen esiintymiskokemus oli 54 prosentilla opiskelijoista, tässä tutkimuksessa osuus oli 30–50 prosenttia 1990–2000-luvuilla.

JOHTOPÄÄTÖKSET

On jossain määrin yllättävää, ettei opiskelijoiden esiintymisen jännittämisessä ole tarkastellulla

aikajaksolla tapahtunut juurikaan muutoksia, vaikka yhteiskunnassa, koululaitoksessa ja puhekulttuurissa on tapahtunut melko suuriakin muutoksia ja vapautumista. Selittyisikö tämä vaatimustason nousulla? Toisaalta asennoituminen ujouteen on muuttunut. Kuten Martin (2004) toteaa, ovat vaatimattomuuden, vähäpuheisuuden ja kainouden arvostukset vuosien varrella muuttuneet miltei päinvastaisiksi, nykyään arvostetaan avoimuutta ja ulospäin suuntautuneisuutta.

Yliopisto-opiskelu edellyttää monipuolisia keskusteluun osallistumisen, esiintymisen, kuuntelemisen ja neuvottelemisen taitoja. Tässä suhteessa haasteellisia ovat esimerkiksi seminaarit, harjoitusryhmät, demonstraatiot ja suullisen kielitaidon kurssit, joihin osallistumista jännittäjät saattavat lykätä (Almonkari 2000, 114). Esiintymisen jännittäminen voi näin aiheuttaa opintojen viivästymistä ja keskeytymistä (Ericson ja Gardner 1992, McCroskey ym. 1989) ja lopulta työelämään siirtymistäkin varjostaa kiusallinen tietoisuus jännittämisestä.

Ihmisen elämänhallinnan ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta jännittämisen hallintakeinojen olemassaolo on hyvin tärkeää. Korkeakouluissa esiintymisjännitysongelmaa voidaan helpottaa suuntaamalla huomiota opettajien opetustaitoihin, opetusmenetelmiin ja koulutustilanteiden ilmapiiriin. Näidenkin toimenpiteiden jälkeen on olemassa joukko opiskelijoita, jotka tarvitsevat erityistukea. Heitä varten olisi hyvä olla tarjolla erilaisia tukimuotoja, esimerkiksi opinto-ohjaajien keskustelutukea, erityiskursseja sekä opiskeluterveydenhuollon tarjoamia yksilö- ja ryhmäterapiapalveluja. Esiintymisjännitys ja -varmuus ovat ilmiöitä, jotka kuuluvat monelle tieteenalalle, ainakin lääketieteeseen, psykologiaan, puheviestintään ja kasvatustieteeseen. Esiintymisjännityksen helpottaminen ja esiintymisvarmuuden lisääminen ovat monen toimijan vastuulla. Siksi on tärkeää käydä asiasta myös tieteidenvälistä keskustelua.

Kunttu K, Almonkari M, Kylmä M, Huttunen T. Student health care: Public performance anxiety and confidence among university students

Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti – Journal of Social Medicine 2006;43:320–330

We examined the prevalence of public performance anxiety and confidence among Finnish university students by analyzing nine national and regional surveys from 1976–2004, and also the stability of the public performance experience on the basis of a five-year follow-up study in Turku in 1993–1998 (N=541). The students were asked to evaluate how they experience performing in public (6-point scale, -2 = truly problematic, +2 = truly satisfying).

Negative experiences of performing in public prevailed at a similar level in all surveys (27–33 percent). For 2–5 percent of the students public performance was truly problematic. Positive experiences have become more common. While in the 1970s only 22 percent of first-year students experienced appearing in public as positive, the

prevalence has since the 1990s been 30–47 percent.

Negative or positive experience of public performance is rather stable. Of the students with an initially negative experience, 66 percent had the same experience in their third year and 54 percent still in the fifth year. In the negative experience group, 42 percent had a negative experience at all follow-ups. Three quarters of those who initially experienced public performance as positive felt the same later on. For 63 percent, the experience was positive at all follow-ups. A negative experience may develop during the study years. The experience turned negative for 7 percent of students with an initially positive experience and approximately 20 percent of students with an initially neutral experience.

KIRJALLISUUS

Almonkari M. Esiintymisvarmuutta etsimässä.

Yliopisto-opiskelijoiden oppimisen ja jännittämisen kokemukset esiintymistaidon kursseilla.

Lisensiaatintyö puheviestinnän alalta. Viestintätieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto 2000.

Almonkari M. Kyllä esiintymisvarmuuttakin voi opettaa. Teoksessa Almonkari M ja Koskimies R, toim. Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. Helsinki 2004:39–43.

- Daly J, Valisti A, Lawrence S. Self-focused attention and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences* 1998;10:903–913.
- Ericson P, Gardner J. Two longitudinal studies of communication apprehension and its effects on college students' success. *Communication Quarterly* 1992;40:127–137.
- Essau CA, Conradt J, Petermann F. Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behav Res Ther* 1999;37:831–843.
- Fehm L, Pelissolo A, Furmark T, Wittchen HU. Size and burden of social phobia in Europe. *Eur Neuropsychopharmacol* 2005;15(4):453–462.
- Furmark T. Social phobia: overview of community surveys. *Acta Psychiatr Scand* 2002;105:84–93.
- Heiser NA, Turner SM, Beidel DC. Shyness: relationship to social phobia and other psychiatric disorders. *Behav Res Ther* 2003;41:209–221.
- Isometsä E. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Lönnqvist J, Heikkinen M, Henriksson M. ym, toim. *Psykiatria*. Duodecim, Karisto Oy, Hämeenlinna 2001:196–229.
- Izgiç F, Akyuz G, Dogan O, Kugu N. Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Can J Psychiatry* 2004;49: 630–634.
- Ketola K, Rinta-Lusa E. Stadian opiskelijoiden terveystutkimus. Helsingin Ammattikorkeakoulun Opiskelijat HAMOK ry. 2002.
- Kunttu K. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus ja sosiaaliset suhteet. Tutkimus turkulaisista ensimmäisen vuoden opiskelijoista. Helsinki: Kansaneläkelaitos, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 28, 1997.
- Kunttu K, Huhtala S. Raportti turkulaisten korkeakouluopiskelijoiden terveydestä ja terveystutkimuksesta 1., 3. ja 5. opiskeluvuotena. Turku: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 1999.
- Kunttu K, Huttunen T. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 2001a.
- Kunttu K, Huttunen T. Turun ammattikorkeakoulun opiskelijaterveystutkimus 2000. Turku: Turun ammattikorkeakoulun raportteja 3, 2001b.
- Kunttu K, Huttunen T. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40, 2005.
- Martin M. Jännittäjät psykologin silmin. Teoksessa Almonkari M. ja Koskimies R. Toim. Esiintymisjännittäjälle apua. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37, 2004:45–49.
- Mattila J. Ujoudesta, yksinäisyydestä ja arkuudesta. Juva: WSOY, 2005.
- McCroskey J. Self-report measurement. Teoksessa Daly J, McCroskey J, toim. *Avoiding communication. Shyness, reticence and communication apprehension*. Beverly Hills: Sage, 1984.
- McCroskey J, Booth-Butterfield S, Payne S. The impact of communication apprehension on college student retention and success. *Communication Quarterly* 1989;37:100–107.
- Merikangas KR, Avenevoli S, Acharyya S, Zhang H, Angst J. The spectrum of social phobia in the Zurich cohort study of young adults. *Biol Psychiatry* 2002;51:81–91.
- Pörhölä M. Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa. Jyväskylä: *Studies in Communication 2*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto 1995.
- Ranta K, Kaltiala-Heino R, Rantanen P, Pelkonen M, Marttunen M. Nuorten ahdistuneisuushäiriöt. *Duodecim* 2001;117:1225–1232.
- Saari S. Terveystarkastukset ehkäisevään mielenterveystyön muotona. Mielenterveysseuran kehittämistyö. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia ja selvityksiä 2, 1979.
- Sallinen-Kuparinen A. Finnish communication reticence. Perceptions and self-reported behavior. *Studia Philologica Jyväskyläensia* 19. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 1986.
- Stein MB, Walker JR, Forde DR. Setting diagnostic thresholds for social phobia: considerations from a community survey of social anxiety. *Am J Psychiatry* 1994;151:408–412.
- Tuori M-R, Peräsalo J. Opiskelijoiden terveystarkastukset, terveydentila ja terveystutkimus. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia ja selvityksiä 19, 1984.
- Wittchen HU, Stein MB, Kessler RC. Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological Medicine* 1999;29:309–323.
- Wittchen HU, Fehm L. Epidemiology, patterns of comorbidity, and associated disabilities of social phobia. *The Psychiatric Clinics of North America* 2001;24:617–641.
- Wittchen HU, Fehm L. Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatr Scand Suppl.* 2003;(417):4–18.

KRISTINA KUNTTU

*LT, yhteisöterveyden ylilääkäri
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö*

MERJA ALMONKARI

*FL, puheviestinnän lehtori
Jyväskylän yliopiston kielikeskus*

MERVI KYLMÄLÄ

*VTM erikoissuunnittelija
Turun yliopisto, Tilastotieteen laitos*

TEPPO HUTTUNEN

*VTM, biostatistikko
Oy 4Pharma Ltd*