

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Gertrud Saetalu

PILLIMÄNGIJATE ESINEMISÄREVUS SOOLOESINEMISE

JA KOOSSEISUGA ESINEMISE EEL

Seminaritöö

Juhendaja: Aavo Luuk

Läbiv pealkiri: Pillimängijate esinemisärevus

Tartu 2013

Kokkuvõte

Käesoleva tööga uuriti, kas instrumentaalmuusikute ärevus on suurem sooloesinemise või koosseisuga esinemise eel. Lisaks võeti arvesse mitmeid tegureid, mis võiks tulemusi kallutada.

Ärevuse mõõtmiseks kasutati järgmisi küsimustikke ja mõõtevahendeid: „Ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaala“, STICSA „Hetkeärevuse skaala“ ja „Ärevuse episoodide sageduse skaala“, mida katseisikud täitsid enne proovi, enne koosseisu ja enne soologa esinemist.

Tulemusi analüüsiti korrelatsioonanalüüsi ja ANOVA dispersioonanalüüsiga. Selgus, et soolo eel on kõrgem esinemisärevus kui koosseisuga esinemise eel. Vanus, erialapill, pilli mängitud aastate arv, esinemiskordade ja nädalas harjutatud tundide arv ei mõjutanud tulemusi. Küll aga selgus huvitav leid, et naistele piisab, et oleks tegemist esinemise-eelse olukorraga, et nad muutuks palju ärevamaks kui proovi eel, mehed aga peavad laval olema üksi, selleks, et tunda proovieelsega võrreldes oluliselt kõrgemat ärevust. Koosseisuga esinemine ei muuda neid palju ärevamaks kui proov.

Võtmesõnad: pillimängijad, esinemisärevus, soolo, koosseis, soolised erinevused

Performance anxiety of instrumentalist musicians before solo and ensemble performance

Abstract

The present study examined whether anxiety of instrumentalist musicians is higher before solo or ensemble performance. Many factors that might effect the results were taken into account.

The next questionnaires and measures were used to measure anxiety: Visual Analogue Scale for Anxiety, State Version - and Trait Version of State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA).

The results were analyzed with correlation analysis and ANOVA. The results showed that performance anxiety was higher before solo than before ensemble performance. Age, instrument type, years played, times performed and hours practiced in a week did not affect the results. Though, an interesting finding appeared. For women just only the situation of performing is necessary to generate much more anxiety than before the rehearsal, but men need to be alone on the stage to feel higher anxiety than before the rehearsal. Performing in an ensemble does not make them much more anxious than before the rehearsal.

Keywords: instrumentalists, performance anxiety, solo, ensemble, gender differences

Sissejuhatus

Kuni 59 % elukutselistest muusikutest kogeb esinemisärevust piisavalt tihti, et see mõjutaks nende tööd ja isiklikku elu (Van Kemenade, Van Son & Van Heesch, 1995) ning 70% juhtudest mõjutab see nende esinemist ebasoodsalt (James, 1997). Seetõttu on antud valdkonna uurimine eluliselt oluline muusikutele, nende juhendajatele ja lähedastele.

Käesolev uuring käsitleb erinevate esinemisolukordade eel tekkivat ärevust pilli mängivate muusikute seas. Nendeks olukordadeks on erialatund või orkestriproov, üksikesinemine ja orkestris või ansambelis esinemine. Võttes arvesse veel teisigi tegureid, loodab autor leida erinevusi individuaalsel ja grupiviisilisel esinemisel. Nendeks teguriteks on: sugu, vanus, erialapill, pilli mängimise ja esinemise staaž, igapäevaselt esinev ärevuse tase ja katseisiku hinnang mõõtmise hetkel ärevust tekitavatele olukordadele.

Plaanitava uurimuse panuseks on muusikute ärevuse uudne võrdlev hindamine nii individuaal- kui ansamblesinemise korral. Kuigi varem läbi viidud uurimustest koorilauljate ärevuse (Ryan et al., 2009) ja muusika žanritest sõltuva ärevuse kohta (Welch et al., 2008) võib leida vihjeid, et ansambelis esinemise korral on ärevus madalam, pole konkreetset teemat eraldi uuritud.

Teoreetilisest aspektist on teema väärt uurimist seetõttu, et eelnevad uuringud on andnud vastuolulisi tulemusi ja süvitsi pole käesolevas uuringus koos käsitletavaid aspekte uuritud. Praktilisest vaatenurgast on uurimuse tulemustest kasu eelkõige muusikutele, nende juhendajatele ja peredele. Kui teada, mis põhjustab muusikutele kõige enam ärevust, siis saaks leida sellele seisundile ka võimalikke leevendajaid. Võimalik, et see parandaks nende esinemissooritust, kodurahu ja tervist.

Siiani on käesolevale uurimustööle sarnaseid uurimusi tehtud mitmeid. Olgugi, et palju tulemusi on vastuolulised, võib neist siiski mitmeid olulisi tähelepanekuid välja lugeda. Ryan jt. uurisid 2009. aastal lauljate esinemisärevust. Ärevustaseme võrdlus soolo ja koorilaulu suhtes jäi ebaselgeks. Tulemustest selgus, et sooloesinemised võivad põhjustada rohkem ärevust, aga tulemused on suures osas tingitud sellest, kui palju on laulja varem esinenud ja kui tulemuslikud need korrad on olnud. Ka Lorenzi seitse aastat varasemad uurimustulemused kinnitavad, et esinejate staaž mõjutab suuresti tulemust. Keskkooli koorilauljatele valmistab suuremat ärevust üksinda esinemine. Professionaalsete ooperi koorilauljate puhul aga polnud vahet, kas tegemist on soolo või kooriga esinemisega. Ärevuse tase mõlemal esinemisel oli sama. Eelnevate tulemuste tõttu peab käesoleva uurimuse autor

oluliseks oma katseisikute uurimisel arvesse võtta esinemise staaži ehk seda, kui kaua on tegeletud pilli mängimisega ja kui palju on sellega avalikult esinetud.

Ka Wilsoni 2002. aasta uuringust saab välja lugeda, et ülesande valdamise aste mõjutab ärevuseilminguid. Peale selle selgub, et esinemisärevust mõjutab ka pillimängija loomupärane ja õpitud kalduvus kogeda ärevust sotsiaalset stressi tekitavates olukordades ja situatsioonilise stressi määra. Seetõttu võetakse uurimuses arvesse igapäevaselt esineva ärevuse tase ja mõõtmise hetkel ärevust tekitavate olukordade hinnang.

Leitud on ka soolisi ja vanuselisi erinevusi. Mitmest uuringust selgub, et naistel esineb üldiselt kõrgem esinemisärevus kui meestel (Huston, 2001; Steiner, 1998) ja naistel, erinevalt meestest, kasvab ärevus koos vanusega (Kashani et al., 1989). Widmer jt. on oma 1997. aasta uuringus välja toonud, et meestel ja naistel esinevad esinemisärevusega seoses mitmed füsioloogilised reaktsioonid erineval tasemel. Naised hingeldavad rohkem ja nende süda lööb kiiremini. Nende ja ilmselt ka mitmete teiste erinevuste tõttu, mis võivad uurimuse käigus selguda, tuleb soo ja vanuse mõjutusi tulemuste tõlgendamisel arvesse võtta.

Tänu eelnevatele autoritele ja nende töödele saab ennustada, millised tulemused võivad käesoleval uuringul olla. Nende leidude järgi teab uuringu autor, et tõeni jõudmiseks tuleb arvesse võtta paljusid tegureid.

Uurimisküsimus: Kas individuaal- ja ansamblesinemise korral väljendub muusikute ärevus erinevalt?

Hüpoteesid:

1. Individuaalsel esinemisel tekib suurem ärevus.
2. Naistel esineb kõrgem esinemisärevus kui meestel.
3. Vanuselisi erinevusi ei esine märkimisväärselt meeste, küll aga naiste seas.
4. Instrumendi mängimise staaži (aastates) suurenemisel väheneb esinemisärevus.
5. Instrumendiga esinetud kordade arvu suurenemisel väheneb esinemisärevus.
6. Pilli harjutamistundide arvu suurenemisel nädalas väheneb esinemisärevus.
7. Mõne pilli mängimisel võib olla ärevus suurem kui teise pilli mängimisel.

Meetod

Valim: Esinemisärevuse uurimiseks valiti Eestis, eelistatult Tartus, harjutavad ja esinevad pillimängijad. Asukoha valik oli tingitud katseandmete kogumise võimalusest eksperimentaatori poolt, kes elab Tartus, aga kellel on vahel võimalik ka Tallinnast katseisikuid värvata. Seega ei välistatud uurimuses, et mõned küsimustikke täitvad inimesed esinevad Tallinnas. Valimisse kuulusid eelistatult üle 16. aastased pillimängijad, sest noorema vanuse puhul tuli lisaks küsida katses osalemise luba/allkiri vanematelt. Kuna katseisikuid küsitleti mitu korda ja piisavat küsitletute arvu (30-40) oli raske täis saada, ei välistatud siiski ka paar aastat nooremaid, kui nad (ja nende vanemad olid nõus, et laps osaleb) olid nõus osalema.

Katseisikud: Peamised katseisikud olid H. Elleri nimelise Tartu muusikakooli õpilased ja õpetajad. Suur osa katseisikuid hangiti Elleri orkestrist, dirigendi loal enne orkestriproovi (kus täideti kohapeal ka esimene küsimustik). Lisaks hangiti katseisikuid avalikelt esinemistelt, nt üritustelt, kus juba mõni katsealune esines.

Mõõtmisvahendid: „Ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaala“, „Hetkeärevuse skaala“, „Ärevuse episoodide sageduse skaala“ küsimustikud. Küsimustikud on koostatud A. Luugi poolt viimase aasta jooksul (2012-2013). Antud uuringu eestindatud küsimustikke piloottestiti selle ja veel mitmete teiste tudengitöödega. Järgnevad kirjeldused pärinevad A. Luugi käsikirjast „Enesekohaste negatiivsete tuumikhinnangute skaala loomisest ja kasutamisest“.

Ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaala

“Ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaala (*Visual Analogue Scale for Anxiety; VAAS*) esimene kättesaadav viide pärineb 1976-st aastast (Hornblow & Kidson, 1976). Ärevuse analoogskaala esitatakse 100 mm pikkuse horisontaalse lõiguna, mille vasak ots tähistatakse 0-ga, mis tähendab ärevuse puudumist ning parem ots 100-ga, mis tähendab maksimaalset ärevust. Vastaja ülesandeks on tõmmata püstkriips sirglõigu sellele kohale, kus tema hinnangul tema hetkeärevuse tase paikneb. Ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaalat on korduvalt kasutatud erinevates uuringutes eelkõige selleks, et mõõta kirurgiliste patsientide ärevusseisundit (Bringuier *et al*, 2009; Davey *et al*, 2007; van Duinen, Rickelt, & Griez, 2008; Kindler *et al*, 2000; Millar *et al*, 1995). On leitud, et antud meetod on valiidne ja muutustele äärmiselt tundlik ärevuse mõõtmise vahend. Käesolevas kontekstis on leitud katsealuseid sooliselt ning vanuseliselt diferentseerimata ärevuse hinnangu keskmiseks

$M=19,0$; $SD=18,9$. Kolmel eri valimil on leitud järgmised ärevuse intensiivsuse analoogskaala hinnangu korrelatsioonid allpool kirjeldatava hetkeärevuse skaala näiduga: $r=0,509$; $r=0,467$; $r=0,503$ “ (Luuk, 2013).

Hetkeärevuse skaala

“Spielbergeri (1983) *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* loomine juurutas psühholoogiasse kahe paralleelse ärevuse liigi – hetke- ehk seisundiärevuse ja püsiärevuse koosseksisteerimise ja nende eristamise idee. Selle traditsiooni jätkuna on hetkeärevuse mõõtmiseks küsimustikekomplektis ärevuse küsimustik, mille algallikaks on *State Version of State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA)*. STICSA autorid on Grös jt (2007). Nende loodud 21-väiteline küsimustik koosneb hetkeärevuse kehalise komponendi (aktivatsiooni) ja tunnetusliku komponendi (muretsemise) alaskaaladest. STICSA omadusi on edasi uuritud mitmes töös (Gros, Simms, & Antony, 2010; Ree *et al*, 2008; Van Dam *et al*, 2013) ning need on kinnitanud küsimustiku häid mõõtmisomadusi. Elwood, Wolitzky-Taylor, & Olatunji (2012) peavad oma erinevate ärevuse mõõtevahendite võrdleva analüüsi kohaselt STICSA-t üheks perspektiivsemaks ärevuse uute mõõtevahendite seas. Käesolevas uurimuses kasutatav eestikeelne STICSA variant koosneb inglise keelsete originaalväidete tõlkest, mis 21-väitelise tervikskaalana näitab head reliaablust (Cronbachi $\alpha=0,923$; kordustestimise reliaablus $n=98$, $r=0,707$). Väiteid hinnatakse 5-astmelisel Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus). Küsimustiku eestikeelne variant jaotub esialgsetel andmetel originaalile sarnaselt kahte samasisulisse alaskaalasse, kuid tema sisestruktuuri põhjalikum analüüs seisab veel ees “ (Luuk, 2013).

Ärevuse episoodide sageduse skaala

“STICSA (Grös *et al*, 2007; Gros, Simms, & Antony, 2010) üks atraktiivseid omadusi on ärevuse episoodide esinemissageduse hinnangute tegemine sama kahte alaskaalasse jaotuva 21-väitelise komplekti kasutamise, mis mõõdab ka hetkeärevust. Loomulikult on põhierinevus Likerti tüüpi skaalas, mis siin hindab ärevuse episoodide esinemissagedust vahemikus 0 (peaaegu mitte kunagi) kuni 4 (peaaegu alati). Eestikeelse ärevuse episoodide sagedusi mõõtvat küsimustiku reliaabluse näidud on hetkeärevuse küsimustiku omadest kõrgemad (Cronbachi $\alpha=0,925$; kordustestimise reliaablus $n=98$, $r=0,826$). Sagedushinnangute kõrgem reliaablus hetkeseisundi hinnangutega võrreldes on enesestmõistetav mõõdetavate omaduste olemuse erinevuse tõttu. Van Dam jt (2013) on

näidanud, et STICSA ärevuse episoodide esinemissageduse kaudu on võimalik piisavalt usaldusväärset hinnata uuritaval isikul ärevushäire ja kliinilise ärevuse esinemise tõenäosust.” (Luuk, 2013).

Uurimisprotseduur: Katseisikud täitsid küsimustikke 1) kodus, 2) enne orkestriproovi või erialatundi, 3) enne orkestri või ansambliga esinemist ja 4) enne üksinda esinemist.

Orienteeruvalt 20-30 minutit enne orkestriproovi või erialatundi ning enne üksik- ja koosesinemist täitsid katseisikud „Ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaala“ ja „Hetkeärevuse skaala“ küsimustikud. Kodus täitsid katseisikud „Ärevuse episoodide sageduse skaala“ küsimustiku.

Eksperimentaator leppis orkestrijuhatajaga enne proove kokku, et tuleb katseisikuid hankima ja katseisikutega (juhul kui polnud tegemist sama orkestri koosseisuga, kus juhatajalt on juba luba saadud) enne nende esinemisi, et toob neile küsimustiku täita. Enne küsimustike kätte jagamist tutvustati paari sõnaga, miks ja mida nende küsimustikega uuritakse ning teavitati, et katseisikute andmed jäävad salastatuks. Sobivad esinemise ajad, kuhu eksperimentaatoril oli võimalik tulla, lepitati kokku interneti kaudu. Selleks paluti katseisikutel orkestriproovides eraldi osalejate lehele kirja panna oma nimi ja e-maili aadress, et hiljem saaks ühendust võtta. Avalikelt esinemistelt hangitud katses osalejatelt küsiti kohapeal, kas nad on nõus täitma ka ülejäänud küsimustikke. Kui olid, siis edasised kokkulepped tehti samuti interneti kaudu.

Katseisikute motiveerimiseks jagas autor katseisiku huvi korral koos tagasisidelubadusega kätte ka „Isiksuse küsimustiku“, mis ei olnud otseselt ette nähtud selle uuringu läbiviimiseks, kuid mille tulemusi saaks hiljem vajadusel samuti teiste küsimustike vastustega seostada.

Tulemused ja nende analüüsimise viisid

Andmeid koguti paberkandjale prinditud küsimustike abil, mille eksperimentaator katseisikutel lasi täita. Tulemused sisestati Excelisse ja korrastati selles ning seejärel töödeldi SPSS-is. Enamus tulemusi olid numbrilised. Ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaala „Ärevuse null kuni maksimaalne ärevus“ joonele tõmmatud kriipsu kaugus nullist mõõdeti ja saadi tulemus millimeetriteks. Hetkeärevuse küsimustiku 21 väidet olid vastatud skaalal 0-4, kus 0 tähendab, et väitega ei olda nõus ja 4, et väitega ollakse täiesti nõus. Andmestikku kanti seega vastatud numbrid 0-st 4-ni. Samamoodi kanti andmestikku ka ärevusseisundite esinemissageduse 21 väidet. Sõnade ja numbritega märgiti andmestikku instrumendi nimetus, pilliga avalike esinemiskordade arv, instrumendi mängimise staaž aastates ja keskmine

harjutustundide arv nädalas, millest mitmeid üritati ka grupeerimise teel võrrelda ärevusega. Analüüsil kasutas autor peamiselt ANOVA-t ja korrelatsioonanalüüsi.

Testitulemuste reliaabluse tagamiseks anti kõigile katseisikutele ühesugused juhised ja vajadusel abistati küsimuste vastamise ajal (nt kui mõnest ülesandest ei saadud selgelt aru). Kõik katseisikud täitsid enne proovi, soolo- ja grupiesinemist samasuguse küsimustiku. Eksperimentaator oli enne esinemisi ja proove küsimustike täitmise ajal kohal, et olla kindel, et kõik küsimustikud täidetakse 20-30 min enne esinemist.

Testide sisereliaablus oli varasemalt mõõdetud Cronbachi alfa kaudu. Testide sisemine valiidsus oli tagatud sisereliaabluse leidmisega. Inglisekeelsete variantide reliaablus oli kontrollitud.

Tulemused:

Uurimuses osales kokku 61 katseisikut, kellest mehi oli 24 ja naisi 37. Vastajad olid vanuses 12-54 ($M = 21,51$; $SD = 8,88$). Oma erialapilli olid nad mänginud 1-40 aastat ($M = 11,6$; $SD = 6,54$) ja harjutasid seda nädalas keskmiselt 1-42 tundi ($M = 17,67$; $SD = 10,22$). Kahjuks ei täitnud kõik osalenud 61 isikut kõiki uurimustöö küsimustikke. Proovis esinevat ärevust sai mõõta 49 isikul, kellest mehi oli 19 ja naisi 30. Sama palju andmeid kogunes ka pilli mängimise staaži, pillitüübi ja harjutamistundide arvu kohta nädalas. „Ärevuse episoodide sageduse skaala“ täitjaid oli 48, kellest 19 mehi ja 29 naisi. Ärevus enne koosseisuga esinemist sai mõõdetud 57-lt katseisikult, kellest 23 olid mehed ja 34 naised. Ärevus enne sooloesinemist sai mõõdetud 44 katseisikul, kellest 18 olid mehed ja 26 naised. Kuna oli isikuid, kellelt puudusid andmed kas soolo või koosseisu osas, siis tuli erinevatest võrdlustest mitmeid isikuid välja jätta.

Hetkeärevuse baastasemeks võeti uurimuses ärevuse tase enne proovi, mis ei erinenud oluliselt ärevuse episoodide sageduse tulemustest (Tabel nr 1). Võrreldi ka hetkeärevusseisundite keskmisi tulemusi ärevuse igapäevase esinemissageduse keskmiste tulemustega (Tabel nr 1). Nii analoogskaala kui ka küsimustik andsid kõikidel mõõtmiskordadel erinevaid tulemusi. Testide üldjaotusi võrreldi Friedmani testiga ning test kinnitas, et jaotused on erinevad ($p < 0,0001$).

Tabel 1.

Ärevuse analoogskaala ja küsimustiku keskmiste tulemuste võrdlus olukordade lõikes

Olukord	Analoogskaala*		Küsimustik**	
	mm	SD	skoor	SD
Ärevuse üldine esinemissagedus	–	–	23,21	11,65
Proovielne ärevus	20,98	20,24	19,55	12,88
Koosseisuga esinemise eelne ärevus	38,11	24,04	22,26	14,6
Sooloesinemise eelne ärevus	48,64	24,85	31,52	14,89

* *Analoogskaala* vahemik - min 1, max 100

** *Küsimustiku skaala* vahemik - min 1, max 84

Hoolimata mõningatest statistilistest erinevustest kahe ärevuse mõõdiku vahel, võib Tabel 1 põhjal siiski näha, et kasutusel olnud vahendid näitasid ühist tendentsi ja olid omavahel kooskõlas. Samade olukordade eelsed analoogskaalade ja küsimustike tulemused korreleeruvad omavahel suurel määral positiivselt (proov: Anx_mmP SAP-ga, koosseis: Anx_mmK SAK-ga ja soolo: Anx_mmS SAS-ga), vaata Tabel 2. Spearmani korrelatsiooni koefitsient kinnitas tugevat korrelatsioonseost analoogskaala ja küsimustike tulemustega proovi kontekstis. Selles võib järeldada, et nad mõõdavad sama konstrukti. Seega, kui ühe olukorra vähemalt üks ärevuse näidikute korreleerub teise olukorra ühe ärevuse näidikuga, siis eeldatavasti on olukorrad omavahel seotud.

Tabel 2.

Korrelatsioonid ärevuse mõõtevahendite siseselt ja vaheliselt erinevates olukordades

	AFP	Anx_mmP	SAP	Anx_mmK	SAK	Anx_mmS	SAS
AFP	–						
Anx_mmP	0,652**	–					
SAP	0,602**	0,677**	–				
Anx_mmK	0,303*	0,417**	0,178	–			
SAK	0,485**	0,461**	0,455**	0,506**	–		
Anx_mmS	0,095	0,090	0,054	0,273	0,156	–	
SAS	0,347*	0,209	0,309*	0,335*	0,486**	0,576**	–

Märkus. AFP – ärevuse episoodide sagedus; Anx_mmP - ärevuse mm proovis; SAP – seisundiärevuse skoor proovis; Anx_mmK - ärevuse mm koosseisuga esinedes; SAK - seisundiärevus skoor koosseisuga esinedes; Anx_mmS - ärevuse mm soologa esinedes; SAS – seisundiärevuse skoor soologa esinedes. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Kõigi olukordade vahelisi seoseid uuriti mõõtevahendi siseselt (proov, soolo, koosseis) ja mõõtevahendite vaheliselt (küsimustik, analoogskaala) siin ja edaspidi Spearmani astakorrelatsiooni koefitsiendiga.

Ärevuse episoodide sagedus (AFP) korreleerus proovieelse analoogskaala (Anx_mmP) tulemusega ($r = 0,652$; $p < 0,01$) ja küsimustiku skooriga ($r = 0,602$; $p < 0,01$). Samuti korreleerus ta koosseisuga esinemise eelsete ärevuse näitajatega, vähemal määral analoogskaala (Anx_mmK) tulemustega ($r = 0,303$; $p < 0,05$) ja suuremal määral küsimustiku (SAK) skooriga ($r = 0,485$; $p < 0,01$). Vähesel määral korreleerus ta ka sooloesinemise eelse küsimustiku (SAS) skooriga ($r = 0,347$; $p < 0,05$), kuid seos puudus sooloesinemise eelse analoogskaala tulemusega ($r = 0,095$; $p > 0,05$).

Proovieelne analoogskaala (Anx_mmP) tulemus korreleerus peale ärevuse episoodide sageduse (AFP) ka proovieelse küsimustiku (SAP) skooriga ($r = 0,602$; $p < 0,01$). Samuti korreleerus see näit koosseisuga esinemise eelse analoogskaala (Anx_mmK) tulemusega ($r = 0,417$; $p < 0,01$) ja küsimustiku (SAK) skooriga ($r = 0,461$; $p < 0,01$). Sooloesinemise eelsete ärevuse näitajatega statistiliselt olulist korrelatsiooni ei esinenud (analoogskaala (Anx_mmS) tulemusega – $r = 0,090$; $p > 0,05$; küsimustiku (SAS) skooriga – $r = 0,209$; $p > 0,05$).

Proovieelse küsimustiku skoor (SAP) korreleerus lisaks ärevuse episoodide sageduse (AFP) ja proovieelse analoogskaala (Anx_mmP) tulemuse koosseisuga esinemise eelse küsimustiku (SAK) skooriga ($r = 0,455$; $p < 0,01$) ja vähesel määral sooloesinemise eelse küsimustiku (SAS) skooriga ($r = 0,309$; $p < 0,05$). Statistiliselt olulist korrelatsiooni ei esinenud koosseisuga esinemise eelse analoogskaala (Anx_mmK) tulemusega ($r = 0,178$; $p > 0,05$) ja sooloesinemise eelse analoogskaala (Anx_mmS) tulemusega ($r = 0,054$; $p > 0,05$).

Koosseisuga esinemise eelse analoogskaala (Anx_mmK) tulemus korreleerus peale ärevuse episoodide sageduse (AFP) ja proovieelse analoogskaala (Anx_mmP) tulemuse koosseisuga esinemise eelse küsimustiku (SAK) skooriga ($r = 0,506$; $p < 0,01$) ja vähesel määral ka sooloesinemise eelse küsimustiku (SAS) skooriga ($r = 0,335$; $p < 0,05$). Sooloesinemise eelse analoogskaala (Anx_mmS) tulemusega statistiliselt olulist korrelatsiooni ei esinenud ($r = 0,273$; $p > 0,05$).

Ainus tulemus, mis korreleerus sooloesinemise eelse analoogskaala (Anx_mmS) tulemusega oli sooloesinemise eelse küsimustiku (SAS) tulemus ($r = 0,576$; $p < 0,05$).

Enne proovi, koosseisu ja soologa esinemist täidetud analoogskaalal mõõdetud hetkel esinevate ärevusseisundite tabeli tulemustest selgus, millised olukorrad on seotud saadud

ärevuse näitudega. Tabelis oli 12 erinevat olukorda, mis võiks olla seotud hetkel eksisteeriva ärevusega. Katseisikud märkisid iga olukorra ette, mille nad arvasid endil hetkel olevat, linnukese. Isikuid, kes proovi eel tabelit täitsid oli 47, koosseisuga esinemise eel 57 ja sooloesinemise eel 44. Alljärgnevas tabelis (Tabel 3) on näha, mitu korda oli erinevates olukordades erinevaid ärevust tekitavaid hetkeseisundeid märgitud.

Tabel 3.

Katseisikute ärevuse profiilid erinevate olukordade eel

	PROOV	KOOSSEIS	SOOLO
	vastanute arv	vastanute arv	vastanute arv
1. Tavaline igapäevaelu	34	20	15
2. Ebamäärane olukord	16	22	20
3. Füüsilise ohu olukord	6	3	2
4. Teistelt hinnangu saamine	19	29	27
5. Sooritusärevus	10	32	31
6. Lahusoleku olukord	12	8	3
7. Enese teisele avamine	6	5	11
8. Heaolu ohustav olukord	7	6	5
9. Enda tervist ohustav olukord	10	7	5
10. Lähedase tervist ohustav olukord	5	3	2
11. Vastutusrikas olukord	9	29	22
12. Muu	4	2	1
KOKKU märkis midagi:	47	57	44

Proovi eel märgiti olukordadest kõige enam ära tavaline igapäevaelu, teistelt hinnangu saamine ja ebamäärane olukord. Koosseisuga esinemise eel märgiti kõige enam sooritusärevust, vastutusrikast olukorda ja samuti teistelt hinnangu saamist, seejuures viimast märgatavalt rohkem kui proovi eel. Sooloesinemise eel märgiti sarnaselt koosseisuga esinemisele kõige enam sooritusärevust, seejärel teistelt hinnangu saamist ja vastutusrikast olukorda.

1. Hüpoteesi kontroll – sooloesinemise eel on suurem ärevus kui koosseisuga esinemise eel.

Testide üldjaotusi võrreldi Friedmani testiga ning test kinnitas, et jaotused on erinevad ($p < 0,0001$). Sooloesinemise eel tekkis oluliselt suurem ärevus kui koosseisuga esinemise eel, seda nii analoogskaala kui küsimustiku tulemuste kaudu (Tabel 1). Sooloesinemise eelse analoogskaala (Anx_mmS) tulemus oli oluliselt kõrgem kui koosseisuga esinemise eelse analoogskaala (Anx_mmK) tulemus ja sooloesinemise eelse küsimustiku (SAS) skoor oli oluliselt kõrgem koosseisuga esinemise eelsest küsimustiku (SAK) skoorist. Samuti oli

sooloesinemise eelse analoogskaala (Anx_mmS) tulemus kõrgem proovieelsest analoogskaala (Anx_mmP) tulemusest ja sooloesinemise eelse küsimustiku (SAP) skoor koosseisuga esinemise eelse küsimustiku (SAK) skoorist ning ärevuse episoodide sageduse (AFP) skoorist. Võttes arvesse soolisi erinevusi, oli näha, et erinevused ärevuses olid osade olukordade vahel meestel suuremad kui naistel või vastupidi (Tabel 4). Naiste sooloesinemise eelse analoogskaala (Anx_mmS) tulemused ei erinenud nii palju koosseisuga esinemise eelse analoogskaala (Anx_mmK) tulemusest kui meestel. Kuid meeste puhul erines sooloesinemise eelse analoogskaala (Anx_mmS) tulemus koosseisuga esinemise eelse analoogskaala (Anx_mmK) tulemusest naistest rohkem.

Tabel 4.

Ärevuse analoogskaala ja küsimustiku keskmiste tulemuste võrdlus olukordade ja sugude lõikes

Olukord	MEHED				NAISED			
	Analoogskaala*		Küsimustik**		Analoogskaala*		Küsimustik**	
	mm	SD	skoor	SD	mm	SD	skoor	SD
Ärevuse üldine esinemissagedus	–	–	24,74	13,23	–	–	22,21	10,61
Proovieelne ärevus	21,47	25,56	20,84	14,83	20,67	16,5	18,73	11,66
Koosseisueelne ärevus	25,41	23,48	23	15,42	40,19	23,63	24,21	13,24
Sooloeelne ärevus	46,88	23,26	31,65	15,03	51,15	25,61	32,25	14,62

* *Analoogskaala* vahemik - min 1, max 100

** *Küsimustiku skaala* vahemik - min 1, max 84

Seejuures küsimustiku tulemustes oli sooline erinevus ka proovi (SAP) ning koosseisuga esinemise eelse (SAK) ärevuse osas. Naised tundsid koosseisuga esinemise eel (SAK) märgatavalt suuremat ärevust kui proovis (SAP), samas kui meeste puhul polnud nii suurt vahet, kas on tegemist proovi (SAP) või koosseisuga (SAK) esinemisega.

2. Hüpoteesi kontroll - naistel esineb kõrgem esinemisärevus kui meestel.

Hüpoteesi testimiseks viidi läbi dispersioonanalüüs (Tabel 5).

Tabel 5.
Sugude vaheline ANOVA

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
AFP	1	0,536	0,468
Anx_mmP	1	0,018	0,894
SAP	1	0,308	0,582
Anx_mmK	1	5,839	0,019*
SAK	1	0,416	0,522
Anx_mmS	1	0,647	0,426
SAS	1	0,191	0,664

Märkus. AFP - ärevusepisoodide sagedus; Anx_mmP - ärevuse mm proovis; SAP - seisundiärevus proovis; Anx_mmK - ärevuse mm koosseisuga esinedes; SAK - seisundiärevus koosseisuga esinedes; Anx_mmS - ärevuse mm soologa esinedes; SAS - seisundiärevus soologa esinedes. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Mehed ja naised ei erinenud üksteisest ärevuse episoodide sageduse (AFP) poolest ($F = 0,536$; $p > 0,05$). Ka seisundiärevuse küsimustiku skoorides ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi ei proovi (SAP) ($F = 0,308$; $p > 0,05$), koosseisuga esinemise (SAK) ($F = 0,416$; $p > 0,05$) ega sooloesinemise (SAS) ($F = 0,191$; $p > 0,05$) eel. Küsimustiku tulemused enne proovi jäid vahemikku 0 - 52 punkti ($M = 19,55$; $SD = 12,87$), enne koosseisuga esinemist vahemikku 0 - 59 punkti ($M = 22,26$; $SD = 14,60$) ja enne soologa esinemist vahemikku 0 - 58 punkti ($M = 31,52$; $SD = 14,89$) 84-st võimalikust punktist. Ka analoogskaala proovieelses (Anx_mmP) ($F = 0,018$; $p > 0,05$) ja sooloesinemise eelses (Anx_mmS) ($F = 0,647$; $p > 0,05$) olukorras ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi sugude vahel. Küll aga tekkis analoogskaala tulemustes väike erinevus meeste ja naiste vahel koosseisuga esinemise eelses olukorras, kus naised olid mõnevõrra ärevamad kui mehed ($F = 5,839$; $p < 0,05$). Tulemused enne proovi jäid vahemikku 0 - 75 ($M = 20,98$; $SD = 20,24$), enne koosseisuga esinemist 0 - 80 ($M = 38,11$; $SD = 24,04$) ja enne soolot 0 - 93 ($M = 48,64$; $SD = 24,85$) 100 millimeetrist.

3. Hüpooteesi kontroll - vanuselisi erinevusi ei esine märkimisväärselt meeste, küll aga naiste seas.

Katseisikud jaotati kahte vanusegruppi: 12-17 ja 18-54. Esimesse rühma kuulus 20 isikut, kellest mehi oli 9 ja naisi 11. Teise rühma kuulus 31 isikut, kellest mehi oli 11 ja naisi 20. Selline jaotus tehti selleks, et eristada täiskasvanuid noorematest. Alljärgnevas tabelis on näha, et vanuselisi erinevusi esinemisärevuse suhtes ei esinenud ei meeste ega naiste seas (Tabel nr 6).

Tabel 6.

Vanuserühmade vaheline ANOVA soolises võrdluses

	MEHED			NAISED		
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
AFP	1	0,283	0,602	1	0,342	0,563
Anx_mmP	1	0,081	0,779	1	0,091	0,765
SAP	1	0,393	0,539	1	0,300	0,588
Anx_mmK	1	1,324	0,265	1	0,001	0,974
SAK	1	2,983	0,102	1	0,345	0,562
Anx_mmS	1	0,613	0,446	1	0,942	0,341
SAS	1	0,740	0,403	1	1,510	0,231
I_sta	1	4,022	0,061	1	8,416	0,007**
Tunde	1	5,076	0,038*	1	0,256	0,617

Märkus. AFP - ärevusepisoodide sagedus; Anx_mmP - ärevuse mm proovis; SAP - seisundiärevus proovis; Anx_mmK - ärevuse mm koosseisuga esinedes; SAK - seisundiärevus koosseisuga esinedes; Anx_mmS - ärevuse mm soologa esinedes; SAS - seisundiärevus soologa esinedes. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Meeste vanuserühmade vahel ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi ei ärevuse episoodide sageduse (AFP) tulemustes ($F = 0,283$; $p > 0,05$), ei enne proovi täidetud analoogskaala (Anx_mmP) ($F = 0,081$; $p > 0,05$) ega küsimustiku (SAP) ($F = 0,393$; $p > 0,05$) tulemustes, ei enne koosseisuga esinemist täidetud analoogskaala (Anx_mmK) ($F = 1,324$; $p > 0,05$) ega küsimustiku (SAK) ($F = 2,983$; $p > 0,05$) tulemustes ega ka enne soolot täidetud analoogskaala (Anx_mmS) ($F = 0,613$; $p > 0,05$) ja küsimustiku (SAS) ($F = 0,740$; $p > 0,05$) tulemustes. Ka pilli mängimise staaž (aastates) ei erinenud statistiliselt olulisel määral vanuserühmade vahel ($F = 4,022$; $p > 0,05$). Selgus ainult, et vanem meeste vanuserühm harjutab noorematega võrreldes oma pilli nädalas statistiliselt olulisel määral rohkem ($F = 5,076$; $p < 0,05$).

Naiste vanuserühmade vahel ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi ei ärevuse episoodide sageduse (AFP) tulemustes ($F = 0,342$; $p > 0,05$), ei enne proovi täidetud analoogskaala (Anx_mmP) ($F = 0,091$; $p > 0,05$) ega küsimustiku (SAP) ($F = 0,300$; $p > 0,05$) tulemustes, ei enne koosseisuga esinemist täidetud analoogskaala (Anx_mmK) ($F = 0,001$; $p > 0,05$) ega küsimustiku (SAK) ($F = 0,345$; $p > 0,05$) tulemustes ega ka enne soolot täidetud analoogskaala (Anx_mmS) ($F = 0,942$; $p > 0,05$) ja küsimustiku (SAS) ($F = 1,510$; $p > 0,05$) tulemustes. Erinevalt meestest ei esinenud olulisi erinevusi naiste vanuserühmades nädalas harjutatud tundide osas ($F = 0,256$; $p > 0,05$). Küll aga erinesid rühmad mängimise staaži (aastates) osas. Vanem vanuserühm oli rohkem aastaid pilli mänginud kui noorem rühm ($F = 8,416$; $p < 0,01$).

4. Hüpoteesi kontroll – instrumendi mängimise staaži (aastates) suurenemisel väheneb esinemisärevus.

Oma pilli olid katseisikud mänginud 1- 40 aastat ($M = 11,6$; $SD = 6,543$).

Tabel 7.

Esinemise staaži korrelatsioonid olukordade lõikes

	I_sta
I_sta	–
AFP	0.034
Anx_mmP	-0.058
SAP	-0.127
Anx_mmK	0.096
SAK	0.120
Anx_mmS	0.111
SAS	-0.034

Märkus. I_sta - instrumendi mängimise staaž; AFP - ärevusepisoodide sagedus; Anx_mmP - ärevuse mm proovis; SAP - seisundiärevus proovis; Anx_mmK - ärevuse mm koosseisuga esinedes; SAK - seisundiärevus koosseisuga esinedes; Anx_mmS - ärevuse mm soologa esinedes; SAS - seisundiärevus soologa esinedes. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Selgus, et instrumendi mängimise staaži suurenemisel ei vähenenud esinemisärevus (Tabel 7). Olulisi negatiivseid korrelatsioone ei esinenud. Staažiga ei olnud oluliselt seoses ei ärevusepisoodide sageduse (AFP) tulemused ($r = 0,034$; $p > 0,05$), proovieelse analoogskaala (Anx_mmP) ($r = -0,058$; $p > 0,05$) ja küsimustiku (SAP) ($r = -0,127$; $p > 0,05$) tulemused, koosseisueelse analoogskaala (Anx_mmK) ($r = 0,096$; $p > 0,05$) ja küsimustiku (SAK) ($r = 0,120$; $p > 0,05$) tulemused ega ka sooloeelse analoogskaala (Anx_mmS) ($r = 0,111$; $p > 0,05$) ja küsimustiku (SAS) ($r = -0,034$; $p > 0,05$) tulemused.

5. Hüpoteesi kontroll - instrumendiga esinetud kordade arvu suurenemisel väheneb esinemisärevus.

Katseisikute esinemiskordade arv oli võrdlemisi varieeruv. Kõige vähem esinenud isik oli esinenud 3 korda ja kõige rohkem esinenud isik 2500 korda. Selleks, et saaks eristada algajaid kogenumatest otsustati nad jagada kolmeks grupiks. Esimesse rühma, mille esinemiskordade arvu kriteeriumiks oli 0-99 kuulus 16 isikut, teise rühma, mille kriteeriumiks oli 100-499 kuulus 19 isikut ja kolmandasse, mille kriteeriumiks oli 500-2500 kuulus 10 isikut). Hüpoteesi testimiseks viidi läbi dispersioonanalüüs (Tabel 8).

Tabel 8.
Esinemiskordade rühmade vaheline ANOVA

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
AFP	2	0,123	0,884
Anx_mmP	2	1,248	0,297
SAP	2	1,152	0,326
Anx_mmK	2	3,110	0,056
SAK	2	0,158	0,855
Anx_mmS	2	0,401	0,673
SAS	2	1,704	0,196

Märkus. AFP - ärevusepisoodide sagedus; Anx_mmP - ärevuse mm proovis; SAP - seisundiärevus proovis; Anx_mmK - ärevuse mm koosseisuga esinedes; SAK - seisundiärevus koosseisuga esinedes; Anx_mmS - ärevuse mm soologa esinedes; SAS - seisundiärevus soologa esinedes. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Tulemustest selgus, et rühmade vahel ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi ei ärevuse episoodide sageduse (AFP) tulemustes ($F = 0,123$; $p > 0,05$), ei enne proovi täidetud analoogskaala (Anx_mmP) ($F = 1,248$; $p > 0,05$) ega küsimustiku (SAP) ($F = 1,152$; $p > 0,05$) tulemustes, ei enne koosseisuga esinemist täidetud analoogskaala (Anx_mmK) ($F = 3,110$; $p > 0,05$) ega küsimustiku (SAK) ($F = 0,159$; $p > 0,05$) tulemustes ega ka enne soolot täidetud analoogskaala (Anx_mmS) ($F = 0,401$; $p > 0,05$) ja küsimustiku (SAS) ($F = 1,704$; $p > 0,05$) tulemustes.

6. Hüpoteesi kontroll - pilli harjutamistundide arvu suurenemisel nädalas väheneb esinemisärevus.

Katseisikud harjutasid oma pilli nädalas 1-42 tundi ($M = 17,67$; $SD = 10,22$).

Tabel 9.
Nädalas harjutatud tundide korrelatsioonid olukordade lõikes

	Tunde
Tunde	–
AFP	0.212
Anx_mmP	0.067
SAP	0.204
Anx_mmK	-0.039
SAK	0.051
Anx_mmS	0.171
SAS	-0.012

Märkus. Tunde - harjutustunde nädalas; AFP - ärevusepisoodide sagedus; Anx_mmP - ärevuse mm proovis; SAP - seisundiärevus proovis; Anx_mmK - ärevuse mm koosseisuga esinedes; SAK - seisundiärevus koosseisuga esinedes; Anx_mmS - ärevuse mm soologa esinedes; SAS - seisundiärevus soologa esinedes. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Selgus, et nädalas harjutatud tundide arvu suurenemisel ei vähenenud esinemisärevus (Tabel 9). Olulisi negatiivseid korrelatsioone ei esinenud. Staažiga ei olnud oluliselt seoses ei ärevusepisoodide sageduse (AFP) tulemused ($r = 0,212; p > 0,05$), proovieelse analoogskaala (Anx_mmP) ($r = 0,067; p > 0,05$) ja küsimustiku (SAP) ($r = 0,204; p > 0,05$) tulemused, koosseisuga esinemise eelse analoogskaala (Anx_mmK) ($r = -0,039; p > 0,05$) ja küsimustiku (SAK) ($r = 0,051; p > 0,05$) tulemused ega ka sooloesinemise eelse analoogskaala (Anx_mmS) ($r = 0,171; p > 0,05$) ja küsimustiku (SAS) ($r = -0,012; p > 0,05$) tulemused.

7. Hüpooteesi kontroll - mõne pilli mängimisel võib olla ärevus suurem kui teise pilli mängimisel.

Kuna pille oli mitmeid erinevaid, siis ei olnud võimalik usaldusväärset analüüsi igale pillile eraldi läbi viia. Seega jaotati pillid rühmadesse: keelpillid, mida oli 23 ja millest suurem osa olid viiulid (18), puhkpillid, mida oli 13 ja muud pillid, mida oli 5. Kuna viimasesse rühma kuulus vähe pille, siis poleks seda mõtet olnud eraldi üldse vaadelda, aga kuna selle tulemused ei muutnud midagi kahe eelmise rühma tulemuste võrdluses, siis sai ülejäänud pillidest siiski omaette rühm moodustatud. Hüpooteesi testimiseks viidi läbi dispersioonanalüüs (Tabel 10).

Tabel 10.
ANOVA- pillirühmade vahelised erinevused erinevates olukordades.

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
AFP	2	0,986	0,381
Anx_mmP	2	1,555	0,222
SAP	2	1,148	0,326
Anx_mmK	2	0,082	0,921
SAK	2	0,321	0,727
Anx_mmS	2	1,515	0,232
SAS	2	0,511	0,604

Märkus. AFP - ärevusepisoodide sagedus; Anx_mmP - ärevuse mm proovis; SAP - seisundiärevus proovis; Anx_mmK - ärevuse mm koosseisuga esinedes; SAK - seisundiärevus koosseisuga esinedes; Anx_mmS - ärevuse mm soologa esinedes; SAS - seisundiärevus soologa esinedes. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Pillirühmade vahel ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi ei ärevuse episoodide sageduse (AFP) tulemustes ($F = 0,986; p > 0,05$), ei enne proovi täidetud analoogskaala (Anx_mmP) (F

= 1,555; $p > 0,05$) ega küsimustiku (SAP) ($F = 1,148$; $p > 0,05$) tulemustes, ei enne koosseisuga esinemist täidetud analoogskaala (Anx_mmK) ($F = 0,082$; $p > 0,05$) ega küsimustiku (SAK) ($F = 0,321$; $p > 0,05$) tulemustes ega ka enne soolot täidetud analoogskaala (Anx_mmS) ($F = 1,515$; $p > 0,05$) ja küsimustiku (SAS) ($F = 0,511$; $p > 0,05$) tulemustes.

ARUTELU

Töös kasutati ärevuse võrdlevaks uurimiseks mitut mõõtevahendit. Kaheks peamiseks vahendiks olid „Ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaala“ ja „Hetkeärevuse skaala“, mida täitsid katseisikud kolmel korral: enne proovi, enne koosseisuga esinemist ja enne soolot. Lisaks neile koguti enne iga esinemist infot hetkel ärevust tekitavate olukordadele ärevusseisundite tabelitega (Tabel 3), kus oli 12 erinevat olukorda, millest igauhe ette võis selle olemasolul märkida linnukese. Samuti koguti andmed katseisikute soo, vanuse, erialapilli, ligikaudse elus oma erialapilliga esinetud kordade arvu, seda mängitud aasta arvu ja nädalas harjutatud tundide kohta.

Mõlema mõõtevahendi puhul selgus, et sooloesinemise eel on ärevus oluliselt kõrgem kui koosseisuga esinemise ja proovi eel ning koosseisuga esinemise eel on ärevus oluliselt kõrgem kui proovis. Tulemus on kooskõlas varasemate uuringute vihjetega, et sooloesinemise eel võiks ärevus kõrgem olla (Ryan et al., 2009; Welch et al., 2008). Huvitav oli asjaolu, et kuigi mõlemad mõõtevahendid näitasid ühist tendentsi, siis olid neil olukordade lõikes siiski omavahel väikesed erinevused. Analoooskaala puhul eristusid omavahel koosseisuga esinemise ja sooloesinemise eelne ärevus pisut vähem kui küsimustiku puhul ning küsimustiku puhul eristusid märgatavalt vähem proovi ja koosseisuga esinemise eelne ärevus kui analoooskaalaga. Millest need erinevused võisid tulla?

Võimalik, et analoooskaalale joont tõmmates kajastus katseisikute tulemustes rohkem hetkeseisund, olgu siis proov, koosseisuga või soologa esinemine, mistõttu eristusid kategooriad veidi paremini kui küsimustikku täites. Võib ka nii olla, et analoooskaala mõõdab ärevust pigem “on-ei ole“ mastaabis ehk proov eristub koosseisust ja soolost suurel määral, kuna selle eel pole suurt ärevust ning koosseis ja proov omavahel nii suurelt ei eristu, sest tegemist on suurema ärevust tekitava olukorraga. Kui aga täideti seisundiärevuse küsimustikke, siis mõeldi ja võrreldi oma hetkeseisundit rohkem igapäevaselt esineva ärevusega, mistõttu koosseisuga esinemise eelne ärevus oli sarnasem muudele igapäeva ärevust tekitavatele olukordadele, ning ainult soolo, mis on veel rohkem ärevust tekitavam kui

koosseisuga esinemine, eristus suurel määral. Kui analoogskaala mõõdab ärevust „on-ei ole“ mastaabis, siis küsimustik võib olla pigem see, mis mõõdab „kui palju on?“ stiilis.

Need eripärad kajastusid ka korrelatsioonanalüüsi tulemustes. Proovi ja sooloeelse küsimustike tulemuste võrdlemisi väike korrelatsioon ($r = 0,309$; $p < 0,05$) osutab võimalusele, et proovieelne väike ärevus ei pruugi nii hästi seostuda sooloeelse suure ärevusega. Võimalik on, et küsimustik mõõdabki eelkõige esinemise ärevust, mistõttu proovis esinev ärevus, mis on mõnevõrra erinev esinemisärevusest, ei haaku nii hästi sooloeelse olukorraga kui sooloeelne ärevus koosseisueelse olukorraga. Kuid miks ei ole olulises seoses analoogskaala nii proovi kui koosseisueelsed tulemused sooloeelsete tulemustega, samas kui proov ja koosseis omavahel on seotud? Võiks arvata, et kui inimene on muidu üsna vähe ärev, siis ka järgnevates olukordades on ta vähem ärevam võrreldes teistega, kes on rohkem ärevad. Kuid võib olla ka nii, et inimesed väljendavad ärevust erinevates olukordades teisiti. On inimitüüpe, kes on soolo puhul väga närvis ja proovis ning koosseisuga esinedes väga rahulikud ja ka neid, kes proovis ja koosseisuga esinedes elavad just närvilisust välja, esimeses seetõttu, et vead on lubatud ja teises seetõttu, et vastutus on jaotatud ja seda seisundit võib endale rohkem lubada kui soolo ajal ning siis kui on soolo, keskendutakse rohkem ja motiveeritakse end olema rahulik. Seetõttu ei olegi sooloesinemine seoses proovi ja koosseisuga.

Vaadeldes olukordade-eelseid ärevuse profile (Tabel 3) võib aga näha, et soolo ja koosseisuga esinemise eel on need väga sarnased ja eristuvad mõnevõrra proovieelsest olukorrast. Proovieelne olukord ei ole niivõrd vastutusrikas ja sooritusärevust tekitav ning ka teistelt hinnangu saamise aspekt on pisut väiksem. Olgugi, et seda peetakse võrdlemisi sama ebamääraseks olukorraks kui koosseisuga esinemise ja sooloesinemise eel, on ta palju tavalisem ja igapäevasem kui esinemise eelsed olukorrad. Sellest võiks järeldada, et esinemiste eel, olenemata sellest, kas on tegemist soolo või koosseisuga esinemisega, on tegemist sarnase ärevusega ja ülejäänud olukordadest eristujaks on proov.

Kuid mis veel võib olla põhjuseks, et ühe mõõtevahendi puhul ei eristu mõned olukorrad nii hästi kui teise mõõtevahendi puhul? Vaadelnud soolisi erinevusi olukordade ja mõõtevahendite lõikes, selgus, et see võib olla oluliseks tulemuste mõjutajaks. Hüpootees, et naistel esineb kõrgem esinemisärevus kui meestel, ei leidnud igas olukorras kinnitust, kuigi eelnevate uuringute põhjal võinuks oodata, et see kehtib igas olukorras (Huston, 2001; Steiner, 1998). Ainult ühes olukorras, enne koosseisuga esinemist ja ühe mõõtevahendi, ärevuse analoogskaala tulemused olid naistel oluliselt kõrgemad kui meestel ($F = 5,839$; $p < 0,05$). Samuti ei leidnud kinnitust hüpootees, et naiste puhul vanus mõjutab ärevust, mida

võinuks samuti eelnevate uuringute põhjal oodata (Kashani et al., 1989). Küll aga selgusid mõned muud huvitavad leiud. Seisundiärevuse küsimustike proovi ja koosseisueelsed tulemused nimelt ei eristu väga suurel määral meeste tõttu. Meeste puhul pole vahet, kas on koosseisuga esinemine või proov, ärevust on ikka umbes sama palju. Naiste puhul aga on suur vahe, kas on tegemist prooviga või koosseisuga esinemisega. Koosseisuga esinemise eel on ärevus oluliselt kõrgem kui proovis. Analoogskaala koosseisuga esinemise ja sooloesinemise eelsed tulemused aga ei eristu suurel määral naiste tõttu. Naiste puhul pole väga suurt vahet, kas on tegemist koosseisuga esinemise või sooloesinemisega, mõlemal juhul on nad umbes sama ärevad. Meeste puhul aga mängib suurt rolli, kas tegemist on sooloesinemise või koosseisuga esinemisega. Sooloesinemise eel on nad olulisel määral ärevamad kui koosseisuga esinemise eel. Seega, kui üldine tendents näitab, et nii mehed kui naised on esinemise eel ärevamad kui proovi eel, siis esinevad sugude lõikes hüppelised erinevused ärevuse määras olenevalt esinemise olukorrast. Naistele piisab, et oleks tegemist esinemise-eelse olukorraga, et nad muutuks suurel määral ärevamaks kui proovi eel, mehed aga peavad laval olema üksi, selleks, et tunda oluliselt kõrgemat ärevust. Koosseisuga esinemine ei muuda neid eriti palju ärevamaks kui proov.

Eelnevate uurimuste põhjal võinuks oodata, et peale soo ja vanuse mõjutab tulemusi ka pilli mängitud aastate (Ryan, 2009) ja nädalas harjutatud tundide arv (Wilson, 2002) ning umbkaudne elu jooksul esinetud kordade arv (Ryan, 2009), kuid mitte ükski neist hüpoteesidest ei leidnud kinnitust. Võiks eeldada, et need, kes rohkem harjutavad, on ka enne esinemist rahulikumad, sest neil on lugu rohkem selge. Kuid samas võib ka nii olla, et ärevamad inimesed harjutavad meelega rohkem, et oma ärevust esinemisel vähendada, mistõttu tulemused keskmistuvad. Oluline on ilmselt ka see, et osad inimesed vajavad rohkem harjutamist, et lood meelde jääks ja selgeks saaks, aga teised vähem, seega tulevad mängu individuaalsed erinevused mälus, eriti töömälus ja õppimisvõimes, võib-olla ka pilli eripäras ja kindlasti lugude eneste raskusastmes ja lugude koguhulgas, mida harjutada tuleb. Kui korraga on palju lugusid vaja selgeks saada, siis võib harjutustundide arv suur olla andmetes, aga see ei tähenda, et konkreetsete lugude, mida esitatakse kontsertidel, mida antud uurimuses hinnati, selgeks saamiseks piisavalt palju aega on. Võrreldes katseisikut, kellel on palju selgeks saamist vajavaid lugusid, teise katseisikuga, kellel on korraga õppida ainult üks lugu, võib andmestikust välja lugeda, nagu üks harjutaks ajaliselt mitu korda vähem oma kontserdiks, kuid tegelikkuses pole olukord nii lihtne.

Seda, miks pilli mängitud aastate ja esinemiskordade arv ei seostu esinemise ärevusega, on raskem seletada. Võib-olla, et ärevus ei kahanegi aastate ja esinemiskordade arvuga. Selle koha peal tasuks veel natuke soolistesse erinevustesse süveneda. Olgugi, et antud uurimusega ei tulnud välja erinevusi, mis ütleks, et naistel kasvab aastatega ärevus, tuleks igaks juhuks teemat veel edasi uurida. Selle töö valim oli võrdlemisi väike ja erinevused ei pruukinud selle tõttu välja tulla. Kui peaks selguma, et naistel siiski vanuse kasvades ärevus, kaasaarvatud esinemisärevus, kasvab, siis mängitud aastate mõju ärevusele ei eristu, kuna ärevus ilma mängimata juba kasvab omaette. Samas meeste puhul ehk eristuks mängitud aastate ja esinemiskordade mõju ärevusele.

Valimi väiksuse tõttu oli raske ka analüüsida erinevate pillide mängimise ärevuseastet. Pille sai võrrelda peamiselt kahes rühmas: puhkpillid ja keelpillid, kuid mitte mingisugust olulist erinevust nende rühmade vahel ei esinenud peale selle, et puhkpillimängijad harjutavad vähem oma pilli kui keelpillimängijad, mis antud uurimuse seisukohast polnud kuigivõrd oluline ja asjakohane leid. Selleks, et korralikult analüüsida ja uurida pillide mõju ärevusele, oleks vaja palju suuremat valimit.

Peale selle, et uurimuse valim oli väike, oli väga palju uurimusest välja langenud katseisikuid, mille tõttu jäid kasutamata nii mõnedki uurimuses kogutud andmed. Tulevikus võiks uurida ärevuse seoseid „Tähelepanu, kontrolli ja enesehinnangu“ skaalaga, mis eestindati samal ajal A. Luugi poolt kui ka antud uurimuses kasutatud ärevuse mõõtevahendid ja millel on mitmeid seoseid ärevusega, mida näitas ka korrelatsioonanalüüs, mida küll siin uurimuses pole kasutatud, kuid uuringu autor teab, et edaspidi on võimalik antud seoseid uurida. Samuti võiks uurida tulemusi pärast „Seisundiärevuse skaala“ eestikeelsete küsimustike alaskaalade selgumist. Siis saaks vaadata, millised ärevuse komponendid (kehalised ja tunnetuslikud) mõjutavad esinemise-eelset ärevust. Küsimusi võiks ka eraldi iseseisvana analüüsida, et teada täpselt, millised kehalised ja vaimsed komponendid on need, mis kõige enam mõjutavad ärevuse teket, millises olukorras ja mis tüüpi inimestel. Suuremamahulise analüüsi saaks ka läbi viia eelnevalt mainitud ärevust tekitavate seisundite kohta (Tabel nr 3) erinevate esinemisolukordade eel. Selleks oleks samuti vaja palju suuremat valimit. Siis saaks uurida erinevate ärevust tekitavate olukordade mõju esinemisärevusele eraldiseisvalt ja ka nende koosmõjusid. Järgnevate uuringute puhul on veel kindlasti mitmeid tegureid, mida arvesse võtta, selleks, et mõista, kuidas esinemisärevus toimib. Näiteks kui edaspidi küsida nädalas pilli harjutatud tundide kohta, tuleks lugude kaupa harjutustunnid ära märkida. Samuti võiks enne iga esinemist ära märkida publiku suuruse ja lugude raskusastme võrdluses pillimängija

oskustega. Tõenäoliselt oleks kõige parem viia katseisikutega läbi lisaks küsimustikele ka süvaintervjuud, kus uuritakse nende eelnevate esinemiskogemuste kohta, igapäevaselt esineva ärevuse kohta jne. Sellest ilmneks suure tõenäosusega palju lisafaktoreid, mida arvestada esinemisärevuse toime mõistmiseks.

Viited:

- James, I. (1997). Federation Internationale des Musiciens 1997 survey of 56 orchestras worldwide. London: British Association for Performing Arts Medicine.
- Kashani, J. H., Orvaschel, H., Rosenberg, T. K., & Reid, J. C. (1989). Psychopathology in a community sample of children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28(5), 701–706.
- Luuk, A. (2013). Enesekohaste negatiivsete tuumikhinnangute skaala loomisest ja kasutamisest. Käsikiri.
- Ryan, Charlene, Andrews, Nicholle. (2009). An Investigation Into the Choral Singer's Experience of Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education*, Vol. 57, Issue 2.
- Ryan, C.A. (1998). Exploring Musical Performance Anxiety in Children. *Medical Problems of Performing Artists (September)*: 83–8.
- Steiner, A. (1998). The relationship between performance anxiety and narcissism in musicians. *Dissertation Abstracts International*, 59(4-B), 1869.
- Van Son, M. J. M. & Van Heesch, N. C. A. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-report study. *Psychological Reports*, 77, 555–562.
- Welch, G., Papageorgi, I., Creech, A., Himonides, E., Potter, J., Haddon, E., et al. (2008). Investigating musical performance: Performance anxiety across musical genres. *TLRP Research Briefing*, 57, 1-4 (London, TLRP).
- Widmer, S., Conway, A., Cohen, S. and Davies, P. (1997). Hyperventilation: A Correlate and Predictor of Debilitating Performance Anxiety in Musicians. *Medical Problems of Performing Artists (December)*: 97–106.
- Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists (2nd ed.)*. London, UK, Whurr.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Gertrud Saetalu