

# Mediahaastatteluiden jännittäminen tutkijoiden kokemana

Sampo Sivula

Puheviestinnän pro gradu -tutkielma

Lokakuu 2016

Ohjaaja: Saira Poutiainen

Käyttäytymistieteiden laitos

Helsingin yliopisto

Tiedekunta – Fakultet – Faculty Käyttätymistieteellinen tiedekunta	Laitos – Institution – Department Käyttätymistieteiden laitos
Tekijä – Författare – Author Sampo Sivula	
Työn nimi – Arbetets titel – Title Mediahaastatteluiden jännittäminen tutkijoiden kokemana	
Oppiaine – Läroämne – Subject puheviestintä	
Työn ohjaaja(t) – Arbetets handledare – Supervisor Saila Poutiainen	Vuosi – År – Year 2016
<p>Tiivistelmä – Abstrakt – Abstract</p> <p>Sosiaalista jännittämistä on tutkittu paljon, ja sen on todettu olevan yleistä. Aiemmin ei ole kuitenkaan tutkittu erityisesti jännittämistä mediahaastatteluissa eikä tutkijoiden kokemana. Radio- tai televisiohaastattelu on erityinen vuorovaikutustilanne ensinnäkin siksi, että se on kahdenvälinen keskustelu, jolla kuitenkin on yleisö. Toiseksi mediahaastattelu on usein haastateltavalle harvinainen viestintätilanne. Tutkijoiden esiintyminen asiantuntijana mediassa on toisaalta yliopistojen yhteiskunnallista vuorovaikutusta ja toisaalta tutkijoiden henkilökohtainen viestintätilanne. On oletettavaa, että tällaisissakin vuorovaikutustilanteissa koetaan jännittämistä. Jännittämistä lähestytään tässä tutkielmassa subjektiivisena kokemuksena. Tavoitteena on kuvata ja ymmärtää jännittämistä, jota mediassa asiantuntijana haastateltavat tutkijat kokevat.</p> <p>Laadullisen tutkimuksen aineistona oli yhdeksän teemahaastattelua. Haastateltavat olivat eri ikäisiä ja eri vaiheessa uraa olevia tutkijan koulutuksen saaneita ihmisiä, jotka tekivät tutkimustyötä yliopistossa tai jossakin muussa tutkimuslaitoksessa. Jokaisen teemahaastattelun yhteydessä käytettiin virikkeenä tallennetta mediahaastattelusta, jossa haastateltava oli ollut. Litteroidut haastattelut analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä. Aineiston sisältämät kuvaukset jännittämisestä luokiteltiin jännittämisen ilmenemisen ja kohteen mukaan.</p> <p>Tutkielman tulokset kertovat aineiston tutkijoiden kokeneen monen tyyppistä jännittämistä. Keskeisin jännittämisen ilmenemismuoto olivat muutokset keskittymisessä. Mielenkiintoista oli, että samakin haastateltava saattoi kokea jännittämisen sekä parantavan että heikentävän keskittymistä. Edellisen lisäksi jännittäminen ilmeni haastateltavien mukaan fyysisinä tuntemuksina, muutoksina toiminnassa sekä tunteina. Jännittäminen kohdistui toisaalta kokijan omaan osaamiseen ja toisaalta hänestä riippumattomiin tilannetekijöihin. Osaamisen jännittäminen liittyi esimerkiksi epävarmuuteen omasta asiantuntijuudesta.</p> <p>Yksi jännittämistä vähentävä tai sen hallintaa lisäävä tekijä voisi olla viestintäkoulutuksen saaminen. Mediahaastatteluissa tärkeää osaamista ovat esimerkiksi yleistajuistamisen taito sekä median toimintatapojen ymmärtäminen. Jatkossa on aiheellista tutkia tutkijan ja toimittajan vuorovaikutusta syvällisemmin. Toinen jatkotutkimuksen aihe olisi muiden mediassa esiintyvien kokema jännittäminen.</p>	
Avainsanat – Nyckelord – Keywords jännittäminen, mediahaastattelu, radio, televisio, tutkija	
Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) <span style="float: right;"><i>ethesis.helsinki.fi</i></span>	

Tiedekunta – Fakultet – Faculty Faculty of Behavioural Sciences	Laitos – Institution – Department Institute of Behavioural Sciences
Tekijä – Författare – Author Sampo Sivula	
Työn nimi – Arbetets titel – Title Social anxiety in media interviews – experiences of researchers	
Oppiaine – Läroämne – Subject Speech Communication	
Työn ohjaaja(t) – Arbetets handledare – Supervisor Saila Poutiainen	Vuosi – År – Year 2016
<p>Tiivistelmä – Abstrakt – Abstract</p> <p>Social anxiety has been widely studied, and it has been established to be a common phenomena. However, there are not studies on anxiety in media interviews or among researchers. Interview in radio or television is a special interaction situation. Firstly, it is a bilateral conversation, which still has an audience. Secondly, media interview often is a rare situation for the interviewee. On the one hand, researcher's media performance is a part of the societal interaction of universities. On the other hand, it is a personal communication situation of the researcher. Presumably people experience anxiety also in this kind of situations. This thesis approaches anxiety as a subjective experience. The aim is to describe and understand anxiety experienced by researchers, who are interviewed in media as professionals.</p> <p>The data of this qualitative research consisted of nine focused interviews. The interviewees were people of different ages and at different stages of career. They had a researcher's education, and they worked as researchers in either university or other research institution. A media interview record was listened or watched during each interview providing a stimulus to the interviewee. Transcribed interviews were analyzed using qualitative content analysis. Descriptions of anxiety were categorized based on the reported appearance and defined object of anxiety.</p> <p>The results of this study show the many types of anxiety experienced by the interviewed researchers. The most important reported aspect of anxiety was the experience of changes in concentration. It was interesting, that one interviewee could experience anxiety as having both the increasing and the decreasing influence on concentration. In addition, according to interviewees, anxiety appeared as physical sensations, changes in action, and emotions. Interviewees experienced, that one reason for the anxiety was their lack of competence. They were, for example, uncertain of their expertise. Another reason for the anxiety were some situational factors.</p> <p>In order to reduce or control anxiety, it could be useful for researchers to get communications training. Important competence in media interviews includes, for example, the skills to popularize and to understand the logic of media. In the future, it is advisable to examine more deeply the interaction between researcher and journalist. Another subject of further investigation would be the anxiety experienced in media by other groups of people.</p>	
Avainsanat – Nyckelord – Keywords social anxiety, media interview, radio, television, researcher	
Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) <span style="float: right;"><i>ethesis.helsinki.fi</i></span>	

# Sisällysluettelo

1 Johdanto .....	1
2 Tutkija asiantuntijana mediassa .....	4
2.1 Tutkijan asiantuntijuus .....	4
2.2 Tutkija mediassa.....	7
2.3 Mediahaastattelu vuorovaikutustilanteena .....	9
3 Sosiaalinen jännittäminen .....	12
3.1 Jännittäminen ja sen lähikäsitteet .....	12
3.2 Tutkimuksia jännittämisestä.....	17
4 Tutkimuksen tavoite ja tehtävä .....	20
4.1 Kokemuksen tutkiminen .....	20
4.2 Tutkimuskysymys .....	22
5 Tutkimuksen toteutus .....	23
5.1 Aineisto .....	23
5.2 Analyysi .....	28
6 Tulokset.....	31
6.1 Jännittämisen ilmeneminen .....	31
6.1.1 Muutokset keskittymisessä.....	31
6.1.2 Fyysiset tuntemukset .....	34
6.1.3 Muutokset toiminnassa.....	36
6.1.4 Tunteet.....	38
6.2 Jännittämisen kohteet .....	40
6.2.1 Osaaminen.....	40
6.2.2 Tilanne.....	44
7 Diskussio .....	47
7.1 Johtopäätökset .....	47
7.2 Tutkimuksen arviointi .....	50
Kirjallisuus .....	56
Liitteet .....	61
Liite 1: Haastatteluteemat.....	61
Liite 2: Haastattelupyyntö .....	62
Liite 3: Jännittämisen ilmeneminen -pääluokka taulukkona .....	63
Liite 4: Jännittämisen kohteet -pääluokka taulukkona .....	64

# 1 Johdanto

Kun tutkija puhuu mediassa, hän edustaa akateemista maailmaa mediamailmassa. Tutkijoiden ja muiden asiantuntijoiden esiintyminen mediassa on ollut viime aikoina paljon esillä julkisuudessa, kuten sosiaalisessa mediassa. Esimerkiksi tutkija Mari K. Niemi (2016a) kysyi lokakuussa 2016 Twitterissä: ”Hei tutkija, miten sinä asemoidut suhteessa julkiseen asiantuntijuuteen?” Tviitissä oli linkki Niemen (2016b) blogikirjoitukseen, jossa hän perää laajempaa asiantuntijoiden joukkoa osallistumaan julkiseen keskusteluun. Hän kirjoittaa Suomessa olevan ”valtavasti kiinnostavia tutkijoita, joita ei ole mediaan asiantuntijoiksi löydetty – tai saatu”. Niemen mukaan yksi syy on se, että tutkijat itse ”asettavat asiantuntemuksensa ja maailman väliin esteitä”. Mari K. Niemi on yhdessä Ville Pitkäsen kanssa tutkinut tutkijoiden esiintymistä mediassa. Pitkäsen ja Niemen (2016) tutkimuksen mukaan yhteiskuntatieteilijöistä valtaosa piti tärkeänä yhteiskunnalliseen keskusteluun osallistumista ja suhtautui myönteisesti esiintymiseen asiantuntijana mediassa. Sekä sosiaalisen median keskustelut että Pitkäsen ja Niemen tutkimus kertovat siitä, että asia ei kuitenkaan ole ongelmaton.

Yliopistojen tehtävänä on lain mukaan tutkimuksen ja opetuksen lisäksi toimia vuorovaikutuksessa muun yhteiskunnan kanssa:

”Tehtäviään hoitaessaan yliopistojen tulee edistää elinikäistä oppimista, toimia vuorovaikutuksessa muun yhteiskunnan kanssa sekä edistää tutkimustulosten ja taiteellisen toiminnan yhteiskunnallista vaikuttavuutta.”  
(Yliopistolaki, 1. luku, 2 §)

Tätä kutsutaan yliopistojen kolmanneksi tehtäväksi. Heinosen ja Raevaaran (2012) mukaan yliopistojen kolmannen tehtävän toteuttamista uhkaa mediakulttuurin muutos. Usein tiedeviestintä on keskitettyä tiedottamista, mikä on jäykkä tapa osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun, eikä se lisää yksittäisen tutkijan valmiuksia tiedeviestintään. Kuitenkin tieteen yhteiskunnallinen vuorovaikutus tapahtuu yleensä yksittäisen tutkijan kautta, Heinonen ja Raevaara huomauttavat. Väliiverrosen (2015, 221) mukaan puhe tieteen ja muun yhteiskunnan suhteista on muuttunut viimeisten parinkymmenen vuoden aikana. Aiemmin puhuttiin esimerkiksi tieteen popularisoinnista tai tieteestä tiedottamisesta. Nykyisin puhutaan usein tiedeviestinnästä, jonka Väliiverrosen mukaan oletetaan olevan vuorovaikutteista. Tässä tutkielmassa pidän tiedeviestintänä kaikenlaista tieteestä kertomista

yleisölle, oli se sitten viestintäosaston organisoimaa tai yksittäisen tutkijan tuottamaa. Ihmisten välisen vuorovaikutuksen kannalta erityisen kiinnostavaa on tutkijoiden henkilökohtainen viestintä. Yksi tiedeviestinnän osa-alue ovat mediahaastattelut, joissa tutkijat ovat asiantuntijoina. Määrittelen tässä tutkielmassa mediahaastattelun suoraksi tai nauhoitetuksi radio- tai televisiohaastatteluksi, jossa toimittaja haastattelee tutkijaa asiantuntijana.

Vaikka Pitkäsen ja Niemen (2016) tutkimuksen mukaan suuri osa yhteiskuntatieteilijöistä suhtautui myönteisesti mediaesiintymiseen, ainakin osa heistä kuitenkin tutkimuksen mukaan ”astuu epämurkavuusalueelle” esiintyessään mediassa. Tämä tarkoittaa sitä, että he kokevat asiantuntemuksensa riittämättömyyttä, kokemuksen puutetta sekä esiintymisjännitystä. Selvästikin mediaesiintyminen on tutkijan työssä erityinen tilanne. Hän joutuu kertomaan julkisesti omia tietojaan tai näkemyksiään. Se vaatii uskallusta. ”Valitettavan monen huomionarvoisen näkemyksen esilletulo pysähtyy - - siihen, että asian oivaltajalta puuttuu uskallus tuoda julki ajatuksiaan”, kirjoittaa Maili Pörhölä (1995a, 7) väitöskirjansa esipuheessa.

Jännittäminen on esiintymiseen usein liitetty ilmiö, ja tunnettuna mutta kuitenkin vaikeasti haltuun otettavana se on kiehtonut minua pitkään. Siksi halusin maisteriopintojeni suurimmassa ja viimeisessä tutkielmassani perehtyä jännittämiseen. Kun jännittämistä tarkastellaan tutkijoiden mediaesiintymisissä, saadaan uutta ja monelta kannalta hyödyllistä tietoa. Tutkijoiden mediaesiintyminen on merkittävää ensinnäkin yliopistojen kannalta niin sanotun kolmannen tehtävän toteuttamisessa. Toiseksi median ja yksittäisten toimittajien kannalta tutkijat ovat tärkeitä asiantuntijalähteitä. Suuren yleisön kannalta taas on tärkeää, että media välittää tutkimustietoa kansantajuisesti. Jos ja kun mediahaastatteluissa koetaan jännittämistä, on kaikkien osapuolten kannalta hyödyllistä tietää, millaista jännittäminen on. Sitä kautta voidaan arvioida jännittämisen syitä ja seurauksia.

Tämä pro gradu -tutkielma porautuu tutkijoiden kokemuksiin jännittämisestä mediahaastatteluissa. Laadullisessa tutkimuksessa kerättiin haastatteleamalla aineistoa subjektiivisista kokemuksista. Jännittämisen kokemus näyttäytyy aineiston perusteella monipuolisena, ja tutkimuskohteena se on haastava. Vaikka sosiaalista jännittämistä on tutkittu paljon, tämä tutkielma tuo uutta tietoa, sillä tämä sijoittuu kolmen aihepiiriin – jännittämisen, tiedeviestinnän ja mediaesiintymisen – risteyskohtaan. Tutkielma täydentää jännittämisen tutkimusta myös lähestymistapansa kautta: jännittämistä katsotaan

subjektiivisena kokemuksena. Aineistonkeruussa puolestaan kokeiltiin menetelmää, jossa teemahaastatteluun yhdistettiin mediatallenteen käyttö virikkeenä. Tutkijoiden kokemuksia lähestyttiin yksinkertaisella ja laajalla tutkimuskysymyksellä: millaista on tutkijoiden kokema mediahaastatteluiden jännittäminen? Vaikka kokemuksen määrittely ja tutkiminen on vaikeaa ja jopa mahdottoman tuntuista, olen nyt yhdellä mahdollisella tavalla kuvannut ja ymmärtänyt, mitä on tutkijoiden mediahaastatteluihin liittyvä jännittämisen kokemus.

## 2 Tutkija asiantuntijana mediassa

### 2.1 Tutkijan asiantuntijuus

Asiantuntijuudella on tärkeä ja muuttuva asema yhteiskunnassa. 2000-luvun alussa asiantuntijuuden muutoksesta kirjoittivat esimerkiksi Eriksson (2002) ja Eräsaari (2002). Erikssonin (2002, 171) mukaan yhteiskunta on asiantuntijavaltaistunut ja asiantuntemus on kytkeytynyt kaikkeen sosiaaliseen elämään. Eräsaaren (2002, 25, 33) mukaan aikaisemmin keskeisiä olivat tieteelliset asiantuntijat: yhteiskunnalliset ongelmat annettiin tieteen ratkaistaviksi. Nykyisin asiantuntijoiden tieto perustuu usein johonkin muuhun kuin tieteeseen ja asiantuntijoita on monenlaisia. Samalla Eräsaaren mukaan asiantuntijan ja vasta-asiantuntijan samoin kuin asiantuntijan ja maallikon välinen jyrkkä raja-aita häviää asteittain. Yksitoista vuotta myöhemmin Melkas (2013, 34–36) kirjoitti jopa asiantuntijuuden kriisistä. Hänen mukaansa asiantuntijuus ei ole enää suljettua harvojen tietoa, sillä suuren yleisön saatavilla on paljon samaa tietoa kuin asiantuntijoilla. Uudessa asiantuntijuudessa tulisi pystyä järkevään ja pitkäjänteiseen dialogiin ulkoisen maailman kanssa. Tässä tutkielmassa tarkastelun kohteena ovat akateemiset tutkijat, jotka esiintyvät mediassa asiantuntijoina. Erikssonia (2002), Eräsaarta (2002) ja Melkasta (2013) tulkiten voidaan todeta, että tutkijoilla ei ole suvereenia asiantuntija-asemaa, vaan heidän asiantuntijuuttaan haastetaan yhä enemmän.

Asiantuntijuudella tarkoitetaan tässä tutkielmassa sitä, että tietyllä henkilöllä arvioidaan olevan jostakin asiasta erityisen paljon tietoa ja siksi häntä kuullaan tässä asiassa. Näin määriteltynä jää kuitenkin avoimeksi, kuka arvioi tietoa olevan riittävästi. Kun puhutaan asiantuntijan esiintymisestä nimenomaan mediassa, on asiantuntijuuden tunnustaminen pitkälti median käsissä: tiedotusvälineet päättävät, kenen ne antavat esiintyä asiantuntijana kussakin asiassa. Tutkijan asiantuntija-asema on osaltaan myös tiedeyhteisön antama. Esimerkiksi tohtorintutkinnon suorittaminen ja tieteellisen tiedon julkaiseminen ovat jo merkkejä siitä, että tiedeyhteisö tunnustaa henkilön tuntevan oman tutkimuskohteensa.

Sen lisäksi, että asiantuntijuus on ulkopuolelta annettua, se on myös henkilökohtainen kokemus. Isopahkala-Bouret (2008) tarkastelee asiantuntijuutta kokemuksena, joka rakentuu vuorovaikutuksen ja yhteisöllisten suhteiden kautta. Asiantuntijuus ei ole henkilökohtainen ominaisuus tai pysyvä status, vaan asiantuntijuuden kokeminen ja asiantuntijamainen toiminta riippuvat tilanteesta (mt. 85). Kokemus asiantuntijuudesta



rakentuu kolmesta osatekijästä: asiaankuuluvasta tietämyksestä, tilannesidonnaisesta kyvystä toimia sekä luottamuksen ja varmuuden tunteesta (mt. 89–90). Tutkijan kohdalla tämä tarkoittaa nähdäkseni sitä, että kokeakseen olevansa sopiva asiantuntija tiettyyn mediahaastatteluun hän arvioi itsellään olevan riittävästi tietoa aiheesta, kyky esiintyä ja vastata kysymyksiin sekä luottamuksen ja varmuuden tunne. Isopahkala-Bouretin (2008, 89–90) mukaan luottamuksen ja varmuuden tunne rakentuu tietämyksen varaan ja edellyttää refleksiivistä tietämistä, jonka avulla tarkastellaan omaa toimintaa ja ajattelua. Jos luottamuksen ja varmuuden tunnetta ei ole, voi olla suuri kynnys hakea uutta tietoa esimerkiksi toisilta asiantuntijoilta ja toisaalta oma tietämys jää helposti ilmaisematta. Luottamuksen ja varmuuden tunteen puute heikentää kokemusta siitä, että oma tietämys on tilanteen kannalta relevanttia. Tämän tutkielman aiheena oleva jännittäminen liittyy mielestäni juuri asiantuntijuuden kokemukseen, kuten Isopahkala-Bouret (2008) sen määrittelee. Suoranaisimmin jännittäminen liittyy hänen määritelmänsä kolmanteen osatekijään, luottamuksen ja varmuuden tunteeseen. Varmuuden puute, epävarmuus, voi kuitenkin kohdistua kahteen muuhun osatekijään, tietämykseen ja tilannesidonnaiseen kykyyn toimia. Mediahaastattelussa oleva tutkija voi olla epävarma tiedoistaan tai tilanteen vaatimista vuorovaikutustaidoista.

Väliwerrosen (2015, 226–227) mukaan tutkijat käsittävät asiantuntijuuden joko suppeasti tai laajasti. Suppean käsityksen mukaan tieteelliset areenat ja median areenat on pidettävä selvästi erillään ja tutkijan on syytä kertoa tutkimustuloksista suurelle yleisölle korkeintaan vasta sen jälkeen, kun tulokset on julkaistu tieteellisillä foorumeilla. Suppeaan asiantuntijakäsitykseen nojaavat tutkijat pitävät tiedeviestintää vain oman tutkimuksensa tulosten popularisointina. Sen sijaan laajan asiantuntijakäsityksen mukaan tiedeviestintään kuuluu myös yhteiskunnalliseen keskusteluun osallistuminen sekä vastaaminen käytännöstä nouseviin ongelmiin ja ajankohtaisiin kysymyksiin. Myös laajan tulkinnan puolella olevat tutkijat tekevät eron tieteellisten areenoiden ja median areenoiden välillä. He hyväksyvät sen, että tutkijalla ei ole paljoakaan keinoja kontrolloida median areenoita.

Pitkänen ja Niemi (2016) ovat tutkineet suomalaisten yhteiskuntatieteilijöiden näkemyksiä julkisesta asiantuntijuudesta. Ensisijaisena aineistona heillä oli kysely, johon vastasi 293 yhteiskuntatieteilijää. Otos ei ole tilastollisesti edustava, mutta tekijöiden mukaan tuloksia voi pitää vähintään suuntaa antavina. Kyselyn lisäksi artikkelissa on hyödynnetty journalistisia aineistoja ja toimittajien teemahaastatteluja. Kokonaisuus huomioon ottaen

pidän tutkimuksen tuloksia vartenotettavina. Pitkäsen ja Niemen (2016, 13) tutkimuksen mukaan yhteiskuntatieteilijöistä suurin osa on omaksunut käsityksen laajasta julkisesta asiantuntijuudesta. Tällaiset tutkijat suhtautuvat mediaan myönteisesti ja pyrkivät jossain määrin sopeutumaan median toimintatapoihin ja odotuksiin. Wienin (2014, 437) tanskalaistutkimuksen mukaan sekä tutkijat että toimittajat pitivät heidän yhteistyötään yleisesti ottaen hyvänä. Kuitenkin toimittajat olivat tyytyväisempiä: heistä jopa 99 prosenttia sanoi pitävänsä yhteistyötä enimmäkseen myönteisenä, kun tutkijoissa vastaava luku oli 88.

Kun tutkija esiintyy tiedotusvälineissä, tiedemaailma ja mediamaailma kohtaavat. Mustajoki (2012, 45–46) käsittelee median ja tutkimusmaailman periaatteiden välistä ristiriitaa. Hän huomauttaa, että niiden välillä on paljon yhteistäkin – kummassakin on tavoitteena kertoa muille ihmisille jotain uutta – mutta toimintatavat ovat aivan erilaiset: Tieteessä tulokset julkaistaan vasta, kun todisteita on riittävästi. Media taas pyrkii antamaan vastauksia riippumatta siitä, perustuvatko ne perusteellisiin tutkimuksiin vai eivät. Pitkänen ja Niemi (2016, 5–6, 13) toteavatkin tutkijoiden ja toimittajien väliseen yhteistyöhön liittyvän jännitteitä, jotka suurelta osin johtuvat juuri erilaisista toimintakulttuureista. Nopeatempoisessa uutistyydyssä halutaan tietoa ja arvioita sellaisistakin aiheista, joita ei vielä ole ehditty tutkia. Esimerkiksi yhteiskuntatieteilijöitä pyydetään usein mediaan kommentoimaan ajankohtaisia asioita. Tämä on tuttua myös ulkomaisista tutkimustuloksista (esim. Wien 2014). Pitkäsen ja Niemen (2016, 9–10) tutkimuksessa yhteiskuntatieteilijöistä 86 prosenttia piti asiantuntijahaastatteluiden antamista uutismedioille itselleen luontevana tapana esiintyä julkisuudessa. Sen sijaan ajankohtaisten asioiden kommentointia mediassa piti itselleen luontevana vain vajaa puolet (48 %) vastanneista. Pitkäsen ja Niemen (2016, 6) mukaan tällainen kommentaattorin rooli ei ole perinteistä tiedeviestintää, vaan pikemminkin yleisempään asiantuntijarooliin astumista.

Nähdäkseni mediassa asiantuntijana esiintyminen edellyttääkin tutkijalta eräänlaista asiantuntijan roolin ottamista. Myös Clarkeburn ja Mustajoki (2007, 252–253) toteavat, että mediassa esiintyvä tutkija joutuu luopumaan tieteellisestä roolistaan ja siirtymään asiantuntijan rooliin. Siinä roolissa hän ei ensisijaisesti esitä tutkimustuloksiaan, vaan tulkitsee, selittää ja asettaa niitä laajempaan kontekstiin. Tutkijan on tällöin luovuttava tieteellisistä totuuskeriteereistä ja nähtävä tiedon erilaiset roolit yhteiskunnassa. Esimerkiksi yhteiskunnallisessa päätöksenteossa voi olla hyötyä pienestäkin, tieteellisesti vähäpätöisestä tiedosta.

Tutkijan asiantuntijuuden määrittelemiseen tarvitaan nähdäkseni siis kolme ulottuvuutta: tiedeyhteisön tunnustus, median määrittely ja henkilökohtainen kokemus. Voidaan kuvitella tilanne, jossa toimittaja etsii asiantuntijaa haastateltavaksi. Hän löytää yliopiston nettisivuilta tutkijan, joka virkanimikkeensä ja ansioluettelonsa perusteella vaikuttaa sopivalta. Toimittajan pyytäessä henkilöä haastatteluun tämä kieltäytyy, koska ei koe olevansa riittävän hyvä asiantuntija. Sen sijaan tutkija ehdottaa tilalleen kollegaansa, joka hänen mielestään tuntee aihealueen paremmin. Kollega suostuu haastateltavaksi kuultuaan ensin toimittajan suunnitteleman näkökulman ja haastattelussa käsiteltävät aiheet. Näin haastateltavaksi on saatu tutkija, jonka asiantuntijuuden tunnustavat tiedeyhteisö, media ja haastateltava itse. Mediahaastattelutilanteessa tutkija sitten ottaa itselleen asiantuntijan roolin. Häneltä odotetaan – ja hän odottaa itseltään – erilaista puhetta kuin työpaikallaan tai tieteellisessä konferenssissa.

## **2.2 Tutkija mediassa**

Tutkijan työtä saatetaan stereotyyppisesti pitää yksinäisenä. Tutkijat ovat kuitenkin työssään vuorovaikutuksessa muun muassa toisten tutkijoiden, opiskelijoiden, tutkittavien henkilöiden, viranomaisten, päättäjien, tiedotusvälineiden edustajien sekä tavallisten kansalaisten kanssa. (Laajalahti 2014, 126–129.) Vuorovaikutuksen määrä ja muodot vaihtelevat riippuen tutkijan työpaikasta. Tutkijoita työskentelee esimerkiksi yliopistoissa, valtion tutkimuslaitoksissa ja yrityksissä. Myös tieteenalalla on merkitystä esimerkiksi siksi, että joillakin aloilla tutkimusta tehdään pääosin tutkimusryhmissä, toisilla aloilla taas yksin. (mt. 43–44.) Tutkijoiden työn viestintää ja vuorovaikutusta käsittelevistä tutkimuksista useimmissa korostuu viestinnän ja vuorovaikutusosaamisen merkitys (mt. 47). Myös Laajalahden (2014, 193) tutkimuksessa tutkijat pitivät viestintää ja vuorovaikutusta tärkeänä työssään.

Laajalahti (2014, 133–137) listaa kaksitoista tilannetta tai työtehtävää, joissa tutkija erityisesti tarvitsee vuorovaikutusosaamista. Näitä ovat esimerkiksi tutkimuksen tekeminen tutkimusprosessin eri vaiheissa, ryhmässä työskenteleminen, tiedon etsiminen ja luominen, johtaminen sekä markkinoiminen. Mediahaastattelussa toteutuu nähdäkseni listan kohdista ainakin kolme: esiintyminen, tiedon jakaminen ja popularisoiminen sekä haastatteleminen ja haastateltavana oleminen. Laajalahden (2014, 135–137) mukaan esiintymisen yksi muoto onkin esiintyminen mediassa, kuten televisiossa ja radiossa. Tärkeinä

vuorovaikutusosaamisen osa-alueina esiintymisessä tutkijat pitivät muun muassa asiasisällön hallintaa, tiivistämistä, äänenkäyttöä, kohdentamista, kontaktin ottamista sekä esiintymisjännityksen hallintaa. Tiedon jakamisessa ja popularisoinnissa tärkeää oli tutkijoiden mielestä kyky selittää asiat kiinnostavalla, selkeällä ja tarpeeksi yksinkertaisella tavalla. Haastattelut voivat olla tutkijoille tuttuja kummassakin roolissa, sekä haastattelijana että haastateltavana. Haastateltavana oltaessa tärkeänä pidettiin muun muassa valmistautumista, kuuntelemista, tiivistämistä ja yksinkertaistamista.

Tutkijat suhtautuvat mediaan eri tavoin. Ensinnäkin asiantuntijana mediassa esiintyminen voi olla tutkijalle velvollisuus; esimerkiksi velvollisuus olla kansalaisten palveluksessa tai velvollisuus kumota vääriä luuloja. Velvollisuus voidaan myös kokea joko rasitteeksi tai mielekkääksi osaksi työtä. Toiseksi tutkija voi nähdä mediaesiintymiset uran kannalta hyödyllisenä julkisuutena. Kolmanneksi hän voi nähdä ne riskinä: leimautuuko hän kollegoidensa keskuudessa julkisuushakuiseksi tai saako yleisö hänestä huonon kuvan, kun hän esiintyy samassa yhteydessä jopa humpuukia edustavien maallikoiden kanssa? (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 259.) Pitkäsen ja Niemen (2006, 10–11) mukaan tutkijoiden mielestä eniten yhteistyötä median kanssa vaikeuttavat tai vähentävät tekijät liittyvät median toimintatapoihin. Noin puolet kyselyyn vastanneista tutkijoista mainitsi yhteistyötä heikentäväksi asiaksi toimittajien taipumuksen kärjistää asioita. Samoin puolet mainitsi sen, että toimittajat saattavat julkaista lausuntoja eri muodossa kuin ne on annettu. Muissakin maissa tehdyissä tutkimuksissa on todettu tutkijoiden ja toimittajien yhteistyön ongelmakohtien liittyvän usein siihen, että tutkijat kokevat menettävänsä kontrollin ja pitävät journalistista prosessia arvaamattomana. Laajalahden (2014, 175) tutkimat tutkijat epäilivät toimittajien sensaatiohakuisuudessaan joskus vääristelevän tutkimustietoa tahallaankin. Siksi he korostivat valppauden, huolellisuuden ja tarkkuuden merkitystä viestinnässään.

Haastatteluun pyydettyä tutkijalla voi olla sekä suostumista puoltavia että vastustavia seikkoja, joiden perusteella hän tekee päätöksensä. Onko esiintymisestä hänelle enemmän hyötyä vai haittaa? Mustajoen (2012, 45–46) mukaan tutkija todennäköisesti miettii mainettaan muiden tutkijoiden silmissä. Jos tutkija ei ole tutkijakunnan hierarkiassa huipulla, hän saattaa kieltäytyä haastattelusta ajatellessaan kollegojen mahdollista arvostelua. Tutkijalla voi myös olla negatiivisia kokemuksia haastatteluista, joissa hänen sanomisiaan on vääristelty. Joillakin tutkijoilla voi toisaalta olla halu päästä julkisuuteen

näyttääkseen asiantuntemustaan esimerkiksi sukulaisille ja tuttaville. Tieteellisen tiedon välittämisen lisäksi mediassa esiintymiseen liittyy siis myös henkilökohtaisia hyötyjä. Pitkäsen ja Niemen (2016, 8) kyselytutkimuksessa suurin osa (74 %) vastaajista arvioi, että julkisuudessa esiintyminen voi edistää akateemista uraa tai työllistymistä yliopiston ulkopuolelle. Yli puolet myös piti yhteiskunnalliseen keskusteluun osallistumista palkitsevana.

Haastateltavaksi suostumiseen voi vaikuttaa myös väline. Pitkäsen ja Niemen (2016, 13) kyselyyn vastanneet tutkijat suhtautuivat suoriin tv-lähetyksiin kielteisemmin kuin radiolähetyksiin tai nauhoitettuihin tv-lähetyksiin. Kokemus näyttää vähentävän kielteisyyttä, sillä kielteisyys oli suurinta tohtorikoulutettavissa. Suoriin lähetyksiin liittyvä epävarmuus voi johtua pelosta, että tutkija epäonnistuu suorassa lähetyksessä, mutta ne voivat olla vaikeita myös aikataulusyistä. Usein ne tehdään Helsingissä, jonne muualta joutuu matkustamaan pitkänkin matkan. Joillekin suorat lähetykset ovat mieluisimpia, koska niissä toimittaja ei voi niin paljon vaikuttaa tulkinnoillaan sanoman välittämiseen.

## **2.3 Mediahaastattelu vuorovaikutustilanteena**

Mediahaastattelu on toisaalta kahden ihmisen – toimittajan ja haastateltavan – välinen interpersonaalinen tilanne ja toisaalta yleisöesiintyminen, jonka yleisö ei kuitenkaan ole samassa paikassa, vaan esimerkiksi television äärellä. Isotalus (1995) määrittelee esiintymistilanteiden yhteisiä piirteitä kolmen esiintymiskontekstin kautta: puhetaiteen, yleisöpuheen ja mediaesiintymisen. Vaikka esiintyminen yleensä mielletään monologityyppiseksi puheeksi, mediassa se voidaan ymmärtää laajemmin. Kaikki radiossa ja televisiossa puhuminen on Isotaluksen mukaan esiintymistä, sillä puhuja tietää puhuvansa suurelle yleisölle. Erikoispiirteenä on suoran vuorovaikutuksen puuttuminen puhujan ja yleisön välillä. Vuorovaikutusta kuitenkin simuloidaan, eli nonverbaalisella ja verbaalisella viestinnällä pyritään antamaan sellainen vaikutelma, että todellista vuorovaikutusta olisi. Mediaesiintymisen onkin todettu muistuttavan pitkälti interpersonaalista viestintää. (Isotalus 1995, 88–89.) Edellä mainitut asiat koskevat ainakin toimittajaa tai juontajaa. Haastateltavan sijaan varmaan harvemmin simuloi vuorovaikutusta yleisön kanssa, vaan keskittyy vuorovaikutukseen toimittajan kanssa, tosin tietäen yleisön olemassaolon. Tässä tutkielmassa kiinnostuksen kohteena ovat nimenomaan televisio- ja radiohaastattelut, koska

niissä haastateltava todennäköisesti kokee esiintyvänsä selvemmin kuin esimerkiksi lehtihaastattelussa.

Isotaluksen (1995, 89–91) mukaan puhetaiteessa, yleisöpuheessa ja mediaesiintymisessä esiintymistilanteiden normit ovat erilaiset. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö niissä kaikissa voisi olla kyseessä yhteinen esiintymistaito. Eri esiintymistilanteille yhteisiä esiintymistaitoja ovat ainakin nonverbaalisen viestinnän kontrollointitaidot, vuorovaikutustaidot ja valmistautumisen häivyttämistaito. Myös viestintäorientaatioissa on eri esiintymistilanteille yhteisiä piirteitä. Suomalaiset usein mieltävät viestintätilanteen juuri esiintymistilanteeksi (ks. myös Poutiainen 2013, 217). Isotaluksen (1995, 89–91) mukaan yksilöesiintyminen myös koetaan usein erityisen jännittäväksi. Jännittäminen lieneekin hyvin yleistä kaikissa esiintymistilanteissa. Voidaan siis olettaa, että jännittämistä ilmenee myös tutkijoiden mediahaastatteluissa. Siihen voi vaikuttaa se, miten tutkija orientoituu haastattelutilanteeseen. Jos hän pitää tilannetta ensisijaisesti esiintymistilanteena, jännittäminen on todennäköisempää kuin jos hän pitää tilannetta ensisijaisesti kahdenvälisenä vuorovaikutustilanteena. Osaltaan jännittäminen on myös taitokysymys, sillä sen hallinnassa voi olla taitavampi tai vähemmän taitava. Isotaluksen (1995, 91) mukaan nimittäin yhtenä esiintymistaidon osana voidaan pitää esiintymisjännityksen hallintaa. Edellisessä alaluvussa todettiin, että tutkijat pitävät esiintymisjännityksen hallintaa yhtenä tärkeänä vuorovaikutusosaamisen osa-alueena (Laajalahti 2014, 135–137).

Isotaluksen (1994, 159–161) mukaan kulttuurissamme korostetaan asiaa enemmän kuin puhujaa. Isotaluksen artikkeli on kuitenkin yli 20 vuotta vanha, ja on syytä kysyä, ovatko esiintymistä koskevat arvostukset muuttuneet. Median viihhteellistyminen saattaa olla sen syy tai seuraus, että nykyisin ehkä arvostetaan viihdyttävää tai vaikuttavaa esiintymistä enemmän kuin ennen. Ainakin sen arvostamista voidaan kenties pitää hyväksyttävämpänä kuin ennen. Poutiainen (2013) esittää tuoreempaa tietoa suomalaisesta viestintäkulttuurista, vaikkakaan ei suoranaisesti televisioesiintymiseen liittyen. Poutiainen (2013, 217) mukaan voidaan rohkeasti yleistäen sanoa, että suomalaisessa viestintäkulttuurissa esiintyminen on arvokas viestintätilanne. Esiintymistä pidetään myös vaativana viestintätilanteena, jossa esimerkiksi puheen pitäisi olla sujuvampaa kuin arkitilanteissa. Julkisessa esiintymisessä arvostetaan erityisesti asiallista tyyliä. Wilkinsin (2005) mukaan suomalaiseen asialliseen viestintätyyliin kuuluu muun muassa tosiasioihin keskittyminen ja nonverbaalisten eleiden vähäinen käyttö. Tämä lienee juuri Isotaluksen (1994) kuvaamaa asian korostamista.

Kuitenkin olisi mielestäni hyvä saada uutta tietoa siitä, miten paljon esiintymistaitoa nykyisin arvostetaan. Arkikokemukseni mukaan esimerkiksi televisiossa ja radiossa yleisesti ottaen sekä toimittajien että muiden esiintyjien valinnassa painottuvat entistä enemmän esiintymistaidot tai -tyylit, joskus asiaosaamisen kustannuksella.

Mediahaastattelu on myös institutionaalinen vuorovaikutustilanne, jossa toimittajalla on valta ja vastuu keskustelun ohjaamisessa. Bergin (2003, 319–320) mukaan institutionaaliseen keskusteluun liittyy epäsymmetrisyys, jota hahmotellaan yleensä kolmen asymmetriaparin avulla. Ensinnäkin toinen osapuoli voi olla tilanteeseen toista rutinoituneempi. Toiseksi toisen tai molempien toiminta voi olla rajoitettua. Kolmanneksi osapuolten välillä voi olla tiedollinen asymmetria. Voidaan olettaa, että tutkijan ollessa mediahaastattelussa on toimittaja yleensä rutinoituneempi. Tutkija voi hyvinkin olla ensimmäistä kertaa haastateltavana, kun taas toimittaja on todennäköisesti tehnyt haastatteluja työkseen vuosikausia. Toimintaa rajoittaa esimerkiksi aika. Haastatteluun voi olla käytettävissä hyvin rajallinen minuuttimäärä, varsinkin jos se lähetetään suorana. Myös haastateltava voi asettaa omat rajansa haastattelun kestolle tai ajankohdalle. Haastattelun sisältöön ja tyyliin voi tulla rajoituksia esimerkiksi toimittajan esimieheltä. Tiedollinen asymmetria taas kallistuu tutkijan puolelle. Yleensä hänellä nimenomaan on se tieto, josta toimittaja on kiinnostunut, ja tiedollinen valta on siis haastateltavalla.

Pääsääntöisesti haastateltavalla tutkijalla on siis tiedollinen valta, mutta haastattelevalla toimittajalla vuorovaikutuksen ohjauksen valta. Myös koko haastattelun toteutumisessa toimittaja on valta-asemassa. Kuten Wien (2014, 441) huomauttaa, tutkijan ja toimittajan yhteistyössä lähes aina aloitteentekijä ja agendan asettaja on toimittaja. Vaikka yliopistot korostavat vuorovaikutusta ympäröivän yhteiskunnan kanssa – mikä pitkälti tapahtuu median välityksellä – vuorovaikutustapahtuman aloite ei ole akateemisissa käsissä. Tutkijoille suunnatussa Tieteen yleistajuistaminen -kirjassa Vainikainen (2013) kuitenkin huomauttaa, että halutessaan tutkijakin voi olla median suuntaan aloitteellinen. Kun tutkijalla on kerrottavaa, hän voi ottaa yhteyttä suoraan toimittajaan tai lähettää lehdistötiedotteen. Hänen on mietittävä, mikä hänen tietämyksessään on median ja yleisön kannalta kiinnostavaa ja miten se kannattaa esittää. Vainikainen (2013) muistuttaa asiantuntijoina haastateltavia tutkijoita siitä, että haastattelussa on kyse kahden tasavertaisen toimijan vuorovaikutustilanteesta. Tutkijan pitäisi hänen mukaansa muistaa, että kyseessä ei ole asiantuntijaluento. Samassa kirjassa Jokinen (2013) kehottaa tutkijoita luottamaan sekä

omaan ammattitaitoonsa että toimittajan ammattitaitoon. Toimittajaa ei kannata nähdä vastustajana, vaan yhteistyökumppanina. Tutkijalle radio- tai tv-haastattelu voi olla uusi tilanne ja sellaisena jännittävä. Myös kokenut esiintyjä voi kokea jännitystä. Kokenut toimittaja usein myös havaitsee haastateltavan jännityksen ja osaa tukea häntä esimerkiksi luomalla rauhallisen ilmapiirin jo ennen lähetysten alkua. Sekä Jokisen (2013) että Vainikaisen (2013) tutkijoille antamissa ohjeissa ilmenee mediahaastattelun institutionaalinen luonne: tutkijan on tunnistettava tilanteen erityispiirteet ja säädeltävä viestintäänsä sen mukaan.

## 3 Sosiaalinen jännittäminen

### 3.1 Jännittäminen ja sen lähikäsitteet

Esiintymisen jännittäminen on useimmille tuttua. Se on myös suosittu tutkimuskohde puheviestinnässä. Tutkittavana ilmiönä esiintymisjännityksestä ei ole kovin helppoa saada otetta. Sitä on tutkittu paljon, mikä ei ole johtanut käsitteelliseen selkeyteen, vaikka sitä on osa tutkijoista toivonut. Pikemminkin tutkimusten paljous eri tieteenaloilla ja eri näkökulmista on lisännyt tietoisuutta jännittämiseen liittyvien ilmiöiden ja käsitteiden moninaisuudesta. (Wadleigh 1997, 4–5.) Esiintymisen lisäksi ihmiset jännittävät monia muita viestintätilanteita, ja yleisesti jännittämiseen viitataan esimerkiksi käsitteillä sosiaalinen jännittäminen ja viestintäarkuus. (Almonkari 2007, 19–20.)

Viestintäarkuuden (*communication apprehension, CA*) klassisen määritelmän on 1970-luvulla esittänyt James McCroskey, jonka mukaan viestintäarkuus on yksilön pelkoa tai ahdistusta, joka liittyy todelliseen tai ennakoituun viestintään toisen ihmisen tai ihmisryhmän kanssa (McCroskey 1997, 82). Hän tyypittelee viestintäarkuutta sen mukaan, missä yhteydessä ja miten usein se ilmenee. Tyypittely on enemmänkin jatkumo kuin selvärajainen luokittelu. Jatkumon toisessa päässä on piirretyyppinen viestintäarkuus (*trait-like CA*). Se tarkoittaa suhteellisen pysyväluonteista yksilön ominaisuutta: tällöin aikuisella ihmisellä on vakiintunut tapa suhtautua arasti kaikenlaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Seuraavana jatkumolla on kontekstisidonnainen viestintäarkuus (*generalized-context CA*). Sekin on melko pysyvä, persoonallisuuden piirteen kaltainen suuntautumistapa, mutta se ilmenee vain tietyntyyppisissä tilanteissa. Arkuus voi liittyä esimerkiksi yleisöpuhetilanteisiin, pienryhmätilanteisiin tai kahdenvälisiin vuorovaikutustilanteisiin.



Kolmas viestintäarkeuden tyyppi on henkilö- tai ryhmäsidonnainen viestintäarkeus (*person-group CA*). Se ilmenee silloin, kun paikalla on tietty ihminen tai ihmisryhmä, kuten esimies tai arvovaltainen yleisö. Neljäntenä, viestintäarkeusjatkumon toisessa ääripäässä, on tilannekohtainen viestintäarkeus (*situational CA, state CA*). Se on ohimenevää arkuutta, joka tapahtuu reaktiona johonkin tilannetekijään. Tilannekohtaisessa viestintäarkeudessa on siis vähiten piirteenkaltaisuutta; se on pikemminkin yksittäisessä tilanteessa ilmenevä tila (*state*). (McCroskey 1997, 84–87.)

Missä tahansa viestintätilanteessa ihminen kokeekin jännitystä, se voi olla McCroskeyn jaottelun mukaan monen tyyppistä. Samassa tilanteessa ja samalla tavalla ilmeneväkin jännitys voi eri ihmisillä olla perustaltaan erilaista. Esimerkiksi tutkijalla voi olla kontekstisidonnaista viestintäarkeutta, joka ilmenee kahdenvälisessä keskustelussa, ja siksi radiohaastattelu jännittää häntä. Toinen tutkija saattaa samanlaisessa radiohaastattelussa ajatella yleisöä, jota hän ei näe, mutta jonka hän tietää olevan radioiden ääressä, ja kokee samanlaista esiintymisjännitystä kuin puhuessaan yleisön edessä. Tällöinkin kyseessä on kontekstisidonnainen viestintäarkeus. Kolmas tutkija puolestaan voi kokea haastattelutilanteessa tilannekohtaista viestintäarkeutta, koska hänen muistiinpanonsa ovat hukassa ja lisäksi toimittaja vaikuttaa hyökkävältä. Neljännellä taas on ehkä piirretyypistä viestintäarkeutta: hän kokee jännitystä radiohaastattelussa siinä missä luennoissaankin tai keskustellessaan kollegan kanssa puhelimesta. Näin tutkijan mediahaastattelutilanteeseen sovellettuna voidaan McCroskeyn tyypittelyä pitää uskottavana ja käyttökelpoisena.

McCroskeyn tyypittelyssä on kuitenkin aihetta myös kritiikille. Voidaanko jännitystä lokeroita tuolla tavalla? Toki on myönnettävä, että tyypittely on aina jonkinlaista yksinkertaistamista. McCroskey myös korostaa, että kyseessä ei ole varsinainen lokerointi, vaan jatkumo. Kuitenkin on vaarana, että tällaista tyypittelyä käyttämällä monitahoinen ilmiö – ihmisen kokemus – pakotetaan muottiin, johon se ei välttämättä sovi, vaikka niin haluttaisiin ajatella. Todellisuus voi olla monimutkaisempi. Jännittämisen syytä ei kenties voida yksiselitteisesti määritellä, ja yhdellä tutkijalla voi olla samaan aikaan monenlaista, monesta asiasta johtuvaa jännitystä. Tässä tutkielmassa lähtökohtana on jännittäminen ihmisen itsensä kokemana, ja analyysi tehdään aineistolähtöisesti. Siksi McCroskeyn tyypittelyyn ei analyysissä ensisijaisesti nojauduta, mutta siihen palataan tutkielman johtopäätöksissä.

Alun perin McCroskey liitti viestintäarkuuden nimenomaan suulliseen viestintään. Käsitettä on kuitenkin käytetty myös esimerkiksi laulamiseen ja kirjoittamiseen liittyvissä jännittämisen tutkimuksissa. Alkuperäisessä artikkelissaan vuonna 1970 McCroskey ei vielä suoraan käsitellyt sitä, onko viestintäarkuus yksilön pysyväisluonteinen piirre vai tilannekohtainen reaktio. Implisiittisesti viestintäarkuus kuitenkin nähtiin piirretyyppisenä ilmiönä. Myöhemmin on laajennettu viestintäarkuus käsittämään sekä piirretyyppinen että tilannesidonnainen viestintäarkuus. (McCroskey & Beatty 1998, 216–217.) McCroskey ja Beatty (1998, 217–220) painottavat kuitenkin piirretyyppisyyttä; heidän mukaansa pysyväisluonteiset piirteet ohjaavat yksilön viestintäkäyttäytymistä ja toisten viestintäkäyttäytymiseen reagoimista. McCroskeyn ja Beattyn mukaan viestintäarkuutta pidettiin sen tutkimuksen alkuaikoina vakavana ongelmana. He huomauttavat, että sitä voidaan kuitenkin kokea hyvin erilaisilla asteilla. Heidän mukaansa on hyvin harvoja, jotka kokevat viestintäarkuutta kaikissa viestintätilanteissa. Toisaalta on tuskin ketään, joka ei olisi koskaan kokenut viestintäarkuutta missään olosuhteissa. Siksi onkin perusteltua, että tässä tutkielmassa oletetaan lähes kaikilla tutkijoilla olevan kokemusta jonkinlaisesta viestintäarkuudesta, vaikka he eivät raportoisikaan jännittäväänsä mediahaastatteluja.

Phillips (1991, 231–234) kritisoi viestintäarkuuden tutkijoita siitä, että he eivät ole ottaneet huomioon ilmiön subjektiivista luonnetta. Hän kyseenalaistaa esimerkiksi McCroskeyn PRCA-mittarin (*Personal report of communication apprehension*), jolla mitataan yksilöiden kokemaa viestintäarkuutta heidän itsensä arvioimana. Phillipsin mukaan arkuus tai jännittäminen on niin moniulotteinen ilmiö, että sitä ei voi mitata 24-kohtaisella mittarilla. Myöhemmässä teoksessaan McCroskey ja Beatty (1998, 223) kirjoittavat, että fyysiset tai behavioraaliset mittaukset voivat antaa vain viitteitä viestintäarkuudesta ja että ilman itseraportointia sen luotettava tutkimus on mahdotonta. Vaikka viestintäarkuudella on vaikutusta ihmisen käyttäytymiseen, se on kuitenkin ensisijaisesti ihmisen sisäinen kokemus. Phillips (1991, 229) huomauttaa, että itsearviointiakin käytettäessä on tutkijan oltava varovainen tulkitessaan ihmisten ilmaisuja tunteistaan tai tuntemuksistaan. Emme voi tietää, mitä kukin tarkoittaa sanoessaan jännittäväänsä puhetilannetta. Tässä tutkielmassa tietoa jännittämisen kokemisesta haetaan niin, että kokija pääsee kertomaan kokemuksistaan pidemmin ja syvemmin kuin esimerkiksi itsearviointilomakkeella.

Eri ihmiset liittävät jännittämiseen erilaisia merkityksiä, ja toisaalta he voivat käyttää eri käsitteitä kuvaamaan samaa asiaa. Phillipsin (1991, 237) mukaan on selvää, että useimmat

”tuntevat jotakin” ennen puhumistaan joko muodollisessa tilanteessa tai yleensä sosiaalisissa tilanteissa. Sen sijaan ei ole selvää, mitä he tuntevat tai miksi he tuntevat niin. Ei voida ongelmattomasti olettaa, että tunne on jännitys. Siksi tässä tutkimuksessa ei rajatakaan tarkastelua tiukasti jännitykseen, vaan kartoitetaan myös jännittämisen lähikäsitteitä. Tavoitteena on, että näin saadaan tutkittavien kokemuksista enemmän ja luotettavampaa tietoa kuin niin, että heiltä kysyttäisiin vain jännittämisestä. Jännittämisen ”ympäristöä” valotan seuraavaksi esittelemällä aiemmissa tutkimuksissa käytettyjä jännittämis-käsitteitä ja lähikäsitteitä.

Käsitettä esiintymisjännitys voidaan McCroskeyn jaotteluun viitaten käyttää yleisöpuhetilanteessa ilmenevästä tilannekohtaisesta viestintäarkuudesta. Puheviestinnän alalla esiintymisjännitystä tai esiintymispelkoa tarkoittavia englanninkielisiä käsitteitä ovat muun muassa *public speaking apprehension*, *public speaking anxiety* ja *fear of public speaking*. (Almonkari 2007, 25.) Pörhölän (1995b, 123) mukaan esiintymisjännitys ymmärretään yleensä määrätilanteeseen liittyväksi tilannekohtaiseksi reaktioksi. Esiintymisjännitys muodostuu kielteisistä tilannekokemuksista, jotka kehittyvät muun muassa puhujan odotusten, suoriutumisen, arviointien ja fysiologisen reagoinnin muodostaman prosessin tuloksena. Tilannekokemukseen voi kytkeytyä käyttäytymisen muutoksia sekä fysiologista vireytymistä. Kielteiseen tilannekokemukseen johtavaan prosessiin vaikuttavat viestintätehtävä ja -tilanne, siihen osallistuvat ihmiset, puhujan ominaisuudet ja aiemmat esiintymiskokemukset.

Pörhölä (1995b) siis pitää esiintymisjännitystä kielteisenä kokemuksena. Esiintymisjännityksen vastakohtana Pörhölä (1995a, 17–19; 1995b, 123–127) on nostanut esille esiintymishalukkuuden: se on myönteistä suhtautumista esiintymistä kohtaan. Sekä esiintymisjännitys että esiintymishalukkuus ilmenevät kolmessa muodossa: subjektiivisena kokemuksena, käyttäytymisen muutoksina sekä fysiologisina muutoksina. Yksinkertaisimmissa teorioissa näiden osatekijöiden on oletettu vastaavan toisiaan. Empiiristen tutkimusten mukaan ne kuitenkin korreloivat keskenään vain heikosti. Nämä Pörhölän käsitteet liittyvät siihen, mitä tarkoitan jännittämisen ”ympäristöllä”. Ensinnäkin jännittäminen ilmenee eri muodoissa – subjektiivisena kokemuksena, muutoksina käyttäytymisessä sekä fysiologisina muutoksina. Niiden heikko keskinäinen korrelaatio kertoo siitä, että esimerkiksi ulos päin näkyvistä jännittämisen merkeistä tai niiden puutteesta ei voi päätellä, miltä esiintyjästä tuntuu. Toinen mielenkiintoinen seikka Pörhölän

määritelmässä on se, että hän pitää esiintymisjännitystä kielteisenä kokemuksena, jonka vastakohta on myönteinen kokemus, esiintymishalukkuus. Sarasonin, Sarasonin ja Piercen (1991, 1–3) mukaan useissa määritelmässä jännittämiseen liitetäänkin kielteinen tunne. Jännittämisen ei heidän mukaansa kuitenkaan tarvitse olla pelkästään kielteistä: jännittäminen voi kohottaa motivaatiota ja vaikuttaa suorituksen paranemiseen. Arkielämässä olen kuullut usein puhuttavan myönteisestä jännityksestä. Arvioni on, että jännittämisen kokemukseen voi liittyä samaan aikaankin sekä kielteistä että myönteistä suhtautumista esiintymiseen. Tällöin ei voida pitää esiintymisjännitystä ja esiintymishalukkuutta toistensa vastakohtina.

Sosiaalisten tilanteiden jännittämiseen liittyy myös ujous (*shyness*). Sitä on määritelty hyvin monella tavalla. Keltikangas-Järvinen (2004, 257–260) pitää ujoutta temperamenttipiirteenä, joka ilmenee varautuneisuutena uusissa sosiaalisissa tilanteissa. Ujous ei ole arkuutta tai jännittyneisyyttä, vaan epämiellyttävyyden tunnetta sosiaalisissa tilanteissa. Ujo ihminen voi olla sosiaalinen ja kiinnostunut muista ihmisistä.

Almonkarin (2007, 27) ja McCroskeyn (1997, 78) mukaan hiljaisuutta ja niukkaa osallistumista sosiaalisissa tilanteissa kuvataan myös käsitteellä viestintähaluttomuus (*unwillingness to communicate*). Se merkitsee joko pysyvää persoonallisuuden piirrettä tai tilannekohtaista käyttäytymistä, jossa puhutaan vähän tai vältetään puhumista. Tässä käsitteessä korostuu viestinnälle annettu arvo: viestintähaluton ihminen kokee saavuttavansa enemmän vetäytyvällä käyttäytymisellä kuin puhumalla. Keatenin ja Kellyn (2000, 168) mukaan viestintähaluttomuuden kanssa samansuuntainen käsite on vähäpuheisuus (*reticence*). Siihen liitetään heidän mukaansa usein yksilön ajatus, että on parempi pysyä hiljaa kuin ottaa se riski, että muut pitävät häntä typeränä. Tämä ajatus liittyy kuitenkin vahvasti kulttuuriseen tulkintaan; eri kulttuureissa hiljaa olemiselle annetaan erilaisia merkityksiä. Phillips (1991, 129–130) pitää vähäpuheisuuden syynä viestintätaitojen puutteellisuutta. Vähäpuheinen ihminen ajattelee, ettei puheviestintätaitoja kannata opetella, koska puhujaksi synnyttään. Berger (2004, 147–150, 160) puolestaan kirjoittaa, että käsitteet viestintähaluttomuus ja vähäpuheisuus kuvaavat yksilön toistuvaa hiljaisuutta tai harvasanaisuutta viestintätilanteissa. Ihminen voi kuitenkin joskus myös hetkellisesti kesken kaiken mennä hiljaiseksi tai puhumattomaksi (*speechless*). Syynä voi hermostuneisuuden tai ahdistuneisuuden sijasta olla esimerkiksi viestintäkumppanin yllättävä käyttäytyminen, stressi, voimakkaat tunteet tai vaikeus vastata esitettyihin kysymyksiin.

Käytän tässä tutkielmassa yläkäsitteenä Almonkarin (2007) tavoin sosiaalista jännittämistä (*social anxiety*). Käsite kattaa erilaiset vuorovaikutustilanteisiin liittyvät jännittämisen, arkuuden ja pelon muodot. Niiden kanssa saman tapaisia ilmenemismuotoja saattavat saada edellisissä kappaleissa käsitellyt ujous, viestintähaluttomuus, vähäpuheisuus ja puhumattomuus. Käsitteiden erot eivät liene monelle yhtä selkeitä kuin tutkijoille, jotka hekin voivat ymmärtää käsitteet hiukan eri tavoin. Nähdäkseni arkipuheessa voidaan esimerkiksi kutsua ujoudeksi sitä, mitä vuorovaikutuksen tutkija kenties kutsuisi viestintäarkuudeksi tai sosiaaliseksi jännittämiseksi. Joku voi myös kutsua jännittämiseksi esimerkiksi mukavaa kutinaa mahanpohjassa, kun taas toinen kutsuu jännittämiseksi vain kielteistä, lamauttavaa tunnetta. Oletettavasti ihmiset paitsi puhuvat myös kokevat jännitystä eri tavoin. Vaikka käytänkin käsitettä sosiaalinen jännittäminen – tai lyhyemmin jännittäminen – katson tarpeelliseksi, että jännittämistä ei määritellä tutkielman alussa liian tiukasti ja että haastateltavilta ei kysytä pelkästään jännittämisestä. Mitä tämä käytännössä tarkoittaa aineistonkeruussa, siitä kerrotaan luvussa 5.1.

### **3.2 Tutkimuksia jännittämisestä**

Sosiaalista jännittämistä on tutkittu monilla tieteenaloilla, monissa konteksteissa ja monista näkökulmista. Esimerkiksi muusikoiden esiintymisjännitystä on tutkittu melko paljon (esim. Arjas 2002; Kenny 2006). Puheviestinnässä yliopisto-opiskelijat ovat olleet kohteena lukuisissa esiintymisjännitystä koskevissa tutkimuksissa (esim. Almonkari & Kunttu 2012; Elfering & Grebner 2012; Kunttu, Almonkari, Kylmälä & Huttunen 2006). Sen sijaan yliopiston muiden toimijoiden, kuten tutkijoiden, esiintymisjännityksestä ei löydy tutkimustietoa.

Myös menetelmien osalta esiintymisjännitystutkimuskenttä on moninainen. Goberman, Hughes ja Haydock (2011) ovat tutkineet puhujan itsearviointin ja kuulija-arviointien suhdetta. Tutkimuksen koetilanteissa puhujan jännitystä arvioivat puhuja itse sekä kuuntelijat. Lisäksi käytettiin akustista mittausta. Yleisön havaitsema jännitys korreloi tutkimuksen mukaan etenkin puhujan äänenkorkeuden vaihtelun kanssa. Tulokset tukivat myös hypoteesia läpinäkyvyyden illuusiosta: puhuja arvioi jännityksen näkyvän enemmän kuin se todellisuudessa näkyy yleisölle. Pörhölä (1995a) yhdisti niin ikään eri menetelmiä. Hän kehitti mittaus- ja analyysimenetelmiä esiintyjän subjektiivisten kokemusten ja käyttäytymisen sekä fysiologisen vireytymisen tarkasteluun. Pörhölän tutkimuksessa

korostuu jännittämisen moniulotteisuus, samoin kuin se, että sekä kielteiseen että myönteiseen tilannekokemukseen liittyy saman kaltaista vireytymistä. Psykiatrian puolella on tutkittu esimerkiksi sydämen lyöntitiheyttä, verenpainetta ja ihon sähkönjohtavuutta esiintymisjännityksen yhteydessä (esim. Zuardi, de Souza Crippa, Hallak & Gorayeb 2013; Croft, Gonsalvez, Gander, Lechem & Barry 2004).

Useissa tutkimuksissa käytetään jonkinlaisia mittauksia, joilla kartoitetaan joko jännittäjän itsensä tai ulkopuolisten arvioita jännittämisestä. Harvemmin on tutkittu syvällisemmin kokemusta. Niinivaara (2013) on kuitenkin pro gradu -tutkielmassaan tutkinut jännittämisen kokemusta puheviestinnän erilliskurssilla. Tutkielmassa tarkasteltiin subjektiivista kokemusta fenomenologisesti. Jännittämisen kokemus hahmottui laajasti käsitettäväksi ja muuttuvaksi. Opiskelijoiden kokemus jännittämisestä voidaan tulosten mukaan nähdä kokemuksena ulkopuolisuudesta (mt. 103).

Lähelle tämän tutkielman aihetta kontekstin osalta osuu Ayresin, Keereetaweeppin, Chenin ja Edwardsin (1998) tutkimussarja, jossa tarkasteltiin viestintäarkuudessa todettujen mallien soveltamista työhaastatteluihin. Vaikka viestintäarkuutta on tutkittu hyvin paljon erilaisissa konteksteissa, ovat työhaastattelut jääneet vähälle huomiolle. Ne ovat kuitenkin yleisiä tilanteita ja aiheuttavat jännitystä. Sarjan ensimmäinen tutkimus koski kognitioita, ja siinä oli aineistona kuusi fokusryhmähaastattelua. Tuloksena oli, että ne, joilla oli itseraportointimittauksen mukaan korkea viestintäarkuus, välttelivät työhaastattelun ajattelemista ennakkoon. Haastattelun aikana he miettivät, mitä haastattelija heistä ajattelee. Sen sijaan ne, jotka saivat viestintäarkuusmittauksessa matalat pisteet, valmistautuivat haastatteluun ja keskittyivät haastattelussa ajattelemaan omia vastauksiaan. Tutkimussarjan toisessa osiossa tutkittiin valmistautumista työhaastatteluun. Osanottajina oli 64 työnhakijaa, ja heidän viestintäarkuuttaan mitattiin aluksi itseraportointimenetelmällä. He vastasivat kyselyyn, jossa arvioivat esimerkiksi omaa ajankäyttöään työhaastatteluun valmistautuessaan. Määrällinen analyysi osoitti, että viestintäarat välttelivät tulevasta haastattelusta puhumista muiden kanssa. Kolmas osio koski haastattelukäyttäytymistä. Osanottajina oli opiskelijoita, jotka osallistuivat työnhakuun valmentavalle kurssille. Haastattelutilanne oli kurssiin kuuluva, kuviteltu tilanne. Haastattelut videoitiin, ja jälkeenpäin niistä koodattiin nonverbaalista viestintää. Tulosten mukaan viestintäarat puhuivat muita vähemmän, katsoivat haastattelijaa vähemmän, olivat vähemmän sujuvia ja vähemmän myönteisiä sekä esittivät vähemmän kysymyksiä. Viestintäarvoja pidettiin

vähemmän tehokkaina viestijöinä ja vähemmän todennäköisinä saamaan työpaikkaa kuin muita. Haastattelukäyttäytymistä koskevat tulokset olivat pitkälti yhteneväisiä sen kanssa, mitä yleensä viestintäarkuudesta on tutkittu. Muutenkin tutkimussarjan tulokset sopivat yhteen yleisen viestintäarkuuden tutkimuksen kanssa.

Ayres ja hänen kollegansa (1998, 15) myös määrittelivät työhaastattelutilanteen kolme erityispiirrettä, jotka aiheuttavat viestintäarkuutta. Ensinnäkin työhaastattelussa haastateltava on arvioinnin kohteena. Se yleensä lisää viestintäarkuutta. Toiseksi tuntemattoman kanssa puhuminen lisää jännitystä. Kolmanneksi työhaastattelun etenemistä on vaikea ennakoida: ei voi tietää, mitä kysymyksiä on tulossa. Nämä tekijät yhdessä voivat tehdä haastattelusta hyvin jännittävän tilanteen. Voidaan sanoa, että tutkijan mediahaastattelussa on samoja piirteitä kuin työhaastattelussa. Haastatteliija on siinäkin tilanteessa usein tuntematon, ja myös mediahaastattelun etenemistä on yleensä vaikea ennakoida. Arvioinnin kohteena ei mediahaastattelussa olla yhtä selvästi kuin työhaastattelussa, mutta sitäkin voidaan kyllä kokea.

Mediahaastatteluihin tai yleensääkään mediaesiintymisiin liittyvää jännittämistä ei ole juuri tutkittu. Myöskään tutkijoiden esiintymisjännityksestä tai yleensääkään heidän esiintymisestään ei löydy tutkimuksia. Näin ollen tämä tutkielma täydentää olemassa olevaa tutkimustietoa keskittymällä tutkijoiden mediahaastatteluihin. Myös tutkielmani näkökulma jännittämiseen täydentää aiempaa tutkimuskenttää. Edellä esitellyissä tutkimuksissa on käytetty usein määrällisiä menetelmiä. Tämän tutkielman näkökulmassa ihmisten subjektiiviset kokemukset ovat keskeisiä ja sosiaalisen maailman katsotaan koostuvan useista todellisuuksista. Kun tarkastellaan sitä, miten ihmisten välinen viestintä nähdään, voidaan tutkielman sanoa edustavan lähinnä sosio-kulttuurista perinnettä. Siinä viestinnän ajatellaan sekä esittävän että luovan sosiaalista todellisuutta. Toisaalta mukana on myös fenomenologiaa siinä mielessä, että viestintä nähdään merkityksenantoina omille kokemuksille ja elämismaailmalle.

## 4 Tutkimuksen tavoite ja tehtävä

### 4.1 Kokemuksen tutkiminen

Tässä tutkielmassa keskitytään jännittämisen kokemukseen. Jotta tutkimus olisi hyvä kokemuksen tutkimus, on subjektiivinen kokemus otettava vakavasti (Kukkola 2014, 33). On määriteltävä, mitä kokemuksella tarkoitetaan, jotta voidaan arvioida, miten sitä voidaan tutkia. Pidän subjektiivista kokemusta yhtä todellisenä kuin yleisesti havaittavaa ja mitattavissa olevaa konkreettista esinettä tai luonnonilmiötä. Kokemus ei kuitenkaan ole yhtä helposti tutkittavissa – tai edes määriteltävissä. Ihminen osaa kyllä sanoa kokeneensa jotakin, mutta vaikeampaa on eritellä, mistä kokemus muodostuu.

Tämä tutkimus ei ole fenomenologinen, mutta tieteenfilosofisissa lähtökohdissa nojaan myös fenomenologiaan. Ihmiskäsityksessä viitataan Lauri Rauhalaan (2005), jonka holistisessa ihmiskäsityksessä nähdään ihmisen kokonaisuudessa kolme olemuspuolta: tajunta, kehollisuus ja situationaalisuus. Tajuntaan kuuluu erilaisia kokemussisältöjä kuten tietoa, tunnetta ja tahtomuksia. Länsimaissa keho ja mieli on perinteisesti erotettu jyrkästi, toisin kuin itämaisissä elämänfilosofioissa. Tajuntaa varten tarvitaan kuitenkin kehollisuutta eli orgaanisia tapahtumia ja erityisesti aivoja. (Rauhala 2005, 29–39.) Tämän tutkimuksen kohdetta, jännittämistä, voitaisiin periaatteessa lähestyä pelkän kehollisuuden kautta, jolloin mitattaisiin esimerkiksi sydämen sykettä ja hikoilua, jotka voivat olla merkkejä jännittämisestä. Kuitenkaan ne eivät yksin ole jännittämistä, vaan jännittämisen kokemukseen liittyy olennaisesti tajunnallisuus. Rauhalan (2005, 39–41) ihmiskäsityksessä kolmas olemuspuoli on situationaalisuus. Sanalla viitataan elämäntilanteeseen ja tarkoitetaan kaikkea sitä, mihin ihminen on suhteessa. Situaatioon kuuluu esimerkiksi ihmisiä, arvoja ja normeja. Tämän tutkielman ihmiskäsitys pohjautuu Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen siten, että jännittämisen kokemukseen ajatellaan liittyvän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista puolta. Almonkarin (2007, 65) mukaan jännittämisen tarkasteluun sopiikin hyvin ihmiskäsitys, jossa ihminen nähdään kokonaisuutena: on otettava huomioon, mitä jännittämistä kokiessa tapahtuu kehossa, miten ihminen kytkeytyy elämäntilanteeseensa ja vuorovaikutussuhteisiinsa sekä millaisia merkityksiä hän antaa vuorovaikutustilanteeseen liittyville osatekijöille. Tässä tutkielmassa lähtökohtana on, että kokemus muodostuu siitä, mitä tapahtuu kehossa, mielessä ja vuorovaikutussuhteissa ja mitä merkityksiä kokija näille tapahtumille antaa. Se, mitä tapahtuu mielessä, tarkoittaa



esimerkiksi muistoja aiemmista kokemuksista. Aiemmat kokemukset siis vaikuttavat jännittämisen kokemukseen ja esimerkiksi siihen, miten ihminen ennakoi tilannetta ja suhtautuu siihen.

Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 18) mukaan yleensäkin ihmistä koskeva tutkimus koskee juuri merkityksiä. Niiden tulkinta ja ymmärtäminen on ongelmallista, ja siihen on kiinnitettävä tutkimuksessa huomiota. Emme voi koskaan olla täysin varmoja toisten käsityksistä todellisuudesta. Meidän on kuitenkin oletettava, että voimme ymmärtää asiat samoin kuin toiset ymmärtävät ne. Tässä tutkielmassa kokemuksen tutkimiseen suhtaudutaan niin, että tutkittavien kokemuksiin ei voida päästä täysin sisälle, mutta tutkijan on tehtävä parhaansa, että niistä välittyy olennainen. Toisin kuin fenomenologisessa tutkimuksessa, tässä tutkielmassa ei pyritä pääsemään käsiksi ”puhtaaseen kokemukseen”. Sen sijaan kokemusta lähestytään tulkinnan kautta. Siksi tätä tutkimusta voidaan pitää hermeneuttisena. Fenomenologisen ajattelun tapaan pidän yksilön kokemusta ainutlaatuisena, mutta yksilöä kuitenkin perustaltaan yhteisöllisenä. Merkitykset eivät ole ihmisessä synnynnäisesti, vaan niiden lähde on yhteisö (Laine 2001, 28–29). Siksi voin olettaa, että meidän kaikkien ihmisten kokemuksissa on jotain perustaltaan samanlaista, ja siksi voin eläytyä toisen kokemuksiin. Olen paitsi tutkija myös ihminen, ja siksi voin saavuttaa toisen ihmisen kokemuksen jollain tasolla, vaikkakaan en kokonaisuudessaan. Analysoimalla voin saavuttaa siitä toisaalta sellaistaakin, mitä kokija itse ei saavuta. Kukkolan (2014, 51) mukaan hermeneuttisesti ajatellen voidaankin toisen kokemuksia ymmärtää jopa paremmin kuin kokija itse.

Jotta toisten kokemuksia voidaan analysoida hermeneuttisesti, on kokemukset ensin saatava sanalliseen muotoon. Edellä esiteltyyn käsitykseen kokemuksesta ja sen tutkimisesta sopii hyvin tutkittavien mahdollisimman avoin kuuleminen. Siihen päästään haastattelemalla heitä. Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 35) mukaan haastattelun etuja on muun muassa se, että tutkittavalle annetaan mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Hän on merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. Haastattelussa voidaan myös selventää vastauksia ja syventää saatavia tietoja esimerkiksi lisäkysymyksillä. Haastattelu sopiikin hyvin menetelmäksi, jos kyseessä on vähän kartoitettu alue ja tutkijan on vaikea tietää etukäteen vastausten suuntia. Näin ollen haastattelu on nähdäkseni mielekkäin tapa kerätä aineistoa jännittämisen kokemisesta. Tarkemmin aineistonkeruu esitellään luvussa 5.1.

## 4.2 Tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää tutkijoiden kokemaa jännittämistä mediahaastatteluissa. Tavoitteen saavuttamista varten asetetaan tutkimuskysymys.

TK: Millaista on tutkijoiden kokema mediahaastatteluiden jännittäminen?

Tutkimuskysymykseen vastataan ensinnäkin kuvaamalla, miten jännittäminen ilmenee kokijalleen, mediahaastatteluun osallistuvalla tutkijalla. Toiseksi selvitetään, mikä mediahaastatteluissa jännittää tutkijoita. Laaja tutkimuskysymys jäsentyy siis näihin kahteen osa-alueeseen. Aineiston perusteella voidaan nostaa esille myös muita seikkoja. Kokonaisuutena saadaan mahdollisimman kattavaa tietoa siitä, millaisena ilmiönä tutkijat kokevat mediahaastatteluihin liittyvän jännittämisen.

## 5 Tutkimuksen toteutus

### 5.1 Aineisto

Aineisto kerättiin haastatteluilla. Haastatteluja on luokiteltu hyvin monenlaisin nimikkein. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 44–47) jakavat haastattelut kolmeen luokkaan: lomakehaastatteluihin, strukturoimattomiin haastatteluihin ja puolistrukturoituihin haastatteluihin. Viimeksi mainittuun luokkaan he sisällyttävät teemahaastattelun. Jotkut pitävät teemahaastattelua ja puolistrukturoitua haastattelua suurin piirtein samana asiana (esim. Metsämuuronen 2006, 115). Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 47–48) mukaan oletuksena on, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia tällä menetelmällä. Keskeistä on haastateltavan elämysmaailma ja hänen määritelmänsä tilanteista. Teemahaastattelu sopiikin tähän tutkielmaan, jossa keskitytään henkilökohtaisiin kokemuksiin ja halutaan saada melko vapaamuotoista kerrontaa valituista teemoista. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 16) näkevät ihmisen ainutkertaisena yksilönä, jonka kokemuksia, elämyksiä ja ajatuksia pyritään lähestymään teemahaastattelulla. Heidän mukaansa ihmisen kyky symboloida maailmaa on tärkein ihmistä luonnehtiva piirre. Meillä on kieli sitä varten, että pystymme viestimään merkityksiä: luomme symboleja ja ymmärrämme muiden luomia symboleja. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 48–49) toteavat, että haastatteluvastaus heijastaa aina myös haastattelijan läsnäoloa ja hänen tapaansa kysyä asioita. Onkin huomattava, että vaikka tutkittavan kokemus – tässä tapauksessa jännittäminen – on olemassa ilman tutkijaa, sen sanallistamista ei välttämättä ole ilman tutkijaa. Varsinkin, jos haastateltava ei ole paljoa miettinyt jännittämistään, saati puhunut siitä kenellekään, sen ensimmäinen sanallistaminen tapahtuu kenties vasta haastattelutilanteessa, vuorovaikutuksessa haastattelijan kanssa. Tästä syystä on nähdäkseni tärkeää, että haastattelu tehdään rauhassa ja hyvin kuunnellen. Haastateltavalle on siis annettava aikaa miettiä vastauksiaan ja hakea sopivia sanoja. On myös hyvä avata sellaisia käsitteitä kuin jännittäminen, jotta päästäisiin yhteisymmärrykseen, mistä ollaan puhumassa. Luottamuksellinen suhde haastattelijan ja haastateltavan välillä on tärkeää, jotta haastateltava kokee voivansa puhua vapaasti ja rehellisesti.

Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 66) mukaan haastattelulla pyritään keräämään sellainen aineisto, jonka pohjalta voidaan tehdä luotettavia päätelmiä tutkittavasta ilmiöstä. Teemahaastattelua käytettäessä ollaan yleensä kiinnostuneita tutkittavan ilmiön

perusluonteesta ja -ominaisuuksista ja halutaan pikemminkin löytää hypoteeseja kuin todentaa ennalta asetettuja hypoteeseja. Suunnitteluvaiheessa tärkeintä on haastatteluteemojen suunnittelu. Teemojen suunnittelussa käytin ensinnäkin kirjallisuutta. Kuten luvussa 3 ilmeni, sosiaalista jännittämistä on tutkittu paljon eri tilanteissa, ja käytin tätä olemassa olevaa tietopohjaa haastatteluteemojeni perustana. Toinen teemojen valintaan vaikuttanut tekijä oli oma kokemukseni. Koska tunnen jännittämistä sekä omien jännittämiskokemusteni että yleisen elämäkokemukseni kautta, pystyin arvioimaan, mitä asioita olisi hyödyllistä nostaa haastatteluissa esille. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 66–67) korostavat, että teemahaastattelussa ei ennalta laadita valmiita kysymyksiä vaan pelkät teemat. Haastattelutilanteessa teema-alueet ovat haastattelijan muistilistana ja keskustelua ohjaavana kiintopisteenä. Tutkittavasta ja hänen elämäntilanteestaan riippuu, miten tutkittava ilmiö konkretisoituu hänen maailmassaan. Teema-alueiden tulisi olla niin väljiä, että kaikki moninaisuus, joka ilmiöön todellisuudessa sisältyy, paljastuu mahdollisimman hyvin. Laadin teemat miellekartan muotoon (Liite 1). Miellekartan etu on, että siitä näkee yhdellä silmäyksellä haastattelun kokonaisuuden (Eskola & Vastamäki 2001, 34–36).

Teemahaastatteluja varten etsin tutkijoita, jotka olivat olleet haastateltavana radiossa tai televisiossa asiantuntijana. Tutkijan iällä, kokeneisuudella tai tieteenalalla ei ollut merkitystä. Kuten luvussa 3 on käynyt ilmi, katson jännittämisen olevan monitahoinen ja moniselitteinen käsite, ja siksi en myöskään rajannut haastateltavia sellaisiin, jotka ensi kysymällä ilmoittaisivat jännittäneensä mediahaastattelua. Nekin, jotka eivät ole kokeneet jännittämistä mediahaastatteluissa, voivat antaa tutkimustehtävän kannalta merkittävää tietoa esimerkiksi siitä, miksi he eivät jännitä tai millaisia käsityksiä heillä on jännittämisestä. Näin ollen pääasiallisina rajauksina haastateltavien joukolle oli vain tutkijan ammatti ja mediahaastattelukokemus. Tutkijaksi määrittelin sellaisen, joka on saanut tutkijakoulutuksen eli suorittanut tohtorin tutkinnon ja joka työssään ainakin jossain määrin tekee tutkimusta.

Aineiston rajauksena oli myös se, että haastateltavalta tuli olla saatavilla mediahaastattelu, jota voitiin tutkimushaastattelun yhteydessä katsoa tai kuunnella. Mediahaastattelutallenteen tarkoituksena oli toimia virikkeenä haastattelussa (ks. Ruusuvuori & Tiittula 2005, 55). Tutkittavan ei tarvinnut puhua ainoastaan kysymyksiin vastaamalla ja kokemuksiin muistelemalla, vaan hän sai mediatalleennetta seuraamalla palauttaa mieleensä tietyn mediahaastattelutilanteen. Näin oli mahdollista saada sellaista aineistoa, jota ei olisi saatu

ilman tallenteen käyttöä. Tutkimushaastattelujen yhteydessä on käytetty erilaisia visuaalisia ja tekstuaalisia virikkeitä (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 55), mutta juuri tällaista video- tai audiotallenteen käyttöä on ole nähnyt käytetyn.

Ennen kuin hankin varsinaisia haastateltavia, tein esihaastattelun. Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 72) mukaan esihaastattelun tarkoituksena on testata haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja hypoteettisten kysymysten muotoilua. Samalla saadaan selville haastattelun suurpiirteinen pituus. Sain haastateltavakseni tuoreen tohtorin, jonka tunnen, mutta joka ei ole minulle läheinen. Hän toimii tutkijana ja sopi siis hyvin tutkittavakseni. Hänen mediahaastattelukokemuksensa liittyivät hänen väitökseensä ja olivat tapahtuneet juuri ennen väitöstilaisuutta. Esihaastattelussa testasin haastatteluteemojani. Tein omia huomioitani, ja pyysin myös haastateltavaa antamaan palautetta sekä kysymyksistä että muusta toiminnastani. En tehnyt esihaastattelun perusteella isoja muutoksia suunnitelmiini, mutta joihinkin pieniin asioihin kiinnitin huomiota myöhemmissä haastatteluissa. Esimerkiksi alkukysymyksen ”oletko kokenut mediahaastatteluissa jännittämistä?” muutin muotoon ”oletko kokenut mediahaastatteluissa jotakin, mitä voisi kutsua jännittämiseksi?”. Näin halusin välttää tiukkaa jännittämiskäsitteen käyttöä. Mediatallenteen käyttö vaikutti hyvältä ratkaisulta sekä tutkijan että tutkittavan mielestä, sillä se lisäsi konkreettisia huomioita mediahaastattelutilanteesta.

Mahdollisia haastateltavia löytääkseni kävin läpi uutis- ja ajankohtaisohjelmia Ylen ja MTV:n nettipalveluista maaliskuussa 2015. Etsin mahdollisimman tuoreita ohjelmia, joissa oli haastateltu tutkijaa. Löydettyäni sopivia ehdokkaita otin heihin suoraan yhteyttä lähettämällä sähköpostitse kutsun osallistua tutkimukseeni (Liite 2). Lähetin yhteensä 13 pyyntöä. Kolme pyydettyä ei vastannut, ja kahden kanssa en saanut sovittua haastattelu-aikaa. Kahdeksan haastattelua toteutui. Koska otin myös esihaastattelun mukaan varsinaiseen aineistoon, aineistona oli kaikkiaan yhdeksän haastattelua. Haastateltavissa oli eri ikäisiä miehiä ja naisia. Tutkittavien tieteenalat sijoittuivat lähinnä lääketieteeseen, yhteiskunnallisiin tieteisiin ja humanistisiin tieteisiin. Suurin osa haastateltavista työskenteli Helsingin yliopistossa, mutta osan työpaikka oli jokin muu tutkimuslaitos kuin yliopisto. Haastateltavien nimikkeet vaihtelivat tutkijatohtorista professoriin ja erilaisiin tutkijanimikkeisiin. Mukana oli myös yksi professori emeritus, joka edelleen teki tutkimustyötä.

Haastateltavilla oli vaihtelevasti kokemusta asiantuntijana mediahaastatteluihin osallistumisesta. Vähiten kokemusta, parin radiohaastattelun verran, oli tuoreimmalla

tohtorilla. Kaikki muut olivat olleet useissa haastatteluissa vuosien mittaan. Radio- ja televisiohaastatteluja enemmän kerrottiin olleen lehtihaastatteluja. Kaikkiaan mediahaastattelupyynnöjä sanottiin tulevan esimerkiksi ”silloin tällöin”, ”aika paljon” tai ”viikoittain”. Kaksi haastateltavaa kertoi olleensa mukana myös televisiodokumentissa. Yhdellä haastateltavalla kokemusta erilaisista mediaesiintymisistä oli huomattavan paljon: hän oli lapsena näytellyt radiossa ja televisiossa ja aikuisena ollut televisiossa paitsi haastateltavana myös haastattelijana. Vaihtelevasta taustasta huolimatta haastateltavieni mediahaastattelukokemusta voi kaiken kaikkiaan luonnehtia suureksi, vaikka tavoitteena ei ollutkaan valita sellaisia haastateltavia, joilla kokemusta olisi paljon. Moni kertoi ensimmäisten haastattelujen olleen väitöksen aikoihin ja jatkuneen vaihtelevalla tahdilla, kuten kertoi haastateltava H9:

H9: Mutta on mulla niinku televisio- ja radiopuoltaki toistakymmentä, mä en ihan tarkalleen ottaen tiedä. Sen mä tiedän, että eka kertaa mä olin 2007 väitöskirjaprosessin aikaan, silloin mä olin ensimmäistä kertaa televisiossa, ja sitte huomasin, että tietty aihe on esillä ja sä oot, tulee haastattelukutsu nii sitte tulee tämmöstä vähän kumulaatioefektiä, että sit oo vähän niinku, koska toimittajat on tyypillisesti, jos nyt sanon, niin vähän sopulimaisia, että ne seuraa mitä muut kirjottaa, ja siinä on tällasta efektiä että... Sit tulee taas suvantovaihe... Ku sä oot jossain haastateltavana, nii tulee useita peräkkäin, ja sit taas tulee hiljaisempi vaihe...

Haastateltava H9 otti esille toimittajien työtavat, jotka vaikuttavat osaltaan siihen, keitä mediassa haastatellaan (ks. Pitkänen & Niemi 2016). Esiintyminen mediassa voi lisätä pyyntöjä esiintyä mediassa. Toisin sanoen mediassa esiintyvillä myös on usein aiempaa kokemusta mediassa esiintymisestä. Tämä lienee yksi syy siihen, että haastateltaviksenikin osui sellaisia tutkijoita, joilla kokemusta oli melko paljon. Muuta esiintymiskokemusta haastateltavilla oli esimerkiksi luennoinnista ja tieteellisistä esitelmistä. Haastateltavat vertasivat usein mediahaastattelutilanteita muihin esiintymistilanteisiin (ks. Esimerkki 1, s. 31).

Jännittämisen osalta haastateltavat olivat monenlaisia. Haastattelun aluksi kysyin heiltä, ovatko he kokeneet mediahaastattelujen yhteydessä jotain, mitä voisi kutsua jännittämiseksi. Osa vastasi kysymykseen hyvin suoraan, osa epäsuoremmin. Vastauksista hahmottui kaksi ääripäätä: Yksi haastateltava ei kertonut jännittävänsä mediaesiintymisiä lainkaan. Hän mainitsi muistavansa ylipäätäänkin vain kaksi tilannetta, joissa oli kokenut esiintymisjännitystä. Toisessa ääripäässä oli haastateltava, joka piti itseään jännittäjätyyppinä eikä pitänyt esiintymisistä. Loput seitsemän haastateltavaa olivat jotain tältä väliltä. Heitä voidaan edelleen tyypitellä: kolme ei erityisemmin kokenut jännittämistä,

kaksi kertoi jännittävänsä joskus ja kaksi usein, mutta ei lamauttavasti. Nämä luonnehdinnat perustuvat siis heidän haastattelun alussa kertomiinsa kuvauksiin itsestään.

Toteutin kaikki haastattelut hyvin samaan tapaan. Saatua haastattelupyyntöni myöntävän vastauksen lähetin tarkempia tietoja haastattelustani ja kysyin sopivaa haastattelu-aikaa ja -paikkaa. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 74) huomauttavat, että teemahaastattelu edellyttää hyvää kontaktia haastateltavaan ja siksi haastattelupaikan olisi oltava rauhallinen ja haastateltavalle turvallinen. Kysyin haastateltavilta, tehtäisiinkö haastattelu heidän työhuoneessaan vai olisiko joku muu paikka parempi. Halusin näin antaa heille valinnan vapautta, mutta myös viestin, että heidän oma työhuoneensa sopii aivan hyvin, jos se on heille kätevä. Melkein kaikki haastattelut teinkin haastateltavan työhuoneessa. Yksi haastattelu tehtiin haastateltavan kotona ja yksi kirjastosta varatussa työtilassa. Haastattelut kestivät keskimäärin noin tunnin. Muutamassa ensimmäisessä haastattelupyynnössäni arvioin haastattelun kestävän yhdestä kahteen tuntiin, mutta kaksi tuntia vaikutti olevan monelle liian pitkä aika. Siksi päätin pitää haastattelujen kestona noin tunnin, ja tämän myös ilmaisin suurimmalle osalle haastattelupyynnöissä.

Haastattelujen tallentaminen kuuluu teemahaastattelun luonteeseen (Hirsjärvi & Hurme 2009, 92). Tallensin haastattelut äänityslaitteella, jonka toimivuuden testasin jokaisen haastattelun aluksi. Keskityin kuuntelemaan haastateltavaa, ja tein muistiinpanoja vain välillä, esimerkiksi voidakseni palata myöhemmin johonkin kuulemaani asiaan. Muuten jätin tallentamisen nauhurin tehtäväksi. En myöskään katsellut juuri papereitani, vaan pyrin pitämään katsekontaktin haastateltavaani. Minua auttoi se, että haastatteluteemat olivat miellekarttana, jota oli helppo vilkaista nopeasti. Opin sen myös nopeasti ulkoa. Kaikille yhteisen ensimmäisen kysymyksen jälkeen pyrin jatkamaan luontevasti jonkin teeman käsittelyä ja siirtymään muihin teemoihin sen mukaan, miten keskustelu eteni. Kun mielestäni kaikki teemat oli käsitelty, kysyin, onko haastateltavalla vielä jotakin mielessä. Miellekartassanikin oli yhtenä teemana ”muuta”, jotta muistaisin kysyä sen kaikilta lopuksi.

Haastattelun yhteydessä käytettiin siis video- tai äänitallennetta mediahaastattelusta. Moni mediahaastattelu oli niin pitkä, ettei niitä ollut mahdollista käydä kokonaan läpi. Kuten edellä todettiin, tutkimushaastattelujen kesto pyrittiin pitämään tunnissa, ja mediahaastattelut olisivat kokonaan kuunneltuina vieneet aikaa enimmillään jopa yli puoli tuntia. Osa haastateltavista ei myöskään kovin mielellään katsonut tai kuunnellut itseään nauhalta, mikä oli toinen syy sille, ettei tallenteita seurattu kokonaan. Katsoimme tai

kuuntelimme tallenteesta aina alusta vähintään muutaman minuutin, sitten sieltä täältä, ja lopusta muutaman minuutin. Pyysin haastateltavia keskeyttämään tallenteen seuraamisen, jos heillä olisi jotakin sanottavaa. Osa haastateltavista tekikin niin ja kommentoi esimerkiksi mediahaastattelutilanteen taustoja tai omia vastauksiaan:

(audion kuuntelua)

(H keskeyttää)

H1: Eli tossa... En tienny asiasta yhtään, mutta sovelsin vaan tällasii yleisii, yleisesti tiedossa olevia juttuja.

Läheskään kaikki haastateltavat eivät kuitenkaan keskeyttäneet tallenteen seuraamista melko pitkänkään ajan kuluessa. Siksi keskeytin tallenteen välillä itse ja kysyin, tuleeko haastateltavalle mieleen mitään tuosta tilanteesta. Omat keskeytykseni tein yleensä sellaisissa kohdissa, joissa haastateltava oli lopettanut puheensa ja mediahaastattelussa siirryttiin seuraavaan kysymykseen. Joskus keskeytin tallenteen sellaisissa kohdissa, joissa mediahaastattelun vuorovaikutuksessa vaikutti tapahtuvan jotakin erityistä, kuten että haastateltava oli hetken hiljaa ennen vastaamistaan. Näissäkään kohdissa en kysynyt mitään johdattelevaa, vaan esimerkiksi ”onko sulla tullu tähän mennessä mitään mieleen?”. Tallenteen seuraamisen aikana jotkut haastateltavat kommentoivat melko paljon, kun taas toiset eivät juuri lainkaan. Tallenteella oli kuitenkin merkitystä myös myöhemmin tutkimushaastattelun aikana, sillä moni haastateltava viittasi useaan kertaan tallenteeseen. Mediatallenne toimi siis virikkeenä ja haastattelukysymysten lisänä.

Haastattelut kestivät yhteensä noin kahdeksan ja puoli tuntia. Lyhin haastattelu oli kestoltaan 41 minuuttia ja pisin tunnin ja seitsemän minuuttia. Litteroituna aineistoa oli yhteensä 95 sivua. Litteroin kaiken puheen paitsi mediatallenteen puheita. Lisäksi kirjoitin sulkeisiin selityksiä haastateltavan tai haastattelijan toiminnasta, kuten edellä olevasta aineistoesimerkistä näkyy. Haastateltavat merkitsin H-kirjaimella ja juoksevalla, arvotulla numeroinnilla: H1–H9. Tutkijan lyhenne oli T.

## 5.2 Analyysi

Laadullinen tutkimus pyrkii kohteen kokonaisvaltaiseen tutkimiseen, jossa tarkoituksena ei niinkään ole todentaa olemassa olevia väittämiä, vaan löytää tai paljastaa tosiasioita (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Tämä tutkielma voidaankin luokitella selvästi laadulliseksi. Eskola (2001, 136–137) esittää laadulliselle tutkimukselle kolme



vaihtoehtoista suhtautumista teoriaan: voidaan tehdä aineistolähtöistä, teoriasidonnaista tai teorialähtöistä tutkimusta. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa ei lähdetä mistään teoriasta, vaan teoria pyritään rakentamaan aineistosta. Teoriasidonnainenkaan analyysi ei suoraan pohjautu teoriaan, mutta analyysissä on teoreettisia kytkentöjä. Teorialähtöisessä analyysissä puolestaan lähdetään teoriasta ja palataan empiriaosuuden jälkeen katsomaan, saiko teoria ja siitä johdettu hypoteesi tukea. Eskolan esittelemistä vaihtoehtoista teoriasidonnainen analyysi kuvaa parhaiten tämän tutkielman analyysiä. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 95–100) käyttävät teoriasidonnaisesta nimeä teoriaohjaava. Tässä tutkielmassa aiempi tieto, kirjallisuus, on vaikuttanut tutkimusaiheen kehittelyyn sekä aineiston keruun valmisteluun. Aineiston keruussa ja analyysin alkuvaiheissa on kuitenkin painotettu aineistolähtöisyyttä. Mitään teoriaa ei siis testattu, vaan pikemminkin etsittiin aivan uutta tietoa. Loppuvaiheessa on taas otettu kirjallisuutta mukaan ja esimerkiksi verrattu saatuja tuloksia aiempiin tuloksiin. Tätä voidaan kutsua abduktiiviseksi päättelyksi, jossa yhdistyvät induktiivinen ja deduktiivinen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 100).

Aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä. Freyn, Botanin ja Krepsin (2000, 237) mukaan laadullisella sisällönanalyysillä voidaan tunnistaa, listata ja analysoida tekstiin sisältyvien tiettyjen viestien ja viestin erityispiirteiden esiintymistä. Siinä ollaan kiinnostuneita merkityksistä eikä viestien lukumääristä. Tuomen ja Sarajärven (2009, 91) mukaan sisällönanalyysia voidaan pitää sekä väljänä teoreettisena kehyksenä että yksittäisenä metodina. Tässä tutkielmassa sitä ei käytetty tiukan kaavan mukaan vaan pikemmin väljänä kehyksenä. Tarkoituksena oli järjestää aineisto tiiviiseen ja tarkoituksenmukaiseen muotoon johtopäätösten tekoa varten. Keinoina käytettiin pääasiassa teemoittelua ja luokittelua. Eskolan (2001, 143–144) mukaan teemahaastatteluaineistoa analysoidessa ensimmäinen tehtävä on järjestää aineisto teemoittain. Tämä voi olla hankalaakin, koska haastattelu ei välttämättä ole edennyt järjestelmällisesti teemoittain, vaan vastauksia johonkin kysymykseen voi löytyä eri puolilta haastattelua. Tässäkin tutkimuksessa kävi niin, että vaikka haastatteluissa pyrittiin käsittelemään yhtä teemaa kerrallaan, teemojen käsittelyt limittyivät. Tässä vaiheessa olivat aineisto ja teoria jännitteisessä suhteessa. Otin haastatteluteemat lähtökohdaksi myös analyysissä, mutta annoin aineiston vaikuttaa niihin. En siis pyrkinyt väkisin sijoittamaan haastateltavien lausumia ennalta laadittuihin teemoihin, vaan muokkasin teemoja analyysin edetessä, etenkin sen alkuvaiheessa. Näin ollen voidaan todellakin puhua teoriaohjaavasta analyysistä, jossa siis perustana ei ole puhtaasti aineisto eikä puhtaasti teoria.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 112–113) mukaan sisällönanalyysissä edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 108–111, 117) jakavat teoriaohjaavan analyysin kolmeen osaan: aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Pelkistämässä informaatiota joko tiivistetään tai pilkotaan osiin. Ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet yhdistetään alaluokaksi. Alaluokkia ryhmitellään yläluokiksi ja yläluokat edelleen pääluokiksi. Ryhmittely on osa abstrahointiprosessia. Abstrahoinnissa myös tuodaan mukaan teoreettiset käsitteet. Käytin analyysissäni tätä kolmiosaista analyysimallia.

Aineiston pelkistämässä käytin apuna Atlas.ti-ohjelmaa. Sen avulla koodasin litteroituja haastatteluja eli tein merkintöjä ilmausten sisällöistä. Koodit olivat Tuomen ja Sarajärven (2009) tarkoittamia pelkistettyjä ilmauksia. Esimerkiksi alla oleva haastateltavan H6 ilmaus on merkitty koodilla ”kollegat”, sillä hän puhuu siinä kollegoista.

H6: Mä yritän ajatella sen niin, että se mitä mä sanon on oikeen mun naapurikaveriprofessorin silmissä myös, sillä tavalla että kaikki jotka ymmärtää asian ja tietää ja on sisällä nii tietää et joo, et noinhan se on, noin mäki sanosin. Et se menee niinku näin.

Sama ilmaus voitiin merkitä useammallakin koodilla. Atlas.ti-ohjelmaa käytin ennen kaikkea koodausvaiheessa eli pelkistettyjen ilmausten luomisessa. Sen jälkeen hyödynsin myös Wordia ja Exceliä, joiden avulla yhdistelin pelkistettyjä ilmauksia alaluokiksi. Alaluokkien tekeminen, samoin kuin niiden ryhmittely yläluokiksi ja edelleen pääluokiksi, oli pitkä ja monipolvinen prosessi. Kuten hermeneuttiseen analyysiin kuuluu, kävin aineistoa läpi useaan kertaan, ja jokaisella kerralla luokittelu täsmentyi tai korjautui. Aluksi hahmottelin tutkimuskysymykseen vastaamiseksi haastatteluteemojen mukaisia pääluokkia: jännityksen aiheuttajat, jännityksen ilmeneminen, jännityksen vaikutukset sekä merkityksenannot. Luokat muokkautuivat vähitellen, ja päädyin lopulta vain kahteen pääluokkaan: jännittämisen ilmeneminen ja jännittämisen kohteet.

Tutkimuksen tulokset esitellään seuraavassa luvussa, joka jakautuu edellä mainittujen pääluokkien mukaisiin alalukuihin. Jotta lukija voi paremmin ymmärtää tuloksia ja arvioida tutkimuksen luotettavuutta, on tulosluvussa mukana aineistoesimerkkejä. Osassa on mukana myös tutkijan kysymyksiä, jotta lukija voi arvioida vuorovaikutuksen vaikutusta vastauksiin. Muutenkin olen pyrkinyt siihen, että sitaatit eivät ole liian lyhyeksi leikattuja.

## 6 Tulokset

### 6.1 Jännittämisen ilmeneminen

#### 6.1.1 Muutokset keskittymisessä

Keskeinen jännittämisen ilmenemismuoto tässä aineistossa olivat keskittymisessä tapahtuvat muutokset. Haastateltavat kertoivat jännittämisen aiheuttavan mediahaastattelutilanteessa esimerkiksi lisääntyntä keskittymistä, tarkkaavaisuutta tai ”skarppaamista”. Nämä kaikki sanat viittaavat keskittymiseen. Kun haastattelun aluksi kysyin, onko haastateltava kokenut jotakin, mitä voisi kutsua jännittämiseksi, haastateltava H4 aloitti vastauksensa näin:

Esimerkki 1. H4: No kyl mä aina niinkun skarppaan siihen, että mä olen esillä, tai että mua kuunnellaan. En mä varsinaisesti koe semmosta, että mä oisin tavallaan jännittyny, et mua niinku ahdistais esimerkiks mennä yleisön eteen – yleensä se on se yleisön eteen, et radioon se on vähän niinku lievempi kynnys siihen. Mutta mä sanoisin et ihan tähän niinku opetustyöhön, nii sekun on jo semmonen et sä menet yleisön eteen, et ei täällä nyt voi ruveta sitä jännittämään, et sillai harjotusta tulee.

Vaikka haastateltava H4 ei omasta mielestään ollut kokenut varsinaista jännittämistä, hän kuitenkin tunnisti ”skarppaamisensa” olevan sellaista, mitä voi pitää jännittämiseen liittyvänä. Haastateltava H2 puolestaan tulkitsi mediahaastatteluaan katsoessaan, että silmälasien huurtuminen oli ehkä merkki jännittämisestä. Kun tarjosin hänelle skarppaamiskäsitettä, hän tarttui siihen:

Esimerkki 2. H2: Mutta kylhän sä näät tosta siis, että mul on lasit huurteessa, eli kyllä mä varmaan oon niinku jotenki kuitenkin vähän jännittyny. Vaikken mä sitä niin miellä, en mieltäny silloin enkä jälkeensä miellä. Mutta ei ne mun lasit huuru ihan omia aikojaan kyllä.

T: Aivan, mm... Onks siinä... Voisko sen aatella, et se on semmosta, tosiaan vaikka se ei ois mitään negatiivista jännittämistä, et niinku jotku puhuuki jostain tämmösestä skarppaamisesta tai semmosesta...

H2: Joo, kyl se semmost varmaan on, koska jos sä rupeisit multa nyt tässä kysymään, nii mä en ehkä ihan noin fokusoidusti vastais. Voi olla, että mä vastaisin vähän huolimattomammin tai lyhyemmin tai rönsyilevämmiin kun tossa. Et tos niinku ajatus pysy aika hyvin kyl – minusta – siin kuitenkin siin pääasiassa. Ja kyl siinä ehkä semmonen on, että ku on vähän... vähän... tämmöst jonkunnäköstä jännitystä tai positiivista stressiä, niin ehkä se on just se keskittymiskyky, et niinku sulkee pois muut asiat mielestä, ainaki, kyl mä voisin ehkä kuvata sitä niin, että tossa tilanteessa ei, jos puhelin soi taskussa esimerkiks äänettömällä tai jotaki semmosta mitä ei kukaan muu huomaa, niin en mäkään sitä huomaa, tai en ainakaan reagoi millään tavalla. Tai jos on just joku ikävä tapahtuma, niin se jotenki sulkeutuu tämän tehtävän ulkopuolelle siinä tilanteessa.

Haastateltava ei siis ollut mieltänyt jännittävänsä. Kun hän kuitenkin peilasi kokemustaan muiden käyttämään, jännittämiseen liitettyyn käsitteeseen – ”skarppaamiseen” – hän tuli siihen johtopäätökseen, että hänen kokemustaan voi pitää myönteisenä jännittämisenä. Nähdäkseni haastateltava tarkoitti keskittymisellä kahta asiaa. Ensinnäkin hän keskittyi asiaan, josta oli puhumassa. Hän ei siis päästänyt mieleensä esimerkiksi ”ikävää tapahtumaa”, jolla hän viittasi perheen lemmikin kuolemaan. Toiseksi hän keskittyi mediahaastattelutilanteeseen eikä antanut epäolennaisten ärsykkeiden viedä huomiotaan pois tilanteen kannalta olennaisesta. Sama kahtiajakoisuus oli löydettävissä haastateltavan H3 puheesta. Haastateltava puhui ”skarppaamisesta”, jonka hänkin tunnisti, kun hänelle termiä tarjottiin:

Esimerkki 3. T: Nää käsitteetki on, että kuka tarkoittaa mitäkin jännittämisellä... Voi ajatella myös, että se on semmosta myönteistä, jotku puhuu vaikka tämmösestä skarppaamisesta tai tulee semmonen, tunnistatko tällasen?

H3: Joo, kyl siis... jännittyneenä mä oon selvästi skarpimpi ja... Ainaki mielessä, ainaki se tuntuu siltä, et mä hahmotan paremmin sen asian, mitä mä puhun. Jotenki siinä joku adrenaliinihöyry on päässä, että siihen keskittyy siihen omaan asiaansa, niin et siin ei... Ainaki mä pystyn fokuoitumaan siinä haastattelussa täsmälleen siihen haastatteluun. Jos sä tätä tarkoitat?

T: Joo, joo, just tämmöstä.

H3: Et ei niinku lähde, ei ajatukset lähde menemään mihinkään muualle siinä tilaisuudessa, ja kai se on sitä jännittyneisyyttä sitte, et... Ku ei näitä nyt tietysti mun kohdalla näitä haastatteluja ihan pilvin pimein kokoa ajan oo, että kuitenkin kohtuullisen hissukseltaan... Niin ne on aina vähän *special caseja* sitte. Mut tää jännittyneisyys on nyt sitte semmosta, etten mä mee mykäks enkä mielestäni rupee hirveesti sammaltaankaan tai sekoile sanoissani, varsinki jos mä oon saanu valmistautua niihin... Et just se jäsennys on pystytty tekemään etukäteen omassa päässäni. Et sit tietysti jos toimittaja – onneks niitä nyt ei oo tapahtunu paljo – kyllähän se toimittaja mut sekottais aika nopeesti, jos se muutaman erikoisen heittäis väliin, ni sit vois olla vaikeempi pysyä... Tämmöstä nyt ei oo ihan hirveesti tapahtunu.

Haastateltava sanoi siis jännittämisen vuoksi ensinnäkin hahmottavansa paremmin asian, josta puhui, ja keskittyvänsä siihen. Toiseksi hän sanoi pystyvänsä ”fokuoitumaan” haastattelutilanteeseen, samoin kuin haastateltava H2 (Esimerkki 2). Voidaan siis sanoa, että haastateltavat kokivat jännittämisen parantavan keskittymistä sekä mediahaastattelussa käsiteltävänä olevaan asiaan että mediahaastatteluun vuorovaikutustilanteena.

Jännittämisen koettiin paitsi parantavan myös heikentävän keskittymistä, ilmenee tutkielman aineistosta. On erityisesti huomattava, että sama ihminen voi kokea jännittämisen aiheuttavan sekä keskittymisen paranemista että heikkenemistä. Haastateltava H5 sanoi jännittävänsä sitä, ”kuinka hyvin pysyy keskittyminen”:

Esimerkki 4: H5: Ja varmaan vähän myös se, et kuinka hyvin pysyy keskittyminen tai silleen, että vaikka kyl mä tiedän että yleensä semmosessa jännittävässä tilanteessa mä keskityn tosi hyvin. Et se jännitys vaan auttaa keskittymään ja parantaa sitä suoritusta jotenkin. Mutta ehkä myös se, että jos tavallaan jännittää niin paljo, että sitte jotenki vähän huomaa et ajatus harhailee, et anteeks mitä sä kysyitkään, että jos kävis vaikka silleen, ni se olis jotenki vähän noloa tai harmillista ja vähän hölmöö. (naurahdus)

Haastateltavalla oli siis aiempien kokemustensa perusteella käsitys, että jännittäminen parantaa hänen keskittymistään. Toisaalta hän arveli, että liiallinen jännitys voi häiritä keskittymistä ja saada ajatuksen harhailemaan. Ajatusten harhailusta kertoi myös haastateltava H3, joka sanoi jännittämisen estävän jäsenneilyn ajatuksen. Hänen puheissaan näyttäisi olevan ristiriitaa, koska toisessa kohdassa (Esimerkki 3) hän sanoi jännittämisen parantavan keskittymistä. On huomattava, että tutkijana ehdotin hänelle käsitettä ”skarppaaminen”. Välttämättä haastateltava ei olisi oma-aloitteisesti tuonutkaan esille jännittämisen myönteistä vaikutusta keskittymiseen. Kuitenkin jännittämisen ilmeneminen voi myös todella olla niin moninaista ja vaihtelevaa, että sillä voi olla päinvastaisiakin ilmenemismuotoja, riippuen jännittämisen laadusta tai voimakkuudesta, kuten haastateltava H5 koki (Esimerkki 4). Haastateltava H3 saattoi kahdessa eri kohdassa esimerkiksi ajatella erilaisia tilanteita. Hän toikin esille, että häntä jännittävät erityisesti sellaiset tilanteet, joissa ei ole ehtinyt valmistautua kunnolla.

Almonkarin (2007, 95) mukaan sosiaalisessa jännittämisessä on tyypillistä kognitiivinen kuormittuminen, joka johtaa juuri keskittymisvaikeuksiin kuten ajatusten harhailuun. Myös muistikatkoksia voi esiintyä. Tämän tutkielman aineistossa haastateltava H3 arveli jännityksen kenties olleen syynä myös siihen, että hän unohti, mitä oli toimittajan kanssa sopinut haastattelun kulusta ennen suoraa haastattelua. Haastateltava H9 puolestaan sanoi, ettei haastattelun jälkeen muistanut tilanteesta mitään. Oletettavasti tämäkin liittyy kognitiiviseen kuormittumiseen: voimakas keskittyminen mediahaastattelutilanteessa toimimiseen aiheuttaa sen, että tilanteen ollessa ohi ei siitä muistakaan mitään.

Keskittymisessä tapahtuvat muutokset esitetään myös taulukossa (Liite 3) muiden jännittämisen ilmenemismuotojen kanssa. Taulukkoon on jäsennelty pääluokan sisältämät yläluokat ja niiden alaluokat. Lisäksi kustakin alaluokasta on aineistoesimerkki.

#### *Yhteenveto*

Muutokset keskittymisessä olivat keskeinen jännittämisen ilmenemismuoto haastattelemillani tutkijoilla. Niihin sisältyi ristiriitaisiakin kokemuksia, sillä jännittämisen sanottiin sekä parantavan että heikentävän keskittymistä. Osin tämä selittyy sillä, että

keskittymisellä voidaan tarkoittaa eri asioita, kuten keskittymistä tilanteeseen tai toisaalta omaan puheeseen. Lisäksi jännittämisen voimakkuus voi vaikuttaa ilmenemismuotoihin. Mahdollinen selitys ristiriidoille on myös se, että haastateltavilla voi konkreettisten kokemustensa lisäksi olla erilaisia käsityksiä mahdollisesta jännittämisen ilmenemisestä; kuviteltiin siis, miten jännittäminen voisi ilmetä jossakin tilanteessa.

## 6.1.2 Fyysiset tuntemukset

Haastateltavien kertomissa kokemuksissa jännittäminen ilmeni myös fyysisinä tuntemuksina. Jännittäminen siis aiheutti kokijalleen havaittavia fyysisiä muutoksia verrattuna normaalitilanteeseen. Fyysiset tuntemukset eivät tämän tutkielman aineistossa näyttäneet olevan haastateltaville merkittävimpiä jännityksen ilmenemismuotoja. Pyydettyäessä kuvailemaan jännitystä vain yksi haastateltava aloitti vastauksensa fyysisillä ilmenemismuodoilla:

Esimerkki 5. H7: No, se on semmonen fyysinen tunne. Et vähän niinku kihelmöi ja jotain.

Myöhemmin kysyttäessä, millaisia fyysisiä tuntemuksia jännittämiseen liittyy, haastateltava sanoi niiden kuvailun olevan vaikeaa. Hän myös puhui ”yleisestä jännittyneisyydestä”:

Esimerkki 6. H7: Sitä on vähän vaikee, niinku tavallaan ku on itse kuitenkin psykologiaaki vähän muutaman kurssin lukenu - -, että tietää et sanotaan ”aktivaatiotaso nousee” ja tota, mut... Ei mul oo nyt sitte, mä oon aatellu et se äärimmäinen reaktio on se, että ”voi ku mä pääsisin tästä äkkiä pois”. Et en mä nyt osaa kuvata niitä fyysisiä, sillai, et semmonen yleinen vaan niinkun jännittyneisyys ehkä, mut tota... Ehkä jotku osais paremmin.

Myös Almonkari (2007, 94) toteaa tutkimuksessaan opiskelijoiden jännittämiskokemuksista, että jännittämisen kuvauksissa ei usein osata ilmaista konkreettisia ilmenemismuotoja.

Haastateltavissa oli muitakin, jotka kertoivat siitä, mitä he tietävät ihmisen fysiologisista muutoksista jännittämisen aikana. He tunnistivat tietämiään asioita myös itsessään, kuten kertoi haastateltava H6, joka tosin oli kokenut jännittämistä vain muissa tilanteissa kuin mediahaastatteluissa:

Esimerkki 7. H6: No siis, ihan tämmönen klassinen oikeen psykofyysinen tilanne, jonka itse tunnistaa myöski, että miten tää sympaattinen ja parasympaattinen hermosto vaihtelee, miten kieli kuivu totaalisesti suuhun, nii et sen sai oikeen naksahdella irrottaa tuolta kitakaaresta, ja kädet täris, ja vähän hikoilutti, ja sitte semmonen, ehkä se sisäinen epävarmuuden tunne –

Haastateltavilla oli siis tietoon perustuvia käsityksiä siitä, miten jännittäminen ilmenee. He toivat käsityksiään esille, kun heiltä kysyttiin heidän kokemuksiinsa jännittämisestä. Katsonkin, että kokemukset ja käsitykset kietoutuvat yhteen eikä niitä voi täysin erottaa toisistaan. Haastateltavien H6 ja H7 puheesta ilmeni myös, että he pitivät jännittämistä moniulotteisena ilmiönä, johon sisältyy sekä fyysinen että psyykinen puoli. Kuten haastateltava H7, myös H5 puhui aktivaatiotasosta. Sen lisäksi hän eritteli yksittäisiä fyysisiä muutoksia kuten punaiset posket ja sykkeen kohoaminen:

Esimerkki 8. H5: No mä luulen, et yleisesti ottaen ne fyysiset reaktiot on just ennen ja alussa kaikist voimakkaimpia ja sitte niinku silleen vähenee loppua kohti. Mutta semmonen yleinen aktivaatiotaso pysyy aika korkeella sinne loppuun asti, ja sit ku se on ohi nii on silleen et hhuuh, et nyt mä voin hengittää. Mut ainaki silleen, et semmonen levottomuus, et emmä tosiaan kuvitellukaan, et mä istun paikoillani ku mä puhun siin puhelimessa. Et mä siinä liikuin ympäri siinä huoneessa. Ja varmaan mul on niinku posket on punaset ja sydän lyö tavallista nopeemmin. Mmm... Mä en muista, joskus jos mua jännittää ihan tosi paljon, nii mä saatan täristä, mut mä en muista tärisinkä mä sillo yhtään. (naurahdus) En ehkä. Ainakaan niinku kovinkaan mainittavasti.

Haastateltava sanoi siis jännittämiseen liittyvien fyysisten reaktioiden olevan voimakkaimpia ennen mediahaastattelutilannetta sekä sen alkuvaiheessa. Tämä täsmää aiempien tutkimusten tuloksiin. Esimerkiksi Pörhölän (1995a, 103) mukaan esiintyjien syketaso kohoaa jo ennen esiintymistä, nousee huippuunsa esiintymistilanteen alkaessa ja laskee tasaisesti tilanteen edetessä. Haastateltavan H5 sanoja tulkittaessa on otettava huomioon hänen mahdolliset jännittämistä koskevat tietonsa, joihin viittaa hänen käyttämänsä aktivaatiotaso-sanakin. Hänen ilmauksensa myös alkoi sanoilla ”no mä luulen, et yleisesti ottaen”, mikä vaikuttaisi viittaavan hänen käsityksiinsä, joilla ei välttämättä ole yhteyttä hänen omaan kokemukseensa.

Yksi haastateltava puhui vatsaoireista jännittämisen yhteydessä, tarkemmin sanottuna ennen mediahaastattelua:

Esimerkki 9. H9: Vatsa... mulla vatsa alkaa silleen et ei maistu ruoka ja... ei mulla nyt mitään hirveetä ripulointia oo tai mitään tämmösiä, mut vatsa... perhosia vatsassa -tyyppinen. Pää ei oireile mitään, jotkuhan valittaa et tulee kova päänsärky saattaa tulla, mut ei mulla oo ikinä sitä, mä on niinku vatsalla jännittäny sillä tavalla.

Vatsaoireisiin sisältyi siis kaksi oiretta: ruokahalun menettäminen ja ”perhoset vatsassa”. Nämä oireet eivät olleet haastateltavalla ensimmäisenä mielessä, vaan jännittämisen ilmenemisestä kysyttäessä hän puhui aluksi muista kuin fyysisistä ilmenemismuodoista. Vatsaoireet tulivat esille vasta kysyttäessä, liittykö jännittämiseen fyysisiä piirteitä.

Kaikki haastateltavat eivät maininneet fyysisiä muutoksia lainkaan – etenkin juuri mediahaastatteluiden jännittämisessä. He nostivat esille kuitenkin muita jännittäviä tilanteita, kuten akateemisia esitelmiä. Niissä moni oli kokenut sellaista jännittämistä, joka oli ilmennyt erilaisina fyysisinä muutoksina. Väitöstilaisuus oli monen mielestä jännittävimpiä tutkijan kohtaamia tilanteita:

Esimerkki 10. H7: Ja ehkä se jännittävin tilanne, mikä tutkijalla elämäs tulee eteen, on väitöstilaisuus. Ja siinä mä muistan kuinka rupesin pitää sitä lektiota, nii jalat täräsi ja kädet täräsi. Ja mä oon ollu kustoksena, mä oon katellu että aika uskomatonta että ihminen joka on yläosastansa ihan lunki ja puhuu rauhallisesti, sen jalat täräisee – –

Jalkojen tai käsien tärinää ei kukaan haastateltava sanonut kokeneensa mediahaastatteluissa. Muissa kuin mediahaastattelutilanteissa sanottiin tärinän lisäksi ilmenneen suun ja kurkun kuivumista.

#### *Yhteenveto*

Tämän tutkielman aineistossa jännittämiseen liittyvissä fyysisissä tuntemuksissa ei ollut juuri löydettävissä yhtäläisyyksiä eri haastateltavien kesken, vaan maininnat erilaisista fyysisistä reaktioista olivat enimmäkseen yksilökohtaisia. Yhteenvetona voidaan kuitenkin todeta, että haastateltavien kokemuksissa jännittämiseen liittyvät fyysiset tuntemukset eivät olleet kovin keskeisiä eivätkä erityisen häiritseviä. Tulos poikkeaa Almonkarin (2007) tuloksista, jotka koskevat opiskelijoiden jännittämiskokemuksia opiskelun puheviestintätilanteissa. Hänen mukaansa keholliset tuntemukset ovat opiskelijoille merkittävä jännittämisen tuntomerkki (mt. 95).

### **6.1.3 Muutokset toiminnassa**

Jännittäminen ilmeni aineiston perusteella myös jännitystä kokevan toiminnassa. Toiminnalla tarkoitan sekä tahdonalaista että tahatonta toimintaa tai käyttäytymistä, jonka muutoksina jännittäminen ilmenee.

Vaikeuksia puheen tuottamisessa ilmeni aineistossa usealla haastateltavalla. Nämä vaikeudet olivat esimerkiksi takeltelua tai nielemistä kesken lauseen:

Esimerkki 11. H5: - - yhdessä kohtaa mä olin, luulisin, että huomasin nyt että piti nielasta jossain semmosessa kohtaa, missä ei yleensä nielase. Et okei jos selittää normaalisti jotain asiaa, ni ei tarte kesken lauseen nielasta. Mut tossa oli joku semmone kohta, et siinä tulee semmone (nielaisu) et okei nyt jatketaan. (naurua)



Puheen tuottamisen vaikeus voi olla myös esimerkiksi sammallusta. Tällaiset puheeseen vaikuttavat asiat voivat liittyä edellä käsiteltyyn keskittymisen puutteeseen tai toisaalta fyysisiin muutoksiin kuten kurkun kuivumiseen. Toisin sanoen muutokset käyttäytymisessä saattoivat olla fyysisten muutosten tai keskittymisen muutosten seurausta tai näkymistä ulos päin. Ne on kuitenkin syytä käsitellä omana luokkana, sillä tämän tutkielman puitteissa ei ole mahdollista eikä tarpeellistakaan selvittää syy–seuraus-suhteita. Niitä eivät haastateltavakaan eritelleet, vaan ilmaisivat toimintaan liittyvät muutokset erillisinä ilmenemismuotoina.

Levottomasti tai hermostuneesti liikehtiminen oli yksi jännittämisen ilmenemismuoto. Se ei ollut yhtä yleistä kuin puheen tuottamisen vaikeudet. Esimerkiksi haastateltava H5 kertoi levottomasta kävelemisestä puhelinhaastattelun aikana (Esimerkki 8). Toinen haastateltava puolestaan sanoi, ettei hän levottoman liikehtimisensä vuoksi halua katsoa itseään televisiosta.

Jännittämisen aiheuttamat muutokset käyttäytymisessä ilmenivät lähes pelkästään jännittävän tilanteen aikana. Etukäteen puolestaan koettiin unettomuutta. Yksi haastateltava kertoi myös mieteliäisyyden aiheuttamasta puhumattomuudesta ennen haastattelua:

Esimerkki 12. H3: Nii, voi se mullaki olla ku vaimolta kysyis, nii se vois sanoo, että kyllä se jännittää sitä... Et voi olla, et mä tiedostamattani jännitän myöskin... ja et se näkyy kotona edellisenä iltana, et on vähän pohtivampi ja ei niin puhelias, ku miettii vähän sitä seuraavan päivän haastattelua siinä...

Tässä oli kyse nimenomaan muille ihmisille näkyvästä muutoksesta käyttäytymisessä. Toisaalta kyse oli myös sen olettamisesta, mitä toiset ihmiset näkevät.

Jännittäminen voi aiheuttaa jännittävien tilanteiden välttelyä ja tilanteeseen jouduttaessa halua paeta. Laajalahden (2014, 284) mukaan viestintäarat tutkijatkin voivat jännittämisen vuoksi vältellä potentiaalisia vuorovaikutustilanteita. Tämän tutkielman aineistossa ei ilmennyt suoranaista mediahaastatteluiden välttelyä, ei myöskään halua paeta mediahaastattelutilanteesta. Yksi haastateltava toi sen kuitenkin esille mahdollisena, äärimmäisenä reaktiona (Esimerkki 6).

#### *Yhteenveto*

Jännittämisen ilmeneminen toiminnassa kohdistui erityisesti puhumiseen. Puheen tuottamisen vaikeuksien syitä on vaikea tarkemmin määritellä, sillä ne voivat liittyä jännittämisen aiheuttamiin fyysisiin muutoksiin tai toisaalta keskittymisen muutoksiin.

Kuitenkin puheen tuottamisen vaikeudet olivat selvästi oma luokkansa, sillä haastateltavien kertomissa kokemuksissa ne olivat yksi jännittämisen ilmenemisen muoto.

## 6.1.4 Tunteet

Jännittämisen kokemukseen sisältyi aineiston mukaan myös erilaisia tunteita. Myönteisiä tunteita oli esimerkiksi innostuneisuus:

Esimerkki 13. H5: - - siihen jännittämiseen liittyy myös voimakkaasti semmonen niinku innostuminen, et se on silleenkin myös positiivista. Et on innoissaan siitä, et hei vautsi mä pääsin kertoo vaik tällasist asioista.

Innostuneisuuden lisäksi käytettiin sellaisia sanoja kuin ”kiva olo” tai ”hyvä fiilis”, jota koettiin, kun mediahaastattelu oli kestänyt jonkin aikaa. Haastattelun loppua tai ollessa loppumassa mainitsi usea haastateltava kokeneensa helpotusta. Eräs haastateltava puhui haastattelutilanteen jälkeisestä tyydytyksen tunteesta, joka on hänen mukaansa samanlainen yleensäkin, kun jokin jännitystä aiheuttanut tehtävä on suoritettu.

Jännittämiseen liittyi myös kielteisiä tunteita. Kukaan haastateltava ei kuitenkaan pitänyt jännittämistä yksinomaan kielteisenä. Jännittämistä kuvattiin aineistossa esimerkiksi epämiellyttäväksi:

Esimerkki 14. H7: Se on epämiellyttävää. Joo, et mieluummin sitä olis il-, aika usein toivois että jännittäis vähemmän. Mutta toisaalta sitä nyt sitte aattelee, että se kuuluu elämään, et ei sille mitää. Et ku mä oon tämmönen, et mä jännitän vähän keskimäärästä enemmän luultavasti, mitä sitä murehtimaan. Noin se vaan on.

Vaikuttaa siltä, että haastateltava H7 oli sanomassa, että hän olisi mieluummin ilman jännittämistä. Hän kuitenkin korjasi puhettaan sanoen, että toivoisi jännittämistä olevan vähemmän. Monikaan haastateltava ei suoraan kertonut jännittämisen epämiellyttävyydestä. Ainakin yhdellä siihen oli kuitenkin aiemmin liittynyt kielteisempiä merkityksiä, mutta nykyisin jännitys oli kohtuullista ja siksi myönteistä:

Esimerkki 15. H5: - - varsinki koska se on kohtuullistunut se jännittämisen määrä ja laatu - - ja sit ehkä myös se, et ku se ei oo hävinny, tuommosista varsinkaan esitelmätilanteista, niin on huomannu et se on positiivinen asia, tai se on elimistönkin keino valmistaa sellaseen tilanteeseen jossa täytyy olla tosi skarppina. Että siihen niinku huomaa, tai mun mielestä se on merkki siitä, että okei mä otan tän tilanteen nyt vakavasti, mä valmistaudun tähän sekä tietoisesti että tiedostamatta, sekä niinku kontrolloidusti että tälleen fysiologisilla reaktioilla mitä ei pysty kontrolloimaan, että ne tarkoittaa että mä suhtaudun tähän nyt vakavasti, mutta ei toisaalta myöskään liian vakavasti, tai silleen et se, tilanteen vaatimalla tavalla, ja se on niinku valmistautumista.

Jännittämiseen myös ajateltiin voivan liittyä kielteisiä tunteita, vaikka itsellä ei näin olisikaan. Esimerkiksi yhden haastateltavan käsityksen mukaan jännittäminen voisi olla kiusallista tai vastenmielistä, mutta hän itse koki jännittämisen pakottavan ”skarppaukseen” ja olevan siksi myönteistä.

Epävarmuuden tunne oli yksi jännittämiseen liitetty tunne, jota voidaan pitää kielteisenä. Esimerkiksi eräs haastateltava kuvasi jännittämistä ensin fyysisillä ilmenemismuodoilla ja sitten lisäsi ”sisäisen epävarmuuden tunteen” (Esimerkki 7). Luvussa 2.1 ennakoitiinkin jännittämiseen liittyvän epävarmuuden tunnetta. Isopahkala-Bouretin (2008) mukaan varmuuden tunne on osa asiantuntijuuden kokemusta. Jos ei ole luottamuksen ja varmuuden tunnetta, oma tietämys voi jäädä helposti ilmaisematta. Myös haastateltava H1 puhui epävarmuuden tunteesta, joka kuitenkin liittyi yleisöpuhetilanteisiin, ei mediahaastatteluihin. Hänen mukaansa jännittämistä oli eniten esityksen alussa, parin ensimmäisen minuutin aikana.

Esimerkki 16. T: Minkälaista se sillon on? Mikä siinä niinku... sanotaan siinä parin minuutin aikana vaikka, niin miten se näkyy tai tuntuu?

H1: No se on ne fyysiset oireet ehkä se, että just niin kurkkua kuivaa ja puheen tuottaminenki tuntuu vähän vaikeelta. Siin on varmaan joku tämmönen stressihormonijuttu, joka kuivattaa ihan suuta, että se on ihan semmonen, ihan selvä oire. Ja oikestaan, se ei haittaa jos siit pääsee yli. Et tärkeintä vaan itse tietää se, et jos tästä pääsee yli, niin kaikki sujuu hyvin. Ettei hermostu siitä, että itse tuntuu vähän epävarmalta. Et jos siin hermostuu nii se murenee se tilanne, ja se on hirveen paha juttu. Et mä tiedän sen just näist ensimmäisistä kokemuksista, et kuinka se voi käydä niin, että siin on pakko yrittää vaan selvitä siin aluksi. Mä tiedän sen, että jotkut kollegat aikanaan käytti jopa jotain betasalpaajia jossain kokoustilanteissa, sillon ensimmäisii kertoja, et ne pääs siitä eteenpäin. Se on tietenki vähän hankala tilanne, jos ei tiedä vaikutuksia siitä... Sydämen tykytys vähän vähenee ja kädet ei vapise ja ei hikoiluta, mutta samalla siit menee ehkä se terävin kontrolli siihen, et ei pääse sit... Pitäähän se olla vähän stressaantunu, et on sellanen tietty jännitys, se voi tuottaa semmost tietty, se voi antaa vähän semmosta pippurointii siihen, saa ehkä itsestäänki enemmän irti sen tilanteen aikana kuitenkin. Et se ei välttämättä oo huono asia. Et se vaan pitää kontrolloida, et tietää että kyl se menee.

Haastateltava korosti jännittämisen kontrollointia. Hänen mukaansa jännittäminen ilmeni paitsi fyysisinä muutoksina myös epävarmuuden tunteena. Haastateltava erotti toisistaan epävarmuuden ja hermostumisen: hänen käsityksensä mukaan epävarmuutta kannatti sietää eikä siitä pitänyt hermostua. Epävarmuus ei siis hänen mukaansa haitannut, mutta hermostuminen haittasi. Hermostumisen välttämiseksi oli jännitystä kontrolloitava. Kontrolloitu jännitys oli haastateltavan mukaan hyödyllistä, koska se auttoi ”saamaan itsestä enemmän irti”.

## *Yhteenveto*

Vaikka tässä alaluvussa kielteiset tunteet saivat enemmän tilaa kuin myönteiset, viittasi aineisto kokonaisuutena enemmän myönteisiin tunteisiin. Aina ei ole selvää, voiko tunnetta luokitella myönteiseksi tai kielteiseksi. Välttämättä ei ole myöskään yksiselitteistä, mitkä ovat tunteita. Tässä analyysissä tunteisiin kytkeytyi esimerkiksi merkityksenantoja: millaisia merkityksiä jännittämiseen annettiin. Kielteisyys tai myönteisyys tulikin viime kädessä siitä. Joka tapauksessa myönteisten tunteiden liittyminen jännittämiseen on erityisen mielenkiintoista, sillä esimerkiksi Almonkarin (2007) tutkimuksessa jännittämiseen liittyvät tunteet ovat yksinomaan kielteisiä. Hän määrittelee emotionaalisen dimensionsa tarkoittavan sitä, ”miten paljon opiskelija kokee jännittämiseensä liittyvän hermostumista, ahdistumista ja/tai pelon tunnetta” (mt. 92). Tällöin jo lähtökohtana on, että jännittämiseen liittyy kielteisiä tunteita. Tässä aineistolähtöisessä tutkielmassani haastateltavat kokivat jännittämiseen liittyvän myös ja ennen kaikkea myönteisiä tunteita.

## **6.2 Jännittämisen kohteet**

### **6.2.1 Osaaminen**

Mediahaastatteluihin liittyvä jännittäminen kohdistui aineistossani ensinnäkin tutkittavien omaan osaamiseen, eli haastateltavani olivat huolissaan osaamisestaan. Suurin osa haastateltavista sanoi olevansa huolissaan siitä, tietääkö tarpeeksi. Aina se ei liittynyt mediahaastattelutilanteisiin, vaan joissakin maininnoissa esimerkiksi tieteellisiin esitelmiin. Muutamat haastateltavat kuitenkin kertoivat nimenomaan mediahaastatteluissa jännittävänsä sitä, osaavatko vastata kysymyksiin. Huoli liittyi esimerkiksi sellaisiin tilanteisiin, kun valmistautumiseen ei ollut ollut paljon aikaa:

Esimerkki 17. H3: - - et ne on nämä ex tempore -radiohaastattelut, et annetaan pari minuuttia aikaa, että hetken päästä soittavat suoraan lähetykseen ja haluaisivat nyt käsitellä vaikkapa Ruotsin Dagens Nyheterissä tänään ilmestynyttä juttua ja kysyä Suomen tilannetta kyseisestä aiheesta. - - Nii semmonen herättää vähän ahistusta ja sit tietysti jännittyneisyyttä, että ehtiikö tässä ajassa nyt mitä se anto nii ehdinkö mä nyt miettiä, et sainko mä kaikki kiinni, mitä Suomessa tiedetään tästä asiasta. Se on se jännitysmomentti.

Haastateltava H3 pitikin televisiohaastatteluja mukavampina, koska niissä valmistautumisaikaa on yleensä enemmän kuin radiohaastatteluissa. Toinen haastateltava suhtautui valmistautumiseen ja yllättäviin kysymyksiin toisin eikä jännittänyt tiedon puutetta:

Esimerkki 18. H2: Ei siitä mitään tule, et et sä voi olla professori, jos sä joka esiintymistä ennen lähdet kattomaan kirjasta, miten se juttu menee, muutenkaan siis, ihan nyt haastatteluista riippumatta niin.

Haastateltavat H2 ja H3 vaikuttivat suhtautuvan eri tavalla mediahaastatteluun valmistautumiseen. Tämä liittyy tiedemaailman ja mediamaailman kohtaamiseen, jota käsiteltiin luvussa 2.1. Mustajoen (2012) mukaan mediassa – toisin kuin tieteessä – pyritään antamaan vastauksia nopeasti, vaikka tietoa ei olisi paljoa. Haastateltava H3 koki tämän ristiriidan jännittävänä, kun taas haastateltava H2 suhtautui mediahaastatteluun rennommin. Hän kertoikin haastattelussa saaneensa jo aloittelevana tutkijana neuvon, miten suhtautua mediahaastatteluihin:

Esimerkki 19. H2: Se sano mulle semmonen kokemu toimittaja sillon, että ”muista sitten, että ota kiinni keskustelusta, mene kuin sika peltoon, äläkä välitä”... Se oli hyvä neuvo, ja sitä mä oon yleensä sitte noudattanu, että mä en niinku mieti sitä tilannetta tai sitä... et mä meen siihen keskusteluun, mä noudatan sitte sen logiikkaa, ja sillä mennään.

Usea kokenut tutkija puhui siitä, että kokemuksen myötä tulee varmuutta omasta osaamisesta. Moni sellainenkin, joka ei kertonut jännittävänsä osaamisensa tai tietojensa puolesta, ilmaisi että niiden puute kyllä voisi olla jännityksen aiheuttaja. Laajalahden (2014, 278–279) tutkimuksen tutkijat kokivat esiintymisjännityksensä ja ujoutensa vähentyneen iän ja kokemusten myötä. Samalla vuorovaikutustilanteista suoriutuminen oli parantunut ja halukkuus osallistua vuorovaikutukseen lisääntynyt. Merkittävää esiintymisvarmuudessa oli myös asiantuntijuuden kokemus: asiantuntemuksen kasvaessa myös itsevarmuus ja esiintymishalukkuus kasvavat. Myös muodollinen asema ja tohtorin tutkinto helpottivat toimintaa vuorovaikutustilanteissa. Laajalahden (2014, 280, 282) aineistossa oli tutkijoita, joiden vuorovaikutusosaamista ja sen kehittymistä olivat ehkäisseet viestintäarkuus sekä rohkeuden ja itseluottamuksen puute. Kaikilla kokemuskaan ei tuonut helpotusta jännittämiseen. Tämän tutkielman haastateltavien kuvauksissa ei myöskään ole havaittavissa yhteyttä kokemuksen ja jännittämisen välillä.

Aineistonkeruuta suunnitellessani ennakoisin, että tutkijoiden jännittämiseen mediahaastattelussa voisi liittyä huoli siitä, tietävätkö he tarpeeksi kuulostaakseen kollegoiden mielestä päteviltä. Tämä ei kuitenkaan ollut aineistossani suuri asia, vaikka se joissakin kohdissa tuli esille ilman, että kysyinkään sitä. Pari haastateltavaa sanoi miettivänsä joskus sitä, mitä kollegat sanoisivat, jos he vastaisivat väärin mediahaastattelussa. Sen sijaan osa sanoi, että ei mieti asiaa lainkaan. Nuori tutkija oli saanut neuvon olla ajattelematta kollegoita:

Esimerkki 20. H5: - - joku tutkija joskus sanoi, että tämmösissä mediaesiintymisissä ei kannata yhtään välittää siitä, että mitä ne työkaverit ajattelee, tai niihin ei kannata keskittyä siinä ollenkaan, vaan et miten, et siihen kohdeyleisöön. Tai voi joutuu tekee rankkojaki yleistyksiä tai tämmösiä yksinkertaistuksia, ja mikä ei välttämättä, työkavereille ei sillä lailla sanois - -

Yleistajuistaminen olikin merkittävä huolenaihe. Haastateltava H9 pohti sitä, kuinka vakuuttavuuden vaatimus on erilainen mediaesiintymisissä ja toisaalta tieteellisissä yhteyksissä. Hänen mukaansa akateemisessa ympäristössä on oltava tieteellisesti uskottava – ”että se ei mee semmoseks jutustelumaiseks”. Mediassa taas vakuuttavuus tulee hänen mielestään siitä, että osaa puhua kansankielisesti:

Esimerkki 21. H9: Ja just sitte mediahommissa taas sitte muun tyyppinen, että sä pyrit olemaan vakuuttava. Se jännitys on oikestaan päinvastanen, et se jännitys liittyy tai epävarmuus ehkä liittyy just siihen että ei osaa sanoo sitä riittävän ikään kuin populaaristi tai kansankielisesti.

Ymmärretyksi tuleminen oli siis aineistoni haastateltaville tärkeää, ja se myös aiheutti jännitystä. Hyvin moni erotti toisistaan viestimisen tiedeyhteisössä ja toisaalta mediassa (vrt. Väliverronen 2015). Mediahaastattelussa on kiinnitettävä erityistä huomiota yleistajuisuuteen. Jos siinä ei onnistu, edes koko puheena oleva asia ei yhden haastateltavan mukaan välttämättä kuulosta yleisön korviin relevantilta.

Puheen sujuvuus oli huolenaiheena joillakin haastateltavilla. Yhdellä se huoletti erityisesti televisiossa. Toinen taas piti radiohaastattelua hankalampana, sillä siinä on yleensä vähemmän aikaa valmistautua kuin televisiohaastattelussa. Puheen sujuvuus liittyi myös jännittämisen ilmenemiseen. Kuten aiemmin kerrottiin, puheen tuottamisessa koettiin olevan vaikeuksia, samoin keskittymisessä, ja ne voivat liittyä puheen sujuvuuteen. Näin puheen sujuvuuden jännittäminen kytkeytyi kenties siihen, että jännittämisen tiedettiin voivan vaikuttaa siihen. Jännittäminen voi näin ruokkia itseään: jännitetään jännittämistä.

Osaamisen jännittäminen liittyi myös siihen, kuinka saa oman viestinsä välitettyä. Siihen sisältyi esimerkiksi yhden haastateltavan huoli siitä, saako hän oman agendansa läpi, eli saako hän mediassa kuuluville sen viestin, mitä hän haluaa kertoa. Huoli liittyi siihen asiantuntijuuden muutokseen, jota käsiteltiin luvussa 2.1. Esimerkiksi Eräsaaren (2002) mukaan asiantuntijan ja maallikon välillä tehdään entistä vähemmän eroa, ja juuri tästä haastateltavani oli huolissaan. Hän koki tärkeäksi tuoda omaan alaansa liittyviin keskusteluihin tieteellistä tietoa. Kyse ei siis ollut Melkaksen (2013) huomioimasta asiasta, että suuren yleisön saatavilla on samaa tietoa kuin asiantuntijoilla, vaan haastateltavani mukaan suurella yleisöllä on paljon väärää tietoa. Tämä haastateltava pyrki ottamaan

mediahaastattelussa tilannetta haltuun enemmän kuin muut haastateltavani. Hänen näkemyksensä ei suoraan sovi Väliwerrosen (2015) jakoon suppeasta ja laajasta asiantuntijuuden käsittämisestä, sillä laajan käsityksen mukaisesti hän kyllä halusi osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun, mutta hän halusi itse vaikuttaa, mistä asioista puhuu mediassa. Muut haastateltavat selvemmin mukautuivat median asettamiin rajoihin ja tyytyivät siis vastaamaan toimittajan kysymyksiin.

Kaikissa edellä kuvatuissa jännittämisen kohteissa oli pohjimmiltaan kyse huolesta, että epäonnistuu jollain tavalla. Huomio on siis itsessä. Tutkittavien kuvauksia tiivistäen voidaan sanoa, että mediaesiintymisessä voi epäonnistua esimerkiksi niin, ettei tiedä tarpeeksi tai ettei osaa puhua ymmärrettävästi. Useimmat haastateltavat eivät kuitenkaan kertoneet erityisemmin pelkäävänsä suoranaisesti epäonnistumista tai ”mokaamista”:

Esimerkki 22. H2: Mutta en mä muista, et mä olisin koskaan sillä tavalla pelänny et mä mokaan tai... et siinä jotenki tapahtuu jotain pahaa. Totta kai sitä voi aina mokata, mut se... se ei oo semmonen asia joka on päällimmäisenä mielessä. Yhtä vähän ku tässä [tutkimus]haastattelussa tai elämässä yleensä.

Mediahaastattelua ei välttämättä pidetä sellaisena tilanteena, jossa mokaamisella olisi pahoja seurauksia. Esimerkiksi tieteellisiä esitelmiä jotkut sanoivat pitävänsä siinä mielessä merkittävämpinä tilanteina. Niihin liittyi joillakin muutenkin selvästi enemmän jännittämistä (Esimerkki 23).

Osaamisen jännittäminen, kuten kaikki jännittämisen kohteisiin liittyvät tulokset, esitellään myös taulukossa (Liite 4).

### *Yhteenveto*

Osaamisen jännittäminen liittyy olennaisesti epävarmuuden tunteeseen. Tässä kohdin jännittämisen ilmenemismuodot ja kohteet limittyivätkin toistensa kanssa. Osaaminen jakautui tässä aineistossa osa-alueisiin, jotka kuvaavat hyvin mediahaastattelutilanteen vaativuutta tutkijan osaamisen kannalta. Hänellä on oltava tietoa, ja hänen on osattava kertoa se yleistajuisesti ja sujuvasti. Osa tutkijoista kiinnitti huomiota myös siihen, että saisi kerrottua mediassa juuri haluamiaan asioita. Tämä tavoite toi yhden lisäulottuvuuden osaamisvaatimukseen: on osattava jossain määrin hallita vuorovaikutustilannetta, jonka etenemisestä toimittaja on yleensä vastuussa.

## 6.2.2 Tilanne

Omaan osaamiseen liittyvien huolien lisäksi aineistossa oli havaittavissa sellaisia jännittämisen kohteita, jotka liittyivät mediahaastattelutilanteeseen. Yksi jännittämisen kohde oli yleisö. Erityisesti suuren yleisön edessä oleminen aiheutti tutkittavien mukaan pelkoa. Siksi mediaesiintyminen ei välttämättä jännittänytkään niin paljoa, koska siinä yleisö ei ole näkyvillä. Vaikuttaakin siltä, että yleisöä ei kovin paljoa ajateltu mediahaastattelussa.

Esimerkki 23. H8: No en mä oikeen väittäis et mua on ne [mediaesiintymiset] jännittäny hirveesti, ku mä oon samaan aikaan myös pitäny aika paljo isoja esitelmiä tai seminaareja, vetäny seminaareja, nii sitä mä oon itseki pohtinu, et mun mielest se on paljo jännittävämpää, tai siis niinku selkeesti jännittää se, se seminaarin vetäminen ja johtaminen tai moderointi, ku sit taas tämmöset niinku, nää on kuitenkin nää useimmat esiintymiset nää on sen toimittajan kans hyvin tämmösii intensiivisiä, vaikka ne ehkä näytetään jossain ni et sä sitä siinä sillä tavalla mieti, ku se, et sä piät jotain seminaaria ja avaat sitä ja siel on sata ihmistä odottamassa.

Esimerkki 24. H9: Kyl... joo. Siin tilanteessa et ku sä puhut sille niinku siinä studiossa siinä tilassa sille toimittajalle, mutta sit ku se... siin ku sut pyydetään, nii sillen se totta kai tulee et apua, et, tai... erityisesti television kohalla, et toki siinä se tulee automaattisesti mieleen et siel on satoja tuhansia katsojia... Mut et sä siinä tilanteessa sitä...

Yleisö siis voi olla mielessä ennen mediahaastattelua, mutta unohtua itse haastattelutilanteessa. Tässä korostuu, että mediahaastattelu on toisaalta esiintymistilanne ja toisaalta kahdenvälinen vuorovaikutustilanne. Yleisön vihamielisyyden nosti yksi haastateltava esille. Hän ei ollut itse sellaista kokenut, mutta piti mahdollisena, että se jännittäisi:

Esimerkki 25. H3: Mulla ei oo semmosta kokemusta ollu, et mulla ois ollu vihamielinen yleisö. Et nehän on jotku kollegat joutunu sit [erään yrityksen] tiedotustilaisuuksissa joutunu vihamielisen yleisön tavallaan palautteen kohteeksi. Sitä mä en tiedä miten se jännittä, et mä en oo toistaseks semmoseen joutunu.

Tieteenala ja tutkijan asiantuntemuksen alue voivat vaikuttaa siihen, millä tavoin yleisöä ajatellaan. Joillekin yleisön mahdollinen suhtautuminen asiaan oli jännittämisen aihe. Näin oli esimerkiksi silloin, kun haastattelun aihe herätti yleisesti intohimoja.

Yksi haastateltava kuvasi televisiossa esiintymistä ”maksimaaliseksi esilläoloksi”. Hän tarkoittanee suurin piirtein samaa kuin toinen haastateltava, joka ei ollut kokenut televisiohaastattelua mutta arveli sen olevan radiohaastattelua jännittävämpää, koska televisiossa ihminen on kokonaisvaltaisemmin esillä. Tällöin siis jännitys liittyy ylipäänsä esiintymiseen: jännitetään yleisön edessä olemista, vaikkei osattaisi sanoa, miksi se jännittää. Radiossa, pelkällä äänellä esiintyessä, esiintyminen ei välttämättä tunnu yhtä kokonaisvaltaiselta. Isotaluksen (1994, 159–161) mukaan televisiossa esiintyvä vaikuttaakin



koko olemuksellaan. Katsojat tekevät päätelmiä puhujan persoonallisuudesta, luotettavuudesta ja ammattitaidosta. Nähdäkseni esiintyjä itsekin tiedostaa tämän – ehkä ylikorostuneestikin.

Tilanteen harvinaisuus oli toinen tilanteeseen liittyvä, jännittämistä aiheuttava piirre. Monen haastateltavan puheessa vilahti käsitys, että huolta tai epävarmuutta aiheutti se, että joutui jollain lailla uuteen tilanteeseen. Jännittämistä usein ilmeneekin uudenaikaisessa tilanteessa. Jos käytetään McCroskeyn (1997) jaottelua, voidaan puhua tilannekohtaisesta viestintäarkeudesta.

Toimittaja oli kolmas mahdollinen jännityksen kohde, mutta harvinaisempi kuin edelliset. Jos toimittaja koettiin hankalaksi tai syntyi jonkinlainen konflikti, saattoi se muutaman haastateltavan mukaan aiheuttaa jännitystä. Kuitenkaan heidän kokemuksissaan ei varsinaisesti ollut sellaista. Esimerkiksi yksi haastateltava ei muistanut tällaista tilannetta, mutta arvioi, että se olisi jännittävää:

Esimerkki 26. H7: Mä koitan miettiä et onko mulla ollu semmosia, koska mä jotenki aattelen, että jos vähän ku on katellu tossa noita puoluejohtajia, tenttejä, nii aattelee et siinähän haastattelijä on vihamielinen, että onks mulla ollu koskaan sellasta, mutta et sillonhan sitä meikäläinen rupee jännittämään hirveesti, jos. Mut ei mul oo tainnu, et mulla on ollu sikäli hyvä mäihä tässä näin, että ne on halunnu vaan haastattelijat mun asiantuntijamielipiteeni eikä mistään kovin kiistanalaisista asioista.

Yhden haastateltavan vastauksesta myös ilmeni, että jos toimittajaa jännittää, jännitys voi mahdollisesti tarttua haastateltavaan. Toinen puolestaan pohti, että toimittaja saattaisi sekoittaa hänen ajatuksiaan yllättävillä kysymyksillä (Esimerkki 3).

Neljäs tilanteeseen liittyvä piirre olivat tapauskohtaiset tekijät. Niillä tarkoitan muita sellaisia tekijöitä, jotka ovat mukana vain joissakin mediahaastattelutilanteissa. Esimerkiksi vieraalla kielellä puhuminen voi aiheuttaa jännitystä. Tämän mainitsi usea haastateltava. Yleensä koetut tilanteet olivat englannin kielellä pidettyjä tieteellisiä esitelmiä, mutta myös mediahaastatteluun kertoivat jotkut joutuneensa vieraalla kielellä.

Myös erilaiset häiriötekijät haastattelutilanteessa huolettivat. Tästä syystä yksi haastateltava pitikin, pohdinnan jälkeen, rauhallista studiota hyvänä paikkana haastattelulle:

Esimerkki 27. H4: Et tietysti se on vähän niinku erilainen tilanne kans, et jos joku tulee tänne tekee haastattelua, ja sit mä oon täällä tutuissa ympyröissä, ja tuolla labrassa kuvataan tai tässä kuvataan, nii se on tietysti erilainen tilanne, ku sitte et mennään johonki studioon, missä se tuntuu vähän ammattimaiselta. Mä en oikeen osaa sanoa, et kumpi on semmonen häiritsevämpää. Ehkä se on vähemmän häiritsevää, et mä meen jonneki studioon, pois täältä,

kun sit täällä pitää seurata kans kollegoiden liikkeitä ja mitä ne niinku virnistelee siinä, et tuleeko jännitystä semmosesta.

Yhdessä haastattelussa tuli esille huoli siitä, että joutuu hankalaan tilanteeseen. Haastateltava kertoi tapauksesta, jossa hän oli lupautunut haastatteluun sellaiseen tiedotusvälineeseen ja ohjelmaan, joita hän ei tuntenut. Kun hän sai tietää ohjelman muodosta ja siitä, keitä muita henkilöitä ohjelmaan oli tulossa, hän huolestui:

Esimerkki 28. H8: Mä olin sit ku mä keksin sen formaatin, ni sit mä olin pikkusen silleen huolissaan, että pistetääks mut jotenki tiedäks sä tässä semmoseen ikävään asemaan. Mutta ei se kyl, hirveen asiallisia ne kysymykset oli.

Suorat lähetykset olivat ainakin yhden haastateltavan mielestä jännittävämpiä kuin nauhoitetut.

#### *Yhteenveto*

Jännittäminen kohdistui tässä aineistossa osaamisen lisäksi tilannetekijöihin, jotka eivät olleet kokijasta riippuvaisia. Yleisö on esiintymistilanteisiin olennaisesti kuuluva tekijä, johon liittyy myös jännitystä. Mediahaastattelu ei kuitenkaan ole varsinainen yleisöesiintymistilanne, vaan läsnäolevien kesken tapahtuva vuorovaikutustilanne, jolla on kuitenkin olemassa yleisö. Tutkittavani kertoivat yleisön olemassaolon vaikuttavan esimerkiksi niin, että ennen mediahaastattelua kuvitellaan, miten suuri yleisö haastattelua seuraa. Itse haastattelutilanteessa yleisö voi kuitenkin unohtua. Toimittajaan ei liittynyt niin paljoa jännittämisen aihetta. Sekä toimittajan että yleisön vihamielisyys nousi esille mahdollisena ja jännittävänä tekijänä, mutta sellaista ei juuri ollut koettu.

## 7 Diskussio

### 7.1 Johtopäätökset

Tämä pro gradu -tutkielma täydentää sosiaalista jännittämistä koskevaa tutkimuskirjallisuutta. Samalla se täydentää tutkijoiden vuorovaikutusta koskevaa kirjallisuutta ja vieläpä mediahaastatteluja koskevaa kirjallisuutta. Tässä kolmen tutkimusalueen yhtymäkohdassa tutkielma vastaa tavoitteeseensa eli lisää ymmärrystä tutkijoiden kokemasta jännittämisestä mediahaastatteluissa. Lähtökohtana oli, että toisen kokemuksia voi tutkija ymmärtää jopa paremmin kuin kokija itse (Kukkola 2014, 51). Tämä hermeneuttinen lähtökohta yhdistyi tässä tutkielmassa fenomenologiseen ajatukseen yksilön ainutlaatuisesta kokemuksesta. Yksilö, joka on osa yhteisöä, kokee jotain yksilöllistä, joka voidaan kuitenkin yhteisöllisyyden vuoksi tavoittaa.

Subjektiiivisen kokemuksen ollessa kaiken huomion keskiössä saadaan tuloksia, joista puuttuu mittaaminen. Jännittämisen tutkimuksissa on usein mitattu esimerkiksi pulssia ja lisäksi on käytetty muun muassa itseraportointia ja ulkopuolisten havainnointia. Tässä tutkielmassa kaikki jännittämisen ulottuvuudet perustuvat kokijan itsensä kertomaan kokemukseen. Tarkastelun kohteena ei ole esimerkiksi mitattava sydämen syke, vaan kokemus siitä, kuinka sydän sykkii.

Yksi tämän tutkielman tulosten erityispiirre on se, että sykkeen kohoaminen ja muut fyysiset tuntemukset eivät olleet kovin merkittävä osa jännittämisen kokemuksesta. Tutkijat eivät kokeneet jännittämisen mediahaastatteluissa olevan ensisijaisesti sydämen hakkaamista, hikoilua tai vapinaa. Tutkielma vahvistaa aiempaa tutkimustietoa, jonka mukaan jännittäminen on kokonaisvaltainen kokemus. Kokonaisvaltaisuus tarkoittaa kehollisuuden, tajunnallisuuden ja situationaalisuuden yhdistymistä tavalla, jossa lopputulos on enemmän kuin osiensa summa. Aineiston luokittelu, jota tässäkin tutkielmassa on tehty, auttaa jäsentämään kokemusten palasia ja löytämään niiden välisiä yhteyksiä.

Tämän tutkielman tuloksiin voidaan soveltaa McCroskeyn (1997) viestintäarkuusjatkumoa. Jatkumon toisessa ääripäässä on piirretyyppinen viestintäarkuus. Erityisesti yhdellä aineistoni haastateltavista oli hänen oman kokemuksensa mukaan sellaista viestintäarkuutta, joka on nähdäkseni luettavissa piirretyyppiseksi. Haastateltava piti itseään jännittäjänä ja ajatteli jännittämisen olevan osa häntä. Useammin aineistoni valossa on kuitenkin kyse

kontekstisidonnaisesta viestintäarkuudesta, joka niin ikään on melko pysyvä, mutta ilmenee vain tietynlaisissa tilanteissa. Kontekstisidonnaisesta viestintäarkuudesta on kyse esimerkiksi niiden haastateltavieni kohdalla, jotka kertoivat jännittävänsä yleisöpuhetilanteita mutta eivät mediahaastatteluja. On kuitenkin huomattava, että samankin viestintätilanteen voi tulkita monella tavalla. Haastateltava voi pitää mediahaastattelutilannetta aluksi yleisöesiintymisenä ja seuraavassa hetkessä kahdenvälisenä keskusteluna. Näin ollen yleisöpuhetilanteita jännittävä saattaa kokea jännittämistä mediahaastattelun aluksi, mutta haastattelun aikana jännittäminen häviää, koska tulkinta tilanteen luonteesta muuttuu. Aineistossani oli havaittavissa myös tilannekohtaista viestintäarkuutta, joka on McCroskeyn jatkumon toisessa ääripäässä. Se on ohimenevää arkuutta, joka liittyy johonkin tilannetekijään. Haastateltavani puhuivat erilaisista, joissakin mediahaastattelutilanteissa esiintyvistä tekijöistä, jotka aiheuttivat jännittämistä.

McCroskeyn (1997) jaottelu perustuu siihen, mitä tutkielmani tuloksissa kutsun jännittämisen kohteiksi. McCroskey siis jäsentelee jännittämistä sen mukaan, mikä jännittämistä aiheuttaa. Tämän tutkielman aineistossa jännittämistä aiheuttivat toisaalta oma osaaminen ja toisaalta erilaiset tilannetekijät. Karkeasti voidaan sijoittaa osaamisen jännittäminen McCroskeyn jatkumolla enemmän piirretyyppisen viestintäarkuuden ja tilannetekijät taas tilannekohtaisen viestintäarkuuden puolelle. Vaikka osaaminen ei ole muuttumatonta, se on kuitenkin pysyvämpää kuin tilannetekijät, jotka voivat vaihdella tilanteesta toiseen ja muuttua hetkessä.

Laadullisissa tutkimuksissa voivat kohteena olla esimerkiksi kokemukset tai käsitykset. Katson tämän tutkielman perusteella, että kokemukset ja käsitykset kietoutuvat yhteen eikä niitä voi täysin erottaa toisistaan. Jännittämisen kokemukseen vaikuttaa se, millaisia käsityksiä jännittäjällä on jännittämisestä. Kehämäisesti kokemus taas vaikuttaa käsityksiin. Käsitykset ovat muodostuneet kokemusten lisäksi tiedosta. Haastateltavillani oli tietoa jännittämisestä, mikä vaikutti heidän havaintoihinsa ja tulkintoihinsa omasta jännittämisestään. Pörhölän (1995b, 132) mukaan ihmisillä on hyvä olla tietoa siitä, mistä jännityksessä on kyse, ja erityisesti siitä, millaiset kognitiot säätelevät tilannekokemuksia. Tällainen tieto auttaa hallitsemaan jännitystä. Isotaluksen (1995, 91) mukaan esiintymisjännityksen hallinta on yksi esiintymistaidon osa. Haastateltavieni tutkijoiden mielestä jännityksen hallinta on tärkeää. He eivät halua jännittämisestä eroon, vaan näkevät

sen hyödyllisenä, kunhan sitä on sopivassa määrin. Jännittäminen näyttäytyykin tutkijoiden kokemuksissa ensisijaisesti myönteisenä asiana. Yksi syy siihen voi olla juuri heidän tietoisuutensa jännittämisestä. Jännittäminen on heidän hallinnassaan, koska he ovat siitä tietoisia. Tietoisuuteen voi puolestaan olla syynä kokemuksen kertyminen erilaisista jännittävästä viestintätilanteista tai kenties tutkijoiden tottumus ilmiöihin perehtymiseen ja niiden erittelemiseen.

Jännittämiseen liittyy olennaisesti epävarmuuden tunne. Ehkä jännittämistä ja epävarmuutta voitaisiin pitää synonyymeinäkin. Kuitenkin voidaan sanoa, että toisaalta epävarmuus on merkki jännittämisestä ja toisaalta epävarmuus aiheuttaa jännittämistä. Asiantuntijuuteen liittyy tietämyksen lisäksi varmuuden tunne omasta asiantuntemuksesta. Epävarmuus voi olla merkki siitä, että tietoa ei ole tarpeeksi tai että viestintätaitoja ei ole tarpeeksi. Voidakseen astua asiantuntijan rooliin tutkijan on osattava paitsi asiasisällöt myös yleistajuinen puhe ja mediaesiintyminen. Epävarmuus voi nähdäkseni olla hyödyllinen merkki siitä, että johonkin asiaan on kiinnitettävä huomiota. Epävarman ihmisen on hyvä kysyä itseltään, mistä epävarmuus johtuu.

Mediahaastattelussa kohtaavat tiedemaailma ja mediamaailma erilaisine toimintatapoineen. Pitkäsen ja Niemen (2016) tutkimuksen yhteiskuntatieteilijät suhtautuivat mediaan kuitenkin pääosin myönteisesti. Samoin suhtautuivat tämän tutkielman aineiston tutkijat. He tiedostivat toimintatapojen eron selvästi, ja se aiheutti heille jännitystäkin. Jännitys kohdistui kuitenkin ennen kaikkea tutkijan omaan viestintäosaamiseen. Esimerkiksi toimittajan toimintaan ei juuri kohdistunut jännitystä, ja kokemukset toimittajan kanssa työskentelystä olivat tutkijoilla yleensä hyvät. Lähinnä vain kauhuskenaarioissa toimittaja on vihamielinen ja haluaa haastateltavansa huonoon valoon. Nähdäkseni tutkijoiden mielikuvissa mediahaastattelu onkin ennen kaikkea kahden ihmisen kohtaaminen. Toissijaisesti siinä kohtaa kaksi erilaista toimintakulttuuria, ja siihen liittyen tutkijat kokevat viestintäosaamisessaan puutteita.

Haastateltavistani joku viittasi siihen, että poliitikot joutuvat mediassa erilaiseen käsittelyyn kuin tutkijat. Olisikin mielenkiintoista saada vastaavia tutkimustuloksia, joissa kokijoina olisi poliitikkoja. Finstad ja Isotalus (2005) toteavat, että poliitikon työssä vuorovaikutus on avainasemassa: toiminnan tulokset määräytyvät vuorovaikutuksessa, ja onnistuminen riippuu pitkälti viestinnällisten tekijöiden hallinnasta. Tutkijan työssä vuorovaikutuksella ei nähdäkseni yleensä ole yhtä merkittävää roolia. Esimerkiksi mediaesiintyminen on monelle

tutkijalle harvinaista. Poliitikolle se taas on tärkeä osa työtä. Näin ollen tutkijalla ja poliitikolla voivat olla aika erilaiset lähtökohdat mediahaastatteluun, vaikka kumpikin joukko on sellaisia, joita toimittajat paljon haastattelevat.

Viestintäkoulutusta saanut tutkija osaa viestiä tutkimuksestaan tehokkaasti, ja lisäksi hän ymmärtää journalistin lähtökohdat (Heinonen & Raevaara 2012). Tutkijoiden vuorovaikutustaitojen lisääminen olisi varmasti hyödyllistä. Se olisi kaikkien etu, niin tutkijan itsensä kuin median ja tietenkin yhteiskunnallista vuorovaikutusta peräänkuuluttavien yliopistojen etu. Tutkijat tarvitsevat monenlaista vuorovaikutusosaamista jo yksin mediaesiintymisiin. Olennaista ovat esimerkiksi yleistajuistaminen ja median toimintatapojen ymmärtäminen. Olisi hyvä selvittää, saavatko tutkijat riittävästi koulutusta tähän. Laajalahden (2014, 283–284) mukaan viestintäarkuus ei ole suoraviivaisesti yhteydessä vuorovaikutusosaamiseen, mutta tutkijoiden kokema viestintäarkuus voi vaikuttaa kielteisesti heidän kokemuksiinsa omasta vuorovaikutusosaamisestaan. Jännittäminen voi nimittäin aiheuttaa sellaisten tilanteiden välttelyä, joissa vuorovaikutusosaamista olisi mahdollista kehittää. Laajalahti (2014, 333) esittää, että jatkossa voitaisiin tutkia syvällisemmin tutkijoiden vuorovaikutusosaamista eri vuorovaikutussuhteissa kuten tutkijoiden ja toimittajien välisissä kohtaamisissa. Yhdyn tähän toiveeseen. Lisäksi tämän tutkielman aihetta voitaisiin tutkia kvantitatiivisesti. Nyt, kun tutkijoiden kokemuksia mediahaastatteluiden jännittämisestä on kuvattu ja ymmärretty, olisi hyödyllistä saada aiheesta myös määrällistä tietoa.

## **7.2 Tutkimuksen arviointi**

Tämän tutkielman tavoitteena oli kuvata ja ymmärtää tutkijoiden kokemaa jännittämistä mediahaastatteluissa. Kuten alaluvun 7.1 alussa todettiin, tutkielmassa yhdistyy sosiaalisen jännittämisen, tutkijoiden vuorovaikutuksen ja mediahaastatteluiden vuorovaikutuksen tutkimus. Siksi tutkielman tavoitetta voidaan pitää monesta näkökulmasta merkittävänä. Lisäksi on huomattava, että tutkimus tarkastelee jännittämistä kokemuksena. Myös kokemuksen tutkimiseen tutkielma tuo uutta, täydentävää näkökulmaa. Kysymys siitä, millainen tutkimus on kokemuksen tutkimusta, ei Kukkolan (2014, 31) mukaan ole metodinen ongelma. Olennaisia ovat filosofiset lähtökohdat. Yleensäkin jokainen laadullinen tutkimus on ainutlaatuinen; menetelmät on luotava tutkimuskohteen,

tutkimustehtävän ja aineiston mukaan. Tärkeintä on johdonmukaisuus ja valintojen perustelu.

Sitä, miten tutkielma on toteutettu, on nähdäkseni arvioitava tutkielman tavoitteen näkökulmasta. Toteutuksen olisi siis tuettava tavoitteen täyttämistä, jotta voidaan perustellusti sanoa, että tutkielma vastaa tutkimuskysymykseen. Mäkelä (1990, 47–48) esittää laadulliselle tutkimukselle neljä arviointiperustetta: aineiston merkittävyys ja yhteiskunnallinen tai kulttuurinen paikka, aineiston riittävyys, analyysin kattavuus sekä analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. Arvioin tutkielmaani näiden perusteiden mukaan, tutkielman tavoitteen näkökulmasta.

Tämän tutkielman aineiston merkittävyyden sekä yhteiskunnallisen tai kulttuurisen paikan kannalta tärkeää on tarkastella haastateltavien hankintaa ja haastattelujen tekemistä. Kokemuksen tutkimisessa haastattelu on yleisesti tunnustettu ja omankin käsitykseni mukaan paras mahdollinen aineistonkeruun muoto. Teemahaastattelussa tarkoituksena on, että suunnitellut teemat ohjaavat keskustelua, mutta eivät kahlitse sitä. Väljät teemat mahdollistavat sellaisenkin esilletulon, mitä tutkija ei osaa ennakoida. Olen lukenut useita opinnäytetöitä, joissa sanotaan käytetyn teemahaastattelua, mutta haastattelurunkona on kuitenkin kysymyslista. Kiinnitin siksi erityistä huomiota siihen, että haastattelumuoto oli puhtaasti teemahaastattelu. Miellekartan käyttäminen toimi hyvin, ja voin suositella sitä teemahaastattelun tekijöille.

Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa yhdessä tuotetaan sosiaalista todellisuutta. Olen tuonut tuloslukuissa esille sitä, miten tutkijana olen esimerkiksi tarjonnut haastateltaville käsitteitä (ks. Esimerkki 2). Käsitteiden tarjoamisen voi nähdä toisaalta heikkoutena, riskinä, että haastateltavan suuhun laitetaan sanoja. Toisaalta haastattelun vahvuus aineistonkeruumuotona on, että siinä voidaan keskustella ja hakea yhteistä ymmärrystä puheena olevasta asiasta. Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 16) mukaan haastatteluissa on melko harvoin otettu huomioon, että merkitykset luodaan yhdessä, vuorovaikutuksessa. Tässä tutkielmassa olen pyrkinyt kiinnittämään tähän huomiota. Olen hyväksynyt, että vaikutukseni on joka tapauksessa olemassa, mutta pyrin myös tunnistamaan oman osuuteni. Tuloslukujen aineistoesimerkeissä näkyy, kuinka jännittämisen kokemuksen kuvauksia on tuotettu tutkijan ja haastateltavan välisessä vuorovaikutuksessa.

Haastattelujen yhteydessä virikkeenä käytetyt mediahaastattelutallenteet ansaitsevat oman huomionsa tässä arvioinnissa. Tallenteen käyttö tuntui toimivan hyvin, sillä nähty tai kuultu haastattelu vaikutti auttavan haastateltavia muistamaan kokemuksiaan:

H9: Se on tietenkin tyypillistä ehkä siihen jännittämiseen liittyen, että sä et kauheesti muista siitä tilanteesta mitään, et ku jälkeenpäin tietysti katsoo nii se avautuu...

Tallenne myös auttoi puhumaan kokemuksista konkreettisesti ja esimerkkejä antaen. Toisaalta on huomattava, että tallenteesta tehtyjen havaintojen johdosta muistikuviiin saattoi sekoittua arvailuja. Tässä tutkielmassa kiinnostuksen kohteena olivat kuitenkin haastateltavien kertomat kokemukset, joita sellaisinaan pidettiin tosina.

Haastattelut tuottivat erittäin monipuolisen aineiston. Jokainen haastattelu osoittautui hyödylliseksi, vaikka joistakin saikin enemmän irti kuin toisista. Haastateltavien valinnassa tein mielestäni oikean ratkaisun, kun en edellyttänyt suoranaisesti jännittämisen kokemuksia. Sellaisetkin, jotka eivät kokeneet juuri jännittäväänsä mediahaastatteluja, kertoivat esimerkiksi siitä, miksi he jännittävät joitakin muita tilanteita. Jotkut myös haastattelun aikana totesivat ehkä sittenkin kokeneensa jännittämistä. Tähän on suhtauduttava varauksella. Kuitenkin tarkoitukseni olikin, että jännittämistä ei tarvitse etukäteen ajatella kokeneensa, mutta silti sitä on saattanut kokea. Jännittämisen kokeminen ei ole yksiselitteistä.

Kun tiedostetaan tutkijan osuus tutkimushaastattelun vuorovaikutuksessa, voidaan myös tunnistaa sen etu: esimerkiksi ”skarppaaminen”-käsitteen tarjoaminen haastateltavalle voi saada hänet näkemään jännittämisen laajemmin kuin ennen. Kun tutkijana tarjosin haastateltaville toisten haastateltavien käyttämiä sanoja, olivat haastateltavat välillisesti vuorovaikutuksessa keskenään. Näin aineistoni yhdeksän haastateltavan jännittämiskäsitteet lähentyivät toisiaan. Tämä on mielestäni etu tällaisessa käsitteellisesti haastavassa tutkimusaiheessa. Aineiston sisällä voidaan eri kokemuksia vertailla hiukan helpommin, kun eri haastateltavien käyttämät käsitteet ovat hieman lähempänä toisiaan.

Tärkeitä eettisiä periaatteita laadullisessa tutkimuksessa ovat tiedonantajan vapaaehtoisuus, henkilöllisyyden suojaaminen sekä luottamuksellisuus (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 39). Haastateltavien erilaiset tieteenalataustat näkyivät käsittäökseni siinä, miten he suhtautuivat lupaukseni, että he pysyvät anonyminä. Osa haastateltavista piti tätä itsestään selvänä, osalle se oli yhdentekevää ja yksi jopa kyseenalaisti tämän käytännön. Hän



piti tutkimuksen luotettavuuden kannalta kyseenalaisena, jos siinä ei kerrota, keitä on haastateltu. Keskusteltuamme eri tieteenalojen käytännöistä ja tutkimusten erilaisista luonteista hän piti kuitenkin asiaa ymmärrettävänä. Tämä tapaus osoitti ensinnäkin sen, että tutkijalle itsestään selvät käytännöt eivät olekaan välttämättä haastateltaville selviä, ja siksi on varauduttava perustelemaan valintoja. Toiseksi tapaus muistutti, että tutkijan on myös itselleen perusteltava valintansa, vaikka ne pohjautuisivatkin tieteenalan yleisiin käytäntöihin. Perustelen haastateltavieni anonyymiyden ensisijaisesti sillä, että jännittämisen kokemus on niin henkilökohtainen asia, ettei voida olettaa haastateltavien haluavan esiintyä tunnistettavina. Kokemuksen tutkimuksessa ei myöskään ole tarvetta tietää, keitä haastateltavat tarkalleen olivat. Tieto saattaisi häiritäkin lukijaa. Tutkijana koen, että pelkkien koodien käyttö haastateltavista etäännytti tutkijaakin haastateltavista myönteisellä tavalla. Aineiston kuvauksessa olen kertonut mielestäni riittävällä tarkkuudella, millainen joukko haastateltavat olivat. Laadullisessa tutkimuksessa ei nähdäkseni tarvita tarkempaa kuvausta. Mitä tulee tutkielman luotettavuuteen, on tietenkin periaatteessa mahdollista, että haastatteluja ei olisi edes tehty, kun haastateltavilta ei voida asiaa tarkistaa. Tutkielman luotettavuus voidaan kuitenkin arvioida pelkän kirjallisen raportin perusteella. Luotan siihen, että aineiston, analyysin ja tulosten raportointi antaa lukijalle varmuuden siitä, että aineisto on ollut olemassa.

Yksi eettinen kysymys haastatteluissa oli myös mediatalenteen käyttö. Sanoin haastattelusta sovittaessa, että mielelläni käyttäisin tällaista virikettä haastattelun yhteydessä. Yhdelle haastateltavalle olin puhunut radiohaastattelusta, mutta sitten löysin hänestä myös televisiohaastattelun. Tutkimushaastattelun alussa kysyin, sopisiko sen katsominen. Haastateltava ei halunnut katsoa itseään videolta, ”jos tutkimus ei sitä vaadi”. Kuuntelimme siis radiohaastattelua, mikä sekään ei hänelle ollut kovin mieluista. Pyrinkin pitämään kuuntelun mahdollisimman lyhyenä. Haastateltava oli kuitenkin antanut tähän suostumuksensa jo aikaisemmin.

Haastatteluaineistoni merkittävyys on ennen kaikkea siinä, että haastateltavat ja haastattelut olivat sellaisia, että aineiston perusteella voidaan vastata tutkimuskysymykseen. Näin tapahtui. Yhteiskunnallista painoarvoakin aineistolla on erityisesti siksi, että tutkijat ovat merkittäviä asiantuntijoita julkisessa keskustelussa ja että heidän merkittävyyttään toisaalta haastetaan. Aineistonkeruussa oli myös kaksi mainitsemisen arvoista metodista kokeilua,

nimittäin mediatallenteen käyttö virikkeenä sekä miellekartan muotoon laaditut haastatteluteemat. Molemmat osoittautuivat toimiviksi yksityiskohdiksi.

Toinen Mäkelän (1990) esittämistä arviointiperusteista on aineiston riittävyys. Mäkelän (1990, 52) mukaan laadulliselle aineistolle ei voida asettaa selviä raja-arvoja kuten määrälliselle aineistolle. Usein aineistoa pidetään sopivana sitten, kun uudet tapaukset eivät enää tuo esiin uusia piirteitä. Tämän tutkielman aineistossa ilmeni jo keruuvaiheessa siinä määrin toistuvia piirteitä ja toisaalta mielenkiintoisia poikkeamia, että aineistoa oli pidettävä rikkaana. Pro gradu -tutkielmalle on ennalta määrätty laajuus, jonka puitteisiin aineisto on sovitettava. Myös tutkimuksen tavoitteen on oltava linjassa sekä vaaditun laajuuden että aineiston kanssa. Tässä tutkielmassa tavoite oli sen verran tarkkaan rajattu, että yhdeksällä haastattelulla saatiin mielekäs aineisto.

Kuten Mäkelä (1990, 46) toteaa, aineiston keruun lisäksi on hyvin tärkeää pohtia, mitä sen jälkeen tapahtui. Kolmas arviointiperuste, analyysin kattavuus, tarkoittaa sitä, miten aineisto on tutkijan hallinnassa ja järkevästi jäsennehtynä. Tulkinnat eivät saa perustua satunnaisiin poimintoihin aineistosta. Tässä tutkielmassa haastattelut äänitettiin, litteroitiin ja luettiin huolellisesti läpi useaan kertaan. Tietokoneohjelma Atlas.ti oli apuna aineiston hallinnassa. Ohjelman avulla oli helppo palata aineiston pariin uudelleen ja uudelleen ja nähdä, mihin jo tehty analyysi perustui. Vielä tutkielman viimeistelyvaiheessakin tarkistin ohjelman avulla aineistosta esimerkiksi haastateltavien tarkkoja sanamuotoja tai koodauksiani. Aineiston kattavuutta voidaan pitää hyvänä, ja sitä voi lukija arvioida analyysin kuvauksen sekä tulosten esittämisen perusteella (luvut 5.2 ja 6).

Neljäs arviointiperuste on analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. Mäkelän (1990, 53) mukaan arvioitavuus viittaa siihen, miten lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättelyä. Lukijalla on oltava edellytykset hyväksyä tai riitauttaa tutkijan tulkinnat. Analyysin toistettavuus puolestaan tarkoittaa sitä, että luokittelu- ja tulkintasääntöjen on oltava niin yksiselitteisiä, että toinen tutkija päätyy niitä soveltamalla samoihin tuloksiin. Tässä tutkielmassa haastatteluaineiston analysoinnissa käytin laadullista sisällönanalyysiä. Latvalan ja Vanhanen-Nuutisen (2003, 36) mukaan sisällönanalyysin luotettavuutta arvioitaessa on kiinnitettävä huomiota siihen, miten tutkija pystyy pelkistämään aineistonsa siten, että se kuvaa mahdollisimman luotettavasti tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Aineiston ja tulosten välille on osoitettava yhteys. Sekä analyysin tekemisessä että raportoinnissa olen pyrkinyt sellaiseen tarkkuuteen ja johdonmukaisuuteen, että lukija

pystyy seuraamaan tulosten muodostumista ja pitämään niitä perusteltuina. Esimerkiksi aineistoesimerkkien ja taulukkojen käyttö parantavat tutkimukseni arvioitavuutta. Myös tässä luvussa esittämäni kritiikki esimerkiksi haastattelumenetelmää kohtaan nostaa lukijan arvioitavaksi tutkielman mahdollisia heikkoja kohtia.

Samoin kuin arvioitavuutta myös toistettavuutta parantaa luokittelun selkeä esittäminen ja aineistoesimerkkien käyttö. Tutkimusta ei kuitenkaan voida toistaa samanlaisena, sillä aineisto oli ainutkertainen. Sen sijaan toisella vastaavalla aineistolla voisi toinen tutkija tehdä samankaltaisen analyysin. Kuitenkin tulkintaa sisältävässä toiminnassa on aina hyväksyttävä tutkijan vaikutus; ei ole olemassa siinä mielessä objektiivista laadullista analyysyä, että se olisi täysin samanlainen riippumatta tekijästä. Luotettavuutta voitaisiin toki parantaa käyttämällä useampaa tutkijaa. Näin voitaisiin verrata toisiinsa eri ihmisten tulkintoja samasta aineistosta. Tämän tutkielman aihetta voitaisiinkin tutkia monella tavalla laajemmin ja monipuolisemmin kuin mihin pro gradu -tutkielman puitteet riittävät.

Kun tutkimuksessa tulkinnan avulla ymmärretään jotakin, ymmärtäminen suuntautuu aina jonkin ymmärtämiseen ja tapahtuu aina jostakin näkökulmasta (Latomaa 2012, 16). Tutkielman arvioinnin kannalta olennaista on siis tarkastella, mitä on pyritty ymmärtämään ja mistä näkökulmasta. Tässä tutkielmassa on selvitetty tutkijoiden kokemuksia mediahaastatteluiden jännittämisestä. Kokemukset eivät tulleet tyhjentävästi ymmärretyiksi, mutta asetettuun tutkimuskysymykseen on tutkimuksella vastattu.

## Kirjallisuus

Almonkari, Merja (2007). *Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa*. Jyväskylä studies in humanities, 86. Jyväskylän yliopisto.

Almonkari, Merja & Kunttu, Kristiina (2012). Korkeakouluopiskelijoiden jännittämiskokemusten yhteys opiskelukykyyn. Teoksessa Valo, M., Sivunen, A., Mikkola, L. & Laaksonen, V. (toim.), *Prologi. Puheviestinnän vuosikirja 2012* (s. 7–27). Jyväskylä: Prologos.

Arjas, Päivi (2002). *Muusikoiden esiintymisjännitys: Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista*. Jyväskylä studies on the arts, 82. Jyväskylän yliopisto.

Ayres, Joe, Keereetawee, Tanichya, Chen, Pao-En & Edwards, Patricia A. (1998). Communication apprehension and employment interviews. *Communication Education* 47, 1–17.

Berg, Maarit (2003). *Syytöksiä ja epäilyksiä. Toimittajan ja poliitikon vuorovaikutuksesta televisiokeskustelussa*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia, 918. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Berger, Charles R. (2004). Speechlessness. Causal attributions, emotional features and social consequences. *Journal of Language and Social Psychology* 23, 147–179.

Clarkeburn, Henriikka & Mustajoki, Arto (2007). *Tutkijan arkipäivän etiikka*. Tampere: Vastapaino.

Croft, Rodney J., Gonsalvez, Craig J., Gander, Joanne, Lechem, Lisa & Barry, Robert J. (2004). Differential relations between heart rate and skin conductance, and public speaking anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 35, 259–271.

Elfering, Achim & Grebner, Simone (2012). Getting used to academic public speaking: global self-esteem predicts habituation in blood pressure response to repeated thesis presentations. *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 37, 109–120.

Eriksson, Susan (2002). Kommunikaatio, moraali ja valta modernissa asiantuntijuudessa. Teoksessa I. Pirttilä & S. Eriksson (toim.), *Asiantuntijoiden areenat* (s. 167–174). Jyväskylä: SoPhi.

Eräsaari, Risto (2002). Avoimen asiantuntijuuden analytiikka. Teoksessa I. Pirttilä & S. Eriksson (toim.), *Asiantuntijoiden areenat* (s. 21–38). Jyväskylä: SoPhi.

Eskola, Jari (2001). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 133–157). Jyväskylä: PS-kustannus.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana (2001). Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 24–42). Jyväskylä: PS-kustannus.

Finstad, Minna & Isotalus, Pekka (2005). Näkökulmia poliitikon viestintäosaamiseen. Teoksessa Välikoski, T.-R., Kostiainen, E., Kyllönen, E. & Mikkola, L. (toim.), *Prologi. Puheviestinnän vuosikirja 2005* (s. 12–30). Jyväskylä: Prologos.

Frey, Lawrence R., Botan, Carl H. & Kreps, Gary L. (2000). Investigating communication. An introduction to research methods. Boston: Allyn and Bacon.

Goberman, Alexander M., Hughes, Stephanie & Haydock, Todd (2011). Acoustic characteristics of public speaking: Anxiety and practice effects. *Speech Communication* 53, 867–876.

Heinonen, Aku & Raevaara, Tiina (2012). Yliopistojen kolmas tehtävä jää vaille toteutusta ja tukea. *Tieteessä tapahtuu* 5, 3–8.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2009). *Tutki ja kirjoita* (15., uudistettu painos). Helsinki: Tammi

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2009). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.

Isopahkala-Bouret, Ulpukka (2008). Asiantuntijuus kokemuksena. *Aikuiskasvatus* 2, 84–93.

Isotalus, Pekka (1994). Onko toimittajan televisioesiintymisellä merkitystä? Teoksessa P. Isotalus (toim.), *Puheesta ja vuorovaikutuksesta*. Viestintätieteiden laitoksen julkaisuja, 11 (s. 159–167). Jyväskylän yliopisto.

Isotalus, Pekka (1995). Mitä esiintymistaito on? Puhetaiteen, yleisöpuheen ja mediaesiintymisen yhteisiä piirteitä etsimässä. Teoksessa M. Valo (toim.), *Haasteita puheviestinnän opetukseen*. Viestintätieteiden laitoksen julkaisuja, 14 (s. 83–98). Jyväskylän yliopisto.

Jokinen, Ismo (2013). Radio- ja televisiohaastattelut. Teoksessa U. Strellman & J. Vaattovaara (toim.), *Tieteen yleistajuistaminen* (s. 245–256). Helsinki: Gaudeamus.

Keaten, James A. & Kelly, Lynne (2000). Reticence. An affirmation and revision. *Communication Education*, 49, 165–177.

Keltikangas-Järvinen, Liisa (2004). *Temperamenti. Ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.

Kenny, Dianna T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: Journal of Music Research* 31, 51–64.

Kukkola, Jani (2014). Millaisin ehdoin kokemus voi olla tutkimuskohteena mahdollinen? Mielenfilosofisia lähtökohta-ehdotuksia kokemuksen tutkimukselle. Teoksessa K. Koivisto, J. Kukkola, T. Latomaa & P. Sandelin (toim.), *Kokemuksen tutkimus IV. Annan kokemukselle mahdollisuuden* (s. 31–56). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Kunttu, Kristina, Almonkari, Merja, Kylmälä, Mervi & Huttunen, Teppo (2006). Yliopisto-opiskelijoiden esiintymisvarmuus ja esiintymisjännitys opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 43, 320–330.

Laajalahti, Anne (2014). *Vuorovaikutusosaaminen ja sen kehittyminen tutkijoiden työssä*. Jyväskylä studies in humanities, 225. Jyväskylän yliopisto.

Laine, Timo (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 26–43). Jyväskylä: PS-kustannus.

Latomaa, Timo (2012). Ymmärtävä psykologia – subjektiivisen kokemuksen ja toiminnan subjektiivisen mielekkyyden tutkimusta. Teoksessa L. Kiviniemi, K. Koivisto, T. Latomaa, M. Merilehto, P. Sandelin & T. Suorsa (toim.), *Kokemuksen tutkimus III. Teoria, käytäntö, tutkija* (s. 15–48). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa (2003). Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.), *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. (2., uudistettu painos). (s. 21–43). Helsinki: WSOY.

McCroskey, James C. (1997). Willingness to communicate, communication apprehension, and self-perceived communication competence: conceptualizations and perspectives. Teoksessa J. Daly, J. McCroskey, J. Ayres, T. Hopf & D. Ayres (toim.), *Avoiding communication. Shyness, reticence, and communication apprehension* (s. 75–108). Cresskill, NJ: Hampton.

McCroskey, James C. & Beatty, Michael J. (1998). Communication apprehension. Teoksessa J. C. McCroskey, J. A. Daly, M. M. Martin & M. J. Beatty (toim.), *Communication and personality. Trait perspectives* (s. 215–231). Cresskill, NJ: Hampton Press.

Melkas, Jussi (2013). Asiantuntijuus alamäessä. *Tieto & trendit* 3, 34–36.

Mustajoki, Arto (2012). Eettiset kysymykset tutkijan ja median kohtaamisissa. *Tieteessä tapahtuu* 6, 45–47.

Metsämuuronen, Jari (2006). Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja* (s. 81–147). Helsinki: International Methelp.

Mäkelä, Klaus (1990). Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.), *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta* (s. 42–61). Helsinki: Gaudeamus.

Niemi, Mari K. (2016a). Hei tutkija, miten sinä asemoidut suhteessa julkiseen asiantuntijuuteen? [@KukaVerkosto @UniTurku @Tieteentek](http://www.tiedetoimittajat.fi/mista-nurkasta-sinut-loytaa/@KukaVerkosto).

Twitter-viesti @MariKNiemi 5.10.2016 klo 14.57. Luettu 6.10.2016.

<https://twitter.com/MariKNiemi/status/783637198918778881>

Niemi, Mari K. (2016b). Mistä nurkasta sinut löytää? Tiedekeskiviikko-blogi 5.10.2016. Luettu 6.10.2016. <http://www.tiedetoimittajat.fi/mista-nurkasta-sinut-loytaa/>

Niinivaara, Janne (2013). Jännittämisen kokemus puheviestinnän erilliskurssilla. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteiden laitos.

Phillips, Gerald M. (1991). *Communication incompetencies. A theory of training oral performance behavior*. Carbondale, IL: Southern Illinois University Press.

Pitkänen, Ville & Niemi, Mari K. (2016). Hallitsematon ja houkutteleva media. Yhteiskuntatieteilijöiden näkemyksiä julkisesta asiantuntijuudesta. *Yhteiskuntapolitiikka* 81, 5–16.

Poutiainen, Saira (2013). Suullisen viestinnän kulttuurierot. Teoksessa U. Strellman & J. Vaattovaara (toim.), *Tieteen yleistajuistaminen* (s. 215–221). Helsinki: Gaudeamus.

Pörhölä, Maili (1995a). *Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa*. Jyväskylä studies in communication, 2. Jyväskylän yliopisto.

Pörhölä, Maili (1995b). Kun puhuminen pelottaa. Teoksessa M. Valo (toim.), *Haasteita puheviestinnän opetukseen*. Viestintätieteiden laitoksen julkaisuja, 14 (s. 121–137). Jyväskylän yliopisto.

Rauhala, Lauri (2005). *Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä*. Helsinki: Yliopistopaino.

Sarason, Irwin G., Sarason, Barbara R. & Pierce, Gregory R. (1991). Anxiety, cognitive interference, and performance. Teoksessa M. Booth-Butterfield (toim.), *Communication, cognition, and anxiety* (s. 1–18). Newbury Park, CA: Sage.

Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Vainikainen, Tuula (2013). Toimittajan kohtaaminen ja tutkimuksesta kertominen. Teoksessa U. Strellman & J. Vaattovaara (toim.), *Tieteen yleistajuistaminen* (s. 80–95). Helsinki: Gaudeamus.

Väliverronen, Esa (2015). Tiedeviestintä ja asiantuntijuus – tutkijoiden muuttuva suhde julkisuuteen. *Yhteiskuntapolitiikka* 80, 221–232.

Wadleigh, Paul M. (1997). Contextualizing communication avoidance research. Teoksessa J. Daly, J. McCroskey, J. Ayres, T. Hopf & D. Ayres (toim.), *Avoiding communication. Shyness, reticence, and communication apprehension* (s. 3–20). Cresskill, NJ: Hampton.

Wien, Charlotte (2014). Commentators on daily news or communicators of scholarly achievements? The role of researchers in Danish news media. *Journalism* 15, 427–445.

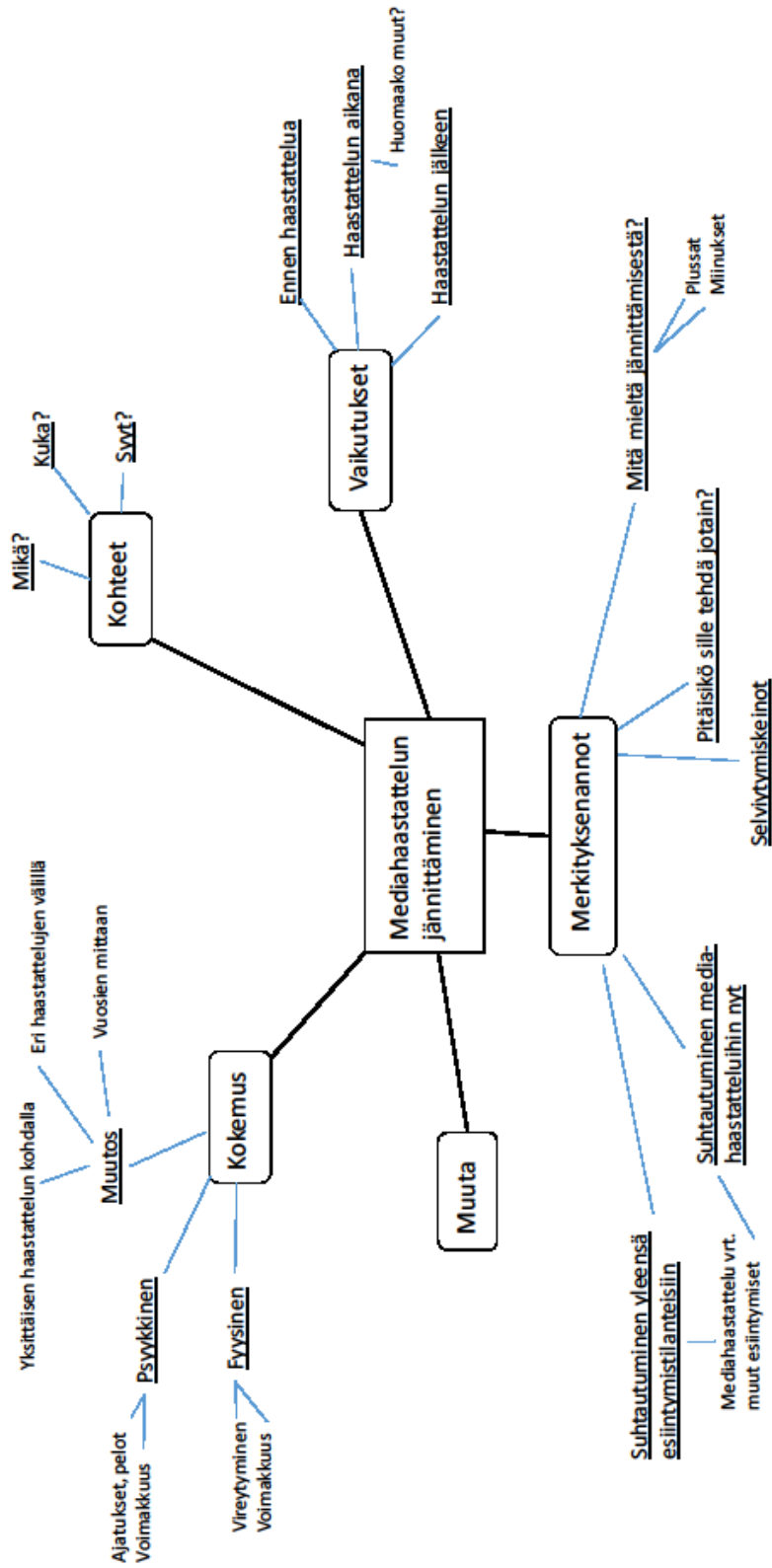
Wilkins, Richard (2005). The optimal form: inadequacies and excessiveness within the *asiallinen* [matter of fact] nonverbal style in public and civic settings in Finland. *Journal of Communication* 55, 383–401.

Zuardi, Antonio W., de Souza Crippa, José A., Hallak, Jaime E. C. & Gorayeb, Ricardo (2013). Human experimental anxiety: actual public speaking induces more intense physiological responses than simulated public speaking. *Revista Brasileira de Psiquiatria* 35, 248–253.



# Liitteet

## Liite 1: Haastatteluteemat



## Liite 2: Haastattelupyyntö

*sähköpostiviestin otsikko:*

Kertoisitko mediahaastattelukokemuksestasi graduani varten?

*viesti:*

Hei!

Teen puheviestinnän gradua tutkijoiden käsityksistä ja kokemuksista jännittämisestä mediahaastatteluissa, ja etsin sitä varten haastateltavia. Otan nyt yhteyttä sellaisiin tutkijoihin, jotka ovat olleet viime kuukausien aikana haastateltavina suorassa radio- tai tv-haastattelussa. Siksi lähestyn myös sinua. Ei ole väliä, koitko mediahaastattelussa jännittämistä tai minkä verran sitä koit, sillä olen kiinnostunut kaikenlaisesta tähän aiheeseen liittyvästä henkilökohtaisesta kokemuksestasi.

Tekisin yhden haastattelun, johon olisi hyvä varata aikaa ainakin tunti. Ajankohta voisi mielellään olla maaliskuu-huhtikuun aikana. Aikatauluni ovat joustavat, ja jos suinkin olet käytettävissä, löydämme varmasti sopivan ajan ja paikan haastattelulle.

Käsittelen haastatteluaineiston luottamuksella. Analyysiä varten nauhoitan haastattelun, ja minun lisäksi kukaan muu ei kuule nauhoitusta. Haastattelussa esille tulevat asiat raportoin siten, että sinua ei voida tunnistaa.

Jos voit ajatella jakavasi kokemuksiasi tutkimusta varten, pyydän sinua vastaamaan tähän sähköpostiin tai soittamaan alla olevaan numerooni. Sinun ei tarvitse vielä sitoutua mihinkään.

Annan mielelläni lisätietoja, ja olisin kiitollinen osallistumisestasi.

Ystävällisin terveisin,

Sampo Sivula

puheviestinnän opiskelija  
Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta  
p. 044 xxx xxxx

### Liite 3: Jännittämisen ilmeneminen -pääluokka taulukkona

ESIMERKKI ALKUPERÄISESTÄ ILMAUKSESTA	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
"Et tos niinku ajatus pysy aika hyvin kyl – minusta – siin kuitenkin siin pääasiassa. Ja kyl siinä ehkä semmonen on, että ku on vähän... vähän... tämmöst jonkunnäköstä jännitystä tai positiivista stressiä, niin ehkä se on just se keskittymiskyky –" (H2)	Keskittyminen asiaan paranee	Muutokset keskittymisessä
"Jotenki siinä joku adrenaliinihöyry on päässä, että siihen keskittyy siihen omaan asiaansa, niin et siin ei... Ainaki mä pystyn fokuoitumaan siinä haastattelussa täsmälleen siihen haastatteluun." (H3)	Keskittyminen vuorovaikutustilanteeseen paranee	
"Se jännittäminen estää ehkä semmosen jäsennellyn ajatuksen, et siel tulee niinku ajatuksia vähän niinku tajunnan virtana mieleen, ja niitä ei ehdi laittaa oikeeseen järjestykseen mielensä mukaisesti, et näin se pitäis sanoo, et tää on perustilanne, tästä johtuu nää ja nää asiat. Vaan siinä vahingossa sitten hyppää sinne keskelle." (H3)	Keskittyminen heikkenee	
"Et en mä nyt osaa kuvata niitä fyysisiä, sillai, et semmonen yleinen vaan niinkun jännittyneisyys ehkä, mut tota..." (H7)	Yleinen jännittyneisyys	Fyysiset muutokset
"No, se on semmonen fyysinen tunne. Et vähän niinku kihelmöi ja jotain." (H7)	Kihelmöinti	
"Vatsa... mulla vatsa alkaa silleen et ei maistu ruoka ja... ei mulla nyt mitään hirveetä ripulointia oo tai mitään tämmösiä, mut vatsa... perhosia vatsassa -tyyppinen." (H9)	Vatsaoireet	
"Mut kyl varmaan niinku jotain semmosii niinku yleisiä jännityksen merkkejä niinku vaikka että posket on punaset ja jotenki vähän niinku semmonen kiihtynyt fysiologisesti, ja sydän lyö tai jotain tällasta, mut ei mitään sellast niinku, mikä häiritsis toimintaa." (H5)	Sykkeen kiihtyminen	
	Punastuminen	
"Jos selittää normaalisti jotain asiaa ni ei tartte kesken lauseen nielasta. Mut tossa oli joku semmone kohta et siinä tulee semmone (nielkaus) et okei nyt jatketaan. (naurua)" (H5)	Puheen tuottamisen vaikeudet	Muutokset käyttäytymisessä
"Mut, ainaki silleen et semmonen levottomuus, et emmä tosiaan kuvitellukaan et mä istun paikoillani, ku mä puhun siin puhelimesta. Et mä siinä liikuin ympäri siinä huoneessa." (H5)	Levottomuus	
"Mut sanotaan siis se, että kyllä näihin aamu-juttuihin edellisenä yönä nukkuminen jää aika vähiin, et kyl semmosta oireilua on." (H9)	Unettomuus	
"Et voi olla, et mä tiedostamattani jännitän myöskin... ja et se näkyy kotona edellisenä iltana, et on vähän pohtivampi ja ei niin puhelias, ku mieltii vähän sitä seuraavan päivän haastattelua siinä..." (H3)	Mietteliäisyys	
"- - siihen jännittämiseen liittyy myös voimakkaasti semmonen niinku innostuminen, et se on silleenkin myös positiivista. Et on innoissaan siitä, et hei vautsi mä pääsin kertoa vaik tällasist asioista." (H5)	Myönteiset tunteet mediahaastattelun aikana	
"Se on kaikessa... tietäntyyppisessä niinku, tehdystä työstä tuleva tyydytyksen olo..." (H9)	Myönteiset tunteet mediahaastattelun jälkeen	
"Se on epämiellyttävää." (H7)	Kielteiset tunteet	

## Liite 4: Jännittämisen kohteet -pääluokka taulukkona

ESIMERKKI ALKUPERÄISESTÄ ILMAUKSESTA	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
"Nii semmonen herättää vähän ahistusta, ja sit tietysti jännittyneisyyttä, että ehtiikö tässä ajassa nyt mitä se anto, nii ehdinkö mä nyt miettiä, et sainko mä kaikki kiinni, mitä Suomessa tiedetään tästä asiasta. Se on se jännitysmomentti." (H3)	Tieto	Osaaminen
"- - se jännitys liittyy tai epävarmuus ehkä liittyy just siihen, että ei osaa sanoo sitä riittävän ikään kuin populaaristi tai kansankielisesti." (H9)	Yleistajuistaminen	
"Mut varmaan ehkä lähinnä se, et kuinka sujuvasti pystyy tuottaa puhetta." (H5)	Sujuva puhe	
"Musta tuntuu, että uran alkuvaiheessa mä jännitin ehkä vähän vähemmän, koska sitä ei tavallaan ollu vielä itellään semmosta tavallaan agendaa, että mitä haluaa saada läpi mediassa." (H4)	Oman viestin välittäminen	
"Siin tilanteessa et ku sä puhut niinku siinä studiossa siinä tilassa sille toimittajalle, mutta sit ku se... siin ku sut pyydetään, nii silloin se totta kai tulee et apua, et... erityisesti television kohalla, et toki siinä se tulee automaattisesti mieleen, et siel on satoja tuhansia katsojia... Mut et sä siinä tilanteessa sitä..." (H9)	Yleisö	Tilanne
"Ku ei näitä nyt tietysti mun kohdalla näitä haastatteluja ihan pilvin pimein kokoa ajan oo, että kuitenkin kohtuullisen hissukseltaan... Niin ne on aina vähän <i>special caseja</i> sitte." (H3)	Tilanteen harvinaisuus	
"Mä koitan miettiä, et onko mulla ollu semmosia, koska mä jotenki aattelen, että jos vähän ku on katellu tossa noita puoluejohtajia, tenttejä, nii aattelee et siinähan haastattelija on vihamielinen, että onks mulla ollu koskaan sellasta, mutta et silloinhan sitä meikäläinen rupee jännittämään hirveesti, jos..." (H7)	Toimittaja	
"Et kyl se suora oli paljon jännittävämpi, ku siinä ties et okei tää menee nyt saman tien - -" (H5)	Tapauskohtaiset tekijät	