

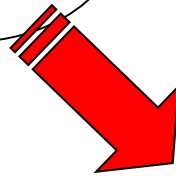


# Opiskelun vuorovaikutustilanteet: kuinka pärvätä jännittämisen kanssa?

Puheviestinnän yliopisto-opettaja Sanna Niskanen, UEF


# Miksi keho reagoi?

**Edessäni on  
merkityksellinen  
tilanne...  
Tarvitsen  
energiaa!**



**Fysiologinen  
vireytyminen**

# FYSIOLOGISEN VALMIUSTILAN AKTIVOITUMINEN

- Sympaattinen hermosto reagoi.
  - Lisämunuaisen kuorikerros erittää adrenaliinia.
  - Sydämen lyöntitiheys kasvaa.
  - Keuhkoputket laajenevat ja hengitys tihentyy.
  - Syljen erityys vähenee.
  - Pupillit laajenevat.
- 

# Mistä jännittäminen johtuu?

## – selitystapoja

- 1) Fysiologisen valmiustilan aktivoituminen**  
aiheuttaa elimistössä erilaisia reaktioita ja nämä reaktiot yhdistetään esiintymisjännitykseen.
- 2) Jännittäminen on opittu reagointitapa**  
–> aiemmat esiintymiskokemukset ja palaute
- 3) Kognitiiviset selitykset**  
–> ihminen liittää esiintymiseen kielteisiä ajattelumalleja, epärealistisia odotuksia, uhkakuvia ja vääriä tulkintoja  
(Almonkari 2000)

# Mistä jännittäminen johtuu?

## 4) Esiintyjäkeskeisyys

–> **esittämisorientaatio:** esiintyminen on suoritustekniikoiden hallintaa. Yleisö on raati, joka arvioi esiintyjää.

–> **vuorovaikutusorientaatio:** esiintyminen on pyrkimystä viestin perillemenoon, ymmärrettävyyden edistäminen on tärkeintä. Viestin kohdentaminen kuulijoille ja kontakti heihin on tärkeää. Yleisö on viestintäkumppani. (Almonkari 2000)

# Esiintymisjännityksen taustatekijöitä

- Temperamenttitekijät – ujous, arkuus, varautuneisuus, herkkyyys
- Autonomisen hermoston herkkyyys – perinnöllistä /opittua. Puutteellisiksi jääneet itsensä rauhoittamisen keinot –> Jos olisi kykyä rauhoitella itseä fyysisesti ja psyykkisesti, ei ehkä kärsisi niin jännittämisestä.
- Vuorovaikutussuhteet – onko tullut kaltoin kohdelluksi, häpäistyksi, ohitetuksi lähisuhteissa. Miten on suhtauduttu?
- Traumakokemukset –koulukiusaamiskokemukset, vaikeus luottaa kahdenkeskisyyteen, koskemattomuuden rikkoontuminen
- Psykososiaaliset kehityksen ongelmat: murrosikä, itsenäistyminen, minäkuva
- Kehityksellisyys voi olla mahdollisuus/uhka: 1)lapsena arka –> reipastuu, ottaa haltuun sosiaalisuutta 2) lapsena reipas, iloinen –> koulukiusaamisen myötä muuttuu aremmaksi, alkaa jännittää sosiaalisia kontakteja.

# Perheen kasvatusilmapiiri ja kommunikaatio

- Perheen malli: tunne-elämä, sosiaalisuus, suhtautuminen ystäviin, pelkokäyttäytyminen ym.
- Ylihuolehtivuus
  - Kaikki mikä on uutta, voi olla vaarallista tai vahingollista. "Varon, etten tee virheitä".
- Korkeat suoritusvaatimukset
  - Koko ajan on olemassa uhka, ettei täytä vaatimuksia. Ei voi olla varma, että kelpaa, kaikessa täytyy ponnistella.
- Omavaraisuuden normi
  - Vanhemmat arvostaneet lapsessa korostetusti itsenäisyyttä, kyvykkyyttä ja vaikkapa älyllistä suoriutumista.

# Perheen kasvatusilmapiiri ja kommunikaatio

- Vaatimattomuuden normi

- Lapselle painotettu, ettei pitäisi mitenkään erottua joukosta, nousta esille, ottaa tilaa itselle. ”Älä luule, että olet jotakin”. Estää kehitystä ja omassa varassa toimimista.

- Laiminlyönti

- Lasta ei ole nähty olleenkaan omine tarpeineen. ”Huolehdin muista, mutta en itsestäni”.



# Jännittämistä ylläpitää:

Bournen (1999) mukaan mm.

- Herkistyminen
- Välttäminen
- Negatiivinen, vääristynyt sisäinen puhe  
mm. negatiivisen lopputuloksen yliarviointi,  
katastrofiajattelu, selviytymiskyvyn  
aliarviointi
- Elämäntavat, pitkittynyt stressi yms.

# Opiskelun vuorovaikutustilanteet



**Millaisissa tilanteissa jännitys  
hyvin tyypillisesti on läsnä?**



# OPIKSELIJOIDEN SELVIYTYMISKEINOJA

- Hyvä valmistautuminen.
- Ajatteluun, mielikuviin, muistoihin ym. mielen hallintaan perustuvat keinot.
- Myönteisyys, suhteellisuudentaju, viestintäkumppaneiden tasa-arvoisuutta korostavat ja itseä kannustavat ajatukset.
- Tuen saaminen ystäviltä / Jumalalta.
- Rentous liikunnasta ja hengitysharjoituksista.
- Viimeistelty ulkonäkö, huumori, syöminen ja juominen.
  
- Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa.

# MITEN JÄNNITYSTÄ VOI HELPOTTAA?

- Hyväksy fysiologiset muutokset, et voi estää niitä tapahtumasta.
- Jännitys ei näy ulospäin: 90 % tuntuu sinussa, 10 % näkyy toisille.
- Fyysinen suoritus purkaa adrenaliinia.
- Hengitysharjoitukset, rentoutuminen.
- Mielikuvaharjoittelu, positiivinen ajattelu.
- Suuntaa ajatukset itsestäsi yleisöön: mitä he voisivat hyötyä esityksestäsi?
- Esiintymiskokemus tuo rutiinia.
- **Hyvä valmistautuminen tuo itseluottamusta!**

# Mistä huomaan olevani rentoutunut/rauhhoittunut?



Keho ei voi olla yhtä aikaa jännittynyt ja rentoutunut.

# Suhde itseen eli minäkuva

- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti jännitysoireisiin, ne eivät saisi tulla näkyviksi muille eivätkä aina edes itselle.
- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti itseensä. Hänen on vaikea hyväksyä itseä sellaisena kuin on, keskeneräisenä ja kaikenlaisine tunteineen.
- Jännittäjä on helposti riippuvainen siitä, mitä muut hänestä ajattelevat.
- Suhde tunteisiin, kehon reaktioihin voi olla ei-salliva.

# Ennakkojännityksen kohtuullistaminen

- ▶ Psykologisen ajan katkaiseminen
- ” Onko juuri tämä hetki sietämätön”?

VS murehtiminen:

”kohta tapahtuu jotain sietämätöntä”



# Näkökulmia jännittämiseen

Usein ihminen, joka jännittää, haluaisi kovasti päästä jännittämisestä eroon – mutta tämä saattaa joskus vain pahentaa ongelmaa.

**Kun jännittämisen pystyy hyväksymään osana itseään, ongelma alkaa helpottamaan**

Monesti helpotus tulee siitä, että hyväksyy itsensä sellaisena kuin on – vaikka välillä jännittääkin – ja ehkä huomaa että aika monet muutkin jännittävät ja se on tavallinen, inhimillinen ilmiö

# Näkökulmia jännittämiseen

Jännittämisestä voi olla hyötyä

→ auttaa antamaan parastaan

→ auttaa keskittymään

→ ei ole merkki vajavuudesta tai

heikkoudesta, vaan siitä, että haluat antaa parastasi tai pidät esiintymistilannetta merkityksellisenä

# Oletko ystävä itsellesi?

- Hyvä ystävä osoittaa myötätuntoa ja kannustaa
- Hyvä ystävä auttaa sinua huomaamaan hyvän sinussa
- Hyvä ystävä kannustaa sinua yrittämään uudestaan, jos epäonnistut



# Mistä apua jännittäjälle

- ▶ YTHS:llä hoito toteutuu yleisterveyden puolelle ja mielenterveyspuolella.
- ▶ YT-puoli: oireilun normalisointi, kannustus esiintymiseen, välttelykierteen katkaiseminen, keinojen etsiminen jännittävään tilanteeseen. Lääkityksen tarpeen arviointi.
- ▶ Mielenterveyspuolella aloitusjakso 1-5 käyntiä, ja sen jälkeen jatkohoidon arvio.
- ▶ Selvitettäviä asioita: oireilun merkitys opiskelukyvyllä, ihmissuhteille, kokonaistilanteen ja muun oireilun kartoittaminen (masennus, alkoholin käyttö, unettomuus, yksinäisyys, peliriippuvuus, eristäytyminen). Sopeutuminen uudelle paikkakunnalle?
- ▶ Jännitysoireilun historia, koulukiusaamiskokemukset, traumakokemukset, itsetuntemuksen ja -hyväksynnän vahvistaminen

# Mistä apua jännittäjälle

- Ryhmät: Varmuutta vuorovaikutukseen –kurssi (UEF) Arjen hallintaryhmä YTHS, Nyytin nettiryhmät (teemoina yksinäisyys, ero, sinkkuus )
- Headstedin verkkosivusto: Jännä juttu <https://headsted.fi/ohjelmat/janna-juttu/>
- YTHS:n Jännittää –sivusto <http://www.yths.fi/jannittaa/tietoa-jannittamisesta>
- Itsemyötätunnon taito <http://www.itsemyotatunto.fi/>
- Oivamieli <https://oivamieli.fi/>
- Kelan kustantamana psykoterapia

Anna pikapalaute työpajasta:

<https://tinyurl.com/oripalau>

