



Opiskelun vuorovaikutustilanteet: kuinka pärvätä jännittämisen kanssa?

Puheviestinnän yliopisto-opettaja Sanna Niskanen, UEF

1

Miksi keho reagoi?

Edessäni on
merkityksellinen
tilanne...
Tarvitsen
energiaa!

Fysiologinen
vireytyminen

2

FYSIOLOGISEN VALMIUSTILAN AKTIVOITUMINEN

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

3

Mistä jännittäminen johtuu? – selitystapoja

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

4

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)

5

Opiskelun vuorovaikutustilanteet



6

Millaisissa tilanteissa jännitys hyvin tyypillisesti on läsnä?



7

OPISKELIJOIDEN SELVIYTYMISKEINOJA

- Hyvä valmistautuminen.
- Ajatteluun, mielikuviiin, 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.

8

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!**

9

Mistä huomaan olevani rentoutunut/rauhoitunut?

➡ Keho ei voi olla yhtä aikaa jännittynyt ja rentoutunut.

10

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.

11

Ennakkojännityksen kohtuullistaminen

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

VS murehtiminen:

”kohta tapahtuu jotain sietämätöntä”

12

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

13

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

14

Oletko ystävä itsellesi?

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



15

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 opiskelukyvylle, ihmissuhteille, kokonaistilanteen ja muun oireilun kartoittaminen (masennus, alkoholin käyttö, unettomuus, yksinäisyys, peliriippuvuus, eristäytyminen). Sopeutuminen uudelle paikkakunnalle?
- ▶ Jännitysoireilun historia, koulukiusaamiskokemukset, traumakokemukset, itsetuntemuksen ja -hyväksynnän vahvistaminen

16

Mistä apua jännittäjälle

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