

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitajakoulutus

Timo Laakkonen

**JÄNNITTÄÄKÖ?**

Opas jännittämisiongelmaasta Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille

Opinnäytetyö  
Huhtikuu 2019



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Huhtikuu 2019**  
**Sairaanhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Timo Laakkonen

**Nimeke**  
Jännittääkö? – Opas jännittämisiongelma Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille

**Toimeksiantaja**  
Karelia-ammattikorkeakoulu

**Tiivistelmä**

Miltei kaikki jännittävät joskus, sillä se kuuluu terveen ihmisen elämään. Lähes jokainen opiskelija jännittää esitelmän pitämistä jollakin tavalla. Jännittämisen tuntemukset ja kokemukset riippuvat täysin yksilöstä, miten hän suhtautuu jännittämiseensä ja tarvitseeko hän omasta mielestään apua ongelmansa kanssa. Ongelmaksi jännittäminen muodostuu silloin, kun se haittaa tavallisten arkiasioiden hoitamista tai aiheuttaa ahdistusta ja häpeää.

Opinnäytetyön aiheena oli jännittäminen, ja tarkoituksena oli helpottaa ja ennaltaehkäistä opiskelijoiden kokemaa opintoihin liittyvää jännittämistä sekä lisätä tietämystä ja valmiuksia kohdata omaa jännittämistään. Opinnäytetyön tehtävänä oli Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden toimeksiannosta laatia helppolukuinen opas jännittämisiongelma. Oppaassa käsitellään jännittämistä ja annetaan opiskelijoille tietoa ja keinoja, kuinka jännittämistä voi omatoimisesti lievittää.

Lopputuotos on helppolukuinen opas, ja sen sisältö on rakennettu käyttäjän eli opiskelijan näkökulmasta. Opasta on mahdollista hyödyntää laaja-alaisesti Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluissa ja tukipalveluissa. Jatkokehitysmahdollisuutena tämän oppaan pohjalta voisi syntyä opassarja, joka käsittelisi opiskelijoiden yleisimpiä opiskelunsa aikana kohtaamia haasteita, esimerkiksi stressiä, arjenhallintaa ja ajankäyttöä.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 46  
Liitteet 1  
Liitesivumäärä 12

**Asiasanat**  
jännittäminen, sosiaalisten tilanteiden jännittäminen, esiintymisjännittäminen, opas.



**THESIS**  
**April 2019**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Author  
Timo Laakkonen

Title  
Are You Nervous? A Guide About Nervousness for Students at Karelia University of Applied Sciences

Commissioned by  
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

Almost everyone suffers of nervousness at some point in life, which is completely normal. Also almost every student gets somewhat nervous about having to give, for example, a presentation. The feeling and experience of nervousness depends entirely on the individual, how do they react to the feeling of nervousness and do they feel they need help coping with it. Nervousness only becomes a problem if it stops the person from functioning normally with daily routines or it causes anxiety and shame.

The subject of this thesis was nervousness and its purpose was to ease and prevent the kind of nervousness that students experience during the course of their studies as well as to add knowledge and skills to deal with their own nervousness. The purpose of this thesis, by the commission of Karelia University of Applied Sciences health services, was to put together an easily readable guide about nervousness. The guide addresses the problems of nervousness and offers the students information and different ways of how to deal with and ease the symptoms of nervousness themselves.

The result is an easily readable guide in which the content has been built from the users', i.e. the students' point of view. The guide can be used widely in the support and health services at Karelia University of Applied Sciences. A further development possibility with this guide could be a series of guides involving the most common problems faced by the students during their studies such as stress, time and everyday life management.

Language  
Finnish

Pages 46  
Appendices 1  
Appendices 12

Keywords

nervousness, social situation anxiety, public speaking anxiety, guide

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Jännittäminen.....	6
2.1	Mitä jännittäminen on ja mistä se johtuu .....	6
2.2	Ilmeneminen ja oireet .....	9
2.3	Yleisyys.....	11
3	Jännittäminen osana opiskelijan elämää .....	13
3.1	Sosiaaliset tilanteet.....	13
3.2	Esiintyminen .....	15
4	Miten jännittämistä voidaan helpottaa .....	18
4.1	Apua opiskelijalle .....	18
4.2	Helpottaminen omin avuin .....	18
4.3	Terapiat.....	20
4.4	Lääkehoito .....	22
5	Keinoja lievittää opiskelua haittaavaa jännittämistä .....	23
5.1	Yleistä jännittämisen hallintakeinoista .....	23
5.2	Altistusharjoitus.....	24
5.3	Itsetuntemusharjoitus: huolihetki.....	26
5.4	Mielikuvaharjoitus: turvapaikka .....	26
5.5	Jännitys-rentoutusharjoitus: progressiivinen rentoutusharjoitus.....	27
5.6	Hengitys harjoitukset: palleahengitys.....	28
5.7	Esiintymistilanteessa selviytyminen .....	29
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	30
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	31
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	31
7.2	Lähtötilanteen kartoitus.....	31
7.3	Millainen on Hyvä opas.....	33
7.4	Oppaan suunnittelu ja toteutus .....	36
8	Pohdinta.....	37
8.1	Oppaan arviointi.....	37
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	38
8.3	Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu .....	42
8.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämissideat .....	44
	Lähteet.....	45

Liitteet

Liite 1      Opas jännittämisoongelmasta

## 1 Johdanto

Koulu- ja työelämässä eteen tulee usein tilanteita, joissa koetaan jännittämistä. Jännittämistä pidetään edelleen eräänlaisena tabuna, josta puhuminen on suurilta osin kiellettyä. Mikäli jännittämistä pitää pystyä jotenkin lähestymään, se tehdään usein huumorin varjolla. Jos jännittämisestä täytyy puhua, se tehdään kuis-katen, kuin jännittäminen olisi jokin vakava tarttuva sairaus. (Almonkari 2007, 10.)

Käsitteellä esiintymisjännitys tarkoitetaan tilannekohtaista viestintäarkkuutta, joka ilmenee julkiseen esiintymiseen liittyvissä tilanteissa (Pörhölä 1995, 19). Sosiaalisten tilanteiden jännittämällä tarkoitetaan tilanteita, joissa henkilö alkaa oireilla ollessaan toisten ihmisten seurassa (Stenberg, Koivisto, Saiho, Pihlaja, Halme, Helkavaara, Joffe & Holi 2016, 9).

Tässä opinnäytetyössä jännittämistä käsitellään sosiaalisten tilanteiden sekä esiintymisjännittämisen kautta tarkasteltuna. Työssä keskitytään opiskelijoiden kokemaan opintoihin liittyvään jännittämiseen, joka saattaa vaikuttaa opintojen etenemiseen.

Jännittämisen yleisyydestä kertoo, että noin 70 prosenttia suomalaisista on kokenut jännittämistä esiintyessään, työpaikkahaastattelussa tai jossain muussa sosiaalisesti haastavassa tilanteessa. Jännittäminen onkin stressin jälkeen toiseksi yleisin psyykinen ongelma opiskelijoilla. (Martin 2017, 14.) Tämän vuoksi opinnäytetyö ja sen tuotoksena syntyvä opas ovat erityisen ajankohtaisia.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on helpottaa ja ennaltaehkäistä opiskelijoiden kokemaa opintoihin liittyvää jännittämistä sekä lisätä tietämystä ja valmiuksia kohdata omaa jännittämistään. Opinnäytetyön tehtävänä on Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden toimeksiannosta laatia helppolukuinen opas jännittämisongelmasta. Oppaan toimeksiannon taustalla on Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluissa havaitut opiskelun haasteet etenkin esiintymistilanteissa. Oppaassa käsitellään jännittämistä ja annetaan opiskelijoille tietoa ja keinoja, kuinka jännittämistä voi omatoimisesti lievittää.

## 2 Jännittäminen

### 2.1 Mitä jännittäminen on ja mistä se johtuu

Miltei kaikki ihmiset jännittävät joskus, sillä jännittäminen kuuluu elämään. Jännittämisen perimmäinen tarkoitus onkin aktivoida kehoa ja mieltä kohtaamaan edessä oleva haaste. Jännittäminen parantaa suorituskkyä ja auttaa selviytymään haastavasta tilanteesta paremmin. Jännittäessään ihmisen sympaattinen hermosto aktivoituu ja adrenaliini- sekä kortisolitaso nousevat. Aktivoitumisen ansiosta hapensaanti ja verenkierto isoihin lihaksiin paranevat, kun sympaattinen hermosto nopeuttaa hengitystä ja verenkiertoa sekä nostaa verenpainetta, sydämen sykettä ja supistaa pintaverisuonia. Myös ravinteiden saanti ja hiilidioksidin poistuminen parantuvat sekä ruuansulatusjärjestelmän toiminta hidastuu. Sympaattisen hermoston ansiosta elimistö valmistautuu silmänräpäyksessä niin sanottuun taistele tai pakene -reaktioon, jolloin kehon lihastyön ja aineenvaihdunnan tarve kasvavat, jotta henkensä edestä taisteleminen tai pakeneminen onnistuisi. Jännittämisen kokeminen ja siihen reagoiminen onkin ollut elintärkeää henkiinjäämisen edellytys menneisyydessä. (Aavasto, Kaulio & Syrjäjä 2008, 8, 14; Martin 2017, 21, 23–24.)

Jännitettäessä koettavat tunteukset valmistavat meitä kohtaamaan tilanteita, jotka koemme tärkeiksi ja arkitilanteita suuremmiksi. Jännittäminen nostaakin viireystilaamme, mikä koetaan yleensä miellyttävänä asiana, mutta liialliset jännittämisoireet voivat haitata toimintaa. Ongelmaksi jännittäminen muodostuu silloin, kun se alkaa haittamaan tavallisten arkiasioiden hoitamista, ajatusten ja haaveitten toteuttamista tai aiheuttaa ahdistusta ja häpeää. (Martin 2017, 23–24.)

Almonkarin (2007) mukaan jännittäminen kuuluu terveen ihmisen elämään, ja esimerkiksi esitelmän pitämistä jännittävät jollakin tavalla lähes kaikki opiskelijat. Onkin epänormaalimpaa olla kokonaan jännittämättä kuin jännittää. Jännittämisen tunteukset ja kokemukset riippuvat täysin kokijasta, miten hän itse suhtautuu jännittämisen ilmenemiseen ja tarvitseeko hän omasta mielestään apua, tukea tai ohjeita jännittämisen kanssa. Automaattisesti jännittämistä ei pidä lähteä

medikalisoimaan eli pitämään lääketieteelliseltä kannalta poikkeavana, epänormaalina, hoitoa vaativana poikkeavuutena, joka aina vaatisi hoitoa, kuten lääkitystä, terapiaa, leikkaushoitoa tai erityisopastusta. (Almonkari 2007, 57.)

Eri tieteenaloilla jännittämisiä on määritelty monilla erilaisilla käsitteillä. Toiset käsitteet ovat hyvin kapearajaisia ja kontekstisidonnaisia, kuten esiintymisjännitys, esiintymispelko, vieraan kielen puhumisen pelko tai arvioinnin pelko. Toiset jännittämistä määrittävät käsitteet saattavat olla laajoja ja syvällisempiä, esimerkiksi ujous, sosiaalisten tilanteiden pelko tai viestintäarkuus. Muita tieteellisiä käsitteitä jännittämisestä ovat muun muassa kognitiivinen orientaatio, jolla kuvataan puhujan asennoitumista puhetilanteeseen, keskittymisen ja tarkkaavaisuuden muutokset, keskusteluun osallistumattomuus, vähäpuheisuus, jännittämisen ulospäin näkyvät merkit ja jännittämisen tuntemukset kehossa. (Almonkari 2007, 10, 19–31.)

Jännittämisen syntyyn ei ole olemassa yhtä tiettyä syytä, vaan jännittämisen uskotaan syntyvän monen eri elämän osa-alueen ulottuvuuden yhteisseurauksena (Martin 2017,12). Almonkarin mukaan jännittämisen syntyyn vaikuttavat muun muassa monet syntymässä perityt temperamenttipiirteet, kuten sosiaalisuus, aktiivisuus, joustavuus, taipumus mielipahaan tai sopeutumiskyky, sekä lapsuudessa ja nuoruudessa koetut ja omaksutut vuorovaikutuskokemukset. Kuitenkaan mitään varsinaista jännittämisgeeniä ihmisillä ei ole. (Almonkari 2007, 33–37.)

Jännittämisen syntyyn vaikuttavat perityt temperamenttipiirteet, kuten ujous, esteisyys tai pelokkuus, sekä traumatisoivat kokemukset lapsuudessa tai nuoruudessa. Myös varhaisilla ihmissuhde- ja elämäkokemuksilla on suuri vaikutus jännittämisen kehittymiseen, joista varsinkin perheilmapiiriä sekä vanhempien toiminta- ja suhtautumistapoja pidetään merkittävänä jännittämisen syntymisessä. Lisäksi vertaisryhmäkokemukset saattavat vaikuttaa jännittämisen syntymiseen sekä pahenemiseen. Varsinkin nuoren kokemukset koulukiusaamisesta ja ryhmän ulkopuolelle jäämisestä edesauttavat erilaisuuden ja ulkopuolisuuden tunteen kasvua sekä kasvattavat itsetunto-ongelmia. Samoin lapsuudessa ja nuoruudessa koetut elämänmuutokset, kuten muutto, vanhempien ero tai koulunvaihdos voivat aiheuttaa ja pahentaa jännittämistä. (Martin, Heiska, Syvälahti &

Hoikkala 2013, 22–24, 30, 32.) Itsenäistymisen ja aikuistumisen vaikeudet sekä vaatimukset liittyvät monesti jännittämiseen. Jännittämisiongelman taustalla saat- taakin olla itsenäistymistä painottava tai sitä vähättelevä kulttuuri. Perhe, kaveri- piiri, koulu, kasvatus- ja elämäkokemukset tukevat yleensä myönteistä kehitystä nuoruudessa, mutta osaltaan ne saattavat myös edesauttaa ongelmien synty- mistä. (Martin 2004, 47.)

Martin (2017, 71–72) lisää myöhemmässä teoksessaan, että sosiaalisten tilantei- den jännittämisestä kolmannes johtuu perinnöllisistä syistä ja loput ympäristöstä. Emme ole temperamenttimme orjia, vaan elämäkokemukset opettavat ohjaa- maan myös temperamenttiamme. Kukaan ei synny automaattisesti jännittäjäksi. Kaikkiin synnynnäiseksi miellettyihin piirteisiin vaikuttaa varsinkin lapsuudessa koettu vuorovaikutus. Temperamentin yksiselitteinen käsitteellistäminen onkin hankalaa.

Martin (2017) analysoi myös herkkyuden, ujouden, estyneisyyden ja introvertti- uuden temperamenttipiirteiksi, joilla voi olla vaikutusta jännittämisen kehitty- sessä, mutta näin ei läheskään aina ole. Viidennes ihmistä on synnynnäisesti herkkiä, jolloin autonomisen hermoston herkkyys saattaa olla voimistunut ja jän- nittämisen tuntemukset koetaan voimakkaampina. Ujouteen liittyy monesti myös synnynnäinen herkkyys ja arkuus. Aina herkkyys ja ujous eivät ole synnynnäisiä temperamenttipiirteitä, vaan vaikeiden elämäkokemusten kautta opittuja piir- teitä. Ujous onkin yksi ihmisen suojautumiskeinoista kohdatessa jotain uutta ja tuntematonta. Introvertti- eli sisäänpäin suuntautuneisuus saattaa osaltaan vai- kuttaa jännittämisen kehittymiseen, mutta kaikki introvertit eivät kuitenkaan kärsi jännittämisestä. Introverttiuden ja jännittämisen kokemisessa vaikuttaa paljon se miten introvertti on tullut hyväksytyksi ympäristössään piirteensä kanssa. Esty- neisyyttä kuvataan voimakkaalla pidättyväisyyden ja sosiaalisista tilanteista ve- täytymisen halulla. Temperamenttipiirteet ja ympäristötekijät vaikuttavat yhdessä estyneisyyden kehittymiseen. Varsinkin vaikeilla vuorovaikutustekijöillä, kuten koulukiusaamisella tai nöyryytetyksi joutumisella, on todettu olevan vaikutusta estyneisyyden kehittymiseen. (Martin 2017, 73–79.)



Martinin (2017) mukaan jännittämisen taustalla ovat monesti kuormittavat elämäkokemukset ja ihmissuhteet, kuten stressi, ahdistuneisuus, erilaiset traumat tai kiusaaminen. Jännittämisen syntyyn tai lisääntymiseen vaikuttavat myös haastavat elämänmuutokset, kuten muutto, koulun vaihto tai erotilanteet. Vanhempien suhtautumis- ja toimintatavat sekä perheilmapiiri vaikuttavat suuresti jännittämisen kehittymisessä ja minäkuvan muodostumisessa. (Martin 2017, 83.)

## 2.2 Ilmeneminen ja oireet

Jännittäminen on hyvin monitahoinen ilmiö, jonka jokainen ihminen kokee hyvin yksilöllisellä ja tilannekohtaisella tavalla. Joillakin jännittäminen ilmenee subjektiivisina tuntemuksina, esimerkiksi pelontunteena tai ahdistavina ajatuksina. Toisilla jännittäminen aiheuttaa fysiologisia tuntemuksia, kuten sydämen sykkeen vaihtelua tai hengityksen rytmien muutosta. Joissakin jännittäminen saa aikaan käyttäytymiseen liittyviä oireita, kuten välttelyä tai sanoissa sekoamista. (Almonkari 2007, 16.) Myös Pörhölän (2004, 19–20) mukaan jännittämistä voidaan kuvailla kolmiulotteisena ilmiönä, joita ovat subjektiivinen kokemus, fysiologinen viireytyminen sekä käyttäytymiseen liittyvä ulottuvuus. Pörhölä pitää subjektiivista kokemusta, johon kuuluvat pelon, jännittyneisyyden ja ahdistavien ajatusten tuntemukset tilanteeseen, yleisöön, vuorovaikutukseen sekä puhujaan itseensä kohtaan, kaikkein merkityksellisimpänä kokemuksena. Elimistössä tapahtuva fysiologinen viireytyminen on taas seurausta autonomisen hermoston toiminnan aktivoitumisesta, jolloin sydän lyö tiheämmin, verenpaine nousee ja hengityksen rytmi muuttuu. Käyttäytymiseen liittyvä ulottuvuus sisältää subjektiivisen ja viireytymisen piirteitä, jotka näkyvät tai kuuluvat jännittäjän käytöksessä esimerkiksi sanoissa takerteluna tai sekoamisena, ajatuksen katkeamisena, käsien vapinana, äänen värinä tai hikoiluna. Kaikki kolme ulottuvuutta ovat yhteydessä toinen toisiinsa ja vaikuttavat yksilön kokemaan jännittämistuntemukseen.

Jännittämiseen liittyy monesti useita ulospäin näkyviä merkkejä sekä kehollisia tuntemuksia. Jännittäjän käyttäytymisessä saattaa esiintyä jäykkyyttä, varautuneisuutta, levottomuutta tai puheen epäsujuvuutta, jotka kuvastavat jännittämisen käyttäytymistasoa. Jännittämisen kehollisina tuntemuksina jännittäjä saattaa

aistia muun muassa vapinaa, hikoilua, hengästyneisyyttä, äänen värinää, lihasten jäykkyyttä, sydämen tykytystä sekä olotilan jännittyneisyyttä. Tämän tapaiset keholliset tuntemukset liittyvät niin sanottuun kehon fysiologiseen aktivoitumiseen tai fysiologiseen vireytymiseen, jotka ovat yhteydessä ihmisen toimintavalmiuden kasvamiseen jossakin itselle merkityksellisessä tilanteessa. Vireytymisen syntyyn vaikuttavat tietyt aivokuoreen, autonomiseen hermostoon ja käyttäytymiseen liittyvät tapahtumaketjut. Jännityksen aiheuttamien kehollisten tuntemuksien merkitys yksilölle on vaihteleva. Vaikka tuntemukset ovat samanlaisia, toiset tulkitsevat tuntemukset innostuneisuudeksi ja toiset jännittyneisyydeksi. (Almonkari 2007, 29–30.)

Tutkimuksessaan Almonkari (2007) luokitteli opiskelijoiden kokemat jännittämisen muodot 12 kategoriaan, joista yhdeksän liittyi fyysiseen jännittämiseen, kaksi tunteisiin ja vain yksi keskittymisvaikeuksiin. Fyysisiä oireita kuvaavia luokkia olivat hikoilu, kiihtynyt syke, levoton liikehdintä, kehon tai sen osan vapina, punastuminen tai kasvojen kuumotus, äänen väriseminen tai muut äänen laadun muutokset, puheen nopeuden vaihtelut, puheen takelteleminen tai epäsujuva puhe, sekä muut oireet esimerkiksi vatsaoireet tai päänsärky. Tunteita kuvaavat oireluokat olivat ahdistuneisuuden tuntemukset ja hermostuneisuuden tuntemukset. Keskittymisvaikeutta kuvaava oireluokka oli keskittymisvaikeudet, kuten muistikatkot, ”ajatus ei kulje, ajatukset pomppivat”. (Almonkari 2007, 94–95.)

Jännittämisessä on kysymys psyykkisestä ilmiöstä, jonka oireet ovat pääsääntöisesti automaattisia ja alitajuisia. Yleensä jännittämisen oireilu ilmenee kuitenkin somaattisesti, erilaisina fyysisinä oireina. Yleensä oireiden hallinta ei onnistu tietoisesti pelkästään tahdon avulla. (Vadèn 2004, 31.) Almonkarin (2007, 151) tutkimuksessa ilmeni, että opiskelijoiden on hankala erotella jännittämisen kehollisia tuntemuksia, tunne-elämän havaintoja ja käyttäytymisen tasossa ilmenneitä piirteitä toisistaan liittyen jännittämisen kokemiseen. Jännittämisen tuntemukset ovatkin useimmille opiskelijoille kokonaisvaltainen kokemus, josta on vaikea eritellä eri ilmenemismuotoja. Kuitenkin kehollisten tuntemusten erittely nousi vastauksissa muiden edelle.

Jännittäminen ei tarkoita sitä, että jännittäjällä olisi huonot sosiaaliset taidot, vaikka jännittäminen ja muut sosiaalisen jännittämisen muodot liitetään usein sosiaaliseen taidottomuuteen. Ihminen, joka ei jännitä koskaan, ei välttämättä ole sosiaalisilta taidoiltaan yhtään sen parempi kuin paljon jännittävä. Usein kuitenkin paljon jännittävät karttavat sosiaalisia vuorovaikutustilanteita, ja näin ollen heidän viestintätaitonsa eivät juurikaan kehity. (Almonkari 2007, 167.)

### 2.3 Yleisyys

Jännittämisen yleisyydestä kertoo, että noin 70 prosenttia suomalaisista on kokenut jännittämistä esiintyessään, työpaikkahaastattelussa tai jossain muussa sosiaalisesti haastavassa tilanteessa. Jännittäminen onkin stressin jälkeen toiseksi yleisin psyykinen ongelma opiskelijoilla. (Martin 2017, 14.)

Vuosina 1976 - 2004 tehtyjen tutkimusten perusteella kolmannes suomalaisista yliopisto-opiskelijoista jännitti esiintymistä. Tutkimuksissa ilmeni, että esiintymisessä koettua jännittämistä piti negatiivisena 27 - 33 prosenttia opiskelijoista. Todella isoksi, elämää haittaavaksi ongelmaksi sen arvioi 2 - 5 prosenttia opiskelijoista. (Kunttu, Almonkari, Kylmälä & Huttunen 2006, 320, 328.) Esiintymistä ja muita haasteellisia sosiaalisia tilanteita jännitti nuorista 12 - 24-vuotiaista jopa 30–50 prosenttia (Kunttu, Martin & Almonkari 2006, 4586). Vuonna 2000 tehdystä ensimmäisessä laajassa, koko Suomea käsittävässä, korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa käy ilmi, että yli viidesosalle opiskelijoista esiintymisen jännittäminen aiheuttaa ongelmia (Kunttu & Huttunen 2001, 8, 94).

Almonkari (2007, 153–155) jakoi tutkimuksessaan opiskelijat viiteen luokkaan heidän kokemansa jännittämisen asteen mukaan. Vahvasti viestintäaroiksi opiskelijoista luokiteltiin 4 prosenttia. Heitä yhdisti voimakas jännittäminen lähes kaikissa puheviestinnän tilanteissa, kielteinen viestijäkuva sekä heikot selviytymiskeinot. Viestintähaluttomiksi opiskelijoista luokiteltiin 16 prosenttia. Heille yhteistä oli toistuva jännittäminen useimmissa opiskelutilanteissa, tilanteiden ja kurssien välttely, missä saattaisi itse joutua esiintymään sekä kielteinen viestijäkuva it-

sestä. Viestintähaluttomilla oli useita selviytymiskeinoja, joiden avulla he kuitenkin kokivat selviytyvänsä viestintätilanteista. Esiintymisjännittäjiksi luokiteltiin 25 prosenttia opiskelijoista. Heitä yhdisti voimakas ja toistuva jännittäminen juuri esiintymistilanteissa, vaikka esiintymistä saatettiin pitää myös positiivisena asiana. Esiintymisjännittäjillä oli erilaisia ja monipuolisia selviytymiskeinoja. Lisäksi he hakivat paljon tukea ja ohjausta opettajilta sekä ystäviltä. Viestintähuolettomiksi luokiteltiin 26 prosenttia opiskelijoista. Heille oli ominaista jännittäminen silloin tällöin, mutta he eivät kiinnittäneet siihen mitään suurta huomiota. Lisäksi heillä oli hyvin myönteinen ja huoleton viestijäkuva itsestä. He eivät kokee tarvetta käyttää erityisiä selviytymiskeinoja viestintätilanteissa. Viestintävarmoiksi opiskelijoista luokiteltiin 22 prosenttia. Heille oli ominaista, että he eivät jännittäneet puheviestintää ollenkaan tai jännittivät sitä erittäin vähän. Heidän itseluottamuksensa oli vahvaa sekä viestijäkuva itsestä selkeä ja myönteinen. Erityisiä selviytymiskeinoja heillä ei ollut, koska niille ei ollut tarvetta.

Yliopisto-opiskelijat pitivät varsinkin seminaarien valmistelua ja esittämistä erittäin stressaavana tilanteena. Jopa kaksi kolmasosaa jännitti seminaareissa esitelmän pitämistä. (Almonkari & Koskimies 2004, 5.) Kaikkein voimakkainta jännittämistä koettiin juuri seminaariesitelmää pidettäessä, niitä piti jännittävimpänä tilanteena vähän yli puolet opiskelijoista. Toiseksi jännittävimpänä tilanteena pidettiin vieraankielen puhumista, jota piti jännittävimpänä noin neljäsosa opiskelijoista. Luennoilla kysymistä ja vastaamista piti jännittävimpänä kymmenesosa opiskelijoista. (Almonkari 2007, 85.)

Uudemmassa tutkimuksessaan, jossa on huomioitu myös ammattikorkeakouluopiskelijat, Almonkari ja Kunttu toteavat, että opiskeluun liittyvää jännittämistä koettiin melko paljon, mutta vain osalle siitä aiheutui merkittävä ongelma. Lievänä ongelmana jännittämistä piti miehistä 36 prosenttia ja naisista 39 prosenttia. Suurena ongelmana jännittämistä piti miehistä 11 prosenttia ja naisista 17 prosenttia. Jännittämistä koettiin yleisimmin yleisöpuhe- ja esitelmätilanteissa sekä vieraankielen puhumiseen liittyvissä tilanteissa. Tutkimuksessa ilmeni myös, että jännittäminen on selkeästi yhteydessä opiskelijoiden kokemaan huonoon terveydentilaan ja psyykkisiin ongelmiin eivätkä jännittämisen ongelmat rajoittuneet vain

opiskelutilanteisiin, vaan ilmenivät myös elämän muilla osa-alueilla. Jännittämisoongelmaan liittyi yksinäisyyttä, keskustelutuen puutetta, opiskeluyhteisöön kuulumattomuuden tunnetta ja kiusaamiskokemuksia. (Almonkari & Kunttu 2012, 7, 14, 21.)

Uusimasta korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta vuonna 2016 käy ilmi, että ammattikorkeakouluopiskelijoista 17 prosenttia ja yliopisto-opiskelijoista 15 prosenttia toivoi saavansa apua jännittämisoongelmiin. Jännittämistä koki kaikista korkeakouluopiskelijoista viikoittain 18 prosenttia ja päivittäin noin 6 prosenttia viimeisen kuukauden aikana. Esiintymistä piti suurena ongelmana kaikista korkeakouluopiskelijoista noin 7 prosenttia, ja ongelmana sitä piti 28 prosenttia. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 47, 161, 180.)

### **3 Jännittäminen osana opiskelijan elämää**

#### **3.1 Sosiaaliset tilanteet**

Sosiaalisten tilanteiden jännittämisellä, fobiolla, pelolla tai ahdistuneisuudella tarkoitetaan tilanteita, joissa henkilö alkaa oireilla ollessaan toisten ihmisten seurassa. Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen liittyy huomion kohteena olemiseen ja pelkoon nöyryytetyksi sekä nolatuksi tulemisesta. Erityisesti se ilmenee tilanteissa, joissa joudutaan olemaan toisten arvioitavana tai tarkkailtavana, esimerkiksi ruokailutilanteissa, juhliissa, kokouksissa, ryhmätapahtumissa, julkisissa esiintymisissä tai työhaastatteluissa. Kun sosiaalisissa tilanteissa koettu jännittäminen ja ahdistus alkavat haitata arkielämää merkittävästi, rajoittaa toimintakykyä ja aiheuttaa tilanteiden välttelyä, voidaan puhua sosiaalisesta pelosta, ahdistuneisuushäiriöstä tai fobiasta. Arviolta yli 5 prosenttia suomalaisista kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta, ja jossain elämän vaiheessa siitä aiheutuu haittaa noin 10–15 prosentille ihmisistä. Vain joka viides sosiaalisten tilanteiden ahdistavuudesta kärsivä hakee hoitoa oireisiinsa. Yleensä sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät ongelmat ilmenevät jo nuoruudessa, yleisimmin 11–16 vuoden iässä. (Stenberg ym. 2016, 9–15.)

Lievä ohimenevä ahdistuneisuus sosiaalisissa tilanteissa, joissa joudutaan olemaan muiden arvioinnin kohteena, on melko yleistä ja normaalia. Mikäli ahdistuneisuus aiheuttaa intensiivistä pelkoa sosiaalisia tilanteita kohtaan, alentaa toimintakykyä merkittävästi, aiheuttaa tilanteiden toistuvaa välttelyä ja tuottaa henkilökohtaista kärsimystä, puhutaan mielenterveyden häiriöstä, sosiaalisten tilanteiden pelosta tai sosiaalisesta fobiasta. Sosiaalisten tilanteiden pelon diagnostiikkiin kriteereihin ICD-10-tautiluokituksen mukaan kuuluvat myös ahdistuneisuuden lisäksi koettavat somaattiset oireet, kuten punastuminen, vapina, hikoilu, vatsatuntemukset, päänsärky, kurkun kuivuminen, sydämentykytys, lihasjännitykset ja puheen lamautuminen. Vakavammat oireet, kuten tukehtumisen tunne, hyperventilaatio, huimaus tai pyörtymisen pelko, eivät ole yleisiä sosiaalisten tilanteiden pelossa. Yleensä oireita ei esiinny aivan vieraiden tai läheisimpien ystävien seurassa. Vain pieni osa hakeutuu hoitoon juuri sosiaalisten tilanteiden pelon takia. Yleensä hoitoon hakeudutaan jonkin muun mielenterveyshäiriön takia, joita ilmenee 70–80 prosentilla potilaista. Usein muut samanaikaiset mielenterveyshäiriöt ovat osittain seurausta sosiaalisten tilanteiden pelosta tai kehittyneet sen jälkeen. (Isometsä 2017, 309–310.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko on luultavasti yleisin psykiatrisista ongelmista, joka aiheuttaa muun muassa masennusta, alkoholin ja lääkkeiden väärinkäyttöä, yksinäisyyttä, eristäytymistä, ihmissuhdeongelmia sekä ongelmia opiskelussa ja työssä. Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen on sosiaalista pelkoa lievempi muoto. Jos jännittäminen on jatkunut pitkään tai siitä on henkilölle merkittävää haittaa, puhutaan varsinaisesta sosiaalisten tilanteiden pelosta. Sosiaalisten tilanteiden pelko ilmenee yleensä epämiellyttävinä jännitysoireina, kuten vapinana, vatsaoireina, punastumisena, hikoiluna tai käsien tärinänä. Sosiaalisten tilanteiden pelon taustalla on monesti pelko jännittämisen paljastumisesta; pelätään siis muiden huomaavan jännityksen. (Furman 2002, 35–37.) Todellisuudessa vain harvoin muut huomaavat jännittämisen tuomia oireita. Muiden silmissä oireet näyttävät yleensä aina lievempinä kuin jännittäjä itse ne kuvittelee. (Stenberg ym. 2016, 23.)

Monesti jännittäjät turvautuvat niin sanottuun turvakäyttäytymiseen helpottaakseen ahdistustaan. Turvakäyttäytymisellä tarkoitetaan keinoja, joilla jännittäjä pyrkii hetkellisesti helpottamaan oloaan ja vähentämään pelkojaan. Turvakäyttäytymistä ovat muun muassa ahdistavien tilanteiden välttely, katsekontaktin välttäminen tai käsien pitäminen tiukasti kiinni kyljissä. Turvakäyttäytyminen voi helpottaa jännittämisen oireita ja ahdistusta hetkellisesti, mutta pidemmän päälle se vain lisää sosiaalsiin tilanteisiin liittyvää stressiä. (Stenberg ym. 2016, 24.)

Nykyaikana opintojen suorittaminen vaatii paljon sosiaalista kanssakäymistä muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa. Enää kursseja ei voi läpäistä vain hiljaa luentoja kuuntelemalla ja tentteihin vastaamalla. Opinnoissa koettava jännittäminen aiheuttaa monille opiskelijoille suurta haittaa opintojen etenemisen suhteen. Jännittämisestä kärsivä opiskelija saattaakin alkaa välttelemään kursseja, joissa vaaditaan esimerkiksi monipuolista keskustelua, esiintymistä tai neuvottelemista, minkä seurauksena opinnot viivästyvät tai saattavat jopa keskeytyä. (Martin ym. 2013, 7–8; Almonkari & Kunttu 2012, 20, 24; Almonkari & Koskimies 2004, 6.) Kuitenkin opiskelijoista suurimman osan mielestä jännittäminen ei vaikuta opintoihin millään tavalla, ja vain kaksi prosenttia pitää jännittämistä syynä opintojen viivästyymiseen (Almonkari 2007, 126). Osa opiskelijoista pitää toiminnallisesta opetuksesta, ja he osallistuvat mielellään kursseille, joissa joudutaan olemaan paljon esillä. Heidän mielestään toiminnalliset opetusmuodot ovat vaivaton tapa kurssien läpäisemiseksi. (Kallio 2002, 35–36.) Toiset taas eivät pidä keskusteluihin pohjautuvista, sosiaalisista opiskelumuodoista ja opiskelisivat mieluummin yksin (Almonkari 2007, 53).

### **3.2 Esiintyminen**

Käsitteellä esiintymisjännitys tarkoitetaan tilannekohtaista viestintäarkuutta, joka ilmenee julkiseen esiintymiseen liittyvissä tilanteissa. Tällä viitataan muun muassa esiintymistilanteen aiheuttamiin kielteisiin ajatuksiin ja tunne-elämyksiin, käyttäytymisessä tapahtuviin muutoksiin sekä fysiologiseen vireytymiseen. (Pörhölä 1995, 19.) Sosiaalisten tilanteiden peloista yleisimpänä pidetään esiintymistilanteisiin liittyvää pelkoa, jota monesti kutsutaan juuri esiintymisjännittämiseksi.

Eroa luonnollisen esiintymisjännittämisen ja esitystä häiritsevän esiintymispelon välille onkin hankala määritellä. Paljon esitystä häiritsevää jännittämistä, joka koetaan niin kiusallisena, että se tuottaa merkittävää haittaa esiintymistilanteissa, pidetään esiintymispelkona. (Toskala 1997, 163.) Lääketieteellisesti esiintymispelko voidaan luokitella ahdistuneisuushäiriöksi, kun taas sen yleisempää ja lievempää muotoa esiintymisjännitystä ei lasketa tautidiagnoosia aiheuttavaksi sairaudeksi tai psykiatriseksi häiriöksi (Kunttu ym. 2006, 4585).

Esiintymisjännittämisen syntymiseen vaikuttavina tekijöinä on uskottu olevan muun muassa esiintymistilanteeseen liittyvät tekijät, kontekstuaaliset tekijät, yksilölliset ajattelutavat ja käyttäytymismallit sekä yksilölliset ominaisuudet. Esimerkiksi yleisön ominaisuuksilla ja palautteella, vastuun kantamisella esiintymistilanteesta, omalla suhtautumisella esiintymiseen, oman vireytymisen tulkinnalla sekä omalla viestintäarvuudella on vaikutusta esiintymisjännittämisen kokemiseen. (Pörhölä 2004, 19.) Väitöskirjassaan Pörhölä (1995, 167) kuvailee neljää tekijää, jotka mahdollisesti vaikuttavat esiintymisjännityksen syntyyn. Ensimmäisenä ovat esiintyjän omat kielteiset odotukset, jotka vaikuttavat vireytymiseen sekä sen tulkintaan. Näin esiintyjä olettaa jo etukäteen epäonnistuvansa esiintymistilanteessa ja tekee negatiivisia tulkintoja vireytymisestään. Toisena ovat epärealistiset tulosodotukset, jotka vaikuttavat oman suorituksen liian negatiiviseen arviointiin ja ikävään kokemukseen esiintymistilanteesta. Kolmantena on sopivan toimintamallin puute, joka johtuu yleensä esiintyjän puutteellisista viestintätaidoista ja näin ollen johtaa tilanteen virheelliseen arviointiin. Neljäntenä ovat omat kielteiset tulkinnat vireytymisestä, joilla haetaan selitystä omaan viestintäarvuuteen, esimerkiksi että jännitän helposti, koska olen sellainen luonteeltani.

Esiintymisjännityksen kokemiseen vaikuttaa suuresti esiintyjän kokema tilanneorientaatio, jonka avulla esiintyjä valmistautuu tulevaan esitykseen ja josta esiintymiskokemusten muodostuminen alkaa. Tilanneorientaatiolla tarkoitetaan esiintyjän yksilöllisistä ominaisuuksista, aikaisemmasta esiintymiskokemuksesta, esitettävän asian tietämyksestä, yleisöstä sekä edessä olevasta esiintymistilanteesta muodostuvaa kokonaisuutta. Tämä vaikuttaa siihen, miten esiintyjä suhtautuu tulevaan esiintymiseen ja minkälaisia tavoitteita hän sille asettaa. Viestintä-



täaraka esiintyjä kehittää helposti kielteisemmän ja tulosodotuksiltaan matalamman kuvan tulevasta esiintymisestä kuin viestintävarma. Tilanneorientaatio vaikuttaa myös elimistön vireystilaan. Mikäli esiintyjä pitää esiintymistilannetta vaativana, se nostaa elimistön vireytymistilaa, kuten myös jos esiintyminen koetaan negatiivisena asiana, elimistön vireytymistila nousee ja jännitysoireet saattavat lisääntyä. (Pörhölä 2004, 21.)

Esiintymisjännittäminen on ennen kaikkea eräänlainen kokemisen tapa tiettyjä vuorovaikutustilanteita kohtaan. Jokainen ihminen kokee joskus esiintymisjännittämistä, ja sitä voidaan pitää melko pysyvänä, luonnollisena kokemuksena. Taitava ja kokenut esiintyjä jännittää myös joutuessaan tarpeeksi vaativaan ja haastavaan tilanteeseen. (Vadèn 2004, 29.) Esiintymistilanteissa koettavassa jännittämisessä on kyse pohjimmiltaan esiintyjän tunnetilasta, joka liittyy tietynlaiseen viestintätilanteeseen (Pörhölä 2004, 25). Jännittämistä voidaan pitää elimistön tuottamana herkkyyksimekanismina, joka auttaa esiintyjää vireytymään tulevaan esiintymiseen. Juuri myönteisen vireytymisen vaikutuksesta esiintyjä kykenee pitämään esityksen tason hyvänä ja kehittymään esiintyjänä. Monesti jännittäminen koetaan kaikesta huolimatta vain haittana, joka estää ja häiritsee esiintymistä tai tietyissä tilanteissa olemista. (Vadèn 2004, 29.)

Esiintymisjännittäminen on ilmiönä erittäin yleinen ja käsitteenä monimerkityksellinen. Monet paljon esiintyvät ja siitä nauttivat tottuneet esiintyjät kokevat usein jännittämistä juuri ennen esiintymistilannetta. Yleensä esiintymisjännittämistä pidetään esitystä häiritsevänä, vaikeuttavana ja negatiivisena asiana, joka aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta sekä haittaa opiskelua. Korkeakouluopintoihin kuuluu paljon kursseja ja tilanteita, joissa opiskelijalta vaaditaan esiintymisrohkeutta, esimerkiksi seminaarit, demonstraatiot, opponoinnit ja puheviestinnän kurssit. Opiskelijat, jotka jännittävät esiintymistä, pyrkivät monesti välttelemään näitä kursseja ja tilanteita, joihin kuuluu paljon esiintymistä vaativia tilanteita. Näin ollen heidän opintonsa saattavat viivästyä tai keskeytyä kokonaan. (Kunttu ym. 2006, 4585.) Tutkimuksissa on todettu, että opiskelijoiden kokema esiintymisjännittäminen on tyypillisesti enakkojännittämistä. Joillakin fyysiset oireet, hermostuminen ja ahdistuminen alkavat jo monia päiviä ennen jännitettävää tilannetta. Toisilla taas oireet ilmenivät vasta juuri ennen tilanteen alkua. (Almonkari 2007, 150.)

Esiintymisen jännittäminen alkaa jokaisella yksilöllisesti eri elämäntilanteessa. Jotkut muistavat jännittäneensä koko ikänsä lapsuudesta saakka, kun taas toisilla jännittäminen on ilmennyt opiskelujen myöhemmässä vaiheessa, oman vaatimustason kohotessa liian korkeaksi. Samoin myös tavat selviytyä jännittämisen kanssa ovat yksilöllisiä ja erilaisia. Toisille riittää, että he alkavat vain järjestelmällisesti harjoitella esiintymistä, kun taas toiset tarvitsevat laajaa ja kokonaisvaltaista tukea selviytyäkseen jännittämisen kanssa. (Vadèn 2004, 30–31.)

## **4 Miten jännittämistä voidaan helpottaa**

### **4.1 Apua opiskelijalle**

Jännittämisiongelman helpottamiseen on olemassa monia erilaisia ja eritasoisia auttamiskeinoja. Ongelmana jännittäminen on hyvin monitasoinen, ja sen helpottamiseen liittyy niin psykologiaa, viestintätaitoja, oppimisen ongelmia kuin lääketiedettä. (Kunttu ym. 2006, 4586.)

Puheviestinnän perusopetuksen lisäksi koulujen tulisi järjestää jännittämisestä kärsiville opiskelijoille erilaisia tukitoimia, esimerkiksi opinto-ohjaajan, kuraattorin tai psykologin antamaa keskustelutukea, erityiskursseja, ohjattua vertaistukea tai terapiapalveluja (Martin 2017,196). Jos jännittämisen on erityisen ongelmallista, opiskelija tulisi ohjata yleislääkärin, opiskelijaterveydenhuollon lääkärin tai psykiatrin vastaanotolle (Kunttu ym. 2006, 4587).

### **4.2 Helpottaminen omin avuin**

Jännittämisen täydellinen hallinta on mahdotonta, sillä autonomisen hermoston säätelemä fysiologinen aktivoituminen on tahdosta riippumatonta. Jännittämisen helpottaminen vaikuttamalla fyysiseen olotilaan on kuitenkin mahdollista esimerkiksi käyttämällä erilaisia rentoutumismenetelmiä tai hengitystekniikoita. Myös

ajatuksien kautta voidaan vaikuttaa jännittämiseen muuttamalla mielikuvia, uskomuksia tai ajattelumalleja jännittävistä tilanteista. Jännittämistä helpottavat myös onnistumisen kokemukset, jotka vahvistavat positiivisia mielikuvia omasta viestijäkuvasta. Tilanteista keskusteleminen muiden kanssa sekä tilanteille tietoinen altistuminen lisäävät kokemusta ja varmuutta. Näin jännittäjä kykenee harjaantumaan esiintymisessään ja siirtymään yhä haastavampiin esiintymistilanteisiin. (Almonkari 2007, 56.)

Eräässä yliopisto-opiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa tunnistettiin kuusi selviytymiskeinoa, joita opiskelijat yleisimmin käyttivät selviytyäkseen esiintymistilanteissa. Nämä keinot olivat: erilaiset rentoutumiskeinot (esim. hengitysharjoitukset), hyvä valmistautuminen esiintymiseen (esim. puheen harjoittelu etukäteen), positiivinen ajattelu (esim. itsensä kuvittelu erinomaisena esiintyjänä), yleisön väheksyminen (esim. yleisön ajattelu hölmöinä tai erikoisen näköisenä), hyvä keskittyminen (esim. keskittyminen parhaaseen mahdolliseen suoritukseen) ja nöyrytyminen tilanteeseen (esim. ajattelemalla meni miten meni, yksi lysti). Tutkimuksessa havaittiin myös, että paljon jännittämisestä kärsivät opiskelijat käyttävät todennäköisemmin rentoutumista ja hyvää valmistautumista apunaan selviytyäkseen esiintymisestä kuin vähemmän jännittävä opiskelijat. (Kondo 1999, 4–6.)

Almonkarin tutkimuksessa käy ilmi, että suomalaiset naisopiskelijat käyttivät keskimäärin kuutta eri selviytymiskeinoa ja miehet neljää. Yleisimmin käytetyt keinot olivat muistiinpanot ja av-välineet, hyvä valmistautuminen ja harjoittelu, itsensä psyykkaus, keskittyminen ja mietiskely, myönteiset ajatukset ja muistot vastaavista tilanteista, rentoutuminen, ulkonäöstä huolehtiminen sekä tupakointi ja alkoholin käyttö. Sukupuolten väliset keinot erosivat jonkin verran toisistaan: esimerkiksi miehet turvautuivat naisia useammin alkoholiin. Naiset taas käyttivät ulkonäöstä huolehtimista miehiä useammin selviytymiskeinonaan. (Almonkari 2007, 119–120.)

Jännittämisen lievittämiseksi voidaan käyttää monia erilaisia keinoja. Jokaisen jännittäjän on itse kokeiltava, mikä keino on juuri hänen kohdallaan kaikkein toi-

mivin. Paljon käytettyjä keinoja ovat muun muassa tilanteille altistaminen, Itsetuntemuksen kehittäminen, erilaiset rentoutumisharjoitukset, kuten mielikuvaharjoittelu tai hengitysharjoitukset sekä apukeinot esiintymistilanteissa. (Martin ym. 2013, 42–59.)

### 4.3 Terapiat

Useat jännittämisen hoidossa käytettävät terapiat pohjautuvat kognition tasolla kielteisten ajatusten muuttamiseen positiivisiksi. Niillä pyritään muuttamaan omaan viestijäkuvaan liittyviä harhakäsityksiä ja luomaan uusia positiivisia mielikuvia jännittävästä tilanteesta. (Almonkari 2007, 56.) Sosiaaliin tilanteisiin liittyvän jännittämisen hoidosta psykoterapeuttisilla hoitomuodoilla on saatu hyviä kokemuksia. Paras näyttö on saatu kognitiivisista ja behavioraalisista psykoterapiamuodoista. Näitä terapiamuotoja voidaan soveltaa jännittämisen hoidossa erikseen tai yhdistettynä, ryhmä- tai yksilöterapiana. Terapiamuodon valintaan vaikuttaa sosiaalisen jännittämisen muoto. Jos jännittäminen on kapea-alaista eli liittyy yhteen tiettyyn tilanteeseen, kuten esiintymistilanteet, suositellaan käytettäväksi lyhytpsykoterapiaa. Mikäli jännittäminen on laaja-alaista eli jännittämisoireita esiintyy useissa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, voidaan suositella käytettäväksi pidempikestoista psykoterapiaa. Tutkimuksissa on osoitettu 85 prosenttia kapea-alaisesta ja 60 prosenttia laaja-alaisesta sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä kärsivistä hyöttyä terapeutoista. Kognitiivisilla ja behavioraalisilla psykoterapioilla pyritään tunnistamaan ja muuttamaan jännittämiseen liittyviä automaattisia ajatuksia. Terapioissa tutkitaan ja harjoitellaan jännittämisen hallinta-keinoja selviytymisen tueksi. (Isometsä 2017, 316.)

Jännittämisen helpottamiseksi käytettävät terapiamenetelmät pohjautuvat ajatukseen, että tunteet, toiminta ja ajattelu vaikuttavat toinen toisiinsa. Muuttamalla yhtä osa-aluetta pyritään siis saamaan muutosta aikaiseksi myös muissa osaluissa. Esimerkiksi muuttamalla toimintatapojaan muuttuvat myös jännittäjän tunteet ja ajatustapa epäsuorasti. Itsenäinen osa-alueiden muuttaminen on kuitenkin monesti hyvin hankalaa, ja sen vuoksi jännittämisen helpottaminen epä-

onnistuu. Uusien toimintatapojen opettelu on monesti helpompaa ohjatussa ryhmässä, jossa on turvallista altistaa itsensä jännittävälle tilanteelle. (Kunttu ym. 2006, 4586.)

Ryhmäterapialla tarkoitetaan jännittäjäryhmää, jonka ohjaaja on terveydenhuollon ammattilainen, esimerkiksi psykologi. Ryhmäterapia on yleensä lyhytkestoinen terapiamuoto, jossa jännittäjä tapaa muita samasta ongelmasta kärsiviä. Ryhmäterapiassa jännittäjä voi ohjattuna harjoitella turvallisesti ja portaittain jännittävien tilanteiden kohtaamista muun ryhmän vertaistuellla. Erilaisia harjoituksia, joita ryhmäterapiassa yleensä käytetään, ovat hengitysharjoitukset, rentoutusharjoitukset, keholliset pariharjoitukset ja kehotietoisuusharjoitukset. Ryhmässä tapahtuneen opastuksen avulla jännittäjä kykenee jatkamaan harjoittelua myös kotioloissa. (Martin 2017, 199–200.)

Yksilöllinen psykoterapia on kahdenkeskiseen keskusteluun ja muuhun harjoitteluun pohjautuva hoitomuoto, jonka pitäjällä on oltava psykoterapiakoulutus. Psykoterapian tavoitteena on parantaa asiakkaan itsetuntemusta, itsesäätelykykyä sekä työ- ja toimintakykyä. Jännittäjät oppivat psykoterapian avulla, miten omat tunteet, ajatukset ja toiminta liittyvät toisiinsa sekä miten niitä voidaan muuttaa. Psykoterapia on pitkäkestoinen hoitomuoto, johon on mahdollista saada lääkärin lausunnolla Kelan makusitoumus 1–3 vuodeksi, mikäli sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä on suurta haittaa opinnoista suoriutumiselle. (Martin 2017, 201–202.)

Nettiterapia on internetin välityksellä tapahtuvaa omaehtoista terapiatyöskentelyä, jota ohjaa nettiterapeutti. Nettiterapiat ovat matalan kynnyksen hoito-ohjelmia, joissa käsitellään haitallisia ajatuksia ja opetellaan hyödyntämään uusia toimintamalleja muun muassa jännittämisen helpottamiseksi. Nettiterapiaan tarvitaan lääkärin lähete. Itse terapia on osallistujille ilmaista. Nettiterapia on hyvin suosittua, ja monet jännittäjät osallistuvatkin ensin nettiterapiaan ja uskaltavat vasta sen käytyään osallistumaan ohjattuun ryhmäterapiaan. Suomessa nettiterapiaa järjestää HUS:n Mielenterveystalo. (Martin 2017, 204.)

#### 4.4 Lääkehoito

Jännittämiseen liittyvällä lääkehoidolla pyritään pääasiassa vaikuttamaan sympaattisen hermoston tuottamien fyysisten reaktioiden hillintään (Furman 2002, 56). Sosiaalisten tilanteiden jännittämisessä käytettävät lääkkeet voidaan karkeasti jakaa kolmeen ryhmään: rauhoittaviin lääkkeisiin, beetasalpaajiin sekä muihin psyykelääkkeisiin (Kunttu 2004, 35). Lääkeaineryhmän valintaan vaikuttaa oleellisesti, minkälaisesta jännittämisen muodosta on kyse. Laaja-alaisessa jännittämisessä voidaan käyttää esimerkiksi masennuslääkkeitä, kun taas kapea-alaisessa suosittuja ovat beetasalpaajat tai rauhoittavat lääkkeet. (Isometsä 2017, 316–317.)

Rauhoittavina lääkkeinä käytettäviä, keskushermostoon vaikuttavia bentsodiatsepiineja, kuten alpratsolaami, diatsepaami, oksatsepaami ja klonatsepaami, käytetään esiintymistilanteisiin liittyvän jännittämisen hoidossa. Niillä pyritään vähentämään ahdistusta ja lihasjännitystä sekä rauhoittumaan. Tutkimustietoa niiden käytöstä juuri esiintymisjännittämisen hoidossa on kuitenkin saatavilla niukasti. Yleensä bentsodiatsepiineja otetaan pieni kerta-annos ennen jännittävää tilannetta. Esiintymisjännittämisen hoidossa annoksien tulee olla melko pieniä, etteivät ne aiheuttaisi väsymystä vaan tasoittaisivat jännittämisen nostaman ylivireyden lähelle normaalia. Bentsodiatsepiinien pitkäaikainen säännöllinen käyttö altistaa lääkeriippuvuudelle, mutta satunnaisesti vain tarvittaessa otettaessa niiden käyttö on melko turvallista, eikä riippuvuutta ehdi syntyä. Bentsodiatsepiineja käytetään laaja-alaisen jännittämisen hoidossa vain poikkeustapauksissa lähinnä silloin, kun muut hoitomuodot eivät sovellu käytettäväksi. (Kunttu 2004, 36; Isometsä 2017, 317.)

Beetasalpaajat ovat yleisesti tunnettuja verenpaineaudin ja sydänsairauksien hoidossa käytettyjä lääkkeitä. Jännittämisiongelman hoidossa niillä pyritään hillitsemään sympaattisen hermoston aiheuttamia fyysisiä oireita. (Furman 2002, 57.) Beetasalpaajia käytetään juuri kapea-alaisen jännittämisiongelman, esimerkiksi vaikean esiintymisjännittämisen, tilannekohtaisessa hoidossa poistamaan perifeerisiä oireita. Beetasalpaajat eivät auta poistamaan jännittämiseen liittyvää ah-

distusta. (Isometsä 2017, 317.) Beetasalpaajien teho jännittämisen hoidossa perustuu niiden kykyyn salvata beetareseptoreita, jolloin adrenaliinin vaikutus elimistössä pienenee. Vaikutus ilmenee muun muassa sydämen tykytyksen, vapinan, hikoilun ja punastumisen vähentymisenä. Jännittämisen oireiden hoidossa käytettävät lääkeaineannokset ovat verrattain pieniä, noin kymmenesosa verenpainetaudin hoidossa käytetystä annoksesta. Ne eivät näin ollen aiheuta käytännössä minkäänlaisia sivuvaikutuksia tai fyysistä riippuvuutta. Monet opiskelijat pelkäävät erityisesti jännittämiseen liittyvien oireiden näyttäytymistä muille, jolloin beetasalpaajat ovat hyvä ja turvallinen lääke oireiden helpottamiseksi. (Kunttu 2004, 36.)

Muilla psykelääkkeillä tarkoitetaan jännittämisen hoidossa pääasiassa antidepressiivista lääkehoitoa. Depressio-eli masennuslääkkeitä käytetään pääasiassa laaja-alaisen jännittämisen hoidossa, varsinkin jos jännittämiseen liittyy samanaikaista depressiota. Tutkimuksissa on osoitettu serotoniinin takaisinoton estäjäien, eli SSRI-lääkkeiden, olevan tehokkaita pitkään jatkuneen sosiaalisen jännittämisen hoidossa. Niiden käyttöä suositellaan ensisijaisesti käytettäessä antidepressiivista lääkehoitoa. Psykelääkkeiden hoitovaste jännittämisiongelman hoidossa ilmenee melko hitaasti, ja yleensä siihen kuluu useita viikkoja, jopa 12 viikkoa lääkityksen aloittamisesta. (Isometsä 2017, 317.) Psykelääkkeet vaikuttavat jännittävässä tilanteessa koettavan ahdistuksen tunteen pienemisenä. Kun jännittämisen oireet lieventyvät, myös tilannekohtainen jännittäminen vähenee. (Furman 2002, 57.)

## **5 Keinoja lievittää opiskelua haittaavaa jännittämistä**

### **5.1 Yleistä jännittämisen hallintakeinoista**

Opiskelua haittaavan jännittämisen helpottamiseksi käytettäviä keinoja on syytä käyttää, jos jännittäjä kokee jännittämisen häiritsevän itseään ja estävän häntä osallistumasta opiskeluun liittyviin vuorovaikutustilanteisiin, eikä hän kykene hyväksymään näitä kielteisiä tuntemuksiaan esimerkiksi esiintymistä kohtaan.

Usein jännittäjälle riittää, ettei jännittämistä tarvitse täysin poistaa, vaan jännittäjä oppii hyväksymään jännittämiseensä liittyvät ominaispiirteet eikä enää pelkää omia jännittämiseen liittyviä tunteuksiaan. (Pörhölä 2004, 25.) Jännittämisen helpottamiseksi ei ole olemassa yhtä ainoaa toimivaa tapaa, vaan keinoja on monia. Jokaisen jännittäjän on löydettävä juuri itselleen sopivin selviytymiskeino, jolla omaa jännittämistään voi helpottaa. (Martin ym. 2013, 42.)

Erilaisia selviytymiskeinoja voidaan luokitella monin eri perustein, esimerkiksi jaottelemalla ne funktionaalisiin ja ei-funktionaalisiin keinoihin tai ongelma- ja tunnesuuntautuneisiin keinoihin. Funktionaalisilla keinoilla pyritään ongelmiin löytämään aktiivisesti ratkaisua, kun taas ei-funktionaalisilla keinoilla pyritään ongelman kieltämiseen ja keskitytään emootioiden koordinointiin. Ongelmasuuntautuneilla keinoilla pyritään vaikuttamaan aktiivisesti itse ongelmaan, ympäristöön, tilannetekijöihin tai kokijaan itseensä. Tunnesuuntautuneisiin keinoihin eli emotionaalisiin selviytymiskeinoihin kuuluu omien tilanteeseen liittyvien tunteiden säätely. (Almonkari 2007, 59–60.)

## **5.2 Altistusharjoitus**

Altistamisella tarkoitetaan jännittävän tilanteen tietoista ja suunnitelmallista kohtaamista sekä jännitettävien tilanteiden välttelemisen vähentämistä. Altistus on yksi tehokkaimmista ja käytetyimmistä hoitokeinoista jännittämisiongelman helpottamiseksi. Altistusharjoittelu aloitetaan vain vähän ahdistusta aiheuttavasta tilanteesta ja edetään pienin askelin kohti vaativampia tilanteita. (Stenberg ym. 2016, 57.) Altistumisharjoituksia voi tehdä yksin, tuettuna tai ryhmässä. Monille riittää vähäinen läheisen tai tuttavien tuki altistumisharjoittelussa, mutta jotkut tarvitsevat ryhmän tai ammattilaisen ohjausta kyetäkseen tekemään altistumisharjoittelua ja vähentääkseen jännittämistään. (Martin 2017, 141.) Altistusharjoitteissa kannattaa peräännyä, jos ahdistus kasvaa liian suureksi, mutta palata tilanteeseen heti, kun olo tasoittuu (Martin ym. 2013, 51).



1. Määrittele tavoitteet eli mihin tilanteisiin haluat muutosta esimerkiksi: pidän esitelmän tunnilla tai kommentoin toisen esitelmää. Mieti myös, mitä oireita kyseinen tilanne on ennen aiheuttanut (keholliset oireet, ajatukset ja tunteet).
2. Laadi altistushierarkia eli luettelo tavoitteeseen liittyvistä tilanteista sen mukaan, miten paljon ne sinua jännittävät asteikolla 0–100, jossa 0 = ei aiheuta jännittämistä lainkaan ja 100 = sietämätön jännitys. Esimerkkinä on taulukko 1.

Taulukko 1. Altistushierarkialuettelo (mukaillen Stenberg ym. 2016, 63).

Tavoitteet	Jännitysaste
esityksen pitäminen	100
puheen pitäminen kavereille	90
toisen esitelmän kommentointi	70
keskustelun aloittaminen kahvilassa	50

3. Aloita harjoittelu keskivaikeista tilanteista, joiden jännittyneisyysaste on 40–60 ja etene rauhallisesti kohti haastavampia tilanteita vasta, kun edellisen tilanteen jännittäminen on laskenut puoleen eikä se enää aiheuta suurta jännittämistä. Mene rohkeasti suunnittelemaasi tilanteeseen ja anna reaktiosi tulla. Tärkeintä on, että pystyt suoriutumaan tilanteesta ilman pakenemista tai muunlaista turvakäyttäytymistä suuntaamalla huomion pois itsestäsi. Harjoittele yhtä tilannetta riittävän monta kertaa ennen kuin siirryt seuraavaan, vaativampaan tilanteeseen.
4. Jatka harjoittelua ja päivitä altistushierarkia taulukkoasi tarpeen mukaan. Voit lisätä sinne välitavoitteita ja päivittää jännitysasteita. (Mukaillen Stenberg ym. 2016, 57–63, 81–82, 87.)

### 5.3 Itsetuntemusharjoitus: huolihetki

Itsetuntemuksen kehittämisellä pyritään havainnoimaan ja muokkaamaan jännittäviin tilanteisiin liittyviä tuntemuksia sekä ajatuksia. Itseensä liittyvät ajatukset ja tulkinnat heijastuvat jännittäjän käyttäytymisessä. Harjoittelemalla omia itsetuntemustaitoja jännittäjä kykenee muokkaamaan omia ajatuksiaan ja tuntemuksiinsa jännitettävää tilannetta kohtaan. (Stenberg ym. 2016, 64.) Itsetuntemusharjoittelulla jännittäjä oppii siirtämään huomionsa tuntemuksista, tunnetilasta ja oleuksesta esitettävään asiaan. Itsetuntemusta pyritään kehittämään hyväksyvällä ja myötätuntoisella suhtautumisella jännittämiseen (anna itselle lupa jännittää), opettelemalla siirtämään ajatuksia vaikeiden tilanteiden yli, suhtautumalla itseensä myönteisesti ja huumorilla, keskittymällä jännittämisen sijasta omiin positiivisiin tunteisiin ja ajatuksiin sekä opettelemalla puhumaan jännittämisestä vaikeamisen sijaan. (Martin ym. 2013, 46–48.)

Varaa itsellesi päivittäin tietty aika, jolloin keskityt huolien työstämiseen. Huolihetki voi kestää 20–30 minuuttia, ja silloin tarkoituksena on vain ja pelkästään murehtia huolia, joita päivän aikana on tullut mieleen. Kun huolia tulee mieleen, kirjoita ne ylös paperille äläkä jää tuhmaamaan energiaasi huolien murehtimiseen heti. Mieti niitä sitten, kun on huolihetken aika. Huolihetken alussa käy läpi kaikki huolet, joita päivän aikana on tullut mieleesi. Mieti huoli kerrallaan, voitko tehdä asialle jotain. Jos et voi tehdä huolillesi mitään, voit ainakin murehtia niitä nyt. Ajan ollessa täynnä lopeta huolien murehtiminen. Jos huolet vielä vaivaavat, niin uusi hetki niiden murehtimiseen tulee huomenna. (Pietikäinen 2010, 250.)

### 5.4 Mielikuvaharjoitus: turvapaikka

Jännittämisestä kärsivät henkilöt voivat käyttää mielikuvia hyödykseen jännittämisen helpottamisessa. Mielikuvat vaikuttavat suuresti siihen, miten koemme eri tilanteita. Jännittävä tilanne kannattaa käydä mielikuvissa läpi niin kuin haluaisi sen menevän. Näin mielikuvat jäävät alitajuntaan ja vaikuttavat toimintaan tositalanteissa. Mielikuvia voidaan käyttää myös tilanteen tai olotilan rauhoittamiseen.

Esimerkiksi punastuessa kesken esityksen voi kuvitella olevansa viileässä vedessä. Viileästä vedestä muodostunut mielikuva rauhoittaa pintaverenkiertoa ja rauhoittaa oloa. (Martin ym. 2013, 45.) Mielikuviiin vaikuttamalla voimme hallita elimistömme jännittymisreaktiota. Monesti urheilijat käyttävät juuri mielikuvaharjoittelua valmentautumisessaan kilpailua varten, miksi eivät siis myös jännittäjät voisi tehdä niin eli psyykata itseään rennommaksi tulevaa jännittävää tilannetta ajatellen. Joskus ikäviä mielikuvia syntyy aivoissa spontaanisti ja niiden poissääminen tahdon voimalla on mahdotonta. Aivoissa syntyvät ikävät tahdosta riippumattomat mielikuvat voi opetella korvaamaan itseä miellyttävimmillä mielikuvilla harjoittelun avulla. (Furman 2002, 54–55, 73.)

Kuvittele mielessäsi turvallinen ja miellyttävä paikka. Se voi olla olemassa oleva fyysinen paikka tai täysin keksitty kuvitteellinen paikka. Kuvittele mieleesi kuva tästä paikasta. Keskity ajattelemaan turvapaikkasi yksityiskohtia ja kuvaile niitä itsellesi. Miltä turvapaikkasi näyttää? Miltä siellä tuoksuu? Millaisia ääniä siellä kuuluu? Oletko siellä yksin vai jonkun kanssa? Hyödynnä kaikkia aisteja turvapaikan kuvaamiseen mielessäsi. Millä tavalla hengität? Miltä kehossasi tuntuu? Halutessasi voit kävellä tai levätä turvapaikassasi. Nauti turvapaikan tuottamasta rauhoittavasta olost. Voit aina palata mielessäsi tähän turvapaikkaan, jos olosi tuntuu jännittyneeltä, pelokkaalta tai ahdistuneelta. (Martin 2017, 153–154.)

## **5.5 Jännitys-rentoutusharjoitus: progressiivinen rentoutusharjoitus**

Rentoutumisharjoituksissa on tärkeää keskittyä oman kehon tietoisuuteen ja tehdä havaintoja lihaksiston jännittyneisyyden sekä hengityksen vaikutuksesta omaan jännittämiseen. Rauhallisella hengityksellä ja lihaksiston rentouttamisella voidaan merkittävästi vähentää omaa jännittämistä. (Martin 2017, 145.)

Harjoitus perustuu kehon lihasten vuorottaiseen jännittämiseen ja rentouttamiseen. Jännittämävaiheen keston tulisi olla 7 sekuntia ja rentoutusvaiheen 30 sekuntia. Lyhyt versio harjoituksesta, jossa useampi lihasryhmä työskentelee yhtä aikaa, kestää alle 15 minuuttia. Lyhyt harjoitus on jaettu neljään lihasryhmäkokoaisuuteen. Jos usean lihasryhmän hallinta samaan aikaan tuntuu vaikealta, tee

harjoitteet vain yksi lihasryhmä kerrallaan. Harjoitukset kannattaa tehdä istuen tai makuulla. Rauhoitu ja unohda hetkeksi kaikki murheesi. Keskity hetkeen ja tuntemuksiin, mitä koet rentoutumisen aikana. Muista hengittää harjoitusta tehdessä. (Payne & Donaghy 2010, 59–62.)

1. Molempien käsien lihakset: Jännitä käsiesi lihakset puristamalla molemmat kätesi nyrkkiin ja painamalla kyynärpäitä lujasti kohti tukevaa alustaa. Purista ja rentouta koko lihasryhmä.
2. Kasvot, pää ja niska: Jännitä otsalihaksia nostamalla kulmakarvojasi, niin että otsasi rypistyy. Purista silmäluomet tiukasti kiinni ja nyrpistä samalla nenääsi. Pure hampaat tiukasti yhteen. Jännitä niskan lihaksia painamalla päätä taaksepäin alustaa vasten. Purista ja rentouta koko lihasryhmä.
3. Hartiat ja vartalo: Paina olkapäitä voimakkaasti alustaa vasten vetämällä lapaluita yhteen. Paina samalla ristiselkä alustaa vasten jännittämällä vatsalihaksia voimakkaasti. Purista ja rentouta koko lihasryhmä.
4. Molemmat jalat: Jännitä molemmat jalat ja pakarot painamalla kantapäitä lattiaa kohden ja taivuta jalkaterät kohti kasvojasi. Purista ja rentouta koko lihasryhmä.

Tunnustele kehoasi. Hengitä rauhallisesti. Ovatko kaikki lihaksesi nyt rentoina? Alussa toista harjoitus useana päivänä viikossa, jotta opit tekemään sen kunnolla. (Mukaiillen Payne & Donaghy 2010, 59–62.)

## 5.6 Hengitys harjoitukset: palleahengitys

Hengitysharjoituksilla pyritään rauhoittamaan ja rentouttamaan oloa tekemällä havaintoja hengityksen vaikutuksesta kehon ja mielen välillä. Hengitysharjoitusten tarkoituksena ei ole opettaa oikeanlaista hengitystekniikkaa. Jännittynyt henkilö hengittää usein liian kiivaasti tai pyrkii pidättämään hengitystään. Hengityk-

sen epätasapaino vaikuttaa elintoimintoihin ja sitä kautta lisää jännittymiseen liittyviä oireita. Hengittäminen on osittain automaattista, mutta siihen voi vaikuttaa tietoisesti esimerkiksi sen rytmiä tai syvyyttä vaihdellen. Tasapainoiseen hengitykseen tähtäävien harjoitusten ja rauhoittavien mielikuvien avulla opiskelija voi rauhoittaa itseään esiintymiseen liittyvissä tilanteissa. (Martin 2017, 146–147.)

Ota miellyttävä ja rento asento, älä laita jalkojasi ristiin. Laita toinen käsi navan yläpuolelle vatsalle ja toinen rintakehällesi. Suuntaa huomiosi vatsan ja rintakehän päällä lepääviin käsiin. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Kohdista tarkkaavaisuutesi hengitykseen. Kun hengität pallealla, vatsan päällä olevan käden pitäisi nousta ja laskea hengityksen mukaan, ja rintakehän päällä oleva käden kuuluisi pysyä paikallaan. Se ei saisi liikkua hengityksen mukana. Sisään hengitettäessä voit kuvitella vatsasi laajenevan kuin ilmapallon. Ulos hengitettäessä ilmapallo tyhjenee. Hengityksen tulisi olla rauhallista ja luontevaa. Jatka hengittämistä näin jonkin aikaa. (Stenberg ym. 2016, 92.)

## **5.7 Esiintymistilanteessa selviytyminen**

Selviytymis- ja apukeinoiksi esiintymistilanteeseen voidaan laskea kaikki ne keinot, jotka auttavat jännittäjää selviytymään tulevasta esiintymisestä, kuten hyvä valmistautuminen esitykseen, huolenpito itsestä, toiminta juuri ennen esiintymistä, sen aikana sekä sen jälkeen. Useimmat esiintymistä jännittävät opiskelijat eivät kykene heti nimeämään omia selviytymis- ja apukeinojansa, joita he käyttävät esiintymistilanteissa. Monesti niitä on kuitenkin käytössä enemmän kuin opiskelijat uskovatkaan. Virheellistä on ajatella, että kyseiset keinot olisivat hienoja tekniikoita, joiden käyttäminen vaatisi erityistaitoja. Parhaimmat selviytymis- ja apukeinot ovat yleensä yksinkertaisia ja arkisia asioita, joiden tiedostaminen on välillä hankalaa. Tärkeää on siis tiedostaa nämä resurssit ja hyödyntää niitä rohkeasti esiintymistilanteissa. (Martin 2017, 158–161, 164, 167.)

Mieti, millaisia selviytymiskeinoja itse käytät, voisit kuvitella käyttäväsi tai olet kuullut muiden käyttävän esiintymistilanteessa. Kirjoita ne paperille järjestyksessä, toiminta ennen esitystä, toiminta esityksen aikana ja toiminta esityksen

jälkeen. Voit tehdä niistä taulukon tai kirjoittaa ne allekkain paperille. Jo pelkkä tietoisuus erilaisista keinoista, joita pystyt tarpeen tullen käyttämään, luo turvallisuuden tunnetta ja antaa uskoa esiintymisestä selviytymiseen. (Martin 2017, 158–166.) Seuraavana on esimerkki allekkain tehdyistä selviytymiskeinoista.

Toiminta ennen esitystä: huolellinen valmistautuminen varsinkin esityksen alkuun, suunnittele ja harjoittele esitys hyvin, tee tukilappu, mistä voit tarvittaessa saada apua, pidä esitys ensimmäisten joukossa, tutustu etukäteen esiintymisympäristöön, huolehdi omasta jaksamisesta tai tee rentouttavia asioita.

Toiminta esityksen aikana: kerro yleisölle jännittämisestäsi, esiinny itsellesi miehisessä asennossa, muista hengitys esiintymisen aikana, liiku esiintyessä, keskity asiaan älä oireisiin, käytä audiovisuaalisia laitteita koska ne kiinnittävät huomion pois itsestäsi, puhu omalla luontevalla tavallasi.

Toiminta esityksen jälkeen: pyydä rohkeasti palautetta esiintymisestääsi, älä murehdi tekemiäsi virheitä, älä arvostele jälkikäteen itseäsi, tee jotain itsellesi mieluista, palkitse itsesi, pyri palautumaan mahdollisimman nopeasti arkielämään, opi esiintymisestääsi, sillä esiintymistaidot kasvavat vain harjoittelemalla. (Mukailen Martin 2017, 158–166.)

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Opinnäytetyöni tarkoituksena on helpottaa ja ennaltaehkäistä opiskelijoiden kokemaa opintoihin liittyvää jännittämistä sekä lisätä tietämystä ja valmiuksia kohdata omaa jännittämistään. Opinnäytetyöni tehtävänä on Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden toimeksiannosta laatia helppolukuinen opas jännittämisongelmasta.

## **7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat**

### **7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy aina konkreettinen tuote, joka voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu kirja, ohje, kansio, tietopaketti, portfolio, poster, dvd-levy tai tapahtuman toteuttaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. Opinnäytetyön tulisi olla tutkimuksellisella otteella tehty, käytännönläheinen ja työelämälähtöinen sekä osoittaa alan tietojen ja taitojen riittävää hallintaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10, 51.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on hyvä tehdä toimeksiannon pohjalta, sillä se lisää vastuuntuntoa, tukee ammatillista kasvua ja opettaa projektinhallintaa. Toimeksiannetun opinnäytetyön pohjalta opiskelija kykenee syventämään tietotaitoaan, näyttämään osaamistaan, luomaan suhteita työelämään ja jopa työllistymään. Hyvässä opinnäytetyön aiheessa yhdistyvät toimeksiantajan ja työelämän tarpeet sekä koulutusohjelman opinnot. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.)

Opinnäytetyöni olen tehnyt toiminnallisen opinnäytetyön menetelmiä käyttäen ja hyödyntäen. Sen viitekehys pohjautuu aiheesta löytyvään tutkittuun ja laadullisesti korkealuokkaiseen kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin. Työssäni olen käsitellyt muun muassa jännittämistä yleisesti, miten sitä voidaan hoitaa sekä keinoihin lievittää jännittämistä. Tuotoksena valmistui opas jännittämisongelmista kärsivien opiskelijoiden tueksi Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalvelujen käyttöön. Opas on laadittu opinnäytetyöni raporttiosion pohjalta.

### **7.2 Lähtötilanteen kartoitus**

Opinnäytetyön alussa on hyödyllistä tehdä suunnitelma, jossa kartoitetaan lähtötilanne ja selvitetään, mitä vastaavanlaisia tuotoksia aiheesta on jo entuudestaan

tehty. Suunnitelmassa kartoitetaan myös kohderyhmä ja aiheen tarpeellisuus kohderyhmälle. Lisäksi otetaan selvää, löytyykö aiheesta lähdekirjallisuutta, tutkimuksia tai muita mahdollisia lähteitä sekä onko aihe ajankohtainen. Suunnitelmaa tehdessä kannatta myös pohtia, millaisia taitoja, kykyjä ja valmiuksia itsellä on työn toteuttamiseksi sekä aiheen rajausta. Suunnitelman avulla jäsennetään mitä, miten ja miksi ollaan tekemässä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 26–27.)

Opinnäytetyössä on tärkeää määrittää tarkka kohderyhmä, sillä kohderyhmä vaikuttaa siihen millainen tuotoksen sisällön tulee olla ja miten aihetta kannattaa rajata. Aiheen rajaamisessa on tarkkaan mietittävä, mitä tekijä haluaa kertoa ja ilmaista keräämällään tiedolla kohderyhmälle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyvä tuotos on hyvä suunnitella jonkun tai joidenkin käytettäväksi, esimerkiksi selkeyttämään toimintaa tai tapahtumaa oppaan tai ohjeistuksen avulla. Kohderyhmän rajaamisessa käytettyjä ominaisuuksia ovat muun muassa ikä, koulutus, ammatti, asema työyhteisössä, sosioekonominen asema, toimeksiantajan toiveet ja tuotoksen tavoitteet. Toiminnallista opinnäytetyöprosessia on hankala toteuttaa ilman tarkkaan määritettyä kohderyhmää. (Vilkka & Airaksinen 2003, 38–40; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 81.)

Kirjallisten ohjeiden merkitys kasvaa suullisesti annettujen ohjeiden tukena jatkuvasti, kun ihmiset haluavat saada yhä enemmän tietoa ongelmistaan, niiden hoidosta ja heiltä vaaditaan parempia itsehoitovalmiuksia. Lisääntynyt halu ja valmiudet osallistua omaan hoitoon tukevat kirjallisten ohjeiden merkitystä kokonaisuudessaan. Joskus henkilökohtaiseen ohjaukseen varattu aika jää riittämättömäksi tai suullinen ohjaus ei ole riittävän tehokasta, jolloin kirjalliset ohjeet tukevat aloitettua ohjausprosessia. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 7–8.)

Opinnäytetyöni aihe ja toimeksianto tuli Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluilta, johon kuuluvat vastaava opinto-ohjaaja, opintokuraattori, opiskeluterveydenhoitajat ja oppilaitospastori. Kohderyhmäksi valikoitui luonnostaan työn tilaajan asiakkuuteen kuuluvat henkilöt eli Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Aihetta rajattiin koskemaan toimeksiantajan mielestä yleisimpiä opiskelua haittaavia jännittämiso ongelmia, joita he työssään kohtaavat eli sosiaalisten tilanteiden jännittämistä sekä erityisesti esiintymisjännittämistä. Aiherajauksessa



otettiin huomioon myös opinnäytetyölle asetettu laajuus, että työstä ei tulisi kohtuuttoman laaja. Toimeksiantajan toiveena oli, että valmis tuotos olisi helppoluokuisen opas, jossa käsitellään jännittämistä ja annetaan opiskelijoille tietoa ja keinoja, kuinka jännittämistä voi omatoimisesti lievittää. Opas toteutetaan sähköisessä muodossa, ja toimeksiantaja vastaa sen painotuotteesta tarpeensa mukaan. Opas tulee toimimaan suullisen ohjauksen tukena, ja tarkoituksena on, että opiskelija pystyisi oppaan avulla kertaamaan annettuja ohjeita, saamaan lisätietoa sekä tekemään jännittämistä lieventäviä harjoituksia itsenäisesti.

### 7.3 Millainen on Hyvä opas

Suomessa on monia oppaita, ohjeistuksia ja suosituksia, joiden tarkoituksena on yhtenäistää toimintaa ja tehostaa toiminnan arviointia. Niiden koko voi vaihdella yhden sivun mittaisesta ohjeesta useampisivuiseen oppaaseen. (Kyngäs, Kääriäinen, poskiparta, Johansson & Renfors 2007, 20, 124.) Oppaan tai ohjeistuksen päätavoitteena on yleensä tiedon siirtäminen ja sen hyödyntäminen käytännössä. Jotta tuotokselle asetettuihin tavoitteisiin päästäisiin, on otettava huomioon muun muassa, kenelle tuotos on suunnattu, mitä tietoa siihen sisällytetään, miten se valmiissa versiossa esitetään, miten tuotos saadaan lukijalle ja miten sillä halutaan vaikuttaa lukijaan. (Koskinen 2001, 13, 28.) Jos opinnäytetyön valmis produkti, esimerkiksi opas tai ohjeistus, sisältää tekstiä, on hyvä suunnitella teksti, ilmaisutapa, sisältö ja typografia suunniteltua kohderyhmää palvelevaksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–52).

Oppaassa tai ohjeistuksessa kannattaa selkeyden ja ymmärrettävyyden lisäämiseksi kertoa selvästi, kenelle se on suunnattu ja mikä on sen tarkoitus. Käsiteltäviä asioita kannattaa havainnollistaa käyttämällä todellisia esimerkkejä ja kuvauksia. Kirjallisen ohjeistuksen sisällön tulee olla täsmällinen ja ajantasainen. Sen tulisi kyetä vastaamaan kysymyksiin ”Mitä?”, ”Miksi?”, ”Miten?”, ”Missä?” ja ”Milloin?”. (Kyngäs ym. 2007, 126.)

Oppaita ja ohjeistuksia tehtäessä on syytä kiinnittää huomiota tuotteen kieliasuun ja ymmärrettävyyteen. Useat oppaat ja ohjeet on kirjoitettu kohderyhmälle liian

vaikeatajuiseksi, ja näin ollen niiden sisältämä tieto ei hyödytä tavoiteltua kohde-ryhmää. (Kyngäs ym. 2007, 125.) Jotta ohje tai ohjeistus olisi hyvä, on sen tekstin oltava helposti ymmärrettävää ja tarinan edettävä loogisesti. Tekstin tulisi olla kirjoitettu hyvällä yleiskielellä ja kieliopillisesti oikein. Muuten lukija saattaa epäillä kirjoittajan ammattipätevyyttä ja muita taitoja. Lääketieteellistä sanastoa tulisi välttää mahdollisuuksien mukaan. Hankalatajuiset termit, ilmaukset, lyhenteet ja ammattisanat tulisi heti avata ja selittää lukijalle. Mikäli opas sisältää ohjeita, on niiden tarkoitus hyvä perustella lukijalle. (Hyvärinen 2005, 1769–1770, 1772.)

Oppaan tai ohjeen kappalejaossa kannattaa esittää vain yksi asiakokonaisuus per kappale ja pääasian tulisi olla heti ensimmäisessä virkkeessä (Kyngäs ym. 2007, 127). Asioiden esittämisjärjestyksen valinta on tärkeää, sillä se vaikuttaa oleellisesti tekstin ymmärrettävyyteen. Asioita voidaan esittää monella tavalla, esimerkiksi tärkeysjärjestyksessä, aikajärjestyksessä tai aihejärjestyksessä. Monesti asioiden esittäminen tärkeysjärjestyksessä on ohjeessa tai oppaassa toimivin ratkaisu. Kerrotaan siis ensin tärkeimmistä asioista ja lopuksi vähemmän tärkeistä seikoista. Tärkeysjärjestyksessä on kuitenkin tarkkaan mietittävä, mitä lukija pitää kaikkein tärkeimpänä tietona ja millaista tietoa hän haluaa saada. (Hyvärinen 2005, 1769–1770.)

Otsikoilla ja väliotsikoilla selkeytetään ja kevennetään tekstiä. Pääotsikon tulee kertoa tärkein asia eli mitä aihetta ollaan käsittelemässä. Väliotsikoilla hahmotetaan lukijalle, millaisia asioita teksti pitää sisällään. (Hyvärinen 2005, 1770.) Otsikoiden tarkoitus on kertoa, mitä aihetta ollaan käsittelemässä ja herättää lukijan mielenkiinto asiaa kohtaan. Otsikoinnilla teksti jaetaan pienemmiksi kokonaisuuksiksi, jotta tekstin lukeminen olisi helpompaa. Oppaan tai ohjeistuksen väliotsikoita ei kannata muotoilla liian pitkiksi, vaan sanan tai sanaparin mittaiseksi. Näin rakenne pysyy selkeänä ja lukijan on helpompi lukea teksti loppuun asti. (Torkkola ym. 2002, 39–40.)

Selkeän ohjeen tai oppaan kirjasintyyppin on hyvä olla helposti luettava, ja sen koon tulee olla vähintään 12 (Kyngäs ym. 2007, 127). Kirjasintyyppiä valittaessa tärkeintä on, että kirjaimet erottuvat selkeästi toisistaan. Fontin kirjaimen koko vaihtelee kirjasintyyppin mukaan. Tämä on hyvä ottaa huomioon kirjaisinkokoa

valittaessa. Ohjeessa tai oppaassa rivivälin tulee olla riittävän suuri. Näin tekstiin saadaan ilmavuutta ja parannetaan sen luettavuutta. Yleensä fontilla 12 tehtyyn tekstiin sopivaksi riviväliksi riittää puolitoista. (Torkkola ym. 2002, 58–59.)

Tarkoilla, ymmärrettävillä ja mielenkiintoa herättävillä kuvilla pystytään lisäämään kirjallisen tekstin ymmärrettävyyttä (Kyngäs ym. 2007, 127). Tarkkaan valittu hyvä kuvitus herättää mielenkiintoa ja lisää aiheen ymmärrettävyyttä sekä helpottaa luettavuutta. Kuvilla ja piirroksilla pyritään tukemaan, täydentämään ja selittämään tekstin asiakokonaisuutta. Kaikkiin kuviin olisi hyvä liittää kuvateksti, joka nimeää kuvan ja selittää kuvan tarkoituksen sekä kertoo, mitä kuvassa tapahtuu. Tyhjiä tiloja täyttämistä kuvituskuvilla on harkittava tarkoin, sillä oppaan kuvittaminen vaikuttaa myös sen luentaan. Oppaaseen voi hyvin jättää tyhjää tilaa korostamaan oppaan rauhallisuutta ja antamaan tilaa lukijan omille ajatuksille. (Torkkola ym. 2002, 40 – 41.) Myös tärkeiden asioiden alleviivauksilla ja muilla korostuskeinoilla sekä värityksellä pystytään lisäämään oppaan tai ohjeen ymmärrettävyyttä ja kiinnostavuutta (Kyngäs ym. 2007, 127). Torkkola ym. (2002, 59) suosittelevat parhaaksi leipätekstin korostamiskeinoksi lihavoitinta, sillä alleviivaus saattaa saada tekstin näyttämään ahtaalta ja kursivoinnilla ilmaistaan yleensä lainattua tekstiä.

Oppaita, ohjeistuksia tai tietopaketteja tehtäessä on kiinnitettävä erityistä huomiota lähdekritiikkiin. On tarkkaan harkittava, mistä tiedot tuotokseen ovat lähtöisin, ovatko tiedot luotettavia, oikeellisia ja ajantasaisia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Oppaan loppuun tulee aina laittaa yhteystiedot, minne olla yhteydessä, jos lukijalla on jotain kysyttävää ohjeesta sekä tekijän tiedot. Lisäksi loppuun kannattaa laittaa viitteitä ja vinkkejä lisätiedon hankkimista varten. (Torkkola ym. 2002, 44.) Hyvin suunniteltua ja tehtyä opasta tai ohjeistusta asiakas voi käyttää esimerkiksi itseopiskeluun (Kyngäs ym. 2007, 125).

Ohjeen tai oppaan suunnittelussa kannattaa selvittää myös oppilaitoksen kanta tuotoksesta; halutaanko painettava lopullinen versio vai riittääkö luonnos raportin yhteydessä. Lisäksi on hyvä ottaa selvää, millainen valmiin tuotteen ulkoasu halutaan olevan ja kuka voisi antaa ohjeita sen suunnitteluun ja toteutukseen. Suun-

nitteluvaiheessa kannattaa miettiä, mistä aikoo hankkia tiedot ja materiaalit toteuttavaan oppaaseen tai ohjeeseen sekä syntykö tuotoksesta kustannuksia. Painettavaa opasta tai ohjetta tehdessä on otettava huomioon myös painamiseen kuluva aika ja missä muodossa paino haluaa työn sinne toimitettavan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27–28.)

#### **7.4 Oppaan suunnittelu ja toteutus**

Oppaan alustavan suunnittelun aloitin heti saatuani opinnäytetyöni aiheen syyslukukauden alussa 2018. Tapasimme toimeksiantajan kanssa oppaan suunnittelun merkeissä usean kerran syksyn ja kevään 2019 aikana. Toimeksiantajalla oli heti alusta alkaen selkeä tarve kyseiselle oppaalle, ja lähtötilanteen kartoitus määräytyikin toimeksiantajan tarpeiden mukaan.

Suunnittelin oppaan toteutettavaksi opinnäytetyöraporttini viitekehyksen pohjalta kokoamalla raportista pääkohdat ja muokkaamalla ne oppaaseen sopiviksi. Oppaan suunnittelussa ja tekemisessä otin huomioon myös toimeksiantajan toiveet ja ehdotukset sisällöstä. Toimeksiantajan kanssa päädyttiin siihen, että opas tulisi käsittelemään jännittämistä yleisesti, miten sitä voidaan hoitaa sekä keinoihin, miten lievittää jännittämistä. Toimeksiantajan toiveena oli, että opas olisi kokoa A5, joten suunnittelin oppaan A5-pohjalle, joka sitten taitettaisiin Word-ohjelman kirjaittoiminnolla viikkomuotoon. Lisäksi oppaan haluttiin olevan kohtalaisen lyhyt ja sivuja siinä saisi olla 8 tai enintään 12.

Oppaan toteutin Word-ohjelmalla, jotta se olisi helposti päivitettävissä ja muokattavissa tulevaisuudessa. Oppaan tekemisessä kiinnitin huomiota kieliasuun ja kappaleiden kokoon, ettei oppaasta tulisi liian vaikeaselkoinen vaan, se olisi helposti omaksuttavissa. Oppaan rakenne muovautui opinnäytetyön viitekehyksen mukaiseksi. Otsikot pyrittiin pitämään lyhyinä ja mielenkiintoisina. Kirjaisintyyppiä valitsin helposti luettavan ja selkeän Arial-fontin ja sen fonttikooksi 12 sekä riviväliksi 1 1/2, jotta teksti olisi ilmava ja helposti luettava. Aiheeseen liittyviä tekijänoikeuksista vapaita kuvia etsin Pixabaysta lisäämään oppaan mielenkiintoa, luettavuutta ja visuaalisuutta.

Lähteinä oppaassa käytin opinnäytetyöni lähde materiaaleja, jotka ovat laadullisesti korkealuokkaisia. Oppaan loppupuolelle lisättiin linkkilista hyödyllisistä ja luotettavista verkkosivustoista, joista jännittäjille olisi hyötyä lisätiedon saamiseksi aiheesta. Verkkosivustojen luotettavuus taattiin käyttämällä arvostettujen toimijoiden linkkejä, joihin sain suosituksen toimeksiantajalta ja Siun Soten psykologilta.

Tein oppaasta aluksi muutaman erilaisella rakenteella tehdyn version, jotka näytin toimeksiantajalle. Toimeksiantaja koki liian väljäksi fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5 tehdyn tuotoksen, joten seuraaviin versioihin fonttikokoa pienennettiin 10:een ja riviväliksi valittiin 1,15. Tietopohjan laajuuden takia sivumääräksi valittiin 12, jotta oppaaseen olisi mahdollista tiivistää opinnäytetyön keskeisimmät asiat. Opas toteutettiin toimeksiantajan hyväksymän suunnitelman mukaisesti.

## **8 Pohdinta**

### **8.1 Oppaan arviointi**

Opasta arvioitiin säännöllisesti koko sen tekemisprosessin ajan, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman hyvin toimeksiantajan tarpeita vastaava. Tavoitteena oli luoda helppolukuinen ja lyhyt opas, johon asiakkaalla olisi mahdollisuus syventyä vastaanottokäynnin jälkeen sekä palata sen harjoitteisiin. Tietopohja luotiin niin, että sitä on helppo hyödyntää omaehtoisessa harjoittelussa ilman ohjaajan tukea. Opinnäytetyönprosessin aikana opasta ei valitettavasti ehditty testaamaan varsinaisessa asiakastyössä aikataulullisista syistä, joten opiskelijoiden palaute oppaasta jäi saamatta.

Prosessi eteni mukavasti, ja oppaasta saatiin toimeksiantajan asettamien tavoitteiden mukainen. Lopputuotos on helppolukuinen, ja sen sisällöllinen tietopohja on rakennettu oppaan käyttäjän eli opiskelijan tarpeiden näkökulmasta. Oppaan

tietopohjaa ei haluttu lukijalle liian raskaaksi ja vaikeaselkoiseksi, joten opas kirjoitettiin pääsääntöisesti puhekielellä. Oppaan ulkoasuun vaikuttivat toimeksiantajan sille asettamat vaatimukset. Oppaan ulkoasu toteutettiin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti.

Opinnäytetyön teoriapohja oli laaja, mutta tarkoin harkitulla jäsentelyllä oppaaseen saatiin tuotua keskeisin asiasisältö. Oppaan teoriapohjan yhtenä tavoitteena oli normalisoida jännittäminen ja luoda lukijalle tunne, ettei hän ole ongelmansa kanssa yksin. Ongelman normalisoiminen helpottaa avun hakemista ja jännittämisen kohtaamista sekä tarvittaessa asian esilletuomista opintojen yhteydessä. Oppaan sisältö ja ulkoasu miellyttivät toimeksiantajaa ja hänen ammatillisia tarpeitaan.

Monet opiskelijat kärsivät opintoihin liittyvästä jännittämisestä ja tämän opinnäytetyön sekä sen tuotoksen avulla he saavat apua jännittämisensä. Aiheena jännittäminen on ajankohtainen ja mielenkiintoinen, siinä yhdistyvät toimeksiantajan, työelämän, opiskelijoiden sekä koulutusohjelman tarpeet. Paperista opasta tullaan jakamaan Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluissa ja sähköistä opasta on mahdollista lukea Pakki-portaalissa. Lisäksi opas viedään opinto-ohjaajille tiedoksi käytettäväksi ohjauksen tukena. Opas viedään myös tiedoksi oppilaskunta Pokalle, jotta he pystyvät markkinoimaan sitä opiskelijoille.

Toimeksiantajalla on oikeudet oppaan visuaaliseen muokkaukseen ja tietojen päivittämiseen. Muokkauksia saatetaan tehdä taitettaessa opasta painotuotteeksi tai luotaessa yhteistä ulkoasua mahdolliselle opassarjalle. Tämä toteutui, sillä opas toteutettiin helposti muokattavana Word-tiedostona.

## **8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksissa pyritään aina luotettavuuteen ja virheiden välttämiseen. Tutkimuksen luotettavuutta ja oikeellisuutta voidaan arvioida erilaisin mittaus- ja tutkimustavoin. (Hirsjärvi ym. 2012, 231.) Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen eli kvalitatiivisen tutkimuksen

kriteerejä (Karelia-ammattikorkeakoulu & Opinnäytetyöryhmä 2018, liite 3). Näitä kriteerejä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127).

Uskottavuudella tarkoitetaan laadullisessa tutkimuksessa koko tutkimuksen ja sen tulosten luotettavuutta. Tutkijan on kyettävä osoittamaan tutkimuksessa, että tutkimus ja sen tulokset vastaavat siihen osallistuneiden henkilöiden näkemyksiä tutkimuskohteesta. Tutkimuksen uskottavuutta vahvistaa keskustelu tutkimuksen tuloksista siihen osallistuneiden henkilöiden tai toisen tutkijan kanssa, joka tutkii samaa aihetta. Tutkijan tekemät muistiinpanot, merkinnät ja tutkimuspäiväkirja, joissa kuvataan kokemuksia sekä pohditaan tehtyjä valintoja, vahvistavat tutkimuksen uskottavuutta. Uskottavuutta voi vahvistaa myös käsittelemällä aihetta eri näkökulmasta, jotta saataisiin kattavampi kuva ilmiön moninaisuudesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.)

Opinnäytetyöni uskottavuus tulee esille lähdeaineiston kriittisellä valinnalla. Aineisto perustuu tutkittuun ja laadullisesti korkealuokkaiseen kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin. Lisäksi pyysin mielipiteen Siun sotien psykologi Pinja Hautaselta opinnäytetyöni tietoperustan paikkansapitävyydestä, mikä osaltaan varmisti työni uskottavuuden. Lisäksi uskottavuutta ovat vahvistaneet säännöllinen osallistuminen pienryhmäohjauksiin sekä keskustelut ohjaajien ja toimeksiantajan kanssa. Myös vastaavissa tutkimuksissa vastaan tullut samansuuntainen teoria-aineisto osaltaan lisää työni uskottavuutta.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkimusprosessin kirjaamista siten, että toinen tutkija kykenee seuraamaan tutkimuksen kulkua pääpiirteittäin. Vahvistettavuuden ongelmana on, että toinen tutkija saattaa päätyä erilaisiin tulkintoihin saman aineiston perusteella. Erilaiset tulkinnat eivät kuitenkaan tarkoita tutkimuksen luotettavuusongelmaa, vaan lisäävät kokonaisvaltaista ymmärrystä tutkittavana olevasta aiheesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Työn vahvistettavuutta kykenin toteuttamaan tekemilläni tarkoilla muistiinpanoilla, joiden avulla pystyin kertomaan prosessin vaiheet ja työn etenemisen.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tekijään itseensä kohdistuvaa tietoisuutta omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Refleksiivisyyttä arvioitaessa tulee tutkijan huomioida, miten hän itse vaikuttaa tutkimusprosessiin ja aineistoon. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olen tietoinen omista lähtökohdistani, kokemuksistani, ajatuksistani sekä mielipiteistäni tehdessäni tätä tutkimusta. Tiedän, kuinka ne voivat vaikuttaa tutkimukseen. Prosessin alussa olen tuonut ilmi oman lähtökohtani aiheeseen ja pidän huolen, että se ei vaikuta ammatillisuuteeni.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimustulosten tulee olla siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkijan on esimerkiksi kuvailtava riittävän tarkasti ympäristöä ja osallistujia, jotta lukija pystyisi itse arvioimaan tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olen kuvannut työni lähtökohdat, toteutuksen sekä arvioinnin tarkasti, joten työn siirrettävyys mahdollistuu. Pienin muutoksin työ olisi käytettävissä myös muissa oppilaitoksissa.

Tutkimusta tehtäessä tutkijoiden tulee kiinnittää huomiota tutkimusetiikkaan eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Sillä tarkoitetaan esimerkiksi yleisesti sovittujen sääntöjen noudattamista ja rehellisyyttä sekä eettisesti hyväksytyjä tiedonkeruu- ja tutkimusmenetelmiä. Tutkijan on noudatettava hyvää tutkimusetiikkaa työn ideointivaiheesta loppuun asti. (Vilkka 2015, 41–42.) Kylmän ja Juvakan (2007, 137, 144) mukaan tutkimusetiikassa on kyse kaikista valinnoista ja päätöksistä, joita tutkija tekee tutkimusprosessin aikana. Jo pelkkä aiheen valinta on tutkimuseettinen valinta. Hirsjärvi ym. (2012, 23) toteavat myös, että tutkimuksissa on useita eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on huomioitava tehdessään tutkimusta. Tutkijan täytyykin noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, että tutkimus olisi eettisesti hyvä.

Tutkijan itse tekemät valinnat, teot ja ratkaisut on oltava perusteltavissa, sillä ne vaikuttavat oleellisesti tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkijan täytyy miettiä luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Tutkijan omaa rehellisyyttä pidetään viime kädessä tärkeimpänä luotettavuuden kriteerinä. (Vilkka 2015, 196–197.)



Hyvä tieteellinen käytäntö määrittää muun muassa, että jokaisen tutkijan on sitouduttava noudattamaan tiedeyhteisön tunnustamia eettisiä normeja, joita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus sekä tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisten eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien käyttö. Lisäksi hyvä tieteellinen käytäntö velvoittaa kunnioittamaan muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia sekä suunnittelemaan, toteuttamaan ja raportoimaan tutkimuksesta tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Myös tutkijan esteellisyys, sidonnaisuudet, tutkimuksen rahoituslähteet sekä käyttöoikeudet tulee selvästi ilmaista hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.)

Opinnäytetyön tietoperustaan ja viitekehykseen tulevaa tietoa voi kerätä käyttäen hyödyksi esimerkiksi internetiä, kirjoja, lehtiä, raportteja, muistioita, lausuntoja tai haastatteluja, kunhan ottaa huomioon lähdekritiikin. Lähdeaineistoa kannattaa arvioida kriittisesti. Lähdeaineistoa arvioidessa on kiinnitettävä huomiota lähteen ikään, laatuun, uskottavuuteen sekä tiedonlähteen auktoriteettiin ja tunnettavuuteen. Tietoa hankkiessa tulee käyttää alkuperäisiä julkaisuja eli ensisijaisia lähteitä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähteiden lukumäärä ei ole ratkaiseva, vaan niiden soveltuvuus aiheeseen ja laatu. (Vilkka & Airaksinen 2003, 70, 72–73, 76.) Hirsjärvi ym. (2012, 114) lisäävät, että lähdeaineiston arvioinnissa kannattaa kiinnittää huomiota myös julkaisijan arvovaltaan ja uskottavuuteen sekä lähteen totuudellisuuteen ja puolueettomuuteen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tietoa voidaan kerätä myös konsultaationa. Konsultaatiohaastattelua kannattaa käyttää varsinkin faktatiedon oikeellisuuden varmistamiseksi asiantuntijoilta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä konsultaatiot voivat olla hyvin vapaamuotoisia, eikä niitä tarvitse välttämättä kirjoittaa puhtaaksi tai litteroida. Konsultaatiot täytyy kuitenkin ilmoittaa opinnäytetyön raportiosiossa, sillä ne vahvistavat lähdeaineiston kanssa teoriatiedon luotettavuutta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 58, 63–64.)

Epärehellisyys ja epäeettisyys tutkimuksessa ovat hyvän tieteellisen käytännön loukkaamista. Loukkaukset jaotellaan kahteen luokkaan, vilppiin ja piittaamatto-

muuteen. Vilpillä tarkoitetaan tutkimustietojen sepittämistä, havaintojen vääristelyä, plagiointia ja anastamista. Piittaamattomuudella taas tarkoitetaan huolimattomuutta ja holtittomuutta, jotka ilmenevät törkeinä laiminlyönteinä tutkimuksessa esimerkiksi muiden osuuden vähättelynä, tulosten tai menetelmien huolimattomana raportointina ja puutteellisena kirjaamisena. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8–9.) Vilkan & Airaksisen (2003, 78) mukaan opinnäytetyössä käytettävät lähteet tulee merkitä tarkasti, sillä epäselvät tai vajaat lähdeviitteet luokitellaan plagioinniksi. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen henkilön ideoiden, ajatusten, ilmaisujen tai tulosten esittämistä itse keksiminään. Lisäksi keksityt esimerkit ja väitteet sekä tulokset lasketaan myös plagioinniksi.

Opinnäytetyössäni olen noudattanut hyvän tieteellisen käytännön kriteerejä sekä Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeita. Tekemäni valinnat ja ratkaisut ovat perusteltavissa hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti ja niitä on pohdittu toimeksiantajan sekä ohjaajien kanssa. Olen kirjannut opinnäytetyön prosessin kulun tarkasti, rehellisesti ja huolellisesti. Olen varmistanut opinnäytetyöni sisällön eettisyyden ja luotettavuuden huolella. Käyttämäni lähteet ovat asiallisia, aiheeseen soveltuvia, laadullisesti korkealuokkaisia, perustuvat tutkittuun tietoon tai tiedon paikkansa pitävyyden olen varmentanut konsultaation avulla. Olen huolehtinut tarkasti lähdemerkintöjen asiallisesta kirjaamisesta. Opinnäytetyössä käytetyt kuvat on otettu ilmaisesta kuvapankista, Pixabaysta, jonka kuvat ovat vapaasti käytettävissä työni kaltaisissa yhteyksissä.

### **8.3 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyöprosessi on ollut ylivoimaisesti laajin ja vaativin, mutta myös monipuolisin kirjallinen työ, jonka olen tehnyt. Päätin tehdä opinnäytetyöni yksin, koska parityöskentely ja sen aikataulujen yhteensovittaminen olisi ollut haastavaa elämäntilanteessani. Työn aiheen otin vastaan, sillä olen itsekin kärsinyt esiintymisjännityksestä ja uskoin, että saisin työn edetessä myös itselleni hyödyllistä tietoa jännittämisestä ja sen hallinnasta. Työn aloittaminen oli alussa vaikeaa ja haastavaa, sillä sen laajuus tuntui varsin suurelta kokonaisuudelta, mikä nosti

aloittamisen kynnyksen korkealle. Kuitenkin työn edetessä sen haltuunotto muuttui koko ajan helpommaksi ja kokonaisuus hahmottui mielenkiintoiseksi opinnäytetyöksi.

Opinnäytetyö vaatii tekijältään hyvää itseohjautuvuutta, prosessinhallintaa, ajankäytön organisointia sekä arviointia, joista itselleni erityisesti ajankäyttö tuotti haasteita. Alussa uskoin tekeväni opinnäytetyötäni nopeammin, mutta arjen priorisointi perheen, harrastusten ja opinnäytetyön välillä oli välillä haastavaa. Välillä työ jumitti paikallan ja tuntui, ettei se valmistuisi koskaan, mutta oma motivaatio ja innostus auttoivat näinä hetkinä eteenpäin. Näissä tilanteissa olisi varmasti parilta voinut saada tukea ja uusia näkökulmia aiheeseen. Pienryhmäohjaus on innostanut ja auttanut suuresti työn edistymisessä sekä oikean suunnan löytämisessä silloin, kun työn eteneminen on tarvinnut tukea.

Opinnäytetyöni kautta olen kyennyt syventämään tietoa jännittämisestä, jota käsitellään aivan liian vähän opintojen aikana. Opinnäytetyö on kasvattanut ammatillista osaamistani paljon ja etenkin luotettavan tiedon hankinta ja sen prosessointitaidot ovat lisääntyneet työn edetessä huomattavasti. Varsinkin tietämys omaa aihealuetta kohtaan on kasvanut huomattavasti prosessin aikana. Opinnäytetyötä kirjoittaessa huomasin käytännön tasolla, miten haastavaa tieteellisen tekstin kirjoittaminen on.

Opinnäytetyöprojektini aloitin varsinaisesti elokuussa 2018, jolloin olivat ensimmäiset pienryhmäohjaukset. Pienryhmäohjauksia pidettiin kaksi kertaa kuukaudessa yhteensä kymmenen kertaa. Opinnäytetyöni toimeksiantajaksi tuli Kareliammattikorkeakoulun hyvinvointipalvelut ja työni aiheeksi jännittäminen. Alussa selvitin huolella, mitä toimeksiantaja odottaa työltäni ja sen jälkeen aloitin systemaattisen tiedon keruun työtäni varten. Tietoa etsin pääasiassa kirjastoista, Medicistä sekä Cinahlista, käyttäen jännittämiseen viittaavia hakusanoja ja niiden yhdistelmiä. Aiheen laajuuteen ja yleisyyteen nähden aiheesta löytyi yllättävän vähän laadullisesti korkealuokkaisia lähteitä, jotka sopivat opinnäytetyötäni ajatellen oikeaan katsomukseen lähestyä aihetta. Löydettyäni riittävän paljon hyviä ja laadukkaita lähteitä aloitin opinnäytetyön kirjallisten osioiden tekemisen. Systemaattista tiedonkeruuta ja sen prosessointia tein koko opinnäytetyön prosessin

ajan. Helmikuussa 2019 aloitin opinnäytetyön tuotoksen eli oppaan työstämisen. Toimeksiantajan hyväksymä tuotos valmistui maaliskuussa, ja opinnäytetyöni esitin huhtikuun seminaarissa.

#### **8.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat**

Opinnäytetyötäni ja sen tuotoksena syntynyttä opasta on mahdollista hyödyntää laaja-alaisesti Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluissa ja tukipalveluissa. Työssään opiskeluterveydenhoitajat, opintokuraattori, opinto-ohjaajat ja tuutoriopettajat voivat käyttää sitä suullisen ohjauksen tukena opastaessaan jännittämistä kärsiviä opiskelijoita selviytymään opinnoistaan.

Opinnäytetyön ja oppaan pohjalta voi jatkokehitysmahdollisuutena toteuttaa esimerkiksi klinikkakurssin, vertaistukeen rakentuvia ryhmiä tai tehdä oppaaseen perustuvan videon. Toisenlainen vaihtoehto olisi tehdä tutkimus opinnäytetyön tuotoksen hyödyllisyydestä ja kartoittaa Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemaa jännittämistä sekä kokevatko he saaneensa apua ongelmaansa. Opas voisi olla myös innoittamassa muita opinnäytetyön tekijöitä tekemään oppaita opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tämän oppaan pohjalta voisi syntyä opassarja, joka käsittelisi opiskelijoiden yleisimpiä opiskelunsa aikana kohtaamia haasteita esimerkiksi stressiä, arjenhallintaa ja ajankäyttöä.

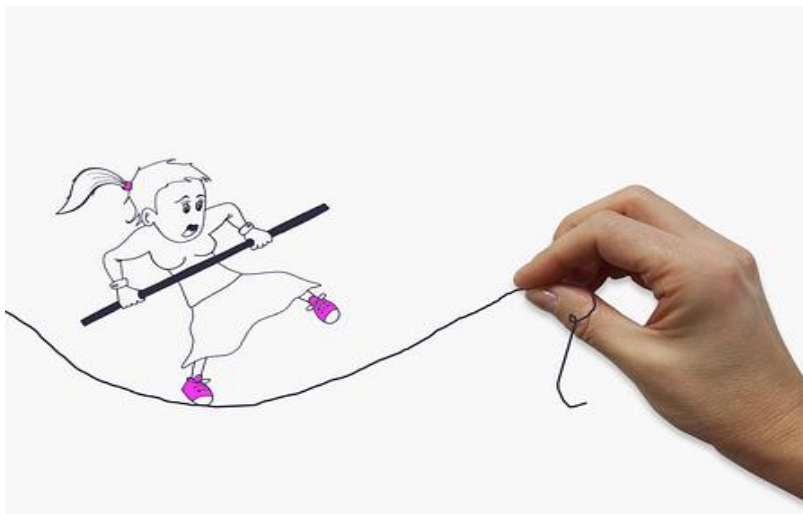
## Lähteet

- Aavasto, K., Kaulio, P. & Syrjälä, S. 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Almonkari, M. & Koskimies, R. 2004. Johdanto. Teoksessa Almonkari, M. & Koskimies, R. (toim.). Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 5–7.
- Almonkari, M. & Kunttu, K. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden jännittämiskokemusten yhteys opiskelukykyyn. Teoksessa Valo, M., Sivunen, A., Mikkola, L. & Laaksonen, V. (toim.). Prologi Puheviestinnän vuosikirja 2012. Jyväskylä: Prologos Oy, 7–27.  
[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40929/Prologi2012\\_Almonkari\\_Kunttu.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40929/Prologi2012_Almonkari_Kunttu.pdf?sequence=1). 6.1.2019.
- Furman, B. 2002. Perhosiä vatsassa – Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim. [http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf](http://www terveysportti.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf). 10.11.2018.
- Isometsä, E. 2017. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (Toim.). Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 309–317.
- Kallio, E. 2002. Opintojen tukaluus ja onni. Yliopisto-opintojen kuormittavuus. Koulutustutkimuslaitos. Tutkimuslauseita 15. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Karelia-ammattikorkeakoulu & Opinnäytetyöryhmä. 2018. Opinnäytetyön ohje. Karelia-ammattikorkeakoulu. [https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnäytetyo\\_asiakirjakirjasto/Karelia\\_opinnäytetyon\\_ohje.pdf](https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnäytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnäytetyon_ohje.pdf). 13.11.2018.
- Kondo, D. 1999. The effectiveness of anxiety coping strategies in public speaking situations. *World Communication* 28 (3), 3–10.
- Koskinen, P. 2001. Hyvä painotuote. Helsinki: Infoviestintä Oy.
- Kunttu, K. 2004. Esiintymisjännityksen lääketieteellinen hoito. Teoksessa Almonkari, M. & Koskimies, R. (toim.). Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 35–37.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Kunttu, K., Almonkari, M., Kylmälä, M. & Huttunen, T. 2006. Yliopisto-opiskelijoiden esiintymisvarmuus ja esiintymisjännitys opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* (43), 320–330. <https://journal.fi/sla/article/view/1833>. 5.1.2019.
- Kunttu, K., Martin, M. & Almonkari, M. 2006. Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi? *Suomen Lääkärilehti* 44/2006, 4585–4588. <http://www.esok.fi/esok-hanke/kaytannot/miel/jannitt.pdf>. 5.1.2019.

- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. [http://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT\\_2016\\_korjattu\\_final\\_0217.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf). 6.1.2019.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Martin, M. 2004. Jännittäjät psykologin silmin. Teoksessa Almonkari, M. & Koskimies, R. (toim.). Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 45–49
- Martin, M. 2017. Saa jännittää: jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2013. Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö oppaita 7. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. <http://www.yths.fi/filebank/2316-Jannittajaopas-2013.pdf>. 20.12.2018.
- Payne, R. & Donaghy, M. 2010. Payne's handbook of relaxation techniques. a practical guide for the health care professional. London: Churchill Livingstone Elsevier.
- Pietikäinen, A. 2010. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. Helsinki: Duodecim.
- Pörhölä, M. 1995. Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhelilanteessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Pörhölä, M. 2004. Esiintymiskokemuksen muodostuminen. Teoksessa Almonkari, M. & Koskimies, R. (toim.). Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 19–27.
- Stenberg, J.-H., Koivisto, E.-M., Saiho, S., Pihlaja, S., Halme, S., Helkavaara, M., Joffe, G. & Holi, M. 2016. Irti sosiaalisesta jännittämisestä. Helsinki: Duodecim.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 20.11.2018.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Kohti uudenlaista rohkeutta. Helsinki: Writer`s House.
- Vadén, T. 2004. Minä-en-voi-tehdä-sitä-täällä. Teoksessa Almonkari, M. & Koskimies, R. (toim.) 20. Esiintymisjännittäjälle apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 29–35.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Tammi.

## JÄNNITTÄÄKÖ?

Opas jännittämisoongelmasta Karelia-amk:n opiskelijoille



kuva: Pixabay

## LUKIJALLE

Tämä opas on tehty avuksi sinulle, joka kärsit jännittämisestä. Oppaan tarkoituksena on helpottaa ja ennaltaehkäistä sinun kokemaa, opintoihin liittyvää jännittämistä sekä lisätä tietämystäsi ja valmiuksiasi kohdata omaa jännittämistäsi.

Oppaassa käsitellään jännittämistä ja annetaan sinulle tietoa ja keinoja, kuinka jännittämistä voi omatoimisesti lievittää. Opas pitää sisällään hyödyllistä tietoa jännittämisestä, keinoja jännittämisen voittamiseen, hyödyllisiä tietolähteitä sekä yhteystietoja, joihin voit ottaa yhteyttä, jos omat keinot ja voimat eivät tunnu riittävän.

Opas on tehty opinnäytetyönä Karelia-ammattikorkeakoulussa 2019. Toimeksiantajana on toiminut Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalvelut. Opinnäytetyö löytyy kokonaisuudessaan osoitteesta [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)

Oppaan tekijä: Timo Laakkonen



kuva: Pixabay



## Mitä jännittäminen on

Jännittämisen tarkoituksena on aktivoida kehoa ja mieltä kohtaamaan edessä oleva haaste. Jännittäminen aiheuttaa sympaattisen hermoston toiminnan vilkastumista, jolloin suorituskyky paranee. Näin elimistö valmistautuu ns. taistele tai pakene reaktioon.

Jännittämisen tuntemukset ja kokemukset ovat kiinni yksilöstä, miten hän suhtautuu jännittämiseensä ja tarvitseeko hän omasta mielestään apua ongelmansa kanssa. Ongelmaksi jännittäminen muodostuu silloin, kun se haittaa tavallisten arkiasioden hoitamista tai aiheuttaa ahdistusta ja häpeää.

## Yleisyys

Kaikki jännittävät joskus se kuuluu terveen ihmisen elämään. Lähes jokainen opiskelija jännittää esitelmän pitämistä jollain tapaa. Jännittäminen onkin stressin jälkeen toiseksi yleisin psyykinen ongelma opiskelijoilla. Noin puolelle opiskelijoista jännittäminen tuottaa haittaa opinnoissa.

## Mistä johtuu

Jännittämisen syntyyn ei ole olemassa yhtä tiettyä syytä. Kukaan ei synny automaattisesti jännittäjäksi. Siihen vaikuttavat mm. monet syntymässä perityt temperamenttipiirteet, vuorovaikutuskokemukset ja elämänkokemus.

Jännittämisestä kolmannes johtuu perinnöllisistä syistä ja loput ympäristöstä. Mitään varsinaista jännittämisgeeniä ihmisillä ei ole. Jännittämisen taustalla onkin monesti kuormittavat elämänkokemukset ja ihmissuhteet sekä elämänmuutokset kuten stressi, ahdistuneisuus tai kiusaaminen.

## Oireet

Jokainen kokee jännittämisestä johtuvat oireet yksilöllisellä ja tilannekohtaisella tavalla. Jännittämisen oireet ovat yleensä automaattisia ja alitajuisia, eikä niiden hallinta onnistu pelkän tahdon avulla. Yleisimpiä jännittämisen oireita ovat:

- hikoilu
- syke kiihtyy
- levoton liikehdintä
- kehon tai sen osan vapina
- punastuminen, kasvojen kuumotus
- äänen väriseminen ym. äänen muutokset
- puheen nopeutuminen
- puheen takelteleminen, epäsujuva puhe
- muut, esimerkiksi vatsaoireet, päänsärky
- pelko, ahdistus, paniikki
- hermostuminen, levoton olo, epävarma olo
- keskittymisvaikeudet, muisti katkot,



Katsoessasi kuvaa, mieti mitä oireita juuri sinä tunnet. Voit värittää kuvasta ne kohdat.

kuva: Pixabay.

## Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen

Sosiaalisten tilanteiden jännittämisellä tarkoitetaan, että henkilö oireilee toisten ihmisten seurassa. Oireet ilmaantuvat tilanteissa, joissa ollaan toisten arvioitavana tai tarkkailtavana. Ohimenevä ahdistuneisuus sosiaalisissa tilanteissa on melko yleistä ja normaalia eikä se tarkoita, että jännittäjällä olisi huonot sosiaaliset taidot.

Yleensä jännittämisen oireita ei esiinny ventovieraiden tai läheisten ystävien seurassa, vaan esim. luokkatovereiden. Jännittämisestä kärsivä opiskelija saattaakin vältellä kursseja, joihin kuuluu monipuolista keskustelua, esiintymistä tai neuvottelemista. Tämän seurauksena opinnot viivästyvät tai saattavat jopa keskeytyä.

## Esiintymisjännittäminen

Esiintymisjännittämisellä tarkoitetaan julkiseen esiintymiseen liittyvää viestintäarkuutta. Esiintymisjännitystä pidetään sosiaalisten tilanteiden peloista yleisimpänä. Eroa luonnollisen esiintymisjännittämisen ja esitystä häiritsevän esiintymispelon välille onkin hankala määritellä. Lääketieteellisesti esiintymisjännittämistä ei lasketa tautidiagnoosia aiheuttavaksi sairaudeksi tai psykiatriseksi häiriöksi.

Taitava ja kokenut esiintyjä jännittää myös, joutuessaan tarpeeksi vaativaan ja haastavaan tilanteeseen. Monet paljon esiintyneet ja siitä nauttivat esiintyjät jännittävät ennen esiintymistilannetta. Jännittämisen aiheuttaman vireytymisen vaikutuksesta esiintyjä kykenee pitämään esityksen tason hyvänä.

Yleensä liiallista jännittämistä pidetään esitystä häiritseväenä ja vaikeuttavana asiana, joka aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta sekä haittaa opiskelua. Jännittäminen voi alkaa useita päiviä ennen esiintymistä tai vasta juuri ennen tilanteen alkua. Monesti opiskelijoiden kokema esiintymisjännittäminen on enakkojännittämistä.

## Apua jännittämiseen

### Keinoja jännittämisen voittamiseen

Jännittämisen täydellinen hallinta on mahdotonta, sillä autonomisen hermoston aktivoituminen on tahdosta riippumatonta. Jännittämisen lievittämiseksi voidaan käyttää monia erilaisia keinoja. Jokaisen jännittäjän on itse kokeiltava, mikä keino on juuri hänen kohdallaan toimivin.

Paljon käytettyjä keinoja ovat mm. tilanteille altistaminen, erilaiset rentoutumisharjoitukset, apukeinot esiintymistilanteissa sekä itse-tuntemuksen kehittäminen.

### Altistusharjoitus

Määrittele tavoitteet eli mihin tilanteisiin haluat muutosta esim. pidän esitelmän tunnilla tai kommentoin toisen esitelmää. Mieti myös, mitä oireita kyseinen tilanne on ennen aiheuttanut. (keholliset oireet, ajatukset ja tunteet)

Laadi altistushierarkia eli luettelo tavoitteiseen liittyvistä tilanteista sen mukaan, miten paljon ne sinua jännittävät asteikolla 0–100, jossa 0 = ei aiheuta jännittämistä lainkaan ja 100= sietämätön jännitys esim.

Tavoitteet	Jännitys aste
esityksen pitäminen	100
puheen pitäminen kavereille	90
toisen esitelmän kommentointi	70
keskustelun aloittaminen kahvilassa.	50



kuva: Pixabay

Aloita harjoittelu keskivaikeista tilanteista, joiden jännittyneisyys aste on 40–60 ja etene rauhallisesti kohti haastavampia tilanteita vasta, kun edellisen tilanteen jännittäminen on laskenut puoleen eikä se enää aiheuta suurta jännittämistä. Mene rohkeasti suunnittelemaasi tilanteeseen ja anna reaktiosi tulla. Tärkeintä on, että pystyt suoriutumaan tilanteesta ilman pakenemista tai muunlaista turvakäyttäytymistä suuntaamalla huomion pois itsestäsi. Harjoittele yhtä tilannetta riittävän monta kertaa ennen kuin siirryt seuraavaan, vaativampaan tilanteeseen.

Jatka harjoittelua ja päivitä altistushierarkia taulukkoasi tarpeen mukaan. Voit lisätä sinne välitavoitteita ja päivittää jännitys asteita.

### **Itsetuntemusharjoitus: huolihetki**

Varaa itsellesi päivittäin tietty aika, jolloin keskityt huolien työstämiseen. Huolihetki voi kestää 20–30 minuuttia ja silloin tarkoituksena on vain ja pelkästään murehtia huolia, joita päivän aikana on tullut mieleen. Kun huolia tulee mieleen, kirjoita ne ylös paperille äläkä jää tuhlaamaan energiaasi huolien murehtimiseen heti. Mieti niitä sitten, kuin on huolihetken aika. Huolihetken alussa käy läpi kaikki huolet, joita päivän aikana on mieleesi tullut. Mieti huoli kerrallaan voitko tehdä asialle jotain, jos et voi tehdä huolillesi mitään, voit ai-

nakin murehtia niitä nyt. Ajan ollessa täynnä, lopeta huolien murehtiminen, jos huolet vielä vaivaavat niin uusi hetki niiden murehtimiseen tulee huomenna.

### **Mielikuvaharjoitus: turvapaikka**

Kuvittele mielessäsi turvallinen ja miellyttävä paikka, se voi olla olemassa oleva fyysinen paikka tai täysin keksitty kuvitteellinen paikka. Kuvittele mieleesi kuva tästä paikasta. Keskity ajattelemaan turvapaikkasi yksityiskohtia ja kuvaile niitä itsellesi. Miltä turvapaikkasi näyttää? Miltä siellä tuoksuu? Millaisia ääniä siellä kuuluu? Oletko siellä yksin vai jonkun kanssa? Hyödynnä kaikkia aisteja turvapaikan kuvaamiseen mielessäsi. Millä tavalla hengität? miltä kehossasi tuntuu? Halutessasi voit kävellä tai levätä turvapaikassasi. Nauti turvapaikan tuottamasta rauhoittavasta olost. Voit aina palata mielessäsi tähän turvapaikkaan, jos olosi tuntuu jännittyneeltä, pelokkaalta tai ahdistuneelta.

### **Hengitys harjoitukset: palleahengitys**

Ota miellyttävä ja rento asento, älä laita jalkojasi ristiin. Laita toinen käsi navan yläpuolelle vatsalle ja toinen rintakehällesi. Suuntaa huomiosi vatsan ja rintakehän päällä lepääviin käsiin. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Kohdista tarkkaavaisuutesi hengitykseen. Kun hengität pallealla, vatsan päällä olevan käden pitäisi nousta ja laskea hengityksen mukaan ja rintakehän päällä oleva käden kuuluisi pysyä paikallaan, se ei saisi liikkua hengityksen mukana. Sisään hengitettäessä, voit kuvitella vatsasi laajenevan kuin ilmapallon. Ulos hengitettäessä ilmapallo tyhjenee. Hengityksen tulisi olla rauhallista ja luontevaa. Jatka hengittämistä näin jonkin aikaa.

## Hyödyllisiä tietolähteitä

Hyödyllisiä nettisivuja, joista saat lisää tietoa jännittämistä sekä erilaisia harjoituksia jännittämisen vähentämiseksi löydät:

- <https://www.yths.fi/jannittaa/tietoa-jannittamisesta>
- [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/sosiaalisen\\_jannituksen\\_omahoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/sosiaalisen_jannituksen_omahoito/Pages/default.aspx)
- <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunneitsesi/jannittaminen/>
- [https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja\\_esiintyminen\\_jannitys.shtml](https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_esiintyminen_jannitys.shtml)
- <http://www.itsemyotatunto.fi/>
- <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

Jännittämistä käsittelevää kirjallisuutta löydät edellä mainituista sivustoista sekä tämän oppaan lähdeluettelosta.

## Mistä lisäapua, jos omat keinot eivät riitä

Jännittämisiongelman helpottamiseen on olemassa monia erilaisia ja eritasoisia auttamiskeinoja. Puheviestinnän opetuksen lisäksi koulu järjestää jännittämisestä kärsiville opiskelijoille erilaisia tukitoimia esim. opinto-ohjaajan, opintokuraattorin tai opiskelu terveydenhoitajan antamaa keskustelua tukea, erityiskursseja ja ohjattuja yksilö harjoitteita.

Jännittämisen ollessa erityisen haasteellista opiskelija voidaan ohjata muihin tukipalveluihin kuten lääkärin, psykiatrisen sairaanhoitajan tai psykiatrin vastaanotolle. Tarjolla on myös monipuolisia kolmannen sektorin palveluja.

## Terapiat

Jännittämisongelman hoidossa käytettävät terapiat pohjautuvat yleensä kielteisten ajatusten muuttamiseen positiivisiksi. Yleisimmin käytetyt terapiamuodot ovat:

- Ryhmäterapia
- Kognitiiviset ja behavioraaliset lyhytpsykoterapiat
- Yksilö psykoterapia
- Nettiterapia

## Lääkehoito

Jännittämisongelman hoidossa käytettävät lääkkeet voidaan karkeasti jakaa kolmeen ryhmään:

- rauhoittavat lääkkeet (bentsodiatsepiinit)
- beetasalpaajat
- muut psyyke lääkkeet (masennuslääkkeet)



kuva: Pixabay

## Karelia-amk:n hyvinvointipalveluiden yhteystietoja:

**Opintokuraattori:** <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/Sivut/opintokuraattori.aspx>

**Opiskeluterveydenhoitajat:** <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/Sivut/opiskeluterveydenhuolto.aspx>



## Oppaan lähteet

Aavasto, K., Kaulio, P. & Syrjälä, S. 2008. Jännittääkö? Pelko hal-  
lintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilan-  
teissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Almonkari, M. & Kunttu, K. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden jännit-  
tämiskokemusten yhteys opiskelukykyyn. Teoksessa Valo, M., Si-  
vunen, A., Mikkola, L. & Laaksonen, V. (toim.). Prologi Puhevies-  
tinnän vuosikirja 2012, 7—27. Jyväskylä: Prologos Oy

Isometsä, E. 2017. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Teoksessa Lönn-  
qvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (Toim.).  
Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 309–317.

Kunttu, K., Martin, M. & Almonkari, M. 2006. Nykyopiskelijakin jän-  
nittää esiintymistä, mikä avuksi? Suomen Lääkärilehti 44/2006,  
4585–4588.

Martin, M. 2017. Saa jännittää: jännittäminen voimavarana. Hel-  
sinki: Kirjapaja.

Stenberg, J-H., Koivisto, E-M., Saiho, S., Pihlaja, S., Halme, S.,  
Helkavaara, M., Joffe, G. & Holi, M. 2016. Irti sosiaalisesta jännit-  
ttämisestä. Helsinki: Duodecim.

Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Kohti uudenlaista  
rohkeutta. Helsinki: Writer`s House.

Kuvat: [www.Pixabay.com](http://www.Pixabay.com)



kuva: Pixabay