Katja Jokela

”Kauhee, kun jännittää” – miten selviytyä esiintymispelosta?

Hoitotyön koulutusohjelma

2017

samk
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

”KAUHEE, KUN JÄNNITTÄÄ” – MITEN SELVIYTYÄ ESIINTYMISPELOSTA?

Jokela, Katja
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2017
Sivumäärä: 36
Liitteitä: 1

Asiasanat: Sosiaalisten tilanteiden pelko, esiintymispelko, esiintymisjännitys, jännittäminen, opas.

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käyttöön itsehoidon opas, jossa käsitellään jännittämistä ja sen lievittämistä erilaisin keinoin. Opinnäytetyössä selvitettiin, mitä eri keinoja esiintymisjännityksen helpottamiseen löytyy aihealueen kirjallisuutta apuna käyttäen.

Opinnäytetyön teoriaosassa käsiteltiin jännityksen vaikutuksia opiskelijan hyvinvointiin. Tekstissä kuvailtiin, mitä oppaan tulee sisältää. Kerrottiin yleisesti sosiaalisten tilanteiden pelosta, esiintymisjännityksestä ja – pelosta sekä selvitettiin keinoja jännityksen helpottamiseen. Esiteltiin myös aiempia opinnäytetöitä esiintymisjännityksestä ja – pelosta sekä kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet. Käsiteltiin projektiluontoista opinnäytetyötä ja sen eri vaiheita. Viimeisenä arvioitiin työn luotettavuutta, eettisyyttä ja opinnäytetyöprosessia.

Projektiluontoiseen opinnäytetyöhön kuuluu kirjallisen osion lisäksi konkreettinen tuote, joka tässä työssä oli itsehoidon opas. Oppaan ensimmäisessä osiossa kerrottiin yleisellä tasolla esiintymisjännityksestä ja – pelosta ja siitä mitä ne tarkoittavat. Seuraavassa osiossa käytiin läpi keinoja jännittämisen itsehoitoon ja viimeisessä osiossa selvitettiin oppaan lukijoille, mistä hakea lisää apua, jos itsehoitomenetelmät eivät helpota jännitystä.

Oppaan tavoitteena oli tarjota opiskelijoille mahdollisimman monipuolisesti erilaisia keinoja selviytyä esiintymisjännityksestä, sekä helpottaa opiskelijoiden jännitystä kohdata uusia esiintymistilanteita opintojen aikana ja myöhemmin työelämässä. Oppaan kautta opiskelijat voisivat löytää apuvälineitä oman esiintymisjännityksensä helpottamiseen ja käyttää niitä eri esiintymistilanteissa. Opas tuotettiin Satakunnan ammattikorkeakoululle, mutta sitä voivat hyödyntää myös muiden ammattikorkeakoulujen opiskelijat, sekä muut esiintymisjännityksestä kärsivät.

Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, kuinka moni opiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulussa kärsii esiintymisjännityksestä tai – pelosta. Voitaisiin myös selvittää, onko tässä työssä laadittu opas ollut opiskelijoiden käytössä Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

“TERRIBLE STAGE FRIGHT” – HOW TO OVERCOME PERFORMANCE ANXIETY?

Jokela, Katja
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
March 2017
Number of pages: 36
Appendices: 1

Keywords: Fear of social situations, performance anxiety, stage fright, performing situations, guide.

The aim of this project-based thesis was to make a self-care guide about performance anxiety and ways to overcome it. The guide is targeted for students of Satakunta University of Applied Sciences. In this thesis it was explored what kind of tools there are to ease performance anxiety by using written material.

Impacts of anxiety on students well-being were dealt in the theoretical part of the thesis. It was described what the self-care guide should contain. The fear of social or performance situations and performance anxiety in general as well as ways to overcome it were explained. Also earlier theses of performance anxiety were introduced as well as the aim and the goals of the thesis. The project-based thesis and its different stages were explained. At last the reliability, the ethics and the process of the thesis were evaluated.

The project-based thesis consists of the theoretical part and the self-care guide. The first part of the self-care guide introduced the concept of performance anxiety and the fear of social situations as well as meaning of these in general. The next part gave tools for self-care. The last part guided where to search more help if self-care methods don't ease anxiety.

The main goal of the self-care guide was to give students multiple tools to overcome performance anxiety and to ease students anxiety when they meet new performing situations during studies and later in working life. The guide can help students to find tools to ease their stage fright and be helpful in different kind of performing situations. The guide was produced for Satakunta University of Applied Sciences. It can also be used by other students as well as any others who are suffering from performance anxiety.

Further research could be a study of how many students suffer from performance anxiety or stage fright at Satakunta University of Applied Sciences. Also the use of the self-care guide by students of Satakunta University of Applied Sciences could be inspected.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 5
2 OPISKELIJAN HYVINVOINTI 7
3 OPAS 9
4 SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO 11
4.1 Jännittäminen 13
4.2 Keinoja jännityksen hallintaan 14
4.2.1 Hengitysharjoitukset 15
4.2.2 Rentoutumisharjoitukset 16
4.2.3 Hyvä valmistautuminen ja epäonnistumisen hyväksyminen 17
4.2.4 Jännityksen hyväksyminen 18
4.2.5 Vertaistuki ja ryhmäterapia 19
4.2.6 Positiivinen ajattelu ja “psyykkaaminen” 19
4.2.7 Paradoksaalinen intentio 20
4.2.8 Jännityksen lääkkeellinen hoito 20
5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA PROJEKTIT 20
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET 24
7 PROJEKTIMUOTOINEN OPINNÄYTETYÖ 25
7.1 Projekti 25
7.2 Projektin vaiheet 27
7.3 Projektin riskitekijät 29
8 LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA 31
9 ARVIOINTI JA POHDINTA 33
LÄHTEET 34
LIITE 1

1 JOHDANTO

Käsitteitä opinnäytetyössäni ovat sosiaalisten tilanteiden pelko, esiintymispelko, esiintymisjännitys, jännittäminen ja opas. Aiheena esiintymisjännitys on tärkeä, koska Kuntun ja Huttusen (2000) suorittaman opiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan esiintymisen kokee ongelmalliseksi joka viides opiskelija. Aihe on myös ajankohtainen, koska Kallion (2002) suorittamasta selvityksestä käy ilmi, että seminaarien valmistelua ja esittämistä pitää hyvin stressaavana kaksi kolmesta opiskelijasta. (Almonkari & Koskimies 2006, 5.) Aihe on mielestäni hyvä, koska tuleville sairaanhoitajille jännittäminen ei saisi olla esteenä oppimiselle tai myöhemmin opettamiselle ja ohjaamiselle.

Almonkarin (2007) tekemässä tutkimuksessa arvioitiin yliopisto-opiskelijoiden esiintymisjännitystä erilaisissa tilanteissa. Tutkimukseen osallistui 1286 opiskelijaa, joista 53 % jännittää lähes aina ennen esitelmää, 36 % silloin tällöin, 9 % harvemmin ja 2 % ei juuri koskaan.

Tutkimuksessa opiskelijat jaettiin jännitysasteen mukaan eri kategorioihin. 4 % opiskelijoista luokiteltiin vahvasti viestintäaroiksi. He jännittävät voimakkaasti kaikissa opiskelun puheviestintätilanteissa. 16 % opiskelijoista luokiteltiin viestintähaluttomiksi. Nämä henkilöt jännittävät monia opiskelun puheviestintätilanteita. He eivät halunneet joutua huomion kohteeksi, ja siksi välttelivät tilanteita, joissa näin saattaisi käydä. 25 % opiskelijoista luokiteltiin esiintymisjännittäjiksi. Esiintymisjännittäjä jännittää esiintymistilannetta, ei muita ihmisiä. Tällaiset henkilöt kokevat jännitystä vaikka esiintyminen aiheuttaisi myös positiivisia tuntemuksia. 26 % opiskelijoista luokiteltiin viestintähuolettomiksi. Viestintähuolettomat voivat silloin tällöin jännittää esiintymistilanteita, mutta eivät tee siitä suurta päänvaivaa itselleen. 22 % opiskelijoista luokiteltiin viestintävarmoiksi. Viestintävarmat eivät juuri koskaan jännitä opiskelu- tai esiintymistilanteessa. He suhtautuvat esiintymiseen myönteisesti. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 21.)

Tämän projektimuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käyttöön itsehoidon opas, jossa käsitellään jännittämistä ja sen lievittämistä erilaisin keinoin. Päädyin suuntaamaan työni erityisesti Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille, koska opiskelen siellä itsekin.

Satakunnan ammattikorkeakoulu on noin 6000 opiskelijan ja 400 työntekijän kansainvälisesti ja monialaisesti suuntautunut korkeakoulu. Satakunnan ammattikorkeakoululla on kampuksia yhteensä neljällä paikkakunnalla; Porissa, Raumalla, Kankaanpäässä ja Huittisissa. Hyvinvointi ja terveys, logistiikka ja meriteknologia, palveluliiketoiminta sekä teknologia ovat osaamisalueita Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Satakunnan ammattikorkeakoulussa voi suorittaa ammattikorkeakoulututkintoja tai ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2017.)

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopintoihin sisältyy paljon teoriaa, mutta myös paljon käytännön harjoittelujaksoja, mikä näkyy muun muassa opintojen laajuudessa.

Sairaanhoitajan, sosionomin ja fysioterapeutin ammattikorkeakoulututkinnot päiväopetuksena ovat laajuudeltaan 210 opintopistettä ja opinnot kestävät noin 3,5 vuotta. Sairaanhoitajan, geronomin, sosionomin ja kuntoutuksen ohjaajan ammattikorkeakoulututkinnot monimuoto-opetuksena ovat laajuudeltaan 210 opintopistettä ja kestävät noin 3,5 vuotta. Ylempien ammattikorkeakoulututkintojen laajuus on 60–90 opintopistettä ja opinnot kestävät noin 2 vuotta. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2017.)

Työni tavoite on, että opiskelijoita ei jännittäisi niin paljon uusien asioiden kohtaaminen koulussa ja työelämässä. Oppaasta opiskelijat voisivat löytää erilaisia apuvälineitä oman jännityksensä lieventämiseen ja hyödyntää niitä omassa arjessaan. Opasta voisi hyödyntää myös muiden ammattikorkeakoulujen opiskelijoiden sekä muiden esiintymistä jännittävien käyttöön.

2 OPISKELIJAN HYVINVOINTI

Hyvinvointi voidaan jakaa terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 11). Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat osa-alueita, joista opiskelijan hyvinvointi ja terveys koostuvat. Kaikki osa-alueet ovat liitetty toisiinsa ja niiden avulla saadaan opiskelijan hyvinvoinnista selkeämpi käsitys. Terveellinen ravitsemus, riittävä unen määrä sekä säännöllinen urheilu ja liikunta sisältyvät fyysiseen hyvinvointiin. Itseluottamus ja arvostus, henkinen tasapaino sekä hyvä mielenterveys voidaan luokitella psyykkiseksi hyvinvoinniksi. Opiskelijan vuorovaikutustaidot, sosiaaliset suhteet sekä opiskeluympäristön ja yhteisön hyvinvointi ovat osa sosiaalista hyvinvointia. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut 2016.)

Opiskelijan hyvinvoinnin kannalta merkittävä tekijä on oppimisympäristön ja -yhteisön hyvinvointi. Opiskeluympäristön laatuun, ja sitä kautta opiskelijan terveyteen, voidaan vaikuttaa henkilökunnan hyvällä työilmapiirillä ja työhyvinvoinnilla. Opetuksen laatu huononee, jos henkilökunta ei viihdy työssään. Opetuksen laadun laskiessa myös opiskelijan viihtyvyys koulussa huononee, mikä taas vaikuttaa negatiivisesti opiskelijan hyvinvointiin. Opiskelukyky voidaan nähdä opiskelijan hyvinvoinnin osatekijänä. Opiskelukykyyn vaikuttavat opiskelijan omat voimavarat ja terveyden tila sekä opiskelutaito, oppimisympäristö ja opetuksen laatu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.)

Opiskelija voi suojata ja vahvistaa omaa terveyttään erilaisilla tekijöillä, kuten hyvillä elämäntavoilla, oppimiskyvyllä, ongelmanratkaisukyvyllä, positiivisella elämänasenteella, hyvällä itsetunnolla ja vuorovaikutustaidoilla. Se, että opiskelija kokee olevansa arvostettu ja hyväksytty, on terveyttä vahvistava tekijä. Terveyttä vahvistavat myös lähipiiri, ystävät ja sukulaiset, hyvät roolimallit sekä turvallinen, luotettava ja terveellinen ympäristö. Julkisilla palveluilla voidaan vaikuttaa siihen, viihtyykö opiskelija uudessa ympäristössään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.)

Opiskelija voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa opintojen aikana. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat hyvinvointiin. Ystävät auttavat jaksamaan koulussa, mutta he auttavat myös rentoutumaan ja pitämään hauskaa. Lepäämällä riittävästi, syömällä monipuolisesti ja terveellisesti sekä harrastamalla liikuntaa säännöllisesti, jaksaa koulussa paremmin. Opiskelijan on hyvä varmistaa, että vapaa-aikaa on riittävästi, jolloin ehtii rentoutua ja rauhoittua. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut 2016.) Satakunnan ammattikorkeakoulussa opiskelijoilla on mahdollisuus hyödyntää opiskeluterveydenhuollon palveluita, esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolla. Terveydenhoitajan palvelut ovat kaikkien opiskelijoiden käytettävissä. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2017.)

Harrastus- ja vapaa-ajantoiminnan kautta opiskelija voi harjoittaa sosiaalisia taitojaan ja opetella kohtaamaan jännittäviä tilanteita. Satakunnan ammattikorkeakoululla on opiskelijoiden käytössä erilaisia vapaa-ajan palveluita, kuten esimerkiksi kunto- ja liikuntasali ja mahdollisuus niiden vapaaseen käyttöön. Satakunnan opiskelijajärjestö Sammakko järjestää ajoittain myös erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia opiskelijoille, joissa opiskelijat voivat tutustua muihin alueen opiskelijoihin paremmin ja viettää yhteistä vapaa-aikaa. Tätä kautta opiskelija voi myös saada luotua uusia ystävyyssuhteita. Opiskelijan on hyvä tutustua Satakunnan alueen liikunta- ja harrastusmahdollisuuksiin esimerkiksi kansalaisopistojen tai kaupungin verkkosivujen kautta. Tällä tavalla opiskelija voi rentoutua ja löytää vapaa-ajalleen mielekästä tekemistä. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2017.)

Jos opiskelijan hyvinvointi ei ole tasapainossa, voi siitä olla haittaa oppimiselle. Opiskelu ei aina ole tasaista, vaan siinä on raskaampia ja kevyempiä jaksoja. Ajoittain voi töitä olla liikaa ja tuntuu että kaikki työt kasaantuvat. On tavallista tuntea olevansa uupunut ja rasittunut, kun työmäärä on suuri. Opiskelijan voi olla vaikea keskittyä opiskeluun ja hänelle voi tulla muistihäiriöitä, jotka vaikeuttavat uusien asioiden oppimista. Opiskelu voi kärsiä huonoista elämäntavoista, kuten esimerkiksi huonosta unirytmistä, lyhyestä lepoajasta, epäterveellisestä ruokavaliosta tai liikunnan vähäisyydestä. Nämä kaikki heikentävät opiskelijan voimavaroja paitsi oppimiseen, myös ihmissuhteiden luomiseen ja niiden ylläpitämiseen. (Jyväskylän ammattikorkea-koulun www-sivut 2016.)

Esiintymisjännitys vaikuttaa myös opiskelijan hyvinvointiin ja terveyteen. Jännittäminen voi vaikuttaa negatiivisesti opintoihin ja vaikeuttaa opintojen edistymistä. Korkeakouluopiskelijoilla sisältyy opintoihin paljon tilanteita, joissa on uskallettava olla esillä, esimerkkinä seminaarit, puheviestinnän kurssit sekä opinnäytetöiden opponoinnit. Esiintymisjännityksestä kärsivä opiskelija välttelee mielellään näitä tilanteita ja voi käydä niin, että opiskelijan valmistuminen viivästyy jännittämisen takia tai pahimmassa tapauksessa hän ei valmistu lainkaan. Opiskelija joutuu todennäköisesti jossain vaiheessa työelämää esiintymistilanteisiin, joten jännittäminen voi koitua ongelmaksi myös siellä. (Kunttu, Martin & Almonkari 2006.)

On tärkeää, että opiskelijalla on mahdollisuus hakea apua erilaisissa elämän ongelmatilanteissa ja hän on tietoinen siitä, mistä apua voi saada. Aina omat keinot eivät riitä ongelmien ratkomiseen ja apua voi joutua hakemaan alan ammattilaisilta. Satakunnan ammattikorkeakoulussa on mahdollisuus keskustella oppilaitosdiakonin kanssa elämää askarruttavista asioista. Myös terveydenhoitaja omalla kampuksella voi auttaa opiskelijaa vaikeissa tilanteissa. Opiskelijoiden on myös mahdollisuus kääntyä Porin Perusturvan nuorten tai aikuisten vastaanoton puoleen. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2017.) Vastaanotolla on mukana ammatillinen työryhmä, joka auttaa nuoria ja aikuisia erilaisissa elämän ongelmatilanteissa, ja tarpeen vaatiessa ohjaavat opiskelijan jatkohoitoon (Porin kaupungin www-sivut 2016).

3 OPAS

Käytössämme on paljon erilaisia oppaita ja ohjeita, joiden avulla yritetään saada ihmiset toimimaan yhtenäisellä tavalla. On myös olemassa paljon erilaisia laatukriteerejä sekä laatusuosituksia, joilla on sama tarkoitus. Halutaan, että ihmisillä on suuntaa antava ohjeistus erilaisiin toimintoihin ja niiden arviointiin. Hoitotyössä on myös paljon erilaisia suosituksia, kriteerejä sekä ohjeita, joiden avulla pyritään toimimaan yhtenäisen linjan mukaan. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 20.)

Oppaan tarkoitus on näyttää johonkin aiheeseen tai asiaan liittyen suunta, jota oppaan lukija voi seurata ja noudattaa. Opas voi tarkoittaa perehdyttämistä johonkin aihealueeseen tai asiaan. Opas voi sisällöltään olla ohjaava tai neuvova. Toiselle ihmiselle voidaan kertoa ohjeita, ohjeistuksia ja neuvoja esimerkiksi oppaan tai ohjelehtisen avulla. (Kielitoimiston sanakirja 2015.)

Oleellista oppaan tekemisessä on, että se kirjoitetaan loogisesti (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 43). Teksti on selkeämpää, kun vältetään aiheesta toiseen hyppimistä ja edetään aina tärkeimmästä asiasta vähemmän tärkeään (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 39).

Kappalejaoilla saadaan oppaasta helpommin luettava. Yhdessä kappaleessa käsitellään aina yhtä asiakokonaisuutta kerrallaan. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 43.) Oppaan otsikko on oltava mielenkiintoa herättävä, mutta kuitenkin riittävän yksinkertainen ja selkeä. Myös väliotsikot ovat tärkeitä, jotta oppaan rakenne pysyy selkeänä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 39.) Oppaan teksti on oltava sisällöltään mahdollisimman helppolukuista yleiskieltä, jotta asiasta tietämätönkin ymmärtää, mistä puhutaan. Oppaan tarkoitus on selvittävä sen lukijalle ja mahdolliset ohjeet ja neuvot on hyvä perustella. Hyvä ohje tai opas on ulkoasultaan selkeä ja mielenkiintoa herättävä. Jos opas on rakenteeltaan liian luettelomainen, ei se tule herättämään lukijan mielenkiintoa. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 42.) Kieliopasta tai kielitoimiston verkkosivuja apuna käyttäen on hyvä varmistaa oppaan tekstin oikeinkirjoitus. Jotta lukija ymmärtää tekstin merkityksen, on tekstin oltava selkeää, oikeakielistä ja hyvää suomea. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 46.)

Oppaassa tekstin lisäksi tärkeään rooliin nousevat myös kuvat. Kuvat voivat auttaa herättämään lukijan mielenkiintoa. Oppaissa kuvia käytetään usein täydentämään ja tukemaan tekstin asiasisältöä. Tekstiä selittävät, täydentävät ja tarkkaan valitut kuvat herättävät mielenkiintoa, lisäävät ymmärrystä aiheesta sekä helpottavat oppaan luettavuutta. Kuvatekstiä voidaan käyttää selittämään kuvan tarkoitusta, erityisesti, jos kuvan on tarkoitus viestittää jotakin lukijalle. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 40.) On kuitenkin varottava, ettei yritä täyttää tyhjää tilaa oppaassa pelkästään kuvituskuvilla. Tyhjä tila voi myös korostaa oppaan ilmettä, antamalla tilaa lukijan omille

mietteille ja ajatuksille. Tyhjä tila voi myös tehdä oppaasta selkeämmän ja auttaa lukijaa sisäistämään luettu asia paremmin (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 41.)

Oppaan lopussa on oltava yhteystiedot, jotta lukija tietää minne hän voi olla yhteydessä, jos hän kaipaa lisätietoa aiheesta. Lopuksi on myös mainittava oppaan tekijän tiedot sekä viitteitä lisätiedon hankkimista varten. Yksi opas ei voi antaa kaikkea tietoa tietystä aihealueesta, ja siksi oppaassa onkin oltava vinkkejä lisätiedon etsimiseen. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 44.)

Ohjauksen on oltava riittävän vaikuttavaa, jotta lukija ymmärtää ja sisäistää oppaassa kerrotut asiat oikein. Laadukas ohjaus voi olla terveyttä edistävä tekijä. Esiintymisjännitykseen liittyvä ohjaus oppaan avulla voi edistää jännittämisen itsehoitoa, hoitoon sitoutumista, arjesta selviytymistä ja itsenäistä päätöksentekoa. Lukijan tiedon määrä kasvaa oppaan avulla ja hän voi sisäistää hoito-ohjeet helpommin. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johnasson, Hirvonen & Renfors 2007, 145.) Oppaan tulisi olla helposti saatavilla, jotta ohjaus voisi toimia. Sähköinen ohje voi toimia paperista paremmin, koska se on helpommin saatavilla ja sitä on helpompi päivittää ja muokata. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 60.)

4 SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO

Sosiaalisten tilanteiden pelko on yksi yleisimmistä ahdistuneisuushäiriöistä (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 31). Henkilö, joka kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta, ei kykene ilman jännitystä tai pelkoa kohtaamaan sosiaalisia tilanteita, joissa saattaisi joutua tekemisiin vieraiden ihmisten kanssa (Huttunen 2013). Pelko saattaa ilmetä esimerkiksi esiintymisen tai huomion kohteeksi joutumisen yhteydessä (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 31). Pelko itsensä nolaamisesta muiden edessä voimistaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa (Furman 2002, 46). Ihminen pelkää, että hän käytöksellään tai toiminnallaan aikaansaa jotakin noloa muiden edessä, ja siksi hän myös välttelee tilanteita, joissa hän saattaisi joutua huomion kohteeksi (Aavasto, Kaulio &

Syrjälä 2008, 31). Henkilöt, jotka kärsivät sosiaalisista peloista, tavoittelevat usein täydellisyyttä ja pelkäävät epäonnistumista ja sen seurauksia. He eivät useinkaan kestä itseensä kohdistuvaa arvostelua, negatiivista palautetta tai hylätyksi tulemista. (Huttunen 2013.) Jos henkilö pelkää ainoastaan jotakin tiettyä asiaa, esimerkiksi esiintymistä, puhutaan tällöin rajoittuneesta sosiaalisten tilanteiden pelosta. Henkilö, joka pelkää ja ahdistuu lähes kaikissa sosiaalisissa tilanteissa, kärsii yleistyneestä pelosta. (Potilaan Lääkäri-lehden www-sivut 2014.)

Yksi yleisimmistä yksittäisistä sosiaalisten tilanteiden peloista on esiintymispelko (Almonkari & Koskimies 2014). Esiintymispelko luokitellaan ahdistuneisuushäiriöksi. Jännittäminen on monitasoista. Kaikki jännittäjät eivät kärsi esiintymispelosta, vaan sen lievemmästä muodosta, esiintymisjännityksestä. Esiintymistä jännittävä tai pelkäävä henkilö tarvitsee usein apua, tukea tai hoitoa jännityksen helpottamiseen. (Almonkari, Kunttu & Martin 2006.)

Esiintymistilanteissa voi iskeä lamaannuttava ahdistus tai paniikki. Samoja turhia ajatuksia pyörii päässä, eikä ajatuksia saa koottua yhteen. Ahdistus on kehon tapa viestiä, että jokin on huonosti. Osa ihmisistä reagoi ahdistukseen voimakkaasti. Ahdistuksen tunnistaminen ja sen hyväksyminen auttavat käsittelemään ahdistavia tilanteita ja vahvistamaan itseluottamusta. (Juusola 2015, 77.)

Suuri pelko sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivällä, on jännityksen paljastuminen muille. Kyse on ikään kuin häpeän pelosta. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä henkilö on valmistautunut häpeän tunteeseen pelkäämällä sitä jo etukäteen. (Furman 2002, 46.) Tärkeää olisi kyetä muuttamaan häpeän tunne joksikin muuksi, kuten esimerkiksi hauskaksi tai huvittavaksi kokemukseksi. Kun ihmiselle sattuu jotakin noloa, voi hän kertoa siitä joillekin luotettaville henkilöille ja yhdessä voidaan huomata, että tilanne on nolon sijaan inhimillinen. (Furman 2002, 49.) Voidaan myös huomata, että muut ovat joutuneet joskus samankaltaiseen tilanteeseen tai, että kokemus onkin häpeällisen sijaan huvittava ja sille voi jopa nauraa jälkikäteen (Furman 2002, 50).

4.1 Jännittäminen

Ihmiskehon ollessa riittävän pitkään jännittyneenä, se alkaa tuottaa erilaisia fyysisiä oireita. Oireiden pelko on jännittäjillä usein suurempi, kuin itse jännittäminen. (Peltomäki 2008, 5-6.) Kun sosiaalisista peloista kärsivä joutuu kohtaamaan pelkonsa, reagoi autonominen hermosto jännittämiseen ja adrenaliinin eritys lisääntyy (Almonkari & Koskimies 2014). Tämän seurauksena syke kiihtyy ja henkilölle saattaa ilmetä erilaisia oireita, kuten punastumista, äänen värinää, vapinaa, käsien hikoilua, kasvojen kuumotusta, sydämen tykytystä, ahdistusta rinnassa, vatsakipuja, pahoinvointia, heikotusta, huimausta tai päänsärkyä (Potilaan Lääkärilehden www-sivut 2014). Pelkotilanteissa esiintyy usein myös levottomuutta ja hermostuneisuutta (Almonkari & Koskimies 2014). Psyykkisiä oireita saattaa myös ilmaantua ja ne voivat olla esimerkiksi muistihäiriöitä tai ajatuskatkoksia, jotka voivat vaikeuttaa jokapäiväistä elämää (Peltomäki 2008, 5-6). Sosiaalisten tilanteiden pelkoon on hyvä puuttua ajoissa, ennen kuin oireet pääsevät pahenemaan (Koivisto & Hirvelä 2012, 7).

Jännittäminen voi rajoittaa elämää. Henkilö, joka kovasti jännittää, saattaa alkaa välttelemään tilanteita, joissa hänen täytyy olla esillä ja siten hän voi eristäytyä muista ihmisistä. Jännitystä voi yrittää vältellä, mutta tilanne voi johtaa siihen, että ahdistus ottaa ihmisestä vallan ja alkaa kontrolloida elämää (Juusola 2015, 78). Jännittäjä saattaa keksiä kaikenlaisia tekosyitä ja valheita, jotta hänen ei tarvitsisi esimerkiksi pitää esitelmää luokan edessä tai osallistua seminaareihin koulussa. Jännittäjä ei siedä epäonnistumisia ja hän jättääkin mielellään tekemättä sellaiset asiat, joissa on mahdollisuus epäonnistua jollakin tavalla. (Peltomäki 2008, 5-6.)

Jännitys ei aina ole ajoittaista, vaan joillekin se voi olla osa jokapäiväistä elämää. Jännittäminen voi pahimmassa tapauksessa aikaansaada sosiaalisten tilanteiden välttämisen kokonaan. Ihminen ei välttämättä kykene enää olemaan läheisessä kontaktissa muiden ihmisten kanssa. Sosiaalista kanssakäymistä ja sosiaalisia tilanteita vältellään yhä enemmän. Ihminen uskoo olevansa heikompi kuin todellisuudessa on. Usein näissä tilanteissa tarvitaan terapiaa, jotta saadaan ahdistuneen henkilön näkemyksiä ja uskomuksia muutettua realistisemmiksi. (Juusola 2015, 78.)

Jännittäminen voi vaikuttaa negatiivisesti opintoihin ja niiden etenemiseen. Jännittämällä julkisia esiintymisiä opiskelija aiheuttaa itselleen turhaa stressiä ja ahdistusta, ja hän saattaa alkaa välttelemään esilläoloa kokonaan ja tämän takia jäädä jälkeen opinnoissa. (Almonkari & Koskimies 2014.) Opiskelijan ei ole välttämättä tarvinnut esiintyä koulussa lainkaan, vaan hän on saattanut läpäistä kurssinsa helpommin kuin muut, koska hänen tiedetään jännittävän. Opiskelija on myös voinut joutua pitämään puheen tai esitelmän luokan edessä pakosta. Ilman tukea ja apua muilta voi opiskelijan jännitys entisestään lisääntyä. Esiintymiseen pakottaminen tai opintojen läpäiseminen kokonaan ilman esiintymistä eivät poista esiintymisjännitystä, vaan saattavat jopa pahentaa sitä. (Almonkari, Kunttu & Martin 2006.)

Jännitystä voi myös pyrkiä peittelemään. Tämä on huono vaihtoehto, sillä jännityksen peittelijä turvautuu herkästi alkoholiin, lääkkeisiin tai huumeisiin. Toiset voivat turvautua myös erilaisiin konsoli- tai tietokonepeleihin. Näiden avulla ihminen yrittää peitellä ahdistavaa oloaan ja voi helposti välttää sosiaaliset kanssakäymiset muiden kanssa. Jos peittelee kovasti ahdistavia ja pelottavia ajatuksia, voi joutua turvautumaan epätoivoisiin keinoihin, jotka eivät ole terveydelle hyväksi. Ihminen yrittää luoda itselleen suojakuoren, jonka avulla pystyy piilottamaan jännityksen. Suojakuori voi kuitenkin murtua helposti, ja kun niin käy, on jännitys kohdattava joka tapauksessa. (Juusola 2015, 78–79.)

4.2 Keinoja jännityksen hallintaan

Ei ole yhtä oikeaa tapaa hallita jännitystä. Jokaisen jännittäjän on kokeiltava, mikä apukeino hänen kohdallaan toimii, koska kaikki eivät hyödy samoista menetelmistä. On kuitenkin olemassa monia keinoja, joiden avulla jännitystä voi itse helpottaa. (Almonkari & Koskimies 2014.)

Jännittämistä on mahdollista oppia sietämään ja hallitsemaan (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 42). Jos haluaa hallita jännitystä, on oltava valmis kohtaamaan erilaisia pelottavia tilanteita (Juusola 2015, 78). Aluksi kannattaa opetella rentoutumaan ja mielessään käydä läpi erilaisia harjoitustilanteita. Kun on tarpeeksi

käynyt asioita läpi mielikuvien avulla, voi siirtyä harjoituksiin, joissa opetellaan hiljalleen kohtaamaan pelottavat tilanteet. Sosiaalisista peloista kärsivää tulisikin kannustaa kohtaamaan pelottavia tilanteita, jotta jännitysoireet helpottuisivat. (Koivisto & Hirvelä 2012, 7.) Kohtaamalla esiintymistilanteita voi rohkaistua ja kasvattaa itseluottamusta (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 49).

Itsensä altistaminen hiljalleen jännittäviin tilanteisiin parantaa itsevarmuutta ja uskoa omiin kykyihin. On hyvä aloittaa harjoittelemalla esiintymistaitoja jossakin tutussa ja turvallisessa ympäristössä ja hiljalleen siirtyä pois omalta mukavuusalueelta, jonnekin missä kokee jännittävänsä enemmän. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 47.) Toimitaan rauhallisesti, mutta edetään kuitenkin rohkeasti kohti jännityksen ja ahdistuksen hallintaa (Juusola 2015, 78). Voidaan aloittaa esimerkiksi katsekontaktin luomisella vieraisiin ihmisiin, jos keskustelun aloittaminen tuntuu liian vaikealta. Edetään tavoitteellisesti ja lisätään haastetta aina sitä mukaa, kun jännittäminen hieman lieventyy. Seuraava askel voi olla esimerkiksi koulussa ennestään tuntemattoman opiskelijan tai opettajan tervehtiminen. Kun kokemusta jännittävien tilanteiden kohtaamisesta kertyy, myös jännittäminen vähenee. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 47.)

4.2.1 Hengitysharjoitukset

Harjoittelemalla voi oppia, miten suhtautua jännityksen iskiessä ja miten hyväksyä ahdistava tilanne (Juusola 2015, 78). Kohtaamalla esiintymistilanteita voi rohkaistua ja itseluottamus kasvaa, ja jännittäminenkin voi ajan myötä helpottaa (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 49). Jos voimakas ahdistus iskee esiintymistilanteessa, keskitytään hengittämään rauhallisesti. Hengittämällä rauhallisesti voidaan lievittää ahdistusta. Rauhoitetaan tilanne kertomalla kaiken järjestyvän. Voimakkaat pelon ja ahdistuksen tunteet helpottavat pian, kohta on helpompi ja rauhallisempi olla. (Juusola 2015, 77.) Kun tilanne on hieman rauhoittunut, on hyvä suunnata ajatukset esiintymistilanteen jälkeiseen hetkeen. Kuinka mukavaa on, kun kaikki on lopulta ohi ja tilanteesta on selvitty. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 44.)

Steven Resnickin hengitysharjoituksesta voi olla apua. Harjoituksessa kehotetaan hengittämään syvään ja rauhallisesti sisään ja sitten pidättämään hengitystä hetken aikaa. Tämän jälkeen hengitetään rauhallisesti ja hitaasti ulos. Harjoitus toistetaan, kunnes stressitila alkaa helpottaa. (Kushner 2000, 305.)

Erään toisen hengitysharjoituksen ohjeen mukaan hengitetään ensin rauhallisesti sisään ja tämän jälkeen hitaasti ulos. Samalla kun hengitetään ulos, lasketaan mielessä kymmeneen. Kuvitellaan, että kehossa veri lähtee kiertämään, kädet ja jalat lämpenevät. Lihaksisto rentoutuu aina vain enemmän jokaisen uloshengityksen yhteydessä. (Furman 2002, 77.) Jokainen voi ajatella jotakin rauhoittavaa ja turvallista hetkeä elämässään ja tuoda kyseisen hetken takaisin mieleensä. Olon pitäisi nyt olla parempi ja mielen rauhallisempi. (Furman 2002, 78.)

4.2.2 Rentoutumisharjoitukset

Rentoutuminen on myös tärkeä kyky jännityksen ennaltaehkäisyssä. Säännöllinen liikkuminen ja ulkoilu ovat hyviä keinoja hallita jännitystä ja lievittää ahdistavaa oloa. Kaikenlainen liikunta on hyväksi, mutta erityisesti jooga tai pilates ovat hyviä rentoutusmenetelmiä. Myös säännöllinen hieronta on hyvä rentoutuskeino. Kun tuntuu, että ahdistus kasvaa, on hyvä järjestää aikaa ulkoilua ja liikkumista varten. Toisia liikunta auttaa rentoutumaan, toisia taas esimerkiksi musiikin kuunteleminen tai mieleisen kirjan lukeminen. (Juusola 2015, 81.)

Stressiasiantuntija Steven Resnickin rentoutumisharjoituksista voi olla apua jännityksen lievittämisessä. Venyttely on yksi hänen suosituksistaan rentoutusmenetelmänä. Venyttelyllä voi tehokkaasti rentouttaa jännittyneitä lihaksia. (Kushner 2000, 304.)

Pään pyörittely rentouttaa niska- ja hartiaseudun lihaksistoa. Päätä käännellään rauhallisesti oikealta vasemmalle. Tämän jälkeen pyöritellään päätä katsomalla ylös, oikealle, alas ja vasemmalle. Tämä tehdään muutamaan kertaan ja sen jälkeen toistetaan harjoitus tekemällä pään pyöritys toiseen suuntaan. (Kushner 2000, 305.)

Käsivarsien nostoilla saadaan rentoutettua selän lihakset. Aloitetaan nostamalla oikea käsi mahdollisimman korkealle ja venytetään hetki. Tämän jälkeen tehdään sama liike vasemmalla kädellä. Toistetaan harjoitetta pari kertaa. (Kushner 2000, 305.)

Suun aukomisella ja sulkemisella voidaan rentouttaa suun ja leuan alueen jännittyneisyyttä. Aloitetaan aukaisemalla suu mahdollisimman isosti auki ja tämän jälkeen suljetaan suu. Toistetaan harjoitetta muutamia kertoja. (Kushner 2000, 305.)

Koko kehon voi myös käydä läpi jännittämällä ensin tiettyä lihasryhmää ja rentouttamalla sitten lihakset. Viimeiseksi rentoutetaan kaikki lihakset. Tällä harjoituksella voi havaita milloin tietyt lihakset jännittyvät ja millä tavalla voidaan lievittää kehon jännittyneisyyttä. (Kushner 2000, 306.)

Yksi menetelmä jännityksen lieventämiseen on amerikkalaisen Dorothy Sarnoffin kehittämä Sarnoffin rutistus. Aloitetaan asettamalla kehon etupuolella kämmenet yhteen, sormet osoittaen ylöspäin. Painetaan kämmeniä toisiaan vasten välillä voimakkaasti ja välillä hellästi. Samalla kun kämmeniä painetaan voimakkaasti toisiaan vasten, sihisten hengitetään ulos hampaiden välistä. Tässä harjoituksessa jännitetään ja rentoutetaan vatsalihaksia vuorotellen. Sarnoffin mukaan kyseinen menetelmä auttaa vähentämään pelkotiloja sekä poistamaan kehosta pelon kemikaaleja. (Tammivuori 2000, 18.)

4.2.3 Hyvä valmistautuminen ja epäonnistumisen hyväksyminen

Jännitystä ja siihen liittyvää ahdistusta on mahdollista hallita ennaltaehkäisyn avulla (Juusola 2015, 81.) Hyvä valmistautuminen ennen jännittävää tilannetta on tärkeää. Itseluottamus kasvaa kun tietää osaavansa esitettävän asian. Kun on harjoitellut esityksen hyvin, vähenee epäonnistumisen mahdollisuus. On kuitenkin tärkeää hyväksyä myös epäonnistumisen riski. Omien virheiden tiedostaminen ja hyväksyminen voi aluksi tuntua vaikealta, mutta epäonnistumistakin voi ja kannattaa harjoitella. Harjoittelun avulla voi huomata, että esiintyessä ei kannata keskittyä liikaa omiin tunteisiin tai yleisöön, vaan siihen mitä aikoo sanoa. (Peltomäki 2008, 11.) Ennen

esiintymistä voi valmiiksi miettiä muutamia asioita, joiden avulla voi hypätä asiasta seuraavaan, jos sattuu unohtamaan mitä oli sanomassa. Jos esiintymistilanteessa tulee sanottua jotain typerää, ei kannata antaa sen häiritä. (Furman 2002, 65.) Ennen virallista esiintymistä on hyvä harjoitella epäonnistumista tekemällä tahallaan virheitä ja unohtamalla asioita. Tällä tavalla voi kehittyä toimimaan luontevasti epäonnistumisen sattuessa. (Furman 2002, 66.) Jännittämisestä ääneen kertominen helpottaa ahdistavaan oloon ja auttaa käsittelemään epäonnistumisenkokemuksia paremmin (Peltomäki 2008, 11).

Hyvin suunniteltu ajankäyttö voi auttaa jännityksen ennaltaehkäisyssä. On hyvä valmistautua ja suunnitella kaikki valmiiksi jo seuraavaa päivää varten. Valmiiksi voi miettiä, mitä huomenna aikoo tehdä ja kuinka toteuttaa tekemisensä. Kun on suunnitellut seuraavan päivän ohjelmaa jo etukäteen, voi välttää turhan jännityksen ja ahdistuksen. Olo helpottuu, kun tietää, miten aikoo seuraavaksi toimia. (Juusola 2015, 81–82.)

4.2.4 Jännityksen hyväksyminen

Jännityksen hyväksyminen osana elämän eri tilanteita on tärkeää (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 44). Voidaan ajatella, että jännitys on yksi ihmisen ominaispiirteistä. Jännityksen suhteen ei kannata olla liian kriittinen, vaan on hyväksyttävä, että toiset kokevat asiat jännityksen kautta. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 42.) Kun eteen tulee esiintymistilanne, jossa kokee jännittävänsä, ei kannata paeta tilannetta, vaan kohdata jännitys ja yrittää ymmärtää, että kaikki kokevat asiat eri tavalla. Ei ole yhtä oikeaa tapaa reagoida tilanteeseen. (Svenska Ångestsyndromsällskapet:in www-sivut 2016.) Ihmiset ovat erilaisia ja käsittelevät tunteita eri tavoin. Kukaan ei ole täydellinen, ja se on hyvä muistaa. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 44.)

4.2.5 Vertaistuki ja ryhmäterapia

Vertaistuen merkitys on suuri sosiaalisista peloista kärsivän henkilön hoidossa. Apua voi saada esimerkiksi ryhmäterapiasta. Ryhmäterapiassa harjoitellaan sosiaalisia taitoja erilaisten rooliharjoitusten avulla. Monia sosiaalisista peloista kärsivää on auttanut ryhmäterapiamuoto, jossa ensin harjoitellaan sosiaalisten tilanteiden kohtaamista rooleissa ja sen jälkeen toteutetaan sama käytännössä. (Koivisto & Hirvelä 2012, 8.) Jännittämisestä kärsivän on hyvä puhua tuntemuksistaan jollekin luotettavalle ja tutulle henkilölle (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 42). Omista kokemuksista ja tuntemuksista keskusteleminen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa, voi myös helpottaa jännitystä. Keskustelemalla muiden kanssa voi huomata, ettei ole ainoa, joka kärsii jännityksestä sosiaalisissa tilanteissa. (Peltomäki 2008, 11.)

4.2.6 Positiivinen ajattelu ja “psyykkaaminen”

Useimmat jännittäjät suhtautuvat itseensä ja osaamiseensa hyvin negatiivisesti (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 43). Jännittäjä voi kokeilla muuttaa negatiiviset ajatukset positiivisiksi ja pyrkiä ajattelemaan myönteisesti ennen pelottavaa tilannetta (Koivisto & Hirvelä 2012, 8). Joillekin jännittäjille positiivinen ajattelutapa voi tuntua vaikealta. On tärkeää ymmärtää, että jännittäminen ei tarkoita epäonnistumista eikä jännittäminen ole merkki huonoista esiintymistaidoista. Kaikki jännittävät joskus, se on luonnollista. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 43.)

Yksi keino esiintymisjännityksen helpottamiseen on ”psyykkaaminen”. Tällä tarkoitetaan vaikuttamista itseensä tai johonkin toiseen henkilöön psykologisin keinoin. (Furman 2002, 58.) Tarkoitus on miettiä sellaisia asioita ja ajatuksia, jotka kohentavat mielialaa. Tällä menetelmällä kannustetaan suoriutumaan paremmin. Urheilijat käyttävät menetelmää tärkeiden suoritusten yhteydessä. Esiintymisjännitykseen voisi hyödyntää samaa menetelmää. Esiintymistä jännittävä henkilö psyykkaa itseään negatiivisilla ajatuksilla. (Furman 2002, 59.) Jos esiintymistä jännittävä kääntääkin ajatukset positiivisesti kannustaviksi, voi hän rentoutua ja jännittämisen oireet helpottua (Furman 2002, 60).

4.2.7 Paradoksaalinen intentio

Esiintymisjännityksestä kärsivä voi kokeilla oireiden helpottamiseen hoitomenetelmää, jota kutsutaan paradoksaaliseksi intentioksi. Menetelmän on alun perin kehitellyt itävaltalainen psykiatri Viktor Frankl. Ajatuksena hoitomenetelmässä on yrittää tuottaa jännitysoireita liioittelemalla niitä. Kun keskittyy tuottamaan jännitysoireita, niitä ei välttämättä enää ilmenekään. Jännitysoireita voi aiheuttaa itselleen omilla ajatuksillaan ja teoillaan, mutta jännitysoireista voi päästä myös eroon toimimalla päinvastoin. (Furman 2002, 54).

4.2.8 Jännityksen lääkkeellinen hoito

Jännitystä voidaan tarvittaessa hoitaa erilaisten lääkkeiden ja psykoterapioiden avulla (Koivisto & Hirvelä 2012, 8). Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville voidaan määrätä tarpeen mukaan psyykenlääkkeitä. Niiden avulla voidaan vähentää pelkotilojen voimakkuutta. (Furman 2002, 62.) Bentsodiatsepiineja on ennen käytetty jännitysoireiden helpottamisessa niiden rauhoittavan vaikutuksen vuoksi, mutta nykyään niitä ei suositella, koska ne aiheuttavat herkästi riippuvuutta (Furman 2002, 61). Beetasalpaajia voidaan käyttää jännitysoireiden vaimentamiseen. Riittävän suurella annostuksella ne voivat tehota hyvin jännitysoireisiin. Beetasalpaajien hyvä puoli on se, että ne eivät aiheuta riippuvuutta, toisin kuin psyykenlääkkeet. (Furman 2002, 62.)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA PROJEKTIT

Käytin tiedonhaussa työn keskeisiä käsitteitä, jotka olivat sosiaalisten tilanteiden pelko, esiintymispelko, esiintymisjännitys, jännittäminen ja opas. Lisäksi käytin hakusanoina käsitteitä jännitys ja sosiaaliset tilanteet. Englanninkielisinä hakusanoina toimivat social situations, performance anxiety, stage fright, fear of social situations,

performing situations ja guide. Tietoa etsin Melinda-, Medic- ja Theseus-tietokannoista.

Hakusanojen perusteella löytyi erilaisia tutkimuksia, väitöskirjoja sekä opinnäytetöitä. Karsin hakutuloksista ensin pois vanhimmat tutkimukset. Halusin tiedon olevan mahdollisimman ajantasaista. Tarkastelin hakutulosten otsikoita ja tekstien tiivistelmiä, ja valitsin työhöni parhaiten sopivat vaihtoehdot. Valitsin hakutulosten joukosta viisi erilaista opinnäytetyötä. Valitsin juuri nämä työt, koska ne käsittelevät sosiaalisten tilanteiden pelkoa, esiintymispelkoa ja -jännitystä sekä jännittämistä. Hyödyntämissäni opinnäytetöissä oli yhteistä se, että niissä selvitettiin keinoja jännityksen helpottamiseen ja sen kanssa selviytymiseen.

Lammin vuonna 2007 tekemässä opinnäytetyössä ”Saa jännittää: Materiaalipaketti asiakkaan kohtaamisesta sosiaali- ja terveysalalla” tuotettiin lähihoitajaopiskelijoille materiaalipaketti, jonka tarkoituksena oli esitellä laajasti teoriatietoa ja erilaisia menetelmiä siitä, miten jännittämisestä huolimatta asiakkaan voi hoitotyössä kohdata. Kohderyhmänä olivat Porin ammattiopiston lähihoitajaopiskelijat. (Lammi 2007.)

Ensin teetettiin Porin ammattiopiston viidelle lähihoitajaopiskelijaryhmälle kysely, jonka avulla haluttiin selvittää materiaalipaketin tarvetta. 59 lähihoitajaopiskelijaa viidestä eri ryhmästä vastasivat kyselyyn. Ryhmien keski-ikä vaihteli paljon, sillä ryhmät koostuivat sekä aikuis- että nuoriso-opiskelijoista. Kyselyn tulosten perusteella 29 % vastanneista väitti, ettei jännitä ollenkaan asiakkaan kohtaamista. Tuloksista kävi ilmi, että jännittämistä esiintyi eniten ryhmissä, jotka olivat opiskelleet jo pidempään. Havaittiin myös, että jännitystä esiintyi enemmän sellaisissa ryhmissä, joissa opiskelijoiden keski-ikä oli alhaisempi kuin muissa ryhmissä. Varsinaisissa teoriaosuuksissa oli aiheita, jotka käsittelivät vuorovaikutusta, hoitosuhdetta, asiakkaan kohtaamista sekä kohtaamista haastavissa tilanteissa ja selviytymistä näistä kohtaamisista. Työssä oli myös osuus, jossa annettiin materiaalipaketin käyttäjälle neuvoja materiaaliin liittyen. Työssä oli käytetty myös erilaisia harjoituksia, jotka pohjautuivat teoriaan. Tarkoituksena oli saada tietoa asiakkaan kohtaamisesta sekä hoitajan että asiakkaan näkökulmasta ja syventää teoriaosuutta. Porin ammattiopistossa kaksi lähihoitajaopiskelijaryhmää olivat mukana, kun kokeiltiin materiaalipaketin toimivuutta käytännössä. Palaute opiskelijoilta oli pääsääntöisesti myönteistä.

Materiaali-paketti syntyi teorian, kyselyn ja harjoitusten avulla, ja sitä voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveysalan koulutuksissa. (Lammi 2007.)

Koiviston ja Hirvelän vuonna 2012 tekemässä opinnäytetyössä ”Kouluterveydenhoitajan keinot auttaa sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivää yläkoululaista” oli tarkoituksena selvittää mitä keinoja kouluterveydenhoitajalla on auttaa yläkoululaista, joka kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta. Tavoitteena oli, että pystyttäisiin nopeammin tunnistamaan sekä auttamaan nuoria, jotka kärsivät sosiaalisista peloista. (Koivisto & Hirvelä 2012.)

Tutkimuksessa haastateltiin kvalitatiivisella menetelmällä neljää kouluterveydenhoitajaa Pohjanmaan maakunnista, ja saatuja tuloksia analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Haastatteluiden perusteella kävi ilmi, että kouluterveydenhoitajilla on jonkin verran tietoa sosiaalisten tilanteiden peloista, mutta lisää tietoa aiheesta toivottiin. Selvisi myös, että kouluterveydenhoitajilla ei ole riittävästi keinoja auttaa sosiaalisten tilanteiden peloista kärsivää oppilasta, mutta he osaavat kuitenkin ohjata ja neuvoa avun löytämisessä. Opinnäytetyön tuloksena saatiin selville, että kouluterveydenhoitajan on mahdollista havaita ja auttaa peloista kärsivää koululaista. Koululaisen pelkotilojen tunnistamisessa on avuksi tieto erilaisista sosiaalisten tilanteiden pelosta, kyky hankkia tietoa aiheesta sekä hyvä tietotekniikan hallinta. Myös kyky puhua vaikeista asioista sekä tunneäly ovat hyviä apukeinoja pelkojen havaitsemisessa. Tärkeäksi todettiin myös terveysneuvonta, keskustelu sekä kirjaaminen osana pelkojen havaitsemista. Kouluterveydenhoitaja voi keskustelemalla, kartoittamalla tilanteen sekä puuttumalla siihen auttaa sosiaalisten tilanteiden peloista kärsivää oppilasta. Nuoria voidaan pyrkiä auttamaan kannustamisella ja hyvällä ohjauksella, mutta myös ajan varaaminen terveydenhoitajalle sekä tiedon haku ovat keinoja auttamiseen. Tärkeään rooliin nousivat myös nuorten vanhempien, opettajien sekä eri ammattiryhmien edustajien yhteistyö auttamisessa ja tarvittaessa jatkohoitoon ohjaamisessa. Syrjäytyminen, työkyvyttömyys sekä pahimmassa tapauksessa itsemurhat, ovat vaaratekijöitä, jos nuoria ei riittävän ajoissa saada ohjattua hoitoon. Varhainen puuttuminen nuorten ongelmiin todettiin tärkeäksi kouluterveydenhuollossa. (Koivisto & Hirvelä 2012.)

Kinnusen vuonna 2013 tekemässä työssä ”Esiintymisjännityksen hallintaa: Apuvälineitä luontevaan esiintymiseen” tarkoituksena oli luoda apuvälineitä, joiden avulla voitaisiin helpottaa esiintymisjännitystä esiintymistilanteissa. Opinnäytetyössä on tarkasteltu tekijän omia kokemuksia esiintymisestä, jännittämisestä sekä apuvälineistä, joiden avulla esiintymisjännitystä voi lieventää esiintyessä. (Kinnunen 2013.)

Tässä työssä keskityttiin esiintymistä haittaaviin tekijöihin ja erilaisten harjoitteiden kautta pyrittiin kehittämään taitoja kyseisillä osa-alueilla. Työssä käsiteltiin esiintymisjännityksen teoriaa sekä keinoja, joilla voitaisiin helpottaa keskittymistä sekä keskittymiskykyä esiintyessä. Työssä on käsitelty myös apuvälineitä, joita opinnäytetyöntekijä hyödyntää esiintyessään. Apuvälineinä toimivat muun muassa erilaiset harjoittelutekniikat uutta esitystä varten, valmistautuminen esitykseen rutiinein sekä centerin-harjoitukset. Opinnäytetyön materiaali on samalla opas ja apuväline esiintyjille, jotka kärsivät esiintymisjännityksestä. Työn tuloksena opinnäytetyöntekijä on saanut käyttöönsä parempia apuvälineitä jännityksen hallitsemiseen esiintymistilanteessa. Korkeakouluissa täytyisi kuitenkin panostaa enemmän esiintymisen harjoittelun systemaattisuuteen, esimerkiksi tarjoamalla syventäviä kursseja harjoittelun kehittämiselle. Jännitys ei tekijällä ole poistunut, mutta se ei vaikuta esiintymiseen yhtä hallitsevasti kuin ennen. (Kinnunen 2013.)

Peltoisen vuonna 2010 tekemässä opinnäytetyössä ”Esiintymisjännitys mielen valintana” tarkastellaan esiintymisjännitystä esiintymistilanteessa oman kokemuksen ja suhtautumisen kautta. Työn tarkoitus on, että lukija saisi lisää esiintymisvarmuutta ja lisää motivaatiota esiintymisvarmuuden työstämiseen. (Peltoinen 2010.)

Opinnäytetyössä on lähtökohtana se, että esiintymisjännitys ei johdu ulkopuolisista tekijöistä. Ajatuksena on, että jännittäjä ymmärtää, että esiintymisjännitys johtuu ihmisestä itsestään, vaikka valinta jännittämiselle onkin tiedostamaton. Työssä käsitellään esiintymisjännitystä ja sen merkitystä sosiaalipsykologisesta näkökulmasta. Esiintymisjännitys esitetään luonnollisena asiana, jolle on olemassa jokin syy. Työn avulla kannustetaan ihmisiä kohtaamaan ja voittamaan esiintymisjännityksensä. Työssä käsitellään myös käytännön harjoituksia, joiden avulla voidaan lisätä varmuutta omaan esiintymiseen. Tuloksena opinnäytetyöntekijä havaitsi, että esiintymisjännitykselle on olemassa useimmiten selkeä syy, ja että kukin on itse vastuussa

omasta jännittämisestään. Omaa suhtautumistaan esiintymisjännitykseen voi muuttaa kielteisestä ajattelusta myönteiseksi. (Peltoinen 2010.)

Lemolan vuonna 2015 tekemässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä ”Vapiseva haavanlehti: Kuinka päästä eroon vahingollisesta esiintymisjännityksestä” käsitellään vahingollista esiintymisjännitystä ja kuinka päästä siitä eroon. Lähteenä toimii aihealueen kirjallisuus, joista on poimittu keinoja, joita voi hyödyntää esiintymisjännityksen helpottamiseen. Työn tavoite on olla apuväline esiintymisjännityksestä kärsiville esiintyjille, sekä auttaa opinnäytetyöntekijää vahingollisen esiintymisjännityksen selättämisessä. (Lemola 2015.)

Opinnäytetyössä on haastateltu Heikki Pekkarista Moro-refleksistä sekä erilaisista harjoitteista liittyen kyseiseen refleksiin. Työn tekijä on myös pohtinut omia kokemuksiaan esiintymisjännityksestä ja verrannut kokemuksiaan omasta esiintymisestään esiintymisjännityksen faktoihin. Lemola kokeili erilaisia harjoitteita ennen omaa esiintymistään ja tuloksena hän havaitsi, että osa harjoituksista auttoi, mutta osa taas pahensi hänen kohdallaan jännitystä. Omasta esiintymisjännityksestä hän ei päässyt eroon, mutta osaa nyt suhtautua jännittämiseen myönteisellä tavalla. (Lemola 2015.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käyttöön itsehoidon opas, jossa käsitellään jännittämistä ja sen lievittämistä erilaisin keinoin. Opasta voisi hyödyntää myös muidenkin ammattikorkeakoulujen opiskelijoiden käyttöön.

Tavoite on, että opiskelijoita ei jännittäisi niin paljon uusien asioiden kohtaaminen tai esiintyminen koulussa ja työelämässä. Oppaasta opiskelijat voisivat löytää erilaisia apuvälineitä oman jännityksensä lieventämiseen ja hyödyntää niitä omassa arjessaan.

7 PROJEKTIMUOTOINEN OPINNÄYTETYÖ

7.1 Projekti

Projekti voidaan määritellä ehdotukseksi tai suunnitelmaksi. Projektilla tarkoitetaan ideaa tai ehdotusta, jota varten luodaan suunnitelma ja tavoitteet toiminnalle. Suunnitelmaa lähdetään tavoitteellisesti toteuttamaan. Kun tavoitteet on täytetty ja toiminta on saatu päätökseen, voidaan kokonaisuutta kutsua projektiksi. (Rissanen 2002, 14.)

Opinnäytetyö voi tyypiltään olla toiminnallinen, tutkimuksellinen tai projektiluontoinen (Kajaanin ammattikorkeakoulun www-sivut 2016). Projektiluontoisia opinnäytetyötyyppejä voivat olla esimerkiksi erilaiset kehittämis- tai tutkimusprojektit (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 7). Ohjaaminen, opastaminen ja järjestäminen ovat kuvaavia sanoja tämäntyyppisille opinnäytetöille. Toteutustapa voi vaihdella paljonkin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.) Projektimaisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy usein kirjallisen osion lisäksi jokin konkreettinen tuote, kuten esimerkiksi opas, kirja tai cd. Myös näyttelyn tai tapahtuman järjestäminen voi olla projektiluontoinen opinnäytetyö. Projektiluontoisen opinnäytetyön voi tehdä itsenäisesti, sekä pari- tai ryhmätyönä. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist 2006.)

Projektia varten on koottu ihmisryhmä, joka lähtee toteuttaman annettua tehtävää (Ruuska 2005, 18). Kun valitaan henkilöitä projektityöryhmään, nousee esille tärkeänä osatekijänä hyvät vuorovaikutustaidot (Rissanen 2002, 110). Projektilla on tietty tavoite, ja projekti loppuu, kun tavoite on saavutettu. Projekti vaatii valitulta ryhmältä hyvää ryhmätyöskentelyä. Projekti on toiminnaltaan rajattua, sillä projektin tilaajalla eli asiakkaalla on usein ehtoja ja vaatimuksia projektiin tai sen toimintaan liittyen. Projekti on aikataulutettu, ja se päättyy sovitusti aikataulun mukaisesti. Projektin toiminnassa voi tapahtua paljon erilaisia muutoksia ja osa muutoksista voi muuttaa merkittävästi projektin toimintaa. (Ruuska 2005, 19.) Projektiin kuuluu myös erilaiset riskit. Aina ei voi etukäteen ennustaa, miten projekti tulee etenemään, ja siksi mahdollisiin muutoksiin ja riskeihin on hyvä varautua jo projektin aloitusvaiheessa. Mitä paremmin projekti suunnitellaan, sitä vähemmän riskejä on. Projekti ei välttämättä tarkoita sitä, että siitä syntyy tuloksena jokin tuote tai tavara, vaan se voi

olla myös esimerkiksi menetelmä jonkin ongelman ratkaisemiseksi. (Ruuska 2005, 20.)

Kun tarve jollekin projektille havaitaan, alkaa projektin ideointi ja visualisointi. Tässä vaiheessa luovutaan negatiivisista ennakkoajatuksista ja pyritään kehittämään uusia ideoita ja menetelmiä. Mielikuvitus on hyvä apukeino ideointivaiheessa. Ideoita ja ehdotuksia syntyy usein merkittävä määrä, ja se, että löytää niiden joukosta hyvin projektiin soveltuvat ideat, vaatii hyvin suunniteltua työskentelyä, viisautta ja joskus myös hyvää tuuria. (Rissanen 2002, 26.) Projektin suunnittelu tulisi olla mukana oleville henkilöille jollakin tavalla mielekästä ja hyödyllistä. Mielekkyys ja hyödyllisyys usein löytyvät, kun projektia harkitaan ja analysoidaan tarpeeksi ennen toteutuksen aloittamista. (Rissanen 2002, 25.) On hyvä varautua, että kaikkia mukana olevia ei projekti voi miellyttää täydellisesti (Rissanen 2002, 25). Kun lähdetään työskentelemään projektin parissa, on luotava mielikuva eli visio siitä, mitä projektilla halutaan saavuttaa ja miltä tulevaisuus näyttäisi projektin toteuduttua. Mielikuva tai visio ohjaa toimintaa ja näyttää suunnan, mitä kohti projektia viedään. (Rissanen 2002, 33.) Jos projektin toimintaa ei ohjaa selkeä visio tai mielikuva halutusta tulevaisuudesta, on projektin epäonnistumisen todennäköisyys suuri (Rissanen 2002, 39).

Ajatus opinnäytetyöprojektiini lähti omasta esiintymisjännityksestäni. Olen aina jännittänyt esitelmien pitämistä sekä puhumista ja esiintymistä ihmisryhmien edessä. Alkukartoitukseni mukaan hoitoalalla ei ole juurikaan valmistunut töitä liittyen esiintymisjännitykseen ja esiintymispelkoon. Halusin tehdä työn, josta myös muut voivat saada vinkkejä oman esiintymisjännityksensä kanssa selviämiseen. Opinnäytetyön halusin toteuttaa projektiluontoisena, joten ajatus oppaan tekemisestä osana opinnäytetyötäni sopi tähän hyvin. Ajatuksena oli tehdä opas, jossa olisi erilaisia keinoja ja menetelmiä selviytyä esiintymisjännityksestä.

7.2 Projektin vaiheet

Projekti voidaan jakaa erilaisiin vaiheisiin, joita ovat käynnistysvaihe, rakentamisvaihe ja päättämisvaihe. Käynnistysvaiheessa on jokin idea tai näkemys siitä, että esimerkiksi jotakin vanhaa tai vanhentunutta asiaa halutaan lähteä muuttamaan tai parantamaan. Käynnistysvaiheessa mietitään tarkkaan projektin tarkoitus ja tavoitteet sekä tehdään suunnitelmat projektin etenemistä varten. Ennen kuin mitään konkreettista lähdetään toteuttamaan, on hyvä tehdä alkukartoitus tutkittavasta asiasta. Sillä varmistetaan, että kannattaako projektia lähteä toteuttamaan ja että onko siitä minkälaista hyötyä. (Ruuska 2005, 33.) Hyvään valmisteluun kuuluu myös taustaselvittely, eli hankitaan lisätietoa ideoiden ja visioiden vaikuttavuudesta sekä kannattavuudesta (Rissanen 2002, 40). Hyvällä taustatietojen hankkimisella edesautetaan projektin tavoitteiden määrittelyä todenmukaisiksi (Rissanen 2002, 44). Alkukartoituksessa selvitetään muun muassa projektin tarkoitus ja tavoitteet, yleisimmät ongelmat ja riskit, aikataulu, mahdollinen hinta-arvio, mahdollisuudet onnistua projektissa sekä lopputulos, mitä projektilla saavutetaan. Projektia voidaan lähteä toteuttamaan, kun nämä asiat on huolella mietitty loppuun ja näyttää siltä että kaikki kohdat ovat toteutettavissa (Ruuska 2005, 33).

Etsin tietoa opinnäytetyötäni varten Melinda-, Theseus- sekä Medic-tietokannoista, erilaisilta www-sivuilta sekä kirjastoista. Opinnäytetyöni keskeiset käsitteet toimivat hakusanoina. Työssäni hyödynsin tasapuolisesti painettua kirjallisuutta sekä verkkolähteitä. Esiintymisjännitystä ja sen ilmenemisestä eri tilanteissa on jonkin verran tutkittu, joten esittelin työssäni muutamien tutkimuksien tuloksia. Esittelin myös muiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden tekemiä opinnäytetöitä esiintymisjännityksestä ja sosiaalisten tilanteiden pelosta. Opinnäytetöitä aiheesta oli tehnyt lähinnä musiikin tai sosiaalityön koulutusohjelman opiskelijat.

Rakentamisvaihe aloitetaan määrittelyvaiheella, eli tässä vaiheessa kuvaillaan mitä projektin tuotoksella tehdään tai mihin sitä käytetään. (Ruuska 2005, 36.) Erityisen tärkeää on määritellä projektin tavoitteet todenmukaisiksi (Rissanen 2002, 44). Syventymällä tavoitteiden määrittelyyn saadaan projekti rajattua paremmin sitten suunnitteluvaiheessa. Projektille syntyy tässä kohtaa päätavoitteen rinnalle usein pienem-

piä, syventäviä tavoitteita, joita toteuttamalla päästään päätavoitteeseen. (Rissanen 2002, 48.)

Suunnitteluvaiheessa taas kuvaillaan miten projekti toteutetaan (Ruuska 2005, 36). Laaditaan selkeä projektisuunnitelma, jonka avulla voidaan hallita ja johtaa projektia ja sen kulkua (Ruuska 2005, 34). Projektisuunnitelma on tärkeä osa projektityötä, sillä siinä kuvataan mahdollisimman tarkasti projekti aloitusvaiheesta päättämisvaiheeseen saakka. Projektisuunnitelman laajuus ja kattavuus määräytyy projektin tyypin mukaan. Pienemmissä projekteissa riittää suppeampi suunnitelma, kun taas isot projektit vaativat hyvinkin laajan suunnitelman. Tärkeää on, että suunnitelma on mahdollisimman yksityiskohtainen. (Rissanen 2002, 54.) Projektisuunnitelmaan voidaan sisällyttää esimerkiksi määrittely asetetusta tavoitteesta tai tehtävästä, projektiryhmän jäsenten nimet, tarkemmat aikataulut projektin vaiheista ja toteutuksesta, budjetti tai resurssit projektin toteuttamiseen, tiedotus projektin kulusta projektiin osallistuville, projektin toteutus, tulosten seuranta ja niistä raportointi (Rissanen 2002, 55). Projektisuunnitelman pohjalta projektiin kuuluvat henkilöt voivat laatia itselleen työsuunnitelman ja edetä sen mukaisesti (Rissanen 2002, 54).

Oppaasta oli tarkoitus tehdä tiivis kokonaisuus, jotta sen jaksaisi hyvin lukea ja tekstiin paneutua. Oppaan halusin sisältävän yleistä tietoa esiintymisjännityksestä ja –pelosta, apukeinoja jännityksen helpottamiseen sekä lopuksi yhteystietoja, joista voi saada apua, kun omat keinot eivät riitä helpottamaan oloa. Yhteystiedot rajasin käsittämään paikkakuntia, joissa Satakunnan ammattikorkeakoululla on toimipiste; Poria, Raumaa, Huittista ja Kankaanpäätä. Yhteystietojen joukkoon laitoin numeroita Satakunnan ammattikorkeakoulun terveydenhoitajille, kaupunkien ja kuntien psykososiaalisten palveluiden vastaanotoille sekä suoria linkkejä www-sivuille, joista lisäapua voisi tarvittaessa hakea. Liitin oppaaseen myös kuvia, jotka liittyivät aina kunkin kappaleen aiheeseen. Kuvien lähteenä käytin Pixabayn www-sivua, josta löytyi tekijänoikeusvapaita kuvia käytettäväksi.

Esiintymisjännityksen lieventämiseen on kehitetty paljon erilaisia hoitokeinoja ja -menetelmiä. Valitsin oppaaseen esiintymisjännityksen itsehoitokeinoja, jotka olivat useamman lähteen mukaan hyväksi havaittuja. Hyödynsin menetelmiä joita esiintymisjännityksestä kärsivät olivat kokeilleet käytännössä ja todenneet toimiviksi. Halu-

sin hoitokeinojen olevan sellaisia, että niitä voi mahdollisimman helposti ja nopeasti toteuttaa tilanteessa kuin tilanteessa.

Toteuttamisvaiheessa laaditaan valmiiksi suunnitteluvaiheen mukaisesti itse projekti tai sen tuotos sekä siinä vaadittavat asiakirjat. Seuraavaksi vaiheeksi voidaan nimittää testausvaihe, eli kokeillaan, että projekti toimii niin kuin oli tarkoitus. Tässä vaiheessa voidaan vielä korjailla ja muuttaa projektia niiltä osin, kun vikoja ja puutteita havaitaan. On tärkeää, että koko sen ajan kun projekti etenee, mahdollisiin vikoihin puututaan siinä vaiheessa, kun ne havaitaan, ei pelkästään testausvaiheessa. Viimeisessä vaiheosiossa eli käyttöönottovaiheessa projekti tai tuotos toteutetaan suunnitellusti. (Ruuska 2005, 36.)

Päättämisvaiheessa projekti saatetaan päätökseen. Projekti on aikarajoitettu. Sillä on selkeä päämäärä, ja kun se on saavutettu, niin projekti päättyy. (Ruuska 2005, 37.) Se, miten ja koska projekti päätetään, on suunniteltu usein myös projektisuunnitelmassa (Rissanen 2002, 171). Projektia saatetaan herkästi jatkaa liian pitkään. On tärkeää, että projekti lopetetaan, kun projektin tuotos on saatu käyttöön ja projektin tilannut osapuoli on hyväksynyt sen. Projektin toteuttaja huolehtii projektin materiaalien taltioinnista sekä tarpeettomien materiaalien tuhoamisesta ja hävittämisestä asianmukaisesti. Projektin toteuttaja tekee myös projektista loppuraportin. (Ruuska 2005, 37.) Loppuraportti kuvaa tavoitteiden saavuttamista oppimisprosessin näkökulmasta. Siitä käy ilmi, onko projektin tavoitteet saavutettu ja kuinka hyvin ne saavutettiin. (Rissanen 2002, 173.) Kun kaikki projektiin liittyvät asiat on selvitetty ja hoidettu, projekti katsotaan päättyneeksi (Ruuska 2005, 37). Lopuksi käydään vielä läpi projektin ongelmatilanteet ja tämän jälkeen projektityöryhmä puretaan (Rissanen 2002, 171).

7.3 Projektin riskitekijät

Projektiin sisältyy myös paljon riskejä. Riskeihin on hyvä varautua jo etukäteen. Kun riskeihin on valmistautunut, on helpompi torjua niitä ja laatia erilaisia varasuunnitelmia projektin varalle. On hyvä muistaa, että kaikkia riskejä ei kuitenkaan voi etu-

käteen ennakoida. Riskityyppi riippuu pitkälti siitä, missä vaiheessa projekti on ja minkälainen projekti on kyseessä. Tavoitteet, resurssit ja henkilöiden epävarmuus omasta osaamisesta ovat mahdollisia alkuvaiheen riskitekijöitä. (Rissanen 2002, 163.)

Riskitekijä voi olla esimerkiksi projektin ydinhenkilöiden työpaikan vaihtuminen, eli niin kutsuttu henkilöriski. Voi myös käydä niin, että projektiryhmä ei tule toimeen projektin asettajan tai muiden yhteistyökumppaneiden kanssa ja heidän välillään ilmenee konflikteja, joita ei saada selvitettyä. Tällöin puhutaan yhteistoiminnan konfliktiriskistä. Myöhemmässä vaiheessa projektin talous voi olla yksi riskitekijä. Projektissa voi olla paljon rahaa kiinni, ja jos projekti epäonnistuu, on kaikki menetetty. Talouden lisäksi myös aikatauluihin, suunnitteluvirheisiin, henkilöstön tehottomuuteen ja tietotekniikkaan liittyvät riskit ovat mahdollisia. Näistä suurimpaan osaan voitaisiin vaikuttaa hyvillä johtamistaidoilla. Markkinariskit sekä teknologiariskit on myös huomioitava. Yleisiä riskitekijöitä ulkona tapahtuvissa projekteissa, esimerkiksi rakentamisessa tai erilaisissa ulkoilmatapahtumissa, voivat olla luonnon, sään tai ympäristötekijöiden aiheuttamat riskit. Riskiksi projektille voi muodostua myös erilaiset sopimukset. Toinen osapuoli voi purkaa sopimuksen esimerkiksi, jos projektista on tulossa liian pitkäkestoinen. Myös sitovat sopimukset voivat olla riskitekijä. (Rissanen 2002, 165.) Osassa projekteissa on myös olemassa poliittinen riski. Politiikalla vaikutetaan esimerkiksi jonkin kaavan tai liikennejärjestelyiden muutoksiin, mikä voi olla riskinä projektille. Aina on myös olemassa asiakasriski ja tuoteriski. Voi käydä niin, että on valmis tuote ilman asiakasta tai päinvastoin. Projektin toteutumisen kannalta on tärkeää, että tehdään riskianalyysi, jonka avulla voidaan luokitella riskit ja arvioida, mitkä niistä ovat todennäköisimpiä kyseiselle projektille. (Rissanen 2002, 166.)

Opinnäytetyöprojektissani on ollut joitakin riskitekijöitä. Projektin alkuvaiheen epävarmuus on näkynyt muun muassa opinnäytetyöprojektin valmistumisen viivästymisenä. Ajankäyttö ei ole aina ollut suunnitelmallista ja aikataulu on venynyt jonkin verran. Opinnäytetyöprojektini venyminen pitkäksi vähensi jonkin verran omaa luotettavuuttani. Parempi aikataulun suunnittelu, siinä pysyminen sekä usko omaan tekemiseen ovat haasteita tulevaisuudelle.

8 LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA

Etiikka ohjaa moraalisten valintojen ja päätösten kautta työn etenemistä aina alusta loppuun. Opinnäytetyöprosessissa voidaan asettaa eettisiä kysymyksiä, jotka voivat liittyä aiheen ja menetelmän valintaan, teoriatiedon hankintaan ja sen luotettavuuteen, tulosten vaikuttavuuteen tai tutkimukseen osallistuvien tietojen ja vastausten salassapitoon. (Kuula 2011, 11.) Opinnäytetyössä eettisenä velvoitteena voidaan nähdä esimerkiksi työn raportoiminen (Kylmä & Juvakka 2007, 69).

Teoriaosan luotettavuutta kuvaavat esimerkiksi lähdeviittaukset. Työn aikataulutus ja sen noudattaminen kertovat työntekijän luotettavuudesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 67.) Lähteet, viittaukset ja liitteet on työssä merkittävä asianmukaisesti hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen (Kylmä & Juvakka 2007, 69.) Tutkimustulosten esittäminen omina tuloksinaan on vastoin eettisiä periaatteita (Kylmä & Juvakka 2007, 137). Internetin käyttö osana ohjausta luo eettisiä kysymyksiä sekä haasteita (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 154).

Työni luotettavuudesta ja eettisyydestä kertovat asianmukaiset lähdeviittaukset ja -merkinnät opinnäytetyön sekä oppaan lopussa. Pyrin käyttämään mahdollisimman monipuolisesti lähteitä aihepiirin kirjallisuudesta sekä luotettavilta ja hyväksi havaituilta verkkosivuilta. Oppaaseen merkitsin käyttämieni kuvien alapuolelle kuvan tekijöiden tai kuvaajien nimet. Lähdeluetteloon merkitsin verkkosivun, josta kuvat oli otettu. Käyttämäni kuvat olivat julkaistu tekijänoikeusvapaina. Luotettavuutta lisäsi tekijöiden nimien ja verkkosivun merkitseminen lähteisiin. Vieraskielisiä lähteitä olisin voinut hyödyntää enemmän.

Oppaan tekijällä on vastuu siitä, että hän eettisesti toimii oikein tietoa etsiessään. Tekijällä on myös vastuu siitä, että hän laittaa oppaaseen tietoa, joka on tutkittua, ajantasaista sekä useamman eri lähteen kautta hyväksi todettua. Ohjauksen tulisi perustua näyttöön tai käytäntöihin, jotka on havaittu hyviksi ja toimiviksi. Ihmisen oikeus on saada luotettavaa tietoa aiheesta, josta hän haluaa enemmän tietää. Ohjaus on onnistunut, kun asiasta kiinnostunut on saanut tarvittavat tiedot ja taidot selviytyä jänni-

tyksen kanssa (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 154.)

Hain tietoa työtäni varten useasta samankaltaisesta lähteestä ja vertasin löytämiäni materiaaleja toisiinsa. Näin varmistin, että eri lähteiden tiedot eivät kumonneet toisiaan. Luotettavuutta työlleni lisäsivät tutkimukset, jotka kuvasivat jännityksen esiintymistä opiskelijoiden keskuudessa. Osa käyttämästäni aineistosta oli hieman vanhempaa, minkä takia luotettavuus saattoi hieman kärsiä.

Oppaan lukijaa koskevat myös eettiset säännöt. Lukija on vastuussa siitä, hyödyntääkö hän oppaan tietoja ja neuvoja omassa elämässään. Hänen on kyettävä hankkimaan tietoa ja ohjausta siten, että hän pystyy luetun tiedon perusteella päättämään omaa terveyttään koskevista asioista, kuten tarvitseeko hän enemmän apua jännitykseensä. Lukija on itse vastuussa siitä, hakeeko hän tarjottua apua vai ei. Avuntarve on kuitenkin myönnettävä, jotta sitä osaa hakea. Lukija kantaa omalta osaltaan vastuun ohjauksen onnistumisesta. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 156.)

Ohjaukseen voivat vaikuttaa monet eri asiat. Jotkut asiat edistävät ohjausta ja toiset heikentävät sitä. Nykyään tietoa on saatavilla paljon monesta eri lähteestä, joten jotkut tärkeät ja olennaiset asiat voivat jäädä kaiken tietomäärän varjoon. Suullisessa ohjauksessa voidaan heikentävänä tekijänä mainita asioiden unohtuminen. Kirjallinen ohje, josta olennaiset asiat voi varmistaa, on oleellinen. Kirjallisen tai verkossa olevan ohjeen etuna on se, että sitä voidaan lukea aina uudestaan ja kerrata asioita. On kuitenkin tärkeää, että kirjoitetun tiedon lisäksi lukijalla on mahdollisuus kysyä mieltään askarruttavia asioita joltakin alan asiantuntijalta. Tämän takia on tärkeää, että opas sisältää tekstin lopuksi myös lähteitä ja yhteystietoja, joiden kautta lukija voi hankkia lisäapua, jos oppaan neuvot eivät yksin riitä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 29).

Verkkolähteiden luotettavuuden arviointi ei aina ole yksinkertaista. Lähteitä valitessani pyrin miettimään kuka sivustoa ylläpitää, voiko kuka tahansa muokata verkkosivuja, mihin tarkoitukseen sivusto on tehty ja onko sivusto tarpeeksi luotettava, jotta sitä voisi hyödyntää. Oppaaseen olen lisännyt tärkeitä yhteystietoja, mihin voi

olla yhteydessä joko soittamalla tai www-sivujen kautta viestittelemällä. Puhelinnumerot ovat paikkakunnille, joissa Satakunnan ammattikorkeakoululla on toimipiste, mutta www-sivut ovat valtakunnallisesti kaikkien käytettävissä. Pidin tärkeänä sitä, että kaikille opasta lukeville on joku taho, mihin olla yhteydessä, vaikka ei asuisi tai opiskelisi Satakunnassa.

9 ARVIOINTI JA POHDINTA

Haasteita opinnäytetyön tekoon toivat työelämän ja opiskelun välillä tasapainottelu. Aikataulut eivät ajoittain pitäneet ja opinnäytetyöprosessi venyi. Ennen oppaan laatimista olisi ollut hyvä selvittää kyselyn muodossa kuinka moni opiskelija kokee kärsivänsä esiintymisjännityksestä tai -pelosta. Alkuselvityksen avulla olisi ollut helpompi rakentaa opas opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. Opinnäytetyön arvioinnin kannalta olisi ollut hyvä ehtiä saamaan palautetta oppaasta muilta opiskelijoilta. Opinnäytetyöstä olisi saanut laajemman lisäämällä siihen omia kokemuksiani esiintymisjännityksestä sekä kokeilemalla kartoittamiani menetelmiä käytännössä ja kertomalla kokemuksiani niistä.

Esiintymisjännityksestä kärsivät opiskelijat voivat hyödyntää oppaasta löytyviä keinoja jännityksen helpottamiseen. Kaikkien kaupunkien ja kuntien yhteystietoja olisi ollut lähes mahdotonta linkittää oppaaseen, joten siksi päädyin rajaamaan alueen paikkakunnille, joissa Satakunnan ammattikorkeakoululla on toimipiste. Esiintymisjännityksestä luennon tai esitelmän pitäminen olisi myös mahdollisuus lisätä tietoisuutta esiintymisjännityksestä sekä esitellä keinoja jännityksen helpottamiseen.

Esiintymispelko ja – jännitys voivat vaikuttaa oleellisesti opiskelijan hyvinvointiin ja terveyteen, joten mielestäni aihevalinta oli sopiva myös hoitotyön opiskelijoille. Hoitotyön harjoitteluissa voi joutua kohtaamaan jännittäviäkin tilanteita ja olemaan huomion keskipisteenä. Opiskelijan jännitys ei saisi haitata harjoittelua tai olla esteenä harjoittelun suorittamiselle.

LÄHTEET

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

Almonkari, M & Koskimies, R. 2006. Johdanto. Teoksessa M. Almonkari & R. Koskimies (toim.) Esiintymisjännittäjille apua. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 5-8.

Almonkari, M. & Koskimies, R. 2014. Esiintymisjännitys. Viitattu 26.3.2014. http://www.yths.fi

Almonkari, M., Kunttu, K. & Martin, M. 2006. Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi? Suomen Lääkärilehti 44, 4585–4588. Viitattu 5.10.2015. http://www.fimnet.fi.lillukka.samk.fi/cl/laakarilehti/pdf/2006/SLL442006-4585.pdf

Furman, B. 2002. Perhosia vatsassa – apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huttunen, M. 2013. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Viitattu 25.3.2014. http://www.terveyskirjasto.fi

Juusola, M. 2015. Irti esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista. Helsinki: Voimakirja Oy.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut. 2016. Viitattu 14.9.2016. http://www.jamk.fi

Kajaanin ammattikorkeakoulun www-sivut. 2016. Viitattu 14.9.2016. http://www.kamk.fi

Kinnunen, J. 2013. Esiintymisjännityksen hallintaa: Apuvälineitä luontevaan esiintymiseen. AMK-opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.11.2016. http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013052911710

Koivisto, S. & Hirvelä, N. 2012. Kouluterveydenhoitajan keinot auttaa sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivää yläkoululaista. AMK-opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.3.2014. http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201203062881

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino Oy.

Kushner, M. 2000. Esitystaito keltanokille. Helsinki: Satku – Kauppakaari Oyj.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K. & Hirvonen, E. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Lammi. R. 2007. Saa jännittää: materiaalipaketti asiakkaan kohtaamisesta sosiaali- ja terveysalalla. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu.

Lemola, S. 2015. Vapiseva haavanlehti: Kuinka päästä eroon vahingollisesta esiintymisjännityksestä. AMK-opinnäytetyö. Lahden Ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.11.2016. http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015052810936

Lumme, R., Leinonen R., Leino, M., Falenius, M. & Sundqvist, L. 2006. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 21.10.2016. http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2013. Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 2.4.2016. http://www.yths.fi/filebank/2316-Jannittajaopas-2013.pdf

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Peltoinen, I. 2010. Esiintymisjännitys mielen valintana. AMK-opinnäytetyö. Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.11.2016. http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010060411434

Peltomäki, H. 2008. Jännittäminen pianonsoitossa. AMK-opinnäytetyö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.1.2017. http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-1236947727-5

Porin kaupungin www-sivut. 2016. Viitattu 5.10.2016. http://www.pori.fi

Potilaan lääkärilehden www-sivut. 2014. Viitattu 5.10.2015. http://www.potilaanlaakarilehti.fi

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.

Ruuska, K. 2005. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Talentum Media Oy.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2017. Viitattu 27.1.2017. http://www.samk.fi

Svenska Ångestsyndromsällskapet www-sivut 2015. Viitattu 7.4.2016. http://www.angest.se/riks/

Tammivuori, K. 2000. Nauti esiintymisestä! Helsinki: Inforviestintä Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 14.9.2016. http://www.thl.fi

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vaarama, M., Moisio P. & Karvonen, S. 2010. Johdanto. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 10-18. Viitattu 20.9.2016. http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085398

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITE 1

KUINKA SELVIYTYÄ ESIINTYMISPELOSTA JA MISTÄ HAKEA APUA?

(Kuva: Gerd Altmann)

samk
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

Tekijä: Katja Jokela

Tämä opas on tarkoitettu kaikille, jotka kärsivät jossakin vaiheessa elämäänsä esiintymisjännityksestä tai – pelosta ja kaipaavat apukeinoja jännityksen tai pelon hallitsemisessa. Monet jännittävät erilaisissa esiintymistilanteissa ja lievä jännitys onkin luonnollista. Erilaisten harjoitteiden avulla pelkoa ja jännitystä on mahdollista oppia kuitenkin hallitsemaan. Tässä oppaassa käydään läpi mitä esiintymisjännitys ja esiintymispelko tarkoittavat, mitä keinoja niiden helpottamiseksi löytyy ja mistä voi hakea lisää apua jännittämiseen ja pelkotiloihin.

(Kuva: Rudy ja Peter Skitterians)

Tekijä: Katja Jokela

SISÄLLYS

1 KUKA JÄNNITTÄÄ? 4
2 ESIINTYMISJÄNNITYS JA ESIINTYMISPELKO, MITÄ NE OVAT? 5
3 MILLÄ TAVALLA VOIN HELPOTTAA OMAA JÄNNITYSTÄNI? 6
3.1 Hengitysharjoituksia 6
3.2 Rentoutumisharjoituksia 7
3.3 Jännityksen ennaltaehkäisy 8
3.4 Jännityksen hyväksyminen 9
3.5 Epäonnistumisen hyväksyminen 9
3.6 Positiivinen ajattelu ja “psyykkaaminen” 9
3.7 Paradoksaalinen intentio 10
3.8 Vertaistuki ja ryhmäterapia 10
4 JOS OMAT KEINOT EIVÄT RIITÄ, MISTÄ SAAN APUA? 11
4.1 Terveydenhoitopalvelut opiskelijoille 11
4.2 Kaupunkien ja kuntien tarjoamat palvelut 12
4.2.1 Palvelut Porissa 12
4.2.2 Palvelut Raumalla 13
4.2.3 Palvelut Huittisissa 13
4.2.4 Palvelut Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymässä 14
4.3 Palvelut netissä 14
LÄHTEET 16

1 KUKA JÄNNITTÄÄ?

Esiintymisjännitys on melko yleinen ilmiö. Kuntun ja Huttusen (2000) tekemän opiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan jännittämisen kokee ongelmalliseksi joka viides opiskelija, ja Kallion (2002) suorittaman selvityksen mukaan kaksi kolmesta opiskelijasta stressaa hyvin paljon seminaarien valmistelua ja esittämistä. Kaikki meistä jännittävät joskus, se kuuluu elämään. Monet kokeneemmatkin esiintyjät jännittävät esiintymistilanteissa. Lievä jännittäminen on luonnollista, mutta jännittäminen ei kuitenkaan saa olla esteenä arkipäiväisille toiminnoille tai suunnitelmien ja unelmien toteuttamiselle. Useimmat jännittävät ennen erilaisia julkisia esiintymisiä. Vatsassa on perhosia, posket punoittavat, kuumottaa ja sydän hakkaa. Kun aika koittaa ja pääsee esiintymään, niin jännityskin usein helpottaa. Kaikilla jännittäminen ei kuitenkaan vähene tässä tilanteessa, päinvastoin. Tilanne voi pahentua ja jännittämisestä voi hiljalleen muodostua elämää rajoittava tekijä. On kuitenkin olemassa erilaisia keinoja hallita jännitystä ja estää sen kasvamista peloksi. Jos omat menetelmät eivät kuitenkaan tunnu tuovan helpotusta jännitykseen, on hyvä tietää, mistä hakea apua.

(Kuva: Gerd Altmann)

2 ESIINTYMISJÄNNITYS JA ESIINTYMISPELKO, MITÄ NE OVAT?

Esiintymisjännitys on monitasoista. Pahimmillaan se voi rajoittaa tai estää erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin hakeutumisen. Se voi myös aiheuttaa voimakasta ahdistusta ja pelkoa ennen esiintymistilannetta.

(Kuva: Rudy ja Peter Skitterians)

Jännitys on kaikilla erilaista. Esiintymisjännityksestä kärsivä opiskelija voi koulussa alkaa välttelemään tilanteita, joissa tarvitsee olla huomion kohteena. Hän saattaa keksiä tekosyitä jättää seminaarit tai luennot väliin tai olla tulematta kouluun ollenkaan. Epäonnistumisen tunne on jännittäjälle sietämätön ja siksi hän jättää tekemättä asioita, joissa on mahdollisuus epäonnistua. Lievä jännitys voi hoitamattomana pahentua ja johtaa vakavampaan esiintymispelkoon, joka voidaan luokitella sairaudeksi. Jännittäminen on haitallista, jos se aiheuttaa voimakasta ahdistusta, häpeää tai pelkoa.

Esiintymispelko luokitellaan sosiaalisten tilanteiden peloksi, joka kuuluu ahdistuneisuushäiriöihin. Esiintymispelko voi olla laaja-alaista tai kapea-alaista ja rajoittunutta. Kapea-alaisesta esiintymispelosta puhutaan, kun pelkotila rajoittuu johonkin tiettyyn tapahtumaan, esimerkiksi esiintymiseen yleisön edessä. Suurin oire sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivällä on jatkuva, toimintaa rajoittava pelko joko yhtä tai useampaa sosiaalista tilannetta kohtaan, joissa joutuu tekemisiin vieraiden ihmisten kanssa tai huomion keskipisteeksi. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivällä on suuri pelko siitä, että jännitys paljastuu muille ihmisille. Kyse on ikään kuin häpeän pelosta. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä henkilö on valmistautunut häpeän tunteeseen pelkäämällä sitä jo etukäteen.

Jännittämisen oireita ovat esimerkiksi sykkeen kiihtyminen, punastuminen, kasvojen alueen kuumotus, käsien hikoilu, vapina, äänen värinä, heikotus tai huimaus, pahoinvointi, vatsakivut ja päänsärky. Jännittäessä myös levotto-

muus ja hermostuneisuus lisääntyvät. Voimakkaassa jännityksessä voi esiintyä ajatus - ja muistikatkoksia.

3 MILLÄ TAVALLA VOIN HELPOTTAA OMAA JÄNNITYSTÄNI?

Jossakin vaiheessa elämää tulee eteen tilanteita, jolloin on uskallettava olla huomion kohteena ja esillä. Esiintymisjännityksen lievittämiseen ei ole olemassa yhtä oikeaa keinoa. Ainoastaan kokeilemalla voit löytää menetelmän, joka helpottaa juuri sinun esiintymisjännitystäsi. Se, mikä toisella helpottaa voi toisella pahentaa jännitystä.

Tärkeää jännityksen hallitsemisessa on edetä pienin askelin. Altista itsesi hiljalleen jännittäviin tilanteisiin ja kohtaa rauhallisesti pelottavat tilanteet. Aloita luomalla mielikuva siitä, millainen esiintymistilanne olisi ja mitä haluaisit sanoa. Siirry harjoittelemaan puhumista peilin eteen. Kun olet harjoitellut itseksesi, pyydä saada esiintyä perheesi tai ystäviesi edessä. Seuraava askel on pitää lyhyehkö esitelmä pienelle ryhmälle. Kun tuntuu, että esitelmän pitäminen sujuu, voit haastaa itsesi ja pitää vaikka luennon koulussa.

(Kuva: Peggy ja Marco Lachmann-Anke)

3.1 Hengitysharjoituksia

Esiintymistilanteessa voi iskeä ahdistus ja paniikki. Keskity hengittämään rauhallisesti ja siirrä ajatuksesi hetkeksi pois esiintymistilanteesta. Rauhoittele itseäsi ja kerro kaiken kohta järjestyvän. Ajattele esiintymisen jälkeistä tunnetta, kun kaikki on ohi ja esitys on pidetty. Rauhallinen hengittäminen helpottaa usein ahdistusta.

Hengitysharjoitus, jota voi kokeilla olon helpottamiseen, on Steven Resnickin hengitysharjoitus. Harjoituksessa kehotetaan hengittämään syvään ja rauhallisesti sisään ja sitten pidättämään hengitystä hetken aikaa. Tämän jälkeen hengitetään rauhallisesti ja hitaasti ulos. Harjoitus toistetaan, kunnes jännitysoireet alkavat helpottaa.

Eräässä toisessa hengitysharjoituksessa hengitetään ensin rauhallisesti sisään ja tämän jälkeen hengitetään hitaasti ulos ja lasketaan samalla mielessä kymmeneen. Kuvittele, että veri lähtee kiertämään kehossasi, kätesi ja jalkasi lämpenevät. Tunne, kuinka lihaksistosi rentoutuu aina vain enemmän jokaisen uloshengityksen yhteydessä. Ajattele jotakin rauhoittavaa ja turvallista hetkeä elämässäsi ja tuo kyseinen hetki takaisin mieleesi. Tämän harjoituksen avulla olon pitäisi helpottaa.

3.2 Rentoutumisharjoituksia

Jännittäminen helpottaa, kun pystyt rentoutumaan. Kaikilla on oma tapansa rentoutua. Ulkoilu, liikunta, pilates ja jooga ovat esimerkkejä hyvistä rentoutumiskeinoista. Jos kuitenkaan liikunta tai urheilu ei tunnu sinusta rentouttavalta, kannattaa kokeilla esimerkiksi lempimusiikin kuuntelua tai mieleisen kirjan lukemista. Myös hieronta on hyvä rentoutumiskeino. Niska-hartiaseudun lihakset jännittyvät helposti, joten hieronta on oiva keino lievittää kehon jännitystilaa.

Stressiasiantuntija Steven Resnickin rentoutumisharjoituksia kannattaa kokeilla jännitystä lievittämään ennen esiintymistä. Yksi hänen suosituksistaan rentoutusmenetelmänä onkin venyttely. Jännittyneitä lihaksia voi nopeasti ja helposti rentouttaa venyttelemällä.

Niska- ja hartiaseudun lihaksia voit rentouttaa pään pyörittelyllä. Kääntele päätäsi rauhallisesti oikealta vasemmalle. Tämän jälkeen pyörittele päätäsi

katsomalla ylös, oikealle, alas ja vasemmalle. Tee tämä muutamaan kertaan ja sen jälkeen toista harjoitus tekemällä pään pyöritys toiseen suuntaan.

Selän lihakset voit rentouttaa käsivarsien nostoilla. Aloita nostamalla oikea kätesi mahdollisimman korkealle ja venytä hetki. Tämän jälkeen tee sama liike vasemmalla kädelläsi. Toista harjoitetta pari kertaa.

Suun ja leuan alueen jännittyneisyyttä voit rentouttaa aukomalla ja sulkemalla suutasi. Aloita aukaisemalla suusi mahdollisimman isosti auki ja tämän jälkeen sulje suusi. Toista harjoitetta muutamia kertoja.

Muita lihaksia voit rentouttaa käymällä läpi koko kehon siten, että ensin jännität tiettyä lihasryhmää ja sitten rentoutat lihakset. Viimeiseksi rentoutat kaikki lihakset. Tämän harjoituksen avulla voit havaita milloin tietyt lihakset jännittyvät ja millä tavalla voit lievittää kehosi jännittyneisyyttä.

Amerikkalaisen Dorothy Sarnoffin kehittämä Sarnoffin rutistus on yksi keino lievittää jännitystä. Harjoituksessa asetat kehosi etupuolella kämmenet yhteen, sormet osoittaen ylöspäin. Painat kämmeniä toisiaan vasten välillä voimakkaasti ja välillä hellästi. Samalla kun painat kämmeniä voimakkaasti toisiaan vasten, hengität sihisten ulos hampaiden välistä. Tässä harjoituksessa jännität ja rentoutat vatsalihaksiasi vuorotellen. Sarnoffin mukaan kyseinen menetelmä auttaa vähentämään pelkotiloja ja poistamaan pelon kemikaaleja.

3.3 Jännityksen ennaltaehkäisy

Ennaltaehkäise jännityksen syntymistä valmistelemalla esityksesi hyvin etukäteen. Perehdy esitettävään asiaan hyvin ja tee esimerkiksi muistilista tärkeistä avainsanoista esityksessäsi ja hyödynnä sitä valmistautuessasi. Näin sinun on helpompi palauttaa mieleesi seuraava aihe esityksessäsi. Keskity siihen mitä sanot, vältä kiinnittämästä huomiota häiriötekijöihin. Kun olet valmistautunut hyvin, vähennät epäonnistumisen mahdollisuutta.

3.4 Jännityksen hyväksyminen

Jännityksen hyväksyminen osana elämän eri tilanteita helpottaa jännityksen kanssa selviytymistä. Ajattele, että jännittäminen on yksi piirre sinussa ja hyväksy, että koet asiat jännityksen kautta. Kun olet sisäistänyt tämän, on helpompi suhtautua jännittämiseen positiivisemmin. Kun joudut johonkin jännittävään tilanteeseen, älä pakene, vaan kohtaa jännitystä aiheuttava tilanne rohkeasti. Muistuta itseäsi, että kukaan ei ole täydellinen ja kaikki tuntevat ja reagoivat eri tavalla jännittävissä tilanteissa.

(Kuva: Peggy ja Marco Lachmann-Anke)

3.5 Epäonnistumisen hyväksyminen

Esiintyessä voi tulla tilanteita, kun hyvästä valmistautumisesta huolimatta kaikki tuntuu menevän pieleen. Siksi onkin hyvä jo valmiiksi harjoitella esiintymisen mahdollista epäonnistumista, sillä kaikki ei aina mene käsikirjoituksen mukaan. Epäonnistuminen ja sen hyväksyminen voi tuntua aluksi vaikealta, ja niin sen kuuluu tuntuakin. Ei meistä kukaan halua epäonnistua, mutta on hyväksyttävä, että joskus niinkin voi käydä. Jännittämisestä ääneen puhuminen voi myös auttaa sinua käsittelemään epäonnistumisen kokemuksiasi paremmin ja auttaa ahdistavaan oloon.

3.6 Positiivinen ajattelu ja “psyykkaaminen”

Positiivinen ajattelu voi jännittävässä tilanteessa tuntua haastavalta, mutta se on yksi keino helpottaa jännitystä. Hieman ennen esiintymistä ja tarvittaessa esiintymisen aikana, siirrä ajatuksesi johonkin positiiviseen ja iloiseen asiaan tai kokemukseen. Ajattele myönteisiä ajatuksia ja muista kehua itseäsi. Kerro itsellesi esityksen menevän hyvin, ja vaikka ei menisikään, niin mitä sitten?

Maailma ei yhteen eikä kahteen epäonnistumiseen kaadu. Aina ei voi onnistua.

”Psyykkaaminen” voi myös helpottaa jännitystä. Psyykkaamisella tarkoitetaan vaikuttamista itseensä tai johonkin toiseen henkilöön psykologisin keinoin. Tässä menetelmässä tarkoituksena on miettiä sellaisia asioita ja ajatuksia, jotka kohentavat mielialaasi. Menetelmä kannustaa sinua suoriutumaan esiintymisestä paremmin. Esiintymistä jännittävä psyykkaa helposti itseään negatiivisilla ajatuksilla. Jos käännät ajatuksesi sen sijaan positiivisesti kannustaviksi, voit rentoutua ja jännitysoireetkin voivat helpottua.

3.7 Paradoksaalinen intentio

Jännitysoireita voi kokeilla helpottaa myös itävaltalaisen psykiatrin Viktor Franklin kehittämällä paradoksaalisella intentiolla. Tällä menetelmällä yrität tuottaa jännitysoireita itsellesi liioittelemalla niitä. Kun keskityt tuottamaan jännitysoireita, ei niitä enää tulekaan. Omilla ajatuksillaan ja teoillaan voi aiheuttaa itselleen jännitysoireita, mutta niistä voi päästä myös eroon toimimalla päinvastoin.

3.8 Vertaistuki ja ryhmäterapia

Vertaistuen saaminen tai mahdollisuus siihen on tärkeää. On olemassa ryhmäterapioita, joissa voi harjoitella esiintymistaitoja esimerkiksi rooliharjoitusten avulla. Ryhmäterapiamuoto, jossa ensin harjoitellaan sosiaalisia tilanteita rooleissa ja tämän jälkeen toteutetaan sama käytännössä, voi olla monelle esiintymistä jännittävälle hyödyksi. On tärkeää, että omista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan pääsee puhumaan jollekin ja samalla saa itsekin kuulla muiden kokemuksia samankaltaisista tilanteista. Näin voit huomata, että et ole ainoa, joka kokee jännitystä tai pelkoa esiintymistilanteissa.

4 JOS OMAT KEINOT EIVÄT RIITÄ, MISTÄ SAAN APUA?

Joskus omat keinot eivät kuitenkaan ole riittäviä helpottamaan jännitystä ja pelkoa. Kaupungeilla ja kunnilla on erilaisia psykososiaalisia palveluita tarjoavia vastaanottoja, joiden kautta voi hakea apua erilaisiin ongelmatilanteisiin. Myös oman ammattikorkeakoulun toimipisteen terveydenhoitajaan voi olla yhteydessä, ja tarvittaessa hän voi ohjata hakeutumaan joko kunnalliselle tai yksityiselle psykososiaalisia palveluita tarjoavalle vastaanotolle.

(Kuva: Peggy ja Marco Lachmann-Anke)

4.1 Terveydenhoitopalvelut opiskelijoille

Tiilimäen kampuksen terveydenhoitajan Marjo Renforsin tavoittaa numerosta 044 701 6848 ja Johanna Viljanen-Lammin numerosta 044 701 3406. Vastaanotto ma-to klo 8.00–15.30 ja pe klo 8.00–13.30. Arkisin vastaanotto palvelee klo 11.30–12.30 ilman ajanvarausta.

Tiedepuiston kampuksen terveydenhoitajan Anna-Maija Heikkilän tavoittaa numerosta 044 701 3544, ma-to klo 8.00–15.30 ja pe klo 8.00–13.30. Arkisin terveydenhoitajan tavoittaa ilman ajanvarausta klo 10–12.

Rauman kampuksella hoitotyön ja merenkulun opiskelijat tavoittavat terveydenhoitaja Saila Männikön numerosta 040 180 9747. Liiketalouden, logistiikan, tuotantotalouden ja konetekniikan opiskelijat tavoittavat terveydenhoitaja Heidi Laineen numerosta 040 180 9749.

Huittisissa Kuninkaisten kampuksen terveydenhoitaja Mailis Rouen tavoittaa numerosta 050 538 4150.

(Kuva: Peggy ja Marco Lachmann-Anke)

Kankaanpäässä Taidekoulun kampuksella terveydenhoitaja Eija Hietikon tavoittaa numerosta 040 199 4209, arkisin 7.30–8.00 ja klo 11.30–12.00. Sairasvastaanotto ma-pe 8.00–9.30 sekä 12.00–13.00, muuten ajanvarauksella. Arkisin klo 10.00–10.45 voit ilman ajanvarausta mennä muissa asioissa terveydenhoitajan juttusille.

Lisätietoja Samkin terveydenhoitajien vastaanotoista löydät kotisivuilta Oivan kautta: https://extra.samk.fi/hyvinvointi/ravitsemusjaterveys.html.stx

4.2 Kaupunkien ja kuntien tarjoamat palvelut

4.2.1 Palvelut Porissa

Porin kaupunki tarjoaa psykososiaalisista ongelmista kärsiville 13–22 –vuotiaille nuorille sekä aikuisille omat vastaanottonsa. Vastaanotolla voit saada ohjausta ja neuvontaa elämän vaikeissa tilanteissa. Käynnillä kartoitetaan asiakkaan tilanne ja arvioidaan hoidon tarve yhdessä lääkärin, psykiatrisen sairaanhoitajan, terveydenhoitajan, sosiaalityöntekijän, sosiaaliohjaajan ja psykologin kanssa. Tarvittaessa asiakas voidaan ohjata hakeutumaan jatkohoitoon. Käynnit ovat maksuttomia, eikä lähetettä tarvita. Tavoitteena on ennaltaehkäistä ongelmien syntymistä ja estää niiden kasvamista isommaksi. Nuorten vastaanoton ajanvarausnumero on 044 701 8296, ja se palvelee ma-pe klo 12.00–13.30. Työntekijöiden puhelinaika on arkisin klo 12.00–12.30. Aikuisten vastaanoton päivystävä numero on 02 621 3509, ja se palvelee ma-pe klo 10.00–11.30. Lisätietoa Porin kaupungin nettisivuilta:
https://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/nuortenvastaanotto.html
https://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/aikuistenvastaanotto.html

4.2.2 Palvelut Raumalla

Rauman kaupungilla on 13–22-vuotiaille nuorille sekä yli 23-vuotiaille aikuisille oma vastaanotto. Nuorten vastaanotolla selvitetään erilaisia psykososiaalisia ongelmatilanteita yhdessä lääkärin, sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan kanssa. Vastaanotolla käyminen on maksutonta, eikä lähetettä tarvita. Aikuisten vastaanotolla työskentelee psykiatrinen sairaanhoitaja. Sairaanhoitajan vastaanotto tapahtuu ajanvarauksella ja ajan voi varata itse. Vastaanotolla selvitetään asiakkaan tilannetta ja arvioidaan vointia ja jaksamista. Tarvittaessa varataan aika lääkärille. Lääkäri voi tarpeen mukaan tehdä lähetteen erikoissairaanhoitoon. Nuorten vastaanoton numero on 040 180 9761, ja se palvelee ma–to klo 12–13. Aikuisten vastaanoton ajanvarausnumero on 02 835 2694, ja se palvelee ma–to klo 12–13. Lisätietoa Rauman kaupungin nettisivuilta:
https://www.rauma.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapset-nuoret-perheet/lasten-nuorten-ja-perheiden-erityispalvelut/nuorten-tiimi/
https://www.rauma.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdehuolto/psykiatrisen-sairaanhoitajan-vastaanotto/

4.2.3 Palvelut Huittisissa

Huittisten terveyskeskuksessa on opiskeluterveydenhuollon psykologin palvelut käytettävissä. Psykologi voi antaa neuvoja opiskelijan opiskelukyvyn ylläpitämiseksi ja ohjata tarvittaessa jatkohoitoon. Käynnit ovat maksuttomia. Ajanvarauksen voi tehdä itse, mutta psykologin juttusille voi hakeutua myös terveydenhoitajan tai lääkärin kautta. Psykologin vastaanoton numero on 044 772 8219. Lisätietoja Huittisten kaupungin nettisivuilta:
http://www.huittinen.fi/palvelut/sosiaali-_ja_terveyspalvelut/terveyskeskus/terveyspalvelut/opiskeluterveydenhuolto/mielenterveys

4.2.4 Palvelut Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymässä

Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymällä on Kankaanpäässä maksuton mielenterveys- ja päihdepalvelukeskus, jonne voi hakeutua ilman lääkärin lähetettä. Vastaanotolla hoidetaan erilaisia mielenterveys- ja päihdeongelmia, kuten esimerkiksi sosiaalista jännitystä. Työryhmään vastaanotolla kuuluvat psykologi, kaksi sairaanhoitajaa, lähihoitaja, lääkäri sekä palveluvastaava. Ajanvaraus vastaanotolle numerosta 040 652 4200, ma-ke ja pe klo 8-9 sekä ma-pe klo 11.30–12. Lisätietoja Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän nettisivuilta:
http://www.eposa.fi/yhteystiedot/mielenterveys-ja-paihdekeskus/

4.3 Palvelut netissä

Netissä on saatavilla paljon tietoa esiintymisjännityksestä ja – pelosta sekä keinoja niiden helpottamiseen.

(Kuva: Peggy ja Marco Lachmann-Anke)

Nyyti ry:n kotisivuilla voit pohtia yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa erilaisia opiskelijaelämään liittyviä asioita. Sieltä voit myös saada hyviä vinkkejä ja neuvoja hyvinvointiisi. Sivustolla on tietoa opiskelijan hyvinvointiin liittyvistä aiheista, kuten esimerkiksi rentoutumisesta ja sosiaalisista suhteista. Opiskelijoille on tarjolla Chat-ryhmiä, joissa keskustellaan usein johonkin tiettyyn teemaan liittyen, mutta välillä myös vapaasti mistä tahansa mieltä askarruttavista asioista. Chat-ryhmään voi osallistua joka toinen torstai klo 18–20. Opiskelijoille on myös nettisivuilla oma keskustelufoorumi, jossa voi vapaasti keskustella opiskeluun liittyvistä asioista ja kysymyksistä, joita mieleen tulee. Kotisivuilta löytyy myös nettiryhmiä, joissa voidaan syventyä johonkin tiettyyn aihealueeseen pienemmällä osallistujamäärällä. Keskustelussa on mukana Nyytin työntekijöitä sekä eri alojen asiantuntijoita.

Sivustoilla voit myös jakaa omia kokemuksiasi tai lukea muiden kokemuksia erilaisista opiskeluun liittyvistä aihealueista. Nyytin kotisivuilta löydät myös linkkejä ja neuvoja lisäavun hakemiseen. Lisätietoa voit etsiä Nyytin ry:n kotisivuilta: https://www.nyyti.fi/

Suomen Mielenterveysseura ry:n kotisivuilta löydät myös paljon tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista. Tukea ja apua saa esimerkiksi heidän vertaistukiryhmiensä kautta. Suomen mielenterveysseura ylläpitää myös kriisipuhelinta, joka päivystää numerossa 010 195 202, arkisin klo 9.00–07.00 ja viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00. Vastaajat ovat joko kriisityön ammattilaisia tai koulutettuja vapaaehtoisia työntekijöitä. Lisätietoa löydät kotisivuilta: http://www.mielenterveysseura.fi/fi

Tukinet on netissä palveleva kriisikeskus. Sieltä voit hakea esimerkiksi tietoa ja tarinoita erilaisten ongelmien kanssa selviytymisestä. Siellä on myös erilaisia nettiryhmiä, joissa voi keskustella erilaisista elämän ongelmatilanteista. Kotisivuilla on myös mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti Tukinetin tukihenkilön kanssa. Lisätietoja kotisivuilta: https://www.tukinet.net/

LÄHTEET

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

Almonkari, M. & Koskimies, R. 2014. Esiintymisjännitys. Viitattu 17.1.2017. http://www.yths.fi

Almonkari, M & Koskimies, R. 2006. Johdanto. Teoksessa M. Almonkari & R. Koskimies (toim.) Esiintymisjännittäjille apua. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 5-8.

Almonkari, M., Kunttu, K. & Martin, M. 2006. Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi? Suomen Lääkärilehti 44, 4585-4588. Viitattu 17.1.2017. http://www.fimnet.fi.lillukka.samk.fi/cl/laakarilehti/pdf/2006/SLL442006-4585.pdf

Furman, B. 2002. Perhosia vatsassa – apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huittisten kaupungin www-sivut 2017. Viitattu 27.1.2017. http://www.huittinen.fi

Juusola, M. 2015. Irti esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista. Helsinki: Voimakirja Oy.

Koivisto, S. & Hirvelä, N. 2012. Kouluterveydenhoitajan keinot auttaa sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivää yläkoululaista. AMK-opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.1.2017. http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201203062881

Kushner, M. 2000. Esitystaito keltanokille. Helsinki: Satku – Kauppakaari Oyj.

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2013. Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 21.1.2017. http://www.yths.fi/filebank/2316-Jannittajaopas-2013.pdf

Nyyti ry:n www-sivut 2017. Viitattu 27.1.2017. https://www.nyyti.fi/

Peltomäki, H. 2008. Jännittäminen pianonsoitossa. AMK-opinnäytetyö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.1.2017. http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-1236947727-5

Pixabayn www-sivut 2017. Viitattu 24.1.2017. https://pixabay.com/

Pohjois-Satakunnan peruspalvelu kuntayhtymän www-sivut 2017. Viitattu 27.1.2017. http://www.eposa.fi/

Porin kaupungin www-sivut 2017. Viitattu 27.1.2017. https://www.pori.fi/

Potilaan lääkärilehden www-sivut 2014. Viitattu 17.1.2017. http://www.potilaanlaakarilehti.fi

Rauman kaupungin www-sivut 2017. Viitattu 27.1.2017. https://www.rauma.fi/

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2017. Viitattu 27.1.2017. http://www.samk.fi/

Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2017. Viitattu 27.1.2017. http://www.mielenterveysseura.fi/fi

Svenska Ångestsyndromsällskapet www-sivut 2015. Viitattu 21.1.2017. http://www.angest.se/riks/

Tammivuori, K. 2000. Nauti esiintymisestä! Helsinki: Inforviestintä Oy.

Tukinetin www-sivut 2017. Viitattu 27.1.2017. https://www.tukinet.net/