



MITEN AUTAN JÄNNITTÄJÄÄ?

Riikka Heinimaa
YTHS





Esiintyvyys

Jännittäminen on luonnollinen osa elämää, lähes kaikki jännittävät joskus.

Esimerkiksi esiintymistä on jossain tilanteessa jännittänyt noin 70 % suomalaisista.

30 % korkeakouluopiskelijoista kokee häiritsevää jännitystä esiintymistilanteissa

ja 10 %:lla heistä jännittäminen aiheuttaa haittaa, joka saattaa häiritä opintojen etenemistä.

Naiset kärsivät sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä 2,5 kertaa useammin kuin miehet.



Jännittäminen häiriönä

Sosiaalisen jännittyneisyyden aiheuttama toimintahaitta näkyy monella tavalla.

Opiskelukykyynt se heijastuu siten, että vältellään vastaamista tunneilla ja keskustelua ryhmätilanteissa tai jättäydytään pois kursseilta esilläolon pelon takia.

Haittaa aiheuttavat myös vaikeudet solmia uusia ystävyys- tai seurustelusuhhteita.

Osa sosiaalisen ahdistuneisuuden haitasta rakentuu siten, että jännittämisestä kärsivä ei harjaannu sosiaalisissa taidoissaan vältellessään erilaisia tilanteita.



Jännittämisen voimakkuus

Jännittämisen kokemus on henkilökohtainen, eikä usein välity muille ulospäin – ainakaan siten kuin jännittäjä sen kokee.

Jännittäjä kokee oireet voimakkaina: tuntuu, että naama on paloauton punainen,

äänestä ei saa selvää, lukkoon meneminen näkyy ja tauot

puheessa tuntuvat kohtuuttoman pitkiltä.

Vaikka kokemukset ovat

voimakkaita, ulospäin ne näkyvät huomattavasti vähemmän.



Lisäksi niiden merkitys on muille vähäisempi kuin jännittäjä uskoo. Ihmiset keskittyvät useimmiten moniin asioihin ympäristössä, eikä muiden huomio ole toisen jännittämisen oireissa, niin kuin se jännittäjällä itsellään pahimmillaan on.

Silloinkin kun oireet näkyvät, ne unohtuvat muilta nopeasti, sillä elämässä tapahtuu muutakin mielenkiintoista koko ajan.



SPIN-FIN -menetelmä jännityksen itsearviointiin JRT Davidson 1995, suom. K Ranta 2000

Sosiaalisten tilanteiden pelon ja sosiaalisen ahdistuneisuuden mittaamisessa voidaan hyödyntää 17-osioista SPIN-FIN-itsearviointimittaria. Sen avulla voidaan arvioida viisiportaisella asteikolla sosiaalisissa tilanteissa koettuja pelkoja, välttämiskäyttäytymistä ja kehollisia oireita. SPIN-FIN on luotettava ja toimiva suomalaisten nuorten sosiaalisen pelon mittari.



Spin-fin

1. Pelkään määräävässä asemassa olevia ihmisiä.
2. Toisten ihmisten edessä punastuminen vaivaa minua.
3. Minua pelottavat kutsut ja tapahtumat, joissa on ihmisiä.
4. Vältän puhumasta ihmisille, joita en tunne.
5. Arvostelluksi tuleminen pelottaa minua paljon.
6. Noloistumisen pelko saa minut välttämään joidenkin asioiden suorittamista tai puhumista toisille ihmisille.
7. Hikoileminen toisten ihmisten edessä aiheuttaa minulle ahdinkoa



8. Vältän kutsuille osallistumista.

9. Vältän tekemisiä, joissa olen huomion keskipisteenä.

10. Tuntemattomille puhuminen pelottaa minua.

11. Vältän joutumasta pitämään puheita.

12. Tekisin mitä tahansa välttääkseni arvostelluksi tulemisen.

13. Sydämen tykytys vaivaa minua ollessani ihmisten lähellä.

14. Pelkään tehdä asioita, kun ihmiset saattaisivat katsella.

15. Nolostuneeksi tuleminen tai tyhmältä vaikuttaminen kuuluvat pahimpiin pelkoihini.

16. Vältän puhumasta kenellekään määräävässä asemassa olevalle.

17. Vapiseminen tai täriseminen muitten edessä aiheuttaa minulle ahdinkoa.



Yleisiä jännittävään tilanteeseen liittyviä kokemuksia

Fyysisiä tuntemuksia

- pulssin kiihtyminen
- pinnallinen, tiheä hengitys
- hikoilu
- punastuminen
- käsien vapina
- jalkojen värinä
- äänen väriseminen, änkytys
- suun kuivuminen
- pahoinvointi, vatsaoireet
- virtsaamis- ja ulostamistarve
- erilaiset kivut ja säryt
- huimaus



Psyykkisiä muutoksia

- keskittymiskyvyn heikkeneminen
- halu paeta tilanteesta
- ahdistuneisuus
- huomion kiinnittyminen itseen
- automaattiset, katastrofaaliset ajatukset
- kielteiset mielikuvat
- pelko muiden huomion kohdistumisesta itseen
- pelko, mitä muut ajattelevat
- virheiden tekemisen pelko
- häpeän tunne



Kaikilla tunnekokemuksilla on tärkeä tehtävänsä inhimillisessä elämässä.

Niistä ei voi eikä tarvitsekaan täysin vapautua.

Jos pyrkii pääsemään jännittämisestä kokonaan eroon, yrittäminen ja siinä epäonnistuminen ja itseensä pettyminen saattavat ylläpitää ongelmaa.



▪ **ESITTÄMISORIENTAATIO**

- keskeistä on **ESITTÄMINEN**
- esiintyminen hahmotetaan erityistaitoja vaativaksi tilanteeksi
- esiintymisessä tärkeää on suoritustekniikoiden hallitseminen ja hyvän vaikutelman luominen
- yleisö on kriittinen raati, jonka arvio esittämistavasta kiinnostaa



▪ **VIESTIMISORIENTAATIO**

- keskeistä on **VUOROVAIKUTUS**
- esiintyminen hahmotetaan pyrkimyksiksi sanoman perillemenoon
- esiintymisessä tärkeää on ymmärrettävyyden edistäminen, viestin kohdentaminen ja kontakti yleisöön
- yleisö on viestintäkumppani, jonka suhtautuminen sanomaan kiinnostaa
- ei vaadi mitään erityistä viestintätaitoa!



- Missä kehonosissa vireytymisesi/jännityksesi tuntuu?
- Koetko tuntemukset ennen jännittävää tilannetta, sen aikana vai jälkeen?
- Minkä reaktioistasi uskot näkyvän muille?
- Jos toiset huomaavat jännittämisesi, mitä se sinulle merkitsee?
- Mitä ajattelet, jos näet jollakulla toisella samanlaisia jännityksen merkkejä?



Tyypillisiä jännitystä aiheuttavia tilanteita ovat

- vastaaminen luennoilla ja oppitunneilla
- puheen tai esitelmän pitäminen
- ryhmätyöt
- koetilanteet
- vieraalla kielellä puhuminen
- uuteen ryhmään meneminen
- keskipisteenä oleminen
(myös myönteisissä asioissa)
- esittäytyminen
- oman vuoron odottaminen
- arvostelutilanne
- taululle kirjoittaminen
- ääneen lukeminen
- puhuminen opettajan tai muun auktoriteetin kanssa
- ikätovereiden kanssa puhuminen
- poissaolon jälkeinen paluu ryhmään
- ruokailutilanteet
- puhelimella soittaminen
- kokoukset



Menneisyyttään ei voi
muuttaa, mutta oppimalla
sen
vaikutuksista
nykyhetkeen, voi vaikuttaa
siihen, miten
suhtautuu tuleviin asioihin
ja miten niissä toimii.



Jännittämiseen liittyy usein kolme keskeistä suhtautumistapaa:

- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti jännittämisen **oireisiin** – ne eivät saisi tulla näkyviksi muille, eivätkä aina edes itsellekään.
- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti **itseensä**. Hänen on vaikea hyväksyä itseään sellaisenaan kuin on, keskeneräisenä ja kaikenlaisine tunteineen.
- Jännittäjä on kovin **riippuvainen** siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Hän hakee hyväksyntää ympäristöltään, jotta voisi sitä kautta hyväksyä itsensä



Selviytymiskeinot – mikä avuksi jännittämiseen?

Jännittämisen lievittämiseen on monia keinoja.

Koska jännittämisen syyt ovat erilaisia ja jokainen jännittäjä on erilainen ihminen, myös selviytymiskeinot tepsivät eri tavoin.

Mikä auttaa toista, saattaa lisätä toisen jännittämistä.

Kokeilemalla löydät parhaat tavat auttaa itseäsi kiperän paikan yli.



**Anna itsellesi lupa
jännittää, hyväksy
jännittämisesi.**



Kenenkään ei tarvitse olla täydellinen.

- Pyri hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet – riittävän hyvänä.
- Ole armollinen ja salliva suhteessa itseesi ja muihin.
- Suuntaa huomiosi onnistumisiin. Myönteisten kokemusten karttuminen auttaa suhtautumaan itseensä realistisesti.
- Omassa herkkyydessä tai ujoudessa ei ole mitään hävettävää.
- Olemme erilaisia ja tarvitsemme erilaisen ajan asioihin sopeutumiseen.
- Herkkyydessä on paljon potentiaalia
- vuorovaikutustaitojen suhteen!



Mielikuvat

Mielikuvien vaikutus kokemuksiimme on suuri ja muun muassa urheilijat käyttävät tätä hyödykseen valmentautuessaan suoritukseen.

Myös jännittäjä voi hyötyä mielikuvaharjoittelusta.

Mielikuvat ovatkin muutoksen ensimmäinen askel: kannattaa käydä tilanne ensin läpi rentoutuneessa olotilassa mielikuvissa.

Mielikuvaharjoittelu harjaannuttaa: onnistunut mielikuva automatisoituu ja siirtyy toimintaan tositilanteessa.

Mielikuvaharjoittelu tukee asteittaisen altistamisen avulla harjoittelua, lisää varmuutta ja antaa uskoa omiin mahdollisuuksiin.

Apuna voi käyttää rentoutus-CD:tä ja tehdä mielikuvaharjoituksen rentoutumisen jälkeen.



- YTHS:n terveystietokannan artikkelit YTHS.fi
- (jännittäminen osana elämä-
opiskelijaopas)
- Rennox- ryhmä nuorille
- Jännittäjä-ryhmät
- Jännä Juttu- nettiapu
- Mindfulness-harjoitukset Youtube



HEADSTED: Jännä juttu

- Jännä juttu on ilmainen verkko-ohjelma
- Jännä juttu on harjoitusohjelma esiintymisjännityksen ja sosiaalisten tilanteiden pelon voittamiseen.
- Taustalla omakohtainen kokemus jännittämisestä sekä vuosien tutkimus psykologisista verkko-ohjelmista.
- Ohjelma on ilmainen ja avoin kaikille.



Jännä Juttu- verkkokurssi

- Keväällä 2014 perustetun Headsted Oy nimisen yrityksen tuote (ks. headsted.fi) ja se on kehitetty osin yhteistyössä VTT:n sekä Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkimusprojektien kanssa. Verkkokurssi on ilmainen ja avoin kaikille.



- **Jännä Juttu! -verkkokurssin** tavoitteena on opettaa rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia jännityksen lievittämiseen, auttaa muuttamaan suhtautumista epämieluisiin tunteisiin, kehon tuntemuksiin ja ajatuksiin sekä kerryttää rohkeutta kohdata jännittäviä tilanteita. Tavoitteena on siis paitsi lievittää jännitysoireita myös auttaa ymmärtämään omia jännitysoireitaan paremmin.



Miten se toimii?

- Ohjelmassa on seitsemän tasoa, joilla käsittelet jännitystä monesta näkökulmasta ja opit rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia.
- Voit tehdä yhden tason viikossa tai noudattaa itsellesi sopivaa tahtia. Kokemuksia puretaan myös [kuukausittain webinaareissa.](#)



Onko siitä hyötyä?

Käyttäjien kommentteja keväältä 2014:

"Sain hyviä ajatuksia ja harjoituksia, jotka ovat jo tulleet mieleen arjessa."

"Asioiden välttelyn sijaan suhtaudun nykyään jännittämiseen eri tavalla."

"Mielialani on lähtenyt nousemaan ja ajattelen paljon positiivisemmin tulevista esityksistä."



JÄNNÄ JUTTU! - VERKKOKURSSI OSANA TEKNILLISEN YLIOPISTON OPISKELIJOIDEN JÄNNITTÄMISINTERVENTIOTA – Intervention vaikutukset opiskelijoiden kokemaan jännittämisoireiluun

Poikus Annina

Lopputyö Tammikuu 2015



- Tietoisuustaitojen harjoittelulla pyritään tietoisempaan läsnäoloon, joka on tietoiseksi tulemistä hetkestä toiseen ilman arvostelua tai tuomitsemista
- Tutkimuksen mukaan juuri ahdistuksen hyväksyntä ahdistuksen tunteen kontrolloinnin sijaan vaikuttaisi olevan merkityksellisempää



- Internetissä on nykyisin tarjolla hyvin monenlaisia itsehoidollisia ohjelmia erilaisiin psykologisten ongelmiin. Verkkopohjaisten hoito-ohjelmien hyödyt liittyvät niiden helppoon saatavuuteen ja anonymiteetin säilyttämiseen



Kiitos mielenkiinnosta!