

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkilä

(Podcast opiskelijoille, kesto n. 20 min/jakso)

Jakso 7: Jännittäminen

Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintopsykologien podcast-sarjaa. Minä olen opintopsykologi Karoliina Saure ja minä olen opintopsykologi Mari Häkkilä. Tässä podcast-sarjassa käsitellään ajankohtaisia aiheita, jotka mietityttävät opiskelijoita, kuten opiskeluun, oppimiseen ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua koskeviin kysymyksiin, jotka ovat tulleet opiskelijoilta.

Tässä jaksossa keskustelemme jännittämisestä. Mitä jännittäminen on? Miten sen kanssa voi tulla toimeen?

Mari, miksi me ihmiset jännitämme?

Koska olemme ihmisiä ja jännittäminen on aivan yhtä normaali tunne kuin muutkin tunteet kuten vaikka ilo, suru ja viha. Jännittäminen kertoo meille, että jokin asia on meille tärkeä, aivan turhanpäiväistä asiaa emme jännitä. Kun jännitystä on sopiva määrä, se auttaa meitä valmistautumaan itselle tärkeään asiaan. Jännityksestä on siis hyötyä, kuten kaikista tunteistamme, kunhan sitä on sopivasti.

Kuinka yleistä jännittäminen on?

Hyvin yleistä. Jokainen meistä jännittää joskus. Korkeakouluopiskelijoilla yleistä on jännittäminen esiintymistilanteissa ja osalla jännittäminen aiheuttaa sellaista haittaa, joka saattaa estää opintojen etenemisen. Jännittämistä on kaikissa ikä- ja ammattiryhmissä.

Mielenkiintoista. Eli myös ammatikseen esiintyvät kokevat samaa tunnetta. Miltä jännitys sitten tuntuu kehossa?

Ne ovat yksilöllisiä. Fyysisiä tuntemuksia on esim. Sydämen sykkeen kiihtyminen, huimaus, tiheä hengitys, hikoilu, punastuminen, käsien ja jalkojen värinä, äänen värinä, suun kuivuminen, pahoinvointi ja vatsaoireet, tihentynyt virtaamisen tarve.

Näistä oireista moni on tuttuja myös itselle jännittävässä tilanteissa. Entä pyykkiset tuntemukset?

Psyykkisiä tuntemuksia voi olla ahdistuneisuus, keskittymiskyvyn ja muistin heikkeneminen, halu paeta tilanteesta, katastrofijatkukset. Erilaisia pelkoja, kuten mitä muut ajattelevat tai epäonnistumisen pelko tai muiden huomio kohdistuu vain itseen, syyllisyysajatuksien ja häpeä.

Muistin heikkenemisestä saattaa kertoa esim. se, että unohtaa ennen esitystä tai sen aikana, mitä piti sanoa. No miten sitten jännittämisestä pääsee eroon? Vai pääseekö siitä eroon?

Monet ihmiset haluavat jännityksen kokonaan pois. No, se ei ole mahdollista, koska silloin olisimme robotteja eikä ihmisiä, eikä meillä olisi muitakaan tunteita. Jokainen jännittää. Olennaista on löytää tapa olla jännityksen kanssa ja jännityksen sopiva taso. Tärkeää on, että jännittämistä on sopivasti, sen verran, että se tuo energiaa ja saa suuntaamaan tarkkaavuuden oikeaan suuntaan.

Jännittämisoireilun peitteleminen kuormittaa eli siitä kannattaa pyrkiä pois. Tärkeää on harjoitella rauhoittamaan itseään, esim. juuri hengittämällä, kuten edellisessä podcastjaksossa 6 todettiin tai lihasrentoutuksilla tai mielikuvaharjoituksilla.

No miten sen jännittämisen kanssa sitten voi olla? Mikä auttaa, jos jännittää?

Tärkeitä apukeinoja jännityksen kanssa toimeen tulemiseen on suhtautuminen jännitykseen normaalina ilmiönä, altistaminen itsensä rauhassa ja pikkuhiljaa jännitystä tuottaville asioille ja itsensä rentouttaminen jännittävässä tilanteissa. Jännittämiseen voi liittyä jännittävien tilanteiden välttely ja tärkeää olisikin altistaa itsensä pikkuhiljaa jännittäville tilanteille.

Sosiaalisten taitojen ja esiintymistaitojen harjoittelu lisää varmuutta sosiaalisissa tilanteissa ja on sitä kautta avuksi jännittämisen vähentämisessä.

Kyllä, ja myös itsemyötätunnon taito on tärkeää jännitystä työstettäessä. Jännittämistä helpottaa usein myötätuntoiset ja rohkaiset ihmissuhteet – myös itsen. Usein liiallista jännitystä kokevat ovat hyvin vaativia itseään kohtaan. Sosiaaliseen jännittämiseen voi liittyä ajatus, että muut arvioivat kriittisesti henkilön suoriutumista tai jännittämisoireita. On tärkeää tunnistaa ajatusvääristymät ja löytää vaihtoehtoisia ajatuksia.

Eli esimerkiksi sen sijaan, että ajattelee opiskeluryhmäänsä yleisönä kriittisenä arvioijana, huomaakin sen, että itse asiassa kaikki jakavat saman tilanteen vuorollaan ja ovat ns. samalla puolella.

Kovasti jännittävät saattavat myös ylitulkita kehollisia reaktioita ja hätääntyä siitä. Paljon esiintyvillä ihmisillä on ihan samanlaisia kehollisia reaktioita kuin paljon jännittäväillä, mutta kokeneilla tulkinta oireista on myönteisempää ja he tietävät, että kehon viriäminen ennen esitystilannetta on normaalia. Kokemattomalla sen sijaan jännityksestä aiheutuva kehon viriäminen sen sijaan aiheuttaa huolta ja kokemuksen uhkasta, mikä lisää edelleen jännitystä. Koska jännitys on myös kehollista, jännittämisen vähentämisessä tärkeitä ovat sekä kehon että mielen rentoutumisen harjoittelu.

Miten tämä käytännössä tapahtuu?

Sen ymmärtäminen, että kaikki jännittävät oli kyseessä sitten opiskelija, opettaja tai vuosikausia töitä tehnyt näyttelijä. Toiseksi on tärkeää tutkia, mikä tilanteessa jännittää, pilkkoa se osiin ja tehdä sitten toimintasuunnitelma. Esim. jos uusi työhaastattelutilanne jännittää, niin mikä siinä jännittää.

Tärkeää on myös tutkailla omia elämäntapojaan. Jotkin elämäntavat lisäävät jännitysoireita, kuten liiallinen kofeiinin nauttiminen, stressaava elämäntapa, päihteiden käyttö tai vähäinen uni. Hyvä fyysinen kunto ja omasta terveydestä huolehtiminen vähentävät jännitysoireita, joten niistä kannattaa huolehtia.

Yhteenvedona kolmella tärkeällä asialla voi vaikuttaa jännittämiseen: ensinnä ymmärrys jännittämiseen normaalina ilmiönä ja tulkintojen tarkasteluun, toisena elämäntapoihin huomion kiinnittäminen ja kolmantena kehon ja mielen rentouttamisen opettelu.

Haluan ottaa kaksi tilannetta opiskelijaelämästä vielä tarkasteluun. Esimerkiksi tenttijännitys on yleistä korkeakouluopiskelijoilla. Jos on kauhea tenttijännitys, miten siitä selviää?

Olet oikeassa, tenttijännitys on yleistä, koska tentit ovat pääsääntöisesti opiskelijoille tärkeitä. Tenttiin kannattaa valmistautua hyvin. Lukemalla tenttiin ja olemalla ajoissa paikalla. Jos tenttitilanteessa tuntuu, että kaikki tieto häviää päästä rauhoittaa kehonsa ja mielensä esim. hengittämällä. Rauhoittavalla sisäisellä puheella: teen sen minkä osaan, muuta en voi. Tämä on yksi tentti, voin uusia sen, jos se ei mene läpi. Ennen tenttitilannetta voi myös tutkia vaativuutta ja suoriutumisedotuksia suhteessa itsen.

Hyviä vinkkejä. Toinen tilanne, jonka nostan esiin, on vähintään yhtä yleinen kuin tenttijännitys, ehkä jopa yleisempi. Kyseessä on esiintymisjännitys, mitä sille kannattaa tehdä?

Itsensä pikkuhiljaa altistaminen harjoittelemalla, jännityksen hyväksyminen, ehkä sanoittaminenkin, hyvä valmistautuminen esiintymiseen ja odotusten realisoiminen (ei tarvitse osata esitettävästä kaikkea). Jännittävässä tilanteissa auttaa huomion kiinnittäminen pois itsestä, esimerkiksi puhuttuun asiaan, muihin ihmisiin tai tilanteen yksityiskohtiin. Esiintymisorientaatiosta vapautuminen ja suuntaamalla vuorovaikutusorientaatioon. Tällä tarkoitan sitä, että sen sijaan, että esim. esitelmää pitäessä ajattelee, että esiintyä pitää tietyllä tavalla, hallita kaikki asiat ja luoda hyvä vaikutelma, voisikin ajatella, että tärkeintä on saada viesti perille ja tilanne rakentuu yhdessä vuorovaikutuksessa yleisön kanssa eikä ole yksin siitä vastuussa.

Helpottava ajatus. Minkälaisissa tilanteissa sinä Mari jännität?

Monissa ja erilaisissa. Lähes päivittäin. Töissä, vapaa-ajalla ja harrastuksissa. Huomaan, että syke kohoaa, vatsanpohjassa nipistelee ja kädet hikoavat. Nykyisin tulkitsen sen kuitenkin viriämiseksi, tiedän, että se on osa minua enkä säikähdä sitä.

Mitä teet silloin kuin jännität?

Hengitän. Muutenkin ajattelen, että jos mitään muuta ei voi tehdä, aina voi hengittää. Hengittäminen syvään rauhoittaa kehon ja mielen. Se on yksi ainoista keinoista, joilla voimme rauhoittaa autonomista hermostoamme. Tutkin uteliaana, miksi minua jännittää juuri nyt. Onko odotukseni asian suhteen kunnossa, kasaanko itselleni liikaa paineita. Sitten mietin, mitä voin asialle tehdä. Voinko esim. valmistautua johonkin esitykseen paremmin tai toisella tapaa. Jännittävässä tilanteessa keskityn hengittämiseen ja puhun itselleni kauniisti ja tsempaten.

Kiva kuulla, että sinulla on Mari samoja keinoja käytössä, joita suosittelet muille.

Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso. Toivottavasti löysit tästä jaksosta vinkkejä selvittää jännityksen kanssa. Palataan taas seuraavassa jaksossa, jonka aiheena on yksinäisyys.