

DigiUralla-podcast: Jännittämisen kohtaaminen

Intro ja esittely: Tämä podcast on tuotettu osana Digiura-hanketta, jonka tavoitteena on kehittää opiskelijoiden työelämässä tarvittavia geneerisiä taitoja, erityisesti liittyen digitaaliseen osaamiseen ja vuorovaikutusosaamiseen. Hankkeen tavoitteena on myös parantaa korkeakoulujen opettajien ja ohjaushenkilökunnan vuorovaikutustaitoja sekä tuoda työelämälähtöistä osaamista pysyväksi osaksi korkeakouluopetusta ja ohjausta. Hankkeen toteuttajina ovat Lapin ammattikorkeakoulu ja Lapin yliopisto.

Elina Kreuz [00.00.45]: Tämän podcastin aihe on jännittäminen ilmiönä. Kuinka opettaja tai ohjaaja voi omassa työssään huomioida opiskelijan jännittämistä? Entä miten suhtautua omaan jännittämiseen? Ja mitä hyötyä tästä voi olla työelämätaidoille? Mä käyn podcastissa läpi vähän jännittämisen teoreettista taustaa. Kuulet myös opiskelijoiden kommentteja ja ajatuksia siitä, miten jännittämistä voisi opinnoissa paremmin huomioida.

Jännittäminen on tapa kokea vuorovaikutustilanteita. Jännittämisen kokemukset on jollain tavalla meille kaikille tuttuja. Jännittäminen voidaan kokea hyvin eri tavoin. Se voi tuoda voimaa. Se voi tuntua miellyttävältä. Se voi olla ihan neutraali kokemus. Tai sitten se voi aiheuttaa ahdistusta tai kärsimystä. Jännitystä ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista lähteä poistamaan. Mutta erityisesti jos jännittäminen aiheuttaa kärsimystä, voi siihen liittyvää ajattelua muuttaa. Ahdistavuutensa vuoksi jännittämisen kokemus on useimmille asia, jonka kanssa elämistä ja jonka sietämistä on tärkeää opetella eri keinoin. Joskus jännittäminen on niin voimakasta, että opiskelija tarvitsee apua. Viestintää ja vuorovaikutusta opettavat viestinnän opettajat tietävät jännittämisen ilmiöstä paljon. Opiskelijan voi ohjata heidän luokseen, erityisesti jos viestinnän ja vuorovaikutuksen kursseille osallistuminen jännittää. YTHS, opintopsykologit ja korkeakoulukuraattorit voivat olla tärkeänä apuna ja tukena. Usein korkeakouluilla on myös tarjolla erikseen viestintärohkeutta kehittäviä ryhmiä. Elämän ei tarvitse kaatua jännittämiseen.

[00:02:27] Esiintymisjännitystä ilmiönä on tutkittu paljon. Muun muassa Merja Almonkarin vuonna 2007 tarkastetussa väitöskirjassa yliopisto-opiskelijat arvioivat kokeneensa esiintymisjännitystä, erityisesti pitäessään seminaariesitelmää, puhuessaan vierasta kieltä kurssitilanteessa, esittäessään luennolla kysymyksiä ja osallistuessaan kurssille, jossa harjoitellaan nimenomaan puheviestintätaitoja. Korkeakouluopiskelijoiden jännittämistä on kartoitettu säännöllisesti myös terveyskyselyissä. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että kolmannes korkeakouluopiskelijoista kokee häiritsevää jännitystä erityisesti esiintymisen tilanteissa. Joka kymmenennellä jännittäminen on niin voimakasta, että se häiritsee opintojen etenemistä. Ja parilla prosentilla opiskelu voikin kokonaan katketa. Taipumukselle kokea jännittämistä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa on esitetty erilaisia selityksiä, kuten, että se on opittu reaktio, se voi olla perinnöllistä elimistön herkkyyttä, se voi myös kummuta lapsuuden ja nuoruuden kielteisistä kokemuksista tai sitten johtuu tilannetekijöistä.

Erityisesti esiintymisjännityksen kokijalla voi olla sellaisia ajatuksia, että multa odotetaan ja vaaditaan sujuvaa etenemistä ja täydellistä asian- ja itsen hallintaa. Toisaalta voidaan ajatella, että vastuu siitä vuorovaikutustilanteen onnistumisesta on vain itsellä. Ja sitten yksi myytti on sellainen, että jännittäminen pilaa esityksen. Että jännittäminen täytyy pitää salassa, koska se on häpeällistä, eikä muut voi ymmärtää sitä.

Opiskelija 1 [00:04:03]: Itselleni tuli heti mieleen, että jo pelkkä maininta opettajalta, että jännittäminen on suotavaa ja normaalia, auttaisi heti. Monikaan opettaja ei varmasti ymmärrä, että monilla opiskelijoilla arkipäiväisetkin asiat voivat jännittää tai että esiintyminen kammottaa, joten se antaisi itselleni ainakin rauhaa, jos he mainitsisivat asiasta.

Elina Kreuz [00:04:25]: Usein pidämme kaikkia muita itseämme varmempina ja parempina puhujina. Meidän voi olla vaikea uskoa, että myös varmoina näyttäytyvät puhujat jännittävät. Me etsitään usein vihjeitä muiden tunnetiloista ja jännittämisestä, mutta me tehdään kuitenkin helposti virheellisiä tulkintoja. Jännittäminen ei useinkaan näy muista ulospäin. Tästä johtuu, että jännittämisen yleisyys pysyy salassa. Jokainen esiintyjä tai keskustelija voi luulla olevansa se ainoa, jota jännittää, koska muiden jännittäminen ei näy ulospäin. Erityisesti vertaistuen kautta voi oppia ymmärtämään, että me emme ole jännittämisen tuntemuksinemme yksin. Opettajia ja ohjaajiakin jännittää. Toisilla enemmän, toisilla vähemmän. Tätä ei tarvitse peitellä tai jännittämisestä ei tarvitse pyrkiä pois. Opettaja voi hyvin tuoda esiin omia jännittämisen kokemuksiaan. Osoittamalla omaa haavoittuvuuttaan opettaja voi tehdä opiskelijalle palveluksen. Niin se vain tuokin tuossa opettaa jännittämisestä huolimatta.

Esimerkki [00:05:37]: ”Älä suotta jännitä! Ei tässä ole mitään pelottavaa!”

Elina Kreuz [00:05:42]: Kuulit juuri melko tyypillisen tavan reagoida opiskelijan jännittämiseen. Älä jännitä ei kuitenkaan ole omiaan helpottamaan jännittämisen kokemusta. On tärkeää kertoa ja pitää esillä sitä tosiseikkaa, että jännittäminen on täysin normaali tunnereaktio tavallisesta arkipäiväisestä tilanteesta poikkeavassa haastavassa tilanteessa, kuten vaikka esiintyminen nyt on. On tärkeää viestiä, että asioita voi tehdä jännittämisestä huolimatta.

Ira Virtanen, filosofian tohtori, puheviestinnän tutkija ja viestintäkouluttaja, toteaa Helsingin Sanomiin kirjoittamassaan vastineessa ”Esiintymistä kannattaa harjoitella monesta syystä”, että esiintymistään ei harjoitella siksi, että päästäisiin eroon jännityksestä tai tultaisiin puheliaksi, sanavalmiiksi ja ulospäinsuuntautuneiksi. Esiintymistä harjoitellaan siksi, että ihmiskuntana me kuulisimme mahdollisimman monia ääniä, erilaisia argumentteja, ideoita, toiveita, näkemyksiä ja kysymyksiä. Jännittäminen on aina yksilöllinen kokemus, mutta se on aina myös yhteisön asia. Jännittämisen huomioiminen on yhteiskunnallisesti merkittävää.

Opiskelija 2 [00:07:02]: Vuorovaikutuksellisempi opetustapa voisi rohkaista jännittäjiäkin käyttämään puheenvuoroja luennoilla. Luennoitsija voisi esimerkiksi kysyä säännöllisesti, onko kenellekään noussut ajatuksia tai kysymyksiä luennosta tai kurssista yleensä. Myös jännittämisen tiedostaminen ja sen sanominen ääneen voisi normalisoida sitä, ja vähentää jännitykseen liittyvän häpeän tai riittämättömyyden tunteita.

Elina Kreuz [00:07:27]: Opetus- ja ohjaustilanteissa, joiden tiedetään olevan opiskelijan kannalta jännittäviä, on syytä kääntää katsetta myös kuunteluosaamiseen. Kuuntelijoiden vastuunotto myönteisen ja vapautuneen ilmapiirin syntymiseksi on välttämätöntä. Paitsi huomion keskipisteenä oleminen, myös huomion puuttuminen voi lisätä jännittämistä. Tästä syystä myös kuuntelijoiden rooli on vuorovaikutustilanteissa erityisen tärkeä. Kuka kykenee suhtautumaan esimerkiksi esitelmän pitämiseen hyvillä mielin, jos yleisö ei lainkaan osoita kiinnostusta sitä kohtaan? Kuinka vaikeaa on jutella opettajalle, jos opettaja ei osoita kuuntelemistaan millään tavalla?

Me tehdään vuorovaikutustilanteissa havaintoja niin omasta toiminnasta kuin vuorovaikutuskumppaneidemme reaktioista. Jännittäessä vuorovaikutuskumppanin, esimerkiksi esiintymistilanteessa yleisön, reaktiot tulkitaan helposti itselle epäedullisesti. Kuuntelija voi omalta osaltaan vähentää puhujan epävarmuutta myönteisellä suhtautumisella ja myös sillä, että hän ilmaisee sitä suhtautumista sekä keskittyy kuuntelemaan. Vuorovaikutustilanteessa vastuu on jaettu sekä puhujalle että kuuntelijalle. Jo tieto tästä voi helpottaa jännitystä.

Opiskelija 3 [00:08:51]: Omasta mielestäni opettaja voi vähentää opiskelijan jännittämistä, kun opettaja luo luokkaan rohkaisevan, kannustavan ja levollisen ilmapiirin. Se voi tapahtua esimerkiksi

korostamalla sitä, ettei mahdollisesta epäonnistumisesta seuraa mitään pahaa. Päinvastoin, virheistä usein oppii. Toisaalta tärkeää on myös se, että opettaja kuuntelee ja kommunikoi silloisen opiskelijaryhmän kanssa, kuinka juuri kyseinen ryhmä haluaisi jännittämistä käsiteltävän. Keskusteleminen ja vuorovaikuttaminen muutoin opiskelijoiden kanssa ovat merkityksellisiä seikkoja.

Elina Kreuz [00:09:28]: Työelämässä jännittämislle altistavat erilaiset vuorovaikutustilanteet, kuten esitykset, palaverit ja puhelinkeskustelut. Vuorovaikutus on työnteon väline, mutta usein myös työnteon paikka. Me saavutetaan suuri osa meidän työtehtävistä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Jännittäminen liittyy siis myös työelämään ja siellä usein virheiden pelkoon, pelkoon kasvojen menettämisestä. Meidän työkulttuurissa on hyvin vahva suoriutumisen vaatimus. Mutta jos ajattelee työelämää, niin sehän on täynnä tilanteita, joissa voi tulla virheitä. Virheet ovat inhimillisiä.

Opiskelija 4 [00:10:10]: Mielestäni opettaja voisi vaikuttaa opiskelijoiden jännittämiseen kertomalla omakohtaisia kokemuksia jännittämisestä myös työelämässä. On todella rohkaisevaa, jos opettaja itse kertoo jännittäneensä tietynlaisissa tilanteissa, mutta selvinneensä niistä jännityksestä huolimatta. Tällöin opiskelijoille syntyy sellainen olo, että jännittäminen on aivan normaali ilmiö esimerkiksi esiintymisen yhteydessä, eikä sen tarvitse olla suorituksen esteenä.

Elina Kreuz [00:10:38]: Pidä siis mielessäsi nämä. Me ihmiset tunnemme epävarmuutta suhteessa vuorovaikutustilanteisiin ja erityisesti uusiin ihmisiin. On siis tärkeää luoda opiskelijoille aitoja mahdollisuuksia tutustumiselle. On tärkeää mahdollistaa matalan kynnyksen vuorovaikutusta, pariskeskusteluita ja kuulumisten vaihtoa. Pohdi suhtautumistasi niin omaan kuin toisten jännittämiseen. Puhu rohkeasti jännittämisestä elämään olennaisesti kuuluvana ilmiönä ja kerro rohkeasti omista jännittämisen kokemuksistasi. On myös tärkeää kertoa mahdollisimman tarkkaan ja selkeästi opiskelijalle, mitä kulloinkin tapahtuu, miten edetään. Tämä vapauttaa tilaa jännittämisestä, kuuntelemiselle ja itse oppimiselle.

Opiskelija 5 [00:11:32]: Opettajan tulisi mielestäni ottaa opiskelijat huomioon yksilönä ja huomattaessaan esimerkiksi jännittämistä käyttäytyä tilanteen vaatimalla tavalla. Olisi tärkeää, että opiskelijalle syntyisi olo, että hänet nähdään ja hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on. Tällöin voisi olla myös helpompaa lähestyä opettajaa ja kertoa esimerkiksi jännittämisestä, ja näin asiasta voitaisiin keskustella yhdessä.

Elina Kreuz [00:12.00] Kuuntelit juuri Digi-uralla podcastia. Kiitos kuuntelusta.

Outro [00:12:07]