

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2020

Reetta Kankare

ELÄMÄÄ RAJOITTAVASTA JÄNNITTÄMISESTÄ VOI VAPAUTUA

- Tukikurssi jännittäjille

Reetta Kankare

ELÄMÄÄ RAJOITTAVASTA JÄNNITTÄMISESTÄ VOI VAPAUTUA

- Tukikurssi jännittäjille

Sosiaalinen jännittäminen on yleinen, mutta yksilötasolla vaiettu ilmiö, joka voi heikentää hyvinvointia ja toimintakykyä.

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa sosiaalisesta jännittämisestä kärsiville asiakkaille suunnattu pilottikurssi Espoon mielenterveysyhdistyksessä ja kirjoittaa ryhmätoiminnan pohjalta ohjaajan opas, joka mahdollistaa kurssin vakiinnuttamisen osaksi yhdistyksen toimintaa.

Jännittäjille suunnatun tukikurssin tavoitteena oli lieventää osallistujien jännitysoireilua ja lisätä osallisuutta, itsevarmuutta ja itsemyötätuntoa. Ohjaajan oppaan tavoitteena oli luoda toimiva ja ymmärrettävä pohja jännittäjäkurssin pitämiseksi. Opinnäytetyön päätavoitteena oli luoda työmenetelmä, jolla voidaan lieventää jännittämisestä koituvia haittoja jännittäjän elämässä.

Teoreettisina lähtökohtina opinnäytetyössä perehdyttiin jännittämiseen ilmiönä, ja sen syihin ja seurauksiin. Lisäksi paneuduttiin jännittämisen hoitoon ja keinoihin, jotka edesauttavat voimakkaasta jännittämisestä vapautumista.

Kahdeksan kerran mittainen Tukikurssi jännittäjille -pilottikurssi toteutui alkuvuodesta 2020. Ryhmätoiminta perustui vertaistukeen, ilmiöön tutustumiseen ja jännittämisen hoitoa tukeviin menetelmiin. Pilottikurssin ja siitä tehdyn arvioinnin pohjalta toteutui Tukikurssi jännittäjille – ohjaajan opas, joka valmistui keväällä 2020.

Opinnäytetyön arviointi keskittyi koko opinnäytetyöprosessiin ja työn tavoitteisiin. Pilottikurssin tavoitteet toteutuivat osallistujien näkökulmasta hyvin, vaikkakin osa tavoitteista huomattiin vaikeasti mitattaviksi. Osallistajat kokivat tulleen itsevarmemmiksi ja jännittämisoireiden koettiin vähentyneen. Ohjaajan oppaan tavoitteet täytyivät toimeksiantajan arvion perusteella hyvin. Opinnäytetyö tuki tekijän ammatillista kasvua ryhmäohjaajana ja toiminnan kehittäjänä.

Tukikurssi jännittäjille – ohjaajan opas löytyy erillisenä liitteenä.

ASIASANAT:

sosiaalinen jännittäminen, sosiaalisten tilanteiden pelko, esiintymisjännitys, jännityksen hoito, altistaminen, rentoutuminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2020 | 71 pages

Reetta Kankare

IT IS POSSIBLE TO FREE ONESELF FROM LIFE-RESTRICTING SOCIAL ANXIETY

- A support course for those who experience social anxiety

Feeling social anxiety is a common phenomenon that's rarely talked about at a personal level. It may have a negative effect on one's wellbeing and ability to function.

The development task of this practice-based thesis was to plan and implement a pilot course for clients who suffer from social anxiety in Espoon mielenterveysyhdistys and to write a guidebook for group leaders in order to allow for the course to be introduced as a recurring activity offered by the association.

The aim of the pilot course was to ease the anxiety symptoms of the participants and increase their participation, confidence, and compassion for themselves. The aim of the guidebook was to create a functional and understandable base for instructing a course for people who experience social anxiety. The primary aim of the thesis was to create a work method that reduces the harm of social anxiety.

The theoretical basis of the thesis was to explore social anxiety as a phenomenon, and its causes and effects. Additionally, social anxiety treatments and coping mechanisms to alleviate severe anxiety were researched.

The pilot course was implemented in the beginning of the year 2020 and had eight sessions. The bases of the group activity were peer support, getting to know the phenomenon, and methods to support the treatment of anxiety. The support course – group leader's guidebook was based on the pilot course and assessments made of the course. It was completed in the spring 2020.

The assessment of the thesis was focused on the whole process as well as the goals of the thesis. Working with the group, the goals were realized well, although some of the results were found to be difficult to measure. The participants felt they became more confident and had fewer anxiety symptoms. According to the mandator's assessment, the goals of the group leader's guidebook were also realized well. The thesis supported the author's professional development as a group leader and as a developer of activity.

The group leader's guidebook can be found as a separate attachment.

KEYWORDS:

Social anxiety, social phobia, performance anxiety, treating social anxiety, exposition, relaxation

SISÄLTÖ

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| 1 johdanto | 6 |
| 1.1 Kehittämistyön lähtökohdat | 6 |
| 1.2 Kehittämistehtävä ja tavoitteet | 8 |
| 2 jännittäminen ilmiönä | 8 |
| 2.1 Sosiaalinen jännittäminen | 8 |
| 2.2 Jännittämisen fysiologia | 10 |
| 2.3 Jännittämisen syyt | 11 |
| 2.4 Jännittämisen vaikutukset elämänlaatuun | 12 |
| 2.5 Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot | 13 |
| 2.6 Jännittäjän minäkuva | 14 |
| 3 Apua jännittämiseen | 14 |
| 3.1 Jännittämisen hoito | 14 |
| 3.2 Ryhmätoiminta ja ryhmänohjaus | 15 |
| 3.3 Irti elämää rajoittavasta jännityksestä | 16 |
| 4 kehittämistyön toteutus | 21 |
| 4.1 Toimeksiantaja ja kohderyhmä | 21 |
| 4.2 Ryhmän kokoaminen ja toimintaympäristö | 22 |
| 4.3 Kehittämistyön vaiheet ja aikataulu | 22 |
| 4.4 Kehittämistyön menetelmät | 23 |
| 4.5 Kehittämisaineisto | 23 |
| 4.6 Kehittämistyön raportti | 23 |
| 5 kehittämistyön tuotokset | 24 |
| 5.1 Tukikurssi jännittäjille -pilottikurssi | 24 |
| 5.2 Tukikurssi jännittäjille – ohjaajan opas | 34 |
| 6 Arviointi | 36 |
| 6.1 Tuotosten arviointi | 36 |
| 6.2 Toteutuksen arviointi | 37 |
| 7 johtopäätökset ja pohdinta | 38 |
| 7.1 Johtopäätökset | 38 |
| 7.2 Ajatuksia johtopäätöksistä ja kokonaisuudesta | 39 |
| 7.3 Kehittäminen jatkuu | 40 |
| 7.4 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus | 40 |
| 7.5 Ammatillinen kasvu | 41 |
| LÄHTEET | 41 |

johdanto

Vaikka jännittämisestä puhutaan paljon yleisellä tasolla, se on yksilötasolla usein näkymätön ja vaiettu ilmiö. Voimakas jännittäminen voi aiheuttaa huomattavaa inhimillistä kärsimystä yksilölle ja rajoittaa kohtuuttomasti tämän ainutkertaista elämää. (Almonkari 2007, 9-12.) Jännittämiseen liittyy häpeää, joka voimistaa sen näkymätöntä luonnetta. Pelko arvostelluksi ja nöyryytetyksi tulemisesta voi saada ihmisen välttelemään sosiaalisia tilanteita, jolloin ihmissuhteet, opinnot ja työura rajoittuvat. (Stenberg ym. 2019, 9.) Pahimmillaan jännittäminen aiheuttaa kroonista masennusta, syrjäytymistä ja jopa itsetuhoisuutta (mm. Martin 2017, 18).

Jännittäminen on yhteiskunnallisesti merkittävä ongelma. Ajassamme arvostetaan ulospäin suuntautuneisuutta, hyviä viestintätaitoja ja aloitteellisuutta. Kokemukset esimerkiksi stressistä on luontevaa jakaa muiden kanssa, sillä yksilökeskeisessä yhteiskunnassa stressi viestii tehokkuudesta, kunnianhimosta ja päämäärätietoisuudesta, jotka kaikki ovat yleisesti hyvinä pidettyjä piirteitä. Jännittämiseen taas yhdistetään heikkoutta ja huonommuutta, joten sitä ei ole sopivaa jakaa muiden kanssa. (Almonkari 2007, 167.)

Jännittämistä pidetään edelleen ilmiönä, josta pitäisi kaikin keinoin päästä eroon. Jännityksen näkyminen ja siitä puhuminen aiheuttavat vastapuolelle kiusaantuneen olon, minkä takia jännittäminen usein kehoitetaan piilottamaan. Näkyvä jännitys voi myös tarttua muihin, joten sen olemassaolo halutaan yhteisöissä peittää. (Martin 2017, 83-84.) Onkin huomionarvoista pohtia, pitäisikö jännittämisen hoitamisen sijaan hoitaa kulttuurisia asenteita. Tämäkin opinäytetyö keskittyy jännittämisen hoitoon nimenomaan jännittäjien näkökulmasta, mutta lähtökohhta on hyväksyvä asenne ja ymmärrys. Pienin askelin ja tietoa lisäämällä voidaan toivottavasti kasvattaa myös yhteiskunnallista myötätuntoa jännittämistä kohtaan.

Opinäytetyön toimeksiantaja, Espoon mielenterveysyhdistys, tarjoaa Espoon alueella matkailan kynnyksen mielenterveyspalveluja vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuen (Espoon mielenterveysyhdistys 2020). Yhdistys kehittää jatkuvasti uutta toimintaa kävijöiden toiveiden pohjalta, ja jännittämisen teema oli ollut yhdistyksessä toivelistalla jo pitempään (Pajula 2019) ennen opinäytetyöprojektiani. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa sovimme, että aloittaisiin aiheesta toiminnallisen projektin, jonka tuotoksena syntyisi jännittäjien tukikurssi ja sen toistamisen mahdollistava ohjaajan opas.

Ryhmätoiminnassa hyödynnettiin teoretiedon ja vertaistuen lisäksi osallistavia, toiminnallisia ja taidelähtöisiä menetelmiä. Teemana oli sosiaalinen jännittäminen ja sen hyväksyminen osana elämää. Jännittäjien tukikurssin tarkoitus oli vahvistaa osallistujien hyvinvointia, minäkäsitystä ja voimavaroja jännittämistä käsittelemällä. Projektissa korostui erityisesti osallisuuden merkitys.

Kehittämistyön lähtökohdat

Päädyn jännittämisaiheen äärelle jo sosionomiopintojeni alkutaipaleella, kun tein ensimmäisen työharjoitteluni Vaasan nuorisoasema Klaarassa. Työskentelin tuolloin vielä aiemmassa ammatissani näyttelijänä, ja olinkin työntekijöille tutumpi teatterin työntekijänä kuin sosiaalialan opiskelijana. Nuorisoasema Klaara piti yhteistyössä Vaasan lyseon lukion kanssa Jännäri-ryhmää, johon minua pyydettiin mukaan tuomaan ammattiesiintyjän näkökulmaa ja lisäämään toiminnallisuutta kurssipohjaan. Jännäri-ryhmän työskentely oli juuri sitä, mitä olin sosionomiopinnoilta toivonut: olin hakeutunut opintoihin löytääkseni väyliä nivoa teatterialan herkkää vuorovaikutusta ja taiteen vapauttavia mahdollisuuksia sosiaalialalle.

Minut nähtiin tuolloin etupäässä näyttelijänä eikä niinkään sosionomiopiskelijana. Painotus oli ymmärrettävä, ja koska olin opintojeni alkuvaiheessa, oli taiteilijaidentiteettini sosionomiidentiteettiä vahvempi myös itselläni. Teatterin puolelta materiaalia oli helppo ammentaa, kun taas sosiaalialalla olin vielä täysi aloittelija. Ajatus jännittämisaiheen kehittämisestä edelleen sosionomin näkökulma etukenossa jäi kuitenkin tekeytymään mieleeni.

Hain asiakastyön harjoittelupaikkaa Espoon mielenterveysyhdistyksestä samoihin aikoihin kun opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin. Kerroin yhdistyksen yhteyshenkilölle kirjoittamassani sähköpostissa aiemmista työharjoitteluista ja myöhemmin tuli puheeksi, että yhdistyksessä oli toivottu teemaksi jännittämistä, mutta siihen ei vielä ollut tartuttu. Minun toivottiin pitävän muutaman kerran mittainen kurssi aiheesta harjoitteluni aikana. Ehdotin, että kurssi venytettäisiin kahdeksan kerran mittaiseksi ja alkaisin rakentaa siitä opinnäytetyötä, jolloin ei haittaisi, että kurssi jatkuisi vielä työharjoitteluni päätyttyä. Pidempi prosessi tuntui kurssille osallistujien kannalta mielekkäämmältä, ja samalla se tarjosi minulle mahdollisuuden syventyä kunnolla aiheeseen. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että rakennan kurssista myös ohjaajan oppaan, joka mahdollistaa kurssin toistamisen myöhemmin ilman minua.

Kurssin suunnittelun pohjana toimi Vaasassa pidetty lukiolaisten Jännäri-ryhmä, jonka sisältöjä lähdin kehittämään yhdistyskäyttöön sopivaksi, täysi-ikäisille suunnatuksi kokonaisuudeksi, jossa korostuvat osallistujälähtöisyys ja toiminnallisuus.

Minä jännittäjänä

Jännittäminen on minulle erityisen läheinen aihe, koska olen itse jännittäjä. Omassa tapauksessani syy löytyy todennäköisesti pitkälti temperamentista, sillä vanhempani ovat kertoneet, etten suostunut ensimmäiseen kahteen ikävuoteeni poistumaan äitini sylistä lainkaan kodin ulkopuolella. Koulussa punastuin aina, kun nimeni mainittiin, ja ennen autokoulun ajokoetta jännitin niin paljon, että makasin vatsakivuissani koko yön hereillä. Vielä teatterikorkeakoulun pääsykokeissakin pahinta oli, kun piti kertoa oma nimi ja ikä. Siinä ei päässyt pakenemaan roolin taakse. Löysin mahdollisuuden tulla nähdyksi ja ymmärretyksi teatterin kautta. Teatteri antoi väylän ilmaista sitä, mille oli vaikea löytää sanoja. Näytellessä sain olla joku muu kuin epävarma, haavoittuvainen itseni. Paradoksaalisesti onkin hyvin yleistä, että juuri voimakkaasta jännittämisestä kärsivät ihmiset päätyvät näyttelijöiksi, siis esiintymään työkseen yleisön arvostelevalle katseen alla.

Teini-ikäisenä ja nuorena aikuisena käytin näyttelemistä pakokeinona vaikeimmissa sosiaalisissa tilanteissa. Saatoin luoda itselleni roolin, joka oli äärimmäisen itsevarma ja hyvin tilanteista selviytyvä. Tämä ei kasvattanut itseluottamustani, mutta auttoi pahimmissa hetkissä, joita ei ollut mahdollista väistää. Myöhemmin näyttelijänä jokailtainen altistuminen jännittävälle tilanteelle siedähti tehokkaasti ja auttoi hyväksymään jännitystä. Myös sosiaalisten taitojen kehittyminen lisäsi itseluottamusta ja varmuutta siitä, että pärjään uusissa sosiaalisissa tilanteissa, vaikka ne jännittävätkin. Olen edelleen hitaasti lämpiävä, mutta kokemusten kautta tiedän selviäväni erilaisissa tilanteissa enkä säikähdä omaa jännittämistäni.

Opinnäytetyöni kannalta jännittämisenäni on merkitystä siinä mielessä, että se tekee minusta myös kokemusasiantuntijan. En ajattele, että jännittäjäkurssin ohjaajan tarvitsisi olla jännittäjä itse, mutta koska olen sosiaalialalla edelleen täysi noviisi, auttaa kokemusasiantuntijuus ymmärtämään osallistujien reaktiomalleja ja tunteita. Näyttelijän työtä käsittelen opinnäytetyössä siksi, että teatterimaailmassa jännittämistä käsitellään paljon, mutta tulokulma on hieman erilainen kuin sosiaalialalla. Ajattelen, että näiden tulokulmien nivominen yhteen tarjoaa mahdollisuuden laaja-alaiseen aiheen käsittelyyn ja tuo siihen myös uudenlaisen näkökulman, joka tekee opinnäytetyön uutta luovasta luonteesta perustellumman.

Toiminnallinen opinnäytetyö

Toteutin opinnäytetyön toiminnallisena projektina. Toiminnallinen opinnäytetyö antaa opiskelijalle mahdollisuuden kehittää ajattelua ja ammatillista osaamista sillä tavalla, että samantyyppisten hankkeiden toteuttaminen onnistuu myöhemmin myös työelämässä. Toimintaoppiminen painottuu myös työelämässä usein. (Salonen 2013, 5.) Koska olen kiinnostunut nimenomaan luovasta kehittämistyöstä, tuntui toiminnallinen opinnäytetyö kohdallani luonteelta valinnalta.

Opinnäytetyöni tuotoksina syntyi aineeton produkti, tukikurssi jännittäjille, ja aineellinen produkti, ohjaajan opas jännittäjien tukikurssille. Raportoin tässä opinnäytetyössäni produktien syntyyn, toteutukseen ja lopputulokseen johtanutta prosessia.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan hyödyntää joko lineaarista tai spiraalista hankemallia. Lineaarinen malli etenee kaavamaisesti kehittämissuunnitelman mukaan, kun taas spiraalimallissa kaikkea ei suunnitella ennen hankkeen alkua täsmällisesti, vaan suunnittelua ja tarkentamista tehdään koko prosessin ajan. (Salonen 2013, 15.) Opinnäytetyöni produktien luonteen takia oli luontevaa noudattaa työssä spiraalimallia, sillä tukikurssin sisältö syntyi yhdessä tukikurssin osallistujien kanssa. Myös ohjaajan opas muokkaantui kurssikokemusten pohjalta. Työskentelyssä tehtiin jatkuvaa arviointia, minkä lisäksi oma tietopohjani ja kokemukseni karttui läpi prosessin, jolloin myös alkuperäinen suunnitelma tarkentui pitkin matkaa työstämisen aikana.

Kehittämistehtävä ja tavoitteet

Opinnäytetyöni kehittämistehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa sosiaalisesta jännittämisestä kärsiville asiakkaille suunnattu pilottikurssi Espoon mielenterveysyhdistyksessä ja kirjoittaa ryhmätoiminnan pohjalta ohjaajan opas, joka mahdollistaa kurssin toistamisen myös ilman miina.

Kurssin tavoitteena oli lisätä osallistujien osallisuuden kokemusta ryhmätoiminnan avulla. Pyrkimyksenä oli vähentää osallistujien kokemaa jännittämisestä johtuvaa oireilua ja lisätä itsevarmuutta, itsemyötätuntoa ja tiedostamista. Tavoitteena oli, että vertaistuen, tiedon ja harjoittelun avulla edistetään osallistujien pärjäämistä sosiaalisissa tilanteissa ja näin myös edesautetaan sosiaalisten suhteiden luomista ja ylläpitoa. Kaiken tämän pitkäaikaisena tavoitteena oli lisätä osallistujien mielen hyvinvointia ja toimintakykyä sekä parantaa elämänlaatua. Sosiaalinen vuorovaikutus tukee aivojen ja mielen terveyttä läpi elämän (Duodecim 2020), ja hoitamalla sosiaalista jännittämistä on mahdollista tukea sosiaalisen vuorovaikutuksen läsnäoloa yksilön elämässä.

Kirjallisen ohjeistuksen tavoitteena oli luoda toimiva ja helposti ymmärrettävä pohja jännittäjäkurssin pitämiseksi. Tämä mahdollistaa kurssin toistamisen ja vakiinnuttamisen osaksi Espoon mielenterveysyhdistyksen toimintaa.

Jännittäjien tukikurssin, ohjaajan oppaan ja tämän opinnäytetyöraportin kautta tavoitteena oli luoda työmenetelmä, jolla voidaan lieventää jännittämisestä koituvia haittoja jännittäjän elämässä. Tämä oli opinnäytetyön päätavoite.

Pitkällä tähtäimellä tavoitteena on yksilöiden tukemisen lisäksi lisätä ymmärrystä ja keskustelua jännittämisestä, jolloin siihen liittyvien yhteiskunnallisten asenteiden on mahdollista muuttua sallivampaan suuntaan.

Jännittäminen ilmiönä

Sosiaalinen jännittäminen

On tutkittu, että suomalaisista noin 70 prosenttia on joskus kokenut jännitystä haastavassa sosiaalisessa tilanteessa, kuten esiintymisessä tai työpaikkahaastattelussa. Vireystilan nousuminen ja jännittämisen kokeminen arkitilanteesta poikkeavassa haasteessa ovat luonnollisia

reaktioita. Ne ovat merkki siitä, että ihminen valmistautuu tärkeään tilanteeseen tarkoituk-
senmukaisella tavalla. Jokaisella on tarve pärjätä ja kokea hyväksyntää. (Martin 2017, 14-15.)

Jännittämisen kokemus vaihtelee voimakkaasti. Jotkut saattavat kokea pientä levottomuutta
tai tuntea lepatusta vatsassa vain merkittävässä esiintymistilanteessa. Toiselle pelkkä ajatus
palaverissa puhumisesta aiheuttaa ahdistusta, mutta se ei silti estä osallistumista. On myös
heitä, jotka pelkäävät sosiaalista kontaktia niin paljon, että eristäytyvät täysin muista ihmi-
sistä. (Almonkari 2007, 9.)

Jännittämistä on tutkittu paljon, mutta tulosten vertailu ja tulkinta on vaikeaa, sillä jännittä-
misen määrittely on hankalaa. Jännittämisen kokemus ei ole yksiselitteinen. Se muuttaa muo-
toaan jatkuvasti, tulee ja menee ennakoimattomalla tavalla. Toisaalta jännittäminen saattaa
jatkua pitkään samanlaisena tai toistua aina samanlaisessa tilanteessa. On mahdollista kokea
jännitystä ajatellessaan jotakin tilannetta tai juuri ennen sitä. Joskus jännittäminen alkaa
vasta haastavan tilanteen aikana. Lisäksi jännittämisen sosiaalinen merkitys on eri kulttuu-
reissa erilainen, joten kansainvälinen vertailu on lähes mahdotonta. (Almonkari 2007, 9; Mar-
tin 2017, 14.) Useissa tutkimuksissa jännittämisen kokemus perustuu ihmisten omiin kokemuk-
siin. Pörhölä (1995) laajensi ajattelua väitöskirjatutkimuksessaan mittaamalla esiintymisjän-
nittäjien sykkeenvaihtelua. Tulokset siis vaihtelevat sen mukaan, minkälaisia mittareita käy-
tetään.

Jännittämiseen liittyviä käsitteitä käytetään päällekkäin, limittäin ja vaihdellen. Tieteellisiä
käsitteitä ovat muun muassa *sosiaalisten tilanteiden pelko*, *esiintymisjännitys*, *ujous* ja *vies-
tintäarkuus*. Koska jännittämisen ilmenemismuodolla ei ole kehittämistyöni kannalta suurta
merkitystä, olen päätenyt Almonkarin (2007) tapaan käyttämään termiä *sosiaalinen jännittä-
minen* kuvailemaan kaikkia yllä mainittuja käsitteitä.

Sosiaalisten tilanteiden pelko

Sosiaalisten tilanteiden pelko eli sosiaalinen fobia tunnetaan kansankielellä kahvikuppineuroo-
sina. Pelko liittyy sellaisiin tilanteisiin, joissa seurustellaan tai puhutaan muiden ihmisten
kanssa. Todennäköisesti lähes jokainen on joskus jännittänyt tiettyä tapaamista tai jonkun ih-
misen seuraa, mutta varsinainen sosiaalisten tilanteiden pelko tarkoittaa, että ongelma on
kestänyt pitkään ja se tuottaa haittaa ihmiselle. Hän voi esimerkiksi vältellä sosiaalisia tilan-
teita, kieltäytyä työtarjouksista tai eristäytyä muista. (Furman 2002, 38-39.) Mielenterveydel-
lisestä häiriöstä puhutaan sellaisissa tilanteissa, joissa sosiaalisten tilanteiden pelosta seuraa
merkittävää toiminnallista haittaa tai yksilöllistä kärsimystä (Martin 2017, 67). Isometsän
(2003, 211) mukaan sosiaalisten tilanteiden pelon diagnoosi voidaan tehdä, jos pelko on läsnä
jatkuvasti ja intensiivisesti, ihminen itsekin ymmärtää pelon olevan epärealistisen suurta, ih-
minen välttelee sosiaalisia tilanteita tai kokee suurta kärsimystä niihin osallistuessaan, pelko
madaltaa toimintakykyä, eikä johdu muusta sairaudesta tai mielenterveyden häiriöstä.

Sosiaalisten tilanteiden pelko on yksi yleisimmistä ahdistuneisuushäiriöistä. Arvioiden mukaan
joka viides aikuinen kärsii siitä jossakin elämänsä vaiheessa, mutta noin viidelle prosentille
pelko aiheuttaa toimintakykyä ja jokapäiväistä elämää merkittävästi heikentävää haittaa.
(Huttunen 2018.) Pelko kohdistuu tilanteisiin, joissa ihminen on huomion kohteena. Hän voi
pelätä tekevänsä jotain nöyryyttävää tai hävettävää. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 31.) So-
siaalisten tilanteiden pelosta kärsivä ihminen usein pelkää, että jännittäminen paljastuu ja on
varma, että paljastuminen olisi katastrofi (Furman 2002, 40).

Sosiaalisten tilanteiden pelko voi koskea lähes kaikkia sosiaalisia tilanteita tai se voi ilmetä
vain tietynlaisissa tilanteissa. On hankalaa erottaa niin sanottua normaalia ahdistuneisuutta
mielenterveyshäiriöksi luokiteltavasta sosiaalisten tilanteiden pelosta. Sosiaalista fobiaa voisi-
kin ajatella janana, joka alkaa pienestä hermostuneisuudesta ja levottomuudesta ja päättyy
diagnooitavaan ahdistuneisuushäiriöön. (Isometsä 2003, 197.) Kun intensiivistä ja pitkäkes-
toista sosiaalisten tilanteiden pelkoa tutkitaan lääketieteen viitekehetyksessä, se määritellään
mielenterveyden häiriöksi tai sairaudeksi. Sosiaalisten tilanteiden pelkoon viitattaessa keski-
tytäänkin yleensä oireisiin eikä kokemuksiin tai tunteisiin. (Almonkari 2007, 23.)

Esiintymisjännitys

Käsite esiintymisjännitys, kansankielellä ramppikuume, viittaa yleensä viestintäarkuuteen, joka ilmenee yleisön edessä puhuessa tai muutoin esiintyessä. Sillä voidaan tarkoittaa myös esiintymisen synnyttämiä reaktioita, jotka ovat seurausta viestintätilanteessa olevan ajatuksesta, tunteista, muuttuneesta käyttäytymisestä ja fyysisestä virittymisestä. (Pörhölä 1995, 19.) Julkinen esiintyminen on universaalisti tavallisin pelätty sosiaalinen tilanne (Furman 2002, 67). Myös esiintymiseen liittyvä jännitys on siis sosiaalista pelkoa. Esiintymistä jännittäville ihmisillä tunne aktivoituu sellaisissa tilanteissa, joissa ihminen on huomion kohteena yleisön edessä. (Toskala 1997, 163.)

Puhetta vaativan esityksen pitäminen yleisölle on maailmanlaajuisesti haastavimpana pidetty viestintätehtävä (Richmond & McCroskey 1989). 1980-luvulla sekä yhdysvaltalaisessa että suomalaisessa tutkimuksessa on arvioitu, että noin 70 prosenttia ihmisistä kokee esiintymisjännitystä (McCroskey 1982a; Sallinen-Kuparinen 1986a). Esiintymisjännitys koskee siis suurinta osaa ihmisistä ja on siksi olennainen osa myös jännittäjien tukikurssia.

Ujous

Ujous on käsite, jota käytetään yleisesti kuvaamaan sitä, että ihminen ei koe oloaan hyväksi uusissa tilanteissa ja tuntemattomien ihmisten kanssa. Ihminen, jolla on ujouden piirteitä, jää muiden kanssa ollessaan usein sivustaseuraajaksi. (Almonkari 2007, 24.)

Ujoutta on määritelty monin tavoin. Se ilmenee sekä emotionaalisesti että käyttäytymisessä (Henderson & Zimbardo 2001). Lisäksi siihen on liitetty fysiologiset reaktiot, ahdistuminen muiden käyttäytymisestä, vertailu muihin ja epäonnistumisen ennakointi. On tyypillistä, että ujo ahdistuu uusien ihmisten seurassa ja tarkkailee itseään hyvin intensiivisesti. (Almonkari 2007, 24.) Ujous voidaan määritellä myös temperamenttipiirteeksi, jolloin se tarkoittaa varovaisuutta ja hidasta lämpenemistä vieraiden ihmisten seurassa (Keltikangas 2004).

Voi olla vaikeaa määritellä sosiaalisten tilanteiden pelon ja ujouden eroa. Ujouden voi kuitenkin ajatella olevan lievempää kuin sosiaalisten tilanteiden pelon. Siihen ei yleensä liity eristäytymistä muista ihmisistä eikä toimintakyvyn heikkenemistä. (Isometsä 2003, 214.)

Viestinäarkuus

Viestintäarkuus (McCroskey 1977) tarkoittaa ihmisen ahdistusta tai pelkoa, joka kohdistuu joko ennakoituun tai todelliseen viestintätilanteeseen toisen tai toisten kanssa. Sillä tarkoitetaan ihmisen sisäistä tilaa, jonka seurauksena vuorovaikutus estyy tai rajoittuu. (McCroskey 1977, 78.) Viestintäarkuutta ei välttämättä huomaa ulkoapäin. Vaisu ja välttelevä tapa kommunikoida on useimmissa tapauksissa nimenomaan viestintäarkuutta. Viestintäarkuutta kokeva ei ole haluton olemaan muiden kanssa, mutta sisäinen tila hidastaa tai rajaa hänen osallistumistaan. (Richmond & McCroskey 1995, 35.)

Viestintäarkuus voi olla piirretyyppistä, jolloin se ilmenee kaikissa sosiaalisissa tilanteissa, tai se voi olla tilannesidonnaista, jolloin arkuutta esiintyy vain tietynlaisissa tilanteissa. Tilannesidonnainen viestintäarkuus nähdään pysyvänä tapana suhtautua tietynlaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. (Richmond & McCroskey 1995, 45-46.)

Jännittämisen fysiologia

Tahdosta riippumattomia kehon toimintoja, kuten hikoilua ja verenkiertoa, säätelee autonominen hermosto, joka jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen järjestelmään. Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto vaikuttavat vastakkaisilla tavoilla elimistöön. Sympaattinen hermosto aktivoituu, kun keho valmistautuu haasteeseen. Se valmistelee kehoa reagoimaan nopeasti taistelemalla tai pakenemalla. (Martin & Kunttu 2012, 10.) Taistelussa ja pakenemisessä tarvitaan lisääntyneitä aineenvaihduntaa ja lihastyötä. Evoluution edetessä kyky reagoida tällä tavalla salamannopeasti vailla harkintaa on pitänyt ihmislajin hengissä. Nykytilanteessa uhkaavaksi koettu tilanne ei yleensä vaadi fyysistä työtä, mutta elimistömme toimintamekanismi ei kykene erottamaan, onko kyseessä realistinen vai kuviteltu uhka. Sympaattisen hermoston aktivoituessa hengitys kiihtyy, verenkierto voimistuu, verisuonet

laajenevat ja verenpaine nousee. Sydän lyö nopeammin, jotta se kykenee kuljettamaan tarpeeksi verta suuriin lihaksiin taistelemisen ja pakenemisen onnistumiseksi. Ruuansulatusjärjestelmä hidastuu, mutta reaktion alussa se saattaa nopeutua voimakkaasti. (Martin 2017, 24.) Näin elimistö valmistelee ihmistä kohtaamaan vaaratilanteen lisäksi stressin (Martin & Kunttu 2012, 10).

Uhkaavan tilanteen väistyttyä parasympaattinen hermosto aktivoituu ja elimistö rauhoittuu. Parasympaattinen hermosto hidastaa hengitystä ja sydämen sykettä. (Bjälje, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2007, 87.) Parasympaattinen hermosto aktivoituu esimerkiksi hengittämällä syvään ja poistamalla lihasjännitystä (Rautaparta 2019, 106).

On myös mahdollista kokea tilanne niin uhkaavaksi, ettei taistelemisen tai pakeneminen auta. Tällainen realistinen tai epärealistinen kuolemanvaaran kokemus laukaisee passiivisen puolustuksen. Passiivisesti puolustautuva ihminen voi lamaantua täysin. Jännittäminen ei siis välttämättä ilmene kehon ylivirittymisenä, vaan myös alivirittyneisyys on mahdollista. Monesti reaktiot vaihtelevatkin yli- ja alivirittymisen välillä. (Martin 2017, 25.)

Yleisiä jännittäjien kokemia fyysisiä reaktioita ovat heikko olo, huimaus, käsien ja jalkojen värinä, puristus rinnassa ja sydämen voimakas hakkaaminen, palan tunne kurkussa, kireä leuka ja kuivunut suu, kankea kieli, punastuminen, ihon kuumottaminen, hikoilu, vatsakipu ja muut ruuansulatukseen liittyvät oireet, hengenahdistus, ilman loppumisen tunne, tunnottomuus ja pahoinvointi. Myös unettomuus on yleinen oire. (Stenberg ym. 2019, 23; Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 9.)

Jännittämisen syyt

Sosiaalinen jännittäminen johtuu yleensä sekä perinnöllisistä syistä että ympäristötekijöistä (Stenberg ym. 2019, 13-14). Usein jännittämiseen liittyy tietynlainen temperamenttityyppi. Temperamentti on synnynnäinen, vakaa psykologinen profiili, joka tulee esiin uusissa tilanteissa viimeistään lapsen ollessa puolitoistavuotias. (Ranta 2006, 12). Temperamenttia paljon tutkinut Keltikangas-Järvinen kuvailee temperamenttia pysyvänä reagoitumallina, joka erottaa ihmisen toisista. Se on perinnöllinen identiteetin pohja, joka kertoo, miten ihminen tekee jotakin, mutta ei sitä, mitä tai miksi hän tekee. Se, miten yksilö suhtautuu tuntemattomiin ihmisiin tai ennakoimattomaan tilanteeseen, määrittyy synnynnäisen temperamentin mukaan. (Keltikangas-Järvinen 2004, 92-93.)

Välittelevä, pelokas ja varautunut temperamenttityyppi saattaa tutkimusten mukaan aiheuttaa myöhemmin ahdistuneisuusherkkyyttä (Ranta 2006, 12). Myös joka viidennellä tavattava herkkä temperamenttityyppi voi johtaa sosiaaliseen jännittämiseen. Herkkä tunnistaa helposti omat ja toisten tunteet ja on tietoinen omista ruumiintuntemuksistaan. Joillakin herkkyysherkkyys kehittyy niin, että se ilmentää arkuutta, ujoutta, estyneisyyttä tai pelokkuutta erityisissä tilanteissa tai tuntemattomassa seurassa. Tähän kehitykseen vaikuttavat kasvu- ja ympäristöolosuhteet. Herkkyyksensä ei ole ongelma, mutta yhteiskunnassa sitä ei pidetä arvossa, ja siksi moni pyrkii herkkyydestä eroon. Siihen liittyy kuitenkin useita positiivisia puolia. Herkät ihmiset ovat usein luovia, he havainnoivat ympäristöään tarkasti ja ottavat muut huomioon. Herkkä ihminen saattaa myös olla sosiaalisesti taitavampi kuin suoraa päätä sosiaaliseen tilanteeseen säntäävä puhelias ihminen, jolle toisen huomioiminen voi olla vaikeaa. (Martin ym. 2013, 22-23.)

Perimän lisäksi jännittämisen kehittymiseen vaikuttavat elämäkokemukset. Vanhempien suhtautuminen lapseen, varhaiset ystävyysuhteet, koulukiusaaminen ja ulkopuolisuuden kokeminen vaikuttavat kaikki siihen, miten suhtaudumme sosiaalisiin tilanteisiin. (Stenberg ym. 2019, 14.) Myös lapsuudenaikaiset suuret elämänmuutokset voivat vaikuttaa jännittämisen kehittymiseen (Suntio 2015, 44).

Varhaisilla vuorovaikutuskokemuksilla ja kiintymyssuhteen laadulla on suuri merkitys jännittämisen kehittymiselle. Vanhempien, läheisten ja opettajien vuorovaikutustavat vaikuttavat lapsen viestinnän kehitykseen. Parhaassa tapauksessa lapsi saa kokea tulevansa nähdyksi ja kohdatuksi omana itsenään, ja hän saa kokea arvokkuutta riippumatta suorituksista tai

käyttäytymisestä. (Almonkari & Koskimies 2006, 52.) Tietynlainen vanhemman suhtautuminen voi kuitenkin altistaa lapsen jännittämisiongelmalle (Suntio 2015, 45).

Carling & Cleve (2006) kuvailevat ylihuolehtivia vanhempia, jotka pyrkivät tekemään lastensa elämästä mahdollisimman helppoa ja lietsovat tällä tavalla lapsen epävarmuutta. Lapsen ei anneta kohdata tavallista elämää, jolloin hän ei pääse oppimaan virheistään ja kokemuksistaan. Ylihuolehtivan vanhemman lapsi ei saa kokemusta pärjäämisestä, kun häntä suojellaan kaikilta vaaroilta. Lapsi tulkitsee maailman olevan vaarallinen ja muiden ihmisten epäluotettavia. (Carling & Cleve 2006, 16-18.) Ylihuolehtivan vanhemman lapsi voi vielä aikuisenakin olla hyvin riippuvainen muiden ihmisten hyväksynnästä ja avusta. Sosiaaliin suhteisiin liittyä pelkoa ja vetäytymistä. Seurauksena voi olla myös passiivisuutta, koska vastuun ottaminen on vaikeaa. (Martin 2017, 102.)

Myös itsenäisyyttä ja pärjäämistä korostava suhtautumistapa voi edesauttaa jännittämisen kehittymistä. Tällöin vanhempi ei hahmota lapsen tarvitsevuutta vaan pyrkii tukemaan vain oppimista ja kyvykkyyttä. Seurauksena on, ettei lapsi kykene näyttämään tarvitsevuuttaan, ja koska apua ei ole enenkään ollut tarjolla, ei hän uskalla aikuisenakaan luottaa saavansa tukea muilta ihmisiltä. Tarvitsevuus voi näyttäytyä niin uhkaavana, ettei siihen liittyviä tunteita tunnusteta lainkaan. Tällöin ihminen ei välttämättä hahmota itsestään muita puolia kuin reippauden. Jännittämisen kohtaaminen voi olla äärimmäisen vaikeaa tai jopa traumatisoivaa, kun sitä ei voi paljastaa kenellekään. (Martin 2017, 103-105.)

Vanhemman voimakas kriittisyys aiheuttaa lapsessa kokemuksen riittämättömyydestä (Baldwin 1986). Lapsi, joka ei koe kelpaavansa, tuntee turvattomuutta ja tyhjyyttä. Hyvin kriittisen vanhemman lapsi saattaa kokea vanhemman rakkauden olevan ehdollista: lapsi on rakkauden arvoinen vain suoriutuessaan tarpeeksi hyvin. Vaikka vanhempi ei olisi lasta kohtaan vaativa, voi vanhemman oma itsekriittisyys ja vaativuus vaikuttaa lapseen, sillä myös suhtautumistavat opitaan mallista. Tästä voi seurata, että lapsi vaatii aina liikaa itseltään ja mahdollisesti myös muilta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Tyrkkö 2008.) Suorittajaminä ei voi hyväksyä jännittämistä, joka on merkki heikkoudesta. Jatkuva suorittaminen voi kuitenkin siirtyä myös ihmissuhteisiin ja aiheuttaa jännittämistä. (Martin 2017, 107.)

Lasta vähättelevä vanhemmuus vie lapselta kyvyn kunnioittaa itseään. Vanhempi voi ohjata lasta olemaan erottumatta muista ja ottamasta tilaa. Usein tällainen vanhempi vähättelee itseäänkin. Vaatimattomuutta ihannoivan vanhemmuuden seurauksena lapsi aliarvioi itseään ja alisuoriutuu. Kun lapsi ei arvosta itseään, hän on altis myös syrjimiselle ja jännittämisen kokemuksille. (Martin 2017, 107-109.)

Vanhempien, hoitajien ja opettajien lisäksi vertaisryhmäkokemukset voivat vaikuttaa jännittämisen alkamiseen tai voimistumiseen. Monella jännittäjällä on taustallaan kiusatuksi tulemista. Lisäksi ryhmän ulkopuolelle jättäminen tai jännittämisen erityinen huomiointi voivat saada lapsen kokemaan itsensä erilaiseksi ja muita huonommaksi. (Suntio 2015, 44-45.) Tällaisessa tilanteessa lapsi alkaa herkästi ajatella jännittämisen olevan paheksuttava piirre, joka tulee piilottaa muilta. Siksi ryhmiä ohjaavien aikuisten tulisikin kiinnittää huomiota myös yleisötaitojen kehittämiseen. (Martin ym. 2013, 23.)

Myös lapsuudessa koetut elämänmuutokset saattavat vaikuttaa jännittämisen kehittymiseen. Esimerkiksi muuttaminen, koulun vaihtaminen tai vanhempien ero voivat olla herkälle lapselle stressaavampia kuin vanhemmat ymmärtävät. Tällaisissa muutoksissa lapsi saattaa jäädä tunteineen huomiotta ja jännittäminen voi alkaa. (Suntio 2015, 44.)

Jännittämisen syistä on hyvä tulla tietoiseksi, koska tiedostaminen auttaa hyväksymään siihen kuuluvia piirteitä. Oma menneisyyttä ei ole mahdollista muuttaa toiseksi, mutta kun ymmärtää, miten se vaikuttaa tähän hetkeen, voi oppia suhtautumaan uudella tavalla tulevissa tilanteissa. (Martin ym. 2013, 23, 42).

Jännittämisen vaikutukset elämänlaatuun

Voimakkaan sosiaalisen jännittämisen aiheuttamat toimintahaitat näkyvät monin tavoin. Jännittäminen saattaa vaikeuttaa ihmissuhteiden luomista ja eristää sosiaalisesti. Osittain

jännittämisen haitat voivat näkyä siinä, etteivät sosiaaliset taidot pääse kehittymään, kun jännittäjä välttelee sosiaalisia tilanteita. (Martin ym. 2013, 7.)

Sosiaaliset suhteet edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Pahimmillaan jännittäminen saattaa eristää ihmisen kokonaan muista. Se saattaa vaikuttaa myös oppimiseen ja heikentää tällä tavalla menestymistä opinnoissa ja työelämässä. Sen lisäksi, että sosiaalinen jännittäminen voi rajoittaa ihmisen toimintaa monella tavalla, se voi vakavassa muodossa ilmentyessään myös lisätä inhimillistä kärsimystä. (Almonkari 2007, 11-13.) Pitkään kestäneestä jännittämisestä voi seurata lamaannuttavaa masentuneisuutta, itsensä arvottomaksi kokemista, syvää häpeää ja itsetuhoisia ajatuksia (Martin 2017, 18).

Väänänen (2015) tutki väitöskirjassaan masennuksen ja sosiaalisten tilanteiden pelon yhteyttä 15-17-vuotiailla. Tutkimustuloksen mukaan tytöillä masennus ennakoi sosiaalisten tilanteiden pelkoa, kun taas pojilla sosiaalisten tilanteiden pelko ennakoi masennusta. Itsetunnon laskeminen ennakoi sekä tytöillä että pojilla riskiä sairastua sosiaalisten tilanteiden pelkoon tai masennukseen. (Väänänen 2015, 17.)

Kahden jännittäjäkurssin kokemuksella olen itsekin todennut, että jännittäminen on harvoin osallistujien ainoa haaste. Jännittämiseen liittyvä oireilu on ryhmäläisten mukaan aiheuttanut useampia mielenterveyden häiriöitä ja yksinäisyyttä. Useammalla jännittäjällä on kertomansa mukaan lisäksi erilaisia neuropsykiatrisia erityispiirteitä tai Aspergerin oireyhtymän diagnoosi. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät ryhmäläiset kokivat pelkonsa takia syrjäytyneensä yhteiskunnasta ja muista ihmisistä. Aiemmat tutkimustulokset tukevat näitä kokemuksia. Tätä taustaa vasten jännittämisen hoito on äärimmäisen tärkeä osa sosiaalialan työtä.

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot

Sosiaalisuus käsitteenä on saanut yleisessä keskustelussa määritelmän hyvästä ihmisestä, joka tulee kaikkien kanssa toimeen. Useilla sosiaalisuuteen liitetyillä asioilla ei ole mitään tekemistä sosiaalisuuden kanssa. Sosiaalisuus on temperamenttipiirre, joka kertoo taipumuksesta viihtyä muiden ihmisten seurassa, siis seurallisuudesta. Sen sijaan sosiaalisuus ei välttämättä kerro mitään sosiaalisten taitojen hallinnasta. (Keltikangas-Järvinen 2010.)

Hyvin voimakas sosiaalisuus voi aiheuttaa ongelmia sekä ihmiselle itselleen että esimerkiksi työpaikalle. Siksi onkin kummallista, että sosiaalisuudesta on yhteiskunnassa tullut eräänlainen itsestään selvä ihanne. Usein käsite menee sekaisin sosiaalisten taitojen kanssa, ja yleisessä keskustelussa sosiaalisuudella tarkoitetaan kykyä yhteistyöhön ja sosiaalisten ongelmien ratkaisuun. Nämä ovat kuitenkin sosiaalisia taitoja, joilla ei ole mitään tekemistä temperamentin kanssa. Sosiaaliset taidot kehittyvät kasvatuksen ja kokemuksen kautta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 8-9.)

Kun sosiaalisuus kertoo halusta olla muiden kanssa, sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä olla muiden kanssa. Nämä eivät aina kulje käsi kädessä: On mahdollista olla hyvin riippuvainen ihmisseurasta, vaikkei olisikaan kykyä tulla toimeen muiden kanssa. Toisaalta ihminen voi olla haluton viettämään aikaa seurassa, vaikka olisikin sosiaalisesti kyvykäs. (Keltikangas-Järvinen 2010, 10.)

Jännittämisen kannalta aihe on olennainen siksi, että usein yleisessä keskustelussa ajatellaan, että ujous ja arkuus liittyisivät epäsosiaalisuuteen. Keltikangas-Järvisen (2010, 37) mukaan ujoutta ja sosiaalisuutta pidettiinkin varhaisissa temperamenttiteorioissa toistensa vastakohina. Nopeasti kuitenkin huomattiin, etteivät ujous ja sosiaalisuus korreloi millään tavalla. Ujous ei siis kerro siitä, ettei ihminen olisi seurallinen ja viihtyisi muiden seurassa alkujännityksestä huolimatta. Ujolla voi lisäksi olla hyvät sosiaaliset taidot ja voimakas empatiakyky. Näin ollen ujous itsessään ei kerro sosiaalisuuden tai sosiaalisten taitojen puutteesta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 37-39.) Sosiaalisten tilanteiden välttely voi kuitenkin vaikuttaa siihen, etteivät jännittäjän sosiaaliset taidot pääse kehittymään. Tämän seurauksena sosiaaliset tilanteet tuntuvat entistä kiusallisemmilta. Siksi sosiaalisten taitojen kehittäminen on monen jännittäjän kohdalla tärkeää. (Stenberg ym. 2019, 111.)

Jännittäjän minäkuva

Jos lapsi saa kokea tarpeeksi varhaisia myönteisiä viestintäkokemuksia, hänelle todennäköisesti muodostuu tasapainossa oleva, terve minäkuva. Tällainen ihminen näkee itsensä myönteisessä valossa ja realistisesti samalla tavalla kuin muut ihmiset. Käsitys itsestä vastaa sitä osaamista ja niitä ominaisuuksia, joita ihmisellä oikeastikin on. Teini-iässä lapsen minäkuvaan vaikuttavat koulu- ja harrastusmenestyksen ohella varsinkin ikätovereiden palaute ja hyväksyntä. Minäkuva taas määrittää voimakkaasti lapsen käyttäytymistä uhkaavaksi koetuissa ja hankalissa tilanteissa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 143.)

Jos lapsi kokee varhain useita negatiivisia viestintäkokemuksia, voi seurauksena olla vääristynyt minäkuva. Ihminen, jonka minäkuva on vääristynyt, on usein perfektionisti, joka pyrkii kaikessa täydellisyyteen. Tällainen epärealistinen minäkuva voi näyttäytyä myös voimakkaana itsekritiikkinä, huolehtimisena tai pyrkimyksenä kontrolloida jokaista tilannetta. Ihminen voi myös kokea itsensä uhriksi. (Almonkari 2007, 36 [Toskala 1991, 19; Bourne 1999].)

Sosiaalisesta jännittämisestä kärsivän ihmisen minäkuva on usein osaltaan vääristynyt tai epätarkka. Varhaiset kokemukset eivät useinkaan ole mahdollistaneet erilaisten piirteiden sovitamista osaksi minäkuva. Jännittäjä voi herkästi ajatella, ettei jännittäminen ole sallittu osaa minua, ja tavoitella jatkuvasti ihanneminäkuvaansa, johon jännittäminen ei sisälly. Jännittämisestä kärsivä voi olla myös hyvin riippuvainen muiden ajatuksista. On yleistä, että jännittäjä pyrkii hakemaan hyväksyntää muilta kyetäkseen hyväksymään itsensä. (Martin ym. 2013, 27-28.)

Jännittäjä ei useinkaan huomaa vaativansa itseltään kohtuuttomasti vaan pitää korkeaa vaatimustasoaan tavanomaisena. Tällöin jännittäjä ei välttämättä salli itselleen lainkaan heikkouksia tai erehdyksiä. Toiset sosiaalisesta jännittämisestä kärsivät ovat kriittisiä vain itseään kohtaan, kun taas toiset vaativat äärimmäisen paljon myös muilta. Moni jännittäjä saattaakin kokea pettymyksiä ihmissuhteissaan, kun muut eivät osakaan kohdella heitä täydellisen oikealla tavalla. (Martin ym. 2013, 28.)

Apua jännittämiseen

Jännittämisen hoito

Jännittämisen ennaltaehkäisyn kannalta merkittävin tekijä on koti ja sen hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri. Kodin lisäksi merkitystä on kaikilla yhteisöillä, joissa arkea eletään. Herkästi ajatellaan, että terveyteen liittyvä ennaltaehkäisy on terveydenhuollon tehtävä, vaikka tosiasiassa ihmiset elävät suurimman osan ajastaan aivan muualla kuin terveydenhuollon piirissä, kuten päiväkodissa, koulussa, harrastuksissa, opiskelupaikoilla ja työpaikoilla. Siksi jännittämisen ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää huomiota kaikissa näissä. Yhteiskunnallisella tasolla pitäisikin korostaa suvaitsevaisuutta, hyväksyvyyttä ja myötätuntoisuutta. Jännittämistä pitäisi myös käsitellä mahdollisimman paljon julkisesti, jotta tietoisuus kasvaisi. (Martin 2017, 193-195).

Hyvin voimakas jännittäminen ei todennäköisesti mene ohi itsestään vaan vaatii ammattiapua. On tärkeää, että apua jännittämiseen tarjotaan jo nuoruusiässä. Tällä tavalla voidaan estää haasteiden kroonistuminen ja jännittämisen muuttuminen osaksi identiteettiä. (Martin 2017, 18-19.) Myös Aavaston ym. (2008) mukaan jännittämisen kierre kannattaa katkaista varhain, koska yksittäiseen tilanteeseen kohdistuva pelko laajenee herkästi. Se saattaa ensin laajentua useampiin tilanteisiin ja määrittää lopulta koko minäkäsitystä. (Aavasto ym. 2008, 32.) Itsehoidon lisäksi jännittämiseen voi saada apua terveydenhuollon ammattilaisilta (Martin 2017, 194).

Itsehoito

Jännittämisen itsehoitoon löytyy erilaisia harjoitusohjelmia kirjoista ja verkosta. Joillakin paikkakunnilla järjestetään myös itsehoitoryhmiä ja oma-apuryhmiä. (Huttunen 2018.) Verkossa sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelmia tarjoavat esimerkiksi HUS:n Mielenterveys-talo ja Headsted. Kirjana jännittämisen itsehoitoa tarjoaa muun muassa Duodecimin tuore julkaisu Irti sosiaalisesta jännittämisestä (2019).

Itsehoitomateriaaleissa tuetaan jännittämisestä vapautumista käsittelemällä tietoa, tunnista-malla haitallisia ajatuksia ja työstämällä uudenlaisia toimintatapoja (Martin 2017, 204).

Terveystuolto

Viimeistään jos sosiaalinen jännittäminen kaventaa jokapäiväistä elämää, on syytä kääntyä terveydenhuollon puoleen (Huttunen 2018). Työterveyslääkäri, sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja voi tarjota neuvontaa ja hoitoonohjausta. Työterveys- tai yleislääkärillä on mahdollisuus myös tilannearvioinnin ja alustavan diagnosoinnin tekemiseen. Fysioterapeutin ohjauksessa voi opetella rentoutumista ja työskennellä kehonkuvan kanssa. Psykologi voi tarjota keskusteluapua ja ohjata altistusharjoittelua. Vakavissa tapauksissa tukea voi saada myös psykiatrilta. (Martin 2017, 194.)

Yksilöllinen psykoterapia on todettu tehokkaaksi hoitomuodoksi sosiaaliseen jännittämiseen liittyen. Merkittävässä osassa psykoterapiassa ovat oirevalistus ja välttämiskäyttäytymisen hoitaminen. Ensisijaisesti jännittäjille suositellaan kognitiivista psykoterapiaa tai käyttäytymisterapiaa. (Huttunen 2018.)

Osa jännittäjistä voi hyötyä muun tuen lisänä käytettävästä lääkityksestä. Lääkkeet voivat estää esimerkiksi paniikkikohtauksia ja ennakkopelkoja. Masennus- ja ahdistuslääkkeiden lisäksi jännittämisen hoidossa käytetään beetasalpaajia, joilla voidaan lievittää sykkeennousua, tärinää ja punastumista. (Huttunen 2018.)

Ryhmätoiminta ja ryhmänohjaus

Ryhmätoiminta jännittämisen hoidossa

Ryhmätoiminta on todettu tehokkaaksi avuksi jännityksen hoidossa. Ryhmätoimintaa voi pitää ohjattuna vertaistukena, sillä vertaistuen merkitys on toiminnassa korostunutta. Tärkeimpänä tavoitteena on oman arvontunteen ja hyväksynnän lisääntyminen. (Kunttu, Almonkari, Kylmä & Huttunen 2006, 4587.) Tukea antavia ryhmiä on monenlaisia, ja painotukset vaihtelevat jonkin verran. Varsinaisten jännittäjäryhmien lisäksi tukea tarjoavat erilaiset ahdistusryhmät, rentoutusryhmät, stressinhallintaryhmät, puheviestinnän ryhmät ja esiintymistäidon ryhmät. (Martin 2017, 194.)

Jännittäjäryhmässä voi tavata muita jännittäjiä ja altistua turvallisella tavalla tilanteille, jotka aiheuttavat jännitystä. Yleensä jännittäjäryhmien osallistajat pitävät parhaana antina vertaistukea. Jännittäminen aiheuttaa häpeää, ja kun huomaa, ettei ole yksin jännittämissänsä kanssa, ei tarvitse ajatella olevansa outo ja erilainen. Ryhmässä harjoitellaan keinoja, joilla voi rauhoittaa jännittämisestä johtuvaa kehon ylivierittymistä. Ryhmäkeskustelu ja ryhmässä tehdyt harjoitukset voivat auttaa jännittäjiä kohtaamaan omia ja toisten jännittämiseen liittyviä tunteita. Monesti jo omasta jännittämisestä ja taustasta kertominen voi olla altistumista jännittävälle tilanteelle. Ryhmätoiminnan tavoitteena on oppia ymmärtämään itseä ja jännittämistä ja löytää keinoja lieventää jännittämisen haitallisia piirteitä. Tavoitteena on myös ymmärtää oman ja toisten jännittämisen syntyhistoriaa ja lisätä sitä kautta myötätuntoa sekä itseä että muita kohtaan. Kukin saa jakaa itsestään sen verran kuin haluaa, ja tavoitteena on luoda turvallinen ryhmäympäristö, jossa voi saada korjaavia kokemuksia aiempien huonojen kokemusten tilalle. (Martin 2017, 199-200.)

Tulokset jännittäjäryhmistä ovat olleet hyviä. Osallistujat ovat kokeneet hyötyvänsä vertaistuesta ja tulevansa myötätuntoisemmiksi itseään kohtaan. Myös jännittämiseen liittyvä oireilu on vähentynyt. (Kunttu ym. 2006, 4587.)

Ryhmänohjaus

Jännittäjäryhmän ohjaajalla tulee olla tarvittavat ryhmänohjaustaidot, jotta hän kykenee tukemaan ryhmäläisiä tarkoituksenmukaisesti.

Ohjaaminen on monimuotoista toimintaa, jossa tavoitteet ja sisällöt vaihtelevat. Ohjaajuuden peruselementtejä ovat yksilön- ja ryhmänohjaus, vuorovaikutus, itsetuntemus ja oman ja muiden toiminnan arvioiminen. Ohjaamisessa olennaisia ovat erilaiset ohjaustilanteet. Ne ovat pääsääntöisesti tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, jossa ohjaaja on välillä itse aktiivinen toimija, välillä toiminnan mahdollistaja ja innostaja. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 8-9.)

Ryhmän tunnusmerkkeihin kuuluvat ryhmän yhteinen tavoite, sovitut säännöt, ryhmän sisäiset roolit ja ryhmäläisten välinen vuorovaikutus. Ryhmä tunnustetaan siihen kuuluvista ihmisistä, ryhmän tarkoituksesta ja toiminnasta. Ryhmäläiset kokevat kuuluvansa ryhmään silloinkin, kun ryhmä ei tapaa. (Niemistö 2002, 17-20.)

Ryhmänohjaus tarjoaa ryhmään kuuluville vuorovaikutussuhteita, joita voidaan hyödyntää apuvälineenä muutoksessa ja kehityksessä. Eheytyksen kannalta on tärkeää, että ryhmän jäsenet kokevat tulevansa vuorovaikutussuhteessa hyväksytyiksi omine asenteineen ja arvoineen. Ohjaaja voi tukea tätä kannustamalla ja tukemalla ryhmäläisiä jakamaan ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tunteitaan. (Mäkelä, Ruokonen & Tuomikoski 2001, 14-15.) Ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä on luottamuksen ja turvallisuudentunteen luominen. Aiheet ja esiin tulevat asiat voivat etenkin mielenterveystyössä olla hyvin arkaluontoisia. Siksi turvallisen ilmapiirin luominen on erityisen tärkeää. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 65.)

Kuhasen, Oittisen, Kanervan, Seurin & Schubertin (2012) mukaan ohjaajan keskeisin työväline on vuorovaikutus. Siksi vuorovaikutustaitojen merkitys korostuu ohjauksessa. Lisäksi ohjaajalla tulisi olla toiminta- ja reaktiotaitoja sekä toimintaa tukevaa teoriatietoa. (Kuhanen ym. 2012, 117.) Käsiteltävän aiheen tuntemuksen lisäksi on tärkeää, että ohjaaja tuntee ja ymmärtää ryhädynamiikkaa, ryhmän rooleja ja ryhmän vaiheita (mm. Kopakkala 2011).

Kaukkila & Lehtonen (2007, 60) määrittelevät hyvän ohjaajan piirteiksi empaattisen eläytymisen, avoimuuden ja aitouden, luottamuksen ryhmän kykyihin ja voimavaroihin, ryhmän jäsenen tasavertaisen kunnioittamisen, välittömyyden ja huumorintajun, taidon käsitellä vaikeita asioita, kyvyn tehdä ja välittää havaintoja sekä käytännönläheisen realistisuuden. Parhaimmillaan ohjaus on uutta luovaa dialogia. Dialogi on vuoropuhelua, jossa ajattelua tehdään yhdessä. Kognitiivisen ja rationaalisen argumenttien vaihdon lisäksi dialogi voi olla yhteistoimintaa, joka sitoo ihmiset väliaikaisesti yhteen. (Onnismaa 2011, 44-45.)

Ei kuitenkaan ole olemassa yhtä oikeaa ohjaamisen tapaa tai oikeita ohjaajan ominaisuuksia. Ohjaustehtävät ovat erilaisia, ja ohjaustapoja on yhtä paljon kuin ohjaajia. Ohjaustyössä näkyy selkeästi ohjaajan persoona, joka onkin ohjaajalle tärkeä työväline. (Kalliola ym. 2010, 72.) Olennaisinta on, että ohjaaja pystyy reagoimaan muutoksiin vaihtamalla tarvittaessa omaa ohjaustyyliään tilanteen vaatimalla tavalla (Kivelä & Lempinen 2009, 44.)

Irti elämää rajoittavasta jännityksestä

Jännittämisen hoidossa olennaisia osa-alueita ovat rentoutuminen, altistaminen, jännittämisen hyväksyminen, itsetunnon ja itsemyötätunnon kehittäminen, tunne- ja tietoisuustaitojen työstäminen ja sopivien selviytymiskeinojen löytäminen. Näitä kaikkia voidaan työstää myös ryhmässä.

Rentoutuminen

Ihmisen on mahdotonta olla samaan aikaan sekä rento että jännittynyt (Aavasto ym. 2008, 160). Rentoutusharjoituksia pidetään esiintymiseen valmistautumisen perusasioina. Erilaiset rentoutumismenetelmät jaetaan yleensä autogeeniseen, progressiiviseen ja mielikuvien avulla tapahtuvaan rentoutumiseen. Autogeenisessä rentoutuksessa rentoutuminen tapahtuu ajatusta avuksi käyttäen antamalla keholle erilaisia ohjeita, esimerkiksi ”vasen jalkasi on hyvin raskas ja lämmin”. Menetelmän on kehittänyt 1930-luvulla saksalainen psykiatri Johannes

Schultz. Progressiivisessa rentoutuksessa hyödynnetään kehon rentoutumista jännittämisen jälkeen. Kehon osia jännitetään tietoisesti äärimmilleen ja päästetään sitten rennoksi, jolloin lopputulos on alkutilannetta rennomp. Progressiivisen rentoutuksen julkaisi yhdysvaltalainen lääkäri Edmund Jacobson vuonna 1929. Mielikuvien käyttöä rentoutuksessa tukee menetelmän helppous. Se ei vaadi pitkäaikaista harjoittelua onnistuakseen. (Arjas 2002, 42-43.)

Säännöllisen rentoutusharjoittelun vaikutus kasvaa etenevästi eli vaikutus laajenee yksittäisiä harjoitteluhetkiä pidemmälle muuhunkin elämään. Pitkäaikainen harjoittelu mahdollistaa kehon rauhoittamisen hyvin nopeasti ja helposti. Erilaiset rentoutustekniikat ovat tutkimusten mukaan auttaneet useissa kipu- ja jännitystiloiissa. Lisäksi ne auttavat ahdistuksen hoidossa. (Aavasto ym. 2008, 163.) Yksittäisiä jännittäviä tilanteita ajatellen hyödyllisiä rentoutustekniikoita ovat ne, joita on mahdollista tehdä missä ja milloin tahansa (Arjas 2002, 44).

Opinnäytetyössäni viittaa rentoutumisella myös hengityksen rauhoittamiseen. Jos hengitys on epätasapainoista, elintoiminnot kiihtyvät ja koko elimistö oireilee. Rauhallinen hengitys tyynnyttää autonomisen hermoston. Levollinen ja pitkä uloshengitys rauhoittaa sekä yliviritynyttä kehoa että mieltä. Se jättää tilaa vapaasti virtaavalle sisäänhengitykselle ja varmistaa, että keho saa riittävästi happea. Hengittäminen säätelee myös sydämen sykettä. Hengittämiseen keskittyminen mahdollistaa myös pysähtymisen, jossa jännittämistä voi tunnustella ja työstää. (Martin ym. 2013, 43-44.)

Altistaminen

Yleensä sosiaalinen jännittäminen ei poistu pelkästään asian tiedostamisella ja ymmärtämisellä, vaan lisäksi tarvitaan altistumista jännittäville tilanteille, toisin sanoen pelkojen kohtaamista. Altistusharjoittelussa edetään asteittain kohti jännittävämpiä tilanteita. (Huttunen 2018.) Kun jännittävän tilanteen on kohdannut riittävän monesti, on päässyt keräämään kokemuksen lisäksi myös onnistumisia. Mitä useampia onnistuneita kokemuksia taustalla on, sitä vähemmän pelkää epäonnistumista. (Martin ym. 2013, 37.)

Harjoittelun voi aloittaa käymällä jännittävää tilannetta läpi ensin mielikuvissa ja vasta sitten todellisessa tilanteessa. Harjoittelussa edetään pikkuhiljaa kohti jännittävämpiä tilanteita aloittamalla siedettävissä olevasta jännityksestä. Kun helpommalta tuntuvaan tilanteeseen on totuttu, voidaan siirtyä kohti voimakkaampaa pelkoa aiheuttavaa tilannetta. (Huttunen 2018.)

Toistuvasti, hallitusti ja sopivasti toteutettu tietoinen altistuminen ahdistaville tilanteille johdattaa lopulta häiriöiden hallintaan. Kun haastavalle tilanteelle altistuu toistuvasti, ahdistus tilanteessa vähenee pikkuhiljaa. Haastavan tilanteen toistuva kohtaaminen on todettu yhdeksi tehokkaimmista tavoista hoitaa jännittämistä. (Stenberg ym. 2019, 26.)

Hyväksyminen

Jännittäminen on normaali osa ihmisen elämää, mutta sen hyväksyminen vaatii sekä jännittämisen että itsemyötätunnon työstämistä. Monesti unohdetaan jännittämisen hyvät puolet. Oikein kanavoituna jännittäminen voi antaa voimia ja aktivoida toimintaa. Jännittämisen tarkoitus on virittää keho ja mieli tärkeäksi koettuun tilanteeseen. Se voi antaa esiintymistilanteeseen eloisuutta ja energiaa. (Martin ym. 2013, 23.) Ujo tai herkkä ihminen taas on usein muiden silmissä miellyttävä ja toista aidosti kuunteleva keskustelukumppani (Keltikangas-Järvinen 2010).

On kuitenkin tavallista, että jännittäminen leimataan heikkoudeksi (Valkonen 2003, 241). Usein ihminen itse pitää omaa jännittämistään heikkoutena ja pyrkii peittämään sen, mutta myös muut saattavat kannustaa jännittämisen peittämiseen kertomalla palautteena esimerkiksi esityksen olleen hyvä, mutta jännittämisen näkyneen. Tällä tavalla myös ympäristö määrittelee, millaisia tunteita on sopivaa ilmaista. (Martin ym. 2013, 19.) Näin ajateltuna jännittämiseen suhtautuminen on myös yhteiskunnallinen ongelma.

Itsetunto ja itsemyötätunto

Itsetunto ei ole yksiselitteinen käsite. Siitä puhutaan usein ristiin minäkuvan kanssa, joka tarkoittaa kaikkia ominaisuuksia, joita ihminen itseensä liittää. Itsetunto taas viittaa

ominaisuuksien arvottavaan puoleen eli se määrittää, kokeeko ihminen olevansa ominaisuuksiin hyvä ja arvokas. (Kiviruusu 2017, 14 [Harter 1999].)

Keltikangas-Järvisen (1998) mukaan itsetunto määrittyy sillä, kuinka myönteinen minäkäsitys ihmisellä on. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, pitää itseään arvokkaana ja hyvänä heikkouksistaan huolimatta. Itsetunto paranee, kun ihminen saa onnistumisen kokemuksia, ja vastavasti heikkenee epäonnistumisten seurauksena. (Keltikangas-Järvinen 1998.)

Lapsi, joka on kasvaessaan kokenut hyväksyntää kaikkine puolineen, hyväksyy itsensä ja erilaiset piirteensä paremmin myös aikuisena. Moni jännittäjä on joutunut kasvuolosuhteidensa takia peittämään osan piirteistään ja kokee siksi itsensä hyväksymisen vaikeaksi. Myötätuntoinen suhtautuminen itseä kohtaan kannattelee yli häpeän ja avuttomuuden tunteiden. (Martin ym. 2013, 28.)

Myötätunnolla tarkoitetaan toisesta välittämistä. Myötätunto mahdollistaa toisen tukemisen ja myötälämisen. Myötätunto itseä kohtaan eli itsemyötätunto on sen ymmärtämistä, että ansaitsee itsekin myötätuntoa. Itsemyötätunnon voi ajatella olevan myös kannustavaa ystävällisyyttä ja huolenpitoa itseä kohtaan. Itsemyötätuntoinen ihminen tunnistaa omat tarpeensa ja pyrkii vastaamaan niihin aktiivisesti. Itsemyötätunto tuo tasapainoa elämään. Myötätunto itseä kohtaan on opittavissa oleva taito, jota on mahdollista kehittää tietoisesti. (Juote, Rasanen, Heimonen & Björqvist 2018, 6-8.)

Jännittäjä hyötyy itsetunnon ja itsemyötätunnon työstämisestä. Ne auttavat jännittäjää hyväksymään itsensä ja sitä kautta myös oman jännittämisen. Kun ihminen arvostaa itseään, hän ei myöskään ole niin riippuvainen muiden näkemyksistä. (Vrt. Martin ym. 2013.)

Tunnetaidot

Kyky viljellä myönteisiä tunteita ja tunteidensäätelytaito edesauttavat toimintakykyä ja terveyttä. Ne myös nopeuttavat paranemista ja pidentävät elinaikaa. Haastavien tunteiden kokeminen tai pyrkimys tukahduttaa voimakkaita tunteita lisää stressihormonia ja nostaa verenpainetta. Mielensterveyttä ajatellen on tärkeää osata tunnistaa omia ja muiden tunteita ja pystyä ennakoimaan ja säätelemään niitä. (Hannukkala ym. 2019, 39-40.)

Tutkimusmaailmassa ollaan yhtä mieltä siitä, että tunteet ovat hyödyllisiä niin ihmisille kuin eläimillekin. Ne ohjaavat keskus- ja ääreishermoston tilaa ja yksilön toimintaa. Tunteet tehostavat refleksimäisesti käyttäytymistä tilanteissa, joissa yksilö kohtaa erinäisiä uhkaavaksi koettuja asioita ja mahdollisuuksia. (Nummenmaa 2016, 725.)

Tunteita määritellään useilla tavoilla. Yksinkertaisin määritelmä on, että tunne on reaktio, jossa yhdistyvät kehon virittyminen, tiedostettu kokemus ja tunteenilmaus. Se, miten yksilö lähtökohtaisesti kokee tunteet, perustuu temperamenttiin eli synnynnäisiin taipumuksiin reagoida. Tunteet ovat usein epämääräisiä, hajanaisia ja nopeasti muuttuvia. Ne eivät aina kerro totuutta, vaan johtavat herkästi vääriin tulkintoihin. (Hannukkala ym. 2019, 40.) Tunteet tuottavat toimintaa, mutta usein ihminen aliarvioi omaa kykyään vaikuttaa käyttäytymiseensä ja yliarvioi tunteiden valtaa. Tunteet ohjaavat yksilön havaintoja ja ohjaavat toimintaa, mutta eivät määritä sitä. (Myllyviita 2019, 80.)

Myös aiemmin käsiteltyjen minäkuvan ja itsetunnon pohjana oleva minäkäsitys perustuu tunteisiin. Tunteet ovat läsnä kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessä ja ne ovatkin universaaleja: mielihyvää, vihaa, pelkoa, surua, hämmästyä ja inhoa koetaan kaikkialla maailmassa kulttuurista riippumatta. Sekä mieli että keho reagoivat aina tunteen ilmetessä. Ulkopuolinen voi nähdä kehon reaktion ilmeissä, eleissä ja käytöksessä. Tasapainoiseen tunne-elämään kuuluvat tilanteeseen nähden tarkoituksenmukaiset ja sopivan voimakkaat tunteet. (Hannukkala ym. 2019, 40-41.)

Tunnetaitojen tiedetään kasvattavan voimavaroja. Tunnetaitojen perusta syntyy jo varhaislapsuuden vuorovaikutuskokemuksissa. Kun lapsi kasvaa turvallisessa ympäristössä, jossa hänen tarpeisiinsa vastataan, ovat lähtökohdat tasapainoiselle tunne-elämälle hyvät. (Hannukkala ym. 2019, 42.)

Tunnetaidoista puhuttaessa nousee usein ensimmäisenä esiin tunteiden säätely. Tunteet sytyvät automaattisesti, mutta ihmisellä on merkittävä kyky omien tunteiden säätelyyn (Nummenmaa 2016, 725). Tunnesäätelyllä tarkoitetaan yksilön kykyä vaikuttaa omiin tunteisiinsa sellaisella tavalla, että se lisää sekä hänen itsensä että ympärillä olevien hyvinvointia. Sillä viitataan myös yksilön kykyyn vaikuttaa siihen, mitä, kuinka voimakkaasti ja kuinka pitkään hän kulloinkin tuntee. Säätelämällä tunteita on mahdollista voimistaa myönteisiksi koettuja tunteita ja vastaavasti lieventää kielteisiä. Tällä tavalla ihmisen tunne-elämä mahdollistaa sopuisimmat vuorovaikutussuhteet. Tunnesäätelyn tarkoituksena on lisätä tasapainotilaa, johon ihmisellä on luontainen tarve. (Kokkonen 2010, 9, 19, 79.) Tunteiden täydellinen hallinta ei kuitenkaan ole mahdollista tai tarkoituksenmukaista. Säätelyllä ei ole tarkoitus muuttaa tunnetta toiseksi tai tukahduttaa sitä täysin. Toimivaan tunnesäätelyyn kuuluvat tunteen kohtaaminen, käsittely ja annostelu niin, että tunnekokemus syntyy sopivan kokoisena. (Hannukkala ym. 2019, 48.)

Tunteiden säätelyn lisäksi tunnetaitoja ovat tunteiden huomaaminen, tunnistaminen ja hyväksyminen, tunteiden ilmaisukyky, myönteisten tunteiden korostaminen, hyvinvoinnista huolehtiminen, omien rajojen tunnistaminen ja asettaminen, kielteisten ajatusmallien huomaaminen, tunteiden hyödyntäminen ajattelemisen tukena, itsensä arvostaminen ja itseluottamus. Kyky havainnoida ja tunnistaa tunnereaktioita mahdollistaa tietoisien tunteiden kohtaamisen. Tunteiden ilmaisukyvyllä tarkoitetaan sitä, että ihminen osaa näyttää tunteensa muille. Tämä on merkittävää esimerkiksi siksi, että ihmissuhteiden kehittäminen ja ylläpitäminen eivät onnistu ilman myönteisten tunteiden ilmaisua. Hyvinvoinnin kannalta olennaista on myös mahdollisuus ilmaista vaikeita tunteita. (Hannukkala ym. 2019, 46, 48.)

Jännittäjälle tunnetaidot ovat merkityksellisiä siksi, että niiden avulla jännittäjä voi oppia hyväksymään, hahmottamaan ja säätelämään omaa jännitystään. Moni jännittäjä pyrkii lähtökohtaisesti torjumaan jännittämisen tunteen. Mitä enemmän tunnetta pyrkii vaimentamaan, sitä vahvemmin se ohjaa yksilön käyttäytymistä (Myllyviita 2019, 81). Siksi tunteiden hyväksyvä kohtaaminen on jännittävässä tilanteessa erityisen tärkeää.

Tunnejärjestelmän häiriöt liittyvät moniin psykiatrisiin häiriötiloihin, kuten ahdistuneisuushäiriöön ja masennukseen (Nummenmaa 2016, 725). Näin ei ole lainkaan tavatonta, että tunnejärjestelmän häiriöitä on myös jännittäjillä. Hyvinvointiin vaikuttaa kuitenkin myös normaalivaihtelun piiriin kuuluva tunne-elämä: positiiviseksi koettujen tunteiden toistuva kokeminen parantaa terveyttä, laajentaa sosiaalisia verkostoja ja kohottaa sosiaalista asemaa, kun taas negatiiviseksi koettujen tunteiden toistuva kokeminen heikentää somaattista ja psyykkistä terveyttä (Nummenmaa 2016, 725). Kaikenlaisten tunteiden tunteminen on tästä huolimatta osa elämää. Hyvätkään tunnesäätelytaidot eivät estä yli- tai alisäätelyä vaikeissa tilanteissa. Jokainen kokee tilanteita, joissa tulee joko hillinneeksi tunnereaktiotaan turhan paljon tai vaihtoehtoisesti tunne pääsee purkautumaan hallitsemattomalla tavalla. Se on osa normaalia elämää. (Hannukkala ym. 2019, 49.)

Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot ovat läsnäoloa hetkessä ilman tuomitsemista (Raevuori 2016). Alkuperäinen termi *mindfulness* voidaan suomentaa tietoisuustaitojen lisäksi tietoiseksi läsnäoloksi, tiedostavaksi läsnäoloksi tai tietoiseksi hyväksyväksi läsnäoloksi (Lehto & Tolmunen 2008, 41). Tietoisuustaidoissa harjoittelun kohteena on huomion suuntaaminen kehoon ja mieleen. Tietoisuustaitojen perusta on buddhalaisessa meditaatioperinteessä, jota on länsimaissa kehitetty erilaisiksi hoitotyön, kasvatuksen, terapian ja työelämän menetelmiksi. Tunnetuin tietoisuustaitomenetelmä on Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-menetelmä), jonka on kehittänyt Jon Kabat-Zinn. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 7.)

Tietoisuustaidot kuljettavat kohti kehollista kokemusta. Ne ovat harjoituksia, joilla syvennetään kehotietoisuutta. Säännöllinen tietoisuustaitojen harjoittelu vaikuttaa sekä kehoon että mieleen. Tutkimuksissa tietoisuustaitojen harjoittamisen on huomattu vähentävän kehon jännitystiloja ja kipuja. Niiden avulla voidaan myös ehkäistä kroonisen masennuksen uusiutumista ja hoitaa unettomuutta, ahdistuneisuutta ja stressiä. (Kortelainen ym. 2014, 11-12.)

Tietoisuustaitointerventiot on todettu tehokkaiksi ja monenlaisille ihmisryhmille sopiviksi (Raevuori 2016).

Tietoisuustaitoharjoituksista voi olla apua myös jännityksen hallinnassa. Tietoisuustaidot perustuvat hyväksynnälle ja niiden avulla ihminen voi pysähtyä tunnustelemaan ja havainnoimaan kehoaan, tunteitaan ja ajatuksiaan. Tietoisuustaidot voivat lisätä luottamusta siihen, että tunteiden sietäminen ja säätely on mahdollista. Harjoitusten kautta voi myös huomata itselleen tyypillisiä arvottavia ajattelumalleja, joiden valtaa tiedostaminen vähentää. Tietoisuustaitoharjoitukset tarjoavat myös mahdollisuuden pysähtyä keskellä vyöryvää tunnereaktiota. (Martin ym. 2013, 46.)

Selviytymiskeinot

Eri ihmisille toimivat erilaiset selviytymiskeinot jännittävissä tilanteissa, mutta tietyillä toimintatavoilla voi kokeilla lievittää omaa jännittämistä ja valita keinoista omaan jännitykseen parhaiten tehoavat.

Almonkarin (2007, 119) väitöskirjatutkimuksessa valtaosa vastaajista piti hyvää valmistautumista tärkeimpänä selviytymiskeinona jännittävässä tilanteessa. Valmistautuminen voi olla sekä fyysistä että psyykkistä. Kurkun ja suun aluetta voi rentouttaa erilaisilla harjoituksilla ja hieronnalla. Suun kuivumiseen auttaa hyvä nesteytys, josta kannattaa huolehtia jo jännittävää tilannetta edeltävänä päivänä. (Mm. Syrjä 2009.) Isoja lihasryhmiä voi rentouttaa ravistamalla koko kehoa pehmeästi ennen jännittävää tilannetta. Myös asennolla on vaikutusta jännittämiseen. Toiselle liikkuminen tuntuu luonteelta jännittävässä tilanteessa, kun taas toiselle jalat tukevasti maassa ja suorassa ryhdissä seisominen antaa varminnan olon. Monessa tilanteessa on mahdollista hakeutua myös istumaan, mikä on hyvä ratkaisu, jos pystyasento tuntuu hankalalta. Lisäksi tukea voi tuoda jonkin esineen pitäminen kädessä. (Martin ym. 2013, 40.)

Jännittäjän kannattaa tutustua myös mielikuvaharjoitteluun. Mielikuvien kautta muutos pääsee käynnistymään. Jännittävän tilanteen läpikäyminen rauhallisesti etukäteen mielikuvissa auttaa siirtämään onnistumisen kokemuksen todelliseen tilanteeseen. Mielikuvat tukevat asteittaista altistumista ja lisäävät itsevarmuutta. (Huttunen 2018.) Mielikuvaharjoittelun avulla voi vaikuttaa myös kehon reaktioihin. Ihon pintaverenkierto rauhoittuu, kun kuvittelee olevansa kylmässä vedessä. Tämä saattaa auttaa, jos punastuminen tuntuu häiritsevältä. Jännittäminen aiheuttaa myös unettomuutta. Siihen voi auttaa lihaksia rentouttava mielikuva lämpimässä hiekassa makaamisesta. (Martin ym. 2013, 35.)

Kiinnostavia ovat myös jännittäjien toisilleen jakamat selviytymiskeinot. Internetin keskustelupalstoilla on paljon kysymyksiä siitä, miten jännittävistä esiintymistilanteista voisi selvitä. Kommenteissa mainitaan tilanteen välttämisen ja lääkityksen lisäksi muun muassa mukavien asioiden tekeminen ennen ja jälkeen jännittävien tilanteiden, ensimmäisten joukossa esiintyminen ja esityksen sisältöön keskittyminen jännittämisoireiden sijaan. Myös esitettävän tekstin opettelu ulkoa, jännittämisestä ääneen kertominen ja lapulle kirjoitettu rauhoittava sana tai lause on koettu jännitysoireita helpottavaksi. (Demi 2014; Vauva.fi 2015; Suomi24 2012; Tiede 2006.) Samankaltaisia selviytymiskeinoja löytyy myös YTHS:n Jännittäminen osana elämää -opiskelijaoppaasta (2013, 40) ja Almonkarin (2007, 119) väitöskirjatutkimuksesta.

Jännittämisestä ei voi vapautua kokonaan, eikä se ole tarkoituskaan. On kuitenkin mahdollista oppia rentoutumaan ja hyväksymään normaalia jännittämistä, kun löytää selviytymiskeinoja yhdessä muiden kanssa. Tällä tavalla jännittämisen jännittäminen vähenee. (Martin 2017, 14-15.)

Vinkkejä näyttelijäntyöstä

Koska opinnäytetyön aihe sai kimmokkeensa aiemmasta ammatistani näyttelijänä, tuntuu mielekkäältä kertoa lyhyesti myös näyttelijämisen näkökulma aiheeseen.

Teatterialalla on perinteisesti ajateltu, että näyttelijämiseen liittyvät tunteet syntyvät ajatusten kautta ja näkyvät sitten tunteenilmaisuna kehossa. Haasteen on tuottanut ajatusten

manipuloinnin vaikeus. Teatteriteoreetikko Jerzy Grotowski (2006) siirsi tunteiden tuottamisen kehon tehtäväksi. Kehomuistin avulla tunteet syntyvät itsestään. Keho muistaa tietyn eleen liittyvän tiettyyn tunteeseen, ja tekemällä tuon fyysisen eleen tunne syttyy myös mielessä. (Grotowski 2006.) Toisin sanoen mieli ei ainoastaan vaikuta kehoon vaan myös keho vaikuttaa mieleen. Tätä mallia tukee myös holistinen ihmiskäsitys. Siinä ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa yhdistyvät fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen osa. Näistä osista muodostuu seurausten kehä, jossa kaikki perusolotilat vaikuttavat toisiinsa. (Rauhala, L. 2014.)

Jännittämisen kannalta on merkityksellistä hahmottaa kehon vaikutus mieleen. Jo aiemmin käsitelty rentoutuminen voi alkaa mekaanisena kehon lihasjännityksen poistamisena, mutta fyysinen rentoutuminen rauhoittaa kehon lisäksi mielen. Sama koskee hymyilyä: hymy on tunteenilmaisu, mutta mekaaninen hymy myös aikaansaa positiiviseksi koetun tunteen (Puttonen 2012). Ei ole myöskään merkitykseltä, minkälaisessa asennossa ihminen itseään kantaa. Epävarma ihminen pyrkii usein pienentämään itseään seisomalla kumarassa (mm. Martin ym. 2013, 21), mutta kumara ryhti voimistaa epävarmuuden tunnetta, kun taas ryhdikäs asento lisää itsevarmuutta (Petty & Briñol 2009).

Teatterimaailmassa käytetyin keino irrottaa huomio itsestä ja olla läsnä tilanteessa on kontakti ja siitä seuraava vuorovaikutus (mm. Weston 2013). Vuorovaikutus yleisön kanssa voi tuntua jännittävältä, mutta kontakti vie huomion pois itsestä ja vähentää jännitysoireita. Siksi joskus opetettu yleisön yli katsominen on pääsääntöisesti pelottavampaa kuin kontaktissa oleminen. Yleisöstä kannattaa etsiä hyväksyvä katse, joka saa itseluottamuksen kasvamaan. Näyttelijä Hegy Tuusvuori (2016, 36) kuvailee otollisimmaksi olotilaksi näyttämöllä rakastavan katseen alla työskentelyä. Rakastavalla katseella hän tarkoittaa kiinnostunutta, ymmärtävää ja tuntemattoman tutkimiseen rohkaisevaa asennetta (Tuusvuori 2016, 36). Kuten aiemminkin on mainittu, myös yleisötaitojen kehittäminen on merkittävä osa jännittämisen hoitoa (Martin 2013, 41).

Teatterialalla jännittämistä työstetään myös leikin ja mahdollisten tilanteiden kautta. Leikkisyyden keventää oloa ja siirtää huomion pois oireilusta. Mahdollisilla tilanteilla tarkoitetaan esiintymistehtäviä, jotka on tehty niin vaikeiksi, ettei onnistuminen ole mahdollista. Tällaisessa tilanteessa epäonnistumisen pelko vähenee, kun tietää sen olevan vääjäämätöntä, eikä onnistuminen ole edes vaihtoehto.

kehittämistyön toteutus

Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Yhdistyksen tavoitteena on aktivoida ja yhdistää Espoossa ja sen lähialueilla asuvia ihmisiä, jotka kärsivät mielenterveysongelmista. Tarkoitus on lisäksi kasvattaa ymmärrystä psyykkisistä ongelmista kärsiviä kohtaan ja tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Toiminta on kaikille avointa ja perustuu vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen. Yhdistys tarjoaa kävijöilleen avoimien kohtauspaikkojen lisäksi retkiä, leirejä, matkoja ja monenlaista ryhmätoimintaa. (Espoon mielenterveysyhdistys 2020.)

Asiakkaalle tarkoitettuna toiminnan lisäksi Espoon mielenterveysyhdistys vaikuttaa yhteiskunnallisella tasolla tiedottamalla viranomaisille jäsenten tarpeista, harjoittamalla julkaisutoimintaa ja järjestämällä keskustelu- ja valistustilaisuuksia. Yhdistys toimii yhteistyössä eri tahojen kanssa. Yhdistyksellä on kahvila Jorvin sairaalan psykiatrian osastojen yhteydessä, ja palsta-puutarha Kauklahdessa yhdessä Espoon aikuissosiaalityön kanssa. Kahvilassa ja puutarhalla voi harjoitella työntekoa ja ylläpitää toimintakykyä. Toiminnan rahoittajia ovat Espoon kaupungin lisäksi Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA, Espoon seurakuntayhtymä, Viola Rannin säätiö, Kauniaisten kaupunki ja Kirkkonummen kunta. (Espoon mielenterveysyhdistys 2020.)

Jännittäjien tukikurssi suunniteltiin osaksi yhdistyksen ryhmätoimintaa. Kohderyhmänä olivat täysi-ikäiset, jotka kaipaavat tukea sosiaalisten tilanteiden pelon, esiintymisjännityksen tai

ihmisten seurasta aiheutuvan hermostuneisuuden hoitoon. Kurssin sisällöt sopivat eri ikäisille osallistujille, mutta tutkimusten mukaan jännittäminen koskettaa varsinkin nuoria aikuisia, joten heidät kannattaa tulevillakin kursseilla huomioida kohderyhmänä erityisesti.

Ryhmän kokoaminen ja toimintaympäristö

Jännittäjien tukikurssia markkinoitiin Espoon mielenterveysyhdistyksen viestintäkanavissa ja HUS HYKS Jorvin alueen aikuispsykiatrian ja Espoon mielenterveysyhdistyksen yhteistyökoukussa. Ennakoilmoittautumista ei vaadittu, mutta ryhmäytymisen ja kurssimuotoisuuden takia osallistujien toivottiin tulevan mukaan ensimmäisestä tai viimeistään toisesta kerrasta lähtien.

Ennakkomarkkinoinnista huolimatta ensimmäiselle kerralle tuli vain kaksi osallistujaa. Toisella kerralla osallistujia tuli kaksi lisää, ja tämän jälkeen vielä yksi uusi osallistuja tiedusteli mahdollisuutta tulla mukaan. Lopulta kurssilla oli viisi osallistujaa, mikä tuntui sopivalta määrältä. Ryhmä päätettiin sulkea. Mukaan tulleet ryhmäläiset sitoutuivat kurssiin tiiviisti, vaikka ilmoitettu poissaoloja tuli jonkin verran.

Ryhmässä oli sekä naisia että miehiä. Kaikki osallistujat olivat alle 35-vuotiaita. Jännittämisen voimakkuus vaihteli osallistujien välillä. Osa oli ehtinyt työstää asiaa jonkin verran jo aiemmin, osalle aiheen käsittely oli kokonaan uutta. Kaikki ryhmäläiset kokivat haasteeksi nimenomaan kehon ylivirittämisen jännittämissä sosiaalisissa tilanteissa, joten päädyimme keskittymään kurssilla erityisesti rentoutuskeinoihin.

Ryhmä muotoutui osallistujien palautteen mukaan turvallisesti siitä huolimatta, että se muodostui pikkuhiljaa kurssin edetessä. Parhaan mahdollisen hyödyn saamiseksi päädyin ohjaajan oppaassa kuitenkin ehdottamaan, että ryhmä kootaan jatkossa ennakoilmoittautumisilla jo ennen kurssin alkua.

Tukikurssi jännittäjille toteutettiin Espoon Kuitinmäessä ValoEMY:ssä, joka on yksi Espoon mielenterveysyhdistyksen kolmesta kohtaamispaikasta. Kurssille osallistuminen oli osallistujille kaikissa vaiheissa ilmaista ja vapaaehtoista, kuten yhdistyksen toiminta muutenkin.

Kehittämistyön vaiheet ja aikataulu

Kehittämistyön vaiheita olivat valmistelu ja suunnittelu, tuotosten toteutus ja kehitystyön päättäminen. Työ polkaistiin käyntiin lokakuussa 2019, kun yhteistyöstä sovittiin toimeksiantajan kanssa ja aihe valikoitui. Työn valmistelu ja suunnittelu alkoivat välittömästi, koska jännittäjien tukikurssi sovittiin alkavaksi jo tammikuussa 2020. Syklisen etenemismallin vuoksi toteutusvaiheissa palattiin usein valmistelu- ja suunnitteluvaiheeseen. Myös arviointia tehtiin läpi projektin. Projektin jatkuva arviointi tarjoaa arvokasta tietoa, joka mahdollistaa ongelma-kohtiin puuttumisen ajoissa (Paasivirta, Suhonen, Nikkilä 2008, 140).

Marras-joulukuussa 2019 perehdyin teoriataustaan ja materiaaleihin, ja tapasin toimeksiantajan aiheen tiimoilta. Tapaamisessa keskusteltiin muun muassa kehittämistyön tavoitteista, sisällöistä ja aikataulusta. Tämän jälkeen laadin projektisuunnitelman, jossa kuvailin kehittämistehtävän, opinnäytetyön tavoitteet, toimeksiantajan, alustavan tietoperustan, käytettävät menetelmät, projektin toteutusaikataulun, alustavan kurssisuunnitelman, arviointisuunnitelman ja tavoiteltavat tuotokset. Opinnäytetyösuunnitelma valmistui vuodenvaihteessa. Suunnittelun pohjalta laadittiin Turun ammattikorkeakoulun ja Espoon mielenterveysyhdistyksen välinen opinnäytetyösopimus.

Tukikurssi jännittäjille toteutettiin 15.1.–4.3.2020. Ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa kerran viikossa puoleksitoista tunniksi kerrallaan. Kurssin aikana yhdessä ryhmän kanssa tehdyn arvioinnin lisäksi keräsin osallistujilta viimeisessä tapaamisessa sekä suullisen että kirjallisen palautteen. Kurssin jälkeen keskityin analysoimaan havaintojani ja dokumentteja, ja tämän analyysin pohjalta aloin työstää ohjaajan opasta maaliskuussa 2020. Palasin teoriapohjan äärelle, laajensin sitä ja etsin toimivampia ratkaisuja kurssilla toimimattomaksi todettujen tilalle. Ohjaajan oppaan tekstiosuus valmistui huhtikuussa 2020, valmis taitettu verkkoversio touku-kuussa 2020.

Kehitystyön viimeiseen vaiheeseen kuului kehittämistyökokonaisuuden arviointi, opinnäytetyöraportin kirjoittaminen ja opinnäytetyön valmistuminen. Viimeinen vaihe toteutui maaliskuukuussa 2020. Vaiheeseen kuului tärkeänä osana varsinaisen opinnäytetyön kirjoittaminen, joka tosin limittyi osittain ohjaajan oppaan työstämisen kanssa. Kehittämistyön osana opinnäytetyöraportti oli merkityksellinen etenkin arvioinnin ja johtopäätösten takia. Opinnäytetyöraportti valmistui toukokuussa 2020. Täysin valmiiksi opinnäytetyöprojekti tuli toukokuun lopussa 2020.

Kehittämistyön menetelmät

Toteutin kehittämistyön spiraalista etenemistä hyödyntäen. Syklisessä spiraalimallissa kehittämistoiminnan eri vaiheet muodostavat kehii, ja edellisen vaiheen tulos arvioidaan uudelleen. Mallissa korostuvat reflektiivisyys, arviointi ja vuorovaikutus. Tässä mallissa opitaan toiminnassa ja toiminnasta. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 52.) Tukikurssi jännittäjille on aina omanlaisensa, sillä sen lopullinen sisältö ja tavoitteet riippuvat osallistujien tarpeista. Siksi suunnitelma kurssin suhteen oli tehtävä joustavaksi. Jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen tein havaintojeni ja yhteisen arvioinnin perusteella reflektiota, jonka perusteella suunnittelin seuraavaa tapaamiskertaa. Myöskään ohjaajan oppaan suunnittelu etukäteen ei olisi ollut mielekästä, sillä se perustui pidettävään pilottikurssiin ja siitä saatuihin oppeihin, jotka luonnollisesti tulivat näkyviksi vasta kurssin aikana.

Projektin suunnittelussa ja arvioinnissa hyödynsin osallistuvaa havainnointia, dialogista keskustelua ja sekä suullista että kirjallista palautetta. Nämä menetelmät mahdollistivat osallistamisen ja vuorovaikutuksen hyödyntämisen kehittämistyössä.

Kehittämisaineisto

Alkuperäisen hahmottelemani kurssirungon päälle tein jokaiselle tapaamiskerralle tarkennetun ohjaussuunnitelman osallistujien kommenttien ja toiveiden pohjalta. Pidin myös tiiviisti työpäiväkirjaa, johon kirjasin ryhmässä tekemiäni havaintoja ja saatua palautetta. Tapasin viikoittain toimeksiantajan edustajan, jonka kanssa käydystä reflektioivasta keskustelusta ja siihen liittyvistä pohdintoista tuli tärkeä osa työpäiväkirjaa. Työpäiväkirja mahdollisti dokumentoidun itsearvioinnin läpi kehittämistyön ja antoi tärkeitä eväitä ohjaajan oppaan työstämiseen.

Kurssin päätteeksi teetin osallistujilla kirjalliset palautteet, jotka yhdessä suullisen palautteen kanssa antoivat osaltaan suuntaviivoja ohjaajan opasta varten. Ohjaajan oppaasta tulikin niin sanotusti viimeistelty versio pitämästäni pilottikurssista. Siinä näkyy kehittämisaineistojen tulos.

Kehittämisaineisto toimi opinnäytetyöraportissa tehdyn arvioinnin perustana. Saamani palaute ja tekemäni havainnot auttoivat jäsentämään sitä, mitkä osat työmenetelmästä toimivat ja mitkä vaativat vielä työstämistä. Arvioinnin pohjalta tein tietoperustaan nojaten johtopäätökset toteutuksesta.

Kehittämistyön raportti

Opinnäytetyöni oli kolmiosainen. Se koostui jännittäjille suunnitellusta ja toteutetusta kurssista, jännittäjäkurssin ohjaajan oppaasta ja näiden toteutumista kuvailevasta raportista eli varsinaisesta opinnäytetyöstä.

Opinnäytetyön keskiössä olivat jännitysoireista kärsivät ihmiset sekä menetelmät, joilla jännittämisoireita pyritään lievittämään. Tässä opinnäytetyöraportissa kuvaan työni lähtökohtien ja tavoitteiden jälkeen kirjallisuuden pohjalta jännittämistä, sen syitä ja hoitoa. Sen jälkeen kuvailen opinnäytetyöprosessia, toteuttamaani jännittäjien tukikurssia ja laatimaani ohjaajan opasta, joka jää myöhempää käyttöä varten työn tilaajalle, Espoon mielenterveysyhdistykselle.

Raportin johtopäätöksissä tarkastelen arvioinnin perusteella, miten hyvin kurssin harjoitteet ja kurssi kokonaisuutena pystyivät tukemaan työn päätarkoitusta eli jännittäjän kokeman

kiusallisen ja haittaavan jännittämisen lieventymistä. Pohdintaosiossa pohdin opinnäytetyökonaisuutta, arviointia ja johtopäätöksiä.

kehittämistyön tuotokset

Tukikurssi jännittäjille -pilottikurssi

Espoon mielenterveysyhdistyksen arvoja ovat kävijälähtöisyys, itsemääräämisoikeus, yhdenvertaisuus, avoimuus, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus (Espoon mielenterveysyhdistys 2020). Jännittäjien tukikurssin lähtökohtana oli toteuttaa näitä samoja arvoja. Lähestyin ohjausta voimavara- ja ratkaisukeskeisesti. Keskeisessä roolissa oli osallistujien osallisuudenkokemus, jota pyrin vahvistamaan yhteisellä tavoitteiden asettelulla ja arvioinnilla.

Kurssin pääpaino oli vertaistussa. Vertaistuki yhdistää ihmisiä, joilla on samanlaiset kokemukset. Kokemuksista puhuminen lieventää ahdistusta ja pelkoa. Myös syyllisyyden ja häpeän tunteet sekä syrjäytymisen vaara vähenevät vertaistuen ansiosta. (Mielenterveystalo 2020.)

Vertaistuen lisäksi kurssiin kuului teoria- ja keskusteluosuuksia sekä osallistavia, luovia ja toiminnallisia menetelmiä, joissa korostuivat rentoutus- ja altistusharjoitukset. Lisäksi tehtiin harjoituksia, joiden tarkoitus oli auttaa tiedostamaan ja ymmärtämään omaa toimintaa ja ajattelumalleja.

Pääsääntöisesti valitsemani toimintatavat tulevat perustelluiksi luvuissa *Jännittäminen ilmiönä* ja *Apua jännittämiseen*. Tässä luvussa keskityn kuvailemaan tuotosten sisältöjä ja toteutumista. Kurssille valitut teoriaosuudet löytyvät erillisenä liitteenä olevasta Tukikurssi jännittäjille - ohjaajan oppaasta. Verkosta haettujen harjoitusten ja kurssimateriaalien linkit löytyvät lähdeluettelosta ja ohjaajan oppaasta.

Ensimmäinen tapaamiskerta - ryhmäytyminen

TAVOITTEET

Ensimmäisen kerran tavoitteena oli ryhmäytyminen ja tutustuminen, kurssisisällön suunnittelu, aiheen esittely ja tavoitteiden asettaminen yhdessä osallistujien kanssa.

SUUNNITELMA

Tarvittavat välineet: Kuvakortit, fläppitaulu/liitutaulu, laitteisto videon katseluun, viltit.

Tervetuloa: Toivotetaan kaikki tervetulleiksi kurssille ja kerrotaan, että kyseessä on jännittäjille suunnattu kurssi, jonka aikana on tarkoitus paneutua jännittämisen syihin ja selviytymiskeinoihin, jakaa omia kokemuksia, harjoitella rentouttamaan ylivirittynyttä kehoa ja altistua turvallisesti jännittäville tilanteille.

Tutustumisharjoitus: Pöydälle levitetään kuvakortteja (DiXit), joista jokainen saa valita omaa olo-tilaansa kuvaavan kortin. Tämän jälkeen ryhmäläiset esittelevät itsensä ja valitsemansa kortit sekä kertovat halutessaan, miksi valitsivat juuri kyseisen kortin. Jokainen kertoo vuorollaan myös, kuinka paljon juuri nyt jännittää asteikolla yhdestä kymmeneen. Myös ohjaaja osallistuu ja esittelee itsensä.

Ryhmän säännöt: Ryhmä luo kurssille omat säännöt, jotka kirjataan ylös fläppi-/liitutaululle, ja joihin voidaan tarvittaessa myöhemmin palata.

Toiveet ja tavoitteet: Keskustellaan pareittain tai pienryhmässä siitä, miksi kurssille on tultu ja minkälaisia toiveita ja tavoitteita kurssin suhteen on. Jaetaan ajatukset koko ryhmälle. Kirjataan ylös ryhmän tavoitteet.

Video: Katsotaan Kirsikka Kaipaisen tarina jännittämisestä ja siitä vapautumisesta. Keskustellaan videon herättämistä ajatuksista.

Keho ja mieli valoisaksi -rentoutus:

Ravistele ensin seisten koko kehoasi lempeästi. Ota hyvä asento istuen tai seisten. Suorista selkäsi ja sulje silmäsi. Pyöritä hartioita taaksepäin laajassa kaaressa. Yhdistä hartioiden liikkeeseen hengitys siten, että hengität sisään samalla, kun hartiat nousevat ylös, ja ulos hartioiden laskeutuessa taakse. Sisään kannattaa hengittää nenän kautta ja ulos suun kautta. Jätä hartiat taakse ja alas. Jatka hengittämistä. Voit ajatella sisään tulevan ilman valkoisena, energisoivana ja itsevarmuutta lisäävänä hyvänä ilmana. Ulos hengität mustaa ilmaa, jonka mukana epävarmuus ja jännitys lähtevät kehostasi. Uloshengitystä voi kokeilla myös voimakkaana huokauksena. Jatka hengittämistä ja kohota hieman kasvojesi kuin nostaisit ne kohti aurinkoa. Kuvittele lämpimän kevätauringon paistavan kasvoillesi. Hymyile kevyesti. Avaa silmäsi ja olet valmiina tuleviin haasteisiin.

Turvapaikkaharjoitus: *Ota hyvä asento, jossa sinun on helppo rentoutua. Sulje silmäsi ja hengitä. Ajattele jotakin sinulle hyvää ja turvallista paikkaa, jossa koet olosi onnelliseksi. Jos mieleesi ei tule oikeasti olemassa olevaa paikkaa, voit kuvitella, minkälainen olisi unelmiesi turvapaikka.*

Näe valitsemasi paikka ensin kaksiulotteisena kuvana. Laajenna mielikuvaa ja kuvittele itsesi tuohon paikkaan. Mitä näet? Mitä kuulet? Mitä tuoksuja paikassa on? Miltä sinusta tuntuu tässä turvallisessa paikassa? Voit viettää mielikuvassa niin pitkään kuin haluat.

Palaa sitten ajatukseen turvapaikasta kaksiulotteisena kuvana. Ajattele kuva turvapaikastasi paperille ja taittele se pieneksi mytyksi, jonka voit laittaa taskuusi. Näin turvapaikka kulkee kaikkialla mukana ja voit ottaa sen esiin aina tarvittaessa. (Vrt. mm. Kallio 2017.)

Lopetus: Fiiliskierros ja seuraavan kerran aiheen esittely.

TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Ensimmäinen tapaamiskerta toteutui 15.1.2020 klo 14.30-16.

Ensimmäinen tapaaminen ei toteutunut kuvitelmani mukaisena, koska paikalla oli vain kaksi osallistujaa. Tutustumisharjoitus kuvakortteja apuna käyttäen (mm. Alaniska & Ahonen) tuntui pehmeältä aloitukselta, joka viritti hyvin aiheeseen. Myös senhetkisen jännittämisen määrän arvioiminen ja muille jakaminen tuntuivat mielekkäältä. Oman jännityksen arviointi numeroasteikolla auttaa määrittelemään omaa jännitystä, jolloin sopivan jännittämisen astetta on helppompi hahmottaa (vrt. Martin ym. 2013, 37). Samalla se aloitti vertaistuellisen toiminnan, kun sekä minä että kaksi osallistujaa pääsimme heti alkuun kertomaan toisillemme, että kurssin aloitus jännittää.

Ryhmän sääntöjen ja tavoitteiden luominen vain kahden osallistujan voimin ei tuntunut ryhmäläisten mielestä järkevältä, joten sovimme, että niihin palataan vielä seuraavalla kerralla. Sääntöiksi kirjattiin kuitenkin jo ensimmäisellä kerralla *toisten kunnioittaminen, luottamuksellisuus ja ajoissa paikalle saapuminen*. Toiveiksi nousivat halu löytää selviytymiskeinoja jännittäviin tilanteisiin ja halu oppia rentouttamaan ylivirittyvää kehoa. Ryhmän tavoitteisiin kirjattiin *turvallinen yhteinen matka*. Osallistajat toivoivat myös suurempaa ryhmäkoko.

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n video, jossa entinen jännittäjä Kirsikka Kaipainen kertoo jännittämisestään ja siitä vapautumisesta, koettiin lohdullisena. Ryhmäläiset kertoivat, että tuntui helpottavalta, kun joku kuvaili tunteita, joita he itsekin kokivat tuntevansa. Jännityksestä vapautumista pidettiin kuitenkin omalla kohdalla vielä kaukaisena haaveena.

Keho ja mieli valoisaksi -harjoituksen olen kehittänyt teatterikoulutuksen pohjalta aikanaan itselleni esiintymisjännitykseen, mutta kuullut sen auttavan monella myös stressiin ja

ahdistukseen. Harjoituksen jälkeen keskustelimme siitä, miten tämänkaltainen harjoitus tuntui sopivan ryhmäläisille. Toinen ryhmäläinen koki sen lempeänä ja oloa keventävänä, toiselle istuen tehtävä harjoitus tuntui vaikealta. Sovimme, että tulevilla kerroilla tehdään paljon myös makuultaan tehtäviä rentoutuksia, joissa kehon täysi rennoksi päästäminen voi olla helppoa.

Turvapaikkaharjoitus koettiin turvallisena ja käyttökelpoisena. Harjoituksen jälkeisessä keskustelussa nousivat esiin hengitysharjoitukset ja mielikuvaharjoitukset, joita lupasin lisätä kurssiohjelmaan seuraaville kerroille.

Lopun tunnelmakerroksella nousi uudestaan toive siitä, ettei ryhmän koko jäisi kahteen osallistujaan. Huomasin olevani itsekkin jännittynyt pienen osallistujamäärän takia. Molemmat ryhmäläiset kertoivat kuitenkin odottavansa jo seuraavaa kertaa.

Toinen tapaamiskerta - jännittämisen fysiologia

TAVOITTEET

Toisen kerran tavoitteita olivat ryhmän sääntöjen ja tavoitteiden tarkentaminen, jännittämisen fysiologian ymmärtäminen, selviytymiskeinojen löytäminen ja kehon ja mielen yhteyden hahmottaminen.

SUUNNITELMA:

Tarvittavat välineet: Kyniä, paperia, fläppitaulu/liitutaulu, viltit.

Kuulumiskierros ja mahdollisten uusien ryhmäläisten toivottaminen tervetulleiksi.

Ryhmän sääntöjen tarkentaminen ja keskustelua kurssiin liittyvistä toiveista ja tavoitteista.

Piirustustehtävä: Jokainen piirtää paperille ihmiskehon ja merkitsee ne kohdat, joissa jännittäminen tuntuu omassa kehossa. Asiat kootaan isoon kuvaan fläppitaululle.

Tietoa kehon jännitysoireista ja niiden syistä.

Keskustelua kehon tuntemuksista ja siitä, mitä oireille voisi mahdollisesti tehdä ja miten niihin voisi suhtautua hyväksyvämmiin.

Teoriaosuus: Selviytymis- ja rentoutuskeinot fyysisiin oireisiin.

Hengitysharjoitukset:

Tauko: Hengitä ensi vapaasti. Kiinnitä sitten huomio uloshengityksen jälkeiseen pieneen taukoon ennen seuraavaa sisäänhengitystä. Se on hellittämisen hetki, jolloin ei tarvitse tehdä mitään, ei edes hengittää.

Aallot: Hengittele kädet vatsan päällä. Tunne käsillä, miten aallot nousevat ja laskevat. Mielikuva meren aalloista rauhoittaa. Aisti tauon paikka aallon pohjalla.

Kuminauha: Kuvittele, että keskivartalosi sisällä on kuminauha, jota voit venyttää sisäänhengityksellä kireäksi ja hellittää uloshengityksellä löysäksi.

Liukumäki: Kuvittele uloshengityksen aikana mielessäsi leikkipuiston liukumäki, jota lasket alas. Vaihtoehtoisesti voit kuvitella laskevasi pyörällä alas loivaa mäkeä. Anna liu'un hiipua taukoon.

(Hengityskoulu, Maila Seppä & Minna Martin)

Jännittynyt vs. rentoutunut -harjoitus: Mennään ensin makaamaan lattialle ja rentoutetaan koko keho. Sitten jännitetään kaikki osat kehosta yhtä aikaa niin jännittyneiksi kuin ikinä mahdollista. Rentoutetaan. Toistetaan tämä kolmesti. Sitten noustaan ylös ja liikutaan tilassa. Luodaan äskeistä mielikuvaa käyttäen kehosta ensin niin jännittynyt kuin mahdollista. Samalla puhutaan jännityksen merkeistä kehossa. Kun kaikki ovat löytäneet mahdollisimman jännittyneen tilan, aletaan purkaa sitä ja luodaan mahdollisimman rentoutunut ja itsevarma

keho. Muutos tehdään fyysisesti, ei ajatuksen tasolla. Kun itsevarman kehon ääripää on löydetty liioitellen, luodaan kehosta taas oma, sellainen, jossa harjoituksen tekijän on hyvä olla. Keskustellaan kehon vaikutuksesta mieleen.

Sana kerrallaan -tarina: Kerrotaan tarina niin, että kukin ringissä sanoo vuorotellen yhden sanan. Voidaan sopia, että tarina alkaa sanoilla ”olipa kerran”, jottei alkuun tule liian suuria paineita.

Loppurentoutus: Rentoutushengitys.

Lopetus: Fiiliskierros ja seuraavan kerran aiheen esittely.

TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Toinen tapaamiskerta toteutui 22.1.2020 klo 14.30-16.

Toiselle kerralle tuli kaksi uutta osallistujaa, ja ryhmäkoko kasvoi neljään, mikä sai ryhmän tuntumaan kokonaiselta. Ryhmän sääntöihin lisättiin, ettei toisten päälle saa puhua ja että muita tulee yrittää ymmärtää. Lisäksi puhelimet sovittiin pidettäväksi äänettömällä. Myös uudet ryhmäläiset toivoivat apua kehon rentouttamiseen, joten lupasin painottaa harjoituksissa rentoutumista. Ryhmän tavoitteisiin lisättiin *jännittämisoireiden hyväksyminen, myötätuntoinen suhtautuminen ryhmään, ryhmän koossapysyminen ja jännittämisen väheneminen.*

Piirustustehtävä koettiin mielekkäänä. Se mahdollisti asian jäsentelyn ennen kuin sille tarvitsi löytää sanoja. Ryhmäläiset myös täydensivät omia kehontuntemuksiaan muiden kertoman mukaan. Jännittämiseen liittyi niin useita kehon reaktioita, ettei kaikkia välttämättä edes muista tai tiedosta. Vertaistuki tuntui keventävän ryhmäläisten oloa.

Hengitysharjoitukset koettiin hyödyllisinä niiden helppouden takia ja siksi, että hengitystehtävään keskittyminen auttoi unohtamaan jännityksen. Myös Jännittynyt vs. rentoutunut -harjoitusta pidettiin toimivana ja havainnollistavana. Olen kehittänyt sen teatteriharjoitteiden pohjalta alun perin Vaasan Jännäri-ryhmälle. Tarkoitus on tehdä havainnoita siitä, miten kehon asento vaikuttaa itsevarmuuteen. Ryhmäläiset kertoivat olon tuntuneen hyvin erilaiselta jännittyneessä ja rentoutuneessa kehossa, vaikka varsinkin itsevarman ja rennon kehon rakentaminen tuntui aluksi hieman vaivaannuttavalta vierautensa takia.

Sana kerrallaan -tarinasta muodostui ryhmäyttävä kokemus, kun ryhmäläiset pääsivät luomaan kokonaisuuden yhdessä. Harjoituksen tarkoitus on altistaa jännittävälle tilanteelle matalalla kynnyksellä, kun kaikki muutkin ovat samassa tilanteessa. Kaikkein olennaisin asia harjoituksessa on kuunteleminen. Tarinaa on seurattava tiiviisti, jotta sitä osaa jatkaa loogisesti. Ideana on, että kuunteleminen ja tarinaan keskittyminen vie huomiota jännittämiseltä. Kokemus jännittämisen voimakkuudesta harjoitusta tehdessä vaihteli osallistujien kesken. Osa koki, että oma jännittäminen unohtui harjoituksen aikana kokonaan, osalla tarinan ennakoimattomuus aiheutti jännitysoireita.

Loppuringissä näin hymyjä ja kuulin tyytyväisyyttä yhteisestä ryhmähetkestä. Odotusten mukaisesti rentoutusharjoitukset oli koettu helpompina ja miellyttävämpinä kuin altistusharjoitukset. Tiedustelin, mitä jännittävää ryhmäläiset mahdollisesti haluaisivat seuraavalla kerralla tehdä. Ryhmä valitsi Aliaksen pelaamisen.

Kolmas tapaamiskerta - jännittävät tilanteet, sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot, mukavuusalueelta poistuminen

TAVOITTEET

Kolmannen kerran tavoitteita olivat selviytymiskeinojen löytäminen, sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen erottaminen ja oman mukavuusalueen laajentaminen altistumalla jännittävälle tilanteelle turvallisesti yhdessä ryhmän kanssa.

SUUNNITELMA

Tarvittavat välineet: Viltit, laitteisto videon katseluun, Alias-peli.

Kuulumiskierros.

Teoriaosuus: Psyykkiset selviytymiskeinot jännittäviin tilanteisiin, tietoa altistamisharjoitusten merkityksestä, tietoa mielikuvaharjoittelusta.

Mielikuvaharjoitus: *Sulje silmäsi ja kuvittele jokin jännittävä tilanne. Kuvittele itsesi tuohon jännittävään tilanteeseen ja mieti, miten tilanne etenisi, jos kaikki menisi hyvin ja voisit kokea onnistuneesi. Ei tarvitse kuvitella, ettei jännitys olisi lainkaan läsnä, mutta mieti, mitä tilanteessa tapahtuisi ja millainen olo sinulla olisi, jos tilanne etenisi hyvin.*

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot: Keskustelua siitä, mitä tulee mieleen käsitteistä sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot.

Video: Akuutti: Sosiaalisuus. Videon pohjalta keskustelua sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen eroista.

Aliaksen pelaaminen ryhmän toivomalla tavalla.

Loppurentoutus: Tarkkailija.

Lopetus: Fiiliskierros ja seuraavan kerran aiheen esittely.

TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Kolmas tapaamiskerta toteutui 29.1.2020 klo 14.30-16.

Kolmannelle kerralle mukaan tuli vielä yksi uusi ryhmäläinen, joka oli erikseen tiedustellut mahdollisuutta tulla mukaan tässä vaiheessa. Ryhmä otti uuden jäsenen hyvin vastaan. Kuulumiskierroksen lisäksi aluksi käytiin vielä yhdessä läpi ryhmälle laaditut säännöt ja tavoitteet.

Mielikuvaharjoitus koettiin vaikeaksi. Osa ryhmäläisistä kertoi, että heidän oli mahdotonta kuvitella tilanteen etenevän hyvin. Sovimme, että ryhmäläiset kokeilevat harjoitusta uudelleen kotona niin, että edes jonkin osion tilanteesta kuvitellaan etenevän toiveiden mukaisesti.

Sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen erot olivat vieraita suurelle osalle ryhmää. Video, jossa Liisa Keltikangas-Järvinen kuvailee käsitteiden eroja, koettiin avartavana ja ajatuksia herättävänä. Se sai monet pohtimaan sosiaalisuuttaan ja sosiaalisia taitojaan suhteessa jännittämiin.

Aliasta päädyttiin lopulta pelaamaan niin, että yksi vuorolla selitti sanaa ilman aikarajoitusta ja kaikki saivat arvata. Pelaamisesta tuli hauska yhteinen hetki, joka koettiin helppona ja mukavana. Yhteinen tekeminen sai ryhmäläisten kertoman mukaan unohtamaan jännittämisen.

Loppurentoutuksen jälkeisessä seesteisessä olotilassa tunnelmat tapaamisesta olivat positiivisia. Tila tosin koettiin kaikuvana ja vähähappisena, mihin oli vaikea löytää ratkaisua kurssin edetessä.

Neljäs tapaamiskerta – jännittämisen syyt ja oma jännityshistoria

TAVOITTEET

Neljännän tapaamiskerran tavoitteena oli jännittämiseen liittyvien syiden tiedostaminen ja oman elämänhistorian jäsentämisen kautta saavutettava ymmärrys omaa jännittämistä kohtaan.

SUUNNITELMA

Tarvittavat välineet: Erivärisiä kyniä, paperia.

Kuulumiskierros.

Teoriaosuus: Jännittämisen syyt.

Jännityshistorioiden rakentaminen:

Harjoituksessa pohditaan, mitkä asiat omassa elämässä ovat aiheuttaneet jännitystä tai lieventäneet sitä. Harjoitus auttaa jäsentämään omaa elämää.

Piirrä paperille aikajana. Merkitse vuosilukujen tai ikäsi avulla sellaiset kokemukset, jotka ovat vaikuttaneet erittäin paljon elämääsi.

Merkitse sitten janalle suurimmat jännityksen kokemuksesi ja pelkosi. Mieti ja kirjaa ylös myös asioita, jotka ovat helpottaneet jännitystä.

Käytä halutessasi kirkkaita värejä ja itseäsi miellyttäviä merkintätapoja ja symboleita. (Headsted.)

Lopetus: Fiiliskierros ja seuraavan kerran aiheen esittely.

TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Neljäs tapaamiskerta toteutui 5.2.2020 klo 14.30-16.

Tunti oli teoriapainotteinen. Suhtautuminen jännityshistorioiden tekemiseen ei ollut yhdenmukaista. Jotkut innostuivat asiasta kovasti ja tekivät yksityiskohtaisia ja monikerroksisia töitä. Osa kirjoitti muutaman pääkohdan ja jäi pohtimaan omaa työtään. Yksi osallistuja ei nähnyt syytä kirjata mitään ylös vaan kieltäytyi tehtävästä. Sovimme, että hän saa halutesaan kertoa seuraavalla kerralla omasta historiastaan ulkomuistin perusteella. Osalla oman historian rakentaminen jäi vielä kesken. Tehtävän valmiiksi saattamisesta tuli kotitehtävä, ja seuraava tapaamiskerta sovittiin käytettäväksi pääosin historioiden läpikäymiseen.

Lopussa yksi ryhmäläinen esitti toiveen siitä, että jokaisella tapaamiskerralla tehtäisiin edes yksi rentoutus. Lupasin, että jatkossa tämä toteutuisi. Tapaamisen tunnelma oli kireä ja jäin pohtimaan, olisinko voinut vaikuttaa siihen enemmän omalla toiminnallani tai erilaisella suunnittelulla. Ryhmäläiset olivat kuitenkin sitä mieltä, ettei tunnelma johtunut niinkään sisällöistä vaan päiväkohtaisesta vaihtelusta mielentiloissa.

Viides tapaamiskerta – jännityshistorioiden käsittely

TAVOITTEET

Viidennen tapaamiskerran tavoitteena oli lisätä vertaistuen keinoin ryhmäläisten ymmärrystä ja myötätuntoa omaa ja toisten jännittämistä kohtaan.

SUUNNITELMA

Tarvittavat välineet: Viltit, jännityshistoriat.

Kuulumiskierros.

Koko kehon rentoutus: Hakeudu paikkaan, jossa voit rentoutua hetkeksi ilman häiriötekijöitä. Ota mukava makuuasento ja sulje silmäsi. Keskity kuuntelemaan hengitystäsi. Sinun ei tarvitse muuttaa sitä, huomaa vain hengityksesi rytmi. Tarkastele miltä kehossasi tuntuu, kun hengität sisään ja ulos omaan luonnolliseen tahtiisi.

Syvennä hengitystäsi hetkeksi ja huomaa, kuinka rintakehäsi laajenee ja vatsasi kohoaa sisäänhengityksellä, ja uloshengityksellä koko kehosi vähitellen rentoutuu ja painautuu alustaa vasten. Jatka näin hetken aikaa ja palaa vähitellen luonnolliseen kevyeen hengitykseen. Kuuntele, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Jos jossain osassa kehoasi tunnet kylmyyttä tai lämpöä, jännitystä tai rentoutta, niin vain huomioi se, arvostelematta ja yrittämättä muuttaa tuntemuksiasi. Anna itsesi rauhoittua tähän hetkeen.

Siirrä ajatuksesi siihen, miten kehosi lepää alustalla koko painollaan. Tunne, kuinka painavat jalkateräsi ja nilkkasi ovat. Anna niiden painon laskeutua alustaan, pohkeita myöten. Polvesi pehmenevät, reitesesi ja pakarasi rentoutuvat raskaina alustaa vasten. Tunne lantiosi paino.

Vatsasi ja rintakehäsi muuttuvat rennommiksi ja raskaammiksi jokaisella uloshengityksellä. Myös koko selkäsi painautuu alustaa vasten pehmeänä ja painavana. Niskasi ja hartiasi sulavat kohti alustaa. Tunne olkavarsiesi paino ja anna painon levitä alemmas käsivarsiisi. Ranteesi pehmenevät ja kämmenesi ja sormesi lepäävät alustaa vasten.

Tunne, kuinka niskasi ja kaulasi pehmenevät. Pääsi painautuu alustaan koko painollaan. Anna otsasi ja leukasi rentoutua täysin. Luovu myös kieleesi jännityksestä, anna sen vain rentoutua suusi sisällä. Anna kasvojesi levätä. Painon myötä kehosi voi päästää irti kaikesta jännityksestä.

Kiinnitä nyt huomiota niihin osiin kehostasi, jotka koskettavat alustaa. Mitkä kohdat ovat täysin ilmassa? Kuinka erilaisilta nämä kohdat tuntuvat? Ala hiljalleen liikutella sormiasi ja varpaitasi. Anna liikkeen kasvaa ja levitä käsiisi ja jalkoihin. Voit myös keinutella lantiotasi kevyesti puolelta toiselle.

Hetken päästä voit alkaa avalla silmiäsi ja herätellä kehoasi kevyin ojennuksin ja haukotuksin. Hakeudu rauhasa istuma-asentoon ja siitä takaisin seisomaan. Huomaa olosi kehossasi nyt ja kiitä itseäsi tästä harjoituksesta. (Oivamieli.)

Jännityshistorioiden käsittely: Kukin kertoo vuorollaan omasta jännityshistoriastaan sen verran kuin haluaa. Sen voi avata muille täysin tai vaihtoehtoisesti valita joitakin kohtia, jotka nostaa esiin. Voi myös kertoa, minkälaisia oivalluksia historian laatiminen toi.

Puhkea kukkaan -harjoitus: Tämän harjoituksen avulla voit pyrkiä muuttamaan kielteistä suhtautumistasi omiin kykyihisi. Sulje silmäsi. Ajattele mielessäsi kukkaa. Se on kauniin muotoinen ja värinen (väri voi olla mikä tahansa), mutta sen terälehdet ovat supussa. Hengitä rauhallisesti ja tuo kukka vähitellen lähemmäksi itseäsi, kunnes sinä ja kukka olette yhtä. Ollesasi kukka huomaat, että tahdot avata terälehtesi ja esitellä itseäsi kaikessa loistossasi. Jatka hengittämistä ja kuvittele mielessäsi lämpöä - nousevan auringon ensi säteitä. Aamu sarastaa, ja kukka rentoutuu sen lämmössä. Terälehdet avautuvat levälleen, ja kukka pääsee oikeaan muotoonsa. Se on suurenmoinen. Nauti avoimuuden ja vapauden tunteesta. (Unger 2016.)

Lopetus: Fiiliskierros ja seuraavan kerran aiheen esittely.

Kotitehtävä: Mieti omia vahvuuksiasi ja valmistaudu kertomaan jostakin vahvuudestasi seuraavalla kerralla.

TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Viides tapaamiskerta toteutui 12.2.2020 klo 14.30-16.

Tapaamisen tunnelma oli positiivinen. Jännityshistorioiden avaaminen muille tuntui ryhmäläisten mielestä jännittävältä mutta vapauttavalta. Kaikki kertoivat omasta historiastaan avoimesti ja osittain myös tehdyn historian ulkopuolelta. Myös tehtävästä alun perin kieltäytynyt ryhmäläinen kertoi pitkästi taustastaan ja jännittämiseen johtaneista tekijöistä. Ryhmäläiset ihmettelivät kokemustensa yhteneväisyyttä: kaikilla oli tiettyjä samoja piirteitä menneisyydessään. Tämä koettiin lohtua antavana.

Rentoutus tuntui ryhmäläisten mukaan rauhoittavalta. Tapaamiskerrasta jäi kaiken kaikkiaan sellainen olo, että tavoitteet saavutettiin hyvin. Puhkea kukkaan -harjoitus jäi tekemättä ajanpuutteen vuoksi.

Kuudes tapaamiskerta – minäkuva, itsetunto ja itsemyötätunto

TAVOITTEET

Kuudennen tapaamiskerran tavoitteita olivat minäkuvan, itsetunnon ja itsemyötätunnon vahvistaminen, ajattelutavoista tietoisiksi tuleminen ja omanarvontunteen lisääminen.

SUUNNITELMA

Tarvittavat välineet: Viltit, tietokone/puhelin rentoutuksen toistoon.

Kuulumiskierros.

Edelliskerralla tekemättä jäänyt Puhkea kukkaan -harjoitus.

Teoriaosuus: minäkuva, itsetunto ja itsemyötätunto.

Teorian lomassa keskustelua siitä, missä asioissa itseen voisi suhtautua myötätuntoisemmin. Keskustelua myös siitä, kuinka paljon ryhmäläiset ovat puhuneet jännityksestään muille ja miten siihen on suhtauduttu.

Esiintymis- ja yleisöharjoitus: Jokainen tulee vuorollaan ryhmän eteen kertomaan jostakin omasta vahvuudestaan (oman vahvuuden pohtiminen oli kotitehtävänä). Kun vahvuus on esitelty, esiintyjä kumartaa, jolloin yleisö antaa esiintyjälle valtavat, raikuvat aplodit. Kierroksen jälkeen keskustellaan siitä, miltä harjoituksen tekeminen tuntui.

Vertauskuvaharjoitus: Siirrytään lattialle makaamaan ja suljetaan silmät. Vertauskuva: *Vedät köyttä hirviön kanssa. Hirviö on iso, ruma ja hyvin vahva. Sinun ja hirviön välissä on pohjaton kuilu. Jos häviät köydenvedon, putoat kuiluun ja sinun käy huonosti. Siispä vedät ja kiskot, mutta mitä kovemmin vedät, sitä kovemmin myös hirviö vetää, ja kuilun reuna näyttää olevan yhä lähempänä. Kun olet putoamaisillasi kuiluun, päästä irti köydestä. Käytkö kamppailua jännityksesi tai vaikean menneisyytesi kanssa? Voitko hyväksyä asian, luopua taistelusta ja jatkaa eteenpäin?* (Headsted.)

Rentoutus: Itsensä arvostaminen.

Lopetus: Fiiliskierros ja seuraavan kerran aiheen esittely.

Kotitehtävä: Mutta-ajatukset. *Estääkö sana ”mutta” sinua joskus tekemästä asioita, joita haluat tehdä? Mitä tapahtuu, kun vaihdat ”mutta”-sanan ”ja”-sanaksi?*

”Haluan mennä lenkille, mutta / ja minua väsyttää.” ”Haluan pitää esityksen, mutta / ja minua jännittää ja ääneni värisee.” ”Haluan kertoa jännityksestäni muille, mutta / ja pelkään, että minua pidetään outona.”

Kokeile vastaavaa omien mutta-ajatustesi kanssa. Tutki, mitä tapahtuu, jos opettelet tekemään asioita epämiellyttävien tunteiden kanssa. (Headsted.)

TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Kuudes tapaamiskerta toteutui 19.2.2020 klo 14.30-16.

Aihe koettiin tärkeänä ja mielenkiintoisena. Tältä kerralta puuttui kaksi osallistujaa, jotka molemmat pyysivät saada tapaamiseen liittyvät materiaalit jälkikäteen. Oman minäkuvan muuttaminen nähtiin haasteellisena ja pitkänä projektina, mitä se tietysti onkin. Kaikki kuitenkin keksivät jonkin asian, jossa voisivat olla myötätuntoisempia itseään kohtaan. Ryhmäläiset totesivat myös, että muihin lempeästi suhtautuminen on helpompaa kuin itseen.

Esiintymis- ja yleisöharjoitus sai ennakkoon voimakasta vastustusta. Yksi ryhmäläinen sanoi kokevansa myötähäpeää minun takiani, kun ohjaan tällaista harjoitusta. Kun kerroin hymyillen kestäväni tuon häpeän, tunnelma rentoutui hieman. Harjoitus oli ennakoasenteesta huolimatta menestys. Tarkoitus oli taata esiintyjälle positiivinen ja hyväksyvä kokemus yleisön edessä olemisesta. Se toteutui hyvin. Minulla oli toki ohjaajana suuri vastuu, jotta aplodit todella olivat raikuvat, mutta pienessä tilassa se ei tuottanut ongelmia. Samalla harjoiteltiin myös yleisön roolia ja hyväksyvää asennetta jännittävässä tilanteessa olijaa kohtaan. Harjoitus sai hymyn ryhmäläisten huulille ja alun perin eniten vastustellut ryhmäläinen sanoi jälkikäteen ymmärtävänsä nyt, miksi harjoitus tehtiin.

Myös vertauskuva- ja rentoutusharjoitus koettiin mielekkäinä. Tässä vaiheessa kurssia huomasin, että ryhmäläisten oli jo aiempaa helpompaa heittäytyä mielikuvien mukaan. He kuvailivat

kokemuksiaan elävästi ja analysoiden. Rentoutuksia varten he asettelivat tottuneesti vilttejä alleen ja etsivät hyvän asennon. Toistuvista toimintatavoista oli tullut osittain rutiinia.

Seitsemäs tapaaminen – tunnetaidot

TAVOITTEET

Seitsemännen tapaamiskerran tavoitteena oli tunnetaitojen kehittäminen ja tietoisuustaitojen harjoittelu.

SUUNNITELMA

Tarvittavat välineet: Viltit, tietokone/puhelin rentoutuksen toistoon.

Kuulumiskierros ja keskustelua kotitehtävästä.

Teoriaosuus: Tunnetaidot.

Teorian lomassa keskustelua siitä, mitä tunteet ovat, missä kohden kehoa eri tunteet tuntuvat, mitä tunteiden säätely tarkoittaa.

Tunteen hyväksyminen -harjoitus: *Asetu makuulle ja sulje silmäsi. Aisti, mikä tunnetila on juuri nyt päällä. Hyväksy tunne, älä taistele sitä vastaan. Kuuntele, mikä on tunteen viesti sinulle. Tunnustele, miltä tunne tuntuu omassa kehossasi, esim. puristus, panssari, keveys. Hyväksy itsesi mahdollisimman kokonaisena, lämpimästi ja myötätuntoisesti. Tiedä, että kyseessä on tunne, joka menee ohi. Älä välitä, vaikka tunne ehtisi muuttua useamman kerran harjoituksen aikana. Kuulostelee kutakin tunnetta samalla kiinnostuksella ja myötätunnolla.*

Hengitysharjoituksia ääntä avuksi käyttäen:

Vahvasta uloshengitystä käyttämällä ääntä: huokaise ääneen tai hyräile uloshengityksen aikana äännettä "aaaaa", "ooooo", "uuuu" tai "mmmmm".

Makaa selin polvet koukussa. Vie kädet sisäänhengityksen aikana pään yli lattiaan. Heitä kädet vauhdikkaasti uloshengityksen aikana takaisin vartalon vierelle, ja huokaa tai sano "ULOS". Äänesi avulla heität pois asioita, joista haluat päästä eroon (ärsyntymistä, turhautumista, jännitystä, pelkoa).

Seisten: Hengitä sisään, uloshengityksen aikana huokaise tai voihkaise ja päästä pää / hartiat / koko ylävartalo rennoksi alas.

Nyrkkeily eteenpäin. Hengitä jokaisella iskulla ulos, ääni tehostaa iskun voimaa: "HUH-HUH-HUH!"

(Hengityskoulu, Maila Seppä & Minna Martin.)

Teoriaosuus: Tietoisuustaidot.

Skannausharjoitukset: Skanneri & Mindfulness kehoskannaus.

Lopetus: Fiiliskierros ja seuraavan kerran aiheen esittely.

Kotitehtävä: Onnistumis- ja kiitollisuuspäiväkirja. *Kirjaa viikon ajan ylös jokaisesta päivästä yksi onnistuminen ja yksi asia, josta olet kiitollinen.*

TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Seitsemäs tapaamiskerta toteutui 26.2.2020 klo 14.30-16.

Kotitehtävänä ollut "mutta"-sanon muuttaminen "ja"-sanaksi oli koettu vaikeaksi. Osalla ryhmäläisistä oli ollut vaikeuksia ymmärtää tehtävänantoa, joten siinä olisi pitänyt olla selkeämpi ja varmistaa, että tehtävä on ymmärrettävä.

Tunnetaidot tuottivat paljon keskustelua ja niitä pohdittiin erityisesti suhteessa jännittämiseen. Keskustelua käytiin sekä pareissa että koko ryhmän kesken. Harjoitus, jossa läsnä oleva

tunne oli tarkoitus hyväksyä, oli osalle hankala. Negatiiviseksi koetun tunteen hyväksyminen tuntui ryhmäläisistä vastenmieliseltä. Pohdimme yhdessä, miten haastaviakin tunteita voisi hyväksyä osaksi elämää.

Hengitysharjoitukset ääntä apuna käyttäen tuntuivat ryhmäläisistä muita hengitysharjoituksia vaikeammilta. Vaikka äänen huomattiin tuovan harjoitukseen uuden kulman, sen käyttäminen muiden kuullen tuntui vaivaannuttavalta. Sovimme, että kaikki kokeilevat harjoituksia myös kotona kenenkään kuulematta.

Tietoisuustaidot olivat osalle ryhmäläisistä tuttuja ja niiden harjoitteluun liittyvät skannaus-harjoitukset koettiin erityisen miellyttäväksi.

Loppuringissä keskusteltiin siitä, mitä ryhmän päättymisen jälkeen tapahtuu. Ryhmäläiset olivat huolissaan siitä, että harjoitusten tekeminen loppuu. He pohtivat, tuleeko jännittämisen työstämistä jatkettua ilman ohjausta. Lupasin hankkia materiaalia, joka tukisi harjoittelun jatkamista myös kurssin jälkeen.

Kahdeksas tapaamiskerta – arvot, tulevaisuus, palaute ja arviointi

TAVOITTEET

Kahdeksannen ja viimeisen tapaamiskerran tavoitteina olivat ryhmäläisten omien arvojen ja tulevaisuuteen liittyvien toiveiden selkiyttäminen, kurssikokonaisuuden arviointi ja eteenpäin suuntaava ohjaus.

SUUNNITELMA

Tarvittavat välineet: Viltit, tietokone/puhelin rentoutuksen toistoon, arvojen ostoslistat, palautekyselyt, altistusharjoittelumateriaalit, kyniä.

Kuulumiskierros ja kotitehtävän käsittely.

Alkurentoutus: Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi.

Keskustelua arvoista ja tulevaisuudesta: *Mitä toivot seuraavaksi saavuttavasi? Minkälaisia asioita haluat elämältäsi? Miten voit kehittää itseäsi?*

Arvojen ostoslista -tehtävä: (Tulosta jokaiselle oma kappale.) *Mieti nyt vähän toisesta näkökulmasta, mitä asioita toivot elämäsi sisältävän. Mikä sinulle on tärkeää ja tavoiteltavaa? Mitä ostaisit osaksi omaa elämääsi, minkä asioiden osuutta kasvattaisit? Nyt ei tarvitse miettiä, mihin on varaa. Voit valita kaikki itsellesi tärkeät kohdat.*

(Headsted.)

Jokainen kertoo vuorollaan, minkä pienen muutoksen aikoo toteuttaa ensimmäisenä matkalla kohti omannäköistä elämää.

Huoneentaulu-tehtävä: *Pohdi itsellesi tärkeitä asioita ja tee oma huoneentaulusi arvojen ostoslistan toiselle puolelle. Mitä juuri sinun huoneentaulussasi lukisi? (Vrt. Headsted.)*

Altistusharjoittelumateriaalin jakaminen ja ohjeistus: Sosiaalisen jännityksen omahoito: Altistusharjoitusten suunnittelu (Mielenterveystalo).

Palautekeskustelu: Kurssin kokoaminen: alun tutustumisen ja ryhmäytymisen jälkeen on pohdittu jännittämisen fysiologiaa, altistamista, rentoutumisen merkitystä, mielikuvien vaikutusta, selviytymiskeinoja jännittämissä tilanteissa, sosiaalisuutta ja sosiaalisia taitoja, jännittämisen syitä, minäkuvaa, itsetuntoa ja itsemyötätuntoa, tunnetaitoja, tietoisuustaitoja, ja nyt arvoja ja tulevaisuutta. Ryhmän tavoitteisiin palaaminen.

- *Mikä kurssilla oli sinulle kaikkein tärkein asia?*
- *Mikä oli vaikein aihe tai sisältö?*
- *Mikä oli hyödyllisin teema tai yksittäinen harjoitus?*
- *Mitä olet oppinut?*

- *Miten omat ja ryhmän tavoitteet toteutuivat?*

Kirjalliset palautteet. (Tulosta jokaiselle oma.)

Viimeinen rentoutus: Asteittain etenevä eli progressiivinen rentoutus.

Loppusanat, kiitokset ja loppuaplotit.

TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Kahdeksas tapaamiskerta toteutui 4.3.2020 klo 14.30-16.

Viimeisen tapaamisen kuulumiskierroksella aistin jonkinasteista levottomuutta kurssin päättämisen takia. Onnistumis- ja kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä olivat pitäneet hyödyllisenä ne, jotka olivat muistaneet kotitehtävän. Jäin pohtimaan, miten kotitehtävien tekemiseen voisi sitouttaa paremman motivoinnin avulla. Rentoutukset olivat odotetusti taas kaikkien mieleen. Keskustelu tulevaisuudesta herätti keskustelua siitä, kuinka paljon yksilö voi vaikuttaa oman tulevaisuuteensa.

Arvojen ostoslistaa ja Huoneentaulua pidettiin yksinä kurssin hyödyllisimmistä tehtävistä. Ryhmäläiset kertoivat hahmottaneensa tehtävien kautta, mitä kohti halusivat elämässään kulkea. Huoneentaulu-tehtävän koettiin myös lisäävän omanarvontuntoa. Huoneentaulu terminä ei tosin ollut tuttu etukäteen, joten luin verkosta muutaman huoneentaulun esimerkiksi.

Tietoisuus omista arvoista on tarpeen, sillä arvot johdattavat kohti omannäköistä elämää. Arvojen tunnistaminen lisää hyvinvointia. Kun ymmärtää, mikä itselle on tärkeää, on helpompaa kulkea elämässä kohti tyydyttävää päämäärää. (MIELI Suomen Mielenterveys Ry.)

Koska ryhmäläiset olivat olleet huolestuneita jännittämisen työstämisen päättymisestä kurssin loppuessa, jaoin heille Mielenterveystalon jännittämisen omahoito -materiaaleihin kuuluvan altistusharjoittelumateriaalin, jonka avulla omaehtoista työstämistä voisi jatkaa.

Palautekeskustelussa kurssin tärkeimmiksi anneiksi nousivat erityisesti tiedon ja itsevarmuuden lisääntyminen, ymmärryksen kasvaminen, vertaistuki ja taito rentouttaa kehoa ja mieltä. Vaikeimpina asioina oli koettu altistusharjoitukset ja itsensä hyväksyminen, vaikka useampi kertoikin suhtautuvansa itseensä jo hieman armollisemmin kuin ennen kurssia. Altistusharjoitusten tärkeys jännittämisen hoidossa sai minut pohtimaan niiden roolia uudestaan ohjaajan oppaassa.

Kurssin alussa asetetut ryhmän tavoitteet eli turvallinen yhteinen matka, jännittämisoireiden hyväksyminen, myötätuntoinen suhtautuminen ryhmään, ryhmän koossapysyminen ja jännittämisen väheneminen olivat ryhmäläisten mielestä täyttyneet melko hyvin. Jännittämisoireiden hyväksymisen koettiin vaativan vielä työstämistä. Ryhmää pidettiin toimivana ja turvallisenä. Jännittämisen koettiin osaltaan vähentyneen, mutta toisaalta asian säännöllisen pinnalla olon takia siihen koettiin myös kiinnittyneen enemmän huomiota.

Kirjallisissa palautteissa ryhmäläiset kuvailivat, että työskentelystä jäi mukava, monipuolinen ja positiivinen olo. Hyödyllisenä oli pidetty rauhoittumisen opettelua, mahdollisuutta puhua omista tunteista, vertaistukea, keskittymisharjoituksia ja tiedon lisääntymistä. Ryhmäläiset kuvailivat myös jännittämisen vähentyneen eri tilanteissa. Työskentely oli lisäksi voimistanut tunnetta siitä, että jännittämisen voi saada hallintaan. Myös ryhmää, omia vaikutusmahdollisuuksia ja ohjausta keuhuttiin. Kehitysehdotuksissa yksi ryhmäläinen toivoi tapaamisia useammin kuin kerran viikossa. Useammassa palautteessa toivottiin suurempaa työskentelytilaa, johon ei kuulu ääniä ulkopuolelta.

Tukikurssi jännittäjille – ohjaajan opas

Toisena produktina toteutettu Tukikurssi jännittäjille - ohjaajan opas mukaili pitkälti sen työstämistä edeltänyttä pilottikurssia. Pilottikurssin kokemusten, havaintojen ja palautteen pohjalta tein kuitenkin joitakin muutoksia lopulliseen oppaaseen.

Jännittäjien pilottikurssille ei vaadittu ennakoilmoittautumista, mutta toiveena oli, että ryhmäläiset sitoutuisivat alusta asti mukaan. Pilottikurssin kokemuksen perusteella aloitus ei ollut ihanteellinen, kun paikalla oli vain kaksi osallistujaa. Ryhmään myöhemmin mukaan tulleet kertoivat, etteivät olleet tietoisia ryhmästä ajoissa. Tehokas markkinointi ei siis kuitenkaan ollut saavuttanut kohderyhmää täysin. Ryhmäläiset myös kertoivat etsineensä jo aiemmin vastaavaa ryhmää pääkaupunkiseudun tarjonnasta, mutta löytäminen oli ollut vaikeaa. Ohjaajan oppaaseen päädyin suosittelemaan ryhmän kokoamista ennen kurssin alkua. Tämän lisäksi painotin oppaassa markkinoinnin kohdentamista nuorille aikuisille eri palveluiden yhteydessä.

Vaasan Jännäri-ryhmässä vuonna 2018 tehtiin ensimmäisellä tapaamiskerralla Social Phobia Inventory (SPIN) -testi (mm. Mielenterveystalo), joka mittaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Testi uusittiin ryhmän viimeisellä kerralla ja tarkoituksena oli tutkia, miten jännittäminen oli kehittynyt ryhmän aikana. Jännittäminen oli ryhmätoiminnan aikana vähentynyt osalla vähän, osalla ei ollenkaan. Osalla jännittäminen oli lisääntynyt ryhmän aikana. Vastaavaa ryhmää jo useasti ohjannut Vaasan lyseon lukion kuraattori kertoi, että on yleistä, ettei tulos parane ryhmätoiminnan aikana vaan vasta joitakin kuukausia ryhmän päättymisen jälkeen. Tätä taustaa vasten en ottanut testiä pilottikurssin osaksi, jotta ryhmäläiset välttyisivät mahdolliselta epäonnistumisen kokemukselta kehittämisessä. Ohjaajan oppaaseen kuitenkin palautin Spintestin, mutta oppaassa ehdotan, että testi toistetaan vasta puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen jälleentapaamisessa, jolloin aihetta on jo ehditty työstää kurssin päättymisen jälkeen. Jälleentapaamisen lisääminen kurssiohjelmaan tuntui muutenkin mielekkäältä, sillä sen seurauksena ryhmätyöskentelyn päättymisen ei ole niin yhtäkkinen. Ajattelen myös, että Spin-testin tulokset antavat kurssin ohjaajalle tärkeää tietoa ryhmäläisten jännittämisen voimakkuudesta, joten sen kuuluminen kurssiohjelmaan on siltäkin tavoin perusteltua.

Kun pilottikurssilla päädyin jakamaan viimeisellä tapaamiskerralla omaehtoista jatko-työskentelyä varten Mielenterveystalon altistusharjoittelumateriaalin, ohjaajan oppaassa ehdotan, että materiaalia aletaan työstää heti kurssin alussa. Samalla siirsin altistusharjoitteluun liittyvän teoriaosuuden kurssin ensimmäiselle tapaamiskerralle. Tämä tuntui perustellulta, koska altistuminen jännittäville tilanteille on niin merkittävässä roolissa jännittämisen hoidossa. Tällä tavalla ryhmäläiset pääsevät altistamisaiheen äärelle alusta alkaen omassa tahdissaan, ja materiaalin kanssa edistymistä voidaan käsitellä jokaisella tapaamiskerralla läpi kurssin. Näin vastuu omaehtoisesta harjoittelusta ei myöskään jää kokonaan yksilölle itselleen ja yhteinen reflektointi mahdollistuu.

Pilottikurssilla yhteinen mukavuusalueelta poistuminen oli ryhmäläisten toiveiden mukaisesti Aliaksen pelaaminen, joka toteutettiin osana tapaamiskerran muuta ohjelmaa. Ryhmäytymistä ja altistamista ajatellen voisi olla mielekäästä tehdä jotakin hauskaa mutta jännittävää myös normaalista kurssitapaamisesta poikkeavassa ympäristössä, ja siksi ehdotan ohjaajan oppaassa, että mukavuusalueelta poistumiseen voi vaihtoehtoisesti käyttää kokonaisen ryhmäkerran. Tällöin tapaamisen muu ohjelma siirretään muille kerroille. Esimerkkiohjelmana oppaassa on seinäkiipeily, avantouinti tai ilmaisten halausten jakaminen Ilossa Omenassa.

Viimeiselle kerralle lisäsin Sana kerrallaan -tarinan toistamisen. Jo kurssin alusta tuttu harjoitus ei ehkä lopussa tunnu enää niin jännittävältä ja siitä voi saada jaetun onnistumisen kokemuksen. Tarinan voi ajatella olevan ryhmän viimeinen yhteinen tarina, mikä antaa sille uutta kulmaa ja merkitystä.

Muuten ohjaajan opas eroaa pidetystä pilottikurssista lähinnä tarkennettujen ohjeiden osalta. Opas on taitettu Affinity Publisher -ohjelmalla ja tallennettu pdf-muotoon. Tukikurssi jännittäjille – ohjaajan opas löytyy kokonaisuudessaan erillisenä liitteenä.

Arviointi

Tuotosten arviointi

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa sosiaalisesta jännittämisestä kärsiville asiakkaille suunnattu pilottikurssi Espoon mielenterveysyhdistyksessä ja kirjoittaa ryhmätoiminnan pohjalta ohjaajan opas, joka mahdollistaa kurssin toistamisen jatkossa.

Kehittämistyön ensimmäisen tuotoksen, pilottikurssin, tavoitteena oli lisätä ryhmäläisten osallisuutta, itsevarmuutta, itsemyötätuntoa ja tiedostamista. Pyrkimyksenä oli vähentää ryhmäläisten kokemaa jännitysoireilua, edistää ryhmäläisten pärjäämistä sosiaalisissa tilanteissa ja edesauttaa näin sosiaalisten suhteiden luomista ja ylläpitoa. Pitkän tähtäimen tavoitteena oli lisätä ryhmäläisten mielen hyvinvointia ja toimintakykyä sekä parantaa elämänlaatua. Kehittämistyön toisen tuotoksen, ohjaajan oppaan, tavoitteena oli luoda toimiva ja ymmärrettävä pohja jännittäjäkurssin pitämiseksi, jotta kurssi voitaisiin toistaa ja vakiinnuttaa osaksi Espoon mielenterveysyhdistyksen toimintaa.

Molemmat tuotokset toteutuivat kehittämistehtävän mukaisesti. Pilottikurssille asettamani tavoitteet tuntuivat tarkoituksenmukaisilta mutta vaikeasti mitattavilta. Jännittämisen työstäminen on pitkäaikainen prosessi, joka voi alkaa jännittäjäkurssista, mutta harvoin tulee valmiiksi sen aikana (Martin 2017). Siksi on vaikea arvioida, tuleeko elämänlaatu paranemaan kurssin seurauksena tai lisääntyvätkö toimintakyky ja mielen hyvinvointi ajan kuluessa.

Kurssin palautekeskustelussa ja kirjallisissa palautteissa suurin osa ryhmäläisistä kertoi, että he saivat paljon uutta tietoa jännittämiseen liittyen ja lisää itsevarmuutta. Osa ryhmäläisistä kertoi myös suhtautuvansa itseensä nyt armollisemmin kuin ennen kurssia, joten itsemyötätunnon voi nähdä osaltaan kasvaneen. Ryhmäläiset kokivat jännitysoireiden osittain vähentyneen, mutta toisaalta asian esillä pitäminen sai myös ajattelemaan jännittämistä aiempaa enemmän. Ryhmään kuulumisen tuntui palautteen mukaan tärkeältä. Ryhmäläiset myös kuvailivat, että tuntui hyvältä, kun kurssin etenemiseen sai itse vaikuttaa. Tämän perusteella kurssi lisäsi ryhmäläisten osallisuuden kokemusta. Sitä, tuleeko kurssi edistämään ryhmäläisten pärjäämistä sosiaalisissa tilanteissa ja edesauttaako se sosiaalisten suhteiden luomista ja ylläpitoa, on vaikea arvioida tässä vaiheessa. Osallistujien kiinnittymistä ryhmään voi toki pitää sosiaalisten suhteiden luomisena ja sosiaalisessa tilanteessa pärjäämisena. Näen silti nämäkin päämäärät pitkän tähtäimen tavoitteina, joiden on mahdollista toteutua ajan kanssa muun kehityksen myötä.

Ryhmäläisten antaman palautteen valossa tavoitteet täyttyivät melko hyvin. Ajattelen, että asettamani sinällään tärkeiden tavoitteiden lisäksi olisi ollut hyvä luoda pieniä, konkreettisesti tarkasteltavissa olevia tavoitteita, joiden toteutumista olisi kurssin lopussa ollut helppo arvioida luotettavasti. Palautekyselyyn olisi myös voinut muotoilla suoria kysymyksiä tavoitteiden toteutumisesta.

Ohjaajan oppaaseen liittyvät tavoitteet toteutuivat oman arvioni mukaan hyvin. Oppaasta tuli toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella kattava ja innostava. Uutta jännittäjien tukikurssia suunnitellaan oppaan pohjalta mahdollisesti jo syksyille 2020. Harjoituksia pidettiin hyvinä ja niitä on tarkoitus hyödyntää yhdistyksen muussakin toiminnassa kuin jännittäjäkurseilla. Myös tietopohjaa pidettiin hyvänä ja kattavana. Uskon, että opasta hyödyntämällä jännittäjien tukikurssille on helppo luoda jatkumo Espoon mielenterveysyhdistyksessä.

Molemmat tuotokset vastasivat mielestäni hyvin tietoperustaa. Tietoperusta oli laaja, mutta se tuntui aiheen monimuotoisuuden takia perustellulta. Molemmat tuotokset perustuivat laadittuun tietoperustaan, joka oli opinnäytetyössäni erityisen merkittävässä roolissa.

Minä ryhmänohjaajana

Tunnistin itsessäni ryhmänohjaajana sekä vahvuuksia että kehittämiskohteita. Suunnittelu ja uuden luominen ovat minulle rakkaita asioita, ja koin, että harkittu valmistautuminen ja erilaisten ratkaisujen ja toimintojen kehittäminen ovat vahvuksiani ohjaajana. Koen olevani ulosannissani selkeä, ja asenteeni on lempeä, ymmärtävä ja kannustava.

Kehittämishaasteeksi nousi varsinkin rajaaminen. Toisinaan yksi ryhmäläinen vei paljon tilaa ja ryhmän yhteistä aikaa. Koin, etten osannut olla jämäkkä ja suunnata toimivalla tavalla keskustelua takaisin käsiteltävään aiheeseen. Toinen kehittämiskohteeni ryhmänohjaajana on asioista irti päästäminen. Huomasin, että jään herkästi vatvomaan jälkikäteen haasteelliseksi kokemiani tilanteita, enkä tahdo päästä irti reflektiosta. Olisikin ollut hyvä aikatauluttaa myös reflektointi viikko-ohjelmaan, jolloin sille olisi ollut oma rajattu hetki.

Alaluvussa *Irti elämää rajoittavasta jännittämisestä* kirjoitan rakastavasta katseesta, jonka alaisena yleisön edessä oleminen tuntuu turvalliselta. Tällaisen kokemuksen haluan oppia antamaan myös ryhmänohjaajana. Haluan, että ryhmäläinen saa kokea syvää ymmärrystä, rohkaisua ja aitoa kiinnostusta. Sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaan sosiaalialan ammattihenkilön tulee tunnistaa asiakkaan vahvuudet ja tukea niiden kehittämistä sekä antaa mahdollisuus käyttää niitä (Talentia 2017, 19). Rakastavan katseen alla ohjattava voi ajatukseni mukaan kehittää turvallisesti vahvuuksiaan ja saada ne kokonaisvaltaisesti käyttöönsä.

Minä oppaan kirjoittajana

Oppaan kirjoittamisessa auttoi varsinkin oma innostus aihetta kohtaan. Koen kirjallisen muodon itselleni luontevaksi ilmaisutavaksi. Koska pidetystä kurssista oli olemassa tarkat dokumentit, oli oppaan kokoaminen siltä osin helppoa. Haasteeksi koin erityisesti sen, että varsinkin itse kehittämäni ja teatterialalla käytössä olevat harjoitukset ovat minulle itselleni niin tuttuja, etten välttämättä kykene hahmottamaan, onko ohjeistus selkeä myös asiaan vihkiytymättömälle.

Aivan uuden kulman työskentelyyn toi oppaan taittaminen verkkoversioksi. Taittaminen oli ennestään täysin vierasta, ja taittoa muokattiinkin ensimmäisestä versiosta toimeksiantajan toiveiden mukaan. Se on selvästi alue, jossa riittää vielä kehitettävää. Mahdolliseksi taittamisen tekivät nykyajan tarjoamat helppokäyttöiset ohjelmat ja niihin liittyvät ohjeistukset. Myös kotona saatu tekninen tuki oli tärkeässä roolissa.

Toteutuksen arviointi

Opinnäytetyöprosessin aikataulu oli turhan tiivis. Vaikuttimia oli useampia. Aloitin suunnittelujakson muun ryhmän mukana syksyllä 2019 ajatukseni saada opinnäytetyö valmiiksi syksyllä 2020. Pian tämän jälkeen tarjoutui mahdollisuus yhteistyöhön Espoon mielenterveysyhdistyksen kanssa, ja kehittämistyönä toteutettava pilottikurssi sovittiin työharjoitteluni takia alkamaan jo tammikuussa 2020. En pitänyt tätä etukäteen ongelmana, mutta opinnäytetyökonaisuutta ajatellen vaiheet limittyivät turhankin paljon: Kasasin tietoperustaa, kun pilottikurssi oli jo käynnissä. Tietoperusta laajeni vielä kurssin jälkeenkin, vaikka olisi tietysti ollut tarkoituksenmukaista saada se kokonaan valmiiksi jo ennen pilottikurssin alkua.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa selvisi, että olen raskaana ja vauva tulisi todennäköisimmin syntymään kesällä 2020. Totesin, että koko prosessin valmiiksi saattaminen ennen lapsen syntymää on järkevämpää kuin siirtää raportin kirjoittaminen syksyyn 2021, jolloin palaan äitiyslomalta. Ajattelin, että vuotta myöhemmin aiheen äärelle palaaminen on vaikeasti motiivoitavissa, mutta myös kirjoittamisen kannalta haastavaa. Tämä lyhensi käytettävissä olevaa aikaa selkeästi ja limitti tahattomasti myös muita opinnäytetyön vaihteita.

Ohjaajan oppaan tekstiosuus valmistui huhtikuun puolella, mutta taitettu verkkoversio vasta toukokuussa, jolloin myös opinnäytetyöraportti valmistui. Näiden vaiheiden olisi suonut olevan selkeämmin erillään, jotta väliin olisi jäänyt enemmän prosessointiaikaa.

Aivan oma vaikuttimensa oli covid-19-virus, joka muovasi kevään 2020 todellisuuden uusiksi. Voisi ajatella, että pilottikurssin aikainen toteutuminen suhteessa opinnäytetyön aikatauluun oli onni, sillä myöhemmäksi suunniteltuna se olisi jäänyt pitämättä. Viruksen takia kirjastot olivat suljettuina, joten lähdeaineistossa painottuu verkosta löytyvä materiaali. Olin onneksi ehtinyt koota aineistoa jo ennen kirjastojen sulkeutumista, joten en jäänyt täysin verkkojulkaisujen varaan. Ammattikorkeakoulun puolelta tuli myös ymmärrettävä kehote välttää yhteyksiä työmaailmaan, jossa kaikki toimijat olivat poikkeustilan takia kovilla. Tästä seurasi

omalla kohdallani ehkä turhaakin varovaisuutta ja liiallista itsenäisyyttä työn valmistelussa, kun en halunnut häiritä toimeksiantajaa.

Tästä kaikesta huolimatta koen opinnäytetyön toteutuksen onnistuneena. Tiukka aikataulu toi tekemiseen määrätietoisuutta ja tehokkuutta. Aihe oli mielestäni hyvin rajattu, eikä aikataulu mahdollistanut turhaa rönsyilyä. Valitut menetelmät tukivat hyvin kehittämistyötä.

Johtopäätökset ja pohdinta

Johtopäätökset

Opinnäytetyöni päätavoitteena oli luoda työmenetelmä, jolla voidaan lieventää jännittämisestä koituvia haittoja jännittäjän elämässä. Pitkän tähtäimen tavoitteena oli myös lisätä ymmärrystä ja keskustelua jännittämisestä, jotta siihen liittyvien yhteiskunnallisten asenteiden olisi mahdollista muuttua sallivampaan suuntaan.

Selkeää mittaristoa tulosten tarkastelemiseksi ei ole, joten en pysty esittelemään varsinaisia tutkimustuloksia, vaan perustan johtopäätökset saadulle palautteelle ja tekemilleni havainnoille. Niiden perusteella luotu työmenetelmä, kahdeksan kokoontumiskerran mittainen tukikurssi jännittäjille, lieventää jännittämisen haittoja. Se lisää jännittäjän itsevarmuutta, ymmärrystä ja osallisuuden kokemusta. Kurssin seurauksena jännitysoireet vähenevät ja kyky rentouttaa ylivirittynyttä kehoa ja mieltä kasvaa. Vertaistuki vahvistaa kuuluvuuden tunnetta. Lisäksi kurssi antaa uskoa siihen, että jännittäminen on mahdollista saada hallintaan.

Ryhmätoiminta on jo aiemmin todettu tehokkaaksi avuksi jännittämisen hoidossa (mm. Kunttu ym. 2006). Tämä opinnäytetyö vahvisti tätä käsitystä. Toisaalta vahvistui myös Martinin (2017) näkemys siitä, että elämää häiritsevistä jännittämisestä vapautuminen voi olla pitkäaikainen prosessi, jossa tukikurssi toimii lähinnä työstämisen alkusysäyksenä. Tätä tukee pilottikurssilta saatu palaute siitä, että vaikka jännittämisoireet osittain lieventyivät, tuntui jännittäminen joiltain osin olevan jopa enemmän pinnassa kurssin seurauksena. Vaikka osa kurssilaisista koki tulleen armollisemmiksi itseään kohtaan, koki moni itsensä hyväksymisen edelleen vaikeana kurssin päättyessä. Tämä kertoo arvioni mukaan siitä, että jännittämisen taustat ovat usein syvällä ihmisyiden kerroksissa, eivätkä näin suuret muutokset ehdi tapahtua kahdessa kuukaudessa. Varhaisilla vuorovaikutuskokemuksilla ja kiintymyssuhteen laadulla on suuri merkitys jännittämisen kehittymiselle (Almonkari & Koskimies 2006, 52). Nämä määrittävät ihmisen elämää niin voimakkaasti, että työstäminen vaatii paljon aikaa.

Pitkän tähtäimen tavoitteena ollut ymmärryksen ja keskustelun lisääntyminen yhteiskunnallisella tasolla näyttäytyy toteutuessaan vasta tulevaisuudessa. Vaikka opinnäytetyöni keskittyi jännittäjien tukemiseen, voi se madaltaa sekä kurssille osallistuneiden että tulevien kurssien ohjaajien kynnyksiä käydä keskustelua jännittämisestä, jolloin aihe tulee yleisellä tasolla tutummaksi. Sama koskee kaikkia, jotka tutustuvat opinnäytetyöhöni muista syistä. Näin työlläni on mahdollisuus omalta osaltaan lisätä yleistä ymmärrystä jännittämistä kohtaan, mutta etukäteen on mahdotonta arvioida luotettavasti, tuleeko näin tapahtumaan.

Ajatuksia johtopäätöksistä ja kokonaisuudesta

Johtopäätökseni perustuvat pieneen, muutaman hengen ryhmään, joten ryhmäläisten yksilöllisillä piirteillä oli varmasti merkittävä vaikutus saatuihin tuloksiin. Jännittäjille yleinen korkea vaatimustaso itseä kohtaan saattaa vaikuttaa siihen, ettei itselleen salli lainkaan heikkouksia (Martin ym. 2013, 28). Tämä voi osaltaan vaikuttaa ryhmäläisten kurssikokemuksiin. Jos itseltään vaatii täydellistä suoritusta, eivät pienet muutokset tunnu riittävilta. Havaintojeni perusteella koin, että osa ryhmäläisistä edistyi kurssin aikana paljonkin, mutta arvioi silti omaa kehitystään vähäiseksi. Tätä voisivat työstämiseen vaaditun ajan lisäksi selittää esimerkiksi korkea vaatimustaso ja negatiiviseksi muodostunut minäkuva.

Merkille pantava huomio oli, että osa ryhmäläisistä koki jännittämisen joissakin tilanteissa jopa lisääntyneen kurssin aikana. Koska kokemus oli sama myös Vaasan Jännäri-ryhmässä, jossa jännittämistä myös mitattiin Spin-testillä, ei tulos mielestäni selity yksilöllisellä vaihtelevalla ja sattumalla. Koska jännittämisen hoidossa merkittävässä osassa on altistuminen jännittäville tilanteille (Huttunen 2018), harjoitellaan kurssilla muiden asioiden lisäksi jännittämisen sietämistä eli toisin sanoen koetaan jännitysoireita. Jos ihminen on aiemmassa elämässään pyrkinyt välttelemään jännittäviä tilanteita, on luonnollista, että kurssin aikana jännittämistä koetaan aiempaa enemmän. Ehkä siksi tulokset saattavat osalla parantua vasta, kun altistusharjoittelua on tehty pidemmän aikaa.

Sopivien altistusharjoitusten valitseminen oli vaikeaa. Ryhmäläiset kokivat ne aina rentoutuksia hankalampina, mikä on tietysti ymmärrettävää, kun harjoitusten sisältönä oli sietää jännittämisoireita sen sijaan, että keho ja mieli vapautetaan kaikesta jännityksestä. Altistusharjoitusten valinnassa vaikeinta oli ryhmäläisten vaihteleva jännittämisen taso. Valitsin harjoitukset joko voimakkaimmin jännittävän ryhmäläisen mukaan tai niin, että harjoituksen tekijällä oli valta määrittää itse osallistumisensa aste. Kurssista tekemäni arvioinnin perusteella päädyin siihen, että altistusharjoittelun olisi pitänyt olla työskentelyssä suuremmissa roolissa. Siksi siirsin ohjaajan oppaassa altistusharjoittelumateriaalin jakamisen heti kurssin alkuun, kun se pilottikurssilla jaettiin vasta viimeisellä tapaamiskerralla.

Haastavan tilanteen toistuva kohtaaminen on todettu yhdeksi tehokkaimmista tavoista hoitaa jännittämistä (Stenberg ym. 2019, 26). Siksi tuntuu perustellulta, että altistaminen on tärkeässä osassa myös jännittäjien tukikurssilla. Jokaisen pitäisi pystyä altistumaan itselleen sopivalla tasolla aloittamalla vähemmän ahdistavista tilanteista ja etenemällä pikkuhiljaa kohti korkeampaa vaatimustasoa (Martin ym. 2013, 37). Koska jokaisen sopiva lähtötaso on erilainen, tuntuu järkevältä, että altistusharjoittelu painottuu tapaamiskertojen välissä tehtävään omaehtoiseen harjoitteluun, jota käsitellään kurssilla yhdessä. Näin kaikki saavat harjoitella itselleen parhaiten sopivalla tavalla, mutta työskentelyssä voidaan silti hyödyntää vertaistukea ja yhteistä reflektiota.

Erityisen käyttökelpoisena koin kirjallisuuteen perustuvan tietoaiteiston monipuolisen käyttämisen pilottikurssilla. Sen lisäksi, että aineisto loi perustan koko kurssikokonaisuudelle, se toimi myös ryhmäläisille jaettavana tietona. Tuntui hyödylliseltä, että ryhmäläiset eivät vain harjoitelleet annettuja tehtäviä, vaan harjoitusten pohjana oli lisäksi kognitiivista aineistoa. Taustatekijöiden riittävä ymmärtäminen ja omien suhtautumis- ja ajattelutapojen tiedostaminen lieventävät jännittämistä (Martin ym. 2013, 52). Siksi tiedon jakaminen suoraan ryhmälle tuntui tarkoituksenmukaiselta.

Pidin alun perin jännittämisaihetta ehkä liiankin tarkkaan rajattuna ja osin irrallisena sosiaalialan työstä. Omasta jännittäjätaustastani huolimatta olen vasta tämän opinnäytetyön myötä ymmärtänyt, miten laajasta ja voimakkaasti elämää määrittävästä asiasta on kyse. Jo se, että jännittäminen saattaa eristää ihmisen kokonaan muista (Almonkari 2007, 11), tekee sen hoidosta olennaisen osan mielenterveystyötä. On ollut arvokasta ymmärtää, kuinka moninaiset taustatekijät jännittämiseen liittyvät. Temperamentti, kiintymyssuhde, varhaiset vuorovaikutussuhteet ja muut elämänkokemukset, minäkäsitys, tunnetaidot, ja muut tekijät määrittävät ihmisen. Kun jännittämisen taustalla on melkein kaikki mitä ihmisen yksilöllisyyteen liitetään, on sen työstäminen myös kokonaisvaltaista ihmisyiden kanssa työskentelyä.

Kehittäminen jatkuu

Espoon mielenterveysyhdistys kehittää jatkuvasti ja luo aktiivisesti uusia toimintamuotoja ja käytäntöjä. Oma työni oli osa yhdistyksen kehittämistyön jatkumoa ja vahvistaa osaltaan sen merkitystä.

Jännittäjien tukikurssin vaikuttavuudessa kiinnostaa erityisesti kurssin merkitys ryhmäläisten elämässä pitkällä aikavälillä. Siksi olisikin kiinnostavaa tutkia esimerkiksi Spin-testin avulla sosiaalisen jännittämisen voimakkuutta puolen vuoden, kahden vuoden ja viiden vuoden kulltua kurssista. Näin voitaisiin saada käsitys siitä, miten kurssi vaikuttaa jännittämiseen ja hyvinvointiin pidemmällä tähtäimellä.

Sosiaalisen jännittämisen hoidon kehittämisessä olisi tärkeää keskittyä myös yleisten asenteiden muovaamiseen. Suomessa lukuisat ihmiset kärsivät sosiaalisesta jännityksestä, mutta reippautta ja pärjäämistä korostavan kulttuurin takia sitä ei näytetä ulospäin (Suntio 2015, 43-44). Seuraava kehittämistyö voisikin olla esimerkiksi kouluissa toteutettava projekti, jossa jännittämistä käsiteltäisiin normaalina, elämään kuuluvana asiana. Myös opettajien rooli jännittämiseen liittyvissä asenteissa on merkittävä, joten kehittäminen on tarpeen myös siinä. Tällaisessa projektissa voisi hyvin hyödyntää esimerkiksi draaman kerronnallista puolta. Yhteiskunnalliseen puoleen keskittyvä jatkoprojekti olisi luonteva jatkumo myös omalle työskentelylleni jännittämisen parissa. Ensin olen opetellut sietämään omaa jännittämistäni. Tässä opinnäytetyössä keskityin tukemaan muita jännittäjiä, jotta he oppisivat sietämään omaa jännittämistään. Seuraavaksi voisin työstää sitä, miten muut oppisivat sietämään jännittäjien jännittämistä.

Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Pilottikurssin toiminnassa ja siihen liittyvässä raportoinnissa pyrin eettisyyteen erityisesti suhteessa ryhmäläisiin, joiden anonymiteettiä ja itsemääräämisoikeutta halusin kunnioittaa. Keräsin ja käsitelin ryhmäläisten antaman kirjalliset palautteet anonymisti, eivätkä kysymykset sisältäneet asioita, joista palautteen antajan olisi voinut tunnistaa. Ryhmätoiminnassa korostin vapaaehtoisuutta ja pyrin kaikessa toimimaan Espoon mielenterveysyhdistyksen arvojen ja sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaisesti.

Opinnäytetyöraportissa pyrin kuvailemaan kehittämistyön tuotoksia mahdollisimman todundenmukaisesti. Luotettavuutta vahvistavat tarkat suunnitelmat ja runsas toteutukseen liittyvä havainnointimateriaali. Ryhmäprosessin tarkan dokumentoinnin pohjalta syntyi ohjaajan opas, jonka ansiosta vastaavan kurssin toistaminen on mahdollista.

Opinnäytetyössä ei varsinaisesti tehty tutkimusta, mutta arvioinnin perusteella tein johtopäätöksiä työmenetelmän toimivuudesta. Johtopäätökset perustuvat omiin havaintoihini ja viiden ryhmäläisen antamaan palautteeseen. Ryhmä oli pieni, eikä tuloksille ollut mittaristoa. Näin ollen tulosten yleistämistä ei voida tehdä, vaikka ne antavatkin jonkinlaisia suuntaviivoja toteutuksen toimivuudesta.

Tukikurssin sisällöstä suuri osa perustuu tutkittuun tietoon, mikä lisää luotettavuutta. Teatterialalta lainatut ja sovelletut harjoitukset eivät kuulu tuohon osaan. Olen taustani takia seurannut tiiviisti draamamenetelmien soveltamista sosiaalialan työssä. Draaman hyödyntäminen sosiaalialalla on lisääntynyt viime vuosina, ja aiheesta on tehty myös tutkimusta. Tutkimuksissa painottuu kuitenkin draaman kerronnallinen puoli, ei niinkään vuorovaikutus ja leikillisuus. Teatterialalla toimiviksi todetuista toimintatavoista ja harjoituksista suuri osa perustuu siihen, millaisiksi tekijät ovat ne kokeneet, ei niinkään virallisiin tutkimustuloksiin. Näin ollen myös jännittäjien tukikurssin ohjelmassa käytetyt teatterialalta kimmokkeensa saaneet sisällöt perustuvat kokemuksiin, eivät tutkimustietoon. Toisaalta juuri näiden sisältöjen mukanaolo tekee kehittämistyöstäni omanlaisensa ja perustelee näin ajatellen koko työn olemassaoloa.

Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen on ollut merkityksellinen prosessi. Sain uusia valmiuksia ryhmänohjaukseen, projektityöhön ja sosiaalisen jännittämisen hoitoon.

Ryhmänohjaajana sain kokemuksen kokonaisuuden hallinnasta ja pääsin keskittymään turvallisen ilmapiirin luomiseen ja hyväksyvään kohtaamiseen. Omien vahvuuksien ja kehittämiskohdrien tunnistaminen oli tärkeää tulevaisuuden työn kannalta.

Projektit ja kehittäminen kiinnostavat minua, ja toivon työllistyväni kehittämistehtäviin myös opintojen jälkeen. Siksi projektinhallinnan vaiheisiin perehtyminen ja projektikokonaisuuden toteuttaminen olivat ammatillisen kasvun kannalta merkittäviä kokemuksia.

Sosiaalisen jännittämisen monet taustavaikuttimet ja osatekijät saivat tutustumaan laajasti ihmisyyden perusteisiin. Uskon, että tästä tietämyksen lisääntymisestä tulee olemaan hyötyä kaikessa sosiaalialan työssä palvelutehtävästä riippumatta.

Kun ensimmäisenä opiskeluvuoteni olin mukana Vaasan lyseon lukion Jännäri-ryhmässä, koin työskenteleväni lähinnä näyttelijän näkökulmasta ja toivoin vielä palaavani jännittämisaiheeseen sosionomin identiteettiä edellä. Tämän opinnäytetyön myötä tuntuu selvältä, että olen nimenomaan teatterialalta ammentava sosionomi, en sosiaalialalta ammentava näyttelijä. Ammatillinen kasvu tähän identiteettiin on tapahtunut opiskeluvuosien aikana osin vaihtelua, mutta vahvistunut selkeällä harppauksella opinnäytetyötä tehdessä.

LÄHTEET

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

Alaniska, H. & Ahonen, K. Toiminnallisia menetelmiä. Opintokeskus Sivis. Viitattu 6.5.2020. <https://www.ok-sivis.fi/media/materiaalit-osio/toiminnallisia-menetelmia.pdf>.

Almonkari, M. & Koskimies, R. (toim.) 2006. Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. 2. painos. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Viitattu 10.3.2020, 11.3.2020, 12.4.2020, 16.5.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13462/9789513930592.pdf>.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos.

Baldwin, J. M. 1986. Social and ethical interpretations in mental development. New York: Macmillan.

Bjälje, G. J.; Haug, E.; Sand, O.; Sjaastad, Ø. V. & Toverud K. C. 2007. Ihminen. Fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY.

Bourne, E. 1999. Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Helsinki: Rikurex.

Cacciatore, R.; Korteniemi-Poikela, E. & Tyrkkö, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Carling, M. & Cleve, E. 2006. Ylihuolehtivat vanhemmat: Curling-perhe parempaan tasapainoon. Helsinki: WSOY.

Demi. 2014. Kommentti keskustelussa "Esitelmä. En yksinkertaisesti kykene pitämään sitä". Viitattu 19.5.2020. <https://www.demi.fi/keskustelu/suhteet-esitelma-en-yksinkertaisesti-kykene-pitamaan-sita>.

Duodecim. Sosiaalinen vuorovaikutus edistää aivojen ja mielen terveyttä koko elämän ajan. Viitattu 2.4.2020. <https://www.duodecim.fi/2020/03/03/sosiaalinen-vuorovaikutus-edistaa-aivojen-ja-mielen-terveytta-koko-elaman-ajan/>.

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Viitattu 12.1.2020, 4.3.2020, 5.3.2020. <https://emy.fi>.

Furman, B. 2002. Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Grotowski, J. 2006. Kohti köyhää teatteria. Helsinki: LIKE Kustannus.

Hannukkala, M.; Heiskanen, T.; Kaleva, S.; Karila-Hietala, R.; Kuitunen, S.; Lassander, M.; Lumijärvi, T.; Maunonaho, S.; Mertanen, J.; Mäenpää, E.; Salonen, K.; Sassi, P.; Stengård, E.; Tuomaala, E.; Turhala, S. & Wahlbeck, K. 2019. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1 -kirja. Helsinki: MIELI Suomen mielenterveys ry.

Harter, S. 1999. The construction of the self: A developmental perspective. New York, NY: Guilford Press.

Headsted. Jännä juttu – verkko-ohjelma jännittämisen lievittämiseen. Viitattu 16.3.2020. <https://headsted.fi/jannitys/>.

Henderson, L. & Zimbardo, P. 2001. Shyness as a clinical condition: The Stanford model. Teoksessa W. Crozier & L. Alden (toim.) International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness. New York: Wiley.

HUS: Mielenterveystalo. 2015. Asteittain etenevä eli progressiivinen rentoutus. Video. Haettu 10.3.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=oxnxn1PUoYM>.

HUS: Mielenterveystalo. Sosiaalisen jännittämisen kysely (SPIN). Haettu 13.3.2020. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsearviointi/Pages/SPIN.aspx>.

HUS: Mielenterveystalo. Sosiaalisen jännityksen omahoito: Altistusharjoitusten suunnittelu. Haettu 13.3.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/sosiaalisen_jannituksen_omahoito/Documents/Altistusharjoitus.pdf.

Huttunen, M. 2018. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 15.3.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00492&p_hakusana=sosiaalisten%20tilanteiden%20pelko.

Improaapinen. Improvisaatioteatterin koti netissä. Viitattu 11.4.2020. <https://improaapinen.fi>.

Isometsä, E. 2003. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henrikson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Itsemyötätunnon taito. 2015. Itsensä arvostaminen. Ohjaajana Mari Rauhala. Video. Haettu 10.3.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=prYP-R5xI4I>.

Jumppakissa. 2014. Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi. Video. Haettu 12.3.2020. https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw.

Juote, M.; Rasanen, L.; Heimonen, S. & Björkqvist, T. 2018. Pieni myötätunto-opas. Helsinki: Ikäinstituutti. Viitattu 20.3.2020. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/NETTI_MYOTATUNTO-OPAS_UUSI.pdf.

Kallio, M. 2017. Mielen turvapaikka. Viitattu 2.5.2020. <https://www.maaretkalio.com/2017/11/24/mielen-turvapaikka/>.

Kalliola, T.; Kurki, A.; Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti. Ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2011. Akuutti: Sosiaalisuus. Video. Professori Liisa Keltikangas-Järvisen haastattelu. Haettu 18.3.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=DFOGa9dU0iQ>.

Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26 vuoden seurantatutkimus. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, sosiaalitieteiden laitos ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, kansanterveysratkaisut-osasto, mielenterveysyksikkö. Viitattu 10.3.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Kortelainen, I.; Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014. Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press.

Kuhanen, C.; Oittinen, P.; Kanerva, A.; Seuri, T. & Schubert, C. 2012. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Kunttu, K.; Almonkari, M.; Kylmälä, M. & Huttunen, T. 2006. Yliopisto-opiskelijoiden esiintymisvarmuus ja esiintymisjännitys opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 43.

Kunttu, K.; Martin, M. & Almonkari M. 2006. Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi? Katsausartikkeli. Suomen Lääkärilehti 44/2006.

Lehto, S. & Tolmunen, T. 2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia? Katsausartikkeli. Suomen Lääkärilehti 1-2/2008.

Martin, M. & Kunttu, K. 2012. Psykosomaattinen oireilu. Potilasopas. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö oppaita 4. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS. Saatavilla osoitteessa <https://www.hengittavamieli.fi/tiedostot/Psykosomaattinen2012.pdf>.

Martin, M.; Heiska, H.; Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2013. Jännittäminen osana elämää - opiskelijaopas. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön oppaita 7. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Martin, M. 2017. Saa jännittää. Jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.

McCroskey, J. 1977. Oral communication apprehension: A summary of recent theory and research. Human Communication Research 4.

McCroskey, J. 1982a. An Introduction to Rhetorical Communication. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- MIELI Suomen mielenterveys ry. 2015. Kirsikka Kaipainen: "Vapauduin jännittämisestä". Video. Haettu 2.3.2020. <https://mieli.fi/fi/tarinat/kirsikka-kaipainen-vapauduin-jannittamisesta>.
- MIELI Suomen Mielenterveys Ry. Millaisia asioita arvostan? Viitattu 6.4.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/millaisia-asioita-arvostan>
- Myllyviita, K. 2019. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mäkelä, A.; Ruokonen, T. & Tuomikoski, M. 2001. Hoitosuhdetyöskentely. Helsinki: Tammi.
- Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. Suomen lääkärilehti 10/2016. Saatavilla osoitteessa https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf.
- Nurmi, J.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Oiva. Pitkä rentoutus. Viitattu 20.3.2020. https://oivamieli.fi/pitka_rentoutus.php.
- Oiva. Rentoutushengitys. Ääninauha. Haettu 15.3.2020. <https://oivamieli.fi/rentoutushengitys.php>.
- Oiva. Skanneri. Ääninauha. Haettu 17.3.2020. <https://oivamieli.fi/skanneri.php>.
- Oiva. Tarkkailija. Ääninauha. Haettu 10.3.2020. <https://oivamieli.fi/tarkkailija.php>.
- Onnismaa, J. 2011. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Paasivirta, L.; Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Fioca Oy.
- Pajula, T. 2019. VS: VS: Työharjoittelu Espoon mielenterveysyhdistyksessä? Yksityinen sähköpostiviesti 18.10.2019. Viestin saaja: Kankare, R.
- Petty, R & Briñol, B. 2009. Body posture effects in self-evaluation: A self-validation approach. Tutkimusartikkeli. Ohio State University.
- Puttonen, M. 2012. Tällä ilmeellä elät pitkään. Tiede-lehti 3/2012.
- Pörhölä, M. 1995. Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, Viestintätieteiden laitos. Saatavilla osoitteessa <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44263>.
- Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset. Mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 20/2016. Viitattu 29.3.2020. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2016/20/duo13356>.
- Ramsila, A.; Hovinmäki, K. & Kankare, R. 2018. Jännäri-ryhmä. Vaasan nuorisosaama Klaara, Vaasan Lyseon Lukio.
- Ranta, K. 2006. Sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko lapsuus- ja nuoruusiällä. Teoksessa Esiintymisjännittäjille apua. (Toim. Almonkari, M. & Koskimies, R.) Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Rauhala, L. 2014. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Rautaparta, M. 2019. Hyvän hengityksen anatomia. Kuinka palauttaa hengitys tietoisuuteen. Helsinki: Basam Books Oy.

Richmond, V. & McCroskey, J. 1989. Communication: Apprehension, Avoidance and Effectiveness. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.

Sallinen-Kuparinen, A. 1986a. Finnish Communication Retience. Perceptions and Self-Reported Behavior. Väitöskirja. Studia Philologica Jyväskyläänsia 19. Jyväskylän yliopisto.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Stenberg, J.; Koivisto, E.; Saiho, S.; Pihlaja, S.; Halme, S.; Helkavaara, M.; Grigori, J. & Holi, M. 2019. Irti sosiaalisesta jännittämisestä. Duodecim. Mielenterveysstalo.fi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suntio, R. 2015. Kesytä jännitys. Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomi24. 2012. Kommentti keskustelussa "Esitelmäpelko". Viitattu 19.5.2020. <https://keskustelu.suomi24.fi/t/10496467/esitelmapelko>.

Sydänliitto. 2017. Mindfulness kehoskannaus 18 min. Video. Haettu 13.3.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=J6YI4KdHr6Y>.

Syrjä, T. 2009. Puheen opetus. Tampereen yliopiston Viestinnän, median ja teatterin yksikön Teatterityön tutkinto-ohjelma NÄTY:n opintomateriaali.

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta. Helsinki. Viitattu 11.5.2020. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet>.

Tampereen yliopiston Viestinnän, median ja teatterin yksikön Teatterityön tutkinto-ohjelma NÄTY:n opintomateriaali vuosikurssi 2009-2014.

Tiede. 2006. Kommentti keskustelussa "Hirveä esiintymispelko". Viitattu 19.5.2020. https://www.tiede.fi/keskustelu/9463/ketju/hirvea_esiintymispelko.

Toskala, A. 1991. Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja niiden sovelluksia. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus.

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

Tuusvuori, H. 2016. Yhteinen trippi tai kuolema! Teatteritaiteen maisterin opinnäyte. Tampereen yliopisto, Viestinnän, median ja teatterin yksikkö. Viitattu 2.5.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98959/GRADU-1463053712.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Unger, A. 2016. Mielenrauha. 50 meditaatio- ja rentoutumisharjoitusta stressin purkuun ja hallintaan. Jyväskylä: Docendo Oy.

Valkonen, T. 2003. Puheviestintätaitojen arviointi. Näkökulmia lukiolaisten esiintymis- ja ryhmätaitoihin. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Saatavilla osoitteessa <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13452>.

Vauva.fi. 2015. Kommentti keskustelussa "Auttakaa! En yksinkertaisesti pysty pitämään esitelmää!" Viitattu 19.5.2020. https://www.vauva.fi/keskustelu/4568772/ketju/auttakaa_en_yksinkertaisesti_pysty_pitamaan_esitelmaa?page=1.

Väänänen, J. 2015. Social Phobia and Depression in Adolescence in General Population. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Viitattu 14.3.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/96852/978-951-44-9761-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Weston, J. 2013. Näyttelijän ohjaaminen. Kuinka luoda vaikuttavia esityksiä elokuvaan ja televiisioon. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.