

“Ihminen, joka ei pelkää EI edes voi olla rohkea. Sen sijaan minä, joka olen herkkä ja pelokas JA SILTI menen haastaviin tilanteisiin olen rohkea”

**OPIKELIJOIDEN VOIMAVARAT JA SELVIYTYMINEN
OPIKELUN SOSIAALISTEN TILANTEIDEN
JÄNNITTÄMISEN KOHTAAMISESSA**

Pro gradu -tutkielma

Marika Tohmola

KTK/Kasvatustiede

Lapin yliopisto

2015

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: "Ihminen, joka ei pelkää EI edes voi olla rohkea. Sen sijaan minä, joka olen herkkä ja pelokas JA SILTI menen haastaviin tilanteisiin olen rohkea". Opiskelijoiden voimavarat ja selviytyminen opiskelun sosiaalisten tilanteiden jännittämisen kohtaamisessa

Tekijä: Marika Tohmola

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ Laudaturtyö Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 78

Vuosi: 2015

Tiivistelmä:

Tämän opinnäytetyön aiheena on voimavarat ja selviytyminen opiskelun sosiaalisten tilanteiden jännittämisen kohtaamisessa. Aiheen teoreettinen käsittely perustuu ensinnäkin jännittämisen, sen taustojen sekä sen mahdollisena haittavaikutuksena olevan stressin käsittelyyn. Tämän lisäksi käsittelyssä on erityisesti opiskeluympäristö jännittämisen kontekstina, mihin liittyy niin opiskelukyky, tunteiden merkitys oppimisessa kuin opiskelumotivaatiokin. Lopuksi aiheen nivoo yhteen selviytymisen ja yksilön voimavarojen käsittely.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia selviytymistarinoita opiskelijat ovat kokemustensa pohjalta kirjoittaneet koskien omaa sosiaalista jännittämistään ja sen kohtaamista opiskeluun liittyen. Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisin menetelmin keräämällä kahdenlaista eri aineistoa, opiskelijoiden kirjoittamia kirjoitelmia sekä internetissä käytyjä keskusteluja, aikavälillä syksy 2012 – kesä 2013.

Tutkimus osoitti, että opiskelijoiden sosiaalinen jännittäminen on moniulotteinen ilmiö, jossa opiskelijan ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset ja toimintakin limittyvät läheisesti toisiinsa. Tutkimuksessa ilmeni myös se, että opiskelijat käyttivät apunaan hyvin monenlaisia selviytymiskeinoja, joiden taustalla heillä kaikilla oli joukko omanlaisiaan voimavaroja.

Tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siihen, että sosiaalinen jännittäminen voi olla joillekin opiskelijoille todellinen ongelma, joka varjostaa opiskeluaikaa ja siihen liittyen opiskelijan oppimista, mikä on ammatillisen pätevyyden saavuttamisen kannalta oleellinen asia. Erittäin tärkeää on myös opiskelijoiden hyvinvointi. Näin ollen opiskelijoita tulee pystyä tukemaan tarvittaessa. Tukemisessa avainasemassa ovat muun muassa opiskelijoiden lähellä oleva henkilöstö, jonka koulutukseen tulisikin kuulua jännittämisen tunnistamista, siinä tukemista ja monenlaista yhteistoiminnallisen oppimisen opiskelun menetelmien taitamista.

Avainsanat: sosiaalinen jännittäminen, selviytyminen, voimavarat, opiskelu

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi (vain Lappia koskevat)

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 JÄNNITTÄMINEN.....	6
2.1 Jännittäminen.....	6
2.2 Jännittämisen taustoja.....	8
2.3 Stressi.....	10
3 OPISKELUYMPÄRISTÖ JÄNNITTÄMISEN KONTEKSTINA.....	14
3.1 Opiskelukyky.....	14
3.2 Tunteiden merkitys oppimisessa.....	15
3.3 Jännittäminen ja opiskelumotivaatio.....	17
4 SELVIYTYMINEN JA VOIMAVARAT.....	20
4.1 Selviytyminen.....	20
4.2 Selviytymisen yhteys yksilön voimavaroihin ja vahvuuksiin.....	21
5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	24
5.1 Tutkimuksen tavoitteet.....	24
5.2 Tutkimusongelma.....	26
5.3 Aineistonkeruu.....	27
5.4 Kertomukset tutkimuksen keskiössä.....	30
5.5 Aineiston analyysi.....	32
5.6 Tutkimuksen luotettavuudesta.....	33
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	36
6.1 Jännittämisen kokemukset.....	36
6.1.1 Jännittävät tilanteet.....	36
6.1.2 Jännittämisoireet.....	40
6.1.3 Jännittämisen vaikutukset.....	48
6.2 Selviytymiskeinot.....	50
6.2.1 Ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot.....	50
6.2.2 Tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot.....	52
6.3 Voimavarat.....	54
6.3.1 Uskomukset ja arvot.....	54
6.3.2 Tunteet.....	56
6.3.3 Sosiaalinen vuorovaikutus.....	58
6.3.4 Mielikuvitus.....	59
6.3.5 Kognitiot.....	61
6.3.6 Fysiologinen ulottuvuus.....	62
7 POHDINTA.....	65
LOPUKSI.....	72
LÄHTEET.....	73
LIITTEET.....	77

1 JOHDANTO

Tämän pro gradu -tutkielman aiheena on voimavarat ja selviytyminen opiskelun sosiaalisten tilanteiden jännittämisen kohtaamisessa. Kiinnostuksen kohteena on sen asteinen jännittäminen, jonka opiskelija kokee opiskeluaan ja siinä edistymistä jollain tavalla häiritsevänä tai vaikeuttavana. Esimerkiksi esiintymistilanteisiin liittyvä jännittäminen kun kuitenkin on hyvin yleinen ilmiö, josta ei useimmille ihmisille ole suurempaa haittaa. Jännittäminen itse asiassa kuuluu asiaan, auttaen käsillä olevaan suoritukseen valmistautumisessa. Lievä jännitys voi jopa parantaa suoritusta, vireyttäessään tarkoituksenmukaisesti yksilön ruumiin ja mielen (Martin & Heiska & Syvälahti & Hoikkala 2011, 15). Joillekin jännittämisestä voi silti tulla jopa suuri ongelma, joka hidastaa tai estää opinnoissa etenemistä. Jännittämisellä nähdäänkin olevan vaikutuksia niin opiskelijan terveyteen kuin opiskelukykyyn sekä tulevaan työkykyyn (Martin ym. 2011, 6). Pahimmillaan jännittäminen voi olla täysin invalidisoivaa ja johtaa jopa muusta yhteiskunnasta eristäytymiseen (Tahkokallio 1981, 16).

Kiinnostus aiheeseen tulee omista jännittämisen kokemuksistani, jotka ovat näkyneet niin koulu- ja opiskelumaaailmassa kuin muissakin arjen tapahtumissa. Vaikka jännittäminen voikin siis vaikuttaa merkittävästi useamminkin yksilön elämänpiireissä, haluan työssäni keskittyä käsittelemään jännittämistä nimenomaan opiskelumaaailmassa. Se kun on sellainen alue, jossa yksilö voi haaskata paljon omaa potentiaalista osaamistaan vain jännittämisen vuoksi, mikä voi puolestaan vaikuttaa yksilön tulevaisuuteen työelämässä.

Jännittämistä ovat tutkineet omissa tutkimuksissaan muun muassa Maili Pörhölä (1995) ja Merja Almonkari (2007a). Pörhölä tutki väitöskirjassaan esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyviä kokemuksia, käyttäytymispiirteitä sekä vireytymistä yleisöpuhetilanteessa. Almonkari (2007a) puolestaan tutki väitöskirjassaan opiskelijoiden jännittämistä opiskelun puheviestintätilanteissa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millainen ilmiö sosiaalinen jännittäminen on yliopisto-opiskelussa, sekä

milloin ja miten se tulee esille akateemisessa vuorovaikutuksessa. Jännittämisen ilmiötä pyrittiin väitöskirjassa kuvaamaan ja ymmärtämään nimenomaan opiskelijoiden omien kuvausten ja itsearviointien pohjalta. (Almonkari 2007a, 11; 14; 149.) Myös tässä tutkimuksessa tarkoituksena on lähestyä jännittämistä juuri opiskelijoiden omien kuvausten pohjalta, sillä opiskelijat itse ovat omien kokemustensa parhaita asiantuntijoita.

Jännittämistä on siis tutkittu myös Suomessa jopa väitöskirjatasolla, mutta lisätutkimuksille lienee edelleen tarvetta, mikäli se voi tuoda tai nostaa esille uusia näkökulmia tai uutta pohdintaa, tai toisaalta vahvistaa jo aiemmin tiedettyä ja selville saatua. Almonkari (2007a) perustelee jännittämisen tutkimuksen hyödyllisyyttä muun muassa kahden tärkeän asian kautta; ensimmäinen huomioitava asia on se, että tunnekokemuksilla on yhteyttä sellaiseen aivojen toimintaan, mikä on keskeistä oppimisessa. Tämän vuoksi ei ole yhdentekevää, mitä opiskelijat tuntevat opiskelun vuorovaikutustilanteissa. Toinen huomioitava asia on, että sosiaalinen elämä ja kontaktit muihin ihmisiin ovat edellytys niin yksilön terveydelle kuin yleiselle hyvinvoinnillekin. Sosiaalisen jännittämisen voikin nähdä jopa eristävän opiskelijan muiden yhteydestä ja haittaavan opintojen etenemistä. (Almonkari 2007a, 11.)

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia kokemuksia opiskelun sosiaalisissa tilanteissa jännittäville opiskelijoilla on jännittämisestä ja siitä selviytymisestä. Tätä selvitän jännittämiseen liittyvien tilanteiden, jännitysoireiden, jännittämisen vaikutusten sekä opiskelijan omien selviytymiskeinojen ja voimavarojen kautta.

Tutkielma etenee siten, että käsittelen teoria-osuuden alussa jännittämistä, sen taustoja ja stressiä sen mahdollisena haittavaikutuksena. Tämän jälkeen tarkastelen opiskeluympäristöä jännittämisen kokemisaikana, mihin liittyy vahvasti opiskelukyky, tunteiden merkitys oppimisessa sekä opiskelumotivaatio. Teoria-osuuden lopussa käsittelen yleisesti selviytymistä ja yksilön vahvuuksia ja voimavaroja osana selviytymistä. Tämän jälkeen esittelen tutkimuksen lähtökohdat ja etenemisen, esittelen tutkimuksen tulokset ja lopuksi kokoan ne yhteen pohdintaa varten.

2 JÄNNITTÄMINEN

Jännittäminen on monimuotoinen ilmiö, ja sen taustalla voi vaikuttaa monia erilaisia asioita. Käsittelen tässä osiossa jännittämistä yleisesti sekä sen taustoja, joihin voi liittyä muun muassa jännittävän henkilön minäkuva, hänen itseensä suhtautumisen tavat, itsetunto, aikaisemmat vuorovaikutuskokemukset tai temperamentti. Nämä eivät ole kaiken kattavia, eivätkä ne varmastikaan ole jokaisen opiskelun sosiaalisia tilanteita jännittävän kokemusten taustalla. Ne voivat limittyä toisiinsa, muodostaen aina jokaisessa tapauksessa omanlaisia, erilaisia kertomuksia. Käsittelen mahdollisten taustojen lisäksi myös sitä, kuinka jännittäminen voi pahimmillaan aiheuttaa yksilölle stressiä tai pelkoa, ja vaikuttaa negatiivisesti yksilön opiskeluun ja muuhunkin elämään.

2.1 Jännittäminen

Jännittämisen ilmiötä on Almonkarin (2007a) mukaan määritelty monilla eri käsitteillä sen mukaan, mille tieteenaloille niiden juuret juontavat. Tällaisia tieteellisiä käsitteitä ovat muun muassa viestintäarkuus, sosiaalinen fobia eli sosiaalisten tilanteiden pelko, sosiaalinen ahdistuneisuus, ujous, vähäpuheisuus ja viestintähaluttomuus. Jännittämistä kapea-alaisemmin kuvaavia termejä ovat esimerkiksi esiintymispelko ja esiintymisjännitys, arvioinnin pelko ja vieraan kielen puhumisen pelko. Almonkari itse käyttää opiskelijoiden jännittämistä koskevassa tutkimuksessaan käsitettä *sosiaalinen jännittäminen (social anxiety)* viittaamaan yleisellä tasolla kaikkiin edellä mainittuihin jännittämisen ilmenemismuotoihin. (Almonkari 2007a, 10.) Käytän tässä tutkimuksessa Almonkarin tavoin sosiaalisen jännittämisen käsitettä tarkoittamaan niitä erilaisia jännittämisen muotoja, jotka ilmenevät opiskelun sosiaalisissa tilanteissa. Kyseinen käsite sopii tutkielmaani siitä syystä, että tarkoituksena on tutkia opiskelijoiden kokemuksia jännittämisestä erilaisissa opiskelun sosiaalisissa tilanteissa, olivat ne sitten muun muassa tavallisia, arkipäivän sosiaalisia kanssakäymisiä muiden opiskelijoiden tai opiskelupaikan henkilökunnan kanssa, luentotilanteita tai erilaisia esiintymistilanteita.

Yleisesti ottaen jännittäminen on pelkoa, joka on luonnollinen reagoititapa vaaratilanteessa. Yksilön jännittäessä koko elimistö virittyy hälytystilaan, mikä näkyy erilaisina, yksilöllisesti vaihtelevina ruumiillisina tuntemuksina. Tällaisia jännitysoireita voivat olla muun muassa lihasten jännittyminen, punastuminen, hikoileminen sekä hengityksen tai sydämenlyöntien kiihtyminen. (Tahkokallio 1981, 18; 20.) Jännittäminen voi aiheuttaa fyysisten oireiden lisäksi erilaisia psyykkisiä oireita, kuten ajatus- ja muistihäiriöitä. Yksilö voi esimerkiksi huomata, ettei ole ymmärtänyt kuulemaansa puhetta tai lukemaansa tekstiä normaalisti jännittämisenä aikana. (Noronen 1998, 20.)

Jännittäminen on moniulotteinen ilmiö, jossa yksilön ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset ja toiminta limittyvät toisiinsa (Almonkari 2007a, 5). Pörhölä (2006) kuvaa esiintymisjännityksen rakenteeltaan kolmiulotteiseksi ilmiöksi, jonka eri ulottuvuudet muotoutuvat aina yksilöllisesti ja tilannekohtaisesti, vaikuttaen toinen toisiinsa. Yksilön *subjektiivinen kokemus* on näistä ulottuvuuksista merkityksellisin, ja se muodostuu sekä pelon tai jännittyneisyyden tunteesta että tilanteeseen, yleisöön, vuorovaikutustehtävään ja yksilöön itseensä liittyvistä ahdistavista ajatuksista. *Yksilön elimistössä tapahtuva fysiologinen vireytyminen* muodostaa esiintymisjännityksen toisen ulottuvuuden. Se on seurausta autonomisen hermoston toiminnan kiihtymisestä, ja ilmenee esimerkiksi sydämen syketaajuuden kiihtymisenä, verenpaineen kohoamisena ja hengitysrytmin muutoksina. Tällainen vireytyminen on yksilön fyysistä valpastumista ja valmistautumista edessä olevaan viestintätehtävään. Kolmas jännittämisen ulottuvuus liittyy *käyttäytymisessä näkyviin tai kuuluviin subjektiivisiin tunnetilan ja vireytymisen piirteisiin*. Tällaisia piirteitä ovat muun muassa runsas takeltelu, sanoissa sekaantuminen, ajatuksen katkeilu, käsien vapina, äänen väriseminen ja hikoilu. (Pörhölä 2006, 19–20; 25.)

Vaikka Pörhölä kirjoittaa nimenomaan esiintymisjännityksen kolmiulotteisuudesta, käytän mallia tässä tutkimuksessa laajemmin koko sosiaalisen jännittämisen ilmiön tarkastelussa. Oletan, että yksilö voi kokea kaikki nuo kolme jännittämisen ulottuvuutta opiskelutilanteissa, olivat ne sitten esiintymistilanteita tai muita sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä tilanteita.

Jännittäjän oma kokemus ahdistuksestaan on usein paljon voimakkaampi kuin miltä se ulkopuolisen silmissä näyttää. Jännittäminen ei siis välttämättä näy kovin hyvin päältä, vaikka jännittäjä niin uskoisikin. Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan kiinnitä sen kummemmin huomiota jännittämiseensä, vaan hyväksyvät sen itselleen ja tilanteeseen kuuluvaksi. Jotkut kuitenkin tarkkailevat jännitysoireitaan jopa äärimmäisyyteen asti, taistellen niitä vastaan, mutta ajautuen lopulta jännittämisen noidankehään. Tällöin jännittämisen ongelmassa saattaa keskeisimmäksi asiaksi nousta huoli omista jännitysoireistaan, jolloin yksilö jännittää omaa jännittämistään. Eri oireiden, kuten esimerkiksi hikoilun tai punastumisen psykologinen merkitys yksilölle voi ollakin jännitystilanteessa erilainen, esimerkiksi aiheuttamansa kiusallisen olon vuoksi. (Tahkokallio 1981, 16; 19–20; 23.)

Monissa tehtävissä kohtuullinen jännittäminen on jopa hyväksi. Liiallinen jännitys kuitenkin saa elimistön ja henkiset toiminnot kaaokseen, jolloin se voi jopa tuhota suorituksen. Tavallisesti jännittäminen rajoittuu vain tiettyihin tilanteisiin. (Tahkokallio 1981, 16–17.) Esimerkiksi Almonkarin (2007) tutkimus jännittämisestä opiskelun puheviestintätilanteissa osoitti opiskelijoiden jännittävän eniten seminaariesitelmän pidossa, vieraan kielen puhumisessa, ryhmätyön tulosten esittelyssä sekä luennolla puheenvuoron käyttämisessä (Almonkari 2007a, 81–82).

2.2 Jännittämisen taustoja

Jännittämisen taustalla voi vaikuttaa monia erilaisia asioita. Jännittämiseen voi esimerkiksi Martinin ynnä muiden (2011) mukaan liittyä usein kolme keskeistä *itseen suhtautumisen tapaa*. Ensinnäkin, yksilö voi suhtautua usein kielteisesti jännittämisensä oireisiin. Oireet eivät tällöin saisi näkyä muille tai itsellekään. Toiseksi, yksilö voi suhtautua kielteisesti itseensä, sillä hänen on vaikea hyväksyä itseään sellaisena kuin on. Kolmanneksi hän voi olla riippuvainen siitä, mitä muut ihmiset hänestä ajattelevat, ja tarvitsee muiden hyväksyntää, jonka myötä voi hyväksyä myös itse itsensä. (Martin ym. 2011, 33.)

Martin ynnä muut (2001) puhuvat enemmänkin jännittävän yksilön *minäkuvasta* eli suhteesta itseen, joka voi olla hyvinkin ristiriitainen, hajanainen tai epäselvä. Elämäkokemukset ja ihmissuhteet eivät välttämättä ole tällöin tarjonneet tarpeeksi tilaisuuksia sovittaa erilaisia puolia osaksi itseä. Yksilö saattaa vaatia itseltään paljon, pitäen korkeita vaatimuksiaan normaaleina ja kohtuullisina, vaikkei niin olisikaan. Se voi olla myös merkki rikkeettömän minäkuvan odotuksesta, jolloin virheitä, heikkoutta ja haavoittuvuutta ei sallita. Tällöin jännittäjäminäkuvan ja ihanneminäkuvan välinen ristiriita ylläpitää osaltaan jännitysoireilua. (Martin ym. 2011, 33–34.)

Varhaiset myönteiset viestintäkokemukset voivat edesauttaa lapselle ja nuorelle muodostuvan hyvän ja tasapainoisen minäkuvan syntymistä. Tällöin yksilölle muodostuu pysyvä, myönteisesti sävyttynyt ja realistinen käsitys itsestään, siitä, millaisena hän itseään pitää, ja minkälaisin määrein hän kuvaa niin itseään, tavoitteitaan kuin arvomaailmaansakin. (Almonkari 2007a, 35.) Yksilön minäkuva puolestaan vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisia toimintastrategioita hän käyttää haastavissa ja vaikeissa tilanteissa (Nurmi & Ahonen & Lyytinen & Lyytinen & Pulkkinen & Ruoppila 2010, 143).

Myös yksilön temperamentti voi vaikuttaa sosiaalisten tilanteiden jännittämiseen. Keltikangas-Järvinen (2008) kirjoittaa synnynnäisestä temperamentista, joka ohjaa yksilön suhtautumista uusiin asioihin; esimerkiksi uusiin ihmisiin, uuteen työpaikkaan, odottamattomaan tapahtumaan tai uusiin sosiaalisiin tilanteisiin. Temperamenttipiirre siis tarkoittaa yksilön ensimmäistä reaktiota tai tunnetta uudessa, yllättävässä ja ennakoimattomassa tilanteessa. Sitä voidaan myös nimittää taipumukseksi lähestyä tai välttää uusia asioita. (Keltikangas-Järvinen 2008, 51.)

Yksilöt voidaan karkeasti ottaen jakaa kahteen ryhmään sen perusteella, mikä heidän ensimmäinen reaktionsa noissa uusissa tilanteissa on. Nämä ryhmät ovat lähestyjät ja välttäjät (tai vetäytyjät.) Lähestyjä suhtautuu uusiin ihmisiin ja asioihin kiinnostuneesti, hakeutuen aktiivisesti uusiin tilanteisiin ja haasteisiin. Välttjä puolestaan on varautunut uusien asioiden edessä, ja hänellä on taipumus vetäytyä syrjään, olla varovainen ja tuntee itsensä ujoksi. Välttjä saattaa jopa kokea pelkoa ja ahdistusta uusien tilanteiden edessä. Vetäytyjän kohdalla voidaan puhua myös sosiaalisesta estyneisyydestä, jolloin

korostetaan vetäytymisen taipumuksen ilmaantumista nimenomaan sosiaalisissa tilanteissa. Varautuneisuutta tai arkuutta juuri uusien ihmisten tai yllättävien sosiaalisten tilanteiden edessä kutsutaan myös ujoudeksi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 51; 57.)

2.3 Stressi

Jännittämiseen, esimerkiksi jonkin kurssin tai siihen liittyvän tehtävän suorittamisen kohdalla, kuten opiskelun yhteydessä, voi liittyä stressiä. Martinin ynnä muiden (2011) mukaan jännittyneisyys, stressi ja ahdistuneisuus ovat yleisiä kokemuksia, joille on keskenään yhteistä mielen ja ruumiin vireytyminen. Tässä psykofyysisessä tilassa fyysiset tuntemukset ja oireet voivat olla osittain samoja, mutta niitä nimitetään usein eri nimillä, eri tilanteille annettujen merkitysten vuoksi. (Martin ym. 2011, 14.)

Ikosen (2000) mukaan stressi on yksilön subjektiivinen kokemus. Esimerkiksi liian suuri työmäärä, vastavuoroisesti työn vähyys tai työttömyys synnyttävät usein stressirektioita. Stressiä voi syntyä kuitenkin melkein kaikkialla, missä yksilö ei saavuta tavoitteitaan, jolloin hän kokee joutuvansa jollain tapaa uhan alaiseksi. (Ikonen 2000, 13.)

Stressin käsitettä käytetään paljon eri asiayhteyksissä, myös arkikielessä. Psykologiassa stressi nähdään kuitenkin ikävänä tai ahdistava tunteena, joka voi johtaa vakaviinkin seurauksiin. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168.) Suurella määrällä stressiä, ahdistusta tai jännitystä on haitallinen vaikutus yksilön hyvinvointiin ja suoritukseen, ”ylivirittäessään” yksilön mielen ja ruumiin. Stressi voi laukaista, ylläpitää tai jopa pahentaa yksilön jännittyneisyyttä ja ahdistuneisuutta. (Martin ym. 2011, 15.)

Stressi on laaja käsite, ja sitä on määritetty monella eri tavalla. Kinnunen ja Feldt (2005, 14) puhuvat erityisesti työhön liittyvästä stressistä, ja erottavat stressistä yleisellä tasolla kolme erilaista stressiin kuuluvaa käsitettä: *stressitekijät, stressireaktiot ja yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen sekä siinä ilmenevän epätasapainon.*

Ensinnäkin, stressillä voidaan siis viitata *stressitekijöihin eli ärsykkeisiin*, jotka ovat yksilöä kuormittavia tapahtumia tai tilanteita. Yksilöt reagoivat samaan stressitekijään hyvin yksilöllisesti. (Kinnunen & Feldt 2005, 14.) Keltikangas-Järvinen (2008) kirjoittaa samasta asiasta stressoreina, jotka voidaan jakaa *objektiivisiin* ja *subjektiivisiin stressoreihin*. *Objektiiviset stressorit* ovat universaaleja, riippumattomia yksilöllisistä tulkinnoista. Niitä ovat esimerkiksi äärimmäiset elämänmuutokset, suuret onnettomuudet, luonnonkatastrofit tai sota. Eri yksilöt arvioivat näiden tapahtumien merkityksen hyvin samalla tavoin. *Subjektiivinen stressori* puolestaan on yksilöllinen, ja se aiheuttaa stressiä vain tietyille yksilöille, riippuen yksilöllisistä arvostuksista. Tällaisia stressoreita ovat esimerkiksi uhka, harmi ja haaste. Näiden sisällön joutuu määrittelemään aina yksilöllisesti. Riippumatta siitä, onko stressori objektiivinen vai subjektiivinen, tuo jokainen yksilö omat kokemuksensa, odotuksensa ja arvostuksensa eri tilanteisiin, jolloin objektiivinen ja subjektiivinen taso sekoittuvat toisiinsa. Subjektiiviset stressorit ovat arjessa tavallisempia kuin objektiiviset. Ulkopuolisen voi olla vaikea ymmärtää niiden aiheuttamaa stressiä, sillä ne ovat usein hyvin henkilökohtaisia kokemuksia ja yksilöllisen arvomaailman heijastumia. Tällaisessa tilanteessa yksilö voi saada ohjeekseen jättää asian murehtiminen, ajatella toisella tavalla tai vain ryhtyä toisenlaiseksi, mikä ei tilannetta usein auta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 179–181.)

Toiseksi, stressillä voidaan tarkoittaa *stressireaktioita*. Reaktiot voivat olla fysiologisia, tunneperäisiä tai käyttäytymisessä ilmeneviä. Fysiologiset reaktiot liittyvät erityisesti autonomisen hermoston sympaattisen osan aktivoitumiseen stressitilanteessa. Siihen kuuluu muun muassa stressihormonien erityis sekä verenpaineeseen tai sydämen sykevaihteluun liittyvät muutokset. Nämä aktivoivat yksilön voimavarat auttaen samalla yksilön sopeutumista tilanteen vaatimuksiin ja selviytymistä siitä. Tunneperäiset reaktiot puolestaan ilmenevät lyhytaikaisina mielialamuutoksina, kuten ärtymyksenä, ahdistuksena tai masentuneisuutena. (Kinnunen & Feldt 2005, 14–15.) Voimakkaita negatiivisia tunteita ja epämiellyttävää oloa pidetään stressin oleellisena ja jopa välttämättömänä tunnusmerkkinä (Keltikangas-Järvinen 2008, 175). Käyttäytymisen tasolla stressi voi ilmetä häiriöinä kognitiivisessa eli tiedollisessa toiminnassa, kuten

muistissa, keskittymiskyvyssä tai päätöksenteossa, tai keskittymiskyvyn heikkenemisenä (Kinnunen & Feldt 2005, 15). Näin ollen esimerkiksi opiskeluun liittyvä stressi voi heikentää yksilön oppimista ja suoriutumista oppimistilanteissa.

Kolmanneksi voidaan puhua *yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta sekä siinä ilmenevästä epätasapainosta* (Kinnunen & Feldt 2005, 14). Samasta asiasta kirjoittaa Keltikangas-Järvinen (2008) stressitilana, korostaessaan, että stressitila syntyy ristiriidasta ympäristön vaatimusten ja yksilön resurssien välillä. Ristiriidasta seuraa tilanne, josta yksilö ei selviä tai ei koe selviytyvänsä. Ristiriidan ei tarvitse olla todellinen, vaan stressitila syntyy jo siitä, että yksilö kokee ristiriidan olevan olemassa. Stressitila voi syntyä myös yksilön investointien ja saavutusten välisestä ristiriidasta. Tällöin yksilöllä on tarpeeksi resursseja vastata ympäristön odotuksiin, mutta hän investoi resurssejaan kohtuuttoman paljon suhteessa siihen, mitä hän sillä saavuttaa. Stressitila voidaan määritellä myös yksilön tavoitteen tai kohteen voimakkuuden ja kohonneen viritystilan välisenä epätasapainona tai ristiriitana. Stressitilaan liittyy yksilön subjektiivinen arvio itsestään, kapasiteetistaan ja mahdollisuudestaan selvitä edessä olevasta tehtävästä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 169–172; 174.)

Stressistä puhuttaessa on tärkeää käsitellä myös stressin seurauksia sekä siitä selviytymistä. Stressillä voikin sen pitkittyessä olla lukuisia erilaisia vaikutuksia muun muassa yksilön terveyteen ja työkykyyn (ks. esim. Kinnunen & Feldt 2005, 15–16). Stressin aiheuttamia käyttäytymisen muutoksia, psyykkisiä muutoksia ja somaattista sairastumista voidaan kutsua stressin kustannuksiksi (Keltikangas-Järvinen 2008, 182).

Stressin kokemuksia voi liittyä usein yksilön selviytymättömyyteen. Selviytymättömyydellä voidaan tarkoittaa jaksamattomuutta, uupumista tai väsymystä, tai jopa loppuun palamista ja katkeamista. Selviytyminen ja selviytymättömyys ovat käsitteinä yleensä laajempia ilmiöitä kuin elimistön reaktiiviset tilat. Selviytymättömyys (ja selviytyminen) ovat yhteydessä yksilön elämän kriisiytymiseen. (Ikonen 2000, 13.)

Stressin myötä yksilö pyrkii aina jonkin toiminnan kautta eroon tilanteesta tai sen aiheuttamista epämiellyttävistä tunteista. Stressistä selviytymisen keinoja kutsutaan

coping-mekanismeiksi. Niiden avulla pyritään vähentämään ympäristön vaatimusten ja yksilöllisen kapasiteetin välistä ristiriitaa, tai jopa saamaan ne tasapainoon. (Keltikangas-Järvinen 2008, 181.) Coping-mekanismeja käsitellään tarkemmin myöhemmin (luku 4.1).

Toisin kuin jännittäminen, stressi saatetaan kokea myös myönteisenä asiana, merkinä tehokkuudesta ja ahkeruudesta. Siitä voidaan puhua avoimesti, eikä sitä koeta useinkaan häpeällisenä. Jännittyneisyys puolestaan voidaan nähdä jopa merkinä heikkoudesta, joka pyritäänkin usein peittämään. (Martin ym. 2011, 15.)

3 OPISKELUYMPÄRISTÖ JÄNNITTÄMISEN KONTEKSTINA

Opiskeluympäristö on täynnä tapahtumia, joissa opiskelija kohtaa erilaisia vuorovaikutustilanteita. Almonkari ja Koskimies (2006) toteavatkin, ettei esimerkiksi yliopisto-opintoja voi suorittaa ainoastaan hiljaa luentoja kuuntelemalla ja tentteihin vastaamalla, oppijaa tasavertaisena toimijana pitävät uudet oppimiskäsitykset kun näkyvät myös yliopisto-opetuksessa. Opiskelijoilta odotetaan muun muassa monipuolisia keskusteluun osallistumisen, esiintymisen, kuuntelemisen ja neuvottelun taitoja. Tällaiset vaatimukset voivat johtaa tämänkaltaista osallistumista jännittävien kohdalla jopa valmistumisen hidastumiseen. (Almonkari & Koskimies 2006, 6.) Seuraavaksi käsitelläänkin jännittämisen vaikutuksia yksilön opiskelukykyyn, sitä, millainen merkitys tunteilla on oppimisessa, sekä opiskelumotivaatiota ja sen suhdetta jännittämiseen.

3.1 Opiskelukyky

Opiskelua ja oppimista voidaan pitää opiskelijan työnä. Oppiminen on kuitenkin vaikeaa, ja se edellyttää hyvää työkykyä, opiskelun ollessa kyseessä siis *opiskelukykyä*. Opiskelukykyyn vaikuttavat monet tekijät, jotka liittyvät niin opiskelijaan itseensä kuin opiskeluympäristöön. Opiskelijaan liittyvät tekijät ovat muun muassa tämän persoonallisuus, elämäntilanne, terveys ja voimavarat. Myös opiskelijan opiskelutaidot, opintosuunnitelman teko, oman ajankäytön suunnittelu sekä suhtautuminen opiskeluun vaikuttavat merkittävästi opiskelukykyyn. Opiskelukykyyn vaikuttavia opiskeluympäristön tekijöitä ovat puolestaan opiskelun olosuhteet ja opiskelun ulkoiset puitteet, kuten esimerkiksi henkilökunnan ja opiskelijan välinen vuorovaikutus, opiskeluilmapiiri ja opiskelijoiden välinen kanssakäyminen, sekä opetus ja ohjaus. (Almonkari 2007b, 3.)

Opiskelukyky määrittyy siis suurelta osin nimenomaan erilaisissa opiskelun vuorovaikutustilanteissa. Näin ollen opiskelijan toiminta ja kokemukset noissa eri tilanteissa ovat osa opiskelukykyä. Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen voi olla monelle opiskelijalle suuri haaste tai ongelma, joka uhkaa opiskelukykyä ja tuottaa pahoinvointia. (Almonkari 2007b, 3.)

Opiskelun ollessa opiskelijan työtä, voitaneen opiskelijan hyvinvointia tarkastella myös työhyvinvoinnin käsitteen kautta. Kinnunen, Feldt ja Mauno (2005) kirjoittavat, että työhyvinvointia voidaan tarkastella sekä kielteisistä että myönteisistä lähtökohdista käsin. Yleensä sitä tarkastellaan kielteisestä lähtökohdasta, jolloin keskeinen rooli on hyvinvoinnin sijaan pahoinvoinnin tarkastelussa. Tällöin työhyvinvointia tarkastellaan usein stressin tai uupumuksen näkökulmista (ks. stressistä luku 2.3). Toisaalta työhyvinvointia on alettu tarkastella enemmän myös muina asioina, kuin kyseisten oireiden puuttumisena. (Kinnunen & Feldt & Mauno 2005, 13.)

3.2 Tunteiden merkitys oppimisessa

Tunteita on Dunderfeltin (2004) mukaan vaikea selittää. Ennen kaikkea ne ovat kuitenkin subjektiivisia ja henkilökohtaisia. Niihin liittyy mitattavissa olevia fysiologisia toimintoja, ja niitä ilmaistaan sosiaalisissa yhteyksissä, vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tunteet voidaan yksinkertaisesti jaotella mielihyvää ja mielihapaa luoviin tunteisiin. Tunteet voidaan jakaa myös niin sanottuihin perustunteisiin: esimerkiksi pelkoon, vihaan, häpeään, rakkauteen, suruun ja iloon. (Dunderfelt 2004, 19; 21–22.)

Tunteet syntyvät vaiheittain. Ensimmäiseksi syntyy tuntemus ja sen yhteys kehoon. Tuntemukset voivat olla eri puolilla kehoa, liittyä hengitykseen tai kehon lämpötilaan. Tuntemukset tulevat ja menevät, eikä niitä välttämättä edes huomaa. Ne muuttuvat nopeasti varsinaisiksi tunteiksi, jolloin yksilö kokee, mistä tunteesta on kysymys. Viimeiseksi tunteen kokemukseen liittyy salamannopeasti tulkintaa ja syntyy emotio. Emootiot ovat henkilökohtaisia tunnereaktio- ja tunnekäyttäytymismalleja ja niissä on

mukana yksilön omaa kokemushistoriaa ja sosiaalisen oppimisympäristön tapoja ja sääntöjä. Lopuksi tunteen fyysinen ilmaisu tulee esiin esimerkiksi sanoina, liikkeinä tai tekoina. (Dunderfelt 2004, 19–22.)

Yksilö kärsii yleensä enemmän emootioista kuin tunteista. Toisin sanoen, yksilö voi kärsiä enemmän pelon pelkäämisestä kuin pelosta, tai ahdistua enemmän siitä, miten huono olo estää tekemästä hyödyllisiä asioita, kuin itse huonon olon tunteesta. Emootio pitää näin yksilöä tiukemmin koukussa kuin itse tunne. (Dunderfelt 2004, 22–23.) Esimerkiksi opiskelun sosiaalisia tilanteita jännittävä yksilö voi jännittävien tilanteiden myötä alkaa pelkäämään vastaavia tilanteita, ja niihin liittyviä tunteita, juuri niiden aiheuttamien emootioiden vuoksi.

Opiskelu ja erityisesti jännittäminen voivat aiheuttaa yksilölle monenlaisia tunteita. Positiiviset tunteet ja kokemukset edistävät oppimista ja toimivat oppijaa kannustavina tekijöinä. Negatiiviset tunteet, kuten esimerkiksi huonommuuden tunteet tai kielteiset käsitykset itsestä oppijana voivat puolestaan toimia jopa oppimisen tehokkaina estäjinä. Heikon itsearvostuksen vuoksi kaikki oppimisprosessissa koettu voi sävyttyä kielteisesti. (Boud & Keogh & Walker 1994, 19–20.) Oppimisen näkökulmasta olisikin parempi, jos yksilön tarkkaavaisuuden keskiössä olisi jotain muuta kuin huoli omasta suoriutumisesta sosiaalisessa tilanteessa (Almonkari 2007a, 12).

Positiivisista tunteista on siis oppimisen kannalta hyötyä. Isenin (2003) tutkimuksen mukaan positiiviset tunteet edistävät järkevää ajattelua, kuten esimerkiksi kekseliäisyyttä, luovuutta ja ongelmanratkaisua. Ne helpottavat muistamista auttaen löytämään muistista laajemmin materiaalia kuin neutraali tai kielteinen tunne. Hyvä mieliala on tärkeää erityisesti silloin, kun tehtävä on epämiellyttävän, kiusallisen tai turhan tuntuinen. (Isen 2003, Ojasen 2007, 43 mukaan.)

Ben-Ze'evin mukaan (2000) negatiiviset tunteet pannaan positiivisia tunteita herkemmin merkille. Negatiivisia tunteita myös pohditaan enemmän, ja ne muistetaan paremmin. Niiden merkitys lienee suurempi kuin positiivisten, sillä ne kertovat mahdollisesta uhasta, joka vaatii asiaan puuttumista. Myönteinen tapahtuma voidaan

ilman vakavia seurauksia jättää huomioimatta. (Ben-Ze'ev 2000, Ojasen 2007, 47 mukaan.) Näin ollen nimenomaan opiskelutilanteissa kohdatuilla negatiivisilla kokemuksilla, kuten voimakkailla jännittämisen tilanteilla ja niistä syntyvillä tunteilla, voi olla merkittävä rooli yksilön opiskelussa.

Pahimmillaan jännittämisen kokemukset ja niistä mahdollisesti aiheutuva noidankehä voivat aiheuttaa opiskelijan jokapäiväiseen elämään ylitsepääsemättömiä ajattelutapoja. Dunderfeltin (2004) mukaan yksilöllä voi esimerkiksi olla taakkanaan tunnekoukkuja tai ajatuslukkoja, jotka eivät hellitä, ja jotka vievät kohtuuttomasti aikaa ja energiaa muulta elämyltä. Ne voivat olla mielessä pyöriviä ajatuksia, jotka eivät millään halua irrota, tai tunteita, jotka häiritsevät jokapäiväistä toimintaa niin, ettei yksilö pysty nauttimaan elämästä. Ne voivat olla myös itseä rankaisevia ajatuksia, jotka estävät näkemästä elämässä olevia hyviä asioita. Yksilö ei välttämättä tiedä, miten tunteita ja ristiriitaisia ajatuksia ja tarpeita tulisi ilmaista, suunnata ja tarvittaessa muuntaa rakentaviksi. (Dunderfelt 2004, 13–15.)

Jos yksilö tahtoo päästä irti ahdistavasta tunnekoukusta, on hänellä Dunderfeltin (2004) mukaan valinnan mahdollisuus ja voimaa liikuttaa myös painavilta tuntuvia tunne- ja ajatusmassoja. Tietoisen huomion siirtämisen avulla voi irrottaa energiaa sitovia tunnekoukkuja. Tunnekoukuista ja ajatuslukoista irti pääsemiseksi yksilön olisikin tärkeää osata muuttaa omaa tulkintaansa. Tärkeää olisi myös kyetä eläytymään tunteisiin mahdollisimman vähällä tulkinnalla, antaen tunteen elää omaa elämäänsä, tarttumatta siihen ajatuksillaan ja uskomuksillaan. (Dunderfelt 2004, 13; 22–23.)

3.3 Jännittäminen ja opiskelumotivaatio

Opiskelumotivaatio on yksi tärkeä osa opiskelua ja siinä eteenpäin pääsemistä. Salmela-Aro ja Nurmi (2002) kirjoittavat siitä, kuinka yksilön ajattelua ja toimintaa voidaan ymmärtää ainoastaan tietäen ensin hänen kiinnostuksistaan, mielihaluistaan, intohimoistaan ja toiveistaan, eli hänen motivaatiostaan. Motivaation tarkastelussa on keskeisenä teoreettisena kysymyksenä mietitty usein sitä, työntääkö jokin asia yksilön

liikkeelle, vai vetääkö jokin asia häntä puoleensa. Varhaisimpien motivaatioteorioiden (1900–1950 -luvulla) mukaan motivaatio perustuisi yksilön sisäisiin vietteihin ja tarpeisiin, jotka myös ohjaisivat yksilön toimintaa. Myöhemmin tutkimuksessa etsittiin myös yksilöille ominaisia motiiveja, ja niitä etsittiin edelleen yksilön sisäisistä tekijöistä. Vasta uusi lähestymistapa (1980-luvulla) keskittyi tutkimaan sitä, mikä yksilöitä vetää puoleensa. Tällöin kiinnostus kohdistui yksilöiden konkreettisiin tavoitteisiin, jotka liitettiin ulkoisiin kohteisiin, kuten perheeseen, koulutukseen ja työhön. Motivaation osana pidettiin yksilön käsitystä omista vaikutusmahdollisuuksistaan. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 6.)

Motivaation eräänä lähteenä voidaan pitää esimerkiksi yksilön minäpystyvyyttä, eli joukkoa uskomuksia, joita yksilöllä on omista valmiuksistaan selviytyä tietyn tyyppisistä tehtävistä. Yksilöllä voi esimerkiksi olla käsitys siitä, että hän on taitava selviytymään hankalastakin sosiaalisista tilanteista, tai vastaavasti epäillä pystyvyyttään niissä. Näiden oman minän pystyvyyttä koskevien käsitysten taustalla voi olla monenlaisia eri tekijöitä. Toistuvat onnistumisen kokemukset ja myönteiset oppimisen kokemukset voivat vahvistaa yksilön käsityksiä pystyvyydestään kyseisen alueen tehtävissä. Vastaavasti toistuvat epäonnistumisen kokemukset tietynlaisissa tehtävissä voivat puolestaan aiheuttaa yksilössä uskomuksia siitä, ettei hän kykene suoriutumaan kunnolla kyseisen alueen tehtävistä. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 225-226.) Sosiaalisen jännittämisen taustalla voisi näin ollen olla esimerkiksi joukko sellaisia kokemuksia, joissa yksilö ei jollain tapaa ole kokenut onnistuvansa sosiaalisissa tilanteissa, minkä vuoksi epäilee omaa pystyvyyttään kyseisissä tehtävissä ja tilanteissa. Jännittäminen voisi näin ollen aiheuttaa kyseisissä tilanteissa suoriutumisen pelosta.

Minäpystyvyyteen vaikuttavat suorituskokemusten lisäksi olennaisesti myös kasvatuksen ja muun sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta välittyneet uskomukset. Myös muiden ihmisten toiminnan havainnointi voi olla minäpystyvyyttä koskevien uskomusten taustalla. Esimerkiksi identifioituminen johonkin toiseen henkilöön, jonka näkee onnistuvan vaativassa suorituksessa, voi vahvistaa yksilön uskomuksia omistakin mahdollisuuksistaan. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 226.) Toisaalta jonkun toisen

henkilön onnistumisen seuraaminen voinee myös heikentää yksilön uskomuksia omista mahdollisuuksistaan, mikäli nuo uskomukset ovat jo muutenkin alhaalla.

Minäpystyvyydellä on monenlaisia vaikutuksia yksilön suoriutumiseen. Ensinnäkin se vaikuttaa siihen, millaisia tavoitteita yksilö valitsee, ja millaisiin tehtäviin ryhtyy. Lisäksi se näyttäisi vaikuttavan niiden ajatteluprosessien tasoon, joita yksilö käyttää tehtäviensuoritustilanteessa, jolloin vahva luottamus rohkaisee käyttämään korkeamman tason ajatteluprosesseja. Omaan pystyvyyteensä luottava yksilö näyttäisi lisäksi olevan sitkeämpi ponnistellessaan kohti tavoitteidensa saavuttamista. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 226.)

4 SELVIYTYMINEN JA VOIMAVARAT

Tässä osiossa käsittelen lyhyesti selviytymistä ja selviytymiskeinoja sekä yksilön voimavaroja ja vahvuuksia tärkeänä osana selviytymistä.

4.1 Selviytyminen

Selviytymistä (coping) on määritelty ja tarkasteltu kirjallisuudessa monin eri tavoin. Ikosen (2000) selviytymistä koskevassa tutkimuksessa selviytyminen on määritelty yksilön omakohtaisena kokemuksena ja tuntemuksena omasta jaksamisestaan ja pärjäämisestään. Selviytyminen on näin ollen yksilökohtainen, subjektiivinen ja kokemuksellinen asia ja tila. Ikosen tutkimuksessa selviytymisen ilmiötä tarkastellaan yksilön elämään liittyvänä subjektiivisena kokemuksena, jossa yksilö antaa tapahtumille erilaisia merkityksiä ja tarkoituksia. Usein selviytyminen ymmärretään tutkimuksissa johonkin tiettyyn, rajattuun ongelmaan liittyvänä hallintakykynä ja – keinona, jonka avulla yksilö kohtaa erilaisten tilanteiden vaatimuksia ja lievittää niihin liittyviä ahdistavia tunteita. (Ikonen 2000, 13–14; 30.)

Selviytymiskeinoja voidaan jaotella esimerkiksi jakamalla ne ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin selviytymiskeinoihin. Ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot ovat sellaisia, että ne pyrkivät vaikuttamaan itse ongelmaan tai sen ympäristö- ja tilannetekijöihin tai kokijaan itseensä. Vaikeaa tilannetta pyritään tällöin aktiivisesti muuttamaan omalla toiminnalla. Tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot puolestaan ovat sellaisia tunnesäätelyn keinoja, joilla yksilö lievittää omaa jännittämisen tilaansa. (Lazarus & Folkman 1984, 179.)

Yksilöllinen selviytymisen prosessi on Ikosen (2000) mukaan kompleksinen ja vaikeasti jäsennettävä asia, johon vaikuttavat aina monet eri tekijät. Nuo tekijät ovat toisiinsa moniselitteisesti yhteydessä, minkä vuoksi niiden tulkitseminen on monimutkaisempaa kuin pelkkien syy- ja seuraussuhteiden analysointi. Yksilö ilmaisee ja tulkitsee omasta

subjektiivisuudestaan käsin, millaisia kokemuksia ja merkityksiä eri tilanteet ja tapahtumat synnyttävät. Vain yksilö itse voi tietää, mitkä tekijät vahvistavat tai murtavat hänen selviytymistään. (Ikonen 2000, 57.)

Ayalonin (1995) mukaan selviytyminen on prosessi, johon kuuluu sellaista toimintaa, mikä vähentää tai poistaa tehokkaasti fyysistä tai psyykkistä uhkaa, auttaen sekä itseä että muita tilanteen hallitsemisessa. Selviytyminen vaatii aktiivista uuteen suuntautumista passiivisen odottamisen sijaan. (Ayalon 1995, 12.) Selviytymisessä on kyse siitä, että yksilö käsittää pystyvänsä itse muovaamaan omaa elämäänsä, muokaten omien rajojensa sallimissa määrin itseään ja ympäristöään (Ikonen 2000, 14).

Riihisen (1996) mukaan coping-käsite vastaa usein läheisesti elämäntilanteen käsitteen sisältöä. Elämäntilanteen voi jakaa ulkoiseen ja sisäiseen elämäntilanteeseen. Ulkoinen elämäntilanteen hallinta liittyy ympäristön mahdollisuuksiin auttaa yksilöä hänen kokemiensa paineiden ja ristiriitojen käsittelyssä, ja se ilmenee yksilön käyttäytymisessä. Sisäinen elämäntilanteen hallinta puolestaan riippuu yksilön omista valmiuksista ja taipumuksista elämän vaikeuksien ja rasitteiden käsittelyssä niin nykyhetkessä kuin tulevaisuudessakin. (Riihinen 1996, 12; 16–18.)

4.2 Selviytymisen yhteys yksilön voimavaroihin ja vahvuuksiin

Selviytyminen on Ikonen (2000, 14) mukaan yhteydessä yksilön voimavaroihin tai asioihin, jotka hän kokee omistavansa. Myös Ayalon (1995, 12) painottaa yksilön voimavarojen tärkeyttä; voittaakseen vaikeudet, yksilöltä vaaditaan sekä fyysisten että henkisten voimavarojen käyttöönottoa sekä lisäksi ulkoisten sosiaalisten tukiverkoston hyödyntämistä.

Ikonen (2000, 14) jakaa yksilön voimavarat viiteen ulottuvuuteen, jolloin ne voivat olla fyysisiä eli ihmisen ruumiiseen liittyviä, kognitiivisia eli henkisiä, emotionaalisia eli tunne-elämään liittyviä, sosiaalisia eli toimintaan ja vuorovaikutukseen liittyviä tai spirituaalisia eli hengellisiä ja ihmisen uskoon liittyviä. Ayalon (1995) puolestaan

luokittelee selviytymisvoimavarat neljään perustyyppiin, jotka ovat henkilökohtaiset, ihmisten väliset, organisatoriset sekä yhteisölliset voimavarat. Kaikki nämä voimavarat vaikuttavat yksilön käyttämiin selviytymismalleihin. (Ayalon 1995, 14.)

Ayalon (1995) on kuvannut lisäksi kokonaisvaltaista selviytymismallia (Basic Ph), joka on yhdistetty keskeisten psykologisten koulukuntien keskenään hyvinkin erilaisista teorioista saaden aikaiseksi kuusi vallitsevaa ulottuvuutta, joiden avulla yksilöt selviävät stressistä. Jokainen näistä ulottuvuuksista kuvaa yhtä kanavaa, jonka kautta yksilö suuntautuu niin omaan sisäiseen maailmaansa kuin häntä ympäröivään maailmaan. Nämä ulottuvuudet ovat 1. uskomukset ja arvot, 2. tunteet, 3. sosiaalinen vuorovaikutus, 4. mielikuvitus, 5. kognitiot sekä 6. fysiologinen ulottuvuus. Yhdessä ne muodostavat ihmisen selviytymisvoimavarat. (Ayalon 1995, 25.)

Kyseisen selviytymismallin ensimmäisen ulottuvuuden ajatuksena on, että kyky selviytyä äärimmäisistä vastoinkäymisistä perustuu yksilön kykyyn uskoa hänen yläpuolellaan oleviin arvoihin, löytää elämälleen tarkoitus ja säilyttää toivo. Toisen ulottuvuuden mukaan yksilön ahdistus vähenee hänen ilmaistessaan ahdistavat tunteensa ja tiedostaessaan niiden alkuperät. Kolmannen ulottuvuuden lähtökohtana on ajatus siitä, että sosiaalinen suuntautuneisuus ja vuorovaikutus muiden kanssa ovat psykologisen selviytymisen perusmotiiveja. Neljäs ulottuvuus korostaa yksilön mielikuvituksen keskeistä roolia hänen sisäisen elämänsä liikkeellepanevana voimana. Viidennen ulottuvuuden mukaan yksilön kognitiiviset prosessit kuten ajattelu, ymmärtäminen, tiedon käsittely ja ongelmien ratkaiseminen ovat etusijalla. Yksilön tunne- ja käyttäytymisreaktiot ohjautuvat tässä sen mukaan, miten hän havainnoi ja tulkitsee maailmaa. Kuudes ulottuvuus puolestaan selittää ihmisen käyttäytymistä ärsykkeiden ja reaktioiden, refleksien, ehdollistumisen ja vahvistamisen kaltaisten fysiologisten käsitteiden avulla, jolloin erilaisilla rentoutumistavoilla on avainasema yksilön tilanteen paranemisessa. (Ayalon 1995, 26–27.)

Jokainen yllä mainituista ulottuvuuksista valottaa Ayalonin (1995) mukaan aina yhtä puolta psyykkisen elämän salaisuudesta. Stressiin reagoidessaan yksilö käyttää useampaa kuin yhtä näistä puolista, joskus jopa kaikkia kuutta. Jokainen kuitenkin

kehittää omien sisäisten taipumustensa ja itseään ympäröivien olosuhteiden pohjalta itselleen omanlaisensa yhdistelmän. Eri kanavat ja niiden yhdistelmät voivat näkyä selviytymisstrategioissa myös eri aikoina ja eri tilanteissa. (Ayalon 1995, 27–28.) Esittelen tyypillisten strategioiden malleja tulososiossa, jossa käytän mallia voimavarojen tarkastelun tukena.

Yksilön voimavaroihin voi nähdä lukeutuvan myös tämän omat, henkilökohtaiset vahvuudet. Ihmisen vahvuuden käsite vaihtelee Aspinwallin ja Staudingerin (2006) mukaan paljon niin kulttuurin sisällä kuin kulttuurista toiseen. Yksilön vahvuuksia ja myönteistä psykologiaa tarkasteltaessa voidaan tarkastella sellaisia vahvuuksia, jotka ovat tärkeitä niin yksilöllisellä tasolla kuin yhteisön toimivuudenkin tasolla. Tässä tutkimuksessa, tarkasteltaessa vahvuuksien yksilöllistä tasoa, tärkeitä ovat sellaiset ominaisuudet, jotka helpottavat suhtautumaan elämään myönteisesti ilman, että stressi ja kielteiset tunteet kävisivät ylivoimaisiksi arjen erilaisissa hankaluuksissa. (Aspinwall & Staudinger 2006, 129–130.)

5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä osiossa esittelen tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelman. Kerron myös aineistonkeruusta ja siitä, miten aineistona toimivat kertomukset näyttäytyvät tutkimuksessa. Lisäksi esittelen aineiston analyysin ja tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta.

5.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on antaa puheenvuoro niille, jotka kokevat oman sosiaalisen jännittämisen haittaavan jollain tapaa jokapäiväistä elämäänsä opiskelun saralla. Tutkimuksen päämääränä on näin ollen ymmärtää laadulliselle tutkimukselle ominaisesti yksilöiden kokemuksia käsillä olevasta aiheesta (Soininen 1995, 35), eli jännittämisestä opiskelun sosiaalisissa tilanteissa.

Laadulliselle tutkimukselle yleisiä piirteitä ovat subjektiivisuus ja kokemuksen huomioiminen. Siinä korostetaan näin ollen yksilöä oman elämismaailmansa kokijana, havainnoijana ja toimijana. Yksilön havainnot, kokemukset ja toiminnot värittyvät aina suhteessa johonkin aikaan, paikkaan ja tilanteisiin. (Ronkainen & Pehkonen & Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2001, 82.)

Jännittämisongelman yleisyyttä ei Tahkokallion (1981) mukaan ole helppo tutkia, koska jännittäminen on suhteellista. Kaikki kuitenkin jännittävät joissakin tilanteissa. Kuitenkin tutkittaessa sitä, kenelle jännittäminen on ongelma, turvaudutaan usein yksilön omaan arvioon asiasta. Ongelma se voi olla silloin, kun yksilö kokee jännittämisen haittaavan jokapäiväistä elämäänsä ja selviytymistä muiden ihmisten kanssa. Monet eivät kuitenkaan edes tiedosta tai tunnusta jännittämisen olevan heille ongelma. (Tahkokallio 1981, 27.) Esimerkiksi Almonkarin (2007a) tutkimus kuitenkin osoitti, ettei kyse ainakaan yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa ole ihan pienestä ongelmasta.

Esimerkiksi psykologiassa on kasvavassa määrin oltu kiinnostuneita kielteisten aspektien sijasta myönteisten aspektien, kuten hyvinvoinnin tutkimisesta (Aspinwall & Staudinger 2006, 21). Myös tämän tutkimuksen lähtökohtana on tuoda esille opiskelijoiden omien kertomusten kautta jännittämiseen liittyvien, opiskelijoiden omien myönteisten puolten, selviytymiskeinojen ja voimavarojen näkymistä.

Myönteiset voimavarat ja vahvuudet eivät Määtä ja Uusitalon (2008, 7) mukaan kuulu vain valituille ihmisille. Myös tämän tutkimuksen lähtökohtana on oletus, että kaikilla on olemassa voimavaroja, ja että tutkimukseen osallistujat eivät ole tästä poikkeus. Jännittämisen kokemuksistaan huolimatta he ovat pyrkineet opinnoissaan eteenpäin, kukin omien selviytymiskeinojensa ja voimavarojensa turvin. Määttä ja Uusitalo (2008, 7) painottavatkin sitä, että juuri yksilön vahvuuksina pidetyt ominaisuudet helpottavat inhimillistä selviytymistä monilla eri tavoilla. Erittäin vaikeiden ja uhkaavien tilanteiden kohtaaminen ja hallitseminen tukee usein pitkällä tähtäimellä myös yksilön henkilökohtaista kasvua (Aspinwall & Staudinger 2006, 28).

Yksi ihmisen vahvuuksien psykologian keskeisistä tehtävistä on pyrkiä ymmärtämään sitä, miten myönteiset ja kielteiset kokemukset ovat toisistaan riippuvaisia, ja miten ne vaikuttavat yhdessä. Tällaisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole siis pyrkiä osoittamaan, miten kielteiset kokemukset voidaan välttää tai jättää kokonaan huomiotta, vaan tutkia sitä, miten myönteiset ja kielteiset kokemukset ovat mahdollisesti suhteessa toisiinsa. (Aspinwall & Staudinger 2006, 29.)

Vaikka ongelmat eivät poistukaan Määtä ja Uusitalon (2008) mukaan pelkästään vahvuuksiin keskittymällä, on myönteisillä voimavaroilla ihan oma erityinen merkityksensä. Ihmiselämän varjopuolten, tragedioiden, sudenkuoppien ja epäonnistumisten ymmärtäminen on toki tärkeää muun muassa siitä syystä, että niiden myötä voidaan löytää ongelmiin ratkaisuja. Kuitenkin voidaan todeta, että ihmisten positiivisten voimavarojen vahvistaminen toimii puskurina ongelmien ja häiriöiden pahenemista vastaan. (Määttä & Uusitalo 2008, 7–8.) Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin löytää opiskelijoiden kertomuksista niitä selviytymiskeinoja, vahvuuksia ja

voimavaroja, joita heillä on ollut jännittämisen kanssa toimeen tulemiseksi opinnoissaan. Tutkimuksella voi näin ollen olla myös mahdollisuus auttaa tutkimukseen osallistuvia; oman jännittämisen käsitteleminen ja erityisesti omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen voi auttaa jännittämisen kanssa elämisessä ja edistää voimavarojen käyttöä myös myöhemmissä tilanteissa. Esimerkiksi Kauppinen (1997) on todennut, että ääneen lausuttu paha olo ja vaikeista asioista puhuminen voivat auttaa saamaan etäisyyttä vaikeuteen ja omiin tunteisiin, suhteuttaen sen todellisuuteen ja näyttäen samalla mahdollisia ratkaisuja. Puhumalla tilanteen hahmottaminen usein helpottuu, kun käsiteltävistä asioista saa paremman otteen, ja niitä pystyy paremmin käsittelemään. Jos ongelmasta ei ole helppoa puhua muille, voi pahaa oloa purkaa myös esimerkiksi kirjoittamalla (Kauppinen 1997, 187), kuten myös tähän tutkimukseen osallistuneet ovat tehneet.

Tutkielma sijoittuu opiskelumaailmaan. En rajaa sitä mihinkään tiettyyn oppiasteeseen tai opiskelualaan, vaan sisällytän siihen niin toisen asteen koulutuksen, eli ammattikoulutuksen tai lukion, sekä korkeakoulutuksen, eli ammattikorkeakoulut ja yliopistot. Oleellista on se, että koulutus on peruskoulun jälkeistä, niin sanottua vapaaehtoista opiskelua, jolloin yksilö on sinne itse hakeutunut. Tällöin voisi myös olettaa opiskelijalla olevan motivaatiota opinnoissaan suoriutumiseen.

5.2 Tutkimusongelma

Tutkimusongelma on:

Millaisia selviytymistarinoita opiskelijat ovat kokemustensa pohjalta kirjoittaneet koskien omaa sosiaalista jännittämistään ja sen kohtaamista opiskeluun liittyen?

Selviytymistarinaan kuuluu oleellisesti ensinnäkin se, mikä on se kokemus, josta ollaan selviytymässä. Oleellisia ovat myös ne keinot, joita yksilö on käyttänyt tilanteista selviytyäkseen. Noiden selviytymiskeinojen taustalla voi puolestaan nähdä olevan

yksilön voimavaroja, jotka tukevat selviytymisen prosessia. Näin ollen tutkimusongelmaa pilkkovat **alaongelmat** ovat seuraavia:

1. Millaisia sosiaalisen jännittämisen kokemuksia opiskelijoilla on ollut opiskelutilanteissa?
2. Millaisia selviytymiskeinoja opiskelijat ovat käyttäneet sosiaalisen jännittämisensä kanssa toimeen tulemiseksi?
3. Millaisia voimavaroja opiskelijoilla on sosiaalisen jännittämisen kohtaamisen tukena?

Ensimmäistä alaongelmaa selvitän tarkastelemalla opiskelijoiden kertomuksissa näkyneitä jännittäviä tilanteita, jännittämisen oireita sekä sitä, millaisia vaikutuksia jännittämisellä on opiskelijan mielestä ollut.

Toista alaongelmaa selvitän tarkastelemalla opiskelijoiden käyttämiä selviytymiskeinoja sen mukaan, ovatko ne ongelma- vai tunnesuuntautuneita.

Kolmannen alaongelman selvittäminen pohjautuu toisen alaongelman myötä löydettyihin selviytymiskeinoihin tarkastellen sitä, mitkä asiat mahdollistavat kyseisten selviytymiskeinojen käyttämisen, eli mitä opiskelijoiden voimavarat ovat.

5.3 Aineistonkeruu

Aineisto koostuu kahdesta erilaisesta osasta. Ensimmäinen osa on kerätty kirjoitelmien muodossa sellaisilta opiskelijoilta, jotka kokevat jännittämisensä opiskelun sosiaalisissa tilanteissa jollain tavalla itseään ja opiskeluaan haittaavana. Päädyin aineistonhankinnassa käyttämään kirjoitelmia, sillä esimerkiksi haastattelu ei välttämättä toisi kovin luotettavaa tietoa, koska jo haastattelutilanne voisi jännittää niin paljon, että se vaikuttaisi aineistoon. Kirjoittaminen voikin olla sosiaalisia tilanteita jännittäväälle helpompi tapa kertoa kokemuksistaan. Aineistonkeruu tapahtui

kirjoitelmien osalta sähköpostin välityksellä, jolloin kynnys osallistua saattoi olla matalampi. Jännittäminen kun voi olla monelle arka aihe, josta on vaikea puhua ventovieraalle.

Laitoin kirjoitelmapyyntöni (Liite 1) aluksi jannittaa.com -foorumille, joka on jännittäjille tarkoitettu keskustelupaikka, sekä opiskelijoille tarkoitettulle Nytyi ry:n sivustolle. Kerronnalliset tekstit kootaan usein julkisilla kirjoituspyynnöillä, joita julkaistaan esimerkiksi erilaisissa lehdissä, internetissä tai erilaisten järjestöjen omissa informaatiolehdissä (Ronkainen ym. 2011, 114). Kysyin luvan kirjoitelmapyyntöni laittamiseen sivustojen ylläpitäjiltä. Yksi kirjoitelma kirjoitettiin kirjoitelmapyyntöni perään jannittaa-foorumilla, mihin annoinkin mahdollisuuden pyynnössäni. Tämän lisäksi kirjoitelmapyyntöt toivat muutaman sähköpostitse lähetetyn kirjoitelman, joiden lisäksi sain kirjoitelmia minulle jotain kautta tuttujen ihmisten kautta. Koska nämä kirjoitelmapyyntöt eivät kuitenkaan tuottaneet vielä tarpeeksi aineistoa, pyysin yliopistoni (Lapin yliopisto) ainejärjestöjä välittämään kirjoitelmapyyntöni eteenpäin sähköpostitse niille opiskelijoille, jotka ovat mukana niiden sähköpostilistoilla. Tämä tuotti aineistoa lisää kolmen kirjoitelman verran. Kaikenkaikkiaan kirjoitelmia kertyi siis 10 kappaletta, sivumäärältään yhteensä 24 sivua.

Tutkimukseen osallistuneet, kirjoitelman lähettäneet henkilöt ovat kaikki opiskelijoita. En kirjoitelmapyyntössäni kysynyt tarkemmin taustatietoja, kuten ikää, sukupuolta tai koulutusastetta ja koulutusala, sillä ne eivät ole tutkimusongelmani kannalta tärkeitä tietoja; en pyri tutkimuksella taustoittamaan sitä, ketkä jännittävät, vaan sitä, millaisia jännittämisen kokemuksia heillä on, ja miten he ovat jännittämisestään selvinneet. Kaikki ovat silti jotain taustoistaan kertoneet, esimerkiksi iän, sukupuolen ja opiskelupaikan.

Kuitenkin esimerkiksi Almonkarin (2007a, 16) mukaan tutkimuksissa on usein pyritty kartoittamaan yksilön erilaisten taustatekijöiden, ominaisuuksien tai piirteiden liittymistä jännittämiseen. Esimerkiksi Sallinen-Kuparisen (1986) tutkimus osoitti, että nuoret naiset raportoivat samanikäisiä miehiä enemmän esiintymisjännitystä. Samassa tutkimuksessa ei kuitenkaan näkynyt eroa naisten ja miesten välillä ujoudessa,

viestintäaloitteiden määrässä tai viestintäkontaktien välttelystä. (Sallinen-Kuparinen 1986, Almonkarin 2007a, 16 mukaan.) Lisäksi esimerkiksi opiskelualalla on huomattu olevan vaikutusta opiskelijoiden stressin ja kompetenssin sekä psyykkisten oireiden esiintymisessä (Almonkari 2007a, 17). Mielenkiintoista voisikin olla tarkastella esimerkiksi sitä, onko naisten ja miesten tai eri opiskelualoilla opiskelevien, eri ikäisten yksilöiden välillä eroja heidän selviytymiskeinoissaan tai voimavaroissaan. Tämä tutkimus ei kuitenkaan aineiston suppeuden vuoksi pureudu kyseiseen tarkasteluun, vaan pyrkii taustoittamaan yleisemmin erilaisia selviytymiskeinoja ja voimavaroja.

Toinen osa aineistosta, joukko keskusteluja, on kerätty suomi24.fi -sivuston keskustelupalstalta. Valitsin kyseisen sivuston ensin etsittyäni erilaisia keskusteluja internetistä, ja huomasin, että suomi24:sta löytyi runsaammin tutkimukseeni soveltuvia kirjoituksia kuin muilta keskustelupalstoilta. Tein haun suomi24:n keskustelupalstalla hakusanoilla “opiskelu” ja “jännittäminen”, mikä toi tuolloin 50 osumaa eli eri kirjoitusta, jotka olivat osa samoista keskusteluketjuista. Selasin kirjoitukset läpi ja valitsin ne keskustelut, joissa joku kirjoittajista oli sillä hetkellä tai vasta ollut opiskelija, joka on jännittänyt joissain opiskelutilanteissa, mutta on löytänyt keinoja jännittämisen helpottamiseksi. Viimeinen näistä kriteereistä karsi kirjoituksia paljon pois, sillä näytti siltä, että jännittämisestä kirjoitettiin paljon juuri ongelmana, johon vasta etsittiin apukeinoja. Erilaisia selviytymiskeinoja tarjottiin kyllä näille avunpyytäjille paljonkin, mutta hyvin harvassa niistä tuli esille avuntarjoajan oma henkilökohtainen kokemus, joka olisi nimenomaan ollut juuri opiskeluun liittyvää, mitä tässä tutkimuksessa etsitään. Valitsin tutkimukseen siis loppujen lopuksi 13 keskusteluketjua, joissa yhteensä 22 kirjoituksessa oli mukana ne asiat, joita aineistolta tässä edellytin.

Tässä tutkimuksessa voidaan näiden kahden erilaisen aineiston vuoksi puhua triangulaatiosta, jolla tarkoitetaan yleisesti esimerkiksi aineistojen tai analyysimenetelmien yhdistämistä. Triangulaatiolla tavoitellaan monipuolisempia, tarkempia ja toisiaan täydentäviä tuloksia. (Ronkainen ym. 2001, 47.) Tämän tutkimuksen pääaineistona toimivat kirjoitelmapyyntöjen kautta saadut kirjoitelmat. Analyysi tapahtuu niiden pohjalta, ja keskusteluaineisto toimii kirjoitelmien tukena,

täydentävänä ja tarkentavana osana. Käytän keskusteluaineistoa kuitenkin ainoastaan kolmannen alaongelman kohdalla, selvittäessäni opiskelijoiden voimavaroja, sillä se on analyysin tärkein osa, johon keskusteluaineisto tuo täydennystä. Kahden ensimmäisen alaongelman kohdalla keräämäni keskusteluaineisto ei olisi tuonut kovin tärkeitä, uusia asioita esiin.

Kaiken kaikkiaan aineisto, eli kirjoitelmat ja keskustelut, on kerätty aikavälillä syyskuu 2012 - kesä 2013.

5.4 Kertomukset tutkimuksen keskiössä

Kokemukset ja tapahtumat voidaan tehdä kertomusten avulla ymmärrettäviksi, muistettaviksi ja toisten kanssa jaettaviksi (Syrjälä 2010, 252). Tutkittavia voidaankin pyytää tietoisesti muistelemaan joitakin tapahtumia ja pyytää kuvailemaan niitä esimerkiksi kirjallisesti (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 215), kuten myös tässä tutkimuksessa on tehty. Tutkimuksen aineisto voidaan nähdä joukkona kertomuksia tai tarinoita tutkimukseen osallistuneiden elämästä erityisesti käsillä olevan aiheen, eli sosiaalisen jännittämisen kokemuksista opiskelun aikana.

Monet tiedonkeruutavat, joissa on pyrkimys ymmärtää toimijoita heidän itsensä tuottamien kertomusten, tarinoiden ja muistelujen avulla, ovat yleistyneet laadullisen tutkimuksen myötä. Aineistona voivat tällöin olla esimerkiksi omaelämäkerrat, päiväkirjat, kirjeet, muistelmat tai viralliset dokumentit. Nämä kaikki kuuluvat narratiivisen tutkimuksen piiriin. (Hirsjärvi ym. 2007, 212–213.) Narratiivisten tutkimusmenetelmien käyttö onkin lisääntynyt paljon viimeisen vuosikymmenen aikana etenkin käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteissä. Narratiivisuudessa on kiinnostavaa erityisesti sen moninaisuus, sillä narratiivisen lähestymistavan soveltamiselle ei ole olemassa mitään yhtä ainoaa oikeaa tapaa. (Kaasila & Rajala & Nurmi 2008, 5.)

Kertomukset ovat tärkeitä, sillä elämme niiden maailmassa. Kysyttäessä ihmisiltä, miksi he tekivät jotain niin kuin tekivät, he vastaavat usein juuri kertomuksen muodossa.

(Kaasila 2008, 41.) Narratiivisuuteen kuulu sellainen lähestymistapa, että kertomuksia ajatellaan tapana ymmärtää omaa elämää ja tehdä oman elämän tapahtumia merkityksellisiksi. Tällöin kertomukset toimivat tutkimuksessa tiedon välittäjinä ja tuottajina. (Hirsjärvi ym. 2007, 212–213.) Tutkimuksen ja kertomusten suhdetta voi näin ollen tarkastella kahdesta näkökulmasta; tutkimus voi toisaalta käyttää materiaalinaan erilaisia kertomuksia, kun taas toisaalta tutkimus voidaan ymmärtää kertomuksen tuottamiseksi maailmasta. (Heikkinen 2010, 143.)

Tarinoiden kertomisen kautta voi nähdä rakentuvan niin yksilön elämän kuin hänen itsensäkin. Pohtiessaan elämäänsä yksilö kertoo itselleen ja muille erilaisia tarinoita eri tilanteista, avaten uusia näkökulmia tai kätkien vanhoja. Oman elämän pohdintaa, eli reflektiota, pidetään yksilön perustavanlaatuisena ominaisuutena. Se on kerrontaa, jonka avulla yksilö rakentaa omaa minuuttaan. Vaikka tarinoiden kertominen onkin siis ennen kaikkea persoonallisen ja ammatillisen kasvun väline, on se samalla myös tutkimusmetodi. (Syrjälä 2010, 248.)

Kaasila (2008) kirjoittaa narratiivin käsitteestä tukeutuen Denzinin (1989, 37) määritelmään. Narratiivi voidaan sen mukaan nähdä kertomuksena, joka sisältää sarjan kertojalle ja hänen yleisölleen merkityksellisiä tapahtumia. Kertoja rakentaa kertomuksensa narratiiville luonteenomaisen sisäisen logiikan varaan. Tällöin narratiivilla on sekä juoni, alku, keskikohta että loppu. Kaasila itse korostaa Denzenin määritelmässä juuri juonen ja yleisön merkitystä. (Kaasila 2008, 43.)

Ohjeistuksena tämän tutkimuksen kirjoittelulle oli kertoa jännittämisen kokemuksistaan opiskelussa sekä käyttämistään selviytymiskeinoista. Kirjoittajalla oli mahdollisuus kirjoittaa kokemuksistaan omanlaisensa tarina tai kertomus. Ohjeistuksessa oli kuitenkin mukana avustavia kysymyksiä, joihin kirjoittaja sai halutessaan pohjata kirjoituksensa (ks. Liite 1). Sekä kirjoitelmat että keskusteluaineiston tekstit voidaan nähdä joukkona kertomuksia, lyhyitä ja pitkiä, niiden kirjoittajien elämästä, nimenomaan opiskeluun ja sosiaaliseen jännittämiseen liittyen. Tämä tutkimus käyttää siis materiaalinaan näitä kertomuksia, mutta tämän lisäksi tutkimus pyrkii tuottamaan

noista kertomuksista yhtä, laajempaa kertomusta, joka pohjautuu näiden kaikkien kirjoittajien maailmaan.

5.5 Aineiston analyysi

Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko ovat tutkimuksen tärkein vaihe, ja siihen on tähdätty tutkimuksen alusta alkaen. Analyysivaiheessa selviää, minkälaisia vastauksia aineistosta saadaan tutkimusongelmiin. Aineistosta päästään empiirisessä tutkimuksessa tekemään päätelmiä vasta tietynlaisten esitöiden jälkeen. Tässä työssä se tarkoitti lähinnä aineiston järjestämistä tiedon tallennusta ja analyysejä varten. (Hirsjärvi ym. 2007, 216–217.)

Aineistoa voidaan analysoida monilla eri tavoin, pääperiaate on se, että valitaan sellainen analyysitapa, joka tuo parhaiten vastauksen tutkimusongelmaan (Hirsjärvi ym. 2007, 219). Aloitin analyysin perehtymällä aluksi kirjoitelma-aineistooni huolellisesti. Tämän jälkeen keskityin ensimmäiseen alaongelmaani, joka liittyi opiskelijoiden jännittämisen kokemuksiin. Kävin aineiston kirjoitelma kerrallaan läpi jokaisen kysymyksen (jännittämisen tilanteet, jännittämisoireet ja jännittämisen vaikutukset) kohdalla, merkiten tekstiin ylös niihin liittyvät kohdat. Tämän jälkeen siirsin kyseiset kohdat erilliselle paperille, josta aloin niitä edelleen luokitella omiin kategorioihinsa. Tämän jälkeen kokosin ne yhteen. Lopuksi kävin vielä kirjoitelmat läpi tarkastaen, että kaikki oleelliset asiat on tullut huomioiduksi luokittelussa.

Toisen alaongelman kohdalla tein kuten ensimmäisenkin kohdalla; kävin kirjoitelma-aineiston kirjoitelma kirjoitelmalta läpi, merkiten näkyville kaikki selviytymiskeinoihin liittyvät kohdat (mitä opiskelija on *tehnyt selviytyäkseen jännittävistä tilanteista*). Tämän jälkeen listasin kaikki löytämäni kohdat, merkiten ne tiivistäen yhteen tai muutamaaan sanaan, jonka jälkeen pystyi näkemään, millaisiin asioihin nuo keinot liittyivät. Niitä olisi voinut alkaa jaotella monellakin tapaa, mutta päädyin jakamaan ne kahteen osaan sen mukaan, liittyivätkö ne ongelma- vai tunnesuuntautuneisiin selviytymiskeinoihin (ks. Lazarus & Folkman 1984, 179).

Kolmantena alaongelmana oli löytää opiskelijoiden kirjoituksista ne voimavarat, joita heillä on jännittämisen kohtaamisen tukena. Tämän ongelman ratkaiseminen ei ollut niin yksinkertaista kuin kahden aiemman alaongelman selvittäminen, sillä aluksi täytyi pohtia, mitä voimavaroilla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan. Tutkimuskirjallisuudessa on usein kirjoitettu muun muassa yksilön selviytymisestä, voimavaroista ja vahvuuksista osin päällekkäin, vierekkäin, tekemättä selkeää rajanvetoa mitä mikin tarkoittaa. Tässä tutkimuksessa selviytymiskeinoilla tarkoitetaan kuitenkin nimenomaan niitä keinoja, joita yksilö käyttää selviytyäkseen jännittämisestä, jolloin voimavarat ovat niitä asioita, jotka toimivat niiden keinojen taustalla, mahdollistaen niiden käytön. Esimerkiksi yksilön vahvuudet tai sosiaalinen tukiverkosto voivat olla osa noita voimavaroja.

Voimavaroja ja niiden jaottelua on tehty monenlaisia (esim. Ayalon 1995, Ikonen 2000), joita onkin esitelty jo aiemmin. Niissä näkyy paljon samankaltaisuuksia, ja niihin sisältyy usein samoja asioita. Käytän tässä analyysin apuna Ayalonin (1995) esittelemää kokonaisvaltaista selviytymisvoimavarojen mallia (Basic Ph) pohjana opiskelijoiden voimavarojen tarkastelulla sen selkeyden ja kokonaisvaltaisuuden ansiosta. Voimavarojen analyysissä käytän sekä kirjoitelma-aineistoa että keskusteluaineistoa.

5.6 Tutkimuksen luotettavuudesta

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisen tutkimuksen arviointi kiteytyy kysymykseen tutkimusprosessin luotettavuudesta. Pääasiallisin luotettavuuden kriteeri on laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse. Tutkija on myös itse tutkimuksensa tärkein tutkimusväline. Näin ollen luotettavuuden arvioinnissa on kiinnitettävä huomiota koko tutkimusprosessiin, pitäen lähtökohtana tutkijan avointa subjektiviteettia. (Eskola & Suoranta 1998, 211.)

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella erityisemmin esimerkiksi *uskottavuuden* näkökulmasta, jolloin tutkijan on tarkastettava, vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja

tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Huomioitavaa on kuitenkin se, että tutkittavat saattavat olla sokeita kokemukselleen tai tilanteelleen. Näin ollen se, voidaanko tutkimuksen uskottavuutta lisätä viemällä tehdyt tulkinnat tutkittavien arvioitaviksi, ei ole ollenkaan varmaa. (Eskola & Suoranta 1998, 212.) Tämän tutkimuksen kohdalla kyseisen uskottavuustarkastelun tekeminen saattaisi olla ongelmallista. Osa aineistoa on kerätty internetin keskustelupalstalta, jolloin tutkittavien henkilöllisyys ei ole tutkijan tiedossa. Tällöin heiltä on hyvin vaikeaa päästä kysymään heidän käsityksistään. Lisäksi sekä keskustelu- että kirjoitelma-aineiston keruuvaihe ja tutkimuksen aineiston analyysivaihe ovat ajallisesti niin kaukana toisistaan (jopa 2 vuotta), ettei olisi ollenkaan varmaa, että tutkittavat osaisivat todenmukaisesti kertoa tuolloisista käsityksistään.

Luotettavuutta voidaan tarkastella myös *arvioitavuuden* ja *toistettavuuden* kannalta. Arvioitavuudella tarkoitetaan muun muassa sitä, että lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättelyä. Toistettavuudella puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa esitetään siinä käytetyt luokittelu- ja tulkintasäännöt niin yksiselitteisesti kuin mahdollista. Tällöin tulisi toisen tutkijan olla mahdollista tehdä noita sääntöjä soveltamalla samat tulkinnat aineistosta. Arvioitavuutta ja toistettavuutta voidaan lisätä kolmella tavalla: luetteloimalla aineisto, pilkkomalla tehdyt tulkinnat tarpeeksi pieniin ja lukijankin seurattaviin vaiheisiin sekä nimenomaistamalla ratkaisu- ja tulkintasäännöt. (Mäkelä 1990, Eskolan & Suorannan 1998, 217 mukaan.) Viimeisin näistä onnistuu antamalla lukijalle nähtäväksi tehdyn tulkinnan lisäksi aineistokatkelma, josta tulkinta on tehty (Eskola & Suoranta 1998, 217). Olenkin pyrkinyt kuvaamaan tässä tutkimuksessa koko tutkimusprosessia, myös sen analyysivaihetta, mahdollisimman tarkasti ja totuudenmukaisesti, perustellen tekemiäni valintoja ja tulkintoja. Analyysivaiheessa tehtyjä tulkintoja olen pyrkinyt valottamaan muun muassa esittämieni aineistokatkelmien kautta. Tutkimuksen arviointi tapahtuukin lähtökohtaisesti tutkimusraportissa esitettyjen kuvausten, väitteiden ja selitysten perusteella, jolloin nostetaan esiin erityisesti kysymys tutkimuksen väitteiden *perusteltavuudesta* ja *totuudenmukaisuudesta* (Eskola & Suoranta 1998, 213).

Ronkainen ynnä muut (2011) muistuttavat, että tutkimusta tehtäessä on aina pidettävä mielessä, että tutkimusaineisto on vain aineistoa, eikä näin ollen ole sama asia kuin

tutkittava ilmiö. Aineisto ei siis heijasta puhtaasti todellisuutta, sillä sillä on aina omat syntyehdonsa. Tämä seikka mahdollistaa, mutta myös ehdollistaa aineiston käyttöä, tulkintaa ja tulkinnasta tehtäviä johtopäätöksiä. Aineistoa onkin tarkasteltava aina mahdollisimman avoimesti. Tutkimuksen teossa ja tiedon tuottamisessa tutkija onkin aina avainasemassa, nostaan tiettyjä asioita tutkimustuloksiksi, tulkitsemalla ja käsitteellistämällä tutkimaansa aihetta oman ymmärryksensä varassa. (Ronkainen ym. 2011, 122–123.)

Onkin huomioitava, että tässäkin tutkimusprosessissa syntyneet tutkimustulokset ovat seurausta kaikista tutkimuksen aikana tehdyistä valinnoista ja oletuksista; tutkimusaineistoa on ensinnäkin ohjannut niin tutkittaville antamani tehtävänanto kuin ne kriteerit, joita aineistolle asetin hakiessani tutkimukseni toista aineistoa internetissä olevien keskusteluiden joukosta. Esittämäni oletusta, jonka mukaan kaikilla on jonkinlaisia voimavaroja elämänsä haasteissa tukenaan, en voi tämän aineiston turvin edes testata. Kirjoitelmapyyntöissäni olen nimittäin selvästi pyytänyt opiskelijoita kertomaan nimenomaan selviytymisestään ja voimavaroistaan, joten onko opiskelijoilla edes ollut mahdollisuutta kertoa, jos heillä ei ole oman kokemuksensa mukaan tukenaan ollenkaan voimavaroja? Myös keskusteluaineiston valinnassa olen valikoinut vain sellaisia kirjoituksia, joissa opiskelija on noista voimavaroistaan kertonut. Olisikin toisaalta mielenkiintoista tutkia, onko joillain opiskelijoilla myös toisenlaisia kokemuksia aiheesta. Analyysi puolestaan on tapahtunut valitsemieni raamien puitteissa niin, että olen nostanut tietynlaiset asiat tutkimustuloksiksi, jolloin jotkin toiset asiat ovat saattaneet jäädä tulematta esiin. Yhden tutkimuksen varassa kaiken aineistosta mahdollisesti löytyvän esille tuominen on tietysti mahdotonkin tehtävä.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Esittelen seuraavaksi tutkimuksen tulokset tutkimusongelman ja alaongelmien ryhdittämässä järjestyksessä. Ensimmäiseksi tulevat siis opiskelijoiden kokemukset jännittämisestä, toiseksi heidän selviytymiskeinonsa ja viimeiseksi voimavaransa. Kursivoidulla tekstillä on suoria lainauksia opiskelijoiden omista kirjoituksista.

6.1 Jännittämisen kokemukset

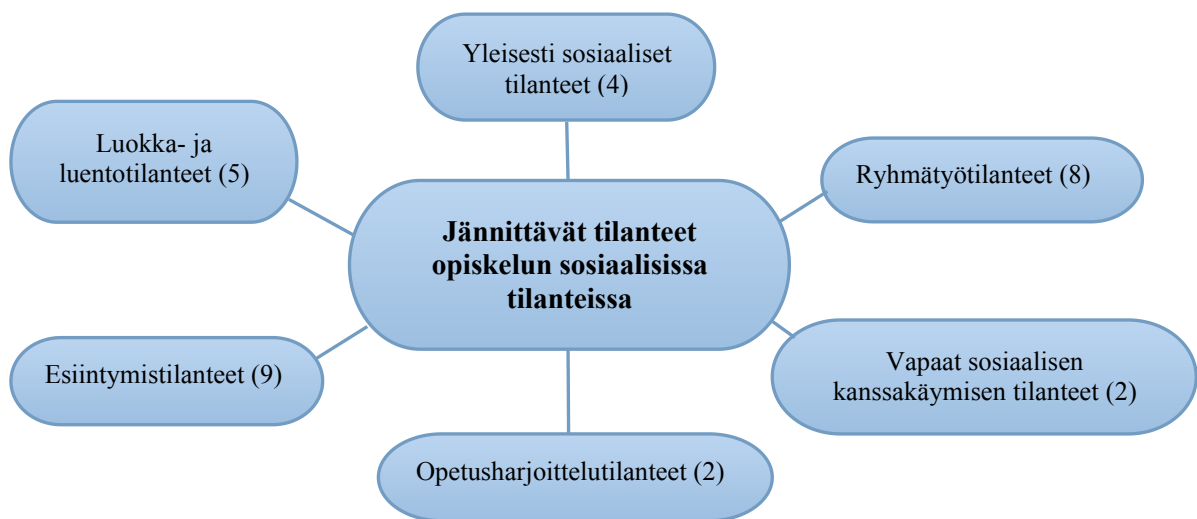
Tarkastelen tässä osiossa opiskelijoiden kertomuksissa näkyneitä jännittämisen tilanteita, jännittämisen oireita sekä jännittämisen vaikutuksia.

6.1.1 Jännittävät tilanteet

Opiskelijat kertoivat itseään jännittävistä opiskelun sosiaalisista tilanteista monella tapaa. Kertomuksissa oli paljon yhtäläisyyksiä, vaikka jokaisen tarina olikin erilainen. Kaiken kaikkiaan muodostin jännittävistä tilanteista kuusi eri luokkaa: **yleisesti sosiaaliset tilanteet, ryhmätyötilanteet, luokka- tai luentotilanteet, esiintymistilanteet, opetusharjoittelutilanteet sekä vapaat sosiaalisen kanssakäymisen tilanteet.**

Tällainen jako ei kuitenkaan ole aivan yksiselitteinen, sillä eri tilanteet voivat olla osittain limittäisiä ja samaan aikaan läsnä. Esimerkiksi ryhmätyöt ja esiintymistilanteet voivat liittyä toisiinsa, ja tapahtua yleensä luokka- tai luentotilanteessa. Opetusharjoittelutilanteet puolestaan liittyvät myös niin esiintymistilanteisiin kuin luokkatilanteisiin, mutta muodostin siitä oman luokkansa, sillä ne ovat kuitenkin omanlaisiansa tilanteita. Jännittävä kokemus voi siis liittyä moneen tilanteeseen yhtä aikaa. Olen ratkaissut tämän sillä, että olen ottanut sellaiset kokemukset mukaan useampiin luokkiin, jotka kertomuksessa on mainittu.

Kerron aluksi lyhyesti, millaiset tilanteet ovat olleet jännittäviä. En kuitenkaan vielä kerro esimerkiksi siitä, millaiset ajatukset tai tunteet niissä on takana, sillä kerron niistä tarkemmin vasta myöhemmin, tarkastellessani jännitysoireita. Erilaisia jännittäviä tilanteita voi tarkastella myös kuviossa 1. Suluissa on kyseisistä tilanteista kertovien opiskelijoiden määrä.



Kuvio 1. Jännittävät tilanteet opiskelun sosiaalisissa tilanteissa

Yleisesti sosiaaliset tilanteet

Jännittäminen on aina kuulunut luonteeseeni jollakin tapaa ja sitä ilmenee erityisesti uusissa sosiaalisissa tilanteissa.

Jännitän lähes kaikissa sosiaalisissa tilanteissa...

Opiskelijoista neljä kertoi yleisellä tasolla jännittävänsä sosiaalisia tilanteita opiskelussa. Opiskelijat saattoivat kuvailla jännittämisenä ilmenevän ylipäättänsä kaikissa sosiaalisissa tilanteissa, riippumatta siitä, liittyvätkö ne opiskeluun vai eivät. Myös

nimenomaan uudet sosiaaliset tilanteet ja uusien ihmisten kohtaaminen tai ihan yleisesti sosiaalinen kanssakäyminen niin muiden opiskelijoiden kuin opettajienkin kanssa saattoivat aiheuttaa jännittämistä.

Ryhmätyötilanteet

Jostain syystä otan välillä paineita vieraiden ihmisten kanssa työskentelystä ja jännitän erilaisia ryhmätyötilanteita sellaisten ihmisten kanssa, joita en juurikaan tunne.

Yksi jännitystä aiheuttava asia on myös se, jos luokassa tulee muodostaa opiskeluryhmiä tai etsiä itselleen pari, silloin kun luokassa ei ole tuttuja paikalla. Jännitystä aiheuttaa myös se, jos muulle luokalle tai ryhmälle tulee esittäytyä ja kertoa jotain itsestään.

Opiskelijoista kahdeksan kertoi jännittävänsä erilaisia ryhmätyötilanteita tai ryhmässä toimimista. Opiskeluryhmien muodostaminen vieraiden ihmisten kanssa, heidän kanssaan työskentely sekä ryhmätöiden esittely olivat usein jännityksen kohteita. Myös itsensä esittely ja itsestä kertominen ryhmälle sekä ylipäättänsä ryhmän kanssa puhuminen ja työskentely saattoivat aiheuttaa jännittämistä.

Luokka- ja luentotilanteet

Ammatillisessa oppilaitoksessa ahdistus luokkatilanteissa yltyi --- Jouduin poistumaan välillä tunnilta kesken kaiken ahdistukseni kasvaessa liian kovaksi.

Luennoilla energia kului aikalailta hengissä selviämiseen. Ajatuskin puhumisesta sai sydämeni hakkaamaan niin että oireet muistuttivat paniikkikohtausta.

Erilaiset luokka- ja luentotilanteet jännittivät viittä opiskelijaa. Jännitystä saattoi aiheuttaa ihan yleisesti luennoilla tai luokassa oleminen, tai erityisemmin esitykset luokan edessä sekä mahdollisuus puhumaan joutumisesta. Myös kieliopinnoissa jännitettiin, esimerkiksi kommunikointia vieraalla kielellä, omaa vastausvuoroa sekä kurssilla oloa ja työskentelyä itselle vieraiden ihmisten kanssa.

Esiintymistilanteet

Ennen jännittäviä tilanteita, kuten esitelmiä, olen kuitenkin aina yhtä peloissani.

Erityisesti esiintyminen on omalla kohdallani jännittämistä aiheuttava tilanne --- Lisäksi luokan/ryhmän edessä esiintyminen ja esim. omien töiden esittely on aina tuottanut minulle päänvaivaa.

Jännitän kun joudun esiintymään isolle yleisölle joista en tunne ketään.

Erilaiset esiintymistilanteet olivat eniten jännitystä aiheuttanut tilanne, sillä opiskelijoista yhdeksän kertoi niihin liittyvistä kokemuksista. Esiintyminen ihan yleisesti jännitti suurinta osaa niin pienten puheenvuorojen ja esilläolojen kuin suurempien alustusten ja esitysten osalta, mutta lisäksi esiintyminen vieraalla kielellä, esiintyminen tuntemattomalle tai suurelle yleisölle sekä omien töiden kuten seminaaritöiden esittely olivat monelle jännityksen aiheita.

Opetusharjoittelutilanteet

Opetusharjoittelussa minulla jännitti aina ihan hirveästi.

Jännitin pitämiäni opetustunteja --- Tunteihin ei edes pystynyt valmistautumaan samalla huolellisuudella kuin yksittäisiin esitelmiin, sillä tunteja oli peräkkäisinä päivinäkin, joten ihmettelen suuresti, miten suoriuduin ylipäätään harjoittelusta.

Opiskelijoista kaksi kertoi opiskeluissaan jännittäneensä opetusharjoittelutilanteita. Jännityksen aiheina olivat tällöin niin opetusharjoitteluun kuuluvien oppituntien rakentuminen, opetussisältö kuin opetustuntien pitäminenkin.

Vapaat sosiaalisen kanssakäymisen tilanteet

Erityistä jännitystä tuovat myös tilanteet jotka eivät varsinaisesti liity opintosuoritteisiin, kuten esimerkiksi käytäväkeskustelut, vapaa-ajan "vapaaehtoiset" kokoontumiset jne.

Tavallaan olen jännittänyt sitä, että menisin joskus mukaan illanviettoihin. Enkä olekaan sitten mennyt, vaikka joskus olisinkin aikatauluiltani päässyt. En ole enää kehdannut tai uskaltanut, koska olen jo jäänyt ulkopuolelle.

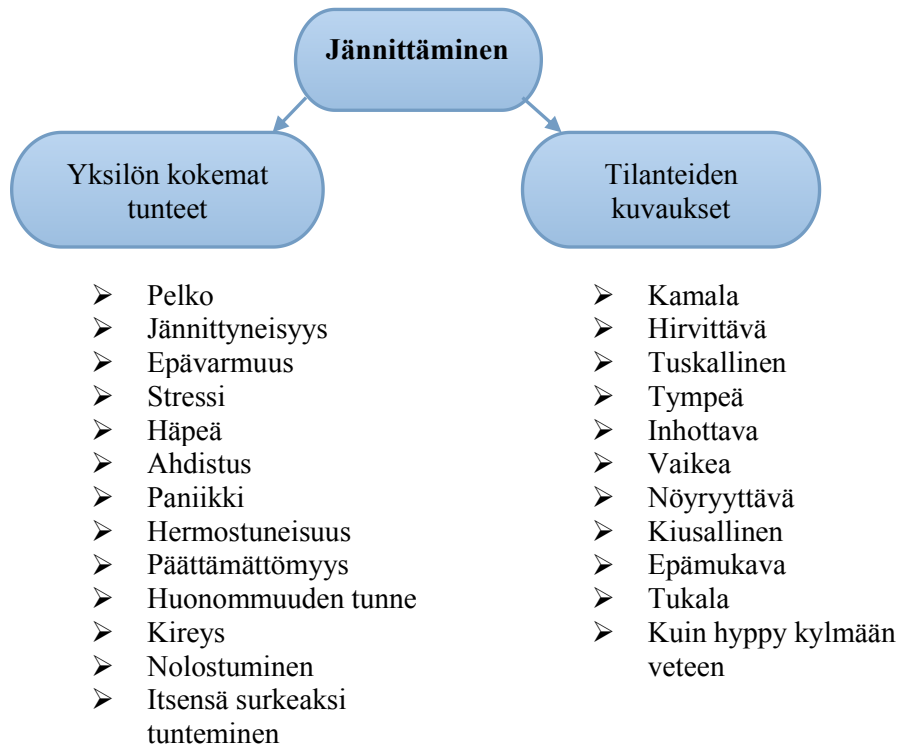
Opiskeliijoista kaksi kertoi jännittäneensä opiskelun aikana tilanteita, jotka luokittelin vapaiksi sosiaalisen kanssakäymisen tilanteiksi. Niihin kuuluivat ihan yleisesti opiskelukavereiden yhteiset sosiaaliset tapahtumat, illanvietot ja kokoontumiset sekä tavalliset ja jokapäiväiset käytäväkeskustelut.

6.1.2 Jännittämisoireet

Opiskelijoiden kokemat jännittämisen oireet olivat moninaisia. Tarkastelen niitä lähtökohtaisesti jo aiemmin esittelemäni Pörhölän mallin mukaisesti (ks. luku 2.1). Huomioitavaa on se, että opiskelijat kertoivat enimmäkseen mallissa ensimmäisenä ja Pörhölän mukaan merkityksellisimpänä olevaan kategoriaan kuuluvia asioita. Nämä asiat liittyivät sekä pelon ja jännittyneisyyden tunteisiin, että tilanteisiin, yleisöön, kyseiseen vuorovaikutustehtävään sekä opiskelijaan itseensä liittyviin ahdistaviin ajatuksiin.

Tunteet

Jännittäminen ja jännittävät tilanteet aiheuttivat kirjoittajissa monenlaisia kielteisinä koettuja tunteita. Päälimmäisenä olivat pelon ja jännittyneisyyden tunteet, mutta lisäksi oli paljon muitakin erilaisia tunteita. Erilaiset jännittämisen tilanteet tuntuivat myös kielteisiltä, joko niiden aiheuttamien tunteiden tai emootioiden vuoksi tai niitä oli kuvailtu erilaisilla tunteisiin liittyvillä termeillä, joita voi tarkastella kuviossa 2:



Kuvio 2. Jännittämisen yhteydessä koetut tunteet ja tuntemukset

Opiskelijoiden kuvauksissa kävi ilmi, että heidän jännittämänsä tilanteet aiheuttivat eri asteisesti ja monin tavoin epämiellyttäviä tunteita, joihin liittyi esimerkiksi halu päästä tilanteesta mahdollisimman pian pois:

Ammatillisessa oppilaitoksessa ahdistus luokkatilanteissa yltyi --- Jouduin poistumaan välillä tunnilta kesken kaiken ahdistukseni kasvaessa liian kovaksi.

Tunteet saattoivat ilmetä niin ennen tilannetta, itse tilanteessa kuin tilanteen jälkeenkin. Joskus jännittäminen ja sen herättämät tunteet tulivat esille jopa kuukautta tai viikkoja aikaisemmin:

Kun tiedossa on ollut esimerkiksi esitelmän pitäminen luokan edessä, saatan jo viikkoja ennen esiintymistä alkaa nukkua huonommin ja mielessä ei pyöri muu kuin esitelmän pidon ajanhohdan lähestyminen. Olen tavallista hermostuneempi ja ehkä myös kireämpi. Lisäksi muut tehtävät tuntuvat toissijaisilta, kun stressaan niin paljon esiintymisen kanssa.

Aina kun tietoon tuli että kurssilla on pakollinen esitys, aloin tuntemaan ahdistuksen tunnetta. Myös stressi kasvoi ja tuntui että on pakko alkaa tekemään esitystä kuukautta aiemmin että selviäisi sen esittämisestä virheettä. Virheiden tekeminen pelotti.

Useimmat kyseisistä tunteista mainittiin vain kerran tai pari kertaa, mutta jotkut niistä näkyivät kirjoituksissa hyvinkin useasti. **Jännittämisen tunne** oli luonnollisesti jokaisessa kirjoituksessa, mutta muita usein mainittuja olivat **stressi**, **pelko** sekä **epävarmuus**. Erilaisten tunteiden taustalla olevia ahdistavia ajatuksia käsittelen seuraavaksi.

Ahdistavat ajatukset

Jännittämisen subjektiiviseen kokemukseen liittyy edellä mainittujen tunteiden lisäksi tilanteeseen, yleisöön, vuorovaikutustehtävään sekä yksilöön itseensä liittyviä ahdistavia ajatuksia.

Tilanteeseen liittyvät ajatukset liittyivät joko tulevaan tilanteeseen tai meneillään olevaan tilanteeseen suhtautumiseen. Tuleva vuorovaikutustilanne ja sen miettiminen saattoi ahdistaa, tai mielessä ei saattanut pyöriä muu kuin tulevan tilanteen lähestyminen. Tulevaa tilannetta saattoi murehtia “viikkotolkulla”, tai juuri ennen tilannetta saattoi opiskelijalle iskeä suorastaan paniikki, sillä hän ei halunnut mennä tunnille. Tuleva tilanne saattoi luoda opiskelijalle pakkomielteisen valmistautumisen suhteen, jolloin esimerkiksi tulevaa esitystä täytyi opetella niin hyvin, että sen osaisi “vaikka unissaan”. Opiskelija saattoi aloittaa esityksen tekemisen jopa kuukautta ennen, jotta onnistuisi esityksessä virheettömästi. Tulevan tilanteen ennakoimattomuus ja se, ettei tilanne aina välttämättä mene niin kuin on suunnitellut, saattoi aiheuttaa ylimääräistä stressiä ja hermostuneisuutta. Eräs opiskelija kuvaa jännittävänsä tulevaa tilannetta sen ennakoimattomuuden vuoksi:

--- kun joutui käsittelemään montaa uutta asiaa ja vielä yhtäaikaisesti, niin väkisinkin sitä jännitti, ettei tiedä mitä siellä tunneilla tulee tapahtumaan.

Meneillään oleva tilanne jännitti myös useita. Eräs opiskelija kuvasi, että halusi aina vaan tilanteesta äkkiä pois. Tilanne saattoi myös olla niin ahdistava, että se tuntui paljon pidemmältä, kuin mitä se todellisuudessa oli kestänyt. Opiskelijalle saattoi myös olla

aikaisempien kokemusten myötä muodostunut esiintymisestä sellainen mielikuva, että esiintyminen on paha asia, mutta sen voi helposti sivuuttaa ja välttää poistumalla tilanteesta tai kieltäytymällä.

Yleisöön liittyvät ahdistavat ajatukset liittyivät opiskelijoiden epävarmuuteen muiden ajattelusta tai mielipiteistä sekä ulkopuolelle jäämiseen. Opiskelija saattoi esimerkiksi miettiä paljon, mitä muut hänestä ajattelevat. Eräs opiskelija kertoi olleensa kiusattu, minkä vuoksi hän pelkäsi kaikkia esiintymistilanteita. Lisäksi muiden arvostelu saattoi pelottaa opiskelijaa. Huomio saattoi keskittyä siihen, miltä mahtoi näyttää muiden opiskelijoiden silmissä:

Keskitin myös kohtuuttomasti huomiota itseni tarkkailuun, miltä vaikutan muiden silmissä. En ymmärtänyt ettei minua kukaan massaluennolla edes noteeraa.

Muiden mielipiteiden lisäksi opiskelijat saattoivat pelätä ulkopuolelle jäämistä. Siihen liittyvät ahdistavat ajatukset liittyivät opiskelijayhteisöön tai ryhmään pääsyyn ja kuulumiseen. Eräs opiskelija kertoi tuntevansa, että jätettyään menemättä opiskelijoiden yhteisiin illanviettoihin, on hän menettänyt opiskelussa eräänlaisen yhteisöllisyyden. Toinen opiskelija kertoi noiden yhteisten tapahtumien sekä niissä solmittujen suhteiden tärkeydestä ajattelemalla, että mikäli niistä on jäänyt syystä tai toisesta pois, on se aiheuttanut jännitystä, koska ei enää ole tiennyt, mistä puhutaan, tai mihin “kuppikuntaan” kukin kuuluu. Eräs opiskelija puolestaan kertoi tunteneensa, ettei pääse mukaan ryhmään, koska ei löytänyt keinoja tutustua syvemmin luokkatovereihinsa. Sama opiskelija kertoi toisissa opinnoissaan ajatelleensa, ettei vielääkään päässyt sisään opiskelijayhteisöön. Toinen opiskelija kertoo ryhmätöiden pelostaan ja siihen liittyvästä epävarmuudesta koskien ryhmään pääsyä:

Ryhmätöitä pelkäsin myös, koska en tiennyt mihin ryhmään pääsen ja haluaako kukaan minua ryhmäänsä.

Vuorovaikutustehtävään liittyvät ajatukset liittyivät tulevaan vuorovaikutustehtävään, esimerkiksi esitykseen tai ryhmätyöskentelyyn, mikä aiheutti monenlaisia ajatuksia, paineita ja pelkoa, koskien epävarmuutta tehtävästä

suoriutumisesta. Esitykseen saattoi sisältyä pelkoa mahdollisesta “mokaamisesta”, jos ei esimerkiksi muistaisikaan mitä pitäisi sanoa. Virheiden tekeminen pelotti. Oma suoriutuminen ja tietämyksen riittämättömyys saattoi pelottaa ennen esitystä:

Pelko oli myös siinä jos joku kysyi esityksen jälkeen jotain aiheesta, mistä itsellä ei ollut mitään hajua. Jotenkin alitajunnassa oli koko ajan ajatus että tulisin nolatuksi tietämättömyyden takia.

Opiskelijat kertoivat jännittävänsä suoritumista muun muassa siitä syystä, että itse oli aiheeseen tai asiaan liittyen vielä “noviisi”, ja joutuneensa uuden edessä opettelemaan paljon asioita. Tilanteessa saattoi joutua olemaan koko ajan “varpaillaan”, suoriutumisen ollessa muiden arvioinnin kohteena. Myös suoriutuminen vieraalla kielellä jännitti, jos opiskelija koki olevansa taidoiltaan siinä huono. Ryhmätyöskentelyssä puolestaan saattoi jännittää sitä, kun oma panos tuntui jäävän pienemmäksi kuin muiden, jännityksen haitatessa suoriutumista.

Yksilöön itseensä liittyvät ajatukset liittyivät opiskelijoiden minäkuvaan tai epävarmuuteen itsestä, omaan jännittämiseen suhtautumiseen sekä itsensä muihin vertaamiseen. Eräs opiskelija kertoi ajattelevansa, että oma ujous vaikuttaa vuorovaikutustilanteisiin niin, että siinä menee aina jonkin aikaa, ennen kuin pystyy avautumaan ja jakamaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään. Toinen opiskelija kertoi itseään kauan aikaa piinanneesta ihanne-minän ajatuksesta, jonka mukaan hänen tulisi olla rohkea, avoin ja sosiaalisesti kyvykäs. Myös verratessaan itseään ja esimerkiksi omia esiintymistaitojaan muihin, saattoi opiskelija kokea jopa olonsa “entistä surkeammaksi”. Opiskelija saattoi myös kokea kiusallisuutta ja huonommuutta ryhmätyötilanteissa, oman hiljaisuutensa ja panoksensa vuoksi:

Olen aina se hiljaisin henkilö ryhmätilanteissa. Saattaisi minulla jotain sanottavaa joskus ollakin ja haluaisin osallistua keskusteluun, mutta en vain uskalla. Ratkaisu on siis olla hiljaa ja seurata tilannetta. Olo on kiusallinen ja usein tuntuu, että myös muut tiedostavat sen, etten puhu paljoa ja näytän ehkä siltä, ettei minua kiinnosta ryhmän työt, ---

Myös jännittämiseen ja sen oireisiin suhtautuminen herätti ajatuksia. Eräs opiskelija kertoi häpeävänsä jännittämistä. Toinen opiskelija kertoi punastumistaan yhdeksi “nöyryyttävimmistä asioista sosiaalisissa tilanteissa ja esiintymisissä”, sillä se paljastaa

niin selvästi toiselle, että häntä jännittää. Eräs opiskelija puolestaan kertoi halusta olla näyttämättä heikkouttaan tilanteessa, jossa esiintyminen aiheuttaa jännittämisen lisäksi hengästymistä ja happikatkoksia, ja sen myötä paniikkia. Tieto siitä, että jännittämisestä syntyy sellainen reaktio, jännitti ja mietitytti aina ennen esiintymistä, ja opiskelijaa harmitti, ettei pystynyt itse sitä kontrolloimaan. Toinenkin opiskelija pelkäsi, että muut huomaisivat hänen jännittämisensä esimerkiksi siitä, että hänen äänensä värisisi esityksen aikana. Tahkokallio (1981, 20) onkin todennut, että erilaisten oireiden, kuten esimerkiksi punastumisen, psykologinen merkitys voi olla yksilölle jännitystilanteessa aina erilainen, esimerkiksi aiheuttamansa kiusallisen olon vuoksi.

Epävarmuus itsestä näkyi monen kohdalla myös itsensä vertailuna muihin. Eräs opiskelija kertoi osallistuneensa esiintymisvarmuuden kehittämisen kurssille, jonka opiskelija ei kuitenkaan kokenut auttavan itseään tarkoituksenmukaisella tavalla, vaan pikemminkin olleen tilanne, jossa vertaili itseään muihin:

Kurssilla oli paljon sellaisia henkilöitä, jotka eivät minun silmissäni jännittäneet esiintymistä ollenkaan ja heillä oli kykyä heittäytyä esiintymistilanteisiin. Myös opettaja oli rento esiintyjä ja jotenkin sitä tietenkin vertasi itseään muihin ja tunsu olonsa entistä surkeammaksi.

Omaa esitystä saattoi myös vertailla muiden esityksiin. Vertailua saattoi opiskelun keskustelu- ja esiintymistilanteissa aiheuttaa myös tunne siitä, että on itse “untuvikkona” sellaisten joukossa, jotka ovat itseä vanhempia tai kokeneempia työurallaan.

Esiintymistilanteet eivät olleet ainoita vertailun paikkoja. Opiskelijat saattoivat verrata itseään myös ryhmätilanteissa toisiin. Eräs opiskelija kertoo olevansa aina ryhmässä hiljaisin, mikä tuntuu kiusalliselta. Toinen opiskelija kertoo samanlaisista tilanteista, ja toivoisi, että ryhmässä olisi joskus joku toinenkin, joka olisi yhtä hiljainen kuin hän itse.

Yksilön elimistössä tapahtuva fysiologinen vireytyminen

Toinen jännittämisen oireiden ulottuvuus liittyy yksilön elimistössä tapahtuvaan fysiologiseen vireytymiseen. Opiskelijat kertoivat tästä hyvin vähän, mutta mainitsivat joitain asioita, joita olivat huomanneet tapahtuvan jännittävässä tilanteessa.

Sydämen syketaajuuden kiihtymisestä kertoi neljä opiskelijaa, ja he kuvasivat sitä ylimääräisinä sydämen tykytyksinä sekä sydämen lujaa hakkaamisena. Eräs opiskelija kertoi hyvinkin voimakkaista kokemuksista:

Ajatuskin puhumisesta sai sydämeni hakkaamaan niin että oireet muistuttivat paniikkikohtausta.

Ammatillisessa oppilaitoksessa ahdistus luokkatilanteissa yltyi; minulle tuli somaattisia oireita ja uskon että psyykeni kehitti noissa tilanteissa pääkipua, palelua ja ruuansulatusvaivoja.

Eräs opiskelija kertoi kokevansa jännittävässä tilanteessa sydämen hakkaamisen lisäksi myös pääkipua, palelua ja ruoansulatusvaivoja. Toinen opiskelija kuvasi tilanteita, joissa hänelle tuli aina tunne, ettei saa happea:

Lukioaikana jännitin puheita ja esitelmää pitäessä sillä tavoin, että minusta tuntui, etten saa happea kun olin luokan edessä puhumassa. Yritin ilmeisesti puhua liian nopeasti ja paljon vetämättä ollenkaan henkeä.

Subjektiiiviset tunnetilan ja vireytymisen piirteet

Opiskelijat kertoivat myös kokemuksia käyttäytymisessä näkyvistä tai kuuluvista subjektiivisista tunnetilan ja vireytymisen piirteistä. Ne näkyivät eri puolella kehoa, tai haitaten nukkumista tai ajatusten kulkua. Nämä jännittämisen oireet näkyivät siis niin itse jännittävässä tilanteessa kuin sitä ennenkin.

Itse esiintymistilanteessa jännittäminen näkyy esim. sydämen hakkaamisena, käsien hikoilemisena ja suun kuivumisena.

Opiskelijat saattoivat jännittäessään kokea suun kuivumista, äänen värinää, happikatkoksia ja huohottamista tai punastumista. Yksilöllisen kokemuksen voimakkuudesta kertoo paljon se, että vaikka opiskelija saattoi kokea olevansa “punainen kuin paloauto”, ja tuntee sen olevan nöyryyttävintä mitä sosiaalisessa tilanteessa voi kokea, oli hän silti kuullut muilta sellaista palautetta, ettei jännittäminen tai sitä myötä punastuminen ollut itse esityksen aikana näkynyt ollenkaan.

Jännittäminen saattoi vaikuttaa myös muualle kehoon; se näkyi niin käsien hikoilemisena ja tärisemisenä, tunteena siitä, että kädet ovat koko ajan väärässä paikassa, kuin jaloissakin:

Jännityksen käydessä liian suureksi --- Kädet ovat väärässä paikassa, jopa paikallaan seisominen voi edellyttää suurempia ponnisteluja.

Jännittäminen vaikutti myös opiskelijoiden ajatteluun jännittävässä tilanteessa. Opiskelija saattoi kokea häkeltyvänsä, “menevänsä ihan sekaisin”, ajatusten “juoksevan vähän hitaammin” tai “pään lyövän aivan tyhjää”. Jännittäminen saattoi myös haitata ajatuksen selkeyttä niin, että “yksinkertaisetkin asiat mutkistuvat, lauseet takkuavat, sanat hukkuvat”. Näiden kaikkien oireiden vaikutukset suoriutumiseen vuorovaikutustilanteessa lienevät vähintäänkin haittaavia, kuten erään opiskelijan kertomuksesta voi huomata:

Jos esityksen jälkeen tuleekin sitten sellainen kysymys, johon en ole valmistautunut, yleensä häkellyn, punastun ja saatan “mennä ihan sekaisin”. Tunne siitä, että punastuu, vaikuttaa minuun todella paljon ja nimenomaan se saa minun pääni lyömään tyhjää.

Jännittäminen näyttäytyi monella opiskelijoista myös niin, että se vaikutti jo ennen jännittävää tilannetta nukkumiseen. Opiskelijat kertoivat yöunien menettämisestä, unettomista öistä, huonosti nukkumisesta ja yöllä heräilemisestä. Usein tämä tapahtui tilannetta edeltävänä yönä, mutta eräs opiskelija kertoi nukkuvansa huonommin jo viikkoja ennen esiintymistä.

6.1.3 Jännittämisen vaikutukset

Edellä on kuvattu opiskelijoita jännittäviä tilanteita sekä hyvinkin moninaisia jännittämisen oireita. Nuo jännittämisen oireet ovat jo itsessään hyvinkin merkittäviä jännittämisen vaikutuksia, ja ne näkyvät usein sekä opiskelussa kuin muussakin elämässä. Eräs opiskelija kuvaakin hyvin sitä, kuinka opiskelussa näkynyt jännittäminen vaikuttaa hyvin paljon niin itse opiskeluun kuin muuhunkin elämään sen ympärillä:

Suurimmat haasteet jännittämisen suhteen olen kokenut juurikin esitelmien pidossa ja erilaisten seminaaritöiden suorittamisessa yliopistossa opiskellessani. Nämä haasteet ovat olleet sellaisia, että ne vaikuttavat myös muuhun elämään, ei pelkästään opiskeluun. Kun tiedossa on ollut esimerkiksi esitelmän pitäminen luokan edessä, saatan jo viikkoja ennen esiintymistä alkaa nukkua huonommin ja mielessä ei pyöri muu kuin esitelmän pidon ajankohdan lähestyminen. Olen tavallista hermostuneempi ja ehkä myös kireämpi. Lisäksi muut tehtävät tuntuvat toissijaisilta, kun stressaan niin paljon esiintymisen kanssa. Yleensä minulle tulee pakkomielle opetella esitys niin hyvin, että osaisin sen vaikka unissani...

Jännittämisen vaikutukset voivat siis olla hyvinkin kokonaisvaltaisia. Toinen opiskelija kertoo, kuinka jännittäminen on vaikuttanut hyvinkin merkittävästi hänen opiskeluunsa, joka ilman tuota jännittämistä olisi ehkä ollut hyvinkin mieluisaa:

Jännittämisellä on ollut valtava vaikutus opintojeni suorittamiseen. Varsinaisen opiskelun haasteet ovat olleet sivuseikka kurssien läpäisemisessä - suurin haaste on aiheutunut ylipäänsä sosiaalisesta kanssakäymisestä muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa. --- Opiskeltava aihe on erittäin kiinnostava ja opiskelen ihan "kutsumusalaani", mutta sosiaalisten tilanteiden vaikeus on tuonut synkän varjon muuten niin mukavaan ja itselleni sopivaan kouluun.

Jännittäminen on siis vaikuttanut opiskeluun hyvin paljon. Toinen kertoo jännittämisen ongelman suuruudesta nuoruudessaan:

Koen jännittämisen vaikeuttaneen elämäni koulutusta painottavassa yhteiskunnassa merkittävästi. Pidän jännittämistä ja erityisesti kyvyttömyyttäni käsitellä asiaa merkittävimpänä nuoruuteeni liittyvänä ongelmana.

Jännittäminen on lisäksi vaikuttanut opiskelijoiden omaan käyttäytymiseen sellaisilla tavoilla, että niillä on ollut monenlaisia vaikutuksia heidän opiskeluunsa. Moni opiskelija kertoikin esimerkiksi välttelevänsä mahdollisuuksien mukaan erilaisia

esiintymistilanteita muun muassa kurssivalintoja tehdessään. Eräs opiskelija pohtiikin sitä, mitä hän on mahdollisesti menettänyt opiskeluissa jännittämisen tilanteiden välttelynsä vuoksi:

Tämä saakin miettimään, mitä kaikkea olenkaan saattanut menettää opiskeluissa sen takia, etten ole halunnut ja uskaltanut osallistua kursseille, joiden kurssikuvauksissa kerrotaan kurssin suoritustavoista. Olen nimittäin lahjakkaasti vältellyt kaikki sellaiset kurssit, joissa on ollut juuri tämän tyyppistä kokemuksellista oppimista, seminaareja tai esiintymistä.

Opiskelijat ovat saattaneet välttää jännittäviä tilanteita myös “lintsaamalla” tai kurssilla sallittujen poissaolojen laskemisella ja kaikkien mahdollisten poissaolokertojen käyttämisellä:

Muistan, kuinka laskin jokaisen kerran jälkeen, kuinka monta kertaa on vielä jäljellä ja voinko mahdollisesti olla joltain kerralta pois ja saada kuitenkin suoritusmerkinnän.

Eräs opiskelija kertoo myös joskus joutuneensa poistumaan tunnilta kesken kaiken, ahdistuksensa kasvettua liian suureksi. Sama opiskelija kertoo myös lopettaneensa eräät opintonsa jännittämisenä vuoksi, mutta jatkaneensa myöhemmin opintoja etäopiskelun muodossa. Toinenkin opiskelija kertoo opiskeltuaan mahdollisimman paljon etänä, kotoa käsin, järjestelemällä mahdollisuuksien mukaan opintonsa niin, ettei tarvitsisi edes käydä varsinaisessa koulurakennuksessa.

Opiskelijat kertoivat siis monenlaisista vaikutuksista, mutta useat heistä kertoivat myös siitä, ettei se varsinaisesti ole haitannut opinnoissa etenemistä, vaikka se olisikin ollut elämää ja opiskelua rasittava tekijä:

Onnekseni kuitenkin yksikään kurssi ei ole jäänyt koskaan kesken sen takia, etten ole saanut jotain suoritusta tekemättä jännitykseni takia! Tästä vinkkelistä katsoen jännittämiseni ei ole haitannut opinnoissa etenemistä, mutta on aiheuttanut turhaa kuormitusta henkiseen jaksamiseen.

Eräs opiskelija pohtiikin sitä, että vaikka jännittäminen on harmittanut, on se silti karaissut ja kasvattanut, ja tapahtunut tilanteissa, jotka ovat pikemminkin opettaneet, että jännittäminen on “ok”, ja että kaikesta kyllä selviää.

Monet opiskelijoista huomaavat kertomuksissaan myös sen, että pieni jännitys muun muassa ennen esiintymistilannetta on myös hyödyksi, sillä se saa opiskelijan paneutumaan kunnolla aiheeseen ja valmistautumaan hyvin esitykseen. Lisäksi jännittäminen saattaa kertoa tilanteen olevan vain jossain määrin haastava, saaden opiskelijan yrittämään enemmän. Tällöin jännittämisellä voi olla myös positiivisia vaikutuksia.

6.2 Selviytymiskeinot

Tarkastelen tässä osiossa sitä, millaisia selviytymiskeinoja opiskelijat ovat käyttäneet sosiaalisen jännittämisenä kanssa toimeen tulemiseksi, jaotellen ne ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin selviytymiskeinoihin.

6.2.1 Ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot

Opiskelijat kertoivat kirjoituksissaan monia ongelmasuuntautuneisiin keinoihin lukeutuvia keinoja. Melkein jokainen opiskelijoista kertoi saaneensa jännittämiseensä apua tulevaan koitokseen *valmistautumalla ja harjoittelemalla* mahdollisimman hyvin. Valmistautuminen saattoi sisältää tulevan esityksen mielessä läpikäymistä, itsensä kuvittelua tiettyyn tilaan esiintymään ja esityksen harjoittelemista. Kaiken kaikkiaan opiskelijat kertoivat, että mitä paremmin on valmistautunut, sitä vähemmän heitä jännittää. Täsmällisestä valmistautumisesta kertookin eräs opiskelija näin:

Yleensä minulle tulee pakkomielle opetella esitys niin hyvin, että osaisin sen vaikka unissani. Luen esitystä ääneen, yritän paikallistaa sellaisia kohtia, joissa voisin epäonnistua, yritän tehdä power point -esityksestä niin mielenkiintoisen, että se vie huomion minusta, yritän miettiä, mitä muut voisivat kysyä esityksestä... Yritän siis valmistautua täsmällisesti ja suunnitelmallisesti, jottei mikään tulisi minulle yllätyksenä.

Itse jännittävässä tilanteessa opiskelijat käyttivät myös monenlaisia keinoja jännityksen lieventämiseen. Eräs opiskelija kertoo lukevansa aina esiintyessään oman osuutensa

mahdollisimman nopeasti, jotta pääsisi tilanteesta mahdollisimman nopeasti pois. Toinen opiskelija istuu esiintyessään usein opettajan pöydän takana, sillä siinä hänellä on turvallisempi olo. Sama opiskelija kertoo myös välttävänsä papereiden pitämistä esityksen aikana kädessä, sillä kädet alkavat muuten usein täristä. Myös esityksen pitäminen ensimmäisten joukossa helpottaa tilanteessa, sillä odottaminen vain lisää jännitystä. Eräs opiskelija kertoo katsovansa esiintyessään aina yleisön ohi, välttämällä katsekontaktia, jolloin jännitys helpottaa hieman. Mikäli kyseessä on kieliohjelmoijien tilanne, jossa opiskelijat joutuvat vuorotellen vastaamaan, saattaa opiskelija laskea oman vuoronsa, jolloin pystyy ennakoimaan oma kohtansa ja valmistautumaan siihen. Ylipäättävänsä itsensä rauhoittaminen ajatuksiin, hengitykseen ja asentoon keskittymällä tuo helpotusta jännittämiseen.

Useimmat opiskelijoista kertoivat saaneensa apua jännittämiseensä puhuessaan jännityksestään joidenkin muiden, kuten läheistensä, samassa tilanteissa olevien opiskelijoiden tai psykologin kanssa. Eräs opiskelija kertoikin kertovansa jännittävistä tilanteista aina läheisilleen, ja miettivänsä heidän kanssaan selviytymiskeinoja. Jännityksen myöntäminen ja siitä ääneen puhuminen esimerkiksi kaverille auttaa ennen esitystä. Myös vertaistuki auttoi:

Nykyisessä koulussani voin myös kertoa kaverilleni jännittämisestä, koska hän kärsii samasta ongelmasta. Se auttaa paljon, että asiasta voi puhua muiden kanssa.

Opiskelijoista kolme kertoo hakeneensa myös ulkopuolista apua jännittämiseensä kanssa selviytyäkseen. Eräs heistä kertoo ymmärtäneensä jossain vaiheessa, ettei selviä opinnoistaan ilman ulkopuolista apua. Opiskelija kertookin sen olleen opinnoissaan "jonkinlainen käännekohta", ja :

Kävin n. 5 kertaa psykologilla ja kävimme läpi jännittämistäni sekä yleisesti elämänhistoriaani liittyviä vaikeita asioita. Tämä oli todella suuri apu. Voimaannuin käynneistä hirveästi ja sain itseluottamusta.

Toinen opiskelija kertoo työstäneensä sosiaalista fobiaansa ensin psykologilla ja sitäkin enemmän itsenäisesti, ja sitä kautta oivaltaneensa, että voi hyväksyä itsensä sellaisena kuin on.

Eräs opiskelija kertoo syöneensä puoli vuotta lievää mielialälääkitystä sekä käyttäneensä joitain kertoja Propraleja jännittävissä tilanteissa. Psykologikäyntien ja lääkeytymisen aloituksen jälkeen opinnot sujuivat kyseisellä opiskelijalla jo hyvin. Opiskelija kertoi jopa hakeutuneensa seuraavana lukuvuonna opiskelijatuutoriksi muille opiskelijoille, halutessaan *“ikään kuin kohdata pelkonsa ja selättää sen”*. Monet muutkin opiskelijat kertovat jännityksensä kohtaamisen auttavan pikkuhiljaa jännittämiseensä.

6.2.2 Tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot

Opiskelijoiden kertomuksissa oli paljon myös tunnesuuntautuneisiin selviytymiskeinoihin lukeutuvia keinoja selvitä jännittävistä tilanteista. Tunnesuuntautuneisiin selviytymiskeinoihin kuuluu kaikenlainen itsensä *“psyykkäus”* esimerkiksi itseä motivoimalla (Almonkari 2007a, 60). Myös tämän tutkimuksen opiskelijat motivoivat itseään kestämään jännittäviä tilanteita suuntaamalla ajatukset tulevaisuutta kohti. Monella heistä olikin tähtäimessä hyvän työn, ammatin ja elannon, tai jopa vain *“normaalin elämän”* saavuttaminen. Eräs opiskelija kertoo menneensä mukaan koulutuksiin, joissa sosiaalisiin tilanteisiin joutuu paljon, lapsuuden toiveen tai unelma-ammattin perässä:

Olen monesti kummastellut, miksi hakeudun koulutuksiin, joissa vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, esillä oleminen ja oman persoonallisuuden peliin laittaminen ovat työn perusta, jos ja kun kerran jännitän esiintymistä ja sosiaalisia tilanteita niin paljon. Ehkä se on vain lapsuuden toive ja unelma-ammattini olla tekemisissä lasten ja ylipäätään kasvatuksen parissa.

Jännittämistä ovat lieventäneet myös jännittävien tilanteiden suhteuttaminen työelämään tai itsensä työelämän erilaisiin tilanteisiin ajattelemisen:

Myös itsen kuvittelu työelämän tilanteisiin auttaa minua. Jännitystä esiintyy minulla vain koulussa ja luokkatilannetta muistuttavissa tilanteissa. Ei esim. moniammatillisissa palavereissa jne. joihin työni puolesta osallistun. Ammennan siis itsevarmuutta niistä tilanteista jotka ovat helppoja.

Myös erilaiset itsehyväksyntään liittyvät asiat näkyivät opiskelijoiden kirjoituksissa. Eräs opiskelija kertoo, kuinka tyytyväinen voi olla itseensä tilanteesta selviytymisen jälkeen. Toinen puolestaan on huomannut olevansa rohkea, mennessään jännittämisestään huolimatta jännittäviin tilanteisiin:

Olen tajunnut, että herkkänä ihmisenä minulla oikeastaan on erinomainen mahdollisuus olla juurikin haluamani kaltainen rohkea ihminen. Nimittäin ihminen, joka ei pelkää, EI edes voi olla rohkea. Sen sijaan minä, joka olen herkkä ja pelokas JA SILTI menen haastaviin tilanteisiin olen rohkea.

Itsehyväksynnästä kertovat myös toiset opiskelijat, kuvatessaan uskovansa jännittämisestä huolimatta pystyvänsä siihen mihin muutkin, hyväksyvänsä itsessään myös epätäydellisyyden ja virheiden tekemisen, olevansa sinut itsensä kanssa ja antaessaan luvan itselleen olla omanlaisensa sekä olevansa armollinen itseään kohtaan ja olematta stressaamatta jännittämisensä kanssa.

Kertomuksissa oli mukana paljon myös sellaisia asenteita ja ajattelutapoja, joiden avulla opiskelijat pyrkivät selviytymään jännittämisestään, uskoen, ettei jännittäminen ole kuitenkaan kovin vakavaa. Tällaisia asenteita olivat muun muassa se, että jännittäminen on normaalia, ja muutkin jännittävät. Jännittämisen ajateltiin kuuluvan elämään, eikä maailman nähty kaatuvan, vaikka vähän jännittäisi. Jännittämistä kuvattiin niin, että se on ihan "ok", että se ei haittaa, ja kaikesta kyllä selviää. Opiskelijat saattoivat myös kertoa, että pienestä pakokauhusta ei loppujen lopuksi tarvitse välittää, ja ettei todellisuus ole niin kamalaa. Myös usko siihen, että tilanne helpottaa ajan kanssa, ja muistutus, että elämä on muutakin kuin opiskelua, loivat uskoa jännittämisestä selviytymiseen.

Osa opiskelijoista oli myös huomannut, että jännittäminen voi olla myös hyvä asia:

Yleisesti sanoisin, että jännittäminen on ollut hyvä kokemus, miten inhottavalta ja tympeältä se onkaan tuntunut. Se on kuitenkin opettanut vähän nöyräksi, mutta toisaalta karaissut ja voimaannuttanut, sillä kaikesta on selvitty jännityksestä huolimatta. Tavallaan on oppinut sen, että jännittää voi etukäteen hassuja ja pieniäkin asioita, eikä silti todellisuus olekaan niin kamala. On oppinut luottamaan siihen, että kaikesta kyllä selviytyy ja ettei kaiken tarvitse aina mennä täydellisesti. Epäonnistumisissa voi aina turvautua huumoriin.

Kuten yllä olevassa lainauksessa on kerrottu, voi huumori auttaa joissain tilanteissa. Myös toinen opiskelija nostaa kirjoituksessaan esiin huumorin:

Huumori. Se on ollut ja tulee olemaan itselleni se paras keino selviytyä jännittävästä tilanteesta. Huumorilla pystyn keventämään itselleni stressaavaa ja ahdistavaa tunnelmaa. Huumorilla on myös mahdollisuus vastapuolen huomaamatta vaihtaa keskustelun aihetta itselle mieluisemmaksi.

Kaiken kaikkiaan useimmat opiskelijoista kertoivat tunteiden käsittelyn auttavan heitä jännittämisenä kanssa toimeen tulemisessa. Jännittämiseen suhtautuminen, sen hyväksyminen ja itselleen luvan antaminen tilanteissa jännittämiseen olivat usean kirjoituksissa mukana.

6.3 Voimavarat

Tässä osiossa käsittelen sitä, millaisia voimavaroja opiskelijoilla on ollut sosiaalisen jännittämisenä kohtaamisen tukena. Ayalon (1995) on kuvannut kokonaisvaltaista selviytymismallia (Basic Ph, ks. luku 4.2), jonka kuusi eri ulottuvuutta kuvaavat yksilön keinoja selvitä stressistä. Jokainen näistä ulottuvuuksista kuvaa yhtä kanavaa, jonka kautta yksilö suuntautuu niin omaan sisäiseen maailmaansa kuin häntä ympäröivään maailmaan, toimien hänen selviytymisvoimavaroinaan. (Ayalon 1995, 25.) Seuraavaksi käydään läpi opiskelijoiden kirjoituksissa näkyneitä voimavaroja Ayalonin kuvaaman mallin raamittamana.

6.3.1 Uskomukset ja arvot

Uskomuksiin ja arvoihin liittyvän ulottuvuuden ajatuksena on, että kyky selviytyä äärimmäisistä vastoinkäymisistä perustuu yksilön kykyyn uskoa hänen yläpuolellaan oleviin arvoihin, löytää elämälleen tarkoitus ja säilyttää toivo. Tähän henkisesti suuntautuneeseen selviytymiseen liittyy uskontoon, arvojärjestelmään, ideologiaan tai

sosiaaliseen vastuunkantoon turvautuminen uskoen, että ne antavat merkitystä elämälle. (Ayalon 1995, 26; 28.)

Opiskelijoiden kirjoituksissa nämä asiat näkyivät parhaiten opiskelun kautta saavutettavan ammatillisen pätevyyden tai asiantuntijuuden arvostamisessa, siihen pyrkimisessä ja sitä kautta opiskelumotivaation löytymisessä. Toisaalta ammatillisen pätevyyden saavuttaminen nähtiin myös yksinkertaisesti elämään kuuluvana pakollisena asiana, jonka vuoksi jännittävät tilanteet on vain kestettävä ja jännittämistä vastaan taisteltava:

Taistelun jännittämistä vastaan koska haluan itselleni ammatin ja hyvän työn, enkä halua että jännittämiseni vaikuttaa siihen. --- Haluan kuitenkin elää niin normaalia elämää kuin vain tämän jännittämisen kanssa on mahdollista.

Tällä hetkellä vain pakko auttaa minua taistelemaan jännittäviä tilanteita vastaan: minun on pakko, jotta voin toimia työssä ja saada näin rahaa elämiseen.

Kuten tulosten aiemmassa kohdassa, selviytymiskeinoja tarkastaeltaessa, todettiin, opiskelijat saattoivat motivoida tai "psyykata" itseään jännittävien tilanteiden kohtaamiseen pitäen yllä toivoa valmistumisestaan, tulevasta työelämästään sekä tulevasta, opiskelun jälkeisestä elämästä. Opiskelun jännittävät tilanteet nähtiin reittinä, joka täytyy vaan kulkea läpi, ennen kuin saavutetaan nuo tavoitteet.

Joillakin opiskelijoilla oli selvät suunnitelmat ja haaveet siitä, millaista työtä he tulevaisuudessa halusivat tehdä. Jännittäminen saattoi kuitenkin alalle opiskelussa ja tulevassa työssäkin näkyä hidasteena, jopa esteenä, mutta sen ei haluttu johtavan kyseisestä haaveesta luopumiseen:

Olen miettinyt asiaa pitkään ja olen sitä mieltä, että rakkaus lapsiin ja kiinnostus heidän parissa työskentelyyn, kasvatukseen ja opettamiseen on niin suuri, että en haluaisi luopua haaveistani tällaisen jutun takia.

Joskus tuntuu, että olen aivan liian epäsosiaalinen kasvatusalalle, vaikka yritän ajatella positiivisesti. Tämä on kuitenkin ollut aina haavealaani. --- Olen jotenkin tottunut siihen, että toiveammattini aina tyrmätään ja minua epäillään ujouteni vuoksi alalle sopimattomaksi. --- Yhdeltä lastentarhanopettajalta entisessä työpaikassani sain kuulla ensimmäistä kertaa POSITIIVISTA palautetta ujoudestani. Muut ovat valittaneet aina ja kaikkialla, miten pitäisi olla rohkeampi, puheliaampi jne. mutta siellä tarhassa itsetuntoni

koheni huomattavasti, koska yksi tarhuri oli niin äärettömän rohkaiseva minua kohtaan ja aina kehui. Hän ei koskaan sanonut negatiivisesti, että pitäisi olla rohkeampi vaan kehui, miten hienosti osaan rauhallisuudessani olla lasten kanssa ja miten paljon minusta on apua aroille lapsille. Hän ja muutenkin tuo kokemukseni sai minut uskomaan siihen, että monenlaisia kasvattajia tarvitaan ja myös hiljaisempi pärjää.

Kuten alemmassa lainauksessa näkyy, myös jonkun ulkopuolisen henkilön tuki ja kannustus auttavat opiskelijaa uskomaan itseensä, jopa yleisestä tai omastakin epäilystä huolimatta. Haaveistaan kiinni pitäminen uskomalla itseensä ja tuohon haaveeseen toivat näin voimia opiskelijoille mennä opiskeluissa eteenpäin. Opiskelijoiden kertomuksista pystyy näin näkemään myös optimismia, jota voidaan pitää yhtenä yksilön merkittävimmistä vahvuuksista (Aspinwall & Staudinger, 2006, 140). Jännittävistä tilanteista selviytyminen ja kokemusten kertyminen loivat uskoa omaan kyvykkyyteen ja myös tulevaisuuden tilanteissa selviytymiseen:

Olen ehdottomasti sitä mieltä, että vuosien saatossa itseluottamukseni on parantunut enkä enää stressaa niin paljon kaikkia opiskeluun liittyviä sosiaalisia tilanteita. Ratkaisevassa roolissa itseluottamukseni parantumisessa oli yliopistotutkintooni kuuluva työharjoittelu, jossa yksinkertaisesti jouduin päivittäin tekemisiin vieraiden ihmisten kanssa ja sain vastuullisia tehtäviä hoidettavakseni. Harjoittelun aikana huomasin selviäväni tilanteesta kuin tilanteesta. Lisäksi oivalsin tulevani tarvittaessa toimeen erilaisten ihmisten kanssa.

Se (jännittäminen) on kuitenkin opettanut vähän nöyräksi, mutta toisaalta karaissut ja voimaannuttanut, sillä kaikesta on selvitty jännityksestä huolimatta. Tavallaan on oppinut, että jännittää voi etukäteen hassuja ja pieniäkin asioita, eikä silti todellisuus olekaan niin kamala. On oppinut luottamaan siihen, että kaikesta kyllä selviytyy, ja ettei kaiken tarvitse mennä aina täydellisesti.

Uskomus omaan kyvykkyyteen jännittämisestäkin huolimatta, uskomus siihen, että kaikesta aina selviää, ja tulevaisuuden työn ja ammatin arvostus näkyivät näin ollen opiskelijoiden voimavaroina.

6.3.2 Tunteet

Tunteisiin liittyvän ulottuvuuden mukaan yksilön ahdistus vähenee hänen ilmaistessaan ahdistavat tunteensa ja tiedostaessaan niiden alkuperät. Tähän emotionaalisesti

suuntautuneeseen selviytymiseen liittyy emotionaalisen tai affektiivisen selviytymiskanavan käyttäminen ilmaisemalla tunteensa esimerkiksi itkien, nauraen tai kertoen niistä toisille, sekä ilmaisten niitä ei-kielellisesti esimerkiksi piirtäen, tanssien tai musiikin avulla. (Ayalon 1995, 26; 28.)

Jokainen jännittämistään kertonut opiskelija on kuvaillut jo kirjoituksessaan tunteitaan ja pohtinut niiden alkuperää. Ylipäättänsä jännittämisen ilmaiseminen kertomalla siitä jollekin toiselle on helpottanut opiskelijoita tilanteessaan, kuten eräs opiskelija kirjoittaa:

Selviytyäkseni jännittävistä tilanteista kerron niistä aina läheisilleni ja mietin heidän kanssaan selviytymiskeinoja. -- Nykyisessä koulussani voin myös kertoa kaverilleni jännittämisestä, koska hän kärsii samasta ongelmasta. Se auttaa paljon, että asiasta voi puhua muiden kanssa.

Selviytymiskeinojen läpikäynnissä tuli myös ilmi, kuinka opiskelijat olivat huomanneet jännittämistään myöntämisen ja sen kohtaamisen, käsittelemisen ja sitä kautta myös hyväksymisen auttavan ja helpottavan myös itse jännittämistä:

Vuosien saatossa olen kuitenkin oppinut käsittelemään jännittämiseen liittyviä tunteitani enkä enää tänä päivänä koe sitä niin suureksi "ongelmaksi" kuin mitä se esimerkiksi vielä muutama vuosi takaperin oli. On tosin vaikea sanoa, onko jännittämiseni todellisuudessa vähentynyt vai osaanko ainoastaan suhtautua siihen nykyään paremmin.

Nyt olen päässyt irti häpeän tunteesta ja tunnen kykeneväni kontrolloimaan sosiaalisia tilanteita paremmin. Kyse oli oikeastaan vain tunteen tiedostamisesta ja sen hyväksymisestä. Pikkuhiljaa opettelin tunnistamaan itsessäni heräävät tunteet ja annoin itselleni luvan tuntea ja luvan olla vähän "vajaa".

Negatiivisten tunteiden käsittelemisen lisäksi myös positiiviset tunteet ja niiden mielessä pitäminen ovat tärkeitä voimavaroja, ja näkyivät myös opiskelijoiden kirjoituksissa:

Lisäksi olen oppinut pitämään mielessä sen, kuinka tyytyväinen itseensä voi olla kun tilanne vihdoon on ohi.

Myös intohimo esiteltävää asiaa kohtaan auttaa, koska on innostuneempi kertomaan asiasta muille.

Jännittämisen ja muiden elämään liittyvien vaikeiden asioiden läpikäyminen voimaannuttivat ja antoivat itseluottamusta ja esimerkiksi oman sosiaalisen fobian työstäminen auttoi hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, mikä myöskin on auttanut käsittelemään jännittämisen tunteita. Omien tunteiden, niin negatiivisten kuin positiivistenkin, tunnistaminen ja ilmaiseminen toimivat siis opiskelijoiden voimavaroina.

6.3.3 Sosiaalinen vuorovaikutus

Sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvän ulottuvuuden lähtökohtana on ajatus siitä, että sosiaalinen suuntautuneisuus ja vuorovaikutus muiden kanssa ovat psykologisen selviytymisen perusmotiiveja. Sosiaaliseen selviytymiskanavaan liittyvät erilaiset sosiaaliset selviytymiskanavat, kuten esimerkiksi ryhmään kuuluminen, jonkin tehtävän ottaminen, jonkin roolin omaksuminen, johonkin järjestöön kuuluminen, tuen vastaanottaminen tai sen antaminen. (Ayalon 1995, 26; 28.)

Myös tämän tutkimuksen opiskelijat kirjoittivat saaneensa paljon apua sosiaalisesta vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Tärkeinä näyttäytyivät niin heidän läheistensä, eli ystävien ja perheiden, kuin muiden opiskelijoiden ja nimenomaan samassa tilanteissa olevien opiskelijoiden, sekä lisäksi ammatillisen henkilöstön kuten terapeutin, psykologin tai lääkärin kanssa käyty vuorovaikutus. Jännittämiseen ja siitä selviytymiseen liittyen tuo vuorovaikutus oli tärkeintä nimenomaan jännittämisestä puhumisen, sen taustojen miettimisen ja selviytymiskeinojen miettimisen kautta. Kirjoituksissa näkyi myös se, että vaikka opiskelijat usein olivat arkoja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa vähemmän läheisten ihmisten kanssa, olivat heidän tärkeimmät ihmissuhteet heille sitäkin tärkeämpiä.

Itselläni jotenkin tuntuu, että tilanne on jopa vähän helpottamassa nyt, saattaa johtua siitä, että olen puhunut tästä ääneen ja eräs ystäväni esimerkiksi suureksi yllätyksekseni sanoi kärsivänsä hieman vastaavista oireista, lukuunottamatta punastelua ja hikoilua. Niin on semmoinen "tukihenkilö", joka ymmärtää minua. Puhuin asiasta myös äidille, hän sanoi olevansa tukena ja ehdotti, että voisinhan mennä jollekin puhumaan tästä asiasta, jos tuntuu että se auttaisi.

Ystävän tai sukulaisen tuen, vertaistuen sekä ammatillisen tuen lisäksi myös ryhmästä saattoi saada voimaa. Vaikka pari- tai ryhmätyöskentely saattoikin joskus aiheuttaa opiskelijoille jännittämistä, saattoi juuri ryhmään kuulumisen ja vastuun jakautumisen ryhmän sisällä olla opiskelijoille myös merkittävä voimavara jännittävässä tilanteessa:

Myöskään parin kanssa pidetty lukion tuplaharjoittelutunti ei jännittänyt minua yhtään, sillä parin kanssa olo luokassa oli jotenkin varmempi kun vedimme koko ajan yhtä köyttä.

Ryhmätyöt olen havainnut hyväksi poistamaan myös esiintymisjännitystä, sillä edes esiintymistä ei voi jännittää ihan niin paljon kuin yksin, sillä vastuu jakautuu ja jotenkin jättää työn "herran haltuun" eikä siitä osaa ottaa yksinään paineita jos muutkin ryhmässä ottavat rennosti.

Olen myös huomannut että ryhmän (siis joka pitää esityksen kanssani) yhteishenki vaikuttaa. Jos muillakin on huono fiilis ja jännittävät myös itseäni alkaa jännittämään. Jännitys siis joskus tarttuu, mutta joskus toisten jännittäminen helpottaa omaa jännittämistä, koska huomaa ettei tilanne ole niin kauhea vain minusta, että muutkin jännittää joskus. Jännittäminen on siis ihan normaalia.

Ryhmään kuulumisesta ja sen muiden jäsenten tuomasta sosiaalisesta tuesta oli siis monellakin tapaa hyötyä jännittävän tilanteen kohtaamisessa. Yhtenä tärkeänä opiskelijoiden kirjoituksiin nivoutuvana voimavarana näkyy myös opiskelijoiden rohkeus viedä itsensä opiskelussa vastaan tuleviin, sosiaalista vuorovaikutusta sisältäviin tilanteisiin, vaikka ne tuntuisivat kuinka jännittäviltä. Myös ylipäätänsä sosiaalinen vuorovaikutus sekä sitä kautta saatu sosiaalinen tuki näyttäytyivät yhtenä merkittävänä opiskelijoiden voimavarana.

6.3.4 Mielikuvitus

Mielikuvitukseen liittyvä ulottuvuus korostaa yksilön mielikuvituksen keskeistä roolia hänen sisäisen elämänsä liikkeellepanevana voimana. Mielikuvitukseen selviytymiskanavana kuuluu luova selviytyminen mielikuvituksen avulla, esimerkiksi vältellen epämiellyttäviä tosiasioita tai löytäen ratkaisuja ongelmiinsa käyttäen mielikuvia, unia tai intuitiota. (Ayalon 1995, 26; 28.)

Mielikuvituksen käyttö jännittämisestä selviytymisessä näyttäytyy opiskelijoiden kirjoituksissa hyvin siinä, millaisia erilaisia selviytymiskeinoja he ovat avukseen kehittäneet (selviytymiskeinoista enemmän luvussa 6.2), ja millaisten ajattelutapojen ja asenteiden turvin he jännittämisensä ovat kohdanneet.

Olen yrittänyt omaksua asennetta, ettei maailma kaadu, vaikka en ole täydellinen, ja yritän mieltä, että tuleva esitys on vain viitisen minuuttia elämästäni, eli tuskin mitään.

Tavallaan olen oppinut sen, että jännittää voi etukäteen hassuja ja pieniäkin asioita, eikä silti todellisuus olekaan niin kamala. On oppinut luottamaan siihen että kaikesta kyllä selviytyy, ja ettei kaiken tarvitse aina mennä täydellisesti.

Lisäksi olen oppinut pitämään mielessä sen, kuinka tyytyväinen itseensä voi olla kun tilanne vihdoin on ohi.

Mielikuvituksen avulla tilanteiden todellisen luonteen tai vakavuuden voi nähdä helpompana, jos pystyy olemaan antamatta pelolle ja jännitykselle liikaa valtaa omassa ajattelussa. Lisäksi voi helpottaa, jos onnistuu pitämään ennen tilannetta mielikuvan tyytyväisyydestään tilanteesta selviytymisestä. Esimerkkinä luovasta selviytymisestä mielikuvituksen avulla voinee pitää myös ajattelutapaa, jonka mukaan jännittäminen käännetäänkin omassa ajattelussa positiiviseksi asiaksi tai suhteutetaan se elämässä johonkin muuhun asiaan niin, että sen negatiivinen merkitys pienenee:

Toisaalta olen kuitenkin sitä mieltä, että pieni jännitys esim. ennen esiintymistilannetta on vain hyvästä, koska se saa ainakin minut paneutumaan kunnolla esitelmän aiheeseen ja valmistelemaan esityksen huolella.

Jännittämisen katoaminen tyystin ei olisi ehkä edes suotavaa. Jos en jännittäisi tiettyjä tilanteita, ne voisivat hyvin pian arkipäiväistyä ja menettää kiinnostavuuden.

Jännittämissä tilanteissa pyrin pohtimaan tilannetta teoreettiselta kannalta suhteuttaen sen johonkin muuhun teoreettisesti samankaltaiseen, tilanteeseen. Esim. suullista esitystä pitäessäni voin verrata tilannetta työssäni suorittamiin vastaaviin esitystilanteisiin.

Jännittäminen voidaan nähdä siis myös positiivisena asiana esimerkiksi sen motivoivasta vaikutuksesta jännittävään tilanteeseen valmistautumisessa, tai siitä, että se

osoittaa jonkin asian merkityksellisyyden tai kiinnostavuuden. Mielikuvitus toimi siis opiskelijoiden yhtenä voimavarana monin eri tavoin.

6.3.5 Kognitiot

Kognitioihin liittyvän ulottuvuuden mukaan yksilön kognitiiviset prosessit kuten ajattelu, ymmärtäminen, tiedon käsittely ja ongelmien ratkaiseminen ovat etusijalla. Yksilön tunne- ja käyttäytymisreaktiot ohjautuvat tässä sen mukaan, miten hän havainnoi ja tulkitsee maailmaa. Kognitiiviseen selviytymiseen liittyy strategioita, joihin kuuluu esimerkiksi tiedon keruu, ongelmanratkaisu, oman suunnan etsiminen, sisäinen dialogi sekä toimenpiteiden tai toiveiden järjestäminen niiden tärkeyden mukaan. (Ayalon 1995, 27–28.)

Opiskelijoiden kirjoituksissa näkyivät selvästi myös erilaiset kognitiiviset prosessit ja niiden käyttö jännittämisen kanssa toimeen tulemisessa. Erilaiset selviytymisstrategiat, ongelmien ratkaisu erilaisia toimintavaihtoehtoja miettimällä ja kunnollinen valmistautuminen tulevaan vuorovaikutustilanteeseen jonkin strategian avulla auttoivat monia opiskelijoita helpottamaan jännittävää tilannetta:

Hyvä ennalta suunnittelu ja esim. esityksen mielessä läpikäyminen ovat auttaneet minua.

Opetusharjoittelussa aikanani jännitin ihan hurjasti, mutta suunnittelin tunnit todella viimeisen päälle ja kun osasin lähes ulkoa asiaini saatoin katsella oppilaita puhuessani, homma alkoi tunti tunnilta olla rennompaa.

Kuten jo aiemmin on todettu, mitä paremmin tulevaan tilanteeseen valmistautui, sitä vähemmän tilanne loppujen lopuksi opiskelijaa jännitti. Opiskelijat kävivät myös sisäistä dialogia pohtiessaan omaa suuntaansa opiskelun ja ammattillisen kasvun saralla, miettien sekä arvottaen tulevaisuuden toiveitaan:

Haluan myös oppia liiasta jännittämisestä pois, koska työelämässäkin joutuu sitten olemaan esillä, esittämään omia ideoitaan ja projektejaan muille. Työelämää ajatellen pyrin siis voittamaan pelkoni.

Uskon vaan, että näiden viiden vuoden aikana (opiskelu kestää sen verran) rohkaistun ja pääsen eroon jännittämisestäni. Ajatus siitä, että minusta ei koskaan voisi tulla opettajaa vaivani vuoksi, saa minut tosi surulliseksi. Opettajana toimiminen on vaan suuri haaveeni ja kai minullakin on oikeus opettajaksi opiskella.

Useat opiskelijat tiesivät tarkkaan, mitä tulevaisuudeltaan odottivat, ja pyrkivät tietoisesti toteuttamaan suunnitelmiaan päästäkseen haluamaansa määränpäähän. Jännittämisen ja pelon voittaminen saattoivat toimia reittinä niiden päämäärien saavuttamiseen, tai olla jo itsessään opiskelijoiden päämäärä.

6.3.6 Fysiologinen ulottuvuus

Fysiologinen ulottuvuus puolestaan selittää ihmisen käyttäytymistä ärsykkeiden ja reaktioiden, refleksien, ehdollistumisen ja vahvistamisen kaltaisten fysiologisten käsitteiden avulla, jolloin erilaisilla rentoutumistavoilla on avainasema yksilön tilanteen paranemisessa. Fysiologiseen ulottuvuuteen liittyy stressiin reagoiminen pääasiassa toimimalla fyysisesti ja liikkumalla. Stressistä selviytymiseen voi näin ollen kuulua rentoutumista, liikunnallisia harjoituksia ja toimintaa stressin lievittämiseen syömällä, nukkumalla tai käyttämällä lääkkeitä tai huumaavia aineita. (Ayalon 1995, 27–28.)

Osa opiskelijoista oli löytänyt apua itseään jännittäviin tilanteisiin lääkkeistä (beetasalpaajista, rauhoittavista tai mielialalääkkeistä). Lääkkeiden apu saattoi näkyä jännitysoireiden ilmaantumisen vähenemisessä tai poisjäämisessä, eri lääkkeiden kohdalla eri tavoin:

Mä suosittelen omasta kokemuksesta rauhoittavia. Niillä menee jännityksen tunne pois, joten sitä myötä ei ole myöskään mitään äänenvärinöitä tms. Olo on rento. Tosin niissä on sivuoireena väsymys, joten esim. tenttijännitykseen ei kannata ottaa... Kyllä se jännitys menee aikaa myöden ja etenkin just noitten lääkkeitten avulla. Käytin ite pari vuotta rauhoittavia ja nyt olen ne jättänyt, vaikka toki jännittää vieläkin. Lääkkeet vaan autto tietyn vaiheen yli. --- Olen kokenut, että koska rauhoittavilla saa rauhallisen olon sisäisesti, niin myös nuo älylliset oireet häviävät. Punaset posket sinne tai tänne.

Beetasalpaajat --- Itselläni ne poistavat äänen vapinan ja käsien värinän ja tasaavat sykettä. Itse ns. henkistä jännittämistä ne eivät poista. Silti helpottaa PALJON, kun tietää, ettei kädet värise ja ääni vapise.

Nyt on helpompi kohdata jännittävät tilanteet, kun voi luottaa, ettei ääni vapise ja kädet värise. Ehkä jossain vaiheessa uskallan jättää lääkkeit pois. Kunhan olen huomannut, että pystyn kyllä siihen.

Lääkkeistä saatiin siis apua erilaisiin jännittämisen oireisiin, mikä puolestaan helpotti jännittäviin tilanteisiin menemistä sekä niistä selviytymistä. Lääkkeiden käyttäminen nähtiin kuitenkin vain tiettyyn vaiheeseen kuuluvana helpotuksena, eikä tarkoitus ollut niitä käyttää koko loppuelämää. Opiskelija saattoi myös nähdä lääkkeiden käytön olevan viimeinen, ja samalla myös toimivin keino jännittämisen helpottamiseksi:

Tämän ei ollut tarkoitus olla mikään palopuhe lääkkeiden puolesta. Mutta kun olen itse kokenut, että kaikilla se jännittäminen ei mene ohi vain altistamalla itseään esiintymään. Eikä niitä lääkkeitä tarte syödä joka päivä. Sellaisiakin on, joita otetaan vain esim. ennen esitelmää.

Lääkitys näkyi useimmiten siis täsmälääkkeenä joitain tiettyjä tilanteita varten, silloin, kun mikään muu ei tunnu auttavan. Useimmat lääkkeisiin turvautuneista opiskelijoista kertoivat kuitenkin samanaikaisesti esimerkiksi harjoittelevansa jännittäville tilanteille altistumista ryhmäterapiassa tai käsittelevänsä jännittämistään ja muita asioitaan psykologilla. Lääkärille menoa ja avun hakemista saatettiin aluksi jännittää, mutta lääkärin ymmärtäväisyys koettiin omaa oloa helpottavana:

*Jännitin etukäteen lääkärissä käyntiä. Kävin YTHS:llä. Lääkäri oli kuitenkin **TODELLA** mukava ja kannustava! Hän ymmärsi vaivani täysin ja kirjoitti reseptin. Kertoi itsekin kärsineensä jännittämisestä. Olin niin helpottunut, kun poistuin lääkärin luota, että hymyilin vain itsekseni.*

Lääkkeellinen apu yhdessä kannustuksen ja ymmärryksen kanssa auttoivat siis osaa opiskelijoista selviämään jännittämisestään. Opiskelijat kertoivat kuitenkin hyvin vähän muita fysiologisia keinoja jännittämisestä selviytymisekseen. Ainoastaan yksi opiskelija kertoi kyllä huomanneensa, kuinka liikunnalla ja äänenavauksilla oli omaan tilanteeseen helpotusta:

Huomasin myös, että pieni liikunta ja äänenavaukset ennen oppitunteja saivat minut paljon rennommiksi.

Voimavaroista fysiologinen ulottuvuus jäi kirjoituksissa siis vähemmälle, mutta sitä ei voi tietää, johtuuko se siitä etteivät opiskelijat ole sellaisia keinoja käyttäneet, vai eivätkö he ole niistä huomanneet kertoa.

7 POHDINTA

Tämä tutkimus on pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman selkeästi sitä prosessia, mitä opiskelijat ovat opiskeluissaan kokeneet jännittämisenä tiimoilta. Tuotoksena on syntynyt eräänlainen jännittämisen ja siitä selviytymisen tilkkutäkki, jossa jokainen opiskelija tuo kokemuksillaan oman osuutensa mukaan, jolloin kaikenkaikkiaan muodostuu monisäikeinen, värikäs kokonaisuus, paljastaen niitä monia eri puolia, joita tähän aiheeseen voi kytkeytyä. Tutkimus ei siis ole kaiken kattava kuvaus jännittämisestä ja siitä selviytymisestä, vaan pikemminkin hahmotelma siitä, millaisen kokonaiskuvan näistä käsillä olleista kokemuksista voi saada aikaan.

Kuten tutkimustuloksissa on kuvattu, olivat opiskelijat kokeneet monenlaisia tunteita, ajatuksia ja vaikutuksia niin opiskeluissaan kuin muussakin elämässään, liittyen jännittämiseensä opiskelun sosiaalisissa tilanteissa. Kuitenkin tämä tutkimus osoittaa, ettei matka ole vain jäänyt ja pysähtynyt jännittämiseen, sillä opiskelijat ovat jännittämisestään huolimatta kohdanneet nuo jännittävät tilanteet aina uudelleen, kehittäen matkan varrella itselleen omanlaisia keinoja selviytyä niistä, tähtäimessään tulevaisuus johon kuuluu elämä ilman suurempaa jännittämistä, oma ammatillinen kasvu ja työpaikka. Jännittämisen kohtaamisen on mahdollistanut joukko selviytymiskeinoja, joiden taustalla opiskelijoilla on ollut kaikilla omanlaisensa resurssit – joukko omia vahvuuksia ja voimavaroja.

Tutkimusongelmana tässä tutkimuksessa oli selvittää, millaisia selviytymistarinoita opiskelijat ovat kokemustensa pohjalta kirjoittaneet koskien omaa sosiaalista jännittämistään ja sen kohtaamista opiskeluun liittyen. Tutkimusongelma jakautui kolmeen alaongelmaan. Ensimmäinen alaongelma pureutui siihen, millaisia jännittämisen tilanteita ja jännittämisen oireita opiskelijat olivat kohdanneet, ja millaisia vaikutuksia he kokivat jännittämisläsnä olleen. Muodostin aineistosta nostamistani tilanteista kuusi eri luokkaa: yleisesti sosiaaliset tilanteet, ryhmätyötilanteet, luokka- tai luentotilanteet, esiintymistilanteet, opetusharjoittelutilanteet sekä vapaat sosiaalisen

kanssakäymisen tilanteet. Näistä erilaisista tilanteista selvästi eniten jännitettiin erilaisia esiintymistilanteita sekä ryhmätyötilanteita.

Opiskelijoiden jännittämät tilanteet olivat hyvin samankaltaisia kuin Almonkarin (2007a, 80) tutkimuksessa, jossa tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden jännittämät vuorovaikutustilanteet olivat opetukseen osallistumisen tilanteet, kurssihin ja luentosarjoihin liittyvien harjoitus- ja ryhmätöiden tekeminen, ohjaustilanteiden viesintätilanteet, verkko-opetukseen osallistuminen, kommunikointi yliopiston henkilökunnan kanssa sekä kurssikavereiden kanssa jutteleminen. Tämän tutkimuksen opiskelijat eivät kuitenkaan kertomuksissaan kuvailleet yhtään verkko-opintoihin liittyvää jännittämistä, mikä puolestaan Almonkarin tutkimuksessa tuli esille.

Myös opiskelijoiden kokemat jännittämisen oireet olivat hyvin moninaisia. Tarkastelin niitä Pörhölään (2006) esittelemän mallin mukaisesti niin, että ne jakautuivat yksilön subjektiiviseen kokemukseen, yksilön elimistössä tapahtuvaan fysiologiseen vireytymiseen sekä käyttäytymisessä näkyviin tai kuuluviin subjektiivisiin tunnetilan ja vireytymisen piirteisiin.

Yksilön subjektiivinen kokemus muodostui mallin mukaisesti pelon tai jännittyneisyyden tunteesta sekä tilanteeseen, yleisöön, vuorovaikutustehtävään ja yksilöön itseensä liittyvistä ahdistavista ajatuksista. Analyysin myötä aineistosta paljastui joukko kielteisenä koettuja tunteita, joista päällimmäisinä olivat jännittämisen tunne, pelko, stressi sekä epävarmuus. Myös ahdistavia ajatuksia oli paljon, ja niitä saattoi esiintyä niin ennen jännittäviä tilanteita, niiden aikana kuin niiden jälkeenkin.

Yksilön elimistössä tapahtuvaa fysiologista vireytymistä, mikä on seurausta autonomisen hermoston toiminnan kiihtymisestä, ilmeni tässä aineistossa hyvin vähän. Opiskelijat mainitsivat kuitenkin kokeneensa jännittävässä tilanteessa sydämen syketajuuden kiihtymistä, pääkipua, palelua sekä ruoansulatusvaivoja. Sitä, eivätkö opiskelijat ole kokeneet aineistossa ilmi tullutta enempää tähän ulottuvuuteen kuuluvia oireita, ei voi tämän aineiston pohjalta tietää. Mahdollista on myös se, etteivät he ole tämänkaltaisista oireista huomanneet kertoa.

Käyttäytymisessä näkyviä tai kuuluvia subjektiivisia tunnetilan ja vireytymisen piirteitä mainittiin myös melko vähän verrattuna opiskelijoiden kokemiin tunteisiin ja ajatuksiin. Nämä piirteet näkyivät opiskelijoilla eri puolilla kehoa, esimerkiksi äänen värinänä, punastumisena, käsien tärisemisenä, tai haitaten nukkumista tai ajatusten kulkua. Nämä oireet näkyivät sekä ennen jännittävää tilannetta kuin sen aikanakin.

Tutkimuksen teon alussa, päättäessäni kyseisen mallin käyttämisestä analyysin apuna, tein oletuksen, jonka mukaan yksilö voi kokea nämä kolme jännittämisen ulottuvuutta muissakin sosiaalisen kanssakäymisen tilanteissa kuin esiintymistilanteissa, joihin Pörhölän malli lähtökohtaisesti liittyi. Analyysin myötä selvisi, että malli on käyttökelpoinen laajennettuna näihin muihinkin tilanteisiin, sillä se sopi aineiston läpikäymiseen ja luokitteluun hyvin. Huomionarvoista on se, että opiskelijat kertoivat enimmäkseen mallissa ensimmäisenä ja Pörhölän mukaan merkityksellisimpänä olevaan kategoriaan, eli pelon ja jännittyneisyyden tunteisiin sekä ahdistaviin ajatuksiin kuuluvia asioita.

Kuten jo aiemmin on mainittu, on jännittäminen moniulotteinen ilmiö, jossa niin yksilön ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset kuin toimintakin limittyvät toisiinsa. Myös kolmiulotteisena ilmiönä jännitystä tarkasteltaessa on huomiotava, että sen eri ulottuvuudet vaikuttavat toinen toisiinsa. Kirjoitelmissa esiin tulleita tunteita, ahdistavia ajatuksia ja vireytymistä sekä vireytymisen piirteitä etsiessäni ja niitä luokittellessani törmäsin tähän monta kertaa; välillä oli vaikeaa määritellä, mihin luokkiin tietyt tunteet tai ajatukset kuuluisivat. Tunteet tai ajatukset eivät myöskään lähes milloinkaan olleet pelkkiä tunteita tai ajatuksia, vaan niihin liittyi vahvasti useimmiten myös tuon kolmiulotteisuuden kaikkia puolia. Näin ollen jännittämisen ilmiön tarkastelu sen eri puolia eritellen voi olla liian pelkistävää, mutta olen pyrkinyt ottamaan sen monipuolisuuden mukaan esimerkein, jolloin analyysiin johtanut päättely olisi paremmin näkyvillä.

Ensimmäiseen alaongelmaan liittyen selvitin aineistosta myös jännittämisen erilaisia vaikutuksia. Pääosin nuo vaikutukset olivat negatiivisia, ja näkyivät niin opiskelussa

kuin muussakin elämässä. Osalla nuo vaikutukset olivat vähäisempiä, kun taas toisilla ne näkyivät hyvinkin kokonaisvaltaisena ongelmana. Jännittäminen on esimerkiksi voinut johtaa siihen, ettei opiskelija ole voinut olla normaalisti tunnilla mukana, että on saattanut lintsata niin paljon kuin mahdollista tai että opiskelija ei ole voinut osallistua tietynlaisille kursseille muun muassa esiintymisen tai ryhmätöiden pelossa. Näin ollen jännittäminen on voinut vaikuttaa opiskelijoiden käyttäytymisen myötä myös siihen, mitä he loppujen lopuksi ovat opiskelujensa aikana pystyneet oppimaan. Toisaalta aineisto antoi myös viitteitä siihen, että jännittämisellä oli myös positiivisia vaikutuksia, sillä se sai joidenkin opiskelijoiden kohdalla heidät paneutumaan kunnolla opiskeltavaan aiheeseen ja valmistautumaan hyvin esimerkiksi esitykseen. Näin ollen jännittämisen vaikutuksista syntyi analyysin myötä hyvin laaja skaala erilaisia vaikutuksia, aina positiivisista hyvinkin negatiivisiin vaikutuksiin.

Toisena alaongelmana tarkastelin opiskelijoiden käyttämiä selviytymiskeinoja jaotellen ne ongelma- ja tunnesuuntautuneisiin keinoihin. Ongelmasuuntautuneisiin keinoihin lukeutui tulevaan tilanteeseen valmistautuminen ja harjoittelemineen, avun hakeminen, ongelman kohtaaminen sekä joukko erilaisia keinoja, joiden avulla itse tilanne ja sen jännittyneisyys helpottivat. Näillä keinoilla opiskelijat pyrkivät vaikuttamaan itse ongelmaan, itseensä tai jännittävän tilanteen ympäristö- ja tilannetekijöihin.

Tunnesuuntautuneisiin selviytymiskeinoihin puolestaan lukeutui opiskelijoiden monenlainen itsensä “psyykkaus” esimerkiksi itseä motivoimalla tulevaisuuden suunnitelmat mielessä pitäen sekä jännittävän tilanteen suhteuttaminen vertaamalla sitä muunlaisiin tilanteisiin. Aineistossa näkyi myös monenlaisia asenteita ja ajattelutapoja, joita opiskelijat käyttivät pyrkiessään selviytymään jännittämisestään. Myös jännittämiseen suhtautuminen, sen hyväksyminen ja itselleen luvan antaminen jännittämiseen näkyivät aineistossa. Kaiken kaikkiaan analyysin myötä paljastui monenlaisia tunnesäätelyn keinoja, joilla opiskelijat pyrkivät lievittämään omaa jännittämisen tilaansa.

Kolmannen alaongelman selvittäminen pohjautui toisen alaongelman myötä löydettyihin selviytymiskeinoihin tarkastellen sitä, mitkä asiat mahdollistivat kyseisten

selviytymiskeinojen käytön, eli mitä ovat opiskelijoiden voimavarat. Käytin voimavarojen jaottelussa Ayalonin (1995) kuvaamaa selviytymisvoimavarojen mallia, jossa voimavarat jakautuvat kuuteen eri ulottuvuuteen. Ensimmäiseen ulottuvuuteen liittyen aineistossa näkyi joukko opiskelijoiden uskomuksia ja arvoja, jotka toimivat motivoivina jännittävien tilanteiden kohtaamisessa. Opiskelun kautta saavutettava ammatillinen pätevyys, asiantuntijuus, niiden mahdollistama työpaikka ja näiden asioiden arvostaminen, sekä uskomus omaan kyvykkyyteen ja selviytymiseen jännittämisestäkin huolimatta näyttäytyivät opiskelijoiden tärkeimpinä uskomuksiin ja arvoihin liittyvinä voimavaroina.

Toiseen ulottuvuuteen liittyen aineistossa näkyi myös tunteisiin liittyviä voimavaroja. Tämä näkyi niin negatiivisten kuin positiivistenkin tunteiden myöntämisessä, kohtaamisessa, käsittelemisessä ja hyväksymisessä, sekä lisäksi niiden ilmaisemisessa esimerkiksi kertomalla niistä jollekin. Kolmas ulottuvuus, sosiaalinen vuorovaikutus, liittyy läheisesti myös tunteiden ulottuvuuteen. Aineistossa sosiaalinen vuorovaikutus näyttäytyi yhtenä selvemmistä voimavaroista. Opiskelijat saivat tukea jännittämiseensä niin läheisiltään, eli perheeltään ja ystäviltään, muilta opiskelijoilta, vertaisiltaan eli muilta jännittäjiltä, kuin ammatilliselta henkilöstöltä kuten terapeutilta, psykologilta tai lääkäriltäkin. Vuorovaikutukseen liittyi muun muassa niin tunteiden ilmaisua kuin erilaisten selviytymiskeinojen yhdessä miettimistäkin. Huomionarvoista on myös se, että vaikka monet opiskelijoista jännittivätkin ryhmässä työskentelyä, saattoi ryhmästä ja siihen kuulumisesta saada myös voimaa. Ylipäätänsä yhtenä voimavarana näyttäytyi kaikessa aineistossa opiskelijoiden rohkeus viedessään itsensä kerta toisensa jälkeen itseään jännittäviin sosiaalisiin tilanteisiin.

Selviytymisvoimavarojen neljäs ulottuvuus liittyy mielikuvitukseen ja luovaan selviytymiseen sen avulla. Aineistossa tämä näkyi hyvin esimerkiksi siinä, millaisia selviytymiskeinona opiskelijat ovat tuekseen erilaisiin tilanteisiin kehitelleet, sekä siinä, millaisten ajattelutapojen ja asenteiden turvin he jännittämisensä ovat kohdanneet. Jännittävien tilanteiden mielikuvan muuttaminen omissa ajatuksissa positiivisiksi muun muassa sitä kautta, että niistä on aina kuitenkin selvinnyt, tai että jännittäminen motivoi

panostamaan suoritukseen, kuvastaa hyvin tämän voimavarojen ulottuvuuden merkitystä.

Viides ulottuvuus, joka liittyy yksilön kognitiivisiin prosesseihin, näkyi aineistossa myös monella tapaa: ongelmien ratkaisu erilaisten selviytymisstrategioiden mietinnällä ja kunnollinen valmistautuminen tulevaan vuorovaikutustilanteeseen jonkin strategian avulla, opiskelijan sisäinen dialogi pohtiessaan omaa suuntaansa opiskelun ja ammatillisen kasvun saralla, samalla miettien ja arvottaen tulevaisuuden toiveitaan. Näin ollen kognitiivisten prosessien ulottuvuus nivoutuu läheisesti myös esimerkiksi mielikuvitukseen voimavarana.

Kuudes eli fysiologinen ulottuvuus näyttäytyi vähiten tämän tutkimuksen aineistossa. Vain yksi opiskelija kertoi pienen liikunnan ja äänenavauksien rentouttavan häntä ennen oppituntien pitämistä. Tämän lisäksi jotkut opiskelijat olivat saaneet helpotusta jännittämiseensä lääkkeistä, jotka esimerkiksi vähensivät tai poistivat joitain jännitysoireita. Useimmiten opiskelija kertoi lääkkeiden käytön lisäksi myös tukeutuvansa johonkin muuhunkin apukeinoon, kuten psykologilla käyntiin, ryhmäterapiaan tai yleisesti johonkin sosiaalisen tuen muotoon. Lääkkeiden käyttö nähtiin kuitenkin yleensä vain tiettyyn elämänvaiheeseen tai tiettyihin tilanteisiin kuuluvana apukeinona. Kunttu (2006) puhuikin esiintymisjännityksestä kärsivän opiskelijan saavankin usein hyötyä lääkkeistä, sillä ne auttavat selviämään jännittävästä tilanteesta juuri sillä hetkellä. Usein lääkkeet saattavat ajan kanssa jäädä myös käyttämättä, tietoisuus lääkkeen ottamisen mahdollisuudesta voi riittää selviämään tilanteesta. (Kunttu 2006, 37.) En aineistoihin perehtyessäni pyrkinyt etsimään eroavaisuuksia kirjoitelma- ja keskusteluaineistojen välillä, mutta lääkkeiden käyttöön liittyen eron huomasi selvästi. Kirjoitelmissa vain yksi opiskelija mainitsi käyttäneensä lääkitystä, kun taas keskusteluissa vastaavasta kertoi jo huomattavasti useampi. Syytä tähän voi vain arvailla. Internetin keskustelupalstalla kokemusten jakaminen on mahdollista ehkä anonyymimmin kuin sähköpostin välityksellä, jolloin lääkityksestä voi olla helpompi kertoa? Internetissä vastaavaa keskustelua voisi myös kuvitella olevan enemmän, juuri anonyymiteetin turvin mutta myös siitä syystä, että siellä kokemusten

kyseleminen ja niiden vaihtaminen käyvät helposti ja vaivattomasti. Kaiken kaikkiaan lääkkeiden käytöstä kerrottiin kuitenkin avoimesti.

Kuten esille tulleista selviytymisvoimavaroista huomaa, myös ne kietoutuvat tavalla tai toisella yhteen, jolloin ne eivät puhtaasti liity vain yhteen ulottuvuuteen. Kaiken kaikkiaan tämä tutkimusprosessi osoitti, että jännittäminen todella on moniulotteinen ilmiö, jonka kaikki eri puolet voivat kietoutua hyvinkin tiiviisti yhteen.

Tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siihen, että sosiaalinen jännittäminen voi todellakin olla joillekin opiskelijoille ongelma, joka varjostaa niin opiskeluaikaa kuin itse oppimistakin, mikä on ammatillisen pätevyuden saavuttamisen kannalta oleellinen asia, puhumattakaan opiskelijan hyvinvoinnista. Näin ollen opiskelijoita tulee pystyä tukemaan tarvittaessa. Tukemisessa avainasemassa ovat opiskelijoiden lähellä oleva henkilöstö, jonka koulutukseen tulisikin kuulua niin jännittämisen tunnistamista, siinä tukemista kuin monenlaisen yhteistoiminnallisen oppimisen ja opiskelun menetelmien taitamista. Tämä tutkimus nimittäin omaltakin osaltaan osoittaa sen, minkä sanontakin tietää: harjoitus tekee mestarin. Toistuvat onnistumisen ja selviytymisen kokemukset sosiaalisissa tilanteissa ovat auttaneet opiskelijoita muun muassa suhtautumaan jännittämiseen pikkuhiljaa keveämmin niin, että jännittäminen on vähentynyt.

Kirjoituksissa kävi myös ilmi, että löydetyt palvelut, kuten esimerkiksi YTHS:n (ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö) tarjoamat, olivat kyllä niihin hakeutuneille olleet riittäviä, mutta kynnys avun hakemiseen saattoi edelleen olla joskus hankalaa. Tästä syystä avun hakemisen kynnys tulisi pitää matalana, ja erilaisista palveluista olisi hyvä aika ajoin tiedottaa eri kanavoin kaikissa opiskelupaikoissa.

LOPUKSI

Lopuksi haluan vielä jakaa sitaatin kirjasta Ihmemaailma Oz. Myös psykiatrian erikoislääkäri Ben Furman on jakanut kyseisen sitaatin teoksensa Perhosia vatsassa – Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen (2002), alussa. Itse törmäsin Furmanin teokseen ja tähän sitaattiin suunnilleen puolessa välissä opintojani, tehdessäni kandidaatin tutkielmaani ja etsiessäni apua omaan opiskeluani häiritsevään jännittämiseen. Olin jo osallistunut useisiin kandidaatin tutkielman tekoon kuuluviin seminaareihin ja kärsinyt niiden aiheuttamasta jännittämisestä, vaikka jollain tavalla olin pakottanut itseni niihin menemään ja olin niistä jopa aina selviytynyt. Erään seminaari-istunnon ja oman esitykseni jälkeen avasin Furmanin teoksen ja sain siitä voimia, ja tunsin pitkästä ajasta itseni vahvaksi ja rohkeaksi, jännittämisestäni huolimatta, luettuani tämän lausahduksen:

”Ei ole olemassa elävää olentoa, joka ei pelkäisi kohdatessaan vaaran. Todellinen rohkeus on sitä, että kohtaa vaaran pelostaan huolimatta, ja juuri sitä rohkeutta sinulla on runsain mitoin.” (L. Frank Baum)

Tämä lause kiteyttää koko tutkielmani ajatuksen hienosti. Tutkimukseeni osallistuneet opiskelijat ovat osoittaneet mitä suurinta rohkeutta kohdatessaan jännityksensä, pelkonsa ja opiskelunsa haasteet, ja uskaltaneet kertoa kokemuksistaan.

LÄHTEET

Almonkari, Merja. 2007a. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylä studies in humanities, 86. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa): <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13462/9789513930592.pdf?sequence=1>. (Viitattu: 14.1.2012.)

Almonkari, Merja. 2007b. Lectio Praecursoria: Jännittäminen ja opiskelukyky. Prologi: Puheviestinnän vuosikirja. (133–141.) Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa): <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27944/almonkari.pdf?sequence=2>. (Viitattu: 29.4.2013.)

Almonkari, Merja. 2006. Kyllä esiintymisvarmuuttakin voi opettaa. Teoksessa: Merja Almonkari & Riitta Koskimies (toim.) Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. (39–43.)

Almonkari, Merja & Koskimies, Riitta (toim.) 2006. Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37.

Aspinwall, Lisa & Staudinger, Ursula (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Ayalon, Ofra. 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Punainen Risti, Suomen Mielenterveysseura.

Boud, David & Keogh, Rosemary & Walker, David. 1994. Reflection: Turning experience into learning. New York: Nichols Publishing Company.

Dunderfelt, Tony. 2004. Irti tunnekoukuista. Helsinki: Hakapaino Oy.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Furman, Ben. 2002. Perhospia vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tampere: Tammi.

Hakala, Juha T. 2010. Tutkimusmenetelmän valinnasta. Teoksessa: Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. (12–25.)

Heikkinen, Hannu. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa: Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. (143–159.)

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Ikonen, Tuula. 2000. Tuhkasta uusi elämä. Selviytymisen teoreettiset ja käytännölliset lähtökohdat. Helsinki: Yliopistopaino.

Kaasila, Raimo & Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E. (toim.) 2008. Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus.

Kaasila, Raimo. 2008. Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa: Raimo Kaasila & Raimo Rajala & Kari E. Nurmi (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus. (41–67.)

Kauppinen Anni. 1997. Kriisi – uhka ja mahdollisuus. Teoksessa: Tarja Heiskanen & Mirja Vallisaari (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Helsinki: WSOY. (171–204.)

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, Ulla & Feldt, Taru & Mauno, Saija (toim.) 2005. Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kinnunen, Ulla & Hättinen, Marja. 2005. Työuupumus ja jaksaminen työelämässä. Teoksessa: Ulla Kinnunen & Taru Feldt & Saija Mauno (toim.) Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus. (38–55.)

Kinnunen, Ulla & Feldt, Taru. 2005. Stressi työelämässä. Teoksessa: Ulla Kinnunen & Taru Feldt & Saija Mauno (toim.) Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus. (13–37.)

Kunttu, Kristiina. 2006. Esiintymisjännityksen lääkkeellinen hoito. Teoksessa: Merja Almonkari & Riitta Koskimies (toim.) Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden Terveystieteiden tutkimuksia 37. (35–37.)

Lazarus, & Folkman. 1984. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.

Lehtinen, Erno & Kuusinen, Jorma. 2001. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.

Martin, Minna & Heiska, Hanna & Syvälahti, Anne & Hoikkala, Marianna. 2011. Jännittäminen osana opiskelijaelämää – opiskelijaopas. Kehityksen Kirjapaino.

Määttä, Kaarina & Uusitalo, Tuula (toim.) 2008. Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Lapin yliopistokustannus.

Noronen, Olavi. 1998. Jännittäjän kirja. Juva: WSOY.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ojanen, Markku. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Pörhölä, Maili. 1995. Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa. Jyväskylä Studies in Communication. Jyväskylän yliopisto.

Pörhölä, Maili. 2006. Esiintymiskokemuksen muodostuminen. Teoksessa: Merja Almonkari & Riitta Koskimies (toim.) Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden Terveysturvan katsauksia 37. (19–28.)

Riihinen, Olavi. 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa: Raimo Raitasalo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13.

Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija. 2001. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Soininen, Marjaana. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja A:43.

Syrjälä, Leena. 2010. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa: Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. (247–261.)

Tahkokallio, Keijo. 1981. Miksi jännitän. Juva: WSOY.

LIITTEET

LIITE 1

KIRJOITELMAPYYNTÖ

Selviytyminen opiskelun sosiaalisissa tilanteissa ilmenevästä jännittämisestä

Olen kasvatustieteen opiskelija Lapin yliopistossa ja teen pro gradu – tutkielmaani aiheesta jännittäminen opiskelun sosiaalisissa tilanteissa. Olen kiinnostunut siitä, millaisia selviytymiskeinoja ja voimavaroja opiskelijoilla on opiskelun sosiaalisissa tilanteissa ilmenevän jännittämisen kanssa elämiseksi.

Mikäli olet toisen asteen tai korkeakouluasteen opiskelija, jolla on kokemuksia opintoja kuormittavasta, hankaloittavasta tai hidastavasta jännittämisestä (esim. ryhmätyötilanteissa, seminaareissa, luennoilla, esiintymistilanteissa tms.) ja olet kiinnostunut jakamaan kokemuksiasi, pyydän Sinua kirjoittamaan vapaamuotoisen kirjoitelman aiheesta.

Voit tehdä kirjoitelmastasi omannäköisesi kertomalla niistä kokemuksista, tunteista ja ajatuksista, joita Sinulla on jännittämisestäsi ja siitä selviytymisestä opinnoissasi. Voit kertoa esimerkiksi näistä asioista:

- Millaisissa tilanteissa jännität?
- Millaisia vaikutuksia jännittämiselläsi on opiskeluusi ja/tai elämääsi?
- Mitä teet selviytyäksesi jännittävistä tilanteista?
- Onko itseluottamuksesi muuttunut tai parantunut ajan myötä?
- Mikä motivoi Sinua taistelemaan jännittämistäsi vastaan?

Toivoisin, että pohdit niitä keinoja ja voimavaroja, joiden avulla olet selviytynyt jännittävistä tilanteista. Juuri Sinun kokemuksesi ovat tutkimukseni kannalta tärkeitä.

Mikäli Sinulla on jotain kysyttävää, voit ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen: mtohmola@ulapland.fi. Myös valmiin kirjoitelman voit lähettää minulle sähköpostitse. Kirjoitelmat tulevat ainoastaan tutkimuskäyttöön, ja käsittelen niitä ehdottoman luottamuksellisesti. Toivoisin saavani kirjoitelmat 30.11.2012 mennessä. Voit myös halutessasi kirjoittaa kokemuksistasi ja ajatuksistasi tänne foorumille, mikäli haluat jakaa niitä ja keskustella niistä myös muiden kanssa.

Kiittäen, Marika Tohmola