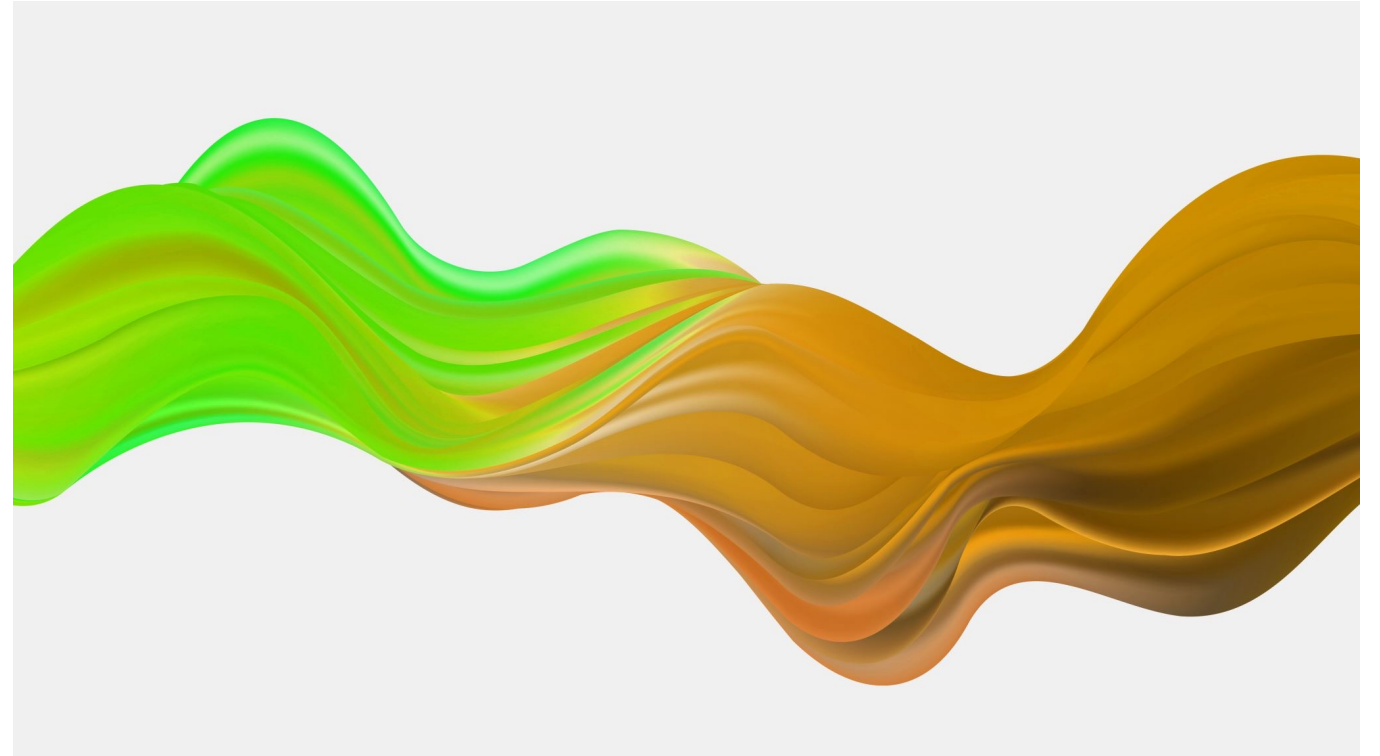


Esiintymisjännitys

VuVa 2023 – Aalto



Esiintymisjännitys

On yksilön jännitystä, pelkoa tai ahdistusta, joka liittyy tapahtuvaan tai ennakoituun viestintätilanteeseen toisten ihmisten kanssa.

Esiintymisjännityksen monet nimet

- Ilmiötä on tutkittu paljon viestinnän, psykologian, sosiaalipsykologian, sosiologian ja kasvatustieteen parissa.
- Tästä syystä käsitteiden kirjo on laaja.
- Eri termit eroavat mm. siinä, liittyykö jännitys tietynlaisiin tilanteisiin, tiettyihin henkilöihin tai onko se persoonallisuuspiirteen kaltainen ominaisuus.

Esiintymisjännitys on yleinen haaste

Esimerkiksi Almonkarin (2007) aineistossa opiskelijoista:

- Vain 2% vastasi, ettei jännitä koskaan seminaarityötä esitellessään.
- 22% vastasi jännittävänsä aina samassa tilanteessa.

Esiintymisjännitystä on selitetty

- Temperamentilla (pysyvä ominaisuus ja persoonallisuuden biologinen pohja)
- Lapsuuden ja nuoruuden kokemuksilla (mallioppiminen, ehdollistuminen, palkitseminen/rankaiseminen)
- Kognitiivisilla selitysmalleilla (jännityksen aiheuttavat epätarkoituksenmukaiset odotukset ja kielteisen lopputuloksen ennakointi)

Tekemällä oppiminen

- Puheviestinnässä on pitkään ollut perinteenä tekemällä oppiminen.
- Tällä on tarkoitettu erilaisia vuorovaikutusharjoitteita ja esiintymistilanteita vastaavia harjoitteita.
- Näin harjoitellaan toistaalta muotoa, toisaalta totuttaudutaan vuorovaikutustilanteisiin.

Kritiikkinä on esitetty

- Keinotekoisia tilanteita, joissa ”on vaan puhuttava jotain tai opetettava jotain”
- Liiallisen huomion keskittymistä muutoseikkoihin, jolloin niihin liittyvät paineet kasvavat.

Summa summarum, tilanne on keinotekoinen.

Vinkkejä esiintymisjännityksen hallitsemiseksi

Valmistaudu tehtävään

- Valmistautuessasi huolellisesti tunnin tai esityksen pitämiseen saat itseluottamusta tehtävästä suoriutumiseen.
- Esim. tunnin kulkemisen aikatauluttaminen, varatehtävä mikäli ryhmä etenee suunniteltua nopeammin, tehtävänantojen esittelyn harjoittelemine...

Kannustava ja motivoiva sisäinen puhe

- Esiintymisen suhteuttaminen elämään kokonaisuutena
- Samanarvoisuuden korostaminen itsen ja yleisön välillä
- Myönteisten ajatusten mieleen palauttaminen ja itsen kehuminen

Ulkonäöstä huolehtiminen

- Vaatetuksen valinta
- Muut ehostamisenkeinot
- Minkä viestin haluan välittää? Ulkonäöstä huolehtiminenkin on kontekstisidonnaista. Mikä toisi minulle hyvän olon tätä tilannetta varten?

Liikunnan harrastaminen ennen tapahtumaa

- Liikunta voi tuoda rentoutta, energisyyttä ja hyvää oloa
- Myös vaikkapa työmatkan käveleminen voi auttaa

Keskittyminen ja rentoutuminen

- Rentoutumisharjoitteet
- Rauhoittavat ajatukset
- Musiikin kuuntelu
- Rukous

Varaudu virheisiin

- Vaikka valmistautuisit kuinka huolellisesti, virheitä voi tapahtua. Suunnittele, kuinka reagoit sen sattuessa.
- Opettajankoulutuksessa on ollut jo pidempään vallalla ajatus, ettei opettajan tarvitse tietää vastausta kaikkeen.

”En mä osakaan vastata tähän. Selvitän sen ens kerraksi.”

”Jatka tän työvaiheen parissa/pidä tauko. Palaan kohta asiaan.”

Tule tilaan ajoissa

- Tutustu tilaan jossa työskentelet (missä työvälineet ovat, miten ne toimivat, onko tilassa kaikki tarvittava).
- Totuttele tilaan rauhassa.

Voiko jännityksen oireisiin vaikuttaa?

- Jos tiedät kuinka jännittäminen vaikuttaa kehoosi, voit koettaa vaikuttaa siihen suoraan.

Esim. kielen jännittäminen ja uuvutusharjoitus,
äänenavausharjoitteet jos äänenkäyttö mietityttää...

Puhu jännittämisestä

- Jos tilanne jännittää sinua, voit sanoa sen ääneen. Tämä saattaa helpottaa jännitystä – enää ei tarvitse käyttää energiaa sen piilottamiseen.

”Uuden ryhmän kanssa alottaminen jännittää mua aina.”

Vahvistuksen hakeminen läsnäolijoista

- Vuorovaikutustilanteissa katsekontaktia pidetään hyvänä asiana

MUTTA! Siitä voi myös saada voimaa epäilyksen hetkinä...

- Voit hakea läsnäolijoista tukea palauttamalla katsekontaktin heihin tasaisin väliajoin.

Tee tuttavuutta yleisösi kanssa

- Juttele yleisösi tai ryhmäsi jäsenten kanssa ennen tilaisuuden tai tunnin alkua. Kun puheen kulkeminen ja vuorovaikutus on saatu auki, on helpompi jatkaa eteenpäin.
- Jos et tapaa yleisöäsi/ryhmääsi ennen aloittamista, voit tehdä tuttavuutta myös esim. vahtimestarin, muiden opettajien, bussikuskin jne. kanssa.

Ohjaa huomiosi toimintaan tai muihin

- Koeta suunnata keskittymisesi yleisöosi/ryhmääsi. Kuuntele tarkoin mitä muut sanovat ja mitä luokassa tapahtuu.
 - Mikäli tilanne sisältää toimintaa (esimerkin näyttämistä, välineistön esittelyä, yhteistä työskentelyä jne.) suuntaa keskittymisesi siihen.
- Näin keskityt johonkin muuhun kuin kielteisiin ajatuksiisi.

Kerro haasteistasi muille

- Haasteista puhuminen tutulle voi helpottaa tilannetta.
- Esiintymisjännitys on yleistä, virheitä tekevät kaikki. Voit kuulla samankaltaisista kokemuksista keskustelukumppaniltasi.
- Harjoittele omille virheille nauramista. ”Tulipa sekin koettua.”

Kasvata esiintymisrohkeuttasi

- Ajattele esiintymisrutiinin ja -kokemuksen kasvavan kerta kerralta.
- Sen sijaan että saisit ”pelon voitettua”, kasvatat esiintymisrohkeuttasi.
- Onnistumiset voivat olla pieniäkin – muutos ei tapahdu hetkessä.

Harjoitus antaa itseluottamusta

- Mitä enemmän opetat tai esiinnyt, sitä varmemmaksi koet itsesi näissä tilanteissa.

Lähteet:

- Almonkari, Merja 2007. *Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Furman, Ben 2014. *Perhosiä vatsassa – Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen*. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Martin, Minna 2017. *Saa jännittää – jännittäminen voimavarana*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pörhölä, M. 1995. *Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.