



# Kun opiskelija jännittää

Opettajan tukikeinot jännittämisen helpottamiseksi



SAVONIA



Euroopan unionin  
osarahoittama



# Aamukahvien tarkoitus ja runko

- Konkreettisia ja käytännönläheisiä vinkkejä jännittämisen huomioimiseen opetuksessa
- Tulevan puolituntisen rakenne
  - Lyhyesti jännittyneisyys korkeakoulussa
  - Jännittyneisyyden tunnistaminen
  - Konkreettisia tukikeinoja jännitykseen



# Jännittäminen ja ahdistuneisuus korkeakoulussa

- Esiintymistilanteissa sympaattinen hermosto nostaa vireystilaa ja toimintavalmius lisääntyy. Jännittäjät tulkitsevat hermoston aktivoinnin kielteiseksi. Tällöin voi tapahtua ylivirittäytyminen.
- Noin 70 % suomalaisista jännittää tai on jännittänyt esiintymistä.
- Korkeakouluopiskelijoista 30% jännittää esiintymistilanteita ja heistä 10% jännittäminen on sellaista, että se voi haitata opintojen etenemistä. (YTHS 2017)



# Miten jännitys näkyy opiskelijassa?

- Jännittämistä ei välttämättä huomaa ulkoapäin
  - Tärkeää keskustella ja tehdä jännittämistä näkyvää
- Opinnoissa jännittäminen voi näkyä
  - Vastaamisen välttelynä
  - Keskusteluista vetäytymisenä
  - Ystävyys- ja seurustelusuhteiden solmimisen haasteina
  - Jää pois opetuksesta tai jättäytyy yksittäisistä kokoontumisista pois





## Rakenne

- Opintojakson ja oppitunnin teemat näkyväksi
- Materiaali etukäteen saataville
- Tehtävien järjestys ja esiintymisjärjestys näkyville
- Luokan ovi hyvissä ajoin auki, jotta jännittäjä voi valita istumapaikan
- Sovitaan istumapaikka
- Yhteiset tehtävän purkamiset yhteiselle alustalle, esim padlet.



## Ilmapiiri

- Aloita ilmapiirin luominen itsestäsi . Levollinen olemus , hillitty puhe ja hengitys
- Suhtaudu huumorilla virheisiin
- On lupa jännittää
- Kehota opiskelijoita sanoittamaan jännittäminen
- Jännittämisen kirjoittaminen ylös
- Yksilöllisiä keinoja on paljon tarjolla



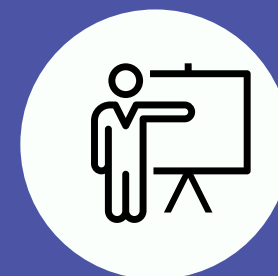
## Ryhmä

- Ryhmäjako opettajajohtoisesti
- Ryhmän roolitus opettajajohtoisesti
- 2-5 henkilöä per ryhmä
- Käytetään samaa ryhmää kurssin ajan
- Luodaan ryhmälle säännöt



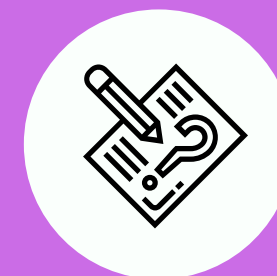
## Opetus

- Aloita keskustelutehtävät pienemmästä ryhmästä tai pareittain, laajenna vasta sitten koko ryhmään
- Älä osoita kysymyksiä suoraan jännittäjälle



## Esiintyminen

- Harjoittelua ja roolijako ennen esiintymistä
- Esiintymisten ajoittaminen tunnin alkuun ja mielellään päivän alkuun
- Herättelevä tehtävä ennen esiintymisiä
- Kerro että esiintymisen voi keskeyttää , siinä voi pitää taukoja ja sen voi aloittaa alusta
- Erilaisia muotoja esiintymiseen
- Video ja podcast



## Koe

- Riittävästi aikaa kokeen tekemiseen
- Inklusiiviset arviointikäytännöt: vaihtoehtoja
- Pieni lunttilappu
- Perusteltu kokeen tehtävien järjestys
- Kirjalliset ja suulliset ohjeet
- Mahdollisuus tuoda stressilelu ja aikaa tauotukseen



## Palaute

- Anna konkreettinen ja kohdennettu palaute
- Anna palaute mahdollisimman pian esiintymisen jälkeen
- Opponoinnissa ohjeista hampurilaismalliin
- Kehota opiskelijoita kiinnittämään huomiota esiintymisen sijasta asiaan.

# Lähteet

- Absetz, P. 2018. Ryhmänohjauksen toteutus. Käypä hoito -suositus. Lisätietoa aiheesta. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
- Almonkari, M. & Kunttu, K. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden jännittämiskokemusten yhteys opiskelukykyyn. Prologi - Puheviestinnän vuosikirja 8 (1), 7–27.
- Almonkari, M. 2007. Jännittäminen ja opiskelukyky. Prologi - Puheviestinnän vuosikirja 3 (1), 133–141.
- Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylän yliopisto, väitöskirja.
- Conroy, D.E., Kaye M. P. & Fifer A. M. 2007. “Cognitive Links Between Fear of Failure and Perfectionism.” Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy 25(4), 237–253.
- He, X. 2022. Relationship between Self-Esteem, Interpersonal Trust, and Social Anxiety of College Students. Occupational Therapy International. 7/25, 1-6.
- He, X. 2022. Relationship between Self-Esteem, Interpersonal Trust, and Social Anxiety of College Students. Occupational Therapy International. 7/25, 1-6.
- Juusola, M. 2015. Irti esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista. Vaasa: Arkmedia Oy
- Jännittämiso ongelmien huomioon ottaminen korkeakouluopiskelussa-opas. 2011.
- Kunttu, K., Martin M. & Almonkari M. 2006. Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi? Suomen Lääkärilehti 61 (44), 4585–4588.
- Martin, M. 2021. Saa jännittää: jännittäminen voimavarana. 2021 uudistettu laitos. Helsinki: Kirjapaja.
- YTHS. 2024. Jännittäminen. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/jannittaminen/>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2017. Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. 3. painos. Verkkojulkaisu.