

Ammattiaan arempi

– Miten toimittaja tulee toimeen jännittämisenä kanssa?

Sandra Lamppu



Tekijä(t) Sandra Lamppu	
Koulutusohjelma Journalismin koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Ammattiaan arempi – Miten toimittaja tulee toimeen jännittämisen kanssa?	Sivu- ja liitesivumäärä 33 + 7
<p>Opinnäytetyö keskittyy jännittämiseen toimittajan näkökulmasta: missä tilanteissa toimittajat jännittävät ja miten he voivat tulla toimeen jännittämisen kanssa. Työn tavoitteena on tukea kirjoittajan omaa ammatillista kasvua sekä tarjota hyödyllistä tietoa muille toimittajille, jotka jännittävät.</p> <p>Tietoperusta selvittää, mitä jännittäminen on. Tietoperusta erittelee jännittämistä käsitteillä viestintäarkuus, ujous, kognitiivinen orientaatio sekä esiintymisjännitys. Tietoperustan loppuun on koottu keinoja selvittää jännittämistä.</p> <p>Tietoperustan jälkeen kirjoittaja esittelee metodinsa. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa kirjoittaja tekee narratiivista analyysiä sekä omista muistiinpanoistaan että kuuden kokeneen toimittajien teksteistä opinnäytetyön empiirisessä osassa.</p> <p>Opinnäytetyön empiirinen osuus jakautuu kahteen osaan: kirjoittajan omaan henkilökohtaiseen osaan sekä kokeneiden toimittajien teksteistä koostuvaan osaan. Empiirisen osuuden ensimmäisessä osassa kirjoittaja pohtii jännittämistään ja analysoi muistiinpanoja gallupkeikalta sekä kokemuksiaan teatteriohjaamisen kursseilta.</p> <p>Toinen osa, otsikolla Kuusi tarinaa jännittämistä, havainnollistaa kokeneempien toimittajien tapoja jännittää ja pärjätä jännittämisen kanssa. Kirjoittaja erittelee toimittajien tekstejä tietoperustan tuella.</p> <p>Toimittajat kuvailevat teksteissä vain vähän jännittämisen fyysisiä oireita sekä sitä, miksi he jännittävät. Sen sijaan selviää, missä tilanteissa jännitys ilmenee. Toimittajat jännittävät muun muassa kohdata uusia ihmisiä, esiintyä, soittaa puhelimella ja kysyä kysymystä lehdistötilaisuudessa. He ovat löytäneet omiksi selviytymiskeinoikseen muun muassa työ- ja elämänkokemuksen, toiston, hyvän valmistautumisen sekä hyväksyvän asenteen virheiden tekemiseen.</p> <p>Opinnäytetyön loppuun kirjoittaja kokoaa yhteen keinoja selvittää jännittämistä sekä arvioi omaa oppimistaan sekä opinnäytetyön onnistumista.</p>	
Asiasanat Jännittäminen, toimittaja, journalismi	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Sosiaalinen jännittäminen	3
	2.1.1 Viestintäarkuus	4
	2.1.2 Ujous.....	5
	2.1.3 Kognitiivinen orientaatio	6
	2.1.4 Esiintymisjännitys.....	6
	2.2 Mistä jännitys johtuu?.....	7
	2.3 Selviytymiskeinoja jännittämiseen	8
3	Metodin esittely	10
4	Oma tarinani jännittämisestä	11
	4.1 Haastattelemistä välttelevä haastattelija	12
	4.1.1 Teatteriohjaamisesta haastateltavan ohjaamiseen	16
	4.1.2 Omia selviytymiskeinojani	17
5	Kuusi tarinaa jännittämisestä.....	18
	5.1 Ihmiset, esiintyminen ja työtehtävät saavat jännittämään	20
	5.1.1 Ujoutta ja kontekstisidonnaista viestintäarkuutta	20
	5.1.2 Tilanne tuottaa arkuutta ja jännitystä	21
	5.1.3 Yleisössä ja yleisön edessä olosta esiintymisjännitystä.....	22
	5.2 Jännittää niin, että oksettaa.....	24
	5.3 Valmistautuminen, toisto ja lupa tehdä virheitä auttavat	25
	5.4 Jännittämisen hyvät puolet.....	27
6	Pohdinta.....	29
	6.1 Tavoitteina oma kasvu ja hyöty muille	29
	6.2 Opinnäytetyön ja oman oppimisen arviointi	31
	Lähteet	33
	Liitteet.....	34
	Liite1. Saatekirje.....	34
	Liite 2. Toimittajien tarinat kokonaisina.....	35

1 Johdanto

Minna Kallisen valokuvateoksessa hymytyttöpatsas on maalattu punaiseksi. Se seisoo vaalealla pöydällä mustaa taustaa vasten. Patsas hymyilee ja näyttää vahvalta. Oma valkoinen hymytyttöpatsaani nököttää Rovaniemellä äitini kirjahyllyssä ylikasvaneen viherkasvin vieressä. Pölyntyneenä ja unohtuneena.

Olen ostanut Kallisen valokuvateoksen julisteena taidemyyjäisistä ystävälleni Miljalle. Minusta se sopii hänelle: hän on kiltti ja hyväsydäminen – muttei jää tavanomaisen valkoiseksi. Hän helottaa punaisena, kun on aika raivoisesti puolustaa omia mielipiteitään tai vaikkapa ystävää. Vuosia sitten rovaniemeläisen baarin terassilla Milja ärähti nuorelle miehelle, joka äityi haukkumaan minua. Itkin vessassa sillä aikaa, kun Milja kokosi kirkkaanpunaisen hymytytön hermonsa ja puolusti minua. Olisin halunnut puolustaa itse itseäni, mutten pystynyt. Silloin tajusin, että minun tulisi olla kovanahkaisempi. Ei niin myötäilevä ja herkkä. Itse asiassa elämä on täynnä tilanteita, joissa kannattaisi olla äänekkäämpi ja rohkeampi, eikä turhia jännitellä. ”Älä ole aina niin varovainen”, neuvoi äitini minulle kerran. Toimittajan ammatissa ei kannata olla liian arka, varovainen ja kaikkea varova. Haastateltavistakaan ei saa mitään irti, jos arastelee kysyä ja jännittää kaikkea.

Opinnäytetyöni kertoo toimittajien jännittämisestä työssään. Aihe lähti liikkeelle henkilökohtaisesta huomiosta, että jännitän paljon haastatteluita. Työn tekeminen tuntuu välillä epämiellyttävältä ja kuormittavalta. Itse asiassa joskus salaa haaveilen, että voisin lopettaa toimittajan työt. ”Ehkä, kun olen saanut koulun loppuun tai kun olen ollut ammatissa viisi vuotta”, ajattelen. Samalla tuntuu, ettei lopettaminen ole vaihtoehto.

Siviilissä en juuri jännitä ihmisten tapaamista tai tuntemattomille puhumista. Olen sosiaalisesti pärjäävä, puhelias ja iloinen. Pidän esiintymisestä ja olen harrastanut teatteria 10 vuotta. Voin sivutyössäni teatterin aulatyöntekijänä seistä lavalla ja pyytää kolmea sataa ihmistä sulkemaan matkapuhelimet. Kun tiedän, että minun tulee kadulla pysäyttää ihminen ja pyytää lyhyttä haastattelua, tulee kehooni levoton olo ja teen kaikkeni viivyttääkseni haastattelutilanteeseen joutumista. Matkalla juttukeikalle olen poikennut ostamaan pipoja vaatekaupasta. Välttelen omaa työtäni.

Siksi haluan ymmärtää sitä jonkinlaista ujoutta, joka pyrkii esiin etenkin tilanteissa, joissa olen toimittajan roolissa. Joissain työtilanteissa, varsinkin itselleni uusissa, saatan

olla kiusallisen epävarma. Turvaudun kiltteyteen, turhiin kiitoksiin ja anteeksipyytelyyn. Kutsun sitä ”pikkumyyräilyksi”. Pienennän itseäni elein ja käyttäydyn kuin myyrä, joka yrittää kaivautua maan alle piiloon. Jännitän. Siksi opinnäytetyö on luonteeltaan henkilökohtainen ja osittain hyvin subjektiivinen. Tämä opinnäytetyö on yritys maalata hymyttöpatsaani valkoisesta punaiseksi. Haluan olla toimittaja, joka on paitsi viisas, hyväsydäminen ja herkkä, myös tarpeen tullen kriittinen, äänekäs ja oman arvonsa tunteva. Arkuus ei saa olla ammatin harjoittamisen tiellä.

Opinnäytetyöni päätavoitteena on ymmärtää, mitä jännitys on: millaista on oma jännitykseni ja miten muut toimittajat jännittävät? Toiseksi tarkoitukseni on opinnäytetyölläni tukea omaa henkilökohtaista kasvuani toimittajana löytämällä selviytymiskeinoja jännittämiseen sekä tarjota hyödyllistä tietoa muille jännittäjille.

Opinnäytetyöni rakenne on seuraavanlainen: tietoperustassa kerron, mitä jännitys on ja määrittelen tärkeimmät käsitteet tarkemmin. Opinnäytetyön empiirisessä osassa yritän löytää vastausta tutkimuskysymykseeni ”Miten toimittaja voi tulla toimeen jännittämisen kanssa?” Oletukseni on, ettei jännittämisestä voi tai ehkä pidäkään päästä eroon, joten tutkimuskysymykseni ei ole, miten jännittämisen saa loppumaan.

Empiirinen osuus koostuu päiväkirjamaisesta omasta pohdinnasta ja muistiinpanoista jännitystä aiheuttaneista tilanteista sekä kuuden ammattitoimittajan tekstejä jännittämisestä. Lopuksi kokoan yhteen, mitä keinoja toimittajalla on käytössään selvitäkseen jännittämisen ja arkuuden kanssa.

2 Sosiaalinen jännittäminen

Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen on erittäin yleistä (Almonkari, 2007, 15). Silti jännittäminen on hyvin yksilöllinen kokemus. Jotkut kokevat hikoilua, punastumista ja kärsien tärinää. Toiset taas kärsivät äänen värinästä ja epämukavasta olost. Merja Almonkarin tutkimuksessa Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa (2007) kuvaillaan, että jännittämisen kokemus voi olla lepattava, ohimenevä hermostuminen, kanssakäymisen tilannetta ennakoiva paniikki tai pitkäkestoinen, piinaava ja opiskeluelämää rajoittava ahdistus (Almonkari 2007, 8). Almonkarin tutkimus puhuu ennen kaikkea korkeakouluopiskelijoista, mutta käytän opinnäytetyössäni sitä lähteenä siltä osin, kun sen tietous on opinnäytetyöni kannalta hyödyllistä sekä yleisesti pätevää ihmisten ikään tai statukseen katsomatta. Valitsin tutkimuksen lähteekseni myös siitä syystä, että olen itse korkeakouluopiskelija ja tunsin tutkimuksesta olevan itselleni hyötyä.

Jännittämisen käsitettä voidaan pilkkoa osiin: "Jännittämistä kuvailevia tieteellisiä käsitteitä ovat muun muassa *viestintäarkuus, sosiaalinen fobia* eli *sosiaalisten tilanteiden pelko, sosiaalinen ahdistuneisuus, ujous, vähäpuheisuus ja viestintähaluttomuus*" (Almonkari 2007, 10). Kapea-alaisemmiksi jännittämistä kuvaaviksi käsitteiksi luetaan *esiintymispelko ja esiintymisjännitys, vieraan kielen puhumisen pelko ja arvioinnin pelko* (Almonkari 2007,10). Almonkari on antanut tutkimuksessaan mainituille käsitteille yhteisen yläkäsitteen *sosiaalinen jännittäminen*.

Kuten alussa kuvailin, jännitykseen liittyy monia erilaisia kehollisia tuntemuksia. Almonkarin mukaan ihminen saattaa aistia kehossaan tapahtuvaa muutosta muun muassa niin, että sydän tuntuu hakkaavan voimakkaasti ja tiheään, hikoiluttaa, lihakset tuntuvat jännittyneiltä, ääni värisee, vapisuttaa, hengästyttää ja puhalluttaa, on vaikea pysyä paikoillaan ja on levoton olotila. Jännittävässä tilanteessa aistittavat keholliset tuntemukset johtuvat niin sanotusta kehon *fysiologisesta aktivoitumisesta tai fysiologisesta vireytymisestä*. Vireytyminen liittyy yksilön toimintavalmiuden kasvamiseen, kun yksilö on itselleen jollain tavoin merkityksellisessä tilanteessa. Almonkari toteaa, että fysiologinen vireytyminen syntyy tiettyjen aivokuoreen, autonomiseen hermostoon ja käyttäytymiseen liittyvien tapahtumaketjujen seurauksena. (Almonkari 2007, 29.)

Jännityksen keholliset tuntemukset ovat kuitenkin erillisiä siitä, minkä merkityksen yksilö itse niille antaa, vaikka ne ovatkin yhteydessä toisiinsa. Eli voin kokea vireytymisen myös positiivisena asiana. (Almonkari 2007, 30.) Kyse on siis siitä, miten yksilönä tul-

kitsen tilanteen: nouseeko pulssini ahdistuksesta vai innostuksesta. Toimittaja Hanna Jensen on kirjoittanut Voi hyvin -lehteen esiintymisjännityksestään, joka alkoi lukiossa. Vireytymisestä hän toteaa: ”En enää nauttinut vireytymisestä, eli esitystä edeltävästä jännitystilasta, josta oli aikaisemmin ollut hyötyä. Vireystila kääntyi kauhuksi. Se lisäsi huolta mahdollisesta, minua kohtaavasta katastrofista” (Jensen 2013, 27–31).

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö on julkaissut jännityksestä Jännittäminen osana elämää -opiskelijaoppaan, jonka ovat kirjoittaneet teoksessa mainitussa järjestyksessä psykologit Minna Martin, Hanna Heiska ja Anne Syvälahti sekä yliopisto-opettaja Marianna Hoikkala. Oppaassa todetaan, että vireytymisen tarkoituksena on antaa riittävästi energiaa ja toimintavalmiutta. Eli jos elimistön sekä käytöksen muutoksien tarkoitus jää epäselväksi, voi ihminen oppia tulkitsemaan vireytymisen kielteiseksi ilmiöksi. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala, 2013, 14.) Almonkari toteaa tutkimuksessaan erilaisten tunnetilojen kuuluvan terveen ihmisen elämään eikä hänen mukaansa jännittämistä pidä medikalisoida. Medikalisaatiolla tarkoitetaan elämän tapahtumien ja poikkeavuuden lääketieteellistämistä. (Almonkari, 2007, 57.) Jos esimerkiksi jännittäminen medikalisoituisi, pidettäisiin sitä epänormaalina ja poikkeavana tilana, joka vaatii hoitoa.

Esittelen seuraavaksi neljä sosiaalisen jännittämisen käsitettä, joilla pyrin jäsentämään jännittämisen ilmiötä. Pyrin havainnollistamaan, miten monenlaista jännittäminen voi olla. Valitsin käsitteet viestintäarkuus, ujous, kognitiivinen orientaatio sekä esiintymisjännitys, sillä ne voivat kuvata jännittämistä ilman, että esimerkiksi viitataan melko pysyvään tilaan, kuten sosiaaliseen fobiaan. Lisäksi pidän viestintäarkuutta, ujoutta, esiintymisjännitystä sekä kognitiivista orientaatiota samastuttavina ja käsitteinä riittävän yksinkertaisina selittämään, minkälaista jännitystä toimittaja voi kokea ja mistä se johtuu. Esiintymisjännityksen esittelen myös siksi, että moni toimittaja joutuu työssään esiintymään.

2.1.1 Viestintäarkuus

Viestintäarkuus on käsitteenä vakiinnuttanut jo asemansa puheviestinnän tieteenalalla, mutta yleiskieleen se ei tunnu vakiintuneen, eikä se ollut minulle ennalta tuttu termi. Almonkari esittelee tutkimuksessaan käsitteen *viestintäarkuus*, joka on englanniksi communication apprehension, lyhenteeltään CA. Almonkari käyttää tutkimuksessaan J. McCroskeyn klassista määritelmää, jossa viestintäarkuudella tarkoitetaan yksilön pelkoa tai ahdistusta, joka liittyy joko todelliseen tai ennakoituun viestintään toisen ihmisen tai ihmisryhmän kanssa. Viestintäaran ihmisen olotila ei välttämättä näy ulospäin, jos-

kin viestintäarkuuden voi tunnistaa hiljaisesta ja vetäytyvästi kommunikointitavasta. Viestintäarka ihminen haluaisi kommunikoida toisten kanssa, mutta sisäinen olotila estää keskustelemisen. (Almonkari 2007, 20.)

Viestintäarkuutta on erilaista. Viestintäarkuuden eri tyypit eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois. Mikäli viestintäarka olotila on jatkuva, puhutaan *piirretyyppisestä viestintäarkuudesta* (traitlike CA). Sillä tarkoitetaan aikuisen ihmisen vakiintunutta tapaa suuntautua kaiken tyyppiin viestintätilanteisiin. (Almonkari 2007, 20.) Jos jännitys on tilannesidonnaista, kutsutaan sitä *kontekstisidonnaiseksi viestintäarkuudeksi* (context-based CA, generalized-context CA). Tällöin viestintäarka olotila ei ilmene muissa tilanteissa, mutta saattaa ilmetä vaikkapa yleisöpuhetilaisuudessa. Pelkkä esittäytyminen yleisön edessä voi jännittää. (Almonkari 2007, 20.) Kontekstisidonnaista viestintäarkuutta pidetään melko pysyvänä suuntautumistapana viestintään tietyissä tilanteissa, vaikka arkuus itsessään ei koske kaikkia yksilön kohtaamia tilanteita. (Almonkari 2007, 20.)

Hetkellisintä, lyhytaikaisinta, ”tässä ja nyt” koettavaa viestintäarkuutta kuvaa käsite *tilannekohtainen viestintäarkuus* (situational CA, state CA). Siinä arkuus on ikään kuin impulssi johonkin tilannetekijään, ihmiseen tai ryhmään. Arkuus on ihmisen tila, ei piirre. (Almonkari 2007, 21.) Arkuus voi olla myös *henkilö- ja ryhmäsidonnaista viestintäarkuutta*, englanniksi person-group CA. Tällöin yksilöllä on melko pysyvä taipumus ahdistua tietyn ihmisen tai ihmisryhmän läsnä ollessa. (Almonkari 2007, 20.) Saman tyyppiseen arkuuteen viittaa *vastaanottajasidonnainen viestintäarkuus* (audience-based, receiver-based CA), joka ilmentää pelokkuutta tietynlaisen yleisön, esimerkiksi auktoriteetiltaan ison yleisön, läsnä ollessa. (Almonkari 2007, 20–21.)

2.1.2 Ujous

Ujous on piirre, jonka omaava ihminen ei mielellään hakeudu sosiaalisiin tilanteisiin eikä koe oloaan kotoisaksi varsinkaan, jos on joutunut tilanteeseen yllättäen tai tilanne ja ihmiset siinä ovat hänelle uusia. Ujouden käsitteellä voidaan viitata ujon ihmisen kokemuksiin tunteisiin kuten huolestuneisuuteen, hämmennyneisyyteen tai varuillaanoloon. Tai sitten ujouden käsitteellä voidaan viitata käyttäytymistason ilmiöihin, kuten katsekontaktin välttely ja hiljainen ääni. Rajanveto ujouden ja sosiaalisen fobian eli jatkuvan ja liiallisen vuorovaikutustilanteissa pelkäämisen välillä voi olla vaikea. (Almonkari 2007, 24.)

2.1.3 Kognitiivinen orientaatio

Almonkari puhuu tutkimuksessaan myös kognitiivisesta orientaatiosta vuorovaikutukseen, jolla tarkoitetaan sitä, miten puhuja suhtautuu puhumistilanteeseen eli miten hän hahmottaa tavoitteensa tilanteessa ja oman roolinsa siinä. Kognitiivisen orientaation rakentavat merkitykset, joita puhuja antaa kuuntelijoille ja koko tilanteelle: ajatteleeko hän tilannetta esiintymisenä vai vuorovaikutustilanteena. Almonkari esittelee Motleyn käsitteet *esitysorientaatio* (performance orientation) ja *vuorovaikutusorientaatio* (communication orientation). (Almonkari 2007, 21). Jos on kyse esitysorientaatiosta, puhuja ajattelee tilannetta vuorovaikutustilanteen sijaan esiintymisenä, ja hän saattaa siksi kasata itselleen liikaa suoriutumispaineita ja ahdistusta. Hän tuntee, että yleisön päätaivoite on arvostella häntä ja hän saattaa kokea riittämättömyyden tunnetta etenkin jos hän on kokematon. Almonkari toteaa vuorovaikutusorientaation keventävän suoritus-paineita, sillä puhuja pitää kuuntelijoitaan viestintäkumppaneina, jotka ovat kiinnostuneita hänen puheestaan. (Almonkari 2007, 22.)

Almonkari esittelee myös toisen orientaatiojaottelun: puhuja voi olla *ego-orientoitunut* (ego-oriented) tai *tehtäväorientoitunut* (task-oriented). Ego-orientoitunut puhuja vertaa itseään muihin, kun tehtäväorientoitunut pystyy keskittymään tehtävän suorittamiseen mahdollisen onnistuneesti. (Almonkari 2007, 22.) Se, miten työ- ja esiintymistilanteisiin suhtautuu, voi helpottaa jännitystä.

2.1.4 Esiintymisjännitys

Almonkarin mukaan esiintymisjännitys-käsitettä voidaan käyttää tilannekohtaisesta viestintäarkeudesta, joka ilmenee yleisöpuhetilanteissa (Almonkari 2007, 25). Henkka Hyppönen taas toteaa esiintymistaitoja käsittelevässä kirjassaan *Kuinka SE tehdään esiintyjänä*, että esiintymisjännitys on usein pohjimmiltaan pelkoa paljastumisesta riittämättömäksi yleisön edessä (Hyppönen 2005, 20).

Psykoanalytikko Elina Reenkola käyttää esiintymisjännityksen sijaan käsitettä esiintymiskammo. Hän toteaa Nainen ja häpeä -teoksessaan: ”Esiintyessään ihminen haluaa yleisöltä kiinnostusta, arvostusta ja ihailuakin. Yleisön edessä ihminen toivoo myös olevansa mahdollisimman paljon omien ihanteidensa mukainen.” (Reenkola 2014, 194.) Reenkolan mukaan häpeästä ja esittämiskammosta kärsivän sisäisessä maailmassa on nolaavia tuomareita, pilkkaavaa yleisöä ja ylettömän korkeita vaatimuksia. Reenkola toteaa ihmisen joutuvan esiintyessään astumaan yleisön eteen paljaana,

erillisenä ja haavoittuvaisena. Ihminen pelkää paljastuvansa huonoksi, riittämättömäksi ja kelpaamattomaksi. (Reenkola 2014, 194.)

Törmäämme esiintymiseen monissa sosiaalisissa tilanteissa. Kuten Henkka Hyppönen toteaa esiintymistaitoja käsittelevän kirjansa olevan tarkoitettu kaikille niille, jotka joutuvat tai pääsevät esiintymään ammatissaan eli käytännöllisesti katsoen kaikille, jotka työskentelevät ihmisten kanssa (Hyppönen 2005, 9). On myös toimittajia, joiden työ painottuu esiintymiseen, mutta suhde esiintymiseen voi olla silti ristiriitainen. Elina Saksalan teoksessa *Ammattina juontaja* Mirja Pyykkö toteaa esiintymisestään:

”Koko urani ajan koin esiintymisen aina semmoisena veitsenterällä olemisena. Minulla ei ollut koskaan täysin varmaa tunnetta, että tästä sitä nyt lähdetään tekemään. Koin esiintymisen aina isona haasteena, haastaja vain vaihtui.” (Saksala 2012, 58.)

2.2 Mistä jännitys johtuu?

Sosiaalisen jännittämisen syitä voi olla monia ja käsittelen niitä opinnäytetyössäni vain lyhyesti. Almonkari puhuu muun muassa synnynnäisten tekijöiden sekä opitun käyttäytymisen merkityksestä jännittämiseen. (Almonkari 2007, 34–41.) Jännittäminen osana elämää -opiskelijaopas esittelee yksilön varhaisten kokemusten vaikutukset jännityksen kehittymiseen. Teoksen mukaan siihen vaikuttavat perheilmapiiri sekä vanhempien toiminta- ja suhtautumistavat. Vanhempi on voinut esimerkiksi olla liian ylisuojeleva, kontrolloiva tai vaativa. (Martin ym. 2013, 24–27.) Myös vertaisryhmäkokemuksilla eli esimerkiksi kokemuksilla koulusta tai päiväkodista voi olla osansa jännityksen synnysssä tai sen voimistumisessa (Martin ym. 2013, 30). Lisäksi teoksessa todetaan, että erityisesti lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana koetut elämänmuutokset voivat laukaista ja lisätä jännitystä (Martin ym. 2013, 32). Koska sosiaalinen ahdistuneisuus kehittyy usein nuoruusiän ja nuoren aikuisuuden aikana, olisi siihen tärkeä puuttua silloin, jottei oireilu lisäänty ja sosiaalinen ahdistus muutu krooniseksi (Martin ym. 2013, 7).

Opas esittelee myös yleisiä suhtautumistapoja jännitykseen: jännittämiseen taipuva ihminen suhtautuu kielteisesti sekä jännittämisen oireisiin että itseensä. Hän on myös riippuvainen siitä, mitä muut hänestä ajattelevat ja hakee muilta hyväksyntää. Jännittäjä myös vaatii itseltään paljon tunnistamatta sitä. Hän ei ehkä salli itselleen virheitä. Voi myös olla, että hän suhtautuu kielteisesti itsensä lisäksi muihin ja maailmaan. (Martin ym. 2013, 35–38.) Oppaassa puhutaankin itsemyötätunnosta eli myötätunnosta, jota

kokee itseään kohtaan. ”Jos itseen voi suhtautua yhtä lempeästi kuin hyvään ystävään, jännittyneisyys tuntuu siedettävältä” (Martin ym. 2013, 41).

2.3 Selviytymiskeinoja jännittämiseen

Jännittäminen osana elämää -oppaassa esitetään keinoiksi selvitä jännityksestä muun muassa itsetuntemuksen kehittäminen, jännityksestä puhuminen, mielikuvaharjoittelu ja epämieluisille tilanteille altistaminen. Oppaassa kehoitetaan myös luomaan jännitykseen ja pelkoihin ymmärtävää ja hyväksyvää suhdetta. (Martin ym., 2013, 42–49.) Jännittämisen hyväksyminen voikin viedä sen pois. Kuten Hanna Jensen toteaa esiintymisjännityksestä: ”Häiritsevän esiintymisjännityksen piti poissa se, että olin toivottanut sen tervetulleeksi” (Jensen 2013, 27–31).

Vuoden psykologiksi valittu Minna Martin piti Helsingin Yliopistossa 12.5.2015 yleisöluennon aiheesta Jännittäminen – häiriö vai luonnollinen osa elämää? Luennolla Martin totesi, että itsensä rauhoittamisen taitoja on tärkeä opetella sekä yksin että toisen ihmisen kanssa. Omat rauhoittumisen kokemukset auttavat jatkossa rauhoittamaan toista henkilöä. Minna Martinin pitämässä, yliopisto-opiskelijoille tarkoitetuissa jännittäjäryhmissä kykyä rauhoittua on opeteltu esimerkiksi hengityksellä, kehotietoisuusharjoituksilla ja pariharjoituksilla tai oppimalla käyttämään tietoista, myötätuntoista sisäistä dialogia apuna. (Martin 12.5.2015.)

Henkka Hyppönen toteaa teoksessaan *Kuinka SE tehdään esiintyjänä*, että esiintymistä heikentävästä jännityksestä pääsee eroon siedätysshoidolla (Hyppönen, 2005, 64). Hyppönen kehottaa hankkimaan mitä tahansa tilanteita, joissa voi esiintyä, kuten esimerkiksi lukemaan sadun lapselle. Hän myös kehottaa nauhoittamaan ja katsomaan omaa esiintymistä. Hyppönen toteaa ”Se hikoiluttaa, kirpaisee ja ahdistaa, mutta alkaa säännöllisen tekemisen myötä tuottaa tuloksia, jotka lisäävät happea tilanteisiin, joissa vaikutat toisiin ja johdat heidän tunnelmaansa” (Hyppönen 2005, 64). Hyppönen kuitenkin kehottaa asettamaan riman siihen kohtaan, joka pelottaa, muttei lamaannuta. (Hyppönen 2005, 64.)

Toimittaja Beth Winegarner esittelee Poynter-instituutin nettiartikkelissa viisi tapaa, joilla toimittaja voi voittaa ujoutensa haastattelussa. Olen kääntänyt artikkelin vapaasti. Winegarner kehottaa käyttämään toimittajan ammattia ”haarniskana”, valmistautumaan

hyvin, tarttumaan puhelimeen ennen suurempaa jännitystä, harjoittelemaan ja kehittämään toimittajana. Lisäksi hän toteaa, että kannattaa antaa uteliaisuuden ohittaa jännityksen. Winegarner myös muistuttaa, että luultavasti haastateltavat ovat toimittajiakin jännittyneempiä. (Poynter 2012.)

3 Metodin esittely

Koska halusin opinnäytetyön palvelevan omaa ammatillista kasvuani, olen ottanut opinnäytetyöhöni osittain hyvin henkilökohtaisen ja pohdinnallisen otteen. Mielestäni itsereflektio on tärkeä osa oppimista. Opinnäytetyöni empiirinen osuus jakautuu kahden osaan: omaan henkilökohtaiseen osaan sekä kokeneiden toimittajien teksteistä koostuvaan osaan. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa käytetään narratiivista analyysia.

Ensimmäisessä osassa analysoin nauhurilla tallentamiani ajatuksia gallupkeikaltani, joka oli syyskuussa 2014. Lisäksi erittelen oivalluksia, joita sain jännittämisestä selviämiseen osallistuttuani teatteriohjaaja Sirpa Riuttalan ohjauskursseille vuosina 2013 ja 2015. Olen aina kokenut suuntautuvani ammatillisesti useaan eri suuntaan: kuvataiteeseen, teatteriin, kirjoittamiseen, esiintymiseen, ja ajattelen, että kaikki elämän eri osa-alueet palvelevat toisiaan. Esimerkiksi työ ja opiskelu voivat tukea toisiaan. Siksi tässä opinnäytetyössä tarkastelen, mitä teatteriharrastukseni voi opettaa minulle toimittajan työstä. Ensimmäisen osan lopuksi kokoan omaa jännitystäni helpottavia keinoja. Analyysini tukena käytän lyhyesti Tony Dunderfeltin teosta *Minä – Onnistujaksi joka olen* (2011).

Toisen osuuden muodostavat jännittämistarinat, jotka olen saanut kuudelta minua kokeneemmalta toimittajalta. Pyysin sähköpostitse toimittajia kertomaan jännityksestään (liite 1). Lähetin saatekirjettä otsikoilla ”Toimittajien tarinoita jännityksestä?” sekä ”Toimittajien tarinoita jännittämisestä?” Aluksi lähetin pyynnön teksteistä A-lehtien, Aller Median, Otavamedian ja Sanoman naistenlehtien toimituksiin. Sana kiiri ja sain muun muassa politiikan toimittajalta tekstin, joten päätin, että on turhaa rajata toimittajia vain tiukasti naistenlehtien toimittajiin. Lopulta lähetin pyyntöä eri tiedotusvälineille, muun muassa sanomalehtiin, Yleisradion eri toimituksiin sekä MTV:lle. Jaoin pyyntöä teksteistä myös Twitterissä ja Facebookissani.

Sain kerätyksi kuusi tekstiä ja valitsin kaikki saamani tekstit mukaan. Toimittajat ovat saaneet itse määritellä tekstin tyylin ja pituuden. Tekstit ja niiden analyysi muodostavat opinnäytetyöni empiirisen osuuden toisen osan otsikolla Kuusi tarinaa jännittämisestä. Ne ilmentävät jännitystä eri tavoin ja analysoin niin tietoperustan avulla. Analysoin tekstejä myös erittelemällä, mitä yhteistä teksteillä on keskenään ja miten ne eroavat toisistaan. Lisäksi pohdin, miten tekstit vastaavat saatekirjeessäni (liite 1) esittämiini kysy-

myksiin: ”Miksi jännität? Milloin ja missä tilanteissa jännität? Miten se näkyy ja miltä se tuntuu? Mitä teet helpottaaksesi sitä? Tarvitseeko jännityksestä päästä eroon?”

Valitsin pyytää toimittajalta tekstejä, sillä silloin näkisin, millä tavoin toimittajat päättävät kirjoittaa ilman kaikille samaa, tarkkaa haastattelukehystä. Minua kiinnosti, mitä toimittajat, tekstin ammattilaiset, päättävät painottaa tarinoissaan. Kuinka pitkiä tai lyhyitä tekstejä he kirjoittavat ja mitä puolta jännittämisestä he päättävät painottaa. En tehnyt haastatteluja, sillä arvelin jännittämisen olevan toimittajien keskuudessa tabu ja halusin alentaa kynnystä osallistua. Uskoin, että kirjoittaminen olisi helpompaa kuin puhuminen haastattelussa kasvotusten. Päätin, että toimittajat saavat esiintyä nimettöminä, sillä pidin mahdollisena, että jollekin omalla nimellä kirjoittaminen on este. Halusin, ettei toimittajien tarvitse huolehtia, vaikuttaako teksti joskus esimerkiksi heidän työnsaantiinsa tai toimittajabrändiinsä.

4 Oma tarinani jännittämisestä

Toimittaja Hanna Jensen kirjoitti Voi hyvin -lehteen alkaneensa jännittää vasta lukioiässä (Jensen 2013, 27–31). Aloin miettiä omaa jännittäjän historiaani. Olen pienestä pitäen pitänyt esiintymisestä, ja kokenut pikemmin kahdenkeskiset tai pienen porukan väliset sosiaaliset tilanteet jännittävämmiksi kuin yleisötilanteet. En muista lapsuudestani vahvoja jännittämisen hetkiä, toki olin miellyttämisenhaluinen ja kiltti lapsi ja siksi joskus arka. Jännittäminen on kohdallani alkanut pahentua vasta varhaisaikuisuudessa. Olen alkanut ”pikkumyyräillä” eli pienentää itseäni vuorovaikutustilanteissa ja etenkin työtilanteissa.

Yksi syy jännittämiseen voi löytyä kasvatuksestani. Mielestäni minuun sopii Jännittäminen osana elämää -opiskelijaoppaan esimerkki reippaaksi ja omavaraiseksi kehittyvästä lapsesta (Martin ym. 2013, 25). Kasvatuksessani on korostettu reippautta ja pärjäämistä, minkä olen kokenut myös positiiviseksi asiaksi. Oppaan mukaan pärjäämistä korostavassa suhtautumistavassa lapsen avuttomuutta ja tarvitsevuutta ei tunnisteta, sen sijaan korostetaan itsenäisyyttä, kyvykkyyttä tai vaikka älyllistä suoriutumista (Martin ym. 2013, 25). Seurauksena suhtautumistavassa voi olla se, ettei lapsi vanhempanakaan osaa tunnistaa kuin reippaan ja pärjäävän puolensa, ja avuttomuuden tunteet koetaan uhkaavina. Tukea ei ole ehkä saanut, koska ei ole osannut näyttää tarvitsevansa sitä. (Martin ym. 2013, 25-26.) Tunnistan itsestäni, että minun on vaikea hyväksyä heikkouksiani ja epäonnistumisista saatan tuntea suurta häpeää. Oppaassa

myös todetaan, että lapsuus- ja nuoruusvuosina koetut elämänmuutokset voivat laukaista ja lisätä jännitystä (Martin ym. 2013, 32). Minun kohdallani tällainen elämänmuutos on saattanut olla muuttaminen lukion perässä Rovaniemeltä Helsinkiin ja itsenäistyminen 16-vuotiaana.

Jo lukioiässä haastattelin tunnettuja henkilöitä: muun muassa kirjailija Hannu Salamaa, poliitikko Timo Soinia, toimittaja Roman Schatzia sekä muusikko Mariskaa. Toki jännitin, mutta innostus vei voiton. En oikeastaan tiennyt, miten olla toimittaja, mutta olin vain. Kiinnostavaa onkin, että jännittämiseni on pahentunut, vaikka olen saanut enemmän kokemusta toimittajan työstä. Ajattelen rakentaneeni kokemuksen myötä mieleeni tiukemman kuvan siitä, minkälainen toimittajan pitäisi olla. Luulen tietäväni, minkälainen on hyvä journalisti ja yritän olla sellainen. Itsekritiisyyteni on kasvanut enkä välttämättä ole suostunut omaksumaan ajatusta, että toimittajia on erilaisia. Ammattillinen identiteettini on vasta muotoutumassa.

Uskon, että myös aikuistuminen on lisännyt jännittämistäni. En keskity enää hetkeen ja tehtävään kerrallaan, vaan mietin seuraamuksia. Mietin asioita elämän mittakaavassa, en hetken tai päivän. Koen ammatillisesti huolta oman paikkani löytämisestä ja taloudellisesta pärjäämisestä, sillä olen vastuussa itsestäni. Samalla, kun olen opiskellut eli esimerkiksi yrittänyt ymmärtää median murrosta ja journalismin eri piirteitä, olen ollut murroksessa itseni kanssa. Moni tekoni ja tunteeni voi olla lähtöisin huolestuneista kysymyksistä kuka olen ja mihin olen menossa. Tony Dunderfelt toteaa teoksessaan *Minä – onnistujaksi joka olen*, että aikuisuuden sisäisen maailman mullistusten ymmärtäminen selkenee, kun tajuaa että ihmisen ydinminä pyrkii syntymään esiin muiden persoonallisuuden kerrostumien läpi (Dunderfelt 2011, 117). Ehkä olen alkanut jännittää enemmän vuorovaikutustilanteita, koska niitä vasten voin peilata, kuka olen ja miten käyttäydyn. Ehkä muiden persoonallisuuden kerrostumien alla asuva ydinminäni on arempi ja avuttomampi, kuin olen antanut sen aiemmin olla.

4.1 Haastattelemista välttelevä haastatteliija

Toimittajan työssä jännitän eniten galluphaastatteluiden tekoa. Olen tehnyt 1,5 vuoden aikana 13 haastateltavan eli yhden aukeaman kokoisia gallupeja seitsemän. Ironista kyllä, gallupien teko on tällä hetkellä lähes pääasiallinen ansioideni lähde. Tätä opinnäytetyötä varten nauhoitin ajatuksiani jännityksestä ennen galluphaastattelukeikkaa ja sen aikana Espoon Tapiolassa syyskuussa 2014.

Mitä oikeastaan galluphaastatteluissa jännitän? Inhoan pysäyttää tuntemattomia kadulla. En voi sietää sitä hetkeä, kun tervehdin ja ohikulkija ei pysähdy saati vastaan minulle mitään. Tunnen itseni silloin mitättömäksi. Tunnen häpeää, kun kuvittelen hänen ajattelevan, että tyrkytän asiaani tai itseäni. Ajattelen häiritseväni tuntemattomia. Pelko siitä, etten saa ketään haastatteluun lisää stressiäni jutun valmistumisesta: kuvittelen mielessäni, kuinka en saa juttua valmiiksi enkä saa enää koskaan työtehtäviä, koska epäonnistuin. Tämä ajatuskehä lisää jännitystäni ennen gallupkeikkoja.

Teen gallupit usein muutaman päivän aikana, useassa eri otteessa. Tätä opinnäytetyötä varten tallentamani muistiinpanot tein nauhuriin yhden päivän aikana, kun tein gallupia Espoon Tapiolassa lopulta muutaman tunnin ajan. Jännitykseni alkoi työrupeamaa edeltävänä iltana, nauhuriin olen tallentanut:

”Jännitys alkoi eilen illalla. Olen miettinyt, teenkö tästä jännityksestä isomman numeron kuin tämä on. Mulla on sellainen tunne, että pitäisi tyyliin hiota kädet. Ehkä se (jännitys) onkin jotain ei niin näkyvää.” (Lamppu, 2014.)

Nauhalla selviää, että jännitykseni on kovinta juuri ennen haastattelukeikkaa ja minulla on tapana vältellä jännittävään tilanteeseen joutumista, vaikka kuluttaisin siihen arvokasta työaika. Pysin tekemään muka-tärkeitä asioita ja valmistautumaan liiankin hyvin viivyttääkseni lähtöä keikalle:

”Olen matkalla Espoon Tapiolaan. Kello on nyt kolme, ja mun piti mennä tuonne jo aamulla. Heräsin jo yhdeksältä, värkkäsin Facebook-statusta julkaistavaksi, muokkasin LinkedIn-profiiliani, hain kameran ja tarkistin kaksi kertaa sen toimivan. Istuin Elielinaukiolla jonkun 20 minuuttia ja katsoin vihkoni kuntoon. Kirjoitin sinne gallupkysymykset, jäsentelin ne. Katsoin kameran kuntoon, nauhurin kuntoon ja kaivoin kynän. (naurahdus)” (Lamppu, 2014.)

Nauhalle on tallentunut pohdintaa jännityksestä ja huolta siitä, mitä se oikeastaan on. Totean nauhalle, etten loppujen lopuksi tiedä, onko jännittämiseen liittyvässä käytöksessä kyse neuroottisuudesta vai valmistautumisesta haastatteluun. Pohdin myös ratkaisuja työstä selviämiseen:

”Mulla on pari tuntia aikaa nyt. On ehkä hyvä, että mulla on jokin rajattu aika. Kun menen bussiin ja kun jään Tapiolassa, niin minun on pakko aloittaa, kun mulla on jo kaikki valmiina. En voi enää selitellä.” (Lamppu, 2014.)

Lopulta alan ärsyyntyä itseäni:

”Mie olen kyllä oheistoimintojen kuningatar! Aloin tehdä bussissa tiedotuskirjettä Kellariteatterin jäsenille ja jäin väärällä pysäkillä. Mutta. Olen Tapiolassa. Ihmiset hymyilee.” (Lamppu, 2014.)

Pelko torjutuksi tulemisesta saa miettimään oikeita lähestymistapoja. Mietin nauhalle hyviä aloitustapoja ja arvelen, että jos sanon haastateltaville saanko häiritä, he luulevat, että haluan myydä jotain. Pidän tilannetta esiintymisenä, jossa minun on oltava edukseni ja saatava yleisö puolelleni eli haastateltava pysähtymään. Esitysorientaation sijaan minun kannattaisi pyrkiä vuorovaikutusorientaatioon. Almonkari toteaa vuorovaikutusorientaation keventävän suorituspaineita, sillä puhuja pitää kuuntelijoitaan viestintäkumppaneina, jotka ovat kiinnostuneita hänen puheestaan. (Almonkari 2007, 22.) Vuorovaikutusorientaation syntymistä gallupissa hidastaa se, etteivät ihmiset ympärilläni lähtökohtaisesti ole vuorovaikutuksessa kanssani, vaan minun pitää saada heidän vuorovaikutukseen kanssani, jolloin otan paineita oikeanlaisesta esiintymisestä.

Olen tallentanut huomioita haastateltavista, ja kerron nauhalle pysäyttäneeni hurmaavan Hannelen. Hän oli Jehovan todistaja, joten kysyin, miten hän uskaltaa koputella tuntemattomien ovia päivittäin.

”Hän sanoi, että minkäs sille mahtaa, sinä teet sinun työtäsi ja jos joku ei piittaa siitä, niin mitä sillä on väliä. Sehän ei haittaa mitään. Teet niin hyvin kuin voit.” (Lamppu, 2014.)

Totean nauhalle meneväni seuraavaan haastatteluun ihan eri fiiliksellä, äänestäni kuuluu innostus ja kerron lopettavani nauhoittamisen äkkiä, ettei ilo haastattelemisesta ehdi kadota. Hannelen tapaamisen jälkeen saan myös toisen haastateltavan tapaamisesta itsevarmuutta, sillä pystyn vastaanottamaan hänen avoimuutensa ja rehellisen puheensa. Olisin voinut kokea itseni toisen avoimuudesta kiusalliseksi, mutta pystyinkin olemaan tilanteessa mukavasti. Totean nauhalle tajunneeni, että voin haastattelussa hyödyntää sitä, etten pelkää niin sanottuja syviäkään aiheita.

”Tuntu ihanalta ja musta on niin ihanaa, että pystyn kuuntelemaan, heittämään läppää ja olemaan siinä tilanteessa tosi rento. Minusta on kuoriutunut pois sellaista turhaa esittämistä, puskemista. Mie en niinko ole sellainen heheheh-rooli päällä.” (Lamppu, 2014.)

Heheheh-roolilla viittaan ulospäinsuuntautuneempaan ja letkeään rooliin, jonka otan joskus jännittäessäni. Silloin saatan vaikkapa keventää tilannetta lyhyillä, humoristilla kommenteilla. Kommentit kuitenkin voivat tehdä tilanteesta turhan levottoman ja epäaidon tuntuksen. En ehkä ole silloin tilanteessa riittävän hereillä tunnelman muutoksille,

vaan ohjaan sitä hauskaan ja kevyeen suuntaan. Ohjailu voi estää haastateltavaa kertomasta jotain negatiivista tai itselleen arkaa, joka olisi lopullisessa jutussa kiinnostavaa. En myöskään tunne olevani letkeässä roolissa aito itseni.

Muistiinpanoista selviää, että myös kiire tai sen jännittäminen sekä haastateltavan tunteet vaikuttavat olemukseeni:

”Haastattelin kahta kiinteistövälittäjää ja aikaa oli viisi minuuttia yhteensä. Meni ehkä seitsemän. Huomasin, että heti kun oli kiire niin minusta tuli rehvakkaampi ja yritin kommentoida, että näinhän se on ja heh heh. Vaikka on kiire, pitäisi saada sellainen kuunteleva, syvä rauhallinen olemus itseensä eikä antaa sen rehvakkuuden tulla.- - Haastattelin äsken kolmen lapsen äitiä ja huomasin, että kun hänellä oli hiukan kiusaantunut olo, niin annoin sen vaikuttaa itseeni ja tilanteeseen.” (Lamppu, 2014.)

Eli jos haastateltava kiusaantuu, kiusaannun itsekin. Tulkitsin äidin olleen kiusaantunut tilanteesta, sillä hän pälyili katseellaan muualle ja hymyili epävarmasti. Hän myös joutui rauhoittelemaan vaunuissa istunutta lasta, sekin lisäsi hermostunutta tunnelmaa. Nauhalta selviää, että jännitykseni laukeaa hyvin äkkiä, kunhan olen päässyt niin sanotusti vauhtiin ja saanut tehtyä muutaman haastattelun. Saan lisää rohkeutta ja toteankin nauhalla, että tavoitteeni oli tehdä kolme haastattelua, mutta mietin määrän nostamista viiteen. Huomaan myös, että nauhoittaminen katkaisee ”flown” ja että pitäisi mennä heti seuraavaa haastateltavaa kohti. Listaau nauhalla oivallukseni: osaan katsoa ja kuunnella, en pelkää syviä aiheita, saan ihmiset avautumaan läsnäolollani, empatialla ja jonkunlaisella suoruudella, jota kuvailen pehmeäksi.

Muistiinpanojen pohjalta uskon, että gallupjännittämiseni on kontekstisidonnaista viestintäarkkuutta, sillä se liittyy tiettyyn tilanteeseen eli tässä tapauksissa galluphaastatteluun. Almonkarin mukaan kontekstisidonnaisessa viestintäarkkuudessa, esimerkiksi kun edessä on puheenvuoro kokouksessa, saattaa mieleen nousta pelkoja ja tulee halu välttää tilannetta. Kontekstisidonnaista viestintäarkkuutta pidetään melko pysyvänä, persoonallisuuden piirteen kaltaisena suhtautumistapana viestintään tietyssä kontekstissa. Jo seitsemän gallupia tehneenä voin todeta, ettei jännitykseni ole hävinnyt. Esimerkki kontekstisidonnaisesta viestintäarkkuudesta on ensitapaaminen vieraan ihmisen kanssa. Esimerkki sopii galluphaastatteluun. (Almonkari 2007, 20.)

Lisäksi suhtaudun tilanteeseen esiintymisenä, josta minun on selviydyttävä mahdollisimman mallikkaasti, sen sijaan että pyrkisin luomaan pitämään tilannetta vuorovaiku-

tustilanteena uusien ihmisen kanssa eli rakentamaan vuorovaikutusorientaatiota esitysorientaation sijaan. Tehtäväorientaatio eli keskittyminen tehtävän suorittamiseen voisi myös helpottaa oloani, sillä kiinnitän itseeni ja käytökseeni liikaa huomiota eli olen haastattelutilanteessa ego-orientoitunut.

4.1.1 Teatteriohjaamisesta haastateltavan ohjaamiseen

Kävin vuonna tammikuussa 2013 teatteriohjaaja Sirpa Riuttalan pitämän ohjauskurssin ja huomasin jännittäväni ohjaamista tosi paljon. Nyt keväällä 2015 osallistuin toiselle Sirpan pitämälle ohjauskurssille nähdäkseni olinko oppinut edellisestä mitään. Tajusin, etten oikeastaan ollut aiemmalla kurssilla uskaltanut *ohjata*. En uskaltanut ottaa ohjaajan roolia.

Ensimmäisellä kurssilla vuonna 2013 kohtaukseni oli epäselvä, sillä olin rajannut aiheen löysästi, ja jos en osannut vastata kaikkiin näyttelijöiden tai Sirpan esittämiin kysymyksiin, panikoiduin. Hikoilin ja tuntui hiukan vaikealta hengittää. En osannut tehdä päätöksiä. Sirpa käski minua määrittelemään ääneen: missä kohtaa huonetta on näyttämö, missä on yleisön paikka, missä haluan näyttelijöiden olevan. Muistikirjaani olen kirjoittanut Sirpan sitaatin: ”(Tiedon) pimittäminen on uskomatonta”. Opin sanomaan ääneen näyttelijöille, mitä haluan.

Toisella kurssilla vuonna 2015 tein selväksi, minkälaista kohtausta olemme tekemässä ja mitä haluan näyttelijöiltä. Tein päätöksiä ja olin valmistautunut, joten aikaa jäi kehittää kohtausta eteenpäin. Ehdimme jopa harjoitella kohtausta. Edellisellä kurssilla näyttelijäni joutuivat osittain improvisoimaan kohtausta esitettäessä. Oivalsin, että näyttelijöillä on turvallinen olo, kun ohjaaja ohjaa ja johtaa eli niin sanotusti liidaa tilannetta. Johtaminen ei tarkoita, etteikö ohjaaja voisi kuunnella muita ja antaa tilaa. Näyttelijät näyttelivät paremmin, kun heillä on rajat. Näyttelijän on helpompi katsoa fiktiivisestä ikkunasta ulos, jos hän tietää missä kohtaa lavaa ikkuna on.

Aloin miettiä, voisiko sama päteä haastateltaviin. Ehkäpä haastateltavalla on parempi olla haastattelutilanteessa, jos hän tietää, mitä tilanteessa tapahtuu ja mitä häneltä odotetaan. Kun joku ohjaa häntä. Aivan kuten ohjaaja on arvokas näyttelijöille ja kohtaukselle, on toimittaja arvokas haastattelutilanteelle ja haastateltavalle. Kuin tilauksesta satuin katsomaan Yleisradion Tekijänä-sarjaa, jossa Lapin Kansan lehtikuvaaja Jussi Leinonen toteaa:

”Kuvattavien ihmisten kanssa mä koitan olla mahdollisimman rento. Mä yritän heti rikkoo sen jään. Mää en yhtään pyydä anteeksi, että mitä mä olen teke-mässä. Mää meen siihen suoraan, että Terve Lapin Kansasta Jussi Leinonen, ois tämmönen homma. Että sillä kuvattavalla tulis mahdollisimman nopeasti sem-monen olo, että täähän on ihan normaalia.” (Jussi Leinonen, 2014.)

Tajusin, että haastattelutilanne on jo valmiiksi tarpeeksi epänormaalin tuntuinen ilman, että toimittaja vieläpä on jännityksestä mutkalla ja saa haastateltavalle olon, että haas-tattelussa tehdään jotain epänormaalia. Kiusallisuus tuppaa tarttumaan, kuten gal-luphaastattelussa kolmen lapsen äidin kohdalla huomasin. Ymmärsin myös, että toimit-tajan on uskallettava ohjata haastattelua eli ottaa vastuu tilanteen kannattelusta. Harva haastateltava kertoo ilman kysymyksiä kaikki ne asiat, jotka ovat jutun kannalta oleelli-sia. Toimittajana työskentelevän ihmisen on siis otettava toimittajan rooli, omalla per-soonallisella tavallaan. Luulen, että arkailen toimittajan roolin ottamista, sillä ammatilli-nen identiteettini on vasta muotoutumassa. Siksi jännitän tilanteita, joissa tunnen, että minun pitäisi kantaa vastuu.

4.1.2 Omia selviytymiskeinojani

Vuosi syyskuussa 2014 tehtyä gallupkeikkaa myöhemmin vihaan edelleen seisoa ka-dulla ja sanoa ensimmäiset sanat vastaantulijoille. Kannustan itseäni muutamalla asial-la. Olen esimerkiksi ottanut tavakseni miettiä kaikkia tekemiäni julkaistuja juttuja, eten-kin aukeaman gallupeja. Mietin niitä ja totean itselleni, että olen joka kerta onnistunut ja saanut haastattelut kasaan, vaikka en olisi uskonut pystyväni siihen.

Kun lukioikäisenä olin puhelinmyyjänä, meitä myyjiä kehoitettiin luottamaan siihen, että aina joku ostaa. Kymmenien kielteisten vastaustenkin jälkeen aina joku ostaa. Sama pätee galluphaastateltaviin: aina joku pysähtyy ja antaa haastattelun. Kaikki eivät py-sähdy, mutta aina joku pysähtyy. Ja joskus jopa useimmat pysähtyvät, muutama saat-taa ilahtuakin yllättävästä tilanteesta. Olen haastatellut kadulla puolentoista vuoden aikana jo lähemmäs sataa ihmistä.

Lisäksi minua helpottaa se, että ajattelen niitä hetkiä, kun olen nauranut ja liikuttunut haastateltavan kanssa kadulla. Ajattelen palkintonani sitä yhteyttä, jonka olen onnistu-nut luomaan haastateltavan kanssa ja niitä tarinoita, joita olen saanut kuulla. Kunhan pääsen ensin ”likaisen työn” eli ihmisten pysäyttämisen yli, saan nuo palkinnot. Ajatte-len myös, ettei vaihtoehtoja ole: työ on tehtävä ja vuokra maksettava.

Lisäksi ohjauskurssien oivalluksien avulla olen alkanut ohjata haastateltavia enemmän. Sillä vähennän jännittämistä haastattelun aikana. Keskityn siihen, että teen tilanteen mahdollisimman turvalliseksi haastateltavalle. En siis ehdi miettiä omaa epävarmuuttani, kun keskityn haastateltavaan.

Ainoastaan kerran koen epäonnistuneeni jännityksen vuoksi. Tein joulun alla 2014 Kodin Kuvalehteen juttua ihmisistä, jotka ovat töissä jouluna. Jännitin toimittaja Elina Hiltusen haastattelemista niin paljon, etten ollut haastattelussa keskittynyt ja johdatin haastattelua väärille urille. Tunsin etten saa otetta, enkä ohjannut haastateltavaa. Mitä sitten jännitin? Jännitin haastatella minua kokeneempaa saman ammatin edustajaa, vaikka Hiltunen itse ei korostanut tilannetta tai asemaansa mitenkään. Koin siis tilannekohtaista tai vastaanottajasidonnaista viestintäarkuutta. Lisäksi olin etukäteen asettanut itselleni liian suuret paineet olla hyvä toimittaja, esiintyä hyvin. Haastattelun pohjalta kirjoittamani teksti epäonnistui, sillä en osannut tuottaa haastattelumateriaalista tarkasti rajattua, kiinnostavaa tekstiä.

Opin keikalta paljon: on turha lietsoa itsensä paniikkiin ennen keikkaa, kun ei ole vielä nähnytkään haastateltavaa. Hiltusen haastattelua ei lopulta julkaistu, koska se ei mahtunutkaan lehteen. Kenties juuri tuo haastattelu jäi pois, sillä se oli heikoin teksti. Selvisin siitä. Toki minua hävetti ilmoittaa Hiltuselle, ettei juttua julkaista ja olin vienyt hänen aikaansa turhaan, mutta nyt jälkeenpäin ajateltuna ei maailma siihen kaatunut. Koska kyselin jännityksissäni vähän mitä sattuu, selvisi minulle kiinnostavia asioita toimittajan työstä. Hiltunen muun muassa totesi uskaltavansa kysyä haastateltavalta melkein mitä vain. ”Ehkä se on kunnianhimoa ja luottoa siihen, että minulla on vilpittömät aikeet. En koskaan halua nolata ketään” (Hiltunen 2014). Koska jännitän myös henkilökohtaisten kysymysten kysymistä, Hiltusen ajatus hyvistä aikeista on minulle inspiroiva. Voin ylittää kysymyksilläni ihmisten henkilökohtaisia rajoja, kun olen haastateltavan puolella. Lisäksi minun pitää oppia olemaan itseni puolella eli oppia itsemyötätuntoa ja hyödyntää sitä etenkin silloin, kuin epäonnistun. Ehkä se tärkein selviytymiskeino onkin opittu jo lapsena luistelukentällä: opettele kaatumaan oikein eli onnistu epäonnistumisessa.

5 Kuusi tarinaa jännittämisestä

Pyysin erilaisia ja eri-ikäisiä toimittajia kertomaan jännityksestään työtilanteissa. Sain kuusi tekstiä, joista kaikki otin mukaan tähän opinnäytetyöhön. Kaikilla tekstin lähettäneillä on vähintään 10 vuotta työkokemusta ja he työskentelevät eri viestimissä. Käytän

heistä lyhenteitä viikkoliitteen esimies, päätoimittaja, politiikan toimittaja, toimittaja 1, radiotoimittaja ja toimittaja 2.

Viikkoliitteen esimies ja toimittaja, 31 vuotta, työkokemusta 10 vuotta, joka jännittää työtehtäviä ja sitä riittääkö aika niiden suorittamiseen. (Viikkoliitteen esimies)

Aikakauslehden päätoimittaja, 52 vuotta, työkokemusta 30 vuotta, jännittää esiintymistä, esitelmien ja puheiden pitämistä. (Päätoimittaja)

Politiikan toimittaja, 46 vuotta, työkokemusta 17 vuotta, joka jännittää puhua yleisön edessä eikä siksi mielellään esitä kysymyksiä lehdistötilaisuuksissa. (Politiikan toimittaja)

Aikakauslehden toimittaja, 39 vuotta, työkokemusta 18 vuotta, on jännittänyt eniten ollessaan töissä työpaikassa, joka ei ole tuntunut omalta. Häntä on muun muassa jännittänyt kysyä henkilökohtaisia kysymyksiä. (Toimittaja 1)

Toimittaja välineinään radio ja lehti, tällä hetkellä radiotoimittaja- ja juontaja, 33 vuotta, työkokemusta 10 vuotta. Hän kertoo inhoavansa gallupien tekoa. (Radiotoimittaja)

Aikakauslehden toimittaja, 42 vuotta, työkokemusta 17 vuotta, joka jännittää haastatteluista sekä puhelimella soittamista. Nuorempana hän jännitti henkilökohtaisten kysymysten kysymistä. (Toimittaja 2)

Lähestyin saatekirjeellä toimituksia ympäri Suomea. Saatekirje sisälsi kysymyksiä, joiden toivoin auttavan toimittajia tekstin tuottamisessa: ”Miksi jännität? Milloin ja missä tilanteissa jännität? Miten se näkyy ja miltä se tuntuu? Mitä teet helpottaaksesi sitä? Tarvitseeko jännityksestä päästä eroon?” (liite 1.)

Osa toimittajista vastasi tarkasti joihinkin kysymyksiin, osa kirjoitti tekstin vapaamuotoisemmin. Olen korjannut muutamia yksinkertaisia kirjoitusvirheitä, jotka uskon tulleen tahattomasti, sekä muokannut tekstiä luettavammaksi. Siteeraan tekstejä opinnäytetyössä aihealueittain: mikä saa jännittämään, jännittämiseen liittyvät fyysiset oireet, mitkä ovat toimittajien selviytymiskeinot ja jännittämisen hyödyt. Koska tekstit ovat kokonaisina mielestäni kiinnostavia, kauniita ja koskettavia, voi ne lukea opinnäytetyön lopusta kokonaan (liite 2).

Olin iloinen, että kuusi toimittajaa lähetti tekstinsä minulle. Kuten aikakauslehden päätoimittaja, 52, kirjoittaa:

”Yleensä toimittajat eivät juurikaan tunnusta pelkäävänsä ja jännittävänsä. Moni varmasti kätkee ja pelkää keskenään. Sikälkin hienoa tuoda tätäkin päivän valoon.” (Päätoimittaja 2015.)

5.1 Ihmiset, esiintyminen ja työtehtävät saavat jännittämään

Kuten aiemmin selvisi, kysyin toimittajilta, miksi he jännittävät. Teksteissä ei juuri vastata kysymykseeni. Lähettämässäni saatekirjeessä korostettiin tekstin vapaamuotoisuutta, mutta silti on kiinnostavaa, ettei jännittämisen syitä juuri kommentoida. Joko toimittajat eivät koe syitä tarpeelliseksi itselleen, eivät ole pohtineet, miksi jännittävät tai eivät halua kertoa jännityksen syitä teksteissään.

Teksteistä kuitenkin selviää, mitä jännitetään: toimittajat jännittävät muun muassa kohdata uusia ihmisiä, esiintyä, soittaa puhelimella ja kysyä kysymystä lehdistötöilaisuudessa.

5.1.1 Ujoutta ja kontekstisidonnaista viestintäarkkuutta

Yksi ihmisten tapaamista jännittävä on viikkolehden esimies, jolla on 10 vuotta työkokemusta. Hän sanoo jännittävänsä edelleen yksityiselämässään helposti uusien ihmisten tapaamista. Hän jännitti ihmisiä myös ”muinoin” töissä. Hän toteaa olevansa luonteeltaan hieman introvertti eli välillä kova hälinä, liialliset ihmismassa ja uudet ihmiset verottavat häneltä voimia. Hän sanoo silti pitävänsä ihmisten kanssa olemisesta. Hän tuntuu suhtautuvan introverttiuteen tynnosti, osaavasti ja hyväksyvästi. Vaikutelma syntyy, sillä hän kertoo introverttiudesta heti tekstinsä alussa kuin pohjustaakseen muita ajatuksiaan, ja hänen kuvailunsa on tarkkaa ja konkreettista. Myöhemmin tekstissä viikkoliitteen esimies mainitsee, että valmistautuu haastatteluihin hyvin välttyäkseen yllätyksiltä. Viikkoliitteen esimiehen jännitys voi johtua ujoudesta, sillä tekstissä on viittauksia, jotka sopivat ujouden määritelmään. Almonkarin mukaan ujous on piirre, jonka omaava ihminen ei mielellään hakeudu sosiaalisiin tilanteisiin eikä koe oloaan kotoisaksi varsinkaan, jos on joutunut tilanteeseen yllättäen tai tilanne ja ihmiset siinä ovat hänelle uusia. (Almonkari 2007, 24.) Kiinnostavaa, ettei viikkolehden esimies kuvaa itseään ollenkaan introverttiä käytetyimmällä sanalla ujo. Kenties hän kokee ujouden liian määritteleväksi tai laajaksi kuvailuksi.

Radiotoimittaja, jolla on työkokemusta 10 vuotta, puolestaan ei pidä ihmisten tapaamisesta gallupin kontekstissa:

”En ole jännittäjätyyppiä, oikeastaan päinvastoin, menen rohkeasti tilanteisiin ja tykkään kokeilla uusia asioita. Mutta, galluppi, voihan galluppi. En tykkää. Inhoan.” (Radiotoimittaja 2015.)

Hän sanoo inhoavansa gallupia, sillä siinä täytyy lähestyä ennalta suunnittelematta tuntematonta ihmistä. Hän kokee ongelmaksi myös sen, ettei tätä ihmistä ole voinut varoittaa tilanteesta. Radiotoimittaja toteaa, että gallupitilanteet saattavat tuntua molemminpuolisesti epämukavilta hetkiltä. Tapiolassa haastattelemani kolmen lapsen äiti on hyvä esimerkki siitä, miten haastateltava voi tuntea olonsa uudessa tilanteessa kiusaantuneeksi tai epämukavaksi. Toimittajan pitäisi reagoida siihen ehkä luomalla tilanteesta haastateltavalle helpomman. On luonnollista, että toimittaja valitsee olla empaattinen. Siinä kohtaa mennään kuitenkin vikaan, kun empatia näyttäytyy asettumalla samaan kiusaantuneisuuden tunteeseen haastateltavan kanssa.

Radiotoimittaja sanoo, ettei jännittäminen gallupeja kohtaan ole hälventynyt, vaikka hän on tehnyt monta hyvää gallupia ja hän on kohdannut ihmisiä, jotka haluavat rohkeasti ja innokkaasti vastata gallupiin. Radiotoimittajan jännittäminen voi olla tilannekohtaista viestintäarkuutta eli hän reagoi arkuudella johonkin tiettyyn impulssiin eli tilanteekijään gallupien teossa. On myös mahdollista, että viestintäarkuus on tyypiltään kontekstisidonnaista, sillä hän mainitsee, ettei jännitys gallupeja kohtaan ole hälventynyt. Tällöin gallupin teko olisi se konteksti, jossa hän jännittää. Radiotoimittaja on keskittynyt tekstissään nimenomaan gallupiin, eikä hän kuvaile muita jännittäviä tilanteita. Hän korostaa heti tekstinsä alussa, ettei ole ”jännittäjätyyppiä”. Radiotoimittaja käyttää gallupista puhekielistä sanaa ”galluppi” ja näin kenties vähättelee jännityksen aiheuttajaa.

5.1.2 Tilanne tuottaa arkuutta ja jännitystä

Toimittajien kahvipöytäkeskusteluista itselleni tutut aiheet kuten kiire, yt-neuvottelut ja työelämän vaativuus eivät näy teksteissä. Viikkolehden esimies tosin toteaa jännittävänsä monesti eniten sitä, ettei hänellä ei ole riittävästi aikaa toteuttaa jotakin tehtävää. On kiinnostavaa, tarkoittaako hän ajan riittämisellä nimenomaan sitä, ettei hän saa juttua valmiiksi vai sitä, ettei hänellä ole tarpeeksi aikaa toteuttaa tehtävää haluamallaan, mahdollisimman kunnianhimoisella tavalla. Kuten *Jännittäminen osana elämää* -oppaassa todetaan, jännittäjä saattaa vaatia itseltään paljon (Martin ym. 2013, 36).

Toimittaja 2, jolla on työkokemusta 17 vuotta, kirjoittaa jännityksestä ennen haastattelua:

”Vihaan yhä sitä hetkeä, kun istun bussissa tai taksissa matkalla haastateltavan luo. Oksettaa, pulssi nousee ja vihaan aidosti ja syvästi ammattiani. -- Jännitän vieläkin puhelimella soittamista (haastateltaville siis). En usko, että se katoaa koskaan.” (Toimittaja 2, 2015.)

Kun hän työskenteli parikymppisenä iltapäivälehdessä, hän jännitti sekä puhelimella soittamista että haastatteluja:

”Jouduin soittamaan silloin tällöin jollekin julkkikselle ja kysymään, onko totta että hän on raskaana/ rakastunut/pettänyt miestänsä. Soittaminen inhotti, koska kysymykset inhottivat.”(Toimittaja 2, 2015.)

Uteliaisuutta ja rohkeutta kysyä pidetään usein toimittajan hyveinä. Mutta ehkä uteliaisuus voikin ahdistaa toimittajaa itseään, silloin kun se on ylhäältä annettua. Silloin uteliaisuus muuttuukin tungettelevuudeksi.

Myös toimittaja 1, toteaa tekstissään vierastaneensa tungetteleviä aiheita. Hän on jännittänyt eniten ollessaan töissä työpaikassa, joka ei tunnu ihan omalta. Hän ei ole esimerkiksi ollut samaa mieltä lehden linjasta, ja hän on kokenut aiheet liian tungetteleviksi. Nykyään toimittaja 1:tä enää harvoin jännittää. Nuorempana taas hän ei juurikaan ajatellut jännittämistä tai sitä, onko lehden linja omien arvojeni mukainen, vaan teki vain mitä käskettiin. Jos hän jännitti, se johtui riittämättömästä valmistautumisesta tai siitä, ettei hän ollut saanut pomoltaan riittävän tarkkaa ”briiffiä” eli toimeksiantoa. Tai sitten hän oli kuullut kollegoilta, että haastateltava on hankala ja jännitti, että haastateltava lähtee kesken haastattelun, suuttuu hänelle tai kieltää julkaisemasta juttua. Yleensä ottaen toimittajat luulevat ehkä auttavansa toisiaan kommentoimalla haastateltavia, vaikka he saattavatkin tehdä sillä karhunpalveluksen kollegalleen. Hankalaa haastateltavaa pelkäävä toimittaja voi tulla jännittäneeksi ihan turhaan. Toimittaja 1:n jännitys voisi olla esimerkiksi tilannekohtaista viestintäarkuutta, sillä tilanetekijät ovat niin sanotusti ruokkineet hänen jännitystään.

5.1.3 Yleisössä ja yleisön edessä olosta esiintymisjännitystä

Kahdessa kuudesta tekstistä mainitaan esiintymisen jännittävän. Poliitiikan toimittaja, jolla on työkokemusta 17 vuotta, kertoo:

”Minä olen jännittäjä, olen aina ollut. Puhuminen yleisön edessä oli lapsena aivan hirveää, nyt enää kamalaa. Sama koskee puhumista yleisön seasta. Mikä minä olen esittämään kysymyksiä? Paikalla on varmaan tähdellisempiäkin ihmisiä, paremmin asiaan perehtyneitä.” (Politiikan toimittaja, 2015.)

Hän kertoo, ettei mielellään esitä kysymyksiä suurissa tiedotustilaisuuksissa. Jos hän esittää kysymyksiä, hänen sydämensä hakkaa pitkään ennen vuoroa ja sanat tuntuvat takertuvan kurkkuun. Stressi estää häntä ajattelemasta luovasti tai edes johdonmukaisesti. Hän sanoo, ettei tilaisuuksien ei tarvitse edes olla suuria. Pienikin tilaisuus riittää, jos paikalla on auktoriteetteja tai politiikan toimittajan sellaisiksi kuvittelemlia. Politiikan toimittaja kertoo rohkeasti kuvitelmastaan, että muut ovat häntä ”tähdellisempiä ihmisiä.” Hän kyseenalaistaa tekstissään oman oikeutensa toimia työssään toteamalla, että mikä hän on esittämään kysymyksiä. Käyttämästäni teoria-aineistosta ei löydy nimeä tälle omaa ammattitaitoa vähättelevälle osalle politiikan toimittajan jännitystä. Se, että hän pitää muita itseään tähdellisimpinä tai asiaan paremmin perehtyneinä, viittaa oman kokemukseni mukaan epävarmuuksiin ammatillisessa identiteetissä. Politiikan toimittajalla on työkokemusta 17 vuotta, ja silti hän vähättelee osaamistaan. Samaan tapaan kuin kymmeniä kiloja laihtunut ihminen voi edelleen pitää itseään lihavana: kuva itsestä laahaa perässä.

Politiikan toimittaja myös nimittää itseään jännittäjäksi päinvastoin kuin radiotoimittaja. Muista opinnäytetyön toimittajista poiketen politiikan toimittaja puhuu tekstissään valtasuhteista. Hän uskoo jännityksen johtuvan ainakin hänen komplisoidusta suhteestaan valtaan. Hän toteaa pelkäävänsä vallassaolijoita ja lisää pelkäävänsä myös ainakin kollegoita, jotka edustavat suuria tiedotusvälineitä ja joita hän ei tunne. Hän sanoo tuntevansa, ettei ole mitään heihin verrattuna. Hän tekee tekstissään tulkinnan, että jännittäminen on hänen kasvatuksensa tulos.

”Valtasuhteeni taas on oman psykohistoriani tuotosta. Minusta on kasvatettu alamainen; minua ei ole opetettu luovaan ajatteluun vaan noudattamaan normeja.” (Politiikan toimittaja, 2015.)

Jännittäminen osana elämää -oppaan mukaan kasvatuksella on osansa jännittämisen kehittämisessä (Martin ym. 2013, 24). Politiikan toimittaja mainitsee, että yleisön edessä puhuminen oli hänen mielestään jo lapsena ”aivan hirveää” eli hänen kohdallaan jännittäminen on alkanut varhain, eikä liity välttämättä pelkästään vain työtehtävissä esiintymiseen. Tekstin perusteella hänen jännityksensä voisi olla vastaanottajasidon-

naista viestintäarkuutta tai tilannekohtaista viestintäarkuutta, joka ilmenee yleisöpuhetilaisuuksissa eli esiintymisjännitystä. Koska hän sanoo aina olleensa jännittäjä, pohdin voisiko hänen jännittämisenä olla piirretyypistä viestintäarkuutta. Sillä tarkoitetaan aikuisen vakiintunutta tapaa suhtautua kaikkiin viestintätilanteisiin. Siihen ei kuitenkaan ole tekstissä selkeitä viitteitä.

Päätoimittaja puolestaan sanoo, ettei jännitä niinkään enää ihmisten kohtaamista, mutta esiintymistä aina jollakin tavalla. Hän kertoo jännittävänsä puheiden ja esitelmien pitämistä sekä yleisön edessä olemista. Hän ei erittele tekstissään tarkemmin, miksi juuri yleisön edessä oleminen jännittää. Ymmärrettävästi aikakauslehden päätoimittaja oli toinen kahdesta kirjoittajasta, jotka mainitsivat esiintymisjännityksen. Päätoimittajan rooliin kuuluu edustaa johtamaansa lehteä, joten esiintymistilaisuuksia saattaa olla enemmän kuin kirjoittavalla ”rivitoimittajalla.” Päätoimittajaan voi henkilöityä koko lehti. Päätoimittaja ei hänkään itse kerro, miksi yleisön edessä oleminen tuntuu epämiellyttävältä tai jännittävältä, eikä että miltä se tuntuu.

5.2 Jännittää niin, että oksettaa

Kysyin saatekirjeessä, miten jännitys näkyy ja miltä se tuntuu. Toimittajat kuvailevat teksteissään vain vähän fyysisiä jännityksen merkkejä. Toimittaja 2 mainitsee tekstissään, että ennen haastattelua häntä oksettaa ja hänen pulssinsa nousee. Poliitiikan toimittaja sanoo, että jos hän esittää tiedotustilanteessa kysymyksen, sydän hakkaa pitkään ennen vuoroa ja sanat tuntuvat takertuvan kurkkuun. Hän myös kuvailee stressin estävän luovan tai edes johdonmukaisen ajattelun. Hän mainitsee myöhemmin tekstissä, että paniikkiin hän joutuu ani harvoin. Tekstistä ei selviä, tarkoittaako hän paniikilla juuri tuota pulssin nopeutumista vai jotain muuta erilaista, kenties vieläkin pahemmalta tuntuvaa olotilaa.

On kiinnostavaa, etteivät toimittajat teksteissään kuvaile jännitystä kehollisena kokemuksena, vaikka jännittäminen usein yleisesti käsitetään sellaisena. Koska jännittämistä koetaan työtilanteessa, voi olla, ettei kehon kuuntelu ja aistiminen tunnu tärkeältä, sillä tilanteesta on vain selvittävä. Kenties keho on pikemminkin enemmän ”tiellä”, kun pitäisi saada työt tehtyä ja siksi neljässä tekstissä kuudesta ei mainita fyysisistä kokemuksista mitään. Ehkä toimittajat eivät ole kiinnittäneet niihin huomiota, vaan ovat pikemminkin pyrkineet unohtamaan ne.

5.3 Valmistautuminen, toisto ja lupa tehdä virheitä auttavat

Toimittajat keskittyivät teksteissään jännittämisen syitä enemmän siihen, miten he tulevat toimeen jännittämisen kanssa ja mitä selviytymiskeinoja he ovat löytäneet. Jännittämisen hyväksyminen, valmistautuminen juttukeikalle sekä itsensä altistaminen jännittäville tilanteille nimettiin keinoiksi pärjätä jännittämisen kanssa.

Viikkolehden esimies ja toimittaja 1 ovat molemmat sitä mieltä, että valmistautuminen haastatteluun helpottaa jännitystä. Toimittaja 1 ottaa huomioon jopa mahdolliset aika-aulumuutokset. Hän jakaa kysymykset tärkeysjärjestykseen, jotta hän saa tehtyä jutun, vaikka aika loppuisikin kesken.

Viikkolehden esimies sanoo valmistautuvansa työtehtäviin hyvin. Hän ei esimerkiksi halua kysyä haastateltavilta itsestään selviä taustatietoja ja saada siten haastateltavaa ärsyntyymään, joten hän tutkii haastateltavaa ennakkoon mahdollisimman paljon.

”Näin vältyn myös vääränlaisilta isoilta yllätyksiltä, jotka voivat ajaa jännitykseen taipuvaisen pois raiteiltaan (suotta).” (Viikkolehden esimies, 2015.)

Hän toteaa, että isot yllätykset ovat oikeastaan toivottavia, sillä ne parantavat juttuja ja auttavat haastattelijaa ymmärtämään, ettei kaikkea pidä eikä voi kontrolloida. Eli jännittämisen vuoksi hän ei toivo yllätyksiä, mutta on toisaalta sitä mieltä, että ne voivat tehdä jutulle hyvää.

Päätoimittaja, joka kertoo jännittävänsä esiintymistä, toteaa:

”Paras lääke on ollut mennä kohti jännityksen kohdetta eli itse tilannetta. Kun tuntee selviävänsä, jännitys ajan ollen helpottaa. Tilalle tulee luottamus.” (Päätoimittaja, 2015.)

Hän toteaa, että on hyvä ajatella jännityksen syntyvän ajatuksesta, että jotenkin mokaa ja epäonnistuu. Hänen mielestään pelko katoaa, kun sallii itselleen mokaan. Hänen mukaan mokaaminen auttaa ja helpottaa elämää monin tavoin. Hän toteaa myös elämänkokemuksen auttavan. Päätoimittaja tuntuu osaavan harjoituttaa itsemyötätuntoaan, josta *Jännittäminen osana elämää* -oppaassa puhutaan (Martin ym. 2013, 41).

Myös toimittaja 1 tuntuu suhtautuvan jännitykseen rennosti ja sallivasti. Ehkä siksi jännitys ei tunnu haittaavan hänen työtään. Kokemuksen hyödyistä puhuu myös toimittaja 1 toteamalla:

”Jännittämistä vähentää myös kokemus. Mitä enemmän tekee, sitä tutummaksi tilanteet tulevat. Jos mogaa, sen voi reippaasti myöntää ja nauraa itselleen. Aina voi ottaa uusiksi ja soittaa perään.” (Toimittaja 1, 2015.)

Jännittäminen osana elämää -oppaassa yhdeksi keinoksi selviytyä jännityksestä mainittiin altistaminen (Martin ym., 2013, 47). Viikkolehden esimies on havainnut vuosien varrella, että jännityksestä pääsee yli toistolla eli hänen mukaansa pitää altistaa itsensä mahdollisimman usein tilanteelle, joka jännittää, sillä silloin tilanteen luoma intensiteetti vähenee kerta kerralta ja saattaa huomata, että nauttii tilanteesta. Hän toteaa, että toistolla kertyy myös kokemusta siitä, miten voi toimia, jos jokin työtilanteessa menee pieleen. Hänen mukaansa kokemus ja toisto laukaisevat jännitystä sekä yksityis- että työelämässä.

Toimittaja 2, joka jännittää matkalla haastatteluun, kertoo jännityksen katoavan aina tarkalleen sinä hetkenä, kun hän seisoo haastateltavan oven takana. Hänen pulssinsa hidastuu ja hänelle tulee rauhallinen olo. Hän kuvailee tilannetta näin:

”Olen aivan varma, että pärjään tilanteessa hyvin. En oikein tiedä miksi. Olen tehnyt saman niin monta kertaa, ehkä siksi. Tunnen haastateltaviani kohtaan yleensä vilpitöntä uteliaisuutta, kiitollisuutta ja tietty lämpöä, ja se voittaa jännityksen.” (Toimittaja 2, 2015.)

Kenties häntä helpottaa haastateltavan oven takana tieto siitä, että hän pääsee pian purkamaan jännityksensä ja myös itse tilanne, jota hän jännittää, on pian ohi.

Toimittaja 2 myös kertoo, että on alkanut uskoa osaavansa työnsä. Hän on alkanut ajatella, että sillä, miten hän itse esiintyy haastattelutilanteessa, ei ole hirveästi väliä.

”Olen alkanut ajatella, että periaatteessa sillä, miten haastattelutilanteessa itse esiinnyn, ei ole hirveästi väliä. Jos mokailen, takeltelen tai vaikutan muuten typerykseltä, vaikka olen valmistautunut haastatteluun hyvin, ei se mitään. Päähenkilö tilanteessa on kuitenkin haastateltava. Yleensä jokainen haastateltava on niin keskittynyt oman tarinansa kertomiseen ja sen lumoissa, ettei huomaa, vaikka seisaisin kesken kaiken päälläni. Jos siis jännitän ennen haastattelua, rauhoitan itseni sanomalla itselleni: Relaa, et ole kovin kiinnostava, et ole pääosassa, et ole tärkeä tässä. Kumma kyllä tuosta tulee hyvä ja tärkeä olo.” (Toimittaja 2, 2015.)

Toimittaja 2:een verrattuna hyvin erilaista jännitystä kokeva politiikan toimittaja sanoo jännityksensä vähenneen, sillä hänen kansalaisuuskäsityksensä on parantunut. Hän kokee itsensä tasaveroiseksi kansalaiseksi auktoriteettien kanssa. Lääkkeenä hänen jännitykseensä on siis ollut oman asemansa parantaminen ja korostaminen, kun taas

toimittaja 2:ta helpottaa oman egon ”alentaminen.” Mikä siis toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle.

Almonkarin tutkimuksessa esitelty kognitiivinen orientaatio esitti, että jännitykseen vaikuttaa se, suhtautuuko ihminen tilanteeseen esitys- vai vuorovaikutusorientaation kautta (Almonkari 2007, 21–22). Siitä hyvänä esimerkkinä on toimittaja 1, joka sanoo, että jännittämiseen auttaa ajatus, että kyseessä on kahden ihmisen välinen kohtaaminen.

”Olen avoin, en oleta tuntevani toista, en syötä sanoja suuhun, olen oma itseni, näytän tunteeni (innostuksen, ilon, ihmettelyn, uteliaisuuden, huvittuneisuuden.)”
(Toimittaja 1, 2015.)

Hän sanoo, ettei ole kuitenkaan haastateltavan ystävä eikä halua sellaiseksi, joten rajat tulee pitää. Hän toteaa, että loppujen lopuksi vain jutulla on väliä ja se on hänen tärkein tehtävänsä, ei se, että haastateltava alkaisi pitää hänestä.

5.4 Jännittämisen hyvät puolet

Lähes kaikissa toimittajien teksteissä tuntuu olevan optimistinen ote suhteessa jännittämiseen, sillä toimittajat keskittyvät teksteissään jännittämisen syitä tai ilmenemistapoja enemmän selviytymiskeinoihin ja ratkaisuihin. Jännittämistä ei nähdä vihollisena, vaan enemmänkin asiana, jonka kanssa pitää vain tulla toimeen. Kahdessa kuudesta tekstistä jännittämisestä nähtiin olevan hyötyä. Parhaimmillaan voidaan mennä jännittäviä tilanteita kohti. Kuten tietoperustasta selvisi, on hyvä, että jännittämisensä voi hyväksyä. Erityisen hyvin asian tiivistää viikkolehden esimies:

”Jännittämisestä ei tarvitse hävetä, eikä siitä tarvitse päästä kokonaan yli. Sitä voi käyttää erittäin hyödyllisenä työkaluna. Pitää vain löytää sopiva tapa itselle elää jännityksen kanssa, ettei se estä toimimasta. Jokainen onnistuu parhaiten, kun on oma itsensä.” (Viikkolehden esimies, 2015.)

Hän myös toteaa, ettei kaikki ole niin vakavaa. Hän kaventaa toimittajien ja haastateltavien välistä kuilua havainnollistavasti toteamalla:

”Ihmisten kanssa tässä vain tekemisissä ollaan, oli kyse sitten rokkitähdessä tai pääministeristä. Hekin ostavat marketista sitä samaa jauhelihaa kuin mekin.”
(Viikkolehden esimies, 2015.)

On hyvä mennä välillä haastateltavan asemaan. Toimittaja 2 toteaa huomanneensa, että haastateltavat jännittävät lähes aina enemmän kuin hän.

”Ne reippaimmatkin suupaltit. Siksi olen alkanut ajatella, että on vain hyvä, jos en vaikuta hirveän pelottavalta ihmiseltä. En halua vaikuttaa pelokkaaltakaan, mutta vielä vähemmän haluan pelottaa. Pelottava ei saa irti hyviä vastauksia, uskon.”
(Toimittaja 2, 2015.)

Toimittaja 2:n mielestä jännittäminen parhaimmillaan ”preppaa” pään ja kropan valmiiksi haastattelutilanteeseen. Hän pitää jännittämistä merkinä herkkyydestä ja herkkyyttä taas toimittajan yhtenä tärkeimmistä työkaluista. Samaa mieltä on viikkolehden esimies, joka nimittää herkkyyttä jännittämisen myönteiseksi kääntöpuoleksi. Hän toteaa, että toimittajan tehtävä on suodattaa maailmaa niin, että ihminen voi siitä kiinnostua ja sitä ymmärtää. Siksi toimittajalla täytyy hänen mukaansa olla herkkyys nähdä maailma ja ihmiset.

6 Pohdinta

Johdannossa kerroin haaveilleeni, että voisin lopettaa toimittajan työt ja totesin, ettei lopettaminen tunnu vaihtoehdolta. Jännittämisen näkökulmasta lopettaminen ei olekaan: sekä omista kokemuksistani että toimittajien tarinoista päätellen jännittämiseen auttaa itsensä altistaminen jännittäville tilanteille. Jos jännittämisen kohtaa ja hyväksyy, voi sen kanssa oppia elämään. Jännittämiseen löytyy monia eri selviytymiskeinoja, joista jokainen voi löytää itselleen ne oikeat. Tärkeintä on kuitenkin, että toimittajat olisivat rehellisiä omille tunteilleen eivätkä häpeäisi jännittämistä.

6.1 Tavoitteina oma kasvu ja hyöty muille

Opinnäytetyöni päätavoitteina oli tukea ammatillista kasvuani ja hankkia tietoa, josta olisi hyötyä myös muille toimittajille, jotka jännittävät työssään. Olen mielestäni päässyt tavoitteisiini hyvin. Erityisesti opinnäytetyöprosessi on kehittänyt ammatillista identiteettiäni eli kuvaani siitä, miten toimin työssäni ja mihin suuntaan haluan kehittyä. Olen tarkastellut kriittisesti omia totuttuja työtapojani ja löytänyt uusia keinoja selvitä jännittävistä työtilanteista. Ajattelen myös harjoittaneeni myötätuntoani itseäni kohtaan. Jännitän vähemmän kuin vuosi sitten. Viimeisimmällä gallupkeikalla en kuluttanut arvokasta työaikaani jännittämiseen tai valmisteluun, vaan menin suoraan jännittävää tilannetta kohti varmempana kuin aiemmin. Kuuden kokeneen tekstit palvelivat oman oppimiseni lisäksi tavoitetta opinnäytetyön hyödyllisyydestä. Niiden ansiosta opinnäytetyössäni on nähtävillä useampia toimittajan jännittämiseen liittyviä piirteitä sekä hyväksi havaittuja keinoja selvitä jännittämistä. Opinnäytetyöni ei ole varsinaisesti opas työtään jännittäväälle toimittajalle, mutta uskon tästä olevan hyötyä. On jo arvokasta, että opinnäytetyöni sisältää rehellisiä kuvailuja jännittämisen tunteista, joista mahdollisesti työpaineissa ja kiireessä vaietaan.

Opinnäytetyöni olisi voinut laadullisena tutkimuksena pystynyt tarjoamaan vielä luotetavamman tuloksen, jos aineisto olisi ollut laajempi. Nyt opinnäytetyössä on kokemuksia minulta eli yhdeltä pian valmistuvalta toimittajaopiskelijalta sekä kuudelta kokenemmalta toimittajalta. Tämä aineisto havainnollistaa, miten yksilöllinen kokemus jännittäminen on. Olen tyytyväinen, että sain mukaan tarkkoja, konkreettisia ja värikkäitä kuvauksia jännittämistä toimittajan työssä. Kuuden kokeneen toimittajan tekstien perusteella voi todeta, että jännityksen kanssa voi tulla toimeen. Opinnäytetyön toimittajilla on ilmeisesti ollut useita jännittämiskokemuksia ja silti he ovat jatkaneet työssään

ja oppineet pärjäämään jännittämisen kanssa. Osa heistä pärjää jännittämisensä kanssa hieman heikommin, osa paremmin. Kaksi heistä näkee jännittämisessä jopa hyötyjä.

Koska kuusi kokenutta toimittajaa kuvailivat vain vähän, miksi he jännittävät, pyrin itse selvittämään mistä oma jännitykseni johtuu. Tällä haavaa joudun tyytymään tietoon, että luultavasti jännitykseni johtuu useasta eri tekijästä. Oman arvioni mukaan kasvatukseni ja isot elämänmuutokset nuorena ovat voineet lisätä jännittämistäni. Niin ei olisi ehkä käynyt, jos olisin aiemmin osannut purkaa ja käsitellä jännitystäni tai häpeää herättäneitä epäonnistumisen kokemuksia. Jännittäminen yllätti minut vasta varhaisaikuisuudessa: aloin jännittää ja pitää vireytymistä kielteisenä. Suhteeni jännittämiseen on muuttunut ja tuskin lakkaa muuttumasta. On suuri oivallus, että voin myös itse vaikuttaa siihen, miten suhtaudun jännitykseeni.

Jännittäminen liittyy vahvasti ihmisen tunteeseen ja kuvaan omasta itsestä. Allekirjoitan omien kokemusteni perusteella *Jännittäminen osana elämää* -oppaan väitteen, että jännittäjä vaatii itseltään paljon ja hänellä on kielteisiä ajatuksia itsestä ja jännittämisen oireista. (Martin ym, 2013, 35–37.) Itsemyötätunnon harjoittaminen olisikin tärkeää etenkin toimittajille, jotka ovat taipuvaisia jännittämiseen. Journalismin ala on vaativa ja toimittaja tekee julkista työtä, jossa voi joutua arvostelun kohteeksi, joten toimittajat voivat itse tarjota sille vastapainoa olemalla myötätuntoisia itseään kohtaan. Yllätys onkin, ettei alan vaatavuus näkynyt teksteissä: niissä ei mainittu työpaikkojen vähentymistä tai paineita tehokkuudesta.

Toimittajien jännittämistä käsittelevää laajaa tutkimusta en löytänyt tämän opinnäytetyön tueksi, vaikka esimerkiksi toimittajan ja haastateltavan suhdetta on tutkittu sekä on olemassa rutkasti erilaisia neuvokkeja toimittajan työhön. Toimittajan jännittämistä voisi tutkia myös toimittajan ammatti-identiteetin näkökulmasta: Miten oman ammatillisen identiteetin kehittäminen voi vähentää jännittämistä? Mitä keinoja hyvän toimittajan stereotyyppiä tarjoavat jännittäjälle, vai tarjoavatko mitään? Opinnäytetyöni ei pysty vastaamaan kysymykseen, kuinka paljon toimittajat jännittävät. Merja Almonkarin tutkimuksen perusteella voin toki todeta, että sosiaalinen jännittäminen on yleistä.

6.2 Opinnäytetyön ja oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessini kesti odotettua kauemmin, sillä koin haasteelliseksi tehdä opinnäytetyötä opiskelun ja työn ohella. Oli vaikeaa kieltäytyä työtehtävistä, vaikka tiesin, että opinnäytetyöni kärsisi ja olisi lyhytnäköistä antaa työn mennä opintojen edelle. Valitsemani henkilökohtainen lähestymistapa tuntui myös vaativan enemmän aikaa kuin olin odottanut. Tuntui, että tarvitsin aika ajoin ”sulatteluaikaa”. Välillä olisin voinut pohtia vähemmän ja tehdä enemmän. Aiheen henkilökohtaisuus osoittautui haasteeksi siksikin, että halu ymmärtää omaa jännittämistäni tuntui jarruttavan aineiston analyysia, vaikka toki aineisto olisi voinut auttaa minua siinä. Henkilökohtaisuus herpaannutti keskittymiskykyäni prosessin aikana.

Olen kiitollinen saamastani kuudesta kokeneen toimittajan tarinasta ja olen iloinen, että ne edustavat erilaisia jännittämisen muotoja: yksi jännittää esiintymistä, toinen puhelinsoittoa. Jäin silti miettimään, etsinkö tarpeeksi hanakasti toimittajien jännittämistarinoita opinnäytetyöni aineistoksi. Olisinko sittenkin voinut lähettää sähköposteja vieläkin laajemmin eri toimituksiin, vaikkapa kaupunkilehtiin? Uskon, että minua vaivasi pieni arkuus: jännitin lähestyä kasvottomilta tuntuneita toimituksia asialla, joka ehkä kertoisi omasta heikkoudestani toimittajana. Pidin aiheitani niin henkilökohtaisena, että ajattelin opinnäytetyöni henkilöityvän minuun, vaikka kukaan muu tuskin ajatteli niin. Alitajuntaisesti mietin, mitä mahdolliset tulevat työnantajani mahtavat ajatella minusta. Työllistyminen epävarmalle alalle vaatii varmuutta, johon olen vasta kasvamassa. Aluksi sain tekstejä monta peräkkäin, innostuin ja ajattelin aiheeni olevan tärkeä. Kun tekstien saanti tyrehtyi ja määrä jäi kuuteen, annoin sen vaikuttaa motivaatiooni. Kyseenalaistin turhaan aiheeni tarpeellisuuden. Opin, että opinnäytetyö vaatii motivaatiota ja itsensä johtamista. Prosessin lopussa aloin ymmärtää aiheeni tärkeyden. Jännittäminen ei ole toimittajan työn ”suurin murhe”, mutta siitä voi tulla sellainen, etenkin jos sen kanssa jää yksin. Jännittämisen ei tarvitse olla salaisuus. Jos toimittaja voi kerran puhua jännittämisestään avoimesti ja suureen ääneen, voi olla, ettei hänen enää sen jälkeen tarvitse puhua siitä laisinkaan. Ehkä omalla kohdallani on niin.

Olin ajatellut käyttää jännittämisen sijaan itse keksimääni käsitettä ”ammatillinen arkuus”, mutta lopulta yleisesti tutumpi sana jännittäminen tuntui helpommalta. Haasteellisinta oli ymmärtää, miten opinnäytetyö rakentuu ja kuinka tutkimusta tehdään. Analyysi kuuden toimittajan tarinoista voisi olla vieläkin tarkempaa ja johdonmukaisempaa. Aineiston analyysi tuntui aika ajoin turhauttavalta ja vaikealta. Luin jostain, että analysointi on keskustelua aineiston kanssa. Välillä tunsin tuijottavani tekstirivejä ja rivien

välejä saamatta mitään irti: en saanut keskustelua syntymään, vaikka yritin. Tiesin, että syynä oli oma kokemattomuuteni ymmärtää narratiivisen tutkimuksen piirteitä ja työkaluja. Se turhautti. Opin analyysin tekemisestä ja kokonaisuuden hallinnasta eniten koko opinnäytetyössäni.

Olen hyvin ylpeä itsestäni ja rohkeudestani tutkia itselleni arkaa aihetta. Opinnäytetyössäni olen asettanut oman epävarmuuteni tarkasteltavaksi ja yrittänyt hyötyä siitä. Opinnäytetyön hyöty itselleni on, että olen pystynyt katsomaan itseäni etäältä ja näkemään käytökseni naurettavuuden: kuka on tuo ihminen, joka välttelee omaa työtään. Uskallan nyt mennä jännitystä ja omaa työtäni kohti.

Lähteet

Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä.

Dunderfelt, T. 2011. Minä – Onnistujaksi joka olen. Kauppakamari. Helsinki.

Hiltunen, Elina. 28.10.2014. Toimittaja. Haastattelu. Helsinki.

Hyppönen, H. 2005. Kuinka SE tehdään esiintyjänä. Talentum. Helsinki

Jensen, H. 2013. Perhosia vatsassa. Voi hyvin. 28. 7. s. 27-31.

Minna Martin. 12.5.2015. Psykologi. Jännittäminen – häiriö vai luonnollinen osa elämää?. Yleisöluento. Helsingin yliopisto. Helsinki.

Martin, M. Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2013. Jännittäminen osana elämää –opiskelijaopas. Uudistettu painos. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Helsinki. Luetavissa: <http://www.yths.fi/filebank/2316-Jannittajaopas-2013.pdf>. Luettu 26.9.2015.

Reenkola, E. 2014. Nainen ja häpeä. Minervakustannus. Helsinki.

Saksala, E. 2012. Ammattina juontaja. Like. Helsinki.

Salminen, E.1998. Oivaltava toimittaja – Toimitustyön uudet mallit ja vaatimukset. Ajatus. Helsinki.

Winegarner, B. 2012. 5 ways journalists can overcome shyness during interview. Luetavissa: <http://www.poynter.org/how-tos/writing/170873/5-ways-journalists-can-overcome-shyness-during-interviews/>. Luettu 26.9.2015.

Yle Areena 2014. Tekijänä. Jakso 4: Jussi Leinonen. Katsottavissa: <http://areena.yle.fi/1-2180620>. Katsottu 24.9.2015

Liitteet

Liite1. Saatekirje.

Hei,

etsin opinnäytetyöhöni toimittajien tarinoita jännittämisestä. Olisiko sinun mahdollista jakaa viestiäni eteenpäin toimitukseenne?

Teen opinnäytetyötäni Haaga-Helien Journalismin koulutusohjelmaan ja tällä hetkellä opparini kulkee nimellä: "Miten toimittaja voi tulla toimeen ammatillisen arkuutensa kanssa?"

Ammatillinen arkuus on itsekeksimäni termi, jolla tarkoitan arkuutta, joka ilmenee työtilanteissa. Toivon, että opparista olisi hyötyä muillekin jännittäjille.

Opparia varten pyydän nyt toimittajia kirjoittamaan tekstejä jännityksestä. Tekstin pituuden ja tyylin saa itse päättää. Tässä muutama kysymys kirjoittamisen avuksi:

Miksi jännität? Milloin ja missä tilanteissa jännität? Miten se näkyy ja miltä se tuntuu?

Mitä teet helpottaaksesi sitä? Tarvitseeko jännityksestä päästä eroon?

Tekstit voi lähettää osoitteeseen: sandra.lamppu@gmail.com

Luen ne luottamuksella ja jos julkaisen ne opparissa, ei teksteihin tule nimiä. Ehkä vain esim. "-Aikakauslehtitoimittaja, 32, Helsinki. Työkokemusta 10 vuotta."

Kiinnostavaa olisi siis sähköpostissa kuulla, minkälaista työtä tekstin takana oleva henkilö tällä hetkellä tekee, paljonko työkokemusta on, hänen ikänsä sekä asuinpaikkansa.

Jos jotain kysyttävää on, olkaa toki yhteydessä. Kiitos jo etukäteen!

Keväisin terveisin,

Sandra Lamppu

p. 044 203 7088

Viikkoliitteen esimies eli viikkoliitteen esimies ja toimittaja, 31, työkokemusta 10 vuotta

Luonteeltani olen hieman introvertti, eli välillä kova hälinä, liialliset ihmismassat ja uudet ihmiset verottavat minulta voimia, vaikka ihmisten kanssa olemisesta muuten pidänkin. Työssäni nykyään jännitän monesti eniten sitä, että minulla ei ole riittävästi aikaa toteuttaa jotakin tehtävää.

Yksityiselämässäni jännitän edelleen helposti myös uusien ihmisten tapaamista, ja sama juttu oli joskus muinoin töissä. Vuosien varrella olen havainnut, että jännityksestä pääsee yli toistolla: eli täytyy altistaa itsensä tilanteelle, joka jännittää, mahdollisimman usein. Silloin tilanteen luoma intensiteetti vähenee, kerta kerralta. Huomaa jopa, että hei, tähän on todella hauskaa! Toistolla kertyy myös kokemusta siitä, miten voi toimia, jokin työtilanteessa menee pieneen: ”Hei, tähän olen törmännyt ennenkin. Nyt kannattaa toimia siis näin.”

Kokemus ja toisto, nämä kaksi siis laukaisevat jännitystä, liittyi se sitten yksityis- tai työelämään.

Helpotan jännitystä myös valmistautumalla työtehtävään hyvin, vaikkapa haastatteluun. En halua kysyä itsestään selviä taustatietoja ja saada haastateltavaa siten ärsyyntymään, joten tutkin häntä mahdollisimman paljon ennakkoon. Näin vältyn myös vääränlaisilta isoilta yllätyksiltä, jotka voivat ajaa jännitykseen taipuvaisen pois raiteiltaan (suotta). Isot yllätykset ovat oikeastaan toivottavia: ne parantavat juttuja ja auttavat haastattelijaa ymmärtämään, ettei kaikkea pidä eikä voi kontrolloida.

Eikä kaikki ole niin vakavaa. Ihmisten kanssa tässä vain tekemisissä ollaan, oli kyse sitten rokkitähdestä tai pääministeristä. Hekin ostavat marketista sitä samaa jauhelihaa kuin mekin.

Jännittämisen myönteinen käänköpuoli on herkkyys, joka on yksi toimittajan tärkeimmistä työvälineistä. Toimittajan tehtävä on suodattaa maailmaa niin, että ihminen voi siitä kiinnostua ja sitä ymmärtää. Siksi hänellä täytyy olla herkkyys nähdä se maailma ja ne ihmiset.

Toimittajan tehtävä on myös saada haastateltava avautumaan, ja parhaiten se toimii, kun hän uskaltaa itsekin näyttää haavoittuvaisuutensa – esimerkiksi nauramalla itselleen. Jos haastattelutilanteessa toimittaja vahingossa kummelttaa, siitä on vain etua: todistaa, että olet vain ihminen, sinulle on ihan turvallista puhua.

Jännittämistä ei tarvitse hävetä, eikä siitä tarvitse päästä kokonaan yli. Sitä voi käyttää erittäin hyödyllisenä työkaluna. Pitää vain löytää sopiva tapa itselle elää jännityksen kanssa, ettei se estä toimimasta.

Jokainen onnistuu aina parhaiten, kun on oma itsensä.

Päätoimittaja eli aikakauslehden päätoimittaja, 52, työkokemusta 30 vuotta

Omasta puolestani voisin sanoa, että vieläkin välillä jännittää, vaikka olen 52 vuotta ja ollut alalla 30 vuotta. En jännitä niinkään enää ihmisten kohtaamista, mutta esiintymistä aina jollakin tavalla. Tarkoitan nyt puheiden ja esitelmien pitämistä, yleisön edessä olemista. Paras lääke on ollut mennä kohti jännityksen kohdetta eli itse tilannetta. Kun tuntee selviävänsä, jännitys ajan ollen helpottaa. Tilalle tulee luottamus. Hyvä on ajatella niinkin, että jännitys yleensä syntyy ajatuksesta, että jotenkin mokaa ja epäonnistuu. Kun sallii itselleen mokaamisen, sen pelko katoaa. Mokaaminen auttaa ja helpottaa elämää monin tavoin. Tietenkin elämäkokemus myös auttaa.

Lieneekö tästä nyt sinulle mitään apua. Toivottavasti saat hyviä kertomuksia. Yleensä toimittajat eivät juurikaan tunnusta pelkäävänsä ja jännittävänsä. Moni varmasti kätkee ja pelkää keskenään. Sikäläkin hieno aihe tuoda tätäkin päivän valoon.

Politiikan toimittaja eli politiikan toimittaja, 46, työkokemusta 17 vuotta.

Minä olen jännittäjä, olen aina ollut. Puhuminen yleisön edessä oli lapsena aivan hirveää, nyt enää kamalaa. Sama koskee puhumista yleisön seasta. Mikä minä olen esittämään kysymyksiä? Paikalla on varmasti tähdellisempiäkin ihmisiä, paremmin asiaan perehtyneitä.

Näistä syistä en mielelläni esitä kysymyksiä suurissa tiedotustilaisuuksissa. Ja jos esittän, sydämeni hakkaa pitkään ennen vuoroani ja sanat tuntuvat takertuvan kurkkuun. Stressi estää minua ajattelemasta luovasti tai edes johdonmukaisesti. Tilaisuuksien ei tarvitse edes olla suuria, pienikin riittää, jos paikalla on auktoriteetteja tai sellaiseksi kuvittelemiani.

Ongelmani johtuu ainakin komplisoidusta suhteestani valtaan. Pelkään vallassaolijoita. Pelkään myös kollegoja, ainakin niitä joita en tunne ja jotka edustavat suuria tiedotusvälineitä. Tunnen, etten ole mitään heihin verrattuna.

Valtasuhteeni taas on oman psykohistoriani tuotosta. Minusta on kasvatettu alamainen; minua ei ole opetettu luovaan ajatteluun vaan noudattamaan normeja. Pelkkä puheen-
vuoron käyttäminen saa alitajuntani hereille: älä tee näin, se sanoo.

Sama kammo vaikeuttaa myös puhelinkäyttäytymistäni. Vältän soittamista. valmistaudun puheluihin niin paljon, että en kuuntele, mitä toinen puhuja sanoo, vaan etenen kysymyslistaani mekaanisesti.

Onneksi tämä kaikki on viime vuosina hieman helpottanut. Paniikkiin joudun aniharvoin. En tiedä, mistä muutos johtuu. Kansalaisuuskäsitykseni on kuitenkin parantunut ja koen itseni usein tasaveroiseksi kansalaiseksi auktoriteettien kanssa. Tähdennän itselleni jatkuvasti, että sananvapaus takaa minulle puhe- ja olemassaolo-oikeuden siinä missä muillekin.

Toimittaja 1 eli aikakauslehden toimittaja, 39, työkokemusta 18 vuotta

Töissä minua harvoin enää jännittää. Mutta joskus voi työtehtävissä tulla epämukava olo ja siihen on monia syitä.

Silloin kun minua on eniten jännittänyt, olen ollut töissä työpaikassa, joka ei tunnu ihan omalta. En ole esimerkiksi samaa mieltä lehden linjasta, ja koen että haastattelujen aiheet ovat liian tungettelevia. Olen ollut urani alussa iltapäivälehdessä töissä ja viikko-lehdessä. Nuorena, parikymppisenä en ajatellut juurikaan jännittämistä tai sitä onko lehden linja omien arvojeni mukainen, tein vain mitä käskettiin ja jos jännitin niin se johtui siitä, että en ole valmistautunut tarpeeksi hyvin, tai saanut pomolta kyllin tarkkaa briiffiä, mitä jutulta halutaan. Tai sitten olin kuullut kollegoilta, että haastateltava on hankala ja minä jännitin sitä, että hän lähtee kesken haastattelun, suuttuu minulle tai kieltää julkaisemasta juttua.

Olen päässyt jännittämisestä siten, että valmistaudun niin hyvin kuin mahdollista. Otan huomioon aikataulumuutokset. Jos minulla on esimerkiksi paljon kysyttävää, jaan ne tärkeysjärjestykseen, jolloin saan tehtyä jutun, vaikka aikataulut pettäisivät ja aikaa onkin yhtäkkiä paljon vähemmän (näin saattaa käydä kun haastattelee kansainvälistä kuuluisuutta, joka tekee yhden päivän aikana kymmeniä haastatteluja).

Jännittämiseen auttaa myös oivallus, että kyseessä on kahden ihmisen välinen kohtaaminen. Olen avoin, en oletta tuntevani toista, en syötä sanoja suuhun, olen oma itseni, näytän tunteeni (innostuksen, ilon, ihmettelyn, uteliaisuuden, huvittuneisuuden). En ole kuitenkaan haastateltavan ystävä, enkä halua sellaiseksi, joten rajat täytyy pitää. Toinen voi ja saa avautua minulle, mutta vain niissä asioissa, jotka haluaa nähdä jutussa. Loppujen lopuksi vain jutulla on väliä, se on minun tärkein tehtäväni – ei se

pitääkö haastateltava minusta. Mutta yleensä asiaani edistää se, että käyttäydyn kohteliaasti ja miellyttävästi.

Joskus alkuaikoina minua jännitti kysyä henkilökohtaisia kysymyksiä, sellaisia joista en itse pitäisi. Se, miten haastateltava niihin suhtautuu, riippuu yleensä siitä miten kokenut hän on. Konkarit ovat kuulleet kaiken, joku tuoreempi nimi voi suuttua. Jos minun on kysyttävä ns. vaikeita kysymyksiä, joista tiedän että haastateltavalle tulee epämukava olo, pyrin siinäkin tilanteessa olemaan oma itseni ja avoin. En töksäyttele, en ole hyökäävä, olen empaattinen, mutta en myöskään anna helpolla periksi, jos haastateltava puhuu ristiriitaisia juttuja tai en ymmärrä mitä hän tarkoittaa.

Jännittämistä vähentää myös kokemus. Mitä enemmän tekee, sitä tutummaksi tilanteet tulevat. Jos mogaa, sen voin reippaasti myöntää ja nauraa itselleen. Aina voi ottaa uudeksi ja soittaa perään.

Radiotoimittaja eli toimittaja, välineinään radio ja lehti, tällä hetkellä radiotoimittaja- ja juontaja, 33, työkokemusta 10 vuotta

En ole jännittäjätyyppiä, oikeastaan päinvastoin, menen rohkeasti tilanteisiin ja tykkään kokeilla uusia asioita. Mutta, galluppi, voihan galluppi. En tykkää. Inhoan. Gallupeissa täytyy lähestyä ennalta suunnittelemta tuntematonta ihmistä, jota ei ole voinut varoittaa tilanteesta. Jännitän galluppien tekoa enkä pidä niiden tekemisestä, koska ne saatavat tuntua molemminpuolisesti epämukavilta hetkiltä. Vaikka olen tehnyt monen monta hyvää galluppiä ja kohdannut ihmisiä, jotka rohkeasti ja innokkaasti haluavat vastata galluppiin, ei jännitys niitä kohtaan ole hälventynyt.

Toimittaja 2 eli aikakauslehtitoimittaja, 42, työkokemusta noin 17 vuotta

Kun työskentelin parikymppisenä iltapäivälehdessä, jännitin sekä puhelimella soittamisesta että haastatteluja. Jouduin soittamaan silloin tällöin jollekin julkkikselle ja kysymään, onko totta että hän on raskaana/rakastunut/pettänyt miestänsä. Soittaminen inhotti, koska kysymykset inhottivat. Selvisin niistä ajattelemalla, että ihminen luurin toisessa päässä ei tunne minua, että olen hänelle vain anonyymi ääni. Lohduttauduin myös sillä, että pahinta mitä voi tapahtua, on se että hän suuttuu ja lyö luurin korvaan, eikä sekään ole pahuuksista pahin. Korostin itselleni, että puhelun ajan olen ennen kaikkea toimittaja. En viihtynyt iltapäivälehdessä pitkään, mutta ehdin oppia paljon. Vähintään opin sen, missä rajani menee ja mitä en ainakaan halua.

Iltapäivälehdessä käytiin siihen aikaan paljon juttukeikoilla yhdessä kuvaajan kanssa. Useimmiten kuvaaja oli keski-ikäinen mies. Olin nuori ja vaikutin todennäköisesti aralta, sillä olin nuori ja arka. Haastattelut hoidin silti mielestäni aina hyvin, vaikka en itsestäni haastattelutilanteessa meteliä pitänytkään. Sain usein haastateltavan ns. avautumaan vain sillä, että kuuntelin. Jännitin keikkoja, mutta haastattelutilanteessa en hermoillut haastateltavaani. Siitä huolimatta olin muutaman kerran tilanteessa, jossa mieskuvaaja alkoi keikan jälkeen isällisesti luennoida, kuinka minun kannattaisi tuoda itseäni enemmän haastattelutilanteessa esiin. Näin sanoneet kuvaajat olivat yleensä niitä, jotka pitivät haastattelu/kuvaustilanteessa itsestään sellaista showta, että se häiritsi mielestäni pahasti haastattelua. Harmittaa vieläkin, etten osannut älähtää takaisin (ja vaientaa heitä).

Parikymppisenä käsitykseni "hyvästä toimittajasta" oli stereotyyppinen. Kuvittelin, että hyvän toimittajan pitäisi olla puhelias, kovapintainen päsmäri, joka osaa esiintyä. Minulla meni liikaa energiaa sen pohtimiseen, miten ottaisin haastattelutilanteen haltuun ja vaikuttaisin haastateltavan silmissä varmalta ja erittäin mahtavalta ihmiseltä. Nykyisin ajattelen, että riittää, että teen työni toimittajana niin hyvin kuin pystyn. Pystyn tekemään sen hyvin tosi moneen eri tyyliin, jännittäen tai täysin tyynenä. Oikeastaan haastattelua edeltävilläni fiiliksilläni ei minusta ole enää kauheasti väliä. Ne eivät ole minusta kovin olennaisia tai kiinnostavia eivätkä ratkaise, tuleeko haastattelustani hyvä vai ei.

Nykyisin olen töissä naistenlehdessä. Vihaan yhä sitä hetkeä, kun istun bussissa tai taksissa matkalla haastateltavan luo. Oksettaa, pulssi nousee ja vihaan aidosti ja syvästi ammattiani. Jännitys katoaa aina tarkalleen sinä hetkenä, kun seison haastateltavan oven takana. Pulssini kirjaimellisesti hidastuu. Minulle tulee rauhallinen olo ja olen aivan varma, että pärjään tilanteessa hyvin. En oikein tiedä miksi. Olen tehnyt saman niin monta kertaa, ehkä siksi. Tunnen haastateltaviani kohtaan yleensä vilpittömää uteliaisuutta, kiitollisuutta ja tiettyä lämpöä, ja se voittaa jännityksen.

Olen myös alkanut uskoa, että osaan työni. Vaikka hermoilisin ennen haastattelua, se ei estä minua kysymästä arkaluontoisia, tärkeitä kysymyksiä tai kirjoittamasta hyvin. Olen alkanut ajatella, että periaatteessa sillä, miten haastattelutilanteessa itse esiinnyn, ei ole hirveästi väliä. Jos mokailen, takeltelen tai vaikutan muuten typerykseltä, vaikka olen valmistautunut haastatteluun hyvin, ei se mitään. Päähenkilö tilanteessa on kuitenkin haastateltava. Yleensä jokainen haastateltava on niin keskittynyt oman tarinansa kertomiseen ja sen lumoiissa, ettei huomaa, vaikka seisaisin kesken kaiken päälläni. Jos siis jännitän ennen haastattelua, rauhoitan itseni sanomalla itselleni: Relaa, et ole

kovin kiinnostava, et ole pääosassa, et ole tärkeä tässä. Kumma kyllä tuosta tulee hyvä ja tärkeä olo.

Parhaimmillaan jännittäminen preppaa pään ja kropan valmiiksi haastattelutilanteeseen, huonoimmillaan se vie huomion väärään asiaan (itseeni haastateltavan sijasta). Ennen kaikkea jännittäminen on minusta merkki herkkyydestä, ja herkkyys taas on yksi toimittajan tärkeimmistä työkaluista. Siksi en enää edes halua pyristellä eroon omista etukäteisherموiluistani.

Ai niin, olen myös huomannut, että haastateltavat jännittävät lähes aina enemmän kuin minä. Ne reippaimmatkin suupaltit. Siksi olen alkanut ajatella, että on vain hyvä, jos en vaikuta hirveän pelottavalta ihmiseltä. En halua vaikuttaa pelokkaaltakaan, mutta vielä vähemmän haluan pelottaa. Pelottava ei saa irti hyviä vastauksia, uskon.

Vielä viimeinen: jännitän vieläkin puhelimella soittamista (haastateltaville siis). En usko että se katoaa koskaan. Olen ratkaissut sen ajattelemalla, että tämä on se ammattini inhottava puoli, josta mulle maksetaan. Se helpottaa.