

Inka Kentala ja Hanna Korhonen

## **Ujostuttaa, jännittää, pelottaa!**

Nuorten aikuisten sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia ja keinoja selviytyä siitä

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunta

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Inka Kentala ja Hanna Korhonen

Työn nimi: Ujostuttaa, jännittää, pelottaa! — Nuorten aikuisten sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia ja keinoja selviytyä siitä

Ohjaaja: Mirva Siltakorpi

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 83

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten aikuisten sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia ja sitä, missä ja miten se ilmenee. Tavoitteenamme oli kerätä selviytymiskeinoja, joita he ovat hyödyntäneet päästäkseen siitä yli. Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä opiskelijatukijärjestö Nyyti ry:n kanssa, jonka tehtävänä on edistää ja tukea opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja elämänhallintaa.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus käsittelee nuoruutta elämänvaiheena sekä määrittelee sosiaalisuuden ja sosiaalisten suhteiden käsitteet ja niiden merkityksen. Lisäksi määrittelemme ahdistuksen, jännittämisen, ujouden ja arkuuden käsitteet sekä sen, mitä tässä työssä tarkoitetaan sosiaalisella ahdistuksella. Teoriaosuuden lopussa tarkastellaan selviytymiskeinoja eri tulokulmista.

Opinnäytetyömme toteutettiin laadullisena, narratiivisuutta hyväksikäyttäen. Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat Nyytin nettisivujen kautta tavoitetut nuoret aikuiset ja heidän omakohtaiset kokemuksensa. Aineisto kerättiin kirjoituspyynnön kautta vuoden 2014 kesän aikana ja annettuun määräaikaan mennessä vastauksia kertyi yhteensä kahdeksan (8) kappaletta.

Tutkimustuloksistamme selvisi, että sosiaalisen ahdistuksen kokemus on hyvin yksilöllinen. Ahdistusta koettiin monissa eri tilanteissa, kuten koulumaailmassa ja esiintymistilanteissa. Monimuotoisuudessaan sosiaalinen ahdistus voi mukanaan tuoda merkittäviäkin haasteita kokijansa elämään. Tavot selviytyä ahdistuksen kokemuksesta jakautuivat torjuviin suojamekanismeihin, eli tilanteiden välttelyyn ja taka-alalle jättäytymiseen sekä edesauttaviin selviytymismekanismeihin, joiksi nimettiin muun muassa läheisten tuki ja tilanteisiin valmistautuminen.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Author/s: Inka Kentala and Hanna Korhonen

Title of thesis: Embarrassed, nervous and scared! — Young adult's experiences of social anxiety and means to cope with them

Supervisor(s): Mirva Siltakorpi

Year: 2014

Number of pages:83

Number of appendices:2

---

The purpose of this thesis was to examine the experiences of young adults regarding social anxiety and how and where it occurs. In addition, our goal was to gather different kinds of coping strategies they have used trying to get over it. This thesis was carried out in cooperation with the student support organization Nyyti ry, whose function is to promote and support students' mental well-being and life management.

The theoretical part of the thesis deals with youth as a phase of life and defines the concepts of sociability and social relations and their significance. Additionally, we define anxiety, tensioning, shyness and sensitivity as well as the concepts of what we mean by social anxiety in this work. At the end, we explore coping strategies from different angles.

The thesis was a qualitative study and we also utilized narration. The data was analyzed by using content analysis. The target group in our research was young adults and the data was collected through a written request on Nyyti's website. We received a total of eight (8) replies by the deadline set. The research material was collected in the summer of 2014.

The research results show that the experiences of social anxiety are individual. Anxiety was experienced in many different situations, such as the school world and performing. In its complexity, social anxiety can bring significant challenges for a person who has that kind of problem. Methods to cope with the experience of anxiety were divided in two: rejecting protective mechanisms like avoiding the distressing situation or by staying in the background, as well as assisting coping mechanisms like prepare for the situations and nearby support.

## SISÄLTÖ

Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 TAUSTA JA TAVOITE.....	8
2.1 Tutkimuskysymykset ja tavoite.....	8
2.2 Teoreettinen viitekehys.....	9
2.3 Yhteistyötaho – Nyyti ry.....	11
2.4 Aikaisemmat tutkimukset.....	13
3 MATKA NUORESTA NUOREKSI AIKUISEKSI.....	17
3.1 Nuoruusikä, sen aikaiset muutokset ja kehitystehtävät.....	17
3.2 Nuoruusiän sosiaalinen ahdistus.....	19
4 SOSIAALISUUS JA SOSIAALISET TAIDOT.....	21
4.1 Sosiaalisuus.....	21
4.2 Sosiaaliset taidot ja sosiaalinen kyvykkyys.....	22
4.3 Sosiaalisten suhteiden merkitys.....	25
4.4 Sosiaalisuus yhteiskunnassa.....	27
5 SOSIAALINEN AHDISTUS.....	31
5.1 Jännittäminen, pelot ja ahdistus.....	31
5.1.1 Sosiaalisten tilanteiden pelko.....	35
5.1.2 Sosiaalisen ahdistuksen käsite.....	36
5.1.3 Itsetunto ja häpeä sosiaalisen ahdistuksen taustalla.....	37
5.2 Ujous ja arkuus.....	38
6 OMAT SELVIYTYMISKEINOT JA MUIDEN TUKI.....	41
6.1 Puolustuskeinot.....	41
6.2 Tiedostaminen ja hyväksyminen.....	42
6.3 Pelon kohtaaminen ja siitä keskusteleminen.....	44
6.4 Ammattiapu ja lääkehoito.....	46
6.5 Ahdistuneen kohtaaminen.....	47
6.6 Sosionomi auttajana.....	48
7 OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA ANALYYSI.....	51

7.1 Kohderyhmä.....	51
7.2 Tutkimusmenetelmä.....	52
7.3 Aineiston analysointi .....	55
7.4 Luotettavuus ja etiikka.....	57
<b>8 TUTKIMUSTULOKSET .....</b>	<b>60</b>
8.1 Sosiaalista ahdistusta voi olla kaikkialla.....	60
8.2 Sosiaalinen ahdistus näkyy ja tuntuu .....	62
8.3 Suojamekanismit -välttämiskäyttäytymisellä tilanteista eroon.....	64
8.4 Selviytymiskeinot –valmistautuminen ja läheisten tuki auttaa .....	66
<b>9 JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>69</b>
<b>10 POHDINTA .....</b>	<b>74</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>77</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>84</b>

# 1 JOHDANTO

Vaikka teknologia kehittyy ja kulttuurit muovautuvat ajan saatossa, pysyy ihmisen perustarve samana: yhteisöllisyys ja jakamisen kokemus kanssaihminen kanssa (Cacioppo & Patrick 2008, 52 – 53 ). Nykyaikana puhutaan paljon siitä, miten yksilöt ovat etäämpänä toisistaan niin fyysisellä kuin emotionaalisellakin tasolla. Tämä ajatus kuvaa kyllä nykyajan modernia kehityssuuntausta, mutta siitä huolimatta se ei vastaa sitä, että ihmisen fysiologia on pysynyt tähän päivään samana. Cacioppon (16.7.2010) mukaan meidän terveytemme ja hyvinvointimme riippuu hyvin paljon siitä, millainen kyky meillä on muodostaa ja ylläpitää tyydyttäviä sosiaalisia yhteyksiä toisten ihmisten kanssa. Olemme huomanneet, että sen lisäksi että yksilöllisyyden arvostaminen on kivunnut yhteisöllisyyden edelle, tunnutaan nykyään arvostavan yhä enemmän myös yksilön tietynlaisia luonteenpiirteitä. Tällä tarkoitamme ulospäinsuuntautuneita ekstrovertejä, jotka pelottomasti, joskus jopa röyhkeästikin tuovat itsensä esille. Onko ujoudesta ja jännittämisestä tehty häpeällisiä piirteitä? Onko tässä yhteiskunnassa enää tilaa aremmille tai hiljaisemmille? Tämän opinnäytetyön tarkoituksena onkin keskittyä nimenomaan tähän arkuuteen ja hiljaisuuteen, jonka takana saattaa olla sosiaalinen ahdistus.

Sosiaalisesta ahdistuksesta puhuttaessa tässä opinnäytetyössä, tarkoitamme sillä ahdistuksen: pelon, huolen ja epäilyksen kokemuksia, jotka voivat nousta missä tahansa sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalinen ahdistus voi hankaloittaa uusien ihmissuhteiden luomista tai rajoittaa ihmisen elämää sen eri osa-alueilla. Tällaisen ongelman kanssa painivalla saattaa olla korkea kynnyks puhua ongelmistaan ja hakea apua. Kärjistyessään se voi johtaa sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja siitä taas paikkojen ja tilanteiden välttelemiseen. Tätä kautta sosiaalinen ahdistus vaikuttaa yksilön yhteisöllisyyden kokemukseen ja voi pahimmillaan johtaa koko yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Nämä yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmasta esiin tuodut seikat tekevätkin aiheestamme ajankohtaisen. Sosiaalinen ahdistus, kuten yhtä lailla muutkin ahdistusongelmat rajoittavat sitä, mitä ihminen voi tehdä. Sosiaalialan ongelman tästä tekeekin se, että kyseessä on arkea niin paljon rajoittava tekijä. Ongelmasta kärsivät eivät varsinaisesti ohjaudu sosiaalisen ahdistuksen takia juurikaan sosiaalityön piiriin, mutta jokaisen sosiaalialan ammattilai-

sen tulisi tästä huolimatta osata tunnistaa se ja osata ottaa se huomioon ihmisen kokonaisvaltaisessa kohtaamisessa.

Tämän opinnäytetyön pääosaa näytteleekin sosiaalisen ahdistuksen käsite ja sen monimuotoisuus. Käsittelemme sitä, millaisia kokemuksia nuorilla aikuisilla on tästä ilmiöstä. Enemmän haluamme kuitenkin keskittyä siihen, mitä selviytymiskeinoja nuoret käyttävät hallitakseen tätä tunnetta. Toimeksiantajanamme toimi Nyyti ry, jota hyödynsimme opinnäytetyömme tutkimuksen toteutuksessa ja tutkimusmateriaalin keräämisessä. Opinnäytetyömme teoriaosuuden ja tutkimustulosten avulla pyrimme tuottamaan ja jakamaan tietoa niin sosiaalisen ahdistuksen kanssa kamppailevalle, kuin heidän ystävilleen, läheisilleen sekä muille auttajatahoille. Lisäksi toivomme että opinnäytetyömme lisää ymmärrystä ja kohtaamisen välineitä työntekijöille, jotka tapaavat työssään sosiaalisesti ahdistuneita.

## 2 TAUSTA JA TAVOITE

Tässä pääluvussa tuomme esille opinnäytetyömme taustaa ja sitä mihin tällä työllä pyrimme. Esittelemme myös tutkimuskysymykset, joihin olemme tutkimusosiossa hakeneet vastausta. Aiheestamme on tehty hyvin vähän aikaisempia tutkimuksia, mutta tästä huolimatta esittelemme myös muutaman tutkimuksen, jotka koemme oman aiheemme kannalta merkityksellisiksi. Lisäksi esittelemme opinnäytetyömme yhteistyötahon, Nyyti ry:n.

### 2.1 Tutkimuskysymykset ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää nuorten aikuisten sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia, sekä ahdistuksen kanssa elämiseen auttavia selviytymiskeinoja. Ajankohtaisuuden lisäksi, aiheemme valikoitumiseen vaikutti omakohtaiset kokemukset ja niistä kumpuava kiinnostus aihetta kohtaan. Näemme, että sosiaalinen ahdistus voi olla henkilökohtaista pahoinvointia aiheuttava ja yksilön toimintakykyä merkittävästi heikentävä tekijä, mutta toisaalta se voi olla myös esimerkiksi osatekijänä yhteiskunnallisesti merkittävässä ongelmassa: nuorten syrjäytymisessä.

Sosiaalisen ahdistuksen käsite ei ole yleisesti käytössä oleva termi. Jotkut tutkijat, kuten Juhani Mattila (2004), käyttävät ohimennen käsitettä, sitä kuitenkin tarkemmin määrittelemättä. Ainoastaan Wikipedia tunnisti käsitteen sellaisenaan. Tästä huolimatta tai paremminkin juuri sen takia, halusimme käyttää nimenomaan sosiaalisen ahdistuksen käsitettä, sillä katsoimme, että esimerkiksi pelkän ujouden tai jännittämisen tutkiminen olisi liian kapea-alaista, mutta toisaalta diagnosoitava sosiaalisen tilanteen pelko on liian ”laaja” ja sairauskeskeinen käsite ilmiölle, jota haluamme tutkia. Ajatuksenamme oli tutkia sosiaalisista tilanteista aiheutuvia ahdistuksen ja jännittämisen kokemuksia, rajaamatta kuitenkin liian tarkoin, millainen ahdistusta aiheuttavan sosiaalisen tilanteen tulisi olla tai kuinka usein ja voimakkaasti ahdistusta koetaan. Myöhemmin tässä opinnäytetyössä avaaamme vielä hieman tarkemmin mitä tarkoitamme sosiaalisella ahdistuksella.



Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia kirjoittajilla on?
2. Millaisia selviytymiskeinoja kirjoittavat ovat hyödyntäneet tilanteissa, joissa he ovat kokeneet sosiaalista ahdistusta?

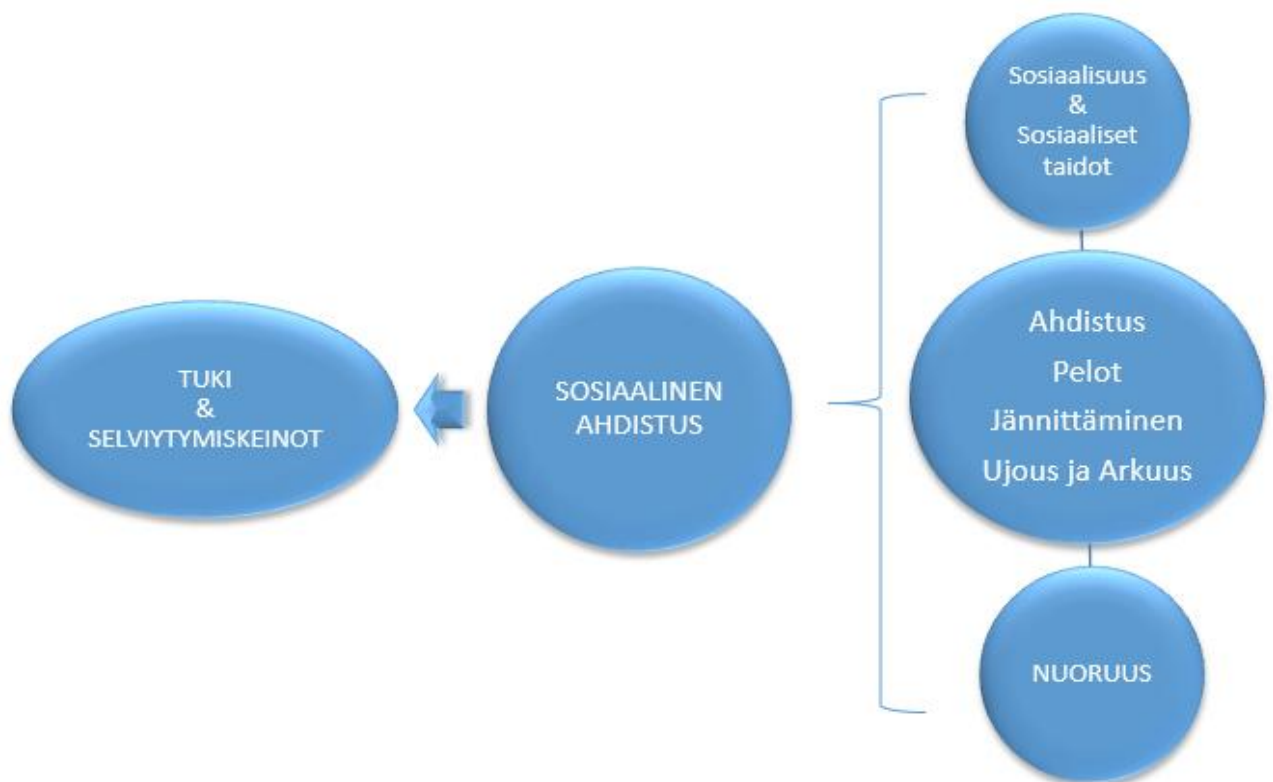
Tutkimuksemme tavoitteena on eritellä sosiaalisen ahdistuksen alle keräämiämme, sosiaalisissa tilanteissa tapahtuvan jännittämisen, ahdistuksen, pelon, arkuuden sekä ujouden tunteiden kokemuksia. Samalla haluamme myös selvittää, kuinka tällaisten kokemusten kanssa voi oppia elämään tai voiko niistä ehkä joskus päästä jopa täysin eroon. Tavoitteenamme on kerätä jo aiemmin tuotettua ja omassa tutkimuksessamme noussutta tietoa avuksi ja tueksi sosiaalista ahdistusta kokeville. Tämän lisäksi toivomme, että se voisi lisätä ymmärrystä ja kohtaamisen välineitä työntekijöille, jotka tapaavat työssään sosiaalisesti ahdistuneita. Ajatellamme myös, että opinnäytetyöstä voisi olla apua ihmisille, joiden perheessä tai ystäväpiirissä on sosiaalista ahdistusta kokevia.

## 2.2 Teoreettinen viitekehys

Avaamme opinnäytetyömme teoreettista viitekehystä jäsentämälläme kuviolla (Kuvio 1). Karkeasti jaoteltuna teoreettinen viitekehuksemme rakentuu nuoruuden, sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen sekä sosiaalisen ahdistuksen käsitteisiin. Tämän lisäksi perehdymme teoriaosuudessamme erilaisiin tuen muotoihin ja selviytymiskeinoihin, jotka voivat auttaa sosiaalisessa ahdistuksessa.

Kuviolla tarkoituksemme on konkretisoida tiivistetysti teoriaosuudessa esittelemämme käsitteet. Olemme asettaneet nuoruuden ja sosiaalisuuden sekä sosiaaliset taidot samalla linjalle, sillä ne linkittyvät mielestämme vahvasti toisiinsa. Näiden pallojen väliin olemme asettaneet erilaiset sosiaalisen ahdistuksen muodot, joita tutkimamme nuoret ovat kokeneet. Sosiaalinen ahdistus on oma, iso kokonaisuutensa, jonka alla tarkennamme edellä mainittuja, eri ilmenemismuotoja. Käsitteet etenevät loogisesti, linkittyen toisiinsa ja sillä tavoin ne muodostavat opinnäytetyömme käsitteellisen kokonaisuuden.

Selviytymiskeinot ja muilta saatava tuki muodostuu näkemyksemme mukaan sosiaalisen ahdistuksen tunteesta; omat selviytymiskeinot kehittyvät omien ahdistuksen yksilöllisten piirteiden mukaisesti. Näin ollen myös muiden tulisi räätälöidä tukikeinonsa autettavan henkilökohtaisten tarpeiden mukaisesti. Kuvion ulkopuolelle olemme jättäneet yhteiskunnalliset vaikutukset, kuten asenteet ja trendit, joiden katsomme osaltaan vaikuttavan sosiaalisen ahdistuksen muodostumiseen, samoin ne yhteiskunnan tasolla näkyvät ongelmat, kuten nuorten syrjäytymisen, joiden muodostumiseen koemme sosiaalisen ahdistuksen vaikuttavan. Tämän kaltaisen rajauksen teimme siksi, koska tutkimuksemme ei keskittynyt sosiaalisen ahdistuksen yhteiskunnallisiin vaikutuksiin. Koimme kuitenkin, että mietteet ja pohdinnat esimerkiksi aiheemme yhteiskunnallisesta näkökulmasta lisäävät aiheen vaikuttavuutta ja perustelevat sen ajankohtaisuutta, joten emme halunneet jättää niitä täysin työmme ulkopuolellekaan.



Kuvio 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

### 2.3 Yhteistyötaho – Nyyti ry

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimii opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry. Nyytin tarkoituksena on edistää ja tukea opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä sekä elämänhallintaa. Yhdistyksen tarkoituksena onkin tuottaa ja kehittää erilaisia elämänhallintaa tukevia palveluita opiskelijoille sekä opiskelijayhteisöille (Toiminta, arvot ja visio 9.1.2014). Kaiken toiminnan lähtökohtana ovat tutkittuun tietoon perustuvat niin nuorten kuin aikuistenkin tarpeet. Toimintaa ja palveluja ohjaavat Nyytin omat arvot, joita ovat asiakaslähtöisyys, välittäminen, luotettavuus, hyvinvointi sekä yhteisöllisyys.

Nyyti on aloittanut toimintansa pääkaupunkiseudulla vuonna 1984 (Nettiauttamismalli 2010, 10-12). Tuolloin toimintaa aloiteltaessa se keskittyi puhelin- ja käyntipäivystyksen ylläpitämiseen. 1980-luvun lopulla palvelua lähdettiin kehittämään eteenpäin tekniikan ylioppilaiden kanssa, jolloin syntyi idea virtuaaliolkapäästä. Kyseisen palvelun esiaste käynnistyi sähköpostiversiona vuonna 1992.

Syksyllä 2001 Nyyti ry:n oma hallitus asetti vision, jonka pääajatuksena on tehdä Nyytistä tulevaisuudessa helposti lähestyttävä ja kaikista tiede- ja taidekorkeakouluopiskelijoista välittävä yhteisö (Nettiauttamismalli 2010, 10-12). Projektisuunnitelma *Opiskelijoiden mielenterveyspalveluiden kehittäminen ja laajentaminen v. 2003-2006* laadittiin vuonna 2002 ja sen yhdeksi tavoitteeksi asetettiin olemassa olevan puhelin- ja Virtuaaliolkapää –palvelun laajentaminen ja kehittäminen valtakunnalliseksi tukipalveluksi. Vuonna 2003 puhelin- ja käyntipäivystystä organisoitiin uudelleen, jolloin kyseisistä palveluista vastasivat vapaaehtoiset. Syyslukukauden alkaessa vuonna 2004, tamperelaiset ja turkulaiset tiede- ja taidekorkeakouluopiskelijat tulivat puhelinpalvelun ja Virtuaaliolkapään piiriin. Seuraavan vuoden alusta kyseiset palvelut olivat jo kaikkien Suomen tiede- ja taidekorkeakouluopiskelijoiden käytettävissä.

Nyytin laajentuessa valtakunnalliseksi käynti- ja puhelinasiakkaita alkoi olla vähemmän (Nettiauttamismalli 2010, 10-12). Suosituimmaksi yhteydenottotavaksi nousikin Nyytin kehittämä Virtuaaliolkapää. Arki-iltaisain tarjottu, päivystysluonteinen käyntipalvelu lopetettiin kokonaan vuoden 2006 syksyllä. Käyntimahdollisuutta tarjottiin kuitenkin jatkossa siten, että tapaamisesta sovittiin erikseen asiakkaan

kanssa. Myös Puhelinpalvelua vähennettiin vuonna 2006 sen alhaisen kysynnän vuoksi. Palvelu lopetettiin kokonaan keväällä 2008.

Aiemmin mainittu *Opiskelijoiden mielenterveyspalvelujen kehittäminen ja laajentaminen* –projektin tavoitteena oli palveluiden saatavuuden laajentumisen lisäksi kokeilla www-tukijärjestelmässä toimivia valtakunnallisia nettiryhmiä. Projektin aikana syntyi Nyytin nettiryhmätoimintamalli, jonka toiminta aloitettiin syksyllä 2005. Aluksi ryhmiä oli kaksi; opiskelijavaihtoon lähteville, vaihdossa oleville sekä vaihdosta palaaville tarkoitettu Vaihtari –ryhmä sekä Stressi balanssiin -ryhmä. Vuoden 2006 ystävänpäivänä käynnistettiin seurustelua ja parisuhdetta sekä yksinäisyyttä koskeva ryhmä. Myöhemmin aloitettiin myös eroryhmä. Suosituimpia ryhmiä on koko nettiryhmätoimintamallin aikana ollut Yksinäisyys ja Sinkkuna –ryhmät, jotka muodostavat yksistään jo kolmanneksen kaikista ryhmien latauksista (Netti-*auttamismalli 2010, 10-12*).

Tällä hetkellä Nyytin palveluihin kuuluvat elämänhallinnan edistäminen, opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen ja sairastumisen ehkäiseminen (Toiminta, arvot ja visio 9.1.2014). Nyytin palveluina toimivat verkkosivut, nettiryhmät, hengailu-illat ja erilaiset elämäntaitokurssit.

Nyytin perustamisesta tulee tänä vuonna kuluneeksi jo huimat 30 vuotta. Nyytin aloittaessa taivaltaan, kohderyhmään katsottiin kuuluvaksi ainoastaan yliopistoissa opiskelevat. Tänäpäivän korkeakouluopiskelijoiden lisäksi Nyytin sääntöjen tarkoituksena mukaiseen kohderyhmään katsotaan kuuluvaksi myös lukiossa ja ammatillisessa koulutuksella opiskelevat. Nyytin tulevaisuuden visiona on, että siitä tulee entistä keskeisempi, omalla toimialallaan toimiva asiantuntijajärjestö. Tavoitteena Nyytillä on päästä vaikuttamaan tärkeinä pitämiinsä asioihin entistä tehokkaammin sekä kehittää palveluitaan siten, että niiden hyödyntäminen on mahdollista yhä laajemmin yhteiskunnassa. Nyytin toiminnan rahoitus koostuu pääosin Raha-automaattiyhdistyksen yleisavustuksesta. (Toiminta- ja taloussuunnitelma 25.9.2013, 1-2).

Yhteistyökumppania etsiessämme selvisi, että myös Nyytin käyttäjiltä nousee keskusteluissa usein esiin sosiaalisen ahdistuksen piirteitä ja tämän takia se kiinnostikin heitä aiheena. Sosiaalisen ahdistuksen piirteitä oli noussut esiin myös yksinäi-

syyden ja sinkkuuden syitä käsittelevissä aikaisemmissa opinnäytetöissä. Nyytiä kiinnostikin saada rinnalle näkökulmia *selviytymiskeinoista*, jotka voivat auttaa ahdistunutta tilanteessaan ja joita hekin pystyisivät käyttämään työssään hyväkseen. Opinnäytetyön valmistuessa se julkaistaan Nyytin ry:n nettisivuilla, missä se on vapaasti kaikkien käytettävissä.

## 2.4 Aikaisemmat tutkimukset

Tässä kappaleessa esittelemme aiheeseemme liittyviä, aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Lähtiessämme etsimään aikaisempaa tutkimustietoa aiheestamme, huomasimme, että sosiaalisesta ahdistuksesta, eli ahdistumisesta sosiaalisissa tilanteissa on tehty hyvin vähän aikaisempia tutkimuksia. Täysin samanlaista aikaisempaa tutkimustietoa opinnäytetyömme aiheesta ei löytynyt. Tutkimuksemme aihe on siis kovin uusi ja se tekee osaltaan opinnäytetyöstämme haastavan projektin, mutta silti entistä mielenkiintoisemman. Olemmekin tämän vuoksi tehneet paljon tiedonhakua pystyäksemme syventymään aiheeseen mahdollisimman hyvin. Seuraavassa esittelemme joitakin tutkimuksia, jotka sivusivat opinnäytetyöaiheitamme tai koskivat jotakin tiettyä osaa siitä.

Merja Almonkari käsittelee (2007, 9) *väitöskirjassaan "Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa"* yliopisto-opiskelijoiden sosiaalista jännittämistä. Almonkari kuvaa tutkimuksessaan jännittämistä monitasoiseksi ilmiöksi, joka vaikuttaa näkymättömästi ihmisen sisäisessä maailmassa. Sen kokemisen variaatio on laaja; aina "perhosia vatsanpohjassa" –tunteesta siihen, että pelkkä ajatus esiintymään joutumisesta saa ahdistumaan. Almonkari kuvaa jännittämistä tutkimuskohteena kiehtovaksi mutta myös haastavaksi. Perusteluna tälle on se, että otteen saaminen jännittämisen kokemuksesta ei ole helppoa. Tämä näkyi myös meidän tutkimusamme aiheessa; sosiaalinen ahdistus on myös ilmiönä niin monitahoinen, että oli vaikea päättää mistä suunnasta sitä lähestyy. Yhteneväistä tutkimuksissamme oli myös Almonkarin kuvaus jännittämisestä. Hänen mukaansa jännittäminen voi olla pitkäkestoista ja toistuvaa, mutta yhtä lailla hetkellistä ja ohimenevää. Jännittäminen muuttaa myös muotoaan ja intensiteettiään eikä se ole yleistettävissä oleva ilmiö, sillä jokaisen kokemus on omakohtainen. Nämä samat asiat pätevät myös

meidän tutkimaamme aiheeseen; ahdistus on jokaisen yksilöllinen kokemus, joka näyttäytyy jokaisella eri tavoin.

Almonkarin tutkimuksen tavoitteena on ollut selvittää, millainen ilmiö yliopisto-opiskelussa jännittäminen on ja milloin ja miten sosiaalinen jännittäminen tulee esille akateemisissa vuorovaikutustilanteissa. Almonkari on selvittänyt myös sitä, mihin opiskelijoiden taustatekijöihin jännittäminen liittyy ja tuonut esille myös selviytymiskeinojen näkökulmaa. Tutkimuksessaan hän lajitteli opiskelijat viiteen jännittäjäryhmään; vahvasti viestintäarat, viestintähaluttomat, esiintymisjännittäjät, viestintähuolettomat ja viestintävarmat. Tutkimuksen perusteella kolmasosa koki ongelmia esiintymisessä. Jännittämisen kokemus liittyi huomion kohteena olemiseen. Näiksi tilanteiksi nimettiin muun muassa vieraan kielten puhuminen, seminaariesitelmän pitäminen sekä kurssit, joissa puheviestinnän taitojen harjoittelu toimii aiheena (s. 149-150).

Tutkimuksensa perusteella Almonkari (2007,169-172) toteaa monen jäävän jännittämisenä kanssa yksin runsaista koulun kautta tarjolla olevista tukikeinoista huolimatta. Jännittämisen selviytymiskeinoissa on hänen mukaansa suuria yksilöllisiä eroja. Almonkari nimeää toimimattomiksi keinoiksi muun muassa ongelman vähättelyn tai kieltämisen. Yksilöllisiä selviytymiskeinoja voi taas hänen tutkimuksensa mukaan olla esimerkiksi esiintymisharjoittelu, selviytymiskeinojen opiskelusta, joillakin myös terapia ja lääkkeet. Jotkut opiskelijat kokivat saavansa apua jo turvalliseksi koetusta ilmapiiristä sekä huolehtivasta ja välittävästä opettajasta.

Almonkari keskittyi tutkimuksessaan nimenomaan jännittämiseen, mutta hänen tutkimuksestaan löytyi paljon yhtäläisyyksiä verrattuna meidän tutkimukseemme; miten ja missä se näyttäytyy ja millaisia selviytymiskeinoja ongelman ratkaisuun voisi hyödyntää. Aiheeseemme ja siihen liittyvään materiaaliin tutustuessamme huomasimme myös sosiaalisen ahdistuksen kokemuksen ja yksinäisyyden välisen yhteyden, jota myös yhteistyötahomme toi esille. Tämän takia halusimme avata samoja teemoja käsitteleviä tutkimuksia yksinäisyydestä.

Opinnäytetyömme kanssa samoja teemoja kuvaakin muun muassa Jukka Kangasniemen väitöskirja *”Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion*

*tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa*” (2008). Tutkimuksessa Kangasniemi on tutkinut nuorten yksinäisyyteen liittyviä kirjoituksia, jotka ovat esiintyneet Yleisradio tekstitelevisiion nuorten palstalla vuosina 1994-2004. Väitöskirjassa Kangasniemi peilaa saamiaan tutkimustuloksiaan erilaisiin yksinäisyyden teorioihin. Yksinäisyyttä tarkastellaan sekä positiivisena että negatiivisena ilmiönä (s.42). Vain pieni osa, kuusi prosenttia, Kangasniemen tutkimasta joukosta piti yksinäisyyttään positiivisena kokemuksena. Hän jakaa yksinäisyyden kolmeen eri tyyppiin, jotka ovat välittömästi ihmissuhteisiin, minuuteen sekä rakenteisiin liittyvä yksinäisyys (s. 275-277). Ihmissuhteisiin liittyvästä yksinäisyyden kokemuksesta herää Kangasniemen mukaan vahva ahdistuneisuuden tunne, kun taas esimerkiksi emotionaalisisessa yksinäisyydessä nousee lähinnä kaipausta.

Yksinäisyyden syyt Kangasniemi (2008, 279-281) on jakanut tutkimuksessaan sekä ulkoisiin että sisäisiin tekijöihin. Vähän yli puolet tutkittavista kokivat yksinäisyytensä johtuvan ulkoisista tekijöistä, joita olivat muun muassa parisuhteen katkeaminen ja kiusaaminen. Sisäistä yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät Kangasniemi on jakanut persoonallisuuden piirteitä, asenne- ja motivaatiotekijöitä sekä käyttäytymismalleja koskeviin osatekijöihin. Persoonallisuuden piirteitä koskevassa ryhmässä Kangasniemi nimeää masentuneisuuden suurimmaksi tekijäksi, mutta ujoisuus ja huono itsetunto nousevat myös tutkimuksessa merkittäviksi yksinäisyyden sisäisiksi aiheuttajiksi. Asenne- ja motivaatiotekijöistä nousee vahvasti halu löytää kumppani, ja käyttäytymispiirteissä on huomattavasti vahvasti vetäytyvää ja passiivista käyttäytymistä.

Kangasniemi (2008, 288-291) toteaa väitöskirjassaan että yksinäisyys voi johtaa vakaviin seurauksiin, kuten syömishäiriöihin tai jopa itsemurhayrityksiin. Hän nimeää myös yksinäisyyttä helpottavia tekijöitä: selviytymistekijöitä, joita ovat muun muassa ajanvieron ystävien kanssa ja harrastukset, kuten liikunta ja musiikki. Hänen mukaansa myös yksinäisyyden tunnetta voi helpottaa avautumalla, esimerkiksi kirjoittamalla siitä tai uskoutumalla ystävälle. Sosiaaliseen ahdistukseen liittyvät tekijät voivat tutkimuksen mukaan olla yksi yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Näin ollen koemmekin että yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuksen seurauksilla ja selviytymiskeinoilla on yhteneväisyyksiä.

Useat aikaisemmatkin yhteystyökumppanillemme Nyyti ry:lle tehdyt opinnäytetyöt ja Pro Gradu -tutkimukset sivuavat aiheitamme. Nekään eivät itsessään käsittele sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia, mutta ”sinkkuus” ja ”yksinäisyys”- palstojen aineistoa tutkivissa tutkimuksissa nousivat usein esille myös sosiaalisen ahdistuksen kokemukset. Esimerkiksi Katariina Mäkelän Pro Gradu tutkimuksessa ” *Kukaan ei kuule hiljaista huutoani - Itsensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yksinäisyyden syistä*” (2010) nousee samoja teemoja, kuin tässä opinnäytetyössä.

Mäkelä (2010, 30-31) etsii tutkimuksessaan myös syitä yksinäisyydelle. Hänen on kerännyt tutkimusaineiston opiskelijoiden vuosina 2006 ja 2007 Nyyti ry:n yksinäisyys -palstalle kirjoittamista teksteistä. Mäkelänkin tutkimuksessa keskeisimmiksi syiksi yksinäisyydelle löytyi itsestä johtuvat tekijät, kuten heikko itsetunto ja kehnot sosiaaliset taidot ja persoonallisuuden piirteistä johtuvat seikat (s.40). Persoonallisuuden piirteissä esimerkiksi ujous ja estyneisyys nimettiin vaikuttaviksi tekijöiksi (s.46). Myös Mäkelän tutkimuksessa tämän lisäksi löytyi yksinäisyyden ja menneisyyden vaikeiden asioiden, kuten koulukiusaamisen, välinen yhteys. Myös esimerkiksi opiskelujen alkamiseen ja opiskelijoiden keskuudessa vallitseviin olosuhteisiin liittyvillä tekijöillä, kuten uudelle paikkakunnalle muuttamisella ja runsaalla alkoholinkäytön kulttuurilla näytti tutkimuksen mukaan olevan yhteys toisiinsa (s.55, 70). Tutkimusaineistossa on Mäkelän mukaan lisäksi huomattavissa vallalla olevan itsenäisyyttä arvostavan, individualismin ja vapautta ihannoivan kulttuurin vaikutus myös yksinäisyyden syntyyn.

Yllä mainitut julkaisut edesauttoivat meitä syventämään ja laajentamaan tietämystämme opinnäytetyömme aihepiiriin liittyen. Aiemmista tutkimuksista oli hyötyä myös luotettavaa lähdemateriaalia etsittäessä.



### 3 MATKA NUORESTA NUOREKSI AIKUISEKSI

Jokaisella meistä on omakohtainen kokemus siitä, millaista on olla nuori; joku voi ajatella nuoruusiän olleen elämän onnellisinta aikaa ja täynnä suuria seikkailuja, kun taas jollekin se tuo mieleen vaikeat kriisit tai ajan, jolloin oli ujoimmillaan (Aaltonen ym. 1999,12). Tässä luvussa pohdimme sitä, miten nuoruus määritellään ja mihin ikävaiheeseen se sijoitetaan. Erittelemme myös nuoruuden ikävaiheessa kohdattuja muutoksia ja kehitystehtäviä. Tämän lisäksi käymme läpi vielä hieman tarkemmin nuoruusiässä koettua ahdistusta sekä siihen johtavia syitä. Maksimaisen (9.1.2009) mukaan Keltikangas-Järvistä voidaan pitää persoonallisuustutkimuksen uranuurtajana, joka on laittanut kokemukselliset tutkimukset persoonaan liittyen aluilleen. Näin ollen myös me näemme hänen sosiaalisuudesta kertovat teoksensa hyvin pätevinä ja sen vuoksi ne painottuvatkin tässä osiossa.

#### 3.1 Nuoruusikä, sen aikaiset muutokset ja kehitystehtävät

Aaltosen ym. (1999, 13) mukaan nuoruusikä on aivan erityinen vaihe elämässä, jonka pituus voi vaihdella paljonkin yksilöittäin tai esimerkiksi kulttuureittain. Yhden määritelmän mukaan nuoruusikä eli adolesenssi on murrosikään liittyvä, psykologinen kehitysvaihe joka kattaa ikävuodet 12-22 (Hermason 2010, 30). Nuorisolaisissa (27.1.2006/72) nuoruusikä taas määritellään 29 ikävuoteen kestäväksi. Usein nuoruus jaotellaan kuitenkin kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen eli murrosikään (12-14v.), keskinuoruuteen (15-17v.) sekä myöhäisnuoruuteen (18-22v.) (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 8). Käsitteenä nuoruus on saanut erilaisia merkityssisältöjä myös eri aikakausina (Aaltonen ym. 1999, 13). On ollut hyvinkin erilaista olla nuori kolmekymmentä vuotta sitten kuin nykypäivänä. Nyky-yhteiskunnassa nuoret saavuttavat puberteetin entistä aikaisemmin ja esimerkiksi pidemmät ammattiin kouluttautumisajat myöhentävät osaltaan nuoruutta elämänvaiheena.

Hermason (2010, 30) toteaa, että nuoruutta on hyvin vaikea määritellä tiettyyn ikään kuuluvaksi, vaan jokainen nuori kehittyy omalla ajallaan ja omalla tavallaan. Samassakin perheessä lapset voivat elää nuoruusikänsä hyvin eri tavoin (Aalto-

nen ym. 1999, 13). Tämän takia on kiinni paljon nuoresta, minkä kaltaista tukea hän tarvitsee; suojelua vaaroilta vai rohkaisua itsenäistymiseen (Marttunen ym. 2013, 9). Nuoruusiän voidaan katsoa olevan sitä aikaa, kun nuoresta muotoutuu aikuinen, jolla on yksilöllinen ulkomuoto, oma persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö (Aaltonen ym. 1999, 13). Nuori ikään kuin selkiyttää oman elämänsä merkitystä, mitä juuri hän haluaa omalla elämällään tehdä. Rantanen (2004, 46) kuvaakin nuoruutta yksilöytymis- ja eriytymisprosessina. Hänen mukaansa se on tapahtuma, jolloin nuori liittyy sosiaaliseen ympäristöönsä ja yhteiskuntaan.

Nuoruusiässä tapahtuu paljon fyysisiä muutoksia, jotka osaltaan sijoittuvat varhais- ja keskinuoruuteen (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 159). Puberteetin myötä kehossa tapahtuu suuria muutoksia ja ne saattavat saada nuoressa aikaan monenlaisia tunnetiloja. Fyysisen kasvun lisäksi ikävaiheeseen kuuluu yksilön kasvu myös psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla (Marttunen ym. 2013, 8). Ajoittain muutokset voivat olla hyvinkin nopeita ja tämä saattaa hämmentää ja kuohuttaa nuorta. Nuori on herkkä ja saattaa toimia hyvin äkkinäisesti ja ylikorostuneesti sen hetkisestä tunne- ja olotilastaan johtuen (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 159). Nuori saattaa ilmaista itseään voimakkaasti ja uhmaten vastustaa ympäristön ja aikuisten toiveita. Tämä kaikki on osa nuoren itsenäistymisprosessia; nuori alkaa kriittisellä ajattelulla kyseenalaistamaan jo aiemmin oppimiaan asioita.

Kaikki nuoret eivät välttämättä käy läpi suuria kriisejä tai erityisiä myllerryksiä. Toisaalta saattaa myös olla, että ne eivät vain näy ulospäin (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 158). Nuoruus on kuitenkin ikävaihe, johon liittyy paljon herkkyyttä ja lukuisia mahdollisuuksia haavoittuvuuteen. Nuoruudessa tehdään myös paljon valintoja liittyen muun muassa ihmissuhteisiin, harrastuksiin, opiskeluun sekä koulutusvaihtoehtoihin. Piironen-Malmin & Strömbergin mukaan näiden valintojen vaikutukset saattavat näkyä ja vaikuttaa elämänkulkuun vielä aikuisenakin.

Nuoruusiän kehitystehtäviä on karkeasti jaoteltuna kolme: oman kehon ja muuttuneen seksuaalisuuden haltuun ottaminen, irrottautuminen lapsuudesta sekä identiteetin ja oman elämän ideologian hankkiminen (Hermanson 2010, 30). Onnistuneeseen aikuistumisprosessiin sekä nuoruuden kehityskriisien ratkaisemiseen vaikuttavat olennaisesti varhaislapsuuden vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteet (Piironen-Malmi & Strömberg, 2008, 159). Mikäli varhaisessa kiintymyssuhteessa on

ilmennyt ongelmia, peilautuvat ne myöhemmin nuoruusiässä ihmissuhteisiin ja etenkin läheisyyden kokemiseen. Varhaisen kiintymyssuhteen ongelmista johtuvat myös sosiaalisten tilanteiden pelko, luottamuspula sekä kyvyttömyys olla aito ja avoin.

### **3.2 Nuoruusiän sosiaalinen ahdistus**

Mattilan (2014, 195) mukaan nuori kohtaa suurimmat haasteet tunne-elämässään nimenomaan murrosiässä. Uusi ja ennen kokematon vaihe alkaa, kun nuori itsenäistyy vanhemmistaan ja siirtyy aikuisen identiteettiin. Mattila korostaa että tähän siirtymävaiheeseen liittyykin epävarmuuden ja ahdistuksen tunteita. Tämä ahdistuneisuus ilmeneekin yleensä sosiaalisissa suhteissa ja tilanteissa, jotka vaativat itsenäistä vuorovaikutusta (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 106). Asiointiin, ruokailuun ja esiintymiseen liittyvä jännittäminen tai jopa paniikinomaisetkin oireet ovat tavallisia. Toskalan (1997, 149) mukaan lähes kaikki murrosikäiset kokevat jonkinlaista sosiaalista pelkoa joissakin tilanteissa. Tämä on ymmärrettävää, koska juuri murrosiässä mietitään paljon itsearvostukseen liittyviä kysymyksiä. Jos nuorelle on jo aikaisemmin kehittynyt myönteinen itsearvostus, sosiaaliset pelot usein vain heijastavat tyypillistä murrosiän kehittymistä. Ujoudesta ja sosiaalisista peloista voi kuitenkin jo nuorena seurata yksilön elämään suuresti negatiivisesti vaikuttava tekijä ja se voi olla esimerkiksi ylitsepääsemätön este opiskelulle (Mattila 2004, 58; 2014, 196).

Ujous olisi hyvä tunnistaa jo nuoruudessa, koska silloin nuori on vielä kosketuksissa sisäiseen jännitykseensä, tuntien omaa hämmennystä ja epävarmuutta paremmin kuin aikuisiällä, jolloin ujouteen on jo tottunut (Mattila, Mustavuoren 16.8 2010 mukaan). Mattila (2014, 199) tuokin esille, miten menneisyyden kokemukset määräävät ihmisen tunnelmat ja kuinka menneisyyden lisäksi nuoriin vaikuttaa myös heidän kuvittelemansa tulevaisuus.

Mattila (2014, 198) käyttää kirjassaan esimerkkinä nuoruuden suorituspainetta koulumaailmassa. Hänen mukaansa nuori saattaa tulkita sosiaalisen pelkonsa omaksi huonoudeksi, joka ei kuitenkaan sitä ole. Tällöin käsitys omasta itsestä ja omista kyvyistä saattaa vääristyä ja muuttua negatiiviseksi. Mattila haluaa pai-

nottaa, että negatiivisesta tunnekierteestä tulisi yrittää hankkiutua eroon. Muuten innostus, ilo ja ylpeys, kuten monet muutkin myönteiset tunteet sulkeutuvat ulos ja nuoren tunnemaailma kutistuu (s.200). Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että iän myötä ihmiselle kertyy kyky ymmärtää itseään ja muita. Samalla nuorelle kehittyy paremmat taidot suhtautua kohtaamiinsa haasteisiin (Aavasto, Kaulio & Syrjäjä 1997, 122). Aavaston ym. mukaan tämä kehitys lisää hyvinvointia ja voidaan olettaa, että sen myötä myös jännittäminen laantuu iän karttuessa.

## 4 SOSIAALISUUS JA SOSIAALISET TAIDOT

Yksikään ihminen ei halua jatkuvasti olla muiden seurassa tai tavata ihmisiä (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 11). Jokainen meistä vaatii oman tilansa ja aika ajoin oman rauhansa muilta ihmisiltä ja ympäristön hälinältä – se ei tee meistä epäsosiaalisia. Tässä osiossa pyrimme selventämään sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen, sekä sosiaalisen kyvykkyyden käsitteitä ja kiinnitämme erityisesti huomiota niiden keskinäisiin eroavaisuuksiin. Avaamme myös lyhyesti sosiaalisten suhteiden merkityksellisyyttä, painottaen tässä erityisesti lapsuus- ja nuoruusiän näkökulmaa.

### 4.1 Sosiaalisuus

Monesti ajatellaan, että sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot kulkevat käsi kädessä, mutta näin ei kuitenkaan ole (Froloff, 8.3.2011). Sosiaalisuus tarkoittaa ihmisen tarvetta olla toisen ihmisen seurassa, kun taas sosiaaliset taidot ovat kyky olla toisen ihmisen kanssa. Keltikangas-Järvisen (2010, 16) mukaan sosiaalisuudella tarkoitetaan arkikielessä usein täysin eri asiaa, mitä se todellisuudessa tarkoittaa. Hän näkeekin, että sosiaalisuudesta on tullut ”hyvän ihmisen” merkki ja ihmistä pidetään kummallisena, jos hän toteaa olevansa epäsosiaalinen. Arjessa sosiaalisuus -käsitettä käytetään tarkoittaen sillä monia asioita, jotka harvoin liittyvät sen oikeaan merkitykseen millään tavalla.

Keltikangas-Järvisen (2010, 17-23) mukaan sosiaalisuus on ihmisen ominaisuus, temperamentin piirre, joka ihmisellä on jo syntyessään. Temperamentti koostuukin osittain perintötekijöistä eli genetiikasta, osin sen rakentuminen on kiinni raskausaikana kehittyvistä biologisista erilaisuuksista. Keltikangas-Järvinen katsoo sosiaalisuuden käsitteen tarkoittavan halua ja kiinnostusta muiden ihmisten seurasta (s.29). Sosiaalisuudessa on siis kyse emotionaalisten kiintymyssuhteiden, muilta saaman arvostuksen ja kiitoksen merkityksestä ihmiselle sekä siitä kuinka, paljon nämä asiat vaikuttavat ihmisen käytökseen (s.36).

Seurallisuus voisikin kuvata nykykielessä käytettynä paremmin asioita, joita sosiaalisuus todellisuudessa pitää sisällään (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-23). Toisin

kuin usein arjessa sosiaalisuudella viitataan, sillä ei tarkoiteta kykyä toimia ihmisten kanssa. Tämä tarkoittaa sitä, että sosiaalisesti jännittävä, ahdistuva tai ujo ihminen ei automaattisesti ole epäsosiaalinen. Sosiaalisuus ei myöskään tarkoita esimerkiksi ulospäinsuuntautuneisuutta, johon se usein myös sekoitetaan (s.55). Sosiaalinen ihminen viihtyy toisten ihmisten seurassa, vaikkakaan ei ole automaattista, että muut pitävät sosiaalisesta ihmisestä. Sosiaaliselle ihmiselle on tosin ominaista ja tärkeää, että hänestä pidetään.

Keltikangas-Järvinen (2010, 18) on sitä mieltä että nykyisin sosiaalisuutta usein pidetään ihmisen hyveenä ja eräänlaisena valttikorttina. Se on kuin suuri lahja kehittyvälle lapselle; ei niin lapsen itsensä kannalta, vaan ympäristöltä saaman positiivisen palautteen kautta, jota sosiaalisuus tuo lapselle. Sosiaalisuus ei kuitenkaan ole ihmiselle ainoastaan hyve, vaan se tuo varsinkin hyvin vahvasti esiintyvänä mukanaan myös sudenkuoppia. Vahva sosiaalisuus luo ihmiselle riippuvuutta toisten mielipiteistä ja aiheuttaa epäitsenäisyyttä (s. 58). Liiallisuuksiin mentäessä sosiaalisuudesta syntyykin ongelmia juuri näiden seikkojen takia. Lisäksi se piirre, jossa ihmisellä on kova halu saada kiitosta muilta oikeasta käytöksestä, johtaa ongelmiin liiallisessa sosiaalisuudessa (s.55).

Yleisesti ottaen Keltikangas-Järvinen (2010, 9-53) näkee sosiaalisuuden kuitenkin olevan temperamentin piirre siinä missä muutkin. Hänen mukaansa aikuisiässä sen puute aiheuttaa helposti ongelmia, mutta yhtäläillä haittaa voi olla myös liiallisesta sosiaalisuudesta. Loppujen lopuksi tulee kuitenkin muistaa, että sosiaalisuuden määrä ei jaa ihmisiä kahteen eri luokkaan, vaan todellisuudessa jokainen yksilö nauttii saamastaan arvostuksesta ja pitää enemmän kiitoksen kuin moitteiden saamisesta, mikä ei myöskään jaa ihmisiä erakoituviin ja toisten seurasta nauttiviin, vaan joka ikisellä ihmisellä on tarve ihmissuhteisiin ja yhdessäoloon. Sosiaalisuudella on kuitenkin merkityksensä sosiaalisten taitojen hankkimisessa, joilla taas on suuri rooli ihmisen elämässä ja siinä pärjäämisessä.

## **4.2 Sosiaaliset taidot ja sosiaalinen kyvykkyys**

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä olla ihmisten kanssa eli taitoa selvitä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-23). Ne tarkoittavat

valmiutta tulla toimeen muiden ihmisten kanssa, riippumatta siitä kuinka paljon ihminen nauttii seurasta tai kuinka suuri tarve hänellä on olla ihmisten kanssa tekemisissä. Sosiaaliset taidot ovat niitä taitoja, jotka edesauttavat ihmissuhteiden muodostamista ja säilyttämistä (Isokorpi 2004, 28).

Kuten monilla muillakin käsitteillä, myös sosiaalisilla taidoilla on eri sisältö eri kulttuureissa (Keltikangas-Järvinen 2010, 20-23). Kulttuurien lisäksi sosiaalisten taitojen sisältö on vaihdellut aikakausien välillä samankin kulttuurin sisällä. Ennen vaikkapa avuttomuuteen viittaavina pidettyjä piirteitä voidaan pitää nykyisin pärjäämisen tunnuspiirteenä. Toisaalta taas vielä muutamia vuosikymmeniä sitten arvokkaina pidetyt toimintamallit voivat aiheuttaa muissa sääliä ja ne tulkitaan kyvyttömyytenä pitää omia puoliaan.

Keltikangas-Järvinen (2010,17) on sitä mieltä, että sosiaaliset taidot muodostuvat enemmän kokemuksen ja kasvatuksen kautta kuin synnynnäisenä piirteenä. Lehtisen & Lehtisen (2007, 33) mukaan sosiaalisia taitoja opetellaankin esimerkiksi koulussa muun muassa terveystiedossa, mutta perusta niille syntyy kotona. He näkevät kuitenkin, että nuoruusiässä myös nuorten keskenään muodostamissa vertaisryhmissä olevat käyttäytymiskäytänteet luovat sosiaalisten taitojen malleja, joilla on suuri merkitys nuoren taitojen kehittymiseen (s.35). Luonteenpiirteenä sosiaalisuus voi edesauttaa hyvien sosiaalisten taitojen kehittymistä, mutta ne eivät automaattisesti takaa niitä (Keltikangas-Järvinen 2010, 17). Hyvin sosiaalisella ihmisellä voikin olla esimerkiksi ongelmia jättää tilaa muille ja näin tehdä hänet sosiaalisilta taidoiltaan heikommaksi. Toisaalta taas ujokin ihminen voi luonteenpiirteestään huolimatta omistaa hyvinkin vahvat sosiaaliset taidot. Sosiaalinen ihminen voi kokea tosin sosiaalisten taitojen opettelu tarpeellisemmaksi ja hänellä on myös enemmän tilaisuuksia harjoittaa sosiaalisia taitojaan (59).

Hyvät sosiaaliset taidot omaava ihminen tulee hyvin toimeen toisten ihmisten kanssa ja ymmärtää toisia ihmisiä ja heidän tunteitaan sekä näkökulmiaan (Keltikangas-Järvinen 2010, 22-23). Niin *sympatia* kuin *empathia*kin lasketaan hyväksi sosiaalisiksi taidoiksi. Myös hienotunteisuus ja sosiaalinen herkkyyys sekä moraalisesti ja eettisesti hyväksytysti toimimisen taito ovat sosiaalisia taitoja. Yksi tärkeimmistä sosiaalisista taidoista on kuitenkin kyky ratkaista sosiaalisia ongelmia; tuntea laajasti erilaisia ratkaisukeinoja ja osata valita kuhunkin tilanteeseen sopivin

toimintamalli. Sosiaaliset taidot eivät tarkoita ainoastaan toisten myötäilyä ja ymmärtämistä, vaan hyvät sosiaaliset taidot omaava ihminen osaa myös toimia tarvittaessa jämäkästi sekä rakentavasti tilanteen edellyttämällä tavalla.

Keltikangas-Järvinen (2010, 60) korostaa lisäksi korkean sensitiivisyyden eli sensorisen herkkyyden asemaa puhuttaessa sosiaalisista taidoista. Sensitiivisyyden osa on hienotunteisuus, jonka omaava ihminen kykenee näkemään muiden ihmisten pinnan alle sekä havaitsemaan, kun toinen pyrkii esimerkiksi piilottamaan surunsa tai pettymyksensä. Sensitiivinen ihminen osaa myös tulkita pieniä ihmisten vinkkejä ja tunnelmia, ja huomaa kun sosiaalinen tunnelma muuttuu.

Keltikangas-Järvisen (2010, 23) näkemyksen mukaan sosiaaliset taidot vaikuttavat paljon ihmissuhteisiin. Isokorven (2002, 28) mukaan hyvät sosiaaliset taidot tekevät kanssakäymisen helpoksi; ne omaavaan ihmiseen ei kiinnitetä paljoa huomiota ja hän joutuu harvoin ristiriitatilanteisiin toisten ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot tuovat ihmissuhteisiin rohkeutta, kiinnostusta ja syvyyttä. Salmivalli (2005,79) korostaa, että näitä sosiaalisia taitoja on mahdollista kehittää, niiden puutteet voidaan tunnistaa ja kehittymistä voidaan edistää esimerkiksi erilaisien interventioiden avulla.

Sosiaalinen kyvykkyys on termi, jonka sisältö on lähellä sosiaalisten taitojen käsitettä (Isokorpi 2004, 29). Kyvykkyydestä puhuttaessa kyse on kuitenkin hieman syvemmästä osaamisesta, sillä siinä korostetaan sosiaalisia taitoja enemmän toisen ymmärtämistä. Sosiaalisen kyvykkyuden määritelmä koskee kykyjä ja ominaisuuksia, jotka lisäävät mahdollisuuksia kanssakäymiseen ja syventävät vuorovaikusta ihmisten välillä. Keskeisin piirre sosiaalisessa kyvykkyydestä on aidon ja todellisen läsnäolon osaaminen ihmissuhteissa. Sosiaalinen kyvykkyys edellyttää hyvää tunnetason itsetuntemusta, joka vaikuttaa tunnetason vuorovaikutustaitoihin. Sosiaalisesti kyvykäs ihminen pystyy lukemaan toisten ihmisten antamia vihjeitä tarkasti sekä lisäksi tuntemaan aidosti, miltä toisesta tuntuu.

Sosiaalisia taitoja ja niiden kehittymistä on tutkittu paljon lapsuusiässä ja murrosiässä, mutta ihme kyllä, sosiaalisista taidoista ja niiden vaikutuksesta arkeen aikuisiässä ei ole juuri tehty tutkimuksia (Keltikangas-Järvinen 2010, 25). On muodostettu oletuksia siitä, kuinka sosiaaliset taidot kerran saavutettuaan säilyvät ja



millä tavalla ne vaikuttavat työelämään tai hyvinvointiin. Tarkkaa tutkimustietoa niistä ei kuitenkaan Keltikangas-Järvisen mukaan ole tuotettu.

### 4.3 Sosiaalisten suhteiden merkitys

Saaren (2009, 9) mukaan ihminen on luonteeltaan sosiaalinen eläin, jonka hyvinvointi kytkeytyy ryhmään tai yhteisöön kuulumiseen ja sen kautta rakentuviin sekä ylläpitämiin sosiaalisiin suhteisiin. Suurin osa ihmisistä haluaa olla muiden kanssa tekemisissä koko elinikänsä ajan. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että jo lapsuudessa vuorovaikutuksessa ollaan vanhempien kanssa, myöhemmin halutaan parisuhteeseen tai olla tekemisissä edes jossain määrin työyhteisön jäsenten tai opiskelutovereiden kanssa. Kuten jo aikaisemmin totesimme, Piironen-Malmin & Strömbergin (2008, 159) mukaan varhaisilla suhteilla on suuri merkitys lapsen kehitykseen ja nuoruuden kehitystehtävien toteutumiseen. Myös Salmivalli (2005, 17) kirjoittaa, että lapsen saavuttaessa kouluiän, on ystävien eli vertaisten kanssa muodostuvilla suhteilla erityisen suuri merkitys hänen hyvinvoinnin kokemukseen. Ryhmään kuulumisen tunne nousee yhä tärkeämmäksi ja ryhmästä ulos jääminen voi aiheuttaa alemmuudentunnetta tai tunne-elämän ongelmia. Nuoruusiässä muodostuvat suhteet vertaisten kanssa auttavat muun muassa lasta irtautumaan vanhemmistaan (s.33). Saari (2010,14) kertoo yhä useamman tutkijan todenneen sosiaalisilla suhteiden yhteyden myös onnellisuuteen; yksilön onnellisuuden kokemus nousee sosiaalisista suhteista, sosiaalisesta pääomasta sekä yhteisöllisyydestä.

Sosiaalisista suhteista eli ympäröivistä ihmisistä ja ympäristöstä, voi nousta yhteisöllisyyttä (Yhteisöllisyys 17.06.2013). Yhteisöllisyys vaatii muun muassa yhteisön keskeistä luottamusta, vuorovaikutusta ja osallisuutta. Yhteisöllisyyden syntymiseksi on tärkeää, että yksilöt nauttivat arvokkuuden, tarpeellisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteita. Yhteisöllisyyden näkyminen esimerkiksi työyhteisössä tukee työntekijöiden terveyttä, hyvinvointia, oppimista ja tuloksellisuutta (Manka & Larjovuori 2013, 28). Se synnyttääkin itsessään sosiaalista pääomaa, jonka puolestaan katsotaan vahvistavan vastavuoroisuutta ja luottamusta.

Ruuskanen (2002, 5) määrittelee sosiaalisen pääoman tarkoittavan sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen ympäristön ulottuvuuksia, jotka edistävät yhteisön jäsenten välistä vuorovaikutusta ja toimintojen yhteensovittamista. Saaren (2010, 12-14) määritelmän mukaan sillä taas tarkoitetaan sosiaalisten suhteiden tai verkostojen avulla rakentuvaa luottamusta ihmisten välille. Luottamuksella taas tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, että ihmiset pitävät joko julkilausutut tai -lausumattomat lupuksensa, olosuhteiden muuttumisesta huolimatta. Ruuskasen (2002, 5) mukaan tämän lisäksi luottamukseen sisältyy myös yleisten sosiaalisten normien mukaisen käyttäytymisen oletus. Sosiaalisella pääomalla voidaankin katsoa olevan vaikutusta niin yksilön omien tavoitteiden saavuttamiseen, kuin myös koko yhteiskunnan hyvinvointiin.

Saaren (2010,12) mukaan sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa ollaan nykyisin kiinnostuneita siitä, miten muuttuva yhteiskunta vaikuttaa sosiaalisten suhteiden varaan rakentuvaan identiteettiin ja vielä edelleen siitä riippuvaisten ihmisten hyvinvointiin. Hän näkeekin, että yhteiskunnassa on tapahtunut muutos, jossa perheiden vaurastuminen on lisännyt käytettävissä olevien kestohyödykkeiden lisääntymistä ja laadun paranemista. Tämä muutos on taas vähentänyt sosiaalisia kontakteja. Esimerkkinä voidaan pitää vaikkapa sitä, että ihmiset eivät enää tarvitse sosiaalisia kontakteja ostaessaan asioita vaan ne voi tilata kotiin suoraan Internetistä. Sosiaaliset kontaktit voi välttää myös valitsemalla elokuviin menon sijaan elokuvaillan kotona. Muun muassa Rusi (2010, 141) on puolestaan huolestunut siitä, että tulevaisuudessa painotetaan liikaa taloudellista menestystä. Hänen mukaansa tätä myötä yhteisöllisyys voi kadota, jolloin jäljelle jää niin sanottu ”yksinäisten yhteiskunta”, jossa jokaisen on vaikea elää hyvää arkea, ilman aitoa osallisuutta ja yhteisöön kuulumista.

Voidaanko siis sanoa, että yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia suhteita ei enää arvosteta kuten ennen? Eriäviäkin näkökulmia on esitetty. Esimerkiksi Siltala (24.4.2013, 4-6) kertoo nuorten nykyisin arvostavan rahan sijasta enemmän muun muassa vapaa-aikaa, mutta myös sosiaalisia suhteita, joita löytyy työssä ja sen ulkopuolella. Hänen näkemyksensä mukaan koventunut kilpailu yhteiskunnassa ei luo yksilöitä, vaan lisää yhteisöllisyyttä, jonka voimalla yksilöt pärjäävät paremmin. Rusin (2010, 141) näkemyksen mukaan yksilöitymiseen ja yhteisöllisyyden katoamiseen tulisi

kuitenkin kiinnittää huomiota. Rusi ehdottaakin, että nykyistä sosiaalihuollon palveluverkkoa voitaisiin esimerkiksi muuttaa yhteisöllisyyttä korostavaksi, jolloin työssä painottuisi kokonaisvaltainen hyvä elämä. Tällöin asiakkaiden sosiaalisten suhteiden syntyminen ja säilyminen huomioitaisiin myös työssä, esimerkiksi puuttumalla asenteisiin sekä ottamalla käyttöön erilaisia ryhmämuotoisia työmenetelmiä. Seuraavassa käymmekin läpi sosiaalisuuden ja sosiaalisten suhteiden merkitystä yhteisön ja vielä laajemmin yhteiskunnan tasolla. Pyrimme kuvaamaan kuinka tutkimamme sosiaalisen ahdistuksen ilmiö näkyy esimerkiksi työelämässä tai koulu maailmassa ja mitkä ovat sen vaikutukset meidän yhteiskunnassamme. Näistä vaikutuksista esimerkiksi syrjäytyminen nousi hyvin vahvasti esille.

#### **4.4 Sosiaalisuus yhteiskunnassa**

Yhteiskunnassamme on havaittavissa asennoitumista, joka syrjii hiljaisempia, arastelevia ja ujoja yksilöitä. Arvostetaanko ulospäin suuntautuneisuutta niin kovasti, että esimerkiksi ulosjäänti opiskelu- ja työpaikoista ei johdukaan arkuudesta ja jännittämisestä itsessään, vaan siitä, että yhteiskunta syrjäyttää ympäriltään sosiaalisen ahdistuksen omaavia yksilöitä? Etenkin nykypäivänä korostuu se, että nuorten maailmassa pärjää ainoastaan rohkea esiintyjä, kun taas luonteelta ujo ja arka voi jäädä vaille ymmärrystä (Sosiaalisia tilanteita pelkäävä jättää koulun 7.4.2012). Mattila (2014, 206) korostaakin, että sosiaaliset pelot ovat kaikista haitallisimpia nimenomaan nuoruusiässä. Nuoruudessa on tärkeää uusien kontaktien solmiminen. Surullisimmassa tilanteessa nuori jää pelkojensa vuoksi ilman ystäviä, joiden kanssa pitää yhteyttä tai vaikkapa harrastaa. Mattila näkeekin sen merkittävänä syrjäytymisvaaran aiheuttajana niin nuoren omassa ystäväpiirissä kuin koko yhteiskunnassamme.

Vuonna 2013 yhteiskunnasta syrjäytyneitä nuoria oli noin 40 000. (Nuorten yhteiskuntatakuu 2013, 6). Näillä nuorilla ei ollut toisen asteen tutkintoa, joka nähdään merkittävänä yksittäisenä tekijänä työmarkkinoilta ja yhteiskunnasta syrjäytymisessä. Edellä mainitusta luvusta 25 000 nuorta olivat tilaston ulkopuolella, niin sanotuiksi ”kadonneiksi” määriteltyinä. Nämä nuoret muodostavat syrjäytyneiden ytimen, sillä he jäävät tyystin koulutuksen, työelämän mutta myös työnhaun ulko-

puolelle. Suomelle nämä 40 000 syrjäytynyttä kustantaa noin 300 miljoonaa euroa vuodessa (s.19). Nuorten syrjäytymisen syitä tarkasteltaessa liian usein jää huomiotta nuorten sosiaaliset pelot ja jännitykset, jotka osaltaan vaikuttavat hankaloit-taen opiskelua ja työelämään kiinni pääsemistä (Mattila 2014, 195).

Enemmistö väestöstä on ulospäinsuuntautuneita ekstrovertejä (Mattila 2014, 53). Tämä valtavirta on Mattilan mukaan saanut luotua eräänlaisen sosiologisen nor-min, jonka muottiin jokaisen meistä tulisi sopia. Tähän muottiin verrataan ja arvioi-daan jokaista meistä. Sisäänpäin suuntautuneista introverteista tulee vähemmistö, joiden ajatellaan poikkeavan muista ja he jäävät syrjään. Komin (2013) mukaan vähintään kolmasosa ihmisistä on kuitenkin introvertteja.

Tarkasteltaessa tämän päivän työpaikkailmoituksia, voidaan huomata, että työnan-tajat hakevat nimenomaan ulospäin suuntautuneita, avoimia tiimpelaajia, esiinty-mistaitoisia ja seurallisia, rohkeita puhujia (Komi 2013). Kuokkanen (Vuorisen mu-kaan) puolestaan on sitä mieltä, että ujoilla ja aroilla voi olla nykyisessä opiskelu- ja työympäristössä vaikeaa sen vuoksi, että sosiaalisuutta, jopa itsekkyyttä ja röyhkeyttä korostetaan ja jopa vaaditaan niin voimakkaasti. Mattila (2014, 52-54) ihmettelee, tarvitaanko tosiaan kaikkiin mahdollisiin työtehtäviin saman persoo-nan omaava, ekstrovertti ihminen. Mattilan (2014, 52-54) mukaan lähes poikkeuk-setta työtehtäviin haetaan ujostelematonta, rohkeaa ja itsenäistynyttä sekä muiden mielipiteistä riippumatonta yksilöä. Hän näkee tilanteen olevan ristiriidassa sen suhteen, että moniin tehtäviin sopisi paremmin ihminen, joka on luonteeltaan har-kitseva ja monesta näkökulmasta asioita peilaava.

Kaikki hiljaisemmat, introvertit eivät Komin (2013) mukaan välttämättä ole ujoja, vaan he saattavat vain olla luonteeltaan hiljaisia ja harkitsevia, ehkä varovaisia mutta myös hyvän keskittymiskyvyn omaavia. Mattila (2004,43) yhtyykin ajatuk-seen siitä, että introverttien luonteen tuoma pitkä positiivisten ominaisuuksien lista jää liian usein huomiotta. Hän tuo esiin sitä, miten introvertit pyrkivät tunnollisuu-teen ja mahdollisimman hyvään työsuoritukseen. Introvertit ovat hienotunteisia, kohteliaita niin asiakkaita kuin työtovereitaankin kohtaan. Heillä on kyky kuunnella muiden mielipiteitä ja ymmärtää heitä. Mattilan (2004, 43) mukaan yksinkertaisesti fakta kuitenkin on, että kiristynyt kilpailu yhteiskunnassamme vaatii enenevässä

määrin yksilön kykyä tuoda itsensä esille esimerkiksi juuri työpaikoista kilpailtaessa.

Sama kahtiajako näkyy myös koulumaailmassa. Koulumaailmassa oppiaineista saatuihin arvosanoihin vaikuttavat monet persoonallisuustekijät (Alatupa, Karppinen, Keltikangas-Järvinen & Savioja 2007, 9-10). Opettajien tulee arvioinnissaan kiinnittää huomiota yksilön aktiivisuuteen, sosiaalisuuteen ja yhteistyökykyisyyteen. Nämä persoonallisuuden tekijät ovat tärkeitä, mutta niillä ei välttämättä ole yhteyttä yksilön osaamiseen ja kykyihin sekä tietynlaisten asioiden hallitsemiseen. Arvosanoilla taas on tulevaisuutta ajatellen suuri merkitys.

Mattilan (2014, 196-197) mukaan yksi askel syrjäytymisen suuntaan voi olla ryhmässä toimimisen vaikeus. Miltei kaikkiin koulutusaloihin kuuluvat ryhmätyöt, jotka vaativat jokaiselta ryhmäläiseltä oman yksilön panoksen. Paineet ovat kovat saada suu auki, tutustua muihin ryhmäläisiin ja lunastaa oma paikkansa. Tämän prosessin epäonnistuessa yksilö huomaakin jääneensä ulkopuoliseksi tarkkailijaksi. Mattila haluaa kuitenkin korostaa, että tarkkaavainen kuuntelu on yhtä aktiivista osallistumista, kuin niillä jotka ovat koko ajan äänessä. Mattilan mukaan on tärkeää tunnistaa oma persoonansa, eikä jäädä yksin. Sosiaalisista kontakteista on helppoa vetäytyä ja jäädä pois, jos kokee ne ahdistaviksi. Tällöin kuitenkin alttius syrjäytymiselle lisääntyy; yksilön yksinäisyyden kokemus voimistuu, joka voi taas itessään altistaa masennukselle.

Ei ole yhtä ainoaa syytä, joka johtaa syrjäytymiseen (Mattila 2014, 201). Sen voidaan katsoa kokonaisuutena olevan hyvin pitkä prosessi. Syrjäytymiseen johtavia syitä voi olla monia ja merkittävä osa niistä on yhteiskunnallisia. Näiden, monien syiden kumuloituessa alttius syrjäytymiselle on vahva. Väänäsen (2010, 55) mukaan nuorten sosiaalista syrjäytymistä aiheuttavia tekijöitä voi olla muun muassa sisäänpäin kääntynyt temperamentti, heikko itsetunto, sosiaalisten tilanteiden pelko tai muu ahdistuneisuus.

Kataisen hallitus onkin asettanut nuorten syrjäytymisen ehkäisyn yhdeksi kärkihankkeistaan (Nuorten yhteiskuntatakuu 2013, 7). Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn painotetaan, sillä yksilötason sosiaalisten ja psyykkisten ongelmien lisäksi aiheuttaa se myös yhteiskunnalle vakavia ongelmia. Yksilölle syrjäytyminen voi

pahimmillaan aiheuttaa muun muassa mielenterveysongelmia, asunnottomuutta sekä päihdeongelmia. Pahoinvoinnin kertaistuttua voi se johtaa jopa yhteiskunnasta eriytymiseen. Inhimillisen ulottuvuuden lisäksi syrjäytymisellä on myös kansantaloudellinen näkökulma. Yksi syrjäytynyt ihminen maksaa yhteiskunnalle 750 000 euroa (Nuorten yhteiskuntatakuu 2013, 7). Luku on suurempi, mikäli huomioon otetaan vielä esimerkiksi menetetyt verotulot sekä muut syrjäytymisestä johtuvat kustannukset. Kansantaloudellisena ongelmana voidaan nähdä myös syrjäytymisen vaikutukset työvoiman saatavuuteen sekä työurien pituuteen. Työikäisen väestön jatkuvan vähentymisen vuoksi, pidetään entistä tärkeämpänä nuorten kiinnittymistä työelämään. Työllisyysasteen tulisikin nousta huomasti. Odotettavissa on joillekin aloille työvoimapulaa, jota nuorten syrjäytyminen vielä osaltaan korostaa. Yhteiskuntatakuu onkin yksi keino ehkäistä syrjäytymistä.

## 5 SOSIAALINEN AHDISTUS

Meidän mieleemme ja kehomme on suunniteltu pitämään meidät turvassa kaikilta vaaroilta (Oakes, Bor & Eriksen 2012, 15). Erilaiset ominaisuudet, jotka tähän pyrkivät, ovat kehittyneet vuosituhansien aikana. Vaikka nämä ominaisuudet ovat usein tarkoituksenmukaisia ja hyviä pitämään meidät turvassa, sopivat valitettavasti jotkin tavat vaarojen välttämiseksi paremmin antiikin tai esihistorian aikaan, kuin kaksituhattaluvun länsimaahan.

Mieleemme tunnistaa uhan nopeasti, aiheuttaen meissä adrenaliinin tuotannon tulvan (Oakes, Bor & Eriksen 2012, 15). Tämä taas valmistelee kehomme reagoimaan itsepuolustuksella; juoksenko karkuun vai pysynkö hievahtamatta paikoillani? Sydämen syke kiihtyy, verenpaine nousee, ruoansulatuskanava hidastuu ja olemme fyysisesti jännittyneitä. Kaikki nämä pelosta ja ahdistuksesta nousevat fyysiset tuntemukset ovat epämiellyttäviä ja epämukavia; on kuuma ja alkaa hikoiluttaa, heikottaa, huimaa, saattaa tuntua pahoinvointia sekä päänsärkyä. Reaktiot ovat sivuvaikutuksia siitä, että pyrimme vaistomaisesti pysyttelemään turvassa ahdistavissa tilanteissa.

Tässä pääluvussa tarkoituksenamme on avata sitä, mitä tässä opinnäytetyössä tarkoitamme ahdistuksella ja nimenomaan sosiaalisella ahdistuksella. Milloin sitä koetaan? Miksi sitä koetaan? Ja miten sosiaalisuus liittyy siihen. Ahdistusta voidaan tarkastella lukuisista eri kulmista ja se on jokaisen oma, yksilöllinen kokemus. Tämän vuoksi tarkastelemme seuraavassa myös ujouden, pelon sekä jännittämisen kokemusten liittymistä ahdistumiseen. Käsitteet eroavat toisistaan, mutta tästä huolimatta koemme näiden linkittyvän toisiinsa ja omaan opinnäytetyöhömmemme hyvin vahvasti. Lopuksi tarkastelemme vielä itsetuntoa sekä häpeän kokemusta, joka nousi monessa kirjallisuudessa esiin puhuttaessa edellä mainituista käsitteistä.

### 5.1 Jännittäminen, pelot ja ahdistus

**Jännittäminen** on ilmiönä hyvin monitahoinen ja –asteinen (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 22). Tämän vuoksi se onkin määritelty eri tutkimuksissa ja kulttuu-

reissa eri tavalla. Kaikki jännittävät joskus. Kaikille siitä ei kuitenkaan synny ongelmaa, joka estää arkipäiväisten asioiden hoitamista, unelmien tai suunnitelmien toteuttamista tai aiheuta kokijalleen jatkuvaa ahdistusta, häpeää sekä itseinhoa (s.8). On tutkittu esimerkiksi, että noin 70% suomalaisista on jännittänyt joutueensa esiintymään jossakin tilanteessa (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 7). Tutkimuksessa käy ilmi, että korkeakouluopiskelijoista 30% kokee häiritsevää jännitystä tilanteessa, jossa joutuu esiintymään. Edellä mainitusta luvusta kolmannes kokee jännittämisen niin voimakkaana, että se saattaa jopa vaikuttaa opintojen etenemiseen.

Jännitys voi ilmetä ihmisellä epämiellyttävinä oireina, joita voivat olla esimerkiksi punastuminen, käsien vapina ja hikoilu (Furman 2002, 38) Näiden oireiden lisäksi jännittävää tilannetta kannustaa välttämään suuri pelko siitä, että muut huomaavat jännityksen. Suurin osa jännitysoireista kärsivistä kuitenkin sietävät siihen liittyviä oireitaan hyvin; hyväksyvät ongelman ja tietävät oireidensa menevän tilanteen mukana ohi (Furman 2002, 67). Oireiden äityessä pahoiksi, voidaan lopulta joutua tilanteeseen, jossa ihminen on valmis tekemään kaikkensa välttyäkseen häntä jännittävilä tilanteilta. Aavasto ym.(2008,12-13) toteavatkin jännittäjien olevan usein taitavia keksimään syitä miksi jäädä pois itsellensä jännitystä aiheuttavista tilanteista. Näitä syitä voivat olla myös somaattiset oireet, kuten esimerkiksi hengenahdistus tai vatsakivut. Kyseiset oireet eivät aina kuitenkaan ole keksittyjä, vaan ne voivat olla jännittämisestä johtuvan stressitilan ja sen tuoman adrenaliini- ja kortisonitason nousun aiheuttamia tunteita kehossa. Aavasto ym. (2008,14) kuitenkin muistuttavat että stressitila ja näiden hormonien erityys ovat kuitenkin elintärkeä refleksi ihmiselle, joka syntyy vaaratekijän kohdatessamme; syntyy niin sanottu taistele tai pakene -reaktio. Jotkin, ihmisestä itsestään nousevat kielteiset uskomukset, kuten ettei muihin voi luottaa, minussa on jotain vikaa tai olen tuomitettu epäonnistumaan –tyyppiset ajattelumallit voivat nostaa yksilön kokemaa stressitasoa sosiaalisissa tilanteissa. Stressin aiheuttaminen itselle on helppoa ja sen vuoksi (s.17) stressihormoneja tulisikin purkaa aika ajoin fyysisillä suorituksilla. Muuten ne jäävät kiertämään kehoon, aiheuttaen reaktioiden kroonistumista.

**Pelot** ovat mekanismeja, jotka myös alun perin ovat suojelleet ihmisiä vaaroilta (Furman 2002, 17). Salon & Tuunaisen (1997, 289) määritelmän mukaan pelko on



luonnollinen tunne, joka suojaa ja kontrolloi meitä, sekä aktivoi meitä tekemään työtä edessä olevan pelottavan tilanteen tai asian eteen. Karkeasti pelot voidaan jakaa niiden kohdistumisen sekä synnyn perusteella kolmeen eri ryhmään, joita ovat synnynnäiset, kehitykselliset sekä opitut pelot. Fobioista puhuttaessa taas tarkoitetaan pelkoja, joihin ei liity varsinaista vaaraa, tai jossa pelko on sen vaarallisuuden nähden täysin ylimitoitettua (Furman 2002,11). Mattila (2014, 179) antaa teoksessaan fobiasta hyvän esimerkin; ihmisellä voi olla koirapelko, jossa myös kiltit ja ystävälliset koirat pelottavat, vaikka häntä olisi vain yksi koira puraissut.

Furmanin (2002, 18-19) mukaan etenkin lapsilla pelot ovat tavallisia. Usein niillä on kuitenkin tapana hävitä viimeistään teini-ikään mennessä. Pelon kohteet vaihtelevatkin kehitysvaiheesta toiseen edetessä (Salo & Tuunainen 1997, 290). Ensimmäinen pelko, jonka kanssa ihminen joutuu tekemisiin, on jo ensimmäisenä ikävuotena näyttäytyvä vieraiden ihmisten pelko eli vierastaminen (Furman 2002, 18-19). Vierastamisen lisäksi lapsuuteen liittyy hyvin paljon muitakin pelkoja. Tästä huolimatta opimme jollain tavalla jo lapsuudessa tulemaan toimeen ja hallitsemaan pelkojamme. Furman (2002, 11) kuvaa tätä ihmisen luomana, eräänlaisena turvallisuuden illuusiona, jonka kanssa pystymme toimimaan järkevästi ja ajattelemaan selkeästi. Pelot usein liitetäänkin lapsuuteen, joka saattaa olla syynä siihen, että usein aikuisiässä niitä hävetään. Furman (2002, 19) kuitenkin korostaa, etteivät pelot ole millään tavalla heikkouden merkki; yksittäisistä suuristakin peloista kärsivä, voi niistä huolimatta olla muilla elämän osa-alueilla hyvinkin uskalias ja vahva.

Hyvin harvoin ihminen tunnistaa tarkoin mistä pelko on kotoisin ja rakentunut. Aavasto ym. (2008, 25-27) kuvaavat määritelmässään pelkoa seuraavasti; ”Pelko on kuin aineeton ja epämääräinen olento, joka hakee ihmisestä asunnon ja olomuodon sieltä, mistä sen on helppoiten löytää.” Heidän mukaansa useimmiten ihminen hakeutuu pelkojensa seurauksena hoitoon kun se on muodostanut elämäntilanteesta ylitsepääsemättömän vaikean. Tällöinkin vasta silloin kun vaikea elämäntilanne on kestänyt jo kauan.

**Ahdistus** on tunne, joka muistuttaa hyvin paljon pelkoa (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 17). Ero ahdistuksen ja pelon välillä on kuitenkin se, että sen kohde on usein vaikeammin yksilöitävissä. Voidaankin ajatella, että ulkoapäin tuleva vaara aiheuttaa pelkoa, kun taas ahdistukseksi kutsutaan sitä,

kun ihmisen sisäinen yllyke aiheuttaa meille vaaran tunteen (Salo & Tuunainen 1996, 291). Siinä missä esimerkiksi mustasukkaisuus, syyllisyys tai kateus liittyvät suhteellisen selkeästi määrättyihin tilanteisiin, ahdistus puolestaan on pitkäaikaisempi ja epämääräisempi, ja pahimmillaan jokapäiväinen seuralainen (Ojanen 2013, 216).

Ahdistuneisuus lyhytkestoisena, esimerkiksi uuteen työpaikkaan tai kouluun mentäessä, on normaalia. Ohimenevä ahdistus onkin nuorilla hyvin tavallista (Nummenmaa 2010, 193; Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 17). Ahdistus voi syntyä esimerkiksi surusta, kovista paineista tai muista asioista, jotka tulevat yllättäen ja lupaa kysymättä (Välimäki 2009, 8). Nummenmaan (2010, 194) mukaan ahdistuneisuuteen liittyy vahvasti huolen tunne, mutta sen lisäksi se herättää myös autonomisen hermoston säätelemiä reaktioita, kuten hengityksen kiihtymistä, vapinaa ja pahoinvointia. Ahdistus voikin näkyä levottomuutena, ärtyneisyytenä, unettomuutena, väsyneisyytenä, keskittymisvaikeuksina, neuroottisina pakko-oireina tai jopa masentuneisuutena ja siihen liittyy aina voimakasta mielipahan elämystä (Aaltonen ym 1999, 304). Välimäen (2009, 8) mukaan ahdistuksen seurauksena ihmisen ajatuksiin juoksee asioita voimalla ja ne vaativat pikaista käsittelyä. Hän kuvaakin ahdistusta järjen ja tunteiden sisäisenä taisteluna.

Ahdistus on jaettavissa signaaliseen ja reaktiiviseen ahdistukseen (Salo & Tuunainen 1996, 293-297). Reaktiivisessa ahdistuksessa on kyse ahdistuksesta, joka syntyy kun ihmisellä on elämässä pitkäaikainen ongelma tai ristiriitoja. Tällaisia asioita voivat olla vaikkapa työttömyyden, vakavan sairauden tai muun rajun elämänmuutoksen kohtaaminen. Reaktiivinen ahdistus on jaettavissa edelleen kolmeen eri alaluokkaan, jotka kuvaavat hyvin eri tilanteita, joissa ahdistusta voi syntyä. Näitä alaluokkia ovat: identiteetti- ja kehitysaahdistus, ylikuormitusahdistus, sekä syyllisyys- ja omatuntoahdistus.

Salon & Tuunaisen (1996, 293) mukaan signaalinen ahdistus on ikään kuin etukäteisvaroitusta, joka syntyy kun olemme kohtaamassa asiaa, jonka olemme saaneet traumaattisesta reaktiosta. Sen tarkoituksena on hälyttää torjumaan ennakoitua, sisäistä psyykkistä vaaraa ja se on osa terveen minän toimintaa. Ihmisellä on erilaisia puolustuskeinoja, joilla sitä pyritään käsittelemään jo ennen sen tietoiseksi nousemista.

Jo lapsuudessa alkavan kehityksen seurauksena voi taipumus signaaliahdistuksen muodostumiseksi kehittyä liian voimakkaaksi ja persoonallisuutta rajoittavaksi (Salo & Tuunainen 1996,292- 293). Ahdistushäiriöissä on kyse tästä ilmiöstä, jossa hälytyslaite on mennyt rikki ja toimii liian herkästi, suhteettomasti ja turhille ärsykeille. Jos puolustuskeinot eivät riitä, ihminen rupeaa välttämään tilanteita, joissa ahdistusta alkaa syntyä. Jos ahdistus puhkeaa liian herkästi ja kuluttaa kohtuuttoman paljon energiaa, kyseessä on psyykkisen ongelman oire.

Marttusen (2013, 17) mukaan sadasta nuoresta arviolta 4-11 kärsii ahdistuneisuushäiriöstä. Häiriöstä kärsivistä suurempi osa on tyttöjä kuin poikia. Lapsuuteen verrattuna ahdistuneisuus liittyy useammin nuoruudessa sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutusta vaativiin tilanteisiin (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 106). Ojasen (2013, 219) mukaan tilanne ahdistuksen kanssa voi pahimmillaan äityä niin pahaksi, että se hellittää ainoastaan lyhyiksi hetkiksi, eikä aina silloinkaan. Ahdistuksesta kärsivät olettavat ja odottavat tulevaisuudessa tapahtuvan jotain kamalaa ja sen vuoksi suunnittelevatkin aina tulevaisuutensa sen mukaan. Ojanen kuvaakin tämän kaltaisen kokonaisvaltaisuuden, jonka ahdistus elämälle aiheuttaa, tekevän siitä hankalan ongelman. Friis ym. (2004, 106) mukaan ahdistus voi äityä niin kokonaisvaltaiseksi, että se estää kotoa poistumisen ja kaiken päämääräisen toiminnan.

### **5.1.1 Sosiaalisten tilanteiden pelko**

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa voidaan pitää kansantautina, joka vaivaa satojatusiansia suomalaisia ja on todennäköisesti sosiaalista psykiatrisista ongelmista yleisin (38, Furman, 2002). Arvioiden mukaan sosiaalisten tilanteiden pelko horjuttaa joka kymmenennen nuoren mielenterveyttä, mikä tekeekin siitä kolmanneksi yleisimmän mielenterveysongelman depressio- ja päihdehäiriöiden jälkeen (Sosiaalisia tilanteita pelkäävä jättää koulun). Yleisyydestään huolimatta siihen on alettu vasta viime vuosien aikana kiinnittää huomiota (Väänänen, Ranta, Fröjd, Marttunen & Kaltiala-Heino 2010, 38889).

Furmanin (2002, 38) määritelmän mukaan sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä pelkää sellaisia tilanteita, joissa hän joutuu puhumaan tai seurustelemaan vierai-

den ihmisten kanssa. Määritelmässään hän korostaa sitä, että vaiva on kestänyt kauan ja siitä on ihmiselle haittaa. ICD-10-tautiluokitus taas määrittelee sosiaalisten tilanteiden pelon toisten ihmisten huomion kohteena olemisen peloksi, johtaen erilaisten sosiaalisten tilanteiden välttämiseen (Väänänen ym. 2010, 3889). Aavasto, Kaulio ja Syrjälä (2008, 31) kuvaavat näiden tilanteiden olevan sellaisia, joissa joutuu tekemään jotakin noloa, hävettävää tai nöyryyttävää. Karkeasti sosiaalisten tilanteiden pelko voidaan jaotella rajoittuvan kapea-alaisesti yhteen tai harvoin pelkoa aiheuttaviin tilanteisiin tai moninaisiin tilanteisiin liittyvänä yleistyneenä häiriönä (Väänänen ym. 2010, 3889).

Sosiaalisten tilanteiden pelko tuo mukanaan masennusta, yksinäisyyttä, eristäytymistä, ristiriitoja ihmissuhteissa sekä opiskelun ja työurien estymistä (Väänänen ym. 2010, 3889). Sosiaalisten tilanteiden pelko voikin aiheuttaa merkittävää toimintakyvyn vajausta ja elämänlaadun heikentymistä. Marttunen ym. (2013, 19) kuvaavat sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyvän välttämiskäyttäytymistä ja joskus voimastakin kärsimystä.

### **5.1.2 Sosiaalisen ahdistuksen käsite**

Sosiaalisella ahdistuksella käsitteenä tarkoitamme ahdistuksen kokemusta sosiaalisissa tilanteissa, joka voi nousta pelon, huolen tai epäilyksen kokemuksesta tai esimerkiksi muiden arvosteltavaksi joutumisen pelosta. Jotkut sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivät saattavat määritellä olevansa ujoja, mutta eivät kuitenkaan kaikki. Monet sellaisetkin, jotka eivät ole lainkaan ujoja, saattavat kärsiä sosiaalisesta ahdistuksesta. Käytämmekin tässä opinnäytetyössä paljon myös sosiaalisen jännittämisen käsitettä puhuttaessa sosiaalisesta ahdistuksesta ja sen kokemuksista. On kuitenkin hyvin yksilöllistä kuinka usein tai millaisissa yhteyksissä ja tilanteissa nuori sosiaalista ahdistuneisuutta kokee.

Sosiaalinen tilanne voi olla mikä tahansa tilanne; tapahtuma, juhla, jossa ihmiset kerääntyvät tai jossa joutuu kohtaamaan ihmisiä. Se voi olla keskustelu toisen ihmisen kanssa, vanhempien kohtaaminen leikkikentän laidalla, ison tiimin tapaaminen töissä tai jokin iso tapahtuma, kuten konsertti. Ihmiset, jotka hakevat apua sosiaaliseen ahdistukseensa, huomaavat, että heidän ahdistuksen saa aikaan tie-

tyt olosuhteet ja tilanteet (Oakes, Bor, & Eriksen 2012, 14-15). He voivat esimerkiksi tuntea olonsa mukavaksi tavatessaan ryhmän ystäviään, mutta heillä voi olla vaikeuksia kohdata oma tiimi töissä.

Monet sosiaalisista peloista kärsivät aikuiset kertovat ensimmäisten tilanteiden, joissa pelosta on ollut haittaa, sijoittuneen kouluun ja vielä tarkemmin siellä pidettävien esitelmien pitoon (Toskala 1997, 149). Almonkarin (2007,124-125) tekemässä väitöstutkimuksessa selvisi, että kolmasosa opiskelijoista mieltää, että sosiaalinen jännittäminen tai sosiaalinen pelko on vaikuttanut heidän opintoihinsa. Suurimpana tekijänä se koettiin opiskelijoiden kuormituksen lisääjänä, mutta se vaikutti myös opiskelijoiden kurssivalintoihin, opintojen ajoitukseen sekä niiden hidastumiseen. Osa vastaajista (2,7%) näkivät kuitenkin, että heidän kokemallaan pelolla on omia opintoja edistävä vaikutus.

### **5.1.3 Itsetunto ja häpeä sosiaalisen ahdistuksen taustalla**

Sosiaalisten tilanteiden pelko on monimutkainen ilmiö (Furman 2002, 43). Joidenkin tutkimusten mukaan siihen on liitoksissa perintötekijät, mutta ilmiö ei ole niillä täysin selitettävissä. Viimeaikoina on myös todettu, että perheen vuorovaikutuseikoilla on vaikutusta sosiaalisten tilanteiden pelon syntyyn (Marttunen ym. 2013, 20).

Pitkään psykologiassa oltiin sitä mieltä, että arkuus, ujous ja jopa sosiaalisten tilanteiden pelko on peräisin huonosta itsetunnosta (Furman 2002, 43). Ajatus pohjautuu siihen, että ihminen joka ei itsekään arvosta tai luota itseensä, kuvittelee, että muutkin halveksivat ja arvostelevat häntä. Tämän ei kuitenkaan enää katsota olevan näin yksiselitteistä; vaikka monella jännittäjällä onkin huono itsetunto, ei voida sanoa, että jännittäminen johtuisi siitä. Tämän voi perustella sillä, että on olemassa myös hyvän itsetunnon omaavia ihmisiä, jotka kärsivät jännittämisestä sekä ihmisiä, joilla huono itsetunto, mutta he taas eivät kärsi jännittämisestä. Onko jännitys tai sosiaalisten tilanteiden pelko sitten seurausta huonosta itsetunnosta vai voisiko huono itsetunto olla jännittämisen seurausta?

Sosiaalisista peloista kärsivä ei pysty täysin erottamaan muiden tuntemuksia omistaan ja näin kuvitteleekin muiden seuraavan itseään yhtä tarkkaavaisesti, mitä hän itse itseään seuraa (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 24). Jännittäjällä onkin tarkka itsekontrolli ja muiden oleminen on hänen jyrkän ja jatkuvan tarkkailun alla. Tällöin muiden pienetkin viittaukset ja eleet saattavat satuttaa häntä, kun hän kokee että hänen oma ahdistuksensa on myös muiden tuntemaa. Furmanin (2002, 46-49) mukaan sosiaalisten tilanteiden pelko kumpuaakin itsensä häpäisemiseksi saattamisen pelosta. Sosiaalisesta pelosta kärsivän pelätessä jännitysoireiden näkymistä, taustalta löytyykin usein häpeän tunne. Ihmisen on sitä vaikeampi lähteä tilanteisiin, joissa hän saattaa häpäistä itsensä, mitä vaikeampi hänen on toipua häpeän tunteesta.

Mattilan (2014, 153) mukaan tunne turvallisuudesta on ihmiselle elintärkeä. Hän määrittelee turvallisuuden lyhyesti siten, että ihminen kokee olevansa hyväksytty, eikä hän joudu pelkäämään sitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Mattila (2014,162) korostaa sitä, miten jokaisella meistä, rohkeimmillakin on asioita, joita he eivät halua paljastaa. Ihminen pelkää joutuvansa kritiikin kohteeksi, nolatuksi tai jopa naurunalaiseksi. Siksi hävettävät asiat pidetään piilossa, mutta tästä huolimatta ihminen saattaa pelätä niiden paljastumista muille. Mattilan mukaan häpeällä onkin keskeinen rooli sosiaalisissa peloissa. Furman (2002, 51) kuitenkin muistuttaa, että kykyä päästä häpeästä yli on kuitenkin mahdollista kehittää. Toiset tuntuvat saaneen häpeän sietokyvyn ikään kuin syntymälahjana, toiset taas joutuvat opettelemaan sitä tietoisesti harjoittelemalla.

## **5.2 Ujous ja arkuus**

Hyvin usein arjessa ujoudesta puhuttaessa tarkoitetaan sekä tunnetta että käytöstä (Keltikangas-Järvinen 2004, 258). Käytöksenä ujoutta pidetään usein esimerkiksi ihmisen vähäpuheisuutena tai sosiaalisista tilanteista poisjäämisinä. Keltikangas-Järvinen kuitenkin pitää tätä vääränlaisena tulkintana ja laskee tällaisen käytöksen osaksi muita temperamentin piirteitä. Hänen mukaansa ujoutta pidetään liian usein virheellisesti myös persoonallisuuden selittäjänä - sellaisissakin tilanteissa, joihin sillä ei ole osaa eikä arpaa. Mattila (2004,43) puolestaan korostaa,

että ujoudessa ei ole kyse yleisestä rohkeuden puutteesta, arkuudesta, pelkuruudesta tai edes jännittyneisyydestä, vaan epämiellyttävää tunteesta sosiaalisissa tilanteissa.

Keltikangas-Järvinen (2004, 82) tuo esille myös ujuden ja sosiaalisuuden virheelistä vastakohtiksi asettamista. Hän haluaakin korjata tämän harhaanjohtavan ajatuksen; hänen mukaansa sosiaalisuus tarkoittaa muiden seurasta nauttimista, siihen hakeutumista ja seurassa olemisen asettamista yksinolon edelle. Yleisestä mielikuvasta ja harhaluulosta huolimatta, ujous ei estä ihmistä haluamasta näitä asioita ja ihminen voi siis olla yhtäaikaisesti sosiaalinen ja ujo (Mattila 2004,260). Mattilan puolestaan (2004, 36) korostaa että myöskään ujoutta ja ujostumista ei tulisi sekoittaa toisiinsa. Hän määrittelee nämä käsitteet toistensa vastakohtiksi; ujostuminen on nopeasti muuttuva tunnetila, kun taas ujous on pysyvää.

Kuten monien muidenkin ominaisuuksien, myös arkuuden ja ujuden voidaan katsoa olevan periytyvää, mutta se on myös pitkälti kokemusten muokkaamaa (Nevalainen 2009, 31). Mattila (2004, 33-45) kuvaa ujoutta yksilöllisenä ilmiönä. Hänen mielestään kaikki ovat omalla tavallaan ujoja. Se näkyy eri tavalla, eri ihmisillä ja joillakin se ei taas näy ollenkaan. Ujous voi Mattilan mukaan myös esiintyä eri ihmisillä erilaisissa tilanteissa. Sitä esiintyy usein esimerkiksi uusia ihmisiä tavatessa, mutta ujoutta voi kokea myös läheisissä ihmissuhteissa, kuten esimerkiksi perheessä tai parisuhteessa. Nevalaisenkin (2009, 31) mukaan ominaisuuden ilmeminen voi vaihdella ihmisten kesken suurista väkijoukoista vaikkapa virastoissa käytäviin kahdenkeskisiin keskusteluihin. Hänen mukaansa arkuutta ja ujostumista voi kohdata joskus myös tilanteissa, joissa ei olisi osannut sitä itseltään odottaa. Mattila (2004, 45) painottaakin, että vaikka ujo koetaan usein seurueessa hiljaiseksi ja sivuun vetäytyväksi, voi hän käyttäytyä täysin päinvastaisesti, vilkkaasti ja puheliaasti, tilanteessa joka ei aiheuta hänelle ujoutta. Arkuus saattaa hankaloittaa tai hidastaa ihmisiin tutustumista varsinkin lyhytkestoisissa tilaisuuksissa, joissa ihmisiin tulisi tutustua nopeasti (Nevalainen 2009, 31). Näin se saattaa pahimmillaan aiheuttaa jopa yksinäisyyttä.

Mattila kirjoittaa ujuden piilottelun olevan yleistä (2004, 196-197), mutta myös hyvin raskasta ja energiaa kuluttavaa. Siitä seuraakin usein ongelmia, jotka voivat pahimmillaan olla jopa vakavia mielenterveydellisiä ja sosiaalisia häiriöitä. Näihin

ongelmiin liitetään hyvin usein myös alkoholinkäyttöä, joka saattaa pitkäaikaisena keinona käytettynä synnyttää jo itsessään vakavia ongelmia. Nevalaisen (2009, 32) mukaan ujoudesta ja arkuudesta syntyy suurempia ongelmia yleensä silloin, kun sitä käsittelee väärällä tavalla. Tämä väärällä tavalla käsitteleminen tarkoittaa hänen mukaansa muiden tai itsensä pakottamista toimimaan arkuudesta ja ujoudesta huolimatta niin, kuin hän ei ikimaailmassa haluaisi toimia.

On tavallista, että ihminen tuntee lievää sosiaalista arkuutta, ujoutta tai jännittämistä; se on normaali persoonallisuuden piirre (Sosiaalisten tilanteiden pelko). Ujouden ja arkuuden katsotaankin vähentyvät sitä myöden, kun ikää tulee lisää sekä kokemus ja taidot elämän eri alueilla karttuvat. Myös sosiaalinen rohkeus vaihtelee tilanteiden mukaan. Kuten sanottu, toisia jännittää esiintyminen aivan erityisen paljon, kun taas toisia esimerkiksi muodolliset tilaisuudet. Kaiken kaikkiaan on erittäin haastavaa vetää raja diagnosoitavan sairauden, persoonallisuuden tyyppin ja sosiaalisten taitojen laadun välille (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 28). Yhteistä kuitenkin on, että oli ongelmien aiheuttajana mikä tahansa näistä, on varhainen puuttuminen aina hyvä ratkaisu lisähaittojen estämiseksi. Seuraavaksi olemmekin keränneet keinoja varhaiseen puuttumiseen.



## 6 OMAT SELVIYTYMISKEINOT JA MUIDEN TUKI

Sosiaalinen ahdistus hankaloittaa elämää, mutta sen lisäksi sillä on myös fysiologisia vaikutuksia (Ojanen 2013, 81). Pahimmillaan ahdistus, ujous ja jännittäminen käyvät niin pahaksi, että ihminen eristäytyy täysin muista. Tällä on kohtalokkaat vaikutukset; eristäytyneisyys on nimittäin yhtä vaarallista terveydelle, kuin esimerkiksi liikalihavuus tai tupakointi. Pitkittyneenä seurauksena se voikin vaikuttaa muun muassa immuunijärjestelmän tehoa heikentävästi, pahentaa konkreettisen kivun kokemusta sekä kasvattaa riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin (Nummenmaa, 2010,192).

Ahdistuksen lievittämiseen löytyy lukuisia keinoja. Kuten aiemmin jo mainitsimme, ahdistuksen takaa löytyvät syyt voivat olla hyvinkin erilaisia ja jokainen ahdistuksen kokija on oma, ainutlaatuinen yksilönsä. Täten myös eri selviytymiskeinot tekevät eri tavoin; mikä auttaa toista, saattaa vain lisätä ja pahentaa toisen ahdistuksen kokemusta. Tässä pääluvussa jaammekin erilaisia selviytymiskeinoja ahdistuksen kokemuksen helpottamiseksi. Olemme jakaneet pääluvun neljään alaotsikkoon, joissa kerromme erilaisista selviytymiskeinoista aina itsensä hyväksymisestä lääkehoitoon. Avaamme myös hieman sitä, miten ahdistunut ihminen tulisi kohdatta.

Kansainvälisisten tutkimusten mukaan ihmiset käyttävät yleisimmin keinonaan jännittämisen voittamiseksi aktiivista ongelmanratkaisua, välttämistä, myönteistä ajattelua sekä sosiaalista tukea (Aavasto, Kalio & Syrjälä 2008, 138). Jyväskylässä tehdyn väitöskirjan tutkimuksen mukaan taas yleisimmiksi keinoiksi nimettiin valmistautumiseen liittyviä ratkaisukeskeisiä keinoja, itsensä psyykkausta ja rauhoittamiskeinoja sekä asian jakamista muiden ihmisten kanssa (Almonkari 2007,127-149).

### 6.1 Puolustuskeinot

Kuten aiemmin jo toimme esille, ihminen toimii hyvin reaktionomaisesti tilanteissa, joissa hän kokee pelkoa, jännitystä tai ahdistusta (Dunderfelt 2002, 11-12). Terveeseen tasapainoon pyrkiessään ihminen käyttää defensessejä ja copingkeinoja,

jotka ovat psyykkisiä puolustusmekanismeja (Aavasto, Kaulio & Syrjälä, 2008, 22-23). Suurimmaksi osaksi puolustuskeinojen käyttö on tiedostamatonta ja automaattista, eikä niitä kaikkia havaita itse. Puolustuskeinoina ihminen voi käyttää esimerkiksi järkeilyä, arvon kieltämistä, haaveilua, vetäytymistä ja niin edelleen. Lista keinoista on pitkä ja ne ilmenevät jokaisella yksilöllisesti. Niiden avulla on mahdollista hallita ahdistusta, ristiriitoja, uhkia ja pelkoja.

Kaikilla puolustuskeinot eivät toimi oikein ja ne saattavat vaikeuttaa tilannetta entisestään. Vaikeissakin tilanteissa voi kuitenkin toimia rakentavasti ja ihmissuhteita on mahdollista kehittää (Dunderfelt 2002, 11-12). Tämä ei tapahdu aivan itsestään, vaan ihmisen tulee opetella ja käyttää aikaa esimerkiksi vuorovaikutustaitojen harjoitteluun tilanteiden helpottamiseksi.

Ihmisellä on monia keinoja hallita pelkojaan erilaisin puolustusmekanismein (Aavasto, Kaulio & Syrjälä, 2008, 26-27). Ihminen toimii omasta mielestään loogisesti ja perustellusti; kaikki ovat elämänsä aikana oppineet millaisilla toimintatavoilla voivat pitää itsensä kasassa. Parhaimmillaan ihminen pystyy käyttämään puolustuskeinoja vaihdellen, joustavasti, tilanteen ja tarkoituksen mukaisesti. Nämä mekanismit myös kehittyvät kokoajan edistyneemmiksi aikuisikää lähestyttäessä.

län myötä ihmisille karttuu enemmän tiedostettuja keinoja hallita elämäänsä. Tämän takia etenkin nuoret, paremmista keinoista tietämättöminä saattavat turvautua myös esimerkiksi alkoholiin tai lääkkeisiin pelkojensa voittamiseksi (Toskala, 1997, 150). Alkoholi saattaa tuntua pelkoa helpottavalta voimalta sosiaalisissa tilanteissa. Nuori voi ajatella saavansa sen avulla myönteisiä kokemuksia sosiaalisesta pärjäämisestä, mutta fakta kuitenkin on, ettei alkoholin avulla päästä mihinkään pysyvään, myönteiseen vaikutukseen; se palvelee ainoastaan sosiaalisen pelon välttämässä ja kontrolloimisessa. Tätä on kaikesta huolimatta usein itse vaikea havaita ja myöntää.

## **6.2 Tiedostaminen ja hyväksyminen**

Aavaston, Kaulion & Syrjälän (2008,40) mukaan ihminen voi aina vaikuttaa omaan toimintaansa, rikkoa rajojaan ja tutustua itseensä. Heidän näkemyksensä on, että

pelkoja kohdatessaan ei siis ole syytä piiloutua erilaisiin perusteluihin opituista tavoista tai omasta persoonallisuudestaan. Automaattisten ja alitajuisten puolustuskeinojen lisäksi voidaankin käyttää suunnitelmallisia ja harjoiteltuja keinoja helpottaakseen koettua ahdistuksen tunnetta. (s.26).

Myös Nummenmaa (2010, 212) näkee, että ihmisellä itsellään on mahdollisuus sopeuttaa tunteitaan, kuten ahdistusta tai pelkoa, tilanteen ja omien tavoitteidensa mukaisesti. Taito muunnella omia tunnereaktioita mahdollistaa asioiden ja tunteiden tietoisien yhdistämisen eräänlaisessa ”työtilassa”. Tällöin voimme muuttaa tunteiden ja tietomme painotusta ja siten muuttaa myös käyttäytymistämme. Jos esimerkiksi pystymme tiedostamaan, että jännittävässä sosiaalisessa tilanteessa ei voi tapahtua mitään hengenvaarallista, muuttuu jännitys myös hallittavammaksi.

Lisäksi Furman (2002, 65) on sitä mieltä, että jännittämisen kanssa voi harjoittelun avulla oppia elämään ja ahkerasti sitä tekemällä, jopa päästä siitä täysin eroon. Furman mukaan suuressa roolissa pelkojensa voittamisessa on kuitenkin se, että hyväksyy oman epätäydellisyytensä ja jännittämisen osaksi itseään, eikä vain yritä poistaa sitä kaikin mahdollisin keinoin. Myös Nevalainen (2009, 58) korostaa, ettei yhtäkään psykologista ongelmaa ole mahdollista parantaa, jos siitä kärsivä ei itse hyväksy ongelmaansa. Hänen mukaansa jännittäminen ainoastaan pahenee pahenemistaan ihmisen keksiessä tekosyitä välttääkseen itselle jännittäviä tilanteita. Tilanne jatkuu pahentuen niin kauan, kunnes jännityksen pystyy tiedostamaan ja hyväksymään sen. Usein seuraava vaihe onkin asian myöntäminen jollekulle toiselle, sen ääneen sanoittaminen.

Jännittäjän voi olla myös helpompi lähteä käsittelemään ongelmaansa, jos hän kykenee löytämään itsestään jännittämisestä aiheutuvan epäoikeudenmukaisuuden tuoman kiukun (Aavasto, Kaulio & Syrjälä, 1997, 124). Kiukku on voimakas biologinen puolustusmekanismi, jonka tiedostaminen, hyväksyminen ja kanavoiminen voi auttaa ihmistä liikkumaan eteenpäin.

### 6.3 Pelon kohtaaminen ja siitä keskusteleminen

Mitä kauemmin sosiaalisia tilanteita on vältellyt, sitä vaikeampi on päästä lähtemään niihin taas mukaan (Marttunen 2013, 20). Näin sosiaalisista tilanteista ei myöskään pääse kertymään eteenpäin pääsemisen kannalta oleellista onnistumisen kokemusta. Furmanin (2002, 66) mukaan yksi tärkeimmistä ohjeista sosiaalisen jännittämisen voittamiseksi onkin se, että sosiaalisiin tilanteisiin tulisi hakeutua niiden pelottavuudesta huolimatta. Tilanteisiin hakeutumisen voi aloittaa helppoista tilanteista, mutta Furmanin mukaan pikkuhiljaa tulisi myös edetä itselle vaikeampiin tilanteisiin. Mitä enemmän ihminen totuttelee juttelemaan ihmisten kanssa, sitä helpommaksi se käy ja siten myös uusien ihmisten kanssa keskusteleminen helpottuu. Onnistumisen kokemukset sosiaalisissa tilanteissa auttavat voittamaan jännityksen (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 194). Näistä onnistumisista tulisikin palkita itsensä itselleen sopivalla keinolla.

Fobiat ovat merkki hyvästä eläytymiskyvystä (Furman 2002, 54). Pelkojen voittamiseksi tätä kykyä eläytyä tulisikin opetella käyttämään myönteisten mielikuvien luomiseen, negatiivisten ja pelottavien sijaan. Sosiaalisia tilanteita jännittävät ihmiset psyykkaavat itseään, eli hokevat itselleen asioita päässään ennen ahdistavaan tai jännittävään tilanteeseen menoa. Furmanin (2002, 59) mukaan tällöin kyseessä on harvemmin positiivisten asioiden herättely itsessään, vaan pelon ja jännityksen tuntemusten luominen sen sijaan. Furman kehottaakin opettelemaan tätä kykyä myös toiseen suuntaan ja psyykkata itseään nimenomaan rauhoittumaan ennen tilannetta. Sen sijaan, että ajatuksissa pyörisi itseään *alistavia* kommentteja, kuten ”sinä et pysty tähän”, ”kaikki huomaavat että jännitän” tai ”käteni alkavat pian vapista”, tulisi käyttää itseään *rauhoittavia* kommentteja, kuten ”kyllä tämä tästä”, ”anna palaa”, ”hyvin se menee” ja niin edelleen. Jokaiselle sopii omanlaisensa viesti, mutta sitä voi tehostaa esimerkiksi huumori tai myös tilanteen vakavuutta vähättelevä asenne; ”Nyt menee maine, mutta menköön” tai ”Hui-hai”. Nämä keinot voivat rauhoittaa ja helpottaa jännittävään tilanteeseen astumista. Furmanin mukaan on myös mahdollista kauan tätä tehtyään päästä jännittämisoireista kokonaan eroon.

Jännittämistä helpottava tekijä on myös se, että opettelee epäonnistumaan niissä (Furman 2002, 65-66). Tahallisten epäonnistumisten kautta jännittäjä voi oppia

suhtautumaan tulevaisuuden kömmähdyksiin luontevammin, pitkän harjoittelun jälkeen jopa taitavasti. Sen sijaan, että käyttää kaiken energiansa miettimiseen, miten välttyä epäonnistumisilta, voi kehittää jonkin itselleen sopivan keinon, jolla selvitä epäonnistumisesta. Tämä keino voi olla esimerkiksi vitsi, jonka kertoo tilannetta keventääkseen. Avainkysymys onkin oman epätäydellisyytensä hyväksymisessä; mitä paremmin ihminen sen hyväksyy, sitä helpommin hän puhuu epäonnistumisistaan muille, jonka seurauksena opimme myös nauramaan virheillemme (Furman 2002, 51-52). Kun virheilleen oppii nauramaan, pelkää vähemmän sellaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa voi joutua häpeämään itseään.

Ahdistuksesta ei ole aina mahdollista päästä omin voimin eroon ja tunteena se onkin todella energiaa kuluttavaa (Nyström 21.07.2014). Ahdistuksen käsittelyyn ja sen voittamiseksi saatetaan joskus tarvita muiden tukea ja ymmärrystä. Sosiaalisista peloista kärsivät eivät usein hakeudu hoitoon, koska se on vaikeaa etukäteisen mahdollisten uhkien murehtimisen takia (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 28-29). Ajatus siitä, että joutuu menemään lääkärille tai muuhun hallitsemattomaan tilanteeseen kertomaan häpeälliseksi tai salattavaksi koetusta asiasta, voi olla hyvinkin ahdistava. Tästä huolimatta Furman (2002, 65) korostaa, että sosiaalisia tilanteita pelkääville apua olisi usein puhumisesta. Puhumalla asiasta, pelkääjä saa mahdollisuuden kuulla myös muiden kokemuksia ja siten hän pääsee toteamaan, ettei ole yksin ongelmansa kanssa.

Nyström (21.07.2014) on sitä mieltä, että ahdistusta kokiessa omista tunteistaan kertominen voi auttaa paljonkin tilannetta. Tunteista tulee helpommin ymmärrettäviä ja käsiteltäviä, kun niitä pääsee pukemaan sanoiksi. Parhaiten puhuminen auttaa, jos sitä voi tehdä jollekin sellaiselle henkilölle, jolla on tietoa ja kokemusta ahdistuksesta ja sen lievittämisestä.

Vertaissuhteet voivatkin olla iso apu ahdistusta kokevalle. Vertaistukisuhde on kahden samankaltaisessa elämäntilanteessa tai samanlaisia prosesseja läpikäyneiden vastavuoroinen suhde (Terveystieteiden tutkimuskeskus 14.8.2014). Siinä keskeistä on kummankin osapuolen halu jakaa toisillensa omia kokemuksia ja tietoa. Vertaistuki voi olla joko kahdenkeskeistä tai ryhmämuotoista. Parhaimmillaan se voi tuottaa voimaantumista ja toimia prosessina, jonka avulla osapuolet voivat löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa. Vertaistuen kautta ihminen voi saada

kokemuksen, että ei ole tilanteessaan yksin, muillakin on samankaltaisia ongelmia. Vertaissuhteesta osapuolet voivat saada niin tilanteeseen liittyvää tietoa, kuten myös käytännön vinkkejä, joiden avulla voi pärjätä arjessa helpommin.

#### **6.4 Ammattiapu ja lääkehoito**

Ammattiapua vaativissa tilanteissa sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää ahdistusta hoidetaan yleensä kognitiivisella käyttäytymisterapialla, oli kyseessä sitten nuori tai aikuinen ongelmasta kärsivä (Albano 2003, 128-161). Yleisimmin tämä tapahtuu ryhmämuotoisena. Siinä tavoitteena on antaa tietoa ahdistuksesta, altistamalla ahdistusta aiheuttavalle asialle. Tämän lisäksi siinä harjoitellaan sosiaalisia taitoja sekä ahdistuksen hallintataitoja.

Tervo (2011, 19-23) kirjoittaa artikkelissaan, että nuoruusiässä ollaan yleensä vastaanottavaisempia ja joustavampia psyykkiseen eheytymiseen kuin aikuisuudessa. Tämän vuoksi nuoruusiässä alkaneisiin ongelmiin tulisikin puuttua mahdollisimman aikaisin. Tervon mukaan vaatii paljon aikaa ja vaivaa pystyäkseen selittämään minkälaisia ongelmia nuorella todella on ja minkälainen hoito hänelle parhaiten sopisi.

Nuorten kanssa ahdistusta käsiteltäessä kiinnitetään huomiota ennakkokäsitysten muodostamiseen (Masia-Warner ym. 2005, 707-722). Työskentelyssä pyritään esimerkiksi tunnistamaan kielteisiä ennakko-oletuksia ja muodostamaan realistisempia uskomuksia katastrofaalisten olettamusten tilalle. Masia-Warnerin mukaan (2005, 707-722) sosiaalinen ahdistuneisuus on mahdollista ottaa huomioon myös koulussa. Tällöin esimerkiksi opettajat voivat sopia ahdistuneen oppilaan kanssa etukäteen esimerkiksi harjoitustilanteista, kuten vaikkapa etukäteen sovittuun kysymykseen vastaamisesta luokassa. Nämä kysymykset voivat muuttua ajan kuluessa haastavammiksi ja hiljalleen helpottaa ahdistuksen kokemusta luokkatilanteissa.

Resurssien ollessa huonot ahdistuneisuuden, kuten monien muidenkin psykologisten ongelmien hoitoon, haetaan liian usein ratkaisua lääkehoidosta; niitä määrätään nuorille jopa jo yhden terveyskeskuskäynnin perusteella (Turpeinen 2004,

147). Lääkehoidolla pyritään korvaamaan hyvin oleellinen vuorovaikutus. Lääkehoidon sijasta usein riittäisi, että nuori pääsisi jakamaan ajatuksiaan toisten samanlaisia asioita läpikäyvien kanssa.

Turpeisen (2004, 149) mukaan lääkkeet voivat tuoda mukanaan ongelmia; ahdistusta lievittäessään ne voivat turruttaa myös samalla kykyä ajatella, tuntea ja muistaa. Ne voivat näin myös vaikuttaa käynnissä olevaan terapiahoitoon epäedullisesti. ”Mielen jähmettymisen” lisäksi lääkkeiden epäedullisiin haittoihin kuuluu myös esimerkiksi lihasten jähmettyminen. Tämä taas saattaa tuoda ongelmia erilaisten harrastusten harjoittamiseen, joilla taas itsessään saattaisi olla ongelmia parantava vaikutus. Myös Tervo (2011, 21-23) kokoaa artikkelissaan hoitokeinona käytetyn lääkityksen tuomia ongelmia. Hänen mukaan ongelmana ei ole ainoastaan vuorovaikutuksen ja asioiden käsittelyn väheneminen sekä lääkkeiden sisältämät haitalliset lääkeaineet vaan lääkehoito saattaa vaikuttaa myös nuorten keskushermostoon sekä tehdä tuhoa nuoren itsekokemukselle. Tervo kirjoittaa artikkelissaan, että avunsaaja, erityisesti nuori, saattaa luoda itsellensä mielisairaana identiteetin, etenkin jos hoito aloitetaan suoraan lääkkeillä. Hänen mukaansa nuorena aloitettu lääkehoito saattaa myös aiheuttaa aikuisiällä lääkehoitoon kouttumista ja pahimmillaan johtaa jopa huumeidenkäyttöön. Turpeinen (2004, 148) korostaakin, että lääkkeitä määrättäessä ahdistuksen hoidoksi tulisi pystyä erottamaan arjesta kumpuava ahdistus mielen kokonaisvaltaista hajoamista uhkaavasta ahdistuksesta.

## 6.5 Ahdistuneen kohtaaminen

Keskusteleminen ja aktiivinen kuunteleminen ovat voimakkaita keinoja auttaa (Turpeinen 2004, 149). Niiden avulla kenen tahansa on mahdollista auttaa sitomaan, neutralisoimaan ja vähentämään ahdistusta. Keskustelussa ahdistunut, jännittäjä tai ujo tarvitsee ymmärrystä, tukea ja positiivista rohkaisua (Opi elämään ujuden kanssa). Kaikenlaista pakottamista tulisi välttää parhaansa mukaan, jotta ei aiheuttaisi ahdistuneelle lukkoon menemistä ja häpeän tunnetta.

Nevalaisen (2009, 107) mukaan hyvä keino keskustella asiasta on kysyä, mitä voisi tapahtua, jos ahdistunut menisi rohkeasti tutustumaan uusiin ihmisiin. Kysy-

essä tätä jännittäjältä, on vastaus luultavimmin se, että jännitys valtaa tilanteen. Seuraavaksi jännittäjä tulisi ohjata pohtimaan, seuraako jännittämisestä jotakin kamalaa. Yhteisen pohdinnan lopputulemana onkin useimmiten se, että jännittämisestä ei seuraisi mitään kovin pahaa.

Seurausten lisäksi jännittäjän kanssa voi pohtia myös jännityksen syytä; mitä jännittäminen viestii (Nevalainen 2009,108). Jännittämistä helpottaa se, jos sen oppii näkemään myös positiivisena asiana. Jännittäminen viestii yleensä siitä, että toiselle ihmisille antaa arvoa ja merkitystä. Takana on siis joitakin myönteisiäkin ajatuksia; harva jännittää ihmistä, johon suhtautuisi täysin välinpitämättömästi.

Nuorten sosiaalisten pelkojen voittamisessa on tärkeää, että hän kykenee itse hyväksymään omat pelkonsa, edes osittain (Toskala 1997, 149- 150). Tähän saattaa auttaa pelon normalisointia, eli sen osoittaminen, että pelko on normaalia muillakin. Toskalan mukaan nuorten kanssa voi hyödyntää samoja lähestymistapoja pelkojen käsittelyyn kuin aikuisillakin. Nuorten voi kuitenkin olla aikuista vaikeampi lähestyä omia pelkojaan ja hyväksyä ne osaksi itseään. Nuoruusiässä usein halutaankin vain poistaa tai pakonomaisesti hallita oma pelko. Tällöin voi kokeilla erilaisia keinoja, kuten rentoutusta ja mielikuvitusharjoituksia, joiden avulla saa rohkeutta kohdata omia pelkoja ja hyväksyä ne osaksi itseään. Nuoren kanssa pelkoja käsitellessä auttaa voi myös se, että nuorelle läheinen aikuinen jakaa omat kokemuksensa sosiaalisista peloistaan ja epävarmuudestaan.

## **6.6 Sosionomi auttajana**

Turpeisen (2004, 147) mukaan nuoruusiässä ahdistusta aiheuttavien tekijöiden ratkaisemiseksi ainoa oikea keino on ratkoa niitä yksitellen ja kärsivälliseksi. Tähän nuori voi ottaa avuksi kenet tahansa: ystävän tai vaikkapa jonkun aikuisen, kuten esimerkiksi oman vanhempansa. Tarvittaessa apua voi saada myös ammattiauttajalta. Ammattiauttajaksi Turpeinen lukee esimerkiksi nuoriso-ohjaajan, sairaanhoitajan tai psykologin. Me koemme, että myös sosionomi voi tukea ahdistuksen kanssa kamppailevaa nuorta ja auttaa siitä aiheutuvien ongelmien läpikäymisessä ja ratkaisemisessa.



Rusi (2010, 139) määrittelee sosionomin (AMK) tehtävän yksinkertaisuudessaan ihmisen tukemiseksi niissä arkielämän tilanteissa, joissa tukea tarvitaan ja joihin yhteiskunta on avuntarpeen määritellyt. Yksilö tai perhe tarvitsee ulkopuolista apua, mikäli omat voimavarat eivät riitä arjen rutiineista selviytymiseen. Sosionomi voi työskennellä niin lasten, nuorten, aikuisten kuin vanhustenkin kanssa, joilla voi olla hyvin monimuotoisia vajeita toimintakyvyssään (Rouhiainen-Valo ym. 2010,17). Tarkemmin sosionomin (AMK) osaamista ilmentämään on luotu sosionomi-koulutuksen kompetenssit, jotka kuvaavat jokaisella sosiaalialan toimikentällä tarvittavaa ydinosaamista (s.10-11).

Yksi sosionomin keskeisimmistä kompetensseista on asiakastyön osaaminen (Rouhiainen-Valo ym. 2010, 17). Asiakastyön osaamisen kompetenssin osaksi kuuluu, että sosionomi (AMK) ymmärtää asiakkaiden eri elämänvaiheisiin ja -tilanteisiin kuuluvat tarpeet ja osaa näissä tilanteissa tukea asiakkaiden yksilöllisten voimavarojen käyttöönottoa ja vahvistumista. Asiakastyön osaaminen muodostaa ammattietiikan kanssa sosiaalialan työn perustan (s.15). Sosionomilla tulisi asiakastyön osaamisessaan olla kyky tukea ja ohjata asiakkaita tavoitteellisesti heidän omassa arjessaan. Lisäksi Rouhiainen-Valo ym. nimeävät toimivan asiakastyön edellytykseksi ammatillisen vuorovaikutuksen, jonka painopisteenä on asiakkaan kuuleminen ja hänen yksilöllisten voimavarojen vahvistaminen sekä yksilön tukeminen yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen osallisuuteen (s.18).

Vaikka keskitymmekin opinnäyteyössämme sosiaalisen ahdistuksen kokemukseen nimenomaan nuoruusiässä, katsomme että sosionomi voi törmätä siihen millä tahansa sosiaalialan kentällä. Sosionomin koulutukselle asetetut kompetenssit perustelevat sitä, että sosionomin tulisi osata työssään huomioida ja tukea myös sosiaalista ahdistusta kokevia asiakkaita ja auttaa heitä hallitsemaan arkeaan omien voimavarojensa kautta. Kuten jo aikaisemmin tekstissä totesimme, sosiaalinen ahdistus voi määritellä pitkältikin asiakkaan tarpeita ja rajoittaa yksilön osallisuutta omassa yhteisössään. Kuuleminen ja vuorovaikutus ovat sosionomin (AMK) ydinosaamista asiakastyössä, joilla jo itsessään voidaan tukea ihmisiä, joilla on sosiaalisesta ahdistuksesta aiheutuvia ongelmia.

Rouhiainen-Valon ym. (2010, 19) mukaan sosionomin tulisi tuntea hyvin hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta tuottava palvelujärjestelmä. Heidän mukaansa so-

sionomin yksi tärkeimmistä tehtävistä onkin antaa asiakkaalle palveluohjausta, eli aktivoida asiakkaan tukiverkostoja ja laatia räätälöity palvelusuunnitelma yhdessä asiakkaan kanssa. Tämän lisäksi tärkeää on myös ajaa asiakkaan etua hänen kohdatessa palvelujärjestelmän aukkoja ja erilaisia toimintahäiriöitä. Palvelujärjestelmä- ja palveluohjausosaamisensa avulla sosionomin tulisi mielestämme tarvittaessa kyetä ohjaamaan sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivä palvelujärjestelmäviidakkossa myös muihin hänelle hyödyllisten palveluiden piiriin.

Sosionomin kompetensseihin kuuluu myös kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, jonka lähtökohtana on yhteiskunnallinen analyysitaito (Rouhiainen-Valo ym.2010,20). Kompetenssin mukaan sosionomin (AMK) tulisi osata analysoida epätasa-arvoa sekä huono-osaisuutta tuottavia rakenteita ja prosesseja. Analysoinnin tulisi tapahtua niin alueellisella, kansallisella, kuin kansainväliselläkin tasolla. Hyvin keskeistä työssä on siis huomioida yhteiskuntasuhteet ja toimintaympäristö. Miellämme, että sosiaalisen ahdistuksen kannalta yhteiskuntaosaaminen tarkoittaa ongelman tunnistamista yhteiskunnallista, tässä tapauksessa esimerkiksi yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, tuottavana tekijänä.

Rusin (2010, 148) mukaan sosiaalihuollon palvelujärjestelmän toimintaperiaatteisiin on kirjattu muun muassa ennaltaehkäisy. Kuten jo aikaisemmin tekstissä on todettu, katsomme, että sosiaaliseen ahdistukseen huomion kiinnittäminen voi olla erilaisten mielenterveysongelmien, kuten ahdistuneisuushäiriöiden ja masennuksen, mutta myös samalla lisääntyneen nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyä. Lisäksi Rusi (2010, 148) kirjoittaa omatoimisuuden edistämisen olevan kirjattu osaksi sosiaalialan toimintaperiaatteita. Mielestämme sosiaalisen ahdistuksen hyväksymisen ja sen kanssa elämisen tukeminen on nimenomaan omatoimisuuden tukemista ja perustelee hyvin sitä, miksi sosiaalinen ahdistus tulisi huomioida sosiaalityössä. Omatoimisuuden tukemisen voidaan taas katsoa olevan osa toimintakyvyn ylläpitoa ja edistämistä, joka on Rusin (2010, 148) mukaan kirjattu myös sosiaalihuollon tehtäväksi nykyisessä sosiaalihuoltolaissa.

## 7 OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA ANALYYSI

Tutkimuksemme yhteistyötahona toimii Nyyti ry, jota hyödynsimme myös opinnäytetyömme aineiston keräämisessä. Tässä pääluvussa kerromme tutkimuksen kuluista sen eri vaiheineen sekä avaamme myös tutkimuksen toteutuksessa käytettyjä tutkimusmenetelmiä sekä tutkimuksen tekoon liittyvää käsitteistöä. Kerromme myös hieman tarkemmin opinnäytetyömme kohderyhmästä ja siitä, miten kyseinen ryhmä työhöemme valikoitui. Avaamme myös sisällönanalyysin käsitettä, jota hyödynsimme tutkimusmateriaalin analysoinnissa. Lopuksi käymme vielä läpi tutkimuksemme eettisyyttä ja luotettavuutta.

### 7.1 Kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. (Pitkäranta 2010, 114). Tarkoituksena on kuvata ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää jotain määrättyä toimintaa tai antaa ilmiölle teoreettisesti mielekäs tulkinta. Pitkärannan mukaan tiedonantajan valinnan, eli kohderyhmän, tulee laadullisessa tutkimuksessa olla harkittua ja tarkoituksenmukaista, eikä satunnaisesti valikoitua. Tuomi ja Sarajärvi (2002, 87-88) kirjoittavat, että laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää että henkilöt, joilta tutkimusaineisto kerätään, tietävät tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä mahdollisimman paljon. Aineiston laatu on laadullisessa tutkimuksessa tärkeämpi kuin sen määrä. Tutkimuksen kannalta merkittävämpää on myös huolellisesti tehty analyysi eikä niinkään aineiston määrä. (Kananen 2008, 35 ; Eskola & Suoranta 2008, 18).

Tutkimuksen aineistona toimii Nyyti -sivuston kautta, kirjoituspyynnön välityksellä meille ohjautuneet kirjoitelmat, joissa vastaajat jakavat oman sosiaalisen ahdistuksen kokemuksensa. Rajasimme kohderyhmää siten, että vastaajina toimivat nuoret aikuiset, aina 20 ikävuodesta 28 ikävuoteen. Kaikki vastaajat olivat tämän otannan sisältä. Pyyntöstämme Nyytin sivuilla julkaistiin tekemämme kirjoituspyyntö, jossa pyysimme kirjoittajia kertomaan sosiaalisen ahdistuksen kokemuksestaan ja selviytymiskeinoista, joilla he ovat päässeet ahdistuksesta eri tilanteissa yli (liite 2.). Tutkimukseen osallistuneet henkilöt lähettivät sähköpostin välityksellä

meille omakohtaisia, vapaamuotoisia kirjoitelmia, joissa he kertovat edellä mainituista kokemuksistaan.

Saimme vastauksia tutkimukseemme annetun ajan sisällä kahdeksan kappaletta. Kuusi vastaajistamme oli naisia ja loput kaksi miehiä. Ikähaarukka asettui 20-27 ikävuoden välille. Emme edellyttäneet vastaajiltamme diagnoosia, eikä kukaan kirjoituksistaan suoranaisesti viitannut siihen, että heillä jokin diagnoosi olisi. Julkaisimme kirjoituspyynnön ensimmäisen kerran keväällä, asettaen viimeiseksi palautuspäivämääräksi 31. toukokuuta. Tänä aikana saimme kuitenkin vain kaksi vastausta. Julkaisimme pyynnön vielä toisenkin kerran kesäkuussa, jolloin vastausaikaa oli heinäkuun loppuun saakka ja tänä aikana saimme loput kuusi kirjoitelmää. Tavoitteenamme oli saada yhteensä vähintään kymmenen vastausta, mutta käydessämme saatua aineistoa läpi, koimme sen riittäväksi. Pitkärannan (2010, 115) mukaan aineiston riittävyyttä voidaan mitata saturaatiolla, eli kylläntymisellä. Saturaatio tarkoittaa sitä, että aineisto alkaa ikään kuin toistamaan itseään, jolloin tutkittavat eivät tuota tutkittavana olevasta ilmiöstä enää mitään uutta tietoa. Saamissamme vastauksissa toistuivat samat teemat, jonka vuoksi koimme saadun aineiston riittäväksi. Tarkoituksemme ei ole tutkia, miten sosiaalisen ahdistuksen kokemus näyttäytyy sukupuolten välillä ja tämän vuoksi emme ole analysoineet aineistoa sukupuolen mukaan.

## 7.2 Tutkimusmenetelmä

**Laadullinen tutkimus.** Käytämme opinnäytetyössämme kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusmenetelmää. Valitsimme laadullisen tutkimuksen siksi, että opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia kokemuksia. Tutkimuksemme tarkoituksena ei ole yleistää tutkittavaa ilmiötä vaan saada siitä syvempi ymmärrys. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena onkin kuvata, ymmärtää ja tulkita jotain tiettyä ilmiötä, pyrkien muodostamaan siitä syvällisen näkemyksen (Strauss & Corbin, 1990 Kananen 2008, 24 mukaan; Kananen 2014, 16). Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 161) kirjoittavat, että laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen maailman kuvaaminen ja sitä pyritäänkin tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Heidän mukaansa laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole todeta jo val-

miiksi olevaa tietoa, vaan ennemminkin löytää ja paljastaa asioita. Edellä mainitut seikat toimivat perusteluna sille, miksi valitsimme juuri nimenomaisen menetelmän.

Heikkilän (2001, 16) mukaan laadullinen tutkimuksen keinoin on mahdollista ymmärtää ja selittää ihmisten käyttäytymistä sekä päätöksentekoa. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä on Kiviniemen (2007, 70) mukaan tavoitteena ymmärtää ihmisten toimintaa määrättyssä ympäristössä. Kiviniemi näkee tärkeänä sen, että tutkijan tulisi päästä mahdollisimman lähelle tutkimuskohdetta ja näin tavoittaa tutkittavien yksilöllinen näkemys jostakin spesifistä ilmiöstä.

Tutkimusmenetelmämme valintaa perustelee myös osaltaan se, että suoranaisesti nuorten aikuisten sosiaalista ahdistusta on tutkittu hyvin vähän. Kanasen (2014, 17) mukaan laadullisessa tutkimuksessa pääsääntönä onkin, että mitä vähemmän tutkittavasta kohteesta tiedetään, sitä paremmin laadullinen tutkimus sopii menetelmänä. Aihe koskettaa meitä hyvin läheisesti ja siksi halusimme valita tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmän, jonka kautta voimme saada mahdollisimman objektiivisen ja tutkittavan omakohtaisen kirjoituksen aiheesta, pystyäksemme saamaan siitä lisää tietoa.

**Narratiivinen lähestymistapa.** Narratiivisessa tutkimusotteessa tarkoituksena ei ole tuottaa yleistettävää totuutta, vaan esittää tarkasteltavasta kohteesta oma näkemys (Laadulliset tutkimusmenetelmät tutkimustieteessä 2001, 106). Heikkisen (2007, 142) mukaan narratiivisuudessa keskeistä on huomion keskittäminen kertomuksiin tiedon välittäjänä ja rakentajana. Heikkinen avaa kirjassaan narratiivisuus –käsitettä, joka hänen mukaansa on peräisin latinan kielen sanasta kertomus (*narratio*) ja verbistä kertoa (*narrare*). Suomenkielestä ei löydy narratiivisuus sanalla vastinetta, mutta Heikkinen (2007,144) esittää Hännisen (1999) käyttävän käännöstä tarinallisuus. Käsitteen diversiteettiä lisää myös se, että sitä käytetään yhä enenevässä määrin tutkimusten lisäksi myös käytännön työvälineenä.

Narratiivisuudella voidaan viitata tutkimuksissa sen luonteen lisäksi myös kuvaamaan siinä käytettävää materiaalia, eli aineistoa (Heikkinen 2007, 146-147). Kertontaan perustuvia aineistoja ovat aineistonkeruutavat, joissa vastaajat saavat kertoa käsityksensä asiasta omin sanoin. Tällaisia menetelmiä ovat esimerkiksi haas-

tattelut, päiväkirjat, elämäkerrat sekä vapaat kirjoitelmat. Tutkimuksen luonteesta ja sen resursseista riippuen aineistonkeruumenetelmänä voidaan käyttää lukuisia eri menetelmiä, kuten kysely, haastattelu, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi, 71).

Karjaisen mukaan (2004, 166) Huotelin (1996,15-16) kuvaa narratiivista menetelmää osallistavana lähestymistapana. Hänen mukaansa elämäkerrallisuus valmistaa kertojaansa tietoiseksi niistä vaikutteista, jotka leimaavat hänen omaa elämänsä. Tämä mahdollistaa sen, että yksilö voi ottaa haltuunsa oman elämän ja tarvittaessa pystyy paremmin muuttamaan sitä, selviytymään siitä sekä kiinnittämään huomiota omaan kehitykseensä. Karjalainen korostaa teoksessaan (2004, 171) miten oman elämänkulun ilmaisun taitoa tarvitaan lukuisissa eri elämäntilanteissa aina työpaikkahaastatteluista lähtien. Tämä taito ei ole itsestäänselvyys silloin, kun yksilö kyseenalaistaa oman elämänsä arvokkuuden ja mielekkyyden esimerkiksi työttömyyden, sairauden tai erilaisten syrjäytymiseen johtaneiden vastoinkäymisten tähden. Myös Ihanus (2009, 143) kertoo kirjoittamisen olevan terapeutista. Hänen mukaansa kirjoittaminen voi olla väline tuskallistenkin asioiden ilmaisuun ja tutkimiseen. Kirjoittaminen on hänen sanojensa mukaan prosessi, jonka aikana on mahdollista lisätä kirjoittajan itsetuntemusta sekä saada enemmän ymmärrystä itseään ja omaa elämäänsä kohtaan (s.156.)

Tutkimuksessamme aineistonkeruumenetelmänä toimivat kirjoitetut kertomukset, jotka on tuotettu nimenomaan tätä tutkimusta varten. Koemme narratiivisen menetelmän sopivan opinnäytetyöhömme täydellisesti; se osallistaa kirjoittajan ja laittaa hänet tarkastelemaan omaa elämäänsä ja tilannettaan –näin ollen kirjoituspyyntöömme vastanneet ovat saattaneet kirjoitusprosessin aikana saada ymmärrystä tutkimaamme aiheeseen. Kertomukset antavat kirjoittajalleen mahdollisuuden valita mitä hän kertoo ja mitkä asiat ovat olennaisia hänen mielestään –näin vastauksissa ei näy tutkijan oma tulkinta lainkaan. Tarkoituksenamme onkin saada vastauksista näkyviin sosiaalista ahdistusta kokevien nuorten aikuisten subjektiivinen kokemus aiheesta. Vastaajat ovat saaneet jäsentää kirjoittamalla omaa kokemustaan aiheesta ja antaa sille oman, yksilöllisen merkityksensä

Koemme kirjoitelmien käytön tutkimusaineistona miltei välttämättömänä. Tämä sen vuoksi, että monelle voi olla haastavaa puhua vaikeista asioista ja siksi

kirjoittaminen on parempi vaihtoehto. -Ja kuten edellä jo totesimme, voi kirjoittaminen olla myös terapeutista! Lisäksi valitsemassamme aiheessa haastateltavien saaminen olisi saattanut olla hankalaa ja haastattelun valinta menetelmäksi olisi voinut karsia kohderyhmästämme kaikista arimmat yksilöt ja siten supistanut kohderyhmäämme liikaa. Haastattelutilanne olisi voinut myös aiheuttaa haastateltaville ahdistusta ja stressiä, joka olisi voinut vaikuttaa tutkimusaineistoon ja sitä kautta vielä tutkimustuloksiin.

### 7.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysin tarkoituksena on luoda aineistoon selkeyttä, joka mahdollistaa ymmärrettävien ja luotettavien johtopäätösten tekemisen tutkittavasta ilmiöstä (Hämäläinen 1987, Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 mukaan.)Tässä opinnäytetyössä tarkoituksenamme oli analysoida saamistamme kirjoitelmista kirjoittajien jakamia, sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia.

Olemme analysoineet saamamme kirjoitelmat eli narratiivit käyttäen analysointitapana sisällönanalyysia. Narratiivien analyysissä keskeistä on aineiston kertomusten luokittelu erillisiin luokkiin, esimerkiksi tapaustyyppiä tai kategoriointia hyväksikäyttäen (Heikkinen 2007, 148). Sisällönanalyysia voidaan pitää perusanalyysimenetelmänä, joka sopii käytettäväksi kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä, myös strukturoimatonta aineistoa analysoidessa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 91, 103). Sisällönanalyysia tehdessä on tärkeää, ettei tutkimusmateriaalin sisältämää informaatiota kadoteta. Tuomisen ja Sarajärven mukaan sisällönanalyysillä pyritäänkin muodostamaan tiivistä ja yleistä tietoa aineistosta, jonka jälkeen siitä on mahdollista luoda johtopäätöksiä. Tässä käytetään hyväksi sisällön erittelyä, jonka ajatuksena on ensin hajottaa aineisto osiin, käsitellä se ja koota jälleen uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi (s.108- 110). Erittelyn apuna käytetään aineiston pelkistämistä ja ryhmittelemistä. Ilmauksia etsitään alkuperäisestä aineistosta esimerkiksi tutkimuskysymysten mukaisesti. Sieltä ilmaukset merkataan esimerkiksi alleviivaamalla, jonka jälkeen ne kerätään erilliselle konseptille. Kerättyjä ilmauksia käydään läpi, etsien niistä yhdenmukaisuuksia ja eroavaisuuksia; samaa tarkoittavat asiat kerätään samaan luokkaan ja epäolennaiset asiat jätetään pois.

Määräajan sisässä saimme kerättyä kahdeksan narratiivia eli kirjoitusta. Lähtiesämme analysoimaan saatua aineistoa, huomiomme kiinnittyi aineistosta löytyviin samankaltaisuuksiin. Luimme tarinoita moneen kertaan useina eri päivinä, niin yhdessä kuin erikseen. Aluksi tutustuimme aineistoon tekemättä siihen merkintöjä, sillä halusimme luoda siitä mahdollisimman syvällisen kuvan. Tämän jälkeen käyimme aineiston selkiyttämisen apuna värikoodausta. Kanasen (2014, 104) mukaan koodauksen tarkoituksena on saada aineisto käsiteltävään muotoon. Tämä tapahtuu tietoja yhdistelemällä siten, että samaa tarkoittavat asiat yhdistetään samalla koodilla, kuten myös sellaiset, joilla on jokin yhteinen tekijä. Aineiston tiivistäminen ja yksinkertaistaminen tapahtuu siis koodauksen avulla. Kananen korostaa, että yhtä ainoa oikea koodaustapaa ei ole, vaan tutkija luo itse oman koodausjärjestelmänsä.

Pääkysymykset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
<b>Kokemukset</b>	Koulumaailma	Tilanne
	Pari ja ryhmätyöt	
	Koti	
	Puhelin & netti	Olosuhteet
	Tutut vs. tuntemattomat	
	Esiintyminen	
	Tutustuminen	Fyysiset oireet
	Ympäristön paine	
	Punastuminen	
	Hikoilu	
	Äänen vapina	
	Käsien tärinä	
	Puhumisen arastelu	Mielentapahtumat
	Pelko	
	Häpeä	
Naurunalaiseksi joutumisen pelko		
Arvostelun pelko		
Epävarmuus		
Mitä muut ajattelevat?		
Miten muut minut näkevät?		
Pelko, ettei tule ymmärretyksi		
jne.	Suojamekanismit	
Välttämiskäyttäytyminen		
Ulkopuoliseksi jättäytyminen		
Negatiivisen kuvan antaminen itsestä		
Syy hakeminen ulkopuolelta		
Päihteet	Selviytymiskeinot	
Suunnittelut		
Sivusta seuraaminen		
"Siedätyshoito"		
Ystävien & läheisten tuki		
Hyväksyminen		

Kuvio 1. Aineiston analysointi.



Pohdimme aluksi keskenämme mihin kysymyksiin haluamme saada kerätystä aineistosta vastauksen. Lähdimme jaottelemaan aineistoa tutkimuskysymysten kautta ja kahdeksi pääteemaksemme muodostuikin sosiaalisen ahdistuksen kokemus ja selviytymiskeinot. Nämä kaksi teemaa koodasimme tarinoista kahdella erivärisellä korostustussilla. Pelkistimme ja jaottelimme korostetut kohdat teksteistä erilliselle paperille. Jaotteluista muodostui uusia alateemoja. Kokemukset jakaantuivat tilanteisiin ja olosuhteisiin sekä fyysisiin oireisiin ja mielentapahtumiin. Selviytymiskeinot taas jaoinme negatiivisiin suojamekanismeihin sekä positiivisiin selviytymiskeinoihin. Taulukossa 1. on kuvattu tekemäämme luokittelua.

#### **7.4 Luotettavuus ja etiikka**

Mäkinen (2006, 10) kertoo Tranøy (1983, 3) määrittelevän tutkimusetiikan tutkimuksesta johtuvien moraalisten ongelmien tarkasteluksi. Mäkisen mukaan tutkimusetiikassa on kyse tutkimukseen liittyvästä moraalista ja siitä miten tutkimuksen tavoitteet pyritään saavuttamaan. Lisäksi siinä on kyse siitä, kuinka moraalialia on mahdollista ylläpitää tai miten sitä tulisi ylläpitää.

Tutkimus on ainoastaan silloin eettisesti hyväksyttävä sekä luotettava, kun se on tehty tieteellisiä edellytyksiä noudattamalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013). Tutkimuseettinen neuvottelukunta on määritellyt hyvän tieteellisen tutkimuksen lähtökohdat. Niiden mukaan luotettava ja eettinen tutkimus on tehty rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Lähtökohtiin kuuluu myös tieteellisesti ja eettisesti hyväksyttävien tiedonhankinta-, tutkimus-, analysointi ja arviointimenetelmien käyttö. Lisäksi tulisi huomioida avoin ja vastuullinen viestintä raportoidessa tutkimusta. Huomionarvoista on antaa arvoa muiden tutkijoiden työlle ja saavutuksille viittaamalla heidän teksteihinsä kelvollisesti sekä antamalla niille riittävästi arvoa ja merkitystä. Huomiota annetaan myös asian mukaiselle suunnittelulle, toteuttamiselle ja tallentamiselle. Eettisesti hyväksyttävässä tutkimuksessa on hankittu tutkimuslupa, jonka tulisi sisältää muun muassa tiedot osapuolten velvollisuuksista ja oikeuksista.

Pyrimme opinnäytetyössämme huomioimaan parhaamme mukaan tutkimuseettiset seikat jokaisessa työskentelymme vaiheessa. Kirjasimme ajatuksemme jo

suunnitteluvaiheessa suunnitelmaan, joka sisälsi suunnitelman muun muassa käytettävistä menetelmistä ja aineiston hävittämisestä. Koko raportoinnin ajan olemme pyrkineet myös viittaamaan asianmukaisesti aiempien kirjoittajien töihin ja teimme parhaamme antaaksemme heille riittävästi arvostusta. Yleisesti ottaen olemme pyrkineet työskentelyssämme tarkkuuteen ja rehellisyyteen.

Tutkimuksen eettisyyden periaatteisiin kuuluu vahvasti se, että tutkittavat saavat pitää anonyymeinä, eli saavat pitää yksityisyytensä (Mäkinen 2006, 114). Haimme opinnäytetyö -projektin alkuvaiheessa yhteistyökumppaniltamme, Nyyti ry:ltä tutkimuslupaa (liite 1.), jossa pyrimme muiden eettisten seikkojen lisäksi korostamaan tutkittavien anonymiteettiä. Tutkimusta toteuttaessamme kenenkään kirjoittajan identiteetti ei paljastunut meille edes tutkijoina. Kirjoitukset lähetettiin sähköpostitse ainoastaan tätä tarkoitusta luotuaan sähköpostiin. Pyytämämme taustatietojen: iän, koulutustaustan ja sukupuolen lisäksi ainut saamamme tunnistetieto vastaajista oli heidän sähköpostiosoitteensa. Emme käsitelleet saamiamme kirjoituksia tunnistetiedon kanssa, vaan erottelimme ennen analysointia kirjoitukset lähettäjien sähköpostiosoitteista. Alkuperäiset sähköpostit, lähettäjä tietoineen hävitettiin, heti kun tulokset oli analysoitu. Kenelläkään muulla ei ollut pääsyä luomaamme sähköpostiin.

Yksi tutkimuksen tärkeimmistä eettisistä periaatteista liittyy Mäkisen (2006,102) mukaan tutkimustulosten totuudenmukaisuuden tarkistamiseen sekä yleistettävyyteen. Luotettavuutta eli reliabiliteettia on yksinkertaisesti se, että saadaan sama tulos jos mittaus suoritetaan samalla tapaa uudelleen (s.87). Ihmisten kanssa tämä tarkoittaa sitä, että saadut tulokset ovat samat, vaikka mittaja muuttuu. Reliabiliteetti muodostaa yhdessä validiteetin kanssa tutkimuksen kokonaisluotettavuuden (Vilkkä 2006,152). Validiteetilla tarkoitetaan pätevyyttä, eli tutkimusmenetelmän sopivuutta tutkimukseen. Tämä tarkoittaa toisin sanoen sitä, mittaako se haluttua asiaa. Mäkisen (2006, 87) mukaan kokonaisluotettavuus on tutkimuksessa hyvä, mikäli se edustaa koko perusjoukkoa ja siinä on mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. Satunnaisvirheiksi lasketaan esimerkiksi inhimilliset virheet, kuten vastaajan muistivirheet. Vaikka satunnaisvirheet suurina määrinä voivat laskea tutkimuksen luotettavuutta, on tärkeämpää kiinnittää huomiota systemaattisiin virheisiin, joita syntyy muun muassa silloin, kun vastaajat valehtelevat, kaunistelevat

tai vähättelevät vastauksissaan. Satunnaisvirheiden, kuten yhtä lailla systemaattistenkaan virheiden määrää saamissamme kirjoitelmissa emme luonnollisestikaan voi tietää. Haluamme kuitenkin luottaa siihen, että vastaajat kertoivat kokemuksistaan totuudenmukaisesti. Tätä perustelemme sillä, että kirjoituspyynnössä kehoitimme tutkittavia jakamaan kanssamme haluamansa asiat tutkimuskysymysten pohjalta. Osallistuminen tutkimukseemme perustui vapaaehtoisuuteen, joten haluamme siihen osallistuneen sellaisten ihmisten, jotka halusivat jakaa todellisen kokemuksensa.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää vielä tutkimusaineiston ja sen keruun huolellinen toteutus sekä kuvaaminen raportissa (Kuula 2011, 226). Pyrimme opinnäytetyösämme kuvaamaan parhaamme mukaan mahdollisimman tarkasti niin aineiston keräyksen kuin analysoinninkin eri vaiheet. Tavoitteenamme on näin lisätä tutkimuksen luotettavuutta siihen malliin, että tutkimus olisi mahdollista toistaa täysin samalla tavalla myöhemmin.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Käytämme saamastamme aineistosta käsitettä ”kirjoitukset”. Tulososion aluksi käsittelemme ensimmäistä tutkimuskysymystä ja lopuksi toista tutkimuskysymystämme. Olemme jaotelleet tulokset kahteen isompaan pääluokkaan, jotka ovat sosiaalisen ahdistuksen kokemus ja selviytymiskeinot.

Kirjoittajat kuvasivat sosiaalista ahdistustaan erilaisin käsittein: jännityksenä, ujoutena, arkuutena, ahdistuksena, murehtivaisuutena, pelkona ja stressaantuneisuutena. Käsitteet tulivat hyvin monimuotoisesti kirjoituksissa esiin ja niitä käytettiin lähes toistensa synonyymeina: sama kirjoittaja saattoi kuvata tunnettaan useammalla sanalla. Olemme käyttäneet tulososuudessamme suoria lainauksia, joita olemme keränneet saadusta tutkimusaineistostamme.

### 8.1 Sosiaalista ahdistusta voi olla kaikkialla

Saamistamme kirjoituksista näkyi, että sosiaalisen ahdistuksen kokemus voi ilmetä hyvin monissa eri paikoissa ja tilanteissa. Suurin jakauma tuloksissa oli sen välillä, kokiko ahdistusta tilanteissa, joissa oli itselle tuttuja vai tuntemattomia henkilöitä. Kolmessa kirjoitelmassa ahdistus kohdistui selkeästi niihin tilanteisiin, joissa oltiin tuttujen kanssa tekemisissä ja kolmessa kirjoituksessa tilanteisiin, jossa mukana oli itselle tuntemattomia ihmisiä. Kahdessa kirjoitelmassa tämä raja ei ollut niin selkeästi nähtävillä.

Tuttujen ihmisten kanssa toimiminen koettiin helpommaksi usein sen vuoksi, että heidän koettiin tuovan turvallisuuden tunnetta sekä heidän koettiin ymmärtävän oma tilanne paremmin. Kaikki eivät kuitenkaan tunteneet samoin, vaan osa kirjoittajista koki tutut ihmiset ahdistavina. Esimerkiksi yhdellä kirjoittajista oli kokemus, että tutuilla ihmisillä on mahdollisuus tuomita hänet läpikotaisemmin ja totuudenmukaisemmin kuin joukko tuntemattomia ihmisiä. Kirjoittajat, jotka kokivat tuntemattomien ihmisten kohtaamisen helpommaksi, perustelivat tämän johtuvan esimerkiksi siitä, että heidän ei välttämättä tarvitse kohdata näitä ihmisiä enää koskaan uudelleen.

*Minua on koko ikäni jännittänyt sosiaaliset tilanteet tuntemattomien ihmisten kanssa. – Tuttujen ihmisten kanssa on turvallisempaa, koska he tietävät millainen olen ja ovat sen suhteen ymmärtäväisiä. (A2.)*

*Minulle ovat erityisen vaikeita tilanteita erilaiset ryhmätapaamiset vanhassa kaveriporukassa, jossa kaikki tuntevat minut. En jännitä tuntemattomia ihmisiä läheskään yhtä paljon. (A5.)*

Kirjoituksista tuli ilmi, että tilanteen kestolla, arvaamattomuudella, kanssaihmissen luonteella ja kommunikointivälineellä saattoi olla myös merkityksensä ahdistuksen kokemukseen. Esimerkiksi kahdessa kirjoituksessa puhelinkeskustelut koettiin erittäin haastaviksi. Tämä johtui lähinnä siitä, että kirjoittaja pelkää, ettei tule jännittämisenä vuoksi riittävän ymmärretyksi puhelimesta. Kanssaihmissen luonteella oli myös vaikutuksensa; jos muut olivat selkeästi ujoja, kirjoittaja uskalsi itse olla rohkeampi, kun taas muiden ollessa puheliaita ja sosiaalisia, jäi hän itse mieluummin taka-alalle.

*Koen ajoittain voimakasta jännitystä ja toisinaan ahdistusta pitkään kestävässä tapaamisissa. (A5.)*

*Jostain syystä puhelimella soittaminen pelottaa minua jopa enemmän kuin kasvotusten hoidettavat asiat. (A4.)*

*Puhelimeen vastaamisenkin koen vaikeaksi. Jos asian voi hoitaa tekstiviestillä tai sähköpostilla, niin sitten hoidan sen sitä kautta. Asiat etenisivät varmasti paremmin puhelimella niitä hoitaessa, mutta itseläni on tähän liian korkea kynnyks. (A1.)*

Konkreettisia tilanteita kuvatessa esiin nousivat vahvasti kaupassa käyntiin ja koulumaailmaan liittyvät tilanteet. Etenkin koulumaailmaa nostettiin kirjoituksissa paljon esille; uuteen kouluun meneminen, ryhmä- ja paritöiden tekeminen sekä esiintymistilanteet koettiin vaikeiksi. Kaupassa asiointi esiintyi kolmessa kirjoituksessa; maksutilanteet ja muu myyjien kanssa asiointi nimettiin ahdistaviksi tilanteiksi. Ahdistuksen kokemukset nousivat pintaan myös siitä, että kaupassa joutuu kohtaamaan niin paljon ihmisiä ylipäättään.

*Minua jännittää erityisesti esimerkiksi maksutilanteet kassalla tai asiointi kaupoissa ylipäättään. Maksutilanteissa minua jännittää esimer-*

*kiksi se, että onko kortillani tarpeeksi rahaa ja jos ei, niin joudunko muiden asiakkaiden tai henkilökunnan naurunalaiseksi. (A2.)*

*Koulussa minua pelotti mennä kursseille, joilla ei ollut ketään kaveria, koska pelkäsin ryhmätöitä ja esiintymisiä, mietin mitä jos en pääsekään kenenkään ryhmään, tai joudun tunkemaan väkisin joidenkin kanssa, eivätkä he edes halua minua ryhmäänsä. (A6.)*

Muita kirjoituksista esille tulleita tilanteita olivat ryhmätapaamiset myös koulun ulkopuolella, virastoissa asiointi ja työhaastattelu sekä jotkin kotona tapahtuvat tilanteet.

*Vierekkäin istuminen ei tuntuisi niin pahalta, mutta vastakkain syöminen on jotain aivan kauheaa. (A7.)*

*Tunnen sosiaalisen ahdistuksen haittaavan elämäni erityisesti virallisten asioiden hoitamisessa. Monet lääkäri, kela, pankki yms. asiat ovat jääneet minulta aivan viime tippaan tai kokonaan hoitamatta vain sen takia, että minua jännittää liikaa kohdata yöntekijä. (A4.)*

## **8.2 Sosiaalinen ahdistus näkyy ja tuntuu**

Halusimme jakaa sosiaalisen ahdistuksen oireet kahteen pääryhmään; fyysisiin oireisiin ja mielentapahtumiin. Fyysisiä oireita tuotiin jollakin tavoin lähes jokaisessa kirjoituksessa esiin ja näin koemme, että ne ovat vahvasti liitännässä sosiaalisen ahdistuksen kokemukseen. Tämän vuoksi emme halunneet täysin ohittaa niitä. Fyysisiä oireita ilmeni kirjoitusten mukaan sosiaalisesti ahdistavia tilanteita ennen, niiden aikana kuten tilanteen jälkeenkin. Oireiksi nimettiin punastuminen, äänen vapina, käsien värinä ja niiden hikoilu, kuten myös hikoilu ylipäätään. Yhdessä kirjoituksista tuotiin myös esille, miten tilanteen ja jännityksen laukeamisen jälkeen saattoi pää tulla kipeäksi.

*Ääneni vapisi ja käteni tärisivät. Minun piti valita etukäteen sellainen paita, jossa hikiläikät eivät näy. (A7.)*

*Poskille nousee puna ja käteni alkavat hiota, niin että jännitykseni ei varmasti jää kenellekkään epäselväksi. (A2.)*

*Yhtäkkiä huomasin, kuinka posket alkoivat punottaa ja kädet täristä, kun yritin lähestyä heitä. - - Vielä kassalla maksaessa kädet tärisivät hermostuksesta niin, ettei kortti tahtonut osua lukijaan ja kotona sain tuosta jännityksestä päänsäryn. (A4.)*

Käyttäessämme mielentapahtuma -käsitettä tässä opinnäytetyössä tarkoitamme kirjoittajan omakohtaista, subjektiivista kokemusta ja ajatuksia sosiaalisen ahdistuksen kokemuksesta sekä sen aiheuttamista tunteista. Eniten kirjoituksissa tulivat esille pelon, häpeän ja epävarmuuden tunteet. Tuntemuksiin liittyi vahvasti kysymys siitä, mitä muut minusta ajattelevat ja miten he minut näkevät. Kirjoittajat pelkäsivät, etteivät tule riittävästi ymmärretyksi tai joutuvat tilanteessa naurun- tai arvostelun alaisiksi. Kirjoituksissa esiintyi myös kirjoittajien pelko siitä, että jännitys huomattaisiin tai heidät torjutaan, eikä hyväksytä sellaisena kuin he ovat. Arvostelun kohteeksi joutumisen pelko tuli ilmi jokaisessa saamassamme kirjoituksessa. Puolissa kirjoituksista tämä pelko nimettiin naurun kohteeksi joutumiseksi.

*Olen luonteeltani ujo ja murehtivainen, pelkään arvostelua sekä mu-rehdin paljon sanomisiani. (A5.)*

*Pelkään että joudun naurun kohteeksi jos teen virheen. (A3.)*

*Pelkäsin, että minua arvostellaan ja joudun naurun alaiseksi. (A4.)*

*Pelkään liikaa, mitä muut minusta ajattelevat (A6.)*

*Mielessäni pyörii ainoastaan ajatus, että mitä he mahtavat minusta ajatella. (A1.)*

*Eniten minua hävettää se, että kaikki ympärillä olevat ihmiset huomaavat jännityksen varmasti. (A2.)*

Osassa kirjoituksista tarkasteltiin ja pohdittiin sitä, mistä sosiaalisen ahdistuksen kokemus on saanut alkunsa tai mistä se voisi johtua. Yhdessä kirjoitelmassa taustalla katsottiin vaikuttavan koulussa esiintynyt kiusaaminen ja pahan puhuminen, toisessa taas rakentavan palautteen puute lapsuudessa. Toisaalta syyn koettiin olevan lähtöisin omasta itsestä. Useampi kirjoittajista viittasi ahdistuksen ja huonon itsetunnon väliseen yhteyteen.

*Koen syyn tähän ongelmaan johtuvan sisältäni, omasta itsestäni. (A1.)*

*Se vaan huononsi itsetuntoa ja vaivuin ujouteeni ja ahdistukseen vain enemmän ja enemmän. (A6.)*

*Minulla on aika heikko itseluottamus ja kadehdin ihmisiä, jotka uskaltaavat itsevarmasti sanoa ja tehdä mitä haluavat eivätkä he soimaa siitä itseään jälkikäteen. (A5.)*

### **8.3 Suojamekanismit -välttämiskäyttäytymisellä tilanteista eroon**

Toisella tutkimuskysymyksellämme pyrimme selvittämään, millaisia selviytymiskeinoja kirjoittajat ovat hyödyntäneet sosiaalista ahdistusta aiheuttavissa tilanteissa. Tuloksista ilmeni jälleen selkeä kahtiajako siinä, olivatko selviytymiskeinot positiivisia vai negatiivisia. Ensiksi käymme läpi kirjoituksissa esille tulleita, negatiivisia ”selviytymiskeinoja”, joista puhumme suojamekanismeina. Tämän jälkeen vasta keskitymme positiivisiin selviytymiskeinoihin.

Keskeisin kirjoituksista noussut suojamekanismi oli yksinkertainen välttämiskäyttäytyminen. Tämä ilmeni ahdistusta tuovien, sosiaalisten tilanteiden karttamisena tai niissä ulkopuolisen rooliin jättäytymisenä. Pahimmillaan kirjoituksissa käytettiin erakoitumisen –käsitettä tai puhuttiin sosiaalisesta ahdistuksesta johtuvasta yksinäisyydestä. Yhdessä kirjoituksessa kirjoittaja kertoi olevansa työtön, koska voimakas jännitys estää haastatteluun osallistumisen.

*Ujostutti ja ahdisti teki mitä hyvänsä. Aloin vain välttämään tällaisia ahdistavia tilanteita. (A6.)*

*Tämä johtaa ajoittaiseen erakoitumiseen muista ja saattaa mennä vajaa viikko etten vain kestä nähdä ketään. (A5.)*

Työttömänä olen siksi, koska olen kyllä lähettänyt alani työpaikkoihin hakemuksia ja saanut kutsuja haastatteluihin, mutta niihin ei lopuksi kuitenkaan tule ikinä mentyä. Monta kertaa olen päättänyt, että nyt kohtaan pelkoni, mutta voi olla, että viimeisenkin tunninkin aikana keksin jonkin hyvän tekosyy, miksi en nyt pääse menemään. (A2.)



En enää käynyt yhteisillä kahvihetkillä taukokuoneessa, koska aina jos avasin suuni ja muut kuuntelivat, niin punastuin. (A7.)

*Ystäväni kävivät kahvilla ja lenkillä uusien tuttavuuksien kanssa, mutta minä jäin pelkojeni takia monesti pois näistä tilanteista. (A4.)*

Kirjoituksissa ulkopuoliseksi jättäytymisellä tarkoitettiin puhumisen ja katseiden välttämistä sekä ryhmässä taka-alalle jäämistä. Monessa kirjoituksessa kuvattiin ulkopuoliseksi jättäytymistä olemalla hiljainen ja vetäytyvä. Näin pyrittiin välttämään ylimääräisen huomion kiinnittyminen itseän. Tämän lisäksi väärinymmärrätyksi tulemisen pelko oli myös syynä ulkopuoliseksi vetäytymiselle.

*Pyrin olemaan hiljainen ja vetäytyvä, etten kiinnitä itseäni ylimääräistä huomiota. (A1.)*

Yleisesti ujouteni ilmenee hiljaisuutena, en saa suutani juurikaan auki. En välttämättä vaan keksi mitään sanottavaa, ja vaikka keksinkin, en uskalla mitään sanoa. - - En muutenkaan tykkää antaa vieraille ihmisille hirveästi itsestäni. (A6.)

*Minä usein arastelen puhua ja en siedä että kaikki katsovat minua, jos sanon jotain ryhmätilanteessa. (A5.)*

Yhdeksi suojausmekanismiksi kuvattiin myös eräänlaiseen naamioon verhoutumista, eli annettiin itsestä erilainen kuva, kuin mitä todellisuudessa on. Monet kuvasivat tätä sillä, ettei sosiaaliselta ahdistukseltaan uskalla näyttäytyä omana itsenään. Joissain tapauksissa kuvattiin, että suojautuakseen sosiaalisilta kontakteilta, haluttiin antaa itsestään negatiivinen kuva. Tällä pyrittiin estämään muiden lähestyminen itseä kohtaan.

*Olin kehittänyt itselleni suojausmekanismin –jos vaikutin tympeältä, etäiseltä ja pelottavalta, ei kukaan tahtonut lähestyä minua. (A4.)*

Kahdessa kirjoitelmassa itseä suojellakseen etsittiin vikaa muista. Tällä pyrittiin peittämään oma huono tai heikko itsetunto. Sosiaalisessa tilanteessa oli helpompaa olla, kun ei tarvinnut kokea jatkuvaa huonommuuden tunnetta. Kirjoituksissa nousi esiin myös ryhmän sekä ympäristön tuomat paineet, jotka pakottivat olemaan sosiaalisia ja puheliaita -Tämä taas sai välttämään kyseisiä tilanteita.

*Olen hyvin arvosteleva ja kriittinen muita kohtaan. On helpompi etsiä vikoja ja syyttää muita, että saisi itsensä tuntemaan edes hetkeksi paremmaksi. (A5.)*

Omaksi yllätykseksemme ainoastaan yhdessä kirjoituksessa nostettiin selviytymiskeinoksi päihteet. Tässä kirjoitelmassa alkoholin kuvattiin tuovat itsevarmuutta ja poistavan estoja sosiaalisen kanssakäymisen tilanteissa.

#### **8.4 Selviytymiskeinot –valmistautuminen ja läheisten tuki auttaa**

Tärkeimmiksi selviytymiskeinoiksi kirjoituksissa nostettiin ongelmasuuntautuneet menetelmät ja sosiaalinen tuki. Tilanteen suunnittelu etukäteen sekä ahdistuksen hyväksyminen ja tilanteisiin totuttelemisen olivat eniten käytettyjä ongelmasuuntautuneista selviytymiskeinoista. Oman toiminnan ja tilanteiden etukäteisellä suunnittelulla pyrittiin välttämään ylitsepääsemätöntä ahdistusta tulevissa sosiaalisissa tilanteissa. Näitä tilanteita olivat esimerkiksi kauppareissun suunnittelu ja koulutöihin sekä erilaisiin esiintymisiin valmistautuminen. Yksi kirjoittajista kertoi käyttävänsä esitelmää pitäessään paksua ja vahvaa paperia paperin alla, ettei käsien tärinä näkyisi tai valitsemalla vaatteen, jossa hikiläikät eivät näy. Useampi kirjoittajista koki myös uuden tilanteen sivusta seuraamisen omaa ahdistusta helpottavaksi tekijäksi. Tilanteeseen oli helpompi mennä mukaan, kun oli saanut ensin seurata ikään kuin ulkopuolisena, miten ihmiset puhuvat tai toimivat.

*Mietin tarkkaan mitä teen ja millä tavalla, suunnittelen reissut etukäteen, että minimoisin virheiden mahdollisuuden. (A2.)*

*Imen itseeni ”hyväksytyä” mallia, etten olisi erilainen ja erottuisi porukasta negatiivisesti. (A1.)*

*Aluksi uusien ihmisten seuraan joutuessa tykkään olla se sivusta tarkkailija ja luoda ensin kuvaa muista ihmisistä. (A6.)*

”Siedätyshoito”, eli eräänlainen totuttelemisen nousi myös esille yhtenä tärkeänä selviytymiskeinona. Positiivista vaikutusta sosiaalisen ahdistuksen kokemukseen koettiin tulevan kun pakottaa itsensä menemään epämieluisiin ja ahdistusta tuottaviin tilanteisiin. Esimerkiksi asiakaspalvelutyöhön hakeutuminen tai tutor- ja aine-

järjestötoimintaan osallistuminen sekä yleisesti uusien ihmisten seuraan hakeutuminen tuli esille useammassa kirjoituksessa. Positiiviset kokemukset sekä iän ja kokemuksen tuoma tietoa ja rohkeutta korostettiin myös helpotusta tuovana tekijänä.

*Kanssakäymiseni vieraiden ihmisten kanssa on parantunut sitten teinivuosien, sillä olin vuosia asiakaspalvelutyössä, jossa opin smalltalkia ja puhumaan erilaisille ihmisille. (A4.)*

*Yksi merkittävä kokemus oli se, että hakeuduin ammattiopiston opintojen ohella kaupan kassalle töihin. Kauppias oli ronski vanha mies ja sitä kautta opin sietämään härskimpääkin huumoria. (A7.)*

*Ainoastaan aika ja kokemukset ovat auttaneet pääsemään yli näistä tuntemuksista. Kun uusia tilanteita ja ihmisiä vain tuli toisensa jälkeen, alkoi sitä vain pikkuhiljaa kehittymään sosiaalisemmaksi ja oppi selviytymään näistä tilanteista kokemuksen kautta. Jossain vaiheessa vain ehkä heräsi, että on pakko ottaa itseään niskasta kiinni ja olla sosiaalisempi vieraidenkin ihmisten kanssa. (A6.)*

Ystävien ja läheisten tuki koettiin merkitykselliseksi avun tuojaksi. Tuki jakautui kahdella eri tavalla; sosiaalisen ahdistuksen kokemuksen ja sen tuomien tunteiden jakamiseen verbaalisesti tai ottamalla läheinen konkreettisesti tilanteeseen mukaan. Monille oli tärkeää saada jakaa omaa ahdistustaan läheisilleen ja saada heiltä asiaan ymmärrystä. Lisäksi ohjeistuksen antaminen läheisille tuotti helpotusta. Tietoa annettiin esimerkiksi siitä, miten heidän tulisi reagoida nähdessään kirjoittajan ahdistuvan. Sen lisäksi, että ahdistuksen kokija jakoi tietoa ja neuvoa ympärillä oleville ihmisille, sai hän sitä myös heiltä vastavuoroisesti takaisin. Neuvot saattoivat olla konkreettisia vinkkejä, kuten esimerkiksi miten piilottaa esiintymistilanteessa jännitysoireet.

*Olen puhunut ongelmastani puolisololleni, eikä hän enää ihmettele jos nousen ruokapöydästä yhtäkkiä muka hakemaan vettä tai leikkaamaan leipää. Kavereilleni olen myös sanonut, että jos he huomaavat minun punastuvan, niin parasta on kun eivät sano siitä mitään ja ovat kuin eivät huomaisikaan. (A7.)*

*Ahdistustani helpotti, kun mukana oli tärkeä ystävä pitämässä kädestä kiinni ja tukemassa mikäli menisin aivan lukkoon. Ystävä toi minulle ripauksen rohkeutta (A8.)*

Pelkoa ja ahdistusta aiheuttavien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen nousivat myös osaksi selviytymistä. Itsen ja omien luonteenpiirteiden omaksuminen osaksi itseä nostettiin useissa kirjoituksissa esille. Lisäksi nähtiin tärkeänä usko, omaan selviytymiseen ja siihen, että pelot eivät välttämättä täysin katoa, mutta että niiden kanssa voi oppia elämään.

*Toivon että asiat paranevat vielä jossain vaiheessa. Kovasti jaksan uskoa siihen. Ja se usko auttaa minua jaksamaan sosiaalisesti ahdistavissa tilanteissa. (A8.)*

*Odotan, että jokin päivä pystyn hyväksymään itseni sellaisena kuin olen ja että saan uskoa muidenkin hyväksyvän minut. (A1.)*

*Olen hyväksynyt, että yksi minun luonteenpiirteistäni on tutustua hitaasti ja olla aluksi hiljainen ja ujo - - Jos ei ujoutta, pelkoja ja ahdistusta voi voittaa, niin ainakin niiden kanssa voi oppia elämään antamatta niiden estää tekemästä asioita. (A7.)*

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Käsitlemme tässä luvussa saamastamme aineistosta tehtyjä johtopäätöksiä. Pyrimme heijastamaan tutkimustuloksiamme, teoriaosuuttamme sekä omia ajatuksiamme ja kokemuksiamme esittämässämme johtopäätöksissä. Jäsennämme johtopäätökset –osion tutkimuskysymystemme mukaisesti.

Tutkimusmateriaalimme koostui kahdeksan vastaajan kirjoittamista vapaamuotoisista kertomuksista. Kirjoitusten pituus vaihteli noin puolesta sivusta kahden sivun mittaisiin kuvauksiin sosiaalisen ahdistuksen kokemuksista. Kirjoittajista kuusi oli naisia ja kaksi oli miehiä. Ikähaarukka kirjoittajien välillä jakaantui 20 ikävuodesta 27 ikävuoteen. Kahta vastaajaa lukuun ottamatta kaikki kirjoittajat olivat opiskelijoita. Koulumaailman lisäksi he kuvasivat kuitenkin hyvin muitakin tilanteita, joissa he sosiaalista ahdistusta kokivat.

**Sosiaalisen ahdistuksen kokemukset.** Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenämme halusimme selvittää millaisia sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia tutkittavillemme oli. On tavallista että nuoruuden mukanaan tuomiin muutoksiin totuttelu ja elämänvaiheeseen kuuluvien lukuisten valintojen tekeminen aiheuttaa ahdistusta (Toskala 1994, 146). Friis, Eirola & Mannonen (2004, 106) nimeävät tyypillisiksi ahdistusta aiheuttaviksi tilanteiksi koulumaailman, esiintymisen, asioinnin ja ruokailu -tilanteet. He kuitenkin korostavat, että etenkin nuoruudessa ahdistus kohdentuu sosiaalisiin suhteisiin ja –tilanteisiin. Tämä näyttäytyi vahvasti meidänkin tutkimuksessamme.

Saamamme kirjoitukset toivat esille sen, miten moninaisia ja monimuotoisia sosiaalisen ahdistuksen kokemukset voivat olla; sitä esiintyi kirjoituksissa yksilöllisesti, erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Marttusen ym. (2013, 19) mukaan on tyypillistä, että ahdistuksen oireita ilmenee lähinnä tuntemattomien tai sellaisten ihmisten seurassa, joita nuori ei täysin tunne. Oma tutkimuksemme kuitenkin osoitti tässä selkeän kahtiajaon. Kohderyhmämme nuorista aikuisista osa koki sosiaalista ahdistusta tuntemattomien, mutta osa taas jo ennestään tuttujen ihmisten seurassa.

Aineistossa pohdittiin paljon sitä, mitä muut ajattelevat. Kirjoittajat toivatkin systemaattisesti esille pelon naurunalaiseksi ja arvostelun kohteeksi joutumisesta. Nämä pohdinnat ovatkin Mattilan (2014, 153) mukaan ominaisia ujoudessa, jännittämisessä ja sosiaalisten tilanteiden pelossa. Kirjoittajien jakaessa sosiaalisen ahdistuksen kokemuksiaan, kuvasivat he myös ahdistuksen aiheuttamaa kehollista oireilua. Tällaisia epämiellyttäviksi koettuja oireita olivat muun muassa hikoilu, punastuminen ja käsien tärinä. Kehollinen oireilu onkin tavanomaista sosiaalisessa ahdistuksessa. Monet toivat esille pelkoa siitä, että muut huomaavat oman jännityksen. Furmanin (2002, 38) mukaan oireet ja huoli niiden näkymisestä ovatkin yleisiä.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että syitä sosiaaliselle ahdistukselle haettiin paljon itsestä. Tämä liitettynä edellä mainittuun pelkoon muiden ajatuksista ja arvostelusta sai meidät pohtimaan itsetunnon yhteyttä tutkimaamme ilmiöön. Muutama kirjoittaja nimesikin syyn ahdistukseensa johtuvan huonosta itsetunnosta. Sosiaalisen ahdistuksen ja itsetunnon välistä yhteyttä ei kuitenkaan voida välttämättä pitää itsestään selvänä. Mattila (2014, 159) korostaa, ettei itsetunto ole vakio-ominaisuus, vaan se voi vaihdella paljonkin tilanteen mukaan. Yleisestä luulosta huolimatta, kyseessä ei välttämättä aina ole itsetunto, vaan ahdistuksen takana voi olla kyse pelosta, häpeästä ja huonommuuden tunteesta.

**Selviytymiskeinot.** Toisena tutkimuskysymyksenämme halusimme selvittää millaisia erilaisia selviytymiskeinoja tutkittavamme ovat hyödyntäneet päästäkseen yli sosiaalisesta ahdistuksesta eri tilanteissa. Kuten tulososioista voidaan todeta, selviytymiskeinot jakaantuivat kahteen ryhmään; edesauttaviin selviytymiskeinoin ja torjuviin suojamekanismeihin. Kaiken kaikkiaan selviytymiskeinoja tuotiin esiin vähemmän mitä odotimme.

Suojamekanismeiksi nimettiin ahdistusta aiheuttavista sosiaalisista tilanteista poisa jääminen sekä niissä sivulliseksi jättäytyminen. Sivulliseksi jättäytyminen tapahtui esimerkiksi välttämällä katseita ja puhumista tai jättäytymällä kokonaan taka-alalle ryhmätilanteissa. Stenberg ym. (2013, 92) nimeävät kirjassaan tämän ilmiön turvakäyttäytymiseksi. Tällaisen käytöksen takana on pyrkimys lisätä turvallisuuden tunnetta ja hyvää oloa sekä vähentää pelkoja. Tutkittavat toivatkin esille tällä tur-

vakäyttäytymisellä pyrkivänsä välttämään itseensä kiinnittyvää huomiota. Stenberg ym. (2013, 92) ja Mattila (2004, 196-197) ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että tämän kaltaisella käyttäytymisellä on ainoastaan negatiivisia vaikutuksia, sillä se pahentaa oireilua ja nostaa kynnystä osallistua tilanteisiin jatkossa. Muutamassa kirjoituksessa kynnys osallistua pelkoa ja ahdistusta tuottaviin tilanteisiin olikin kärkeistynyt jo siten, että niihin osallistuminen tuntui ylitsepääsemättömältä. Tutkimusmateriaalissamme esille nousi jopa yksinäisyyden ja erakoitumisen käsitteet, jotka toivat mieleemme sosiaalisen ahdistuksen yhteiskunnalliset vaikutukset.

Mattilan (2014, 206) mukaan juuri nuoruudessa sosiaalisista peloista voi olla eniten haittaa. Tätä voidaan perustella sillä, että nuoruuteen sisältyy itsenäistymisen kehitystehtävä, jonka onnistuneeseen saavuttamiseen sosiaalinen ahdistus voi vaikuttaa negatiivisesti (Hermanson 2010, 30). Nuoruusiässä on tärkeää pyrkiä kiinnittymään ympäröivään yhteisöön ja yhteiskuntaan, johon liittyy vahvasti nuoren oman sosiaalisen ympäristön ja uusien kontaktien luominen (Rantanen 2004, 46). Hallitsemattomana sosiaalinen ahdistus voikin vaikuttaa yksilön yhteisöllisyyden kokemukseen ja sitä kautta saadun sosiaalisen pääoman muodostumiseen. Ryhmään kuulumisen tunne onkin tärkeä ja siitä ulkopuolelle jääminen tuo mukanaan alemmuudentunteen sekä ongelmien kertaantumisen (Salmivalli 2005, 17). Tästä syntyy oravanpyörä; yksilö välttää ahdistuksen vuoksi ihmisten kohtaamista ja jää näin ryhmän ulkopuolelle. Ulkopuolelle jäätyään yksilö menettää yhteisön tuoman tarpeellisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteet. Näiden tunteiden tilan valtaa huonommuuden tunne, joka lisää ahdistusta entisestään ja estää sosiaalisen kanssakäymisen. Sosiaalinen ahdistus voidaankin nähdä merkittävänä syrjäytymisvaaran aiheuttajana, niin omassa sosiaalisessa ympäristössä ja sen luomisessa kuin yhteiskunnan tasolla (Mattila 2014, 206).

Katsomme edellä mainitun ilmiön näkyvän jollain tasolla meidänkin aineistossamme. Esimerkiksi eräs kirjoittaja kertoi ahdistuksen estävän työhaastatteluihin osallistumisen. Koemme, että nyky-yhteiskunnan yksilöllisyyttä arvostava asennoituminen yhdessä ulospäinsuuntautuneita luonteenpiirteitä suosivan kulttuurin kanssa, antaa hyvän kasvualustan sosiaalista ahdistusta kokevien syrjäytymiselle. Mattilakin (2014, 195) vahvistaa kirjallisuudessaan tämän yhteyden, jossa sosiaa-

liset pelot voivat olla syrjäytymisen taustalla. Hänen mukaansa tämä jää kuitenkin valitettavan usein taka-alalle syrjäytymistä käsiteltäessä.

Sosiaalisen ahdistuksen tuomista, mittavistakin ongelmista huolimatta, ainoastaan yksi kirjoittaja viittasi saaneensa tai edes hakeneensa apua lähipiirinsä ulkopuolelta. Kyseinen ilmiö nousee esiin myös kirjallisuudessa Aavaston, Kaulion ja Syrjälän (2008, 28) sekä Almonkarin (2007, 169-172) todetessa, että sosiaalisen ahdistuksen oireisiin haetaan harvemmin apua. Syynä tähän voi olla se, ettei omaa ongelmaa ajatella niin mittavaksi tai apua ei vain uskalleta hakea. Almonkari puolestaan hakee tähän syytä siitä, etteivät avunhakija ja -antaja yksinkertaisesti vain kohta. Mielestämme kynnyksen ylittäminen avun hakemiseksi tulisi olla matala ja kaikkien sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisten tulisi omata riittävästi tietoa ja osaamista sosiaalisesti ahdistuneen kohtaamiseen, kuten yhtä lailla työskentelyyn tällaisesta ongelmasta kärsivän kanssa. Pääsääntöisesti sosiaalisen ahdistuksen kanssa kamppaileva ohjautuu ongelmansa luonteen vuoksi terveydenhuollon piiriin. Ahdistus tuo kuitenkin usein mukanaan yhteisö- ja yhteiskuntatason ongelmia, kuten yhtä lailla yksilötason haasteita, jonka vuoksi sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivä ohjautuu myös sosiaalialan työkentälle. Nämä ongelmat näyttäytyvät esimerkiksi yksilön arjen hallinnassa, yhteisöön kuulumisessa ja yhteiskunnallisessa syrjäytymisessä. Vaikka tässä opinnäytetyössä keskitymme nimenomaan nuoriin, ei ongelma rajoitu ainoastaan heihin, vaan se voi näyttäytyä millä tahansa muullakin sosiaalialan sektorilla.

Koemmekin, että sosionomista (AMK) voi olla ahdistuksesta kärsivälle nuorelle apua siitä aiheutuvien ongelmien läpikäymisessä ja ratkaisemisessa. Jo pelkästään keskustelusta ja aktiivisesta kuuntelemisesta voi olla suuri hyöty ahdistuksen kanssa kamppailevalle (Turpeinen 2004, 149). Sosionomin omatessa asiakastyön osaamisen asiantuntijuus on hänellä kyky antaa ymmärrystä, tukea ja positiivista rohkaisua, jota sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivä tarvitsee (Rouhiainen-Valo ym. 2010, 17; opi elämään ujouden kanssa).

Positiivisiksi selviytymiskeinoiksi laskemistamme keinoista eniten käytetyksi nousivat ongelmasuuntautuneet menetelmät ja sosiaalinen tuki. Muun muassa nämä kaksi menetelmää nousivat käytetyimmiksi myös Almonkarin (2007, 169-172) tut-



kimuksessa. Ongelmasuuntautuneiksi menetelmiksi luokittelimme tilanteeseen valmistautumisen, jota voi olla esimerkiksi tilanteen suunnittelu etukäteen ja ulkoisten tekijöiden järjestely siten, että tilanteeseen meneminen ei tunnu enää niin pelottavalta. Kirjoittajat toivat esille tilanteeseen etukäteen tutustumisen tai sivusta seuraamisen mahdollisuuden, jonka he kokivat helpottavan myöhemmin tilanteeseen osallistumista.

Onnistuminen sosiaalisissa tilanteissa auttaa osallistumaan niihin jatkossa. Tutkimuksessa useat kuvasivatkin ahdistuksen tunteen helpottuneen kokemuksen tuoman rohkeuden myötä. Tämä vahvistaa entisestään sitä, että tilanteista ei saa jäädä pois niiden pelottavuudesta huolimatta. Nevalainen (2009, 32) haluaa kuitenkin muistuttaa, että liiallinen itsensä pakottaminen saattaa johtaa päinvastaisiin seurauksiin. Tämän vuoksi ei ole tarkoituksenmukaista pakottaa itseään tekemään sellaisia asioita, joita ei muuten ikimaailmassa tekisi.

Ystäviltä ja läheisiltä saatu sosiaalinen tuki voidaan nähdä myös merkittävänä apuna sosiaalista ahdistusta käsiteltäessä. Tutkimuksessa apua läheisiltä saatiin keskustelemalla asiasta heidän kanssaan; tätä kautta ongelmaa sai jakaa jonkun kanssa ja siten keventää omaa oloa. Tämän lisäksi keskustelusta saattoi nousta myös konkreettisia neuvoja kuinka ahdistusta voisi eri tilanteissa helpottaa. Keskusteluapu voi auttaa ahdistunutta myös tunnistamaan ja hyväksymään kyseinen tunnetila osaksi itseä. Tämä nousikin kirjoituksissa todella keskeiseksi selviytymiskeinoksi. Valtaosa tutkittavista uskoi sosiaalisen ahdistuksen ja jännittämisen olevan pysyvä piirre heissä. Huomionarvoista on kuitenkin se, että suurin osa kirjoittajista kertoi sosiaalisista tilanteista kumpuavan ahdistuksen olleen pahempi jossain vaiheessa elämäänsä ja he kokivat jo oppineensa tulemaan jotenkin toimeen tämän kanssa. Haluammekin vielä korostaa yhden kirjoittajan toimivaa ajatusta elämisestä sosiaalisen ahdistuksen kanssa;

*Jos ei ujoutta, pelkoja ja ahdistusta voi voittaa, niin ainakin niiden kanssa voi oppia elämään antamatta niiden estää tekemästä asioita. (A7.)*

## 10POHDINTA

Prosessina opinnäytetyömme kesti kokonaisuudessaan vajaan vuoden. Alkuna se sai syksyllä 2013, jolloin aloimme jakaa itseämme kiinnostavia aiheita, löytäen lopuksi yhteisen mielenkiinnon kohteen. Pitkän ajatustenvaihdon jälkeen saimme muodostettua meitä molempia kiinnostavan aiheen, joka kosketti kumpaakin myös henkilökohtaisella tasolla. Aiheeksemme muodostuikin sosiaalinen ahdistus, johon lähdimme innokkaina syventymään. Alku jo itsessään osoittautui hankalaksi, sillä aihe oli hyvin monimuotoinen; sen rajaaminen ja tätä myötä sitä määrittävien käsitteiden valinta oli hyvin haastavaa. Päädyimme nimenomaan sosiaalisen ahdistuksen käsitteeseen siksi, että se antoi meille vapautta lähteä itse määrittämään mitä haluamme siihen sisällyttää. Tämä oli kuitenkin hyvin aikaa vievää, sillä joudumme puntaroimaan mitkä käsitteet ovat aiheemme kannalta oleellisia ja mitä taas raajaamme sen ulkopuolelle.

Tiedonhankinta osoittautui myös kuviteltua vaikeammaksi. Tietoa kyllä löytyi, mutta hyvin vähän rajaamaamme aiheeseen liittyen. Aihettamme olikin tutkittu ennestään melko vähän ja siksi materiaalimme painottuu pitkälti muutaman tutkijan teksteihin. Aihe näyttäytyi myös pitkään hyvin psykologisena, joten aikaa kuluikin sosiaalisen näkökulman pohtimiseen ja sen esille tuomiseen. Teoriaosuuden palaset alkoivat kuitenkin loksahtelemaan paikoilleen tutkimusosion toteuttamisen jälkeen. Vaikka saimme tutkimusmateriaalia kasaan odotettua vähemmän, koemme kirjoitelmat silti toimivaksi keinoksi aineistomme keräämiseen. Saamiemme kirjoitelmien määrällisestä niukkuudesta huolimatta sisältö oli kuitenkin laaja, monipuolinen ja vastasi tutkimuskysymyksiimme. Niiden avulla saimme rajattua teoriaosuuden tutkimusta vastaavaksi.

Koemme molemmat kasvaneemme tämän prosessin aikana niin yksilöinä omassa henkilökohtaisessa arjessamme kuin tulevina sosiaalialan asiantuntijoina. Sosiaalinen ahdistus on yksilön arkeen ja hänen ympäristöönsä sekä yhteisöllisyyden kokemukseensa vahvasti vaikuttava tekijä. Sosionomin (AMK) osaamisessa keskeistä on yksilön arjen kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja yksilön huomioiminen ainutlaatuisuudessaan sen keskiössä. Tämän lisäksi sosionomin (AMK) ammat-tiosaamiseen kuuluvat myös asiakkaan osallisuuden tukeminen ja huono-

osaisuuden ehkäiseminen hänen kaikissa elämän eri tilanteissa (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2012). Tärkeäksi osaamisalueeksi kuuluvat myös yhteisön ja yhteiskunnan näkökulman huomioonottaminen. Tällä perusteella sosionomin tulisikin osata tunnistaa sosiaalisen ahdistuksen tuomat vaikutukset kyseisissä konteksteissa, joita voivat olla esimerkiksi sen tuoma huono-osaisuus ja syrjäytyminen. Vaikka ihmiset eivät varsinaisesti tämän ongelman takia ohjaudukaan sosiaalityön asiakkaiksi, sitä kohdataan kuitenkin jokaisella sosiaalityön sektorilla.

Alkuvaiheen ongelmista huolimatta, koemme selviytyneemme vaikeuksien kautta voittoon. Opinnäytetyömme onkin hyvän ja toimivan yhteistyön tulos. Prosessi on antanut meille niin uutta tietoa ja taitoa, kuten yhtä lailla opettanut meitä yhdistämään tätä jo aiemmin hankittuihin kokemuksiimme. Itsenäisen työskentelyn taitomme, kuten parityöskentelykin ovat kehittyneet opinnäytetyön toteutuksen aikana.

Meistä oli antoisaa lukea ja syventyä kirjoittajien kokemuksiin sekä siihen monimuotoisuuteen, mitä sosiaalinen ahdistus voi sisältää. Toivommekin, että opinnäytetyötä lukeville nousisi samanlaisia tuntemuksia. Koemme, että opinnäytetyömme teoriaosuus yhdessä tutkimusosuuden kanssa antaa laajan, mutta tiiviin kokonaisuuden hyödynnettäväksi niin ongelmasta kärsivälle, kuten hänen auttajalleenkin. Nyt voimme enää vain toivoa, että työ tavoittaisi ja olisi hyödyllinen mahdollisimman monelle asian kanssa kamppailevalle, heidän läheisilleen, kuten yhtälailla sosiaalialan ammattilaisille.

Opinnäytetyön teon aikana, meille nousi vahva halu auttaa ahdistuksesta kärsiviä. Aihettamme oli tutkittu aiemmin hyvin vähän ja meille heräsi työnteon aika useita eri ideoita tutkimuksiin, joiden avulla sosiaalista ahdistusta voitaisiin aiheena vielä lähentyä. Päällimmäisenä mieleemme nousi ajatus onnistumisen kokemusten tuottamisesta pelottaviksi koetuissa sosiaalisissa tilanteissa. Tätä voisi lähteä toteuttamaan esimerkiksi toimintatutkimuksen kautta. Haasteeksi tässä voi tosin osoittautua tutkimukseen osallistuvien hankinta. Kaiken kaikkiaan koemme, että mahdollisuuksia tutkia aihettamme olisi loputtomasti ja sen jatkotutkimukselle olisi mielestämme myös tarvetta nyky-yhteiskunnassa.

Tämän prosessin aikana silmämme avautuivat siitä, miten sosiaalista ahdistusta voi olla kaikkialla. Sosiaalisen ahdistuksen vaikutukset voivat olla hyvin kokonaisvaltaisia ja pahimmillaan elämän mittaisia. Nuoruusiässä ihmissuhteet ja yhteisöön kuuluminen ovat erityisen merkityksellisiä ja olennaisia asioita koetun hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalisen ahdistuksen myötä karttuneet, negatiiviset kokemukset voivat luoda epäuskoa omaan pärjäämiseen ahdistusta tuottavissa sosiaalisissa tilanteissa ja tätä kautta vaikuttaa edelleen ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitoon. Sosiaalisella ahdistuksella voidaan siis nähdä olevan yhteys heikentyneeseen yhteisöllisyyden kokemukseen ja jopa syrjäytymisuhan alle joutumiseen. Meille muotoutuikin vahva ajatus siitä, miten tärkeää on pyrkiä pääsemään ahdistuksesta tietoisesti eroon. Riippuu kuitenkin yksilöstä, tilanteesta ja käytössä olevista voimavaroista, mitä selviytymiskeinoa tähän voidaan käyttää. Ollessamme prosessin loppusuoralla meille itselle jää vahva ajatus siitä, miten tärkeää on positiivisten kokemusten saaminen ahdistaviksi koetuissa sosiaalisissa tilanteissa. Tätä kautta nuori saa kokemuksen sosiaalisesta hyväksynnästä ja omasta pärjäämisestä, joka vahvistaa rohkeutta osallistua sosiaalisiin tilanteisiin tulevaisuudessa.

*Niiskuneiti oli löytänyt ensimmäisen rohkean krookuksen nenännipukan.  
"Pannaan lasi sen päälle, siten se selviää kylmästä yöstä." "Älä pane",  
sanoi Muumipeikko, "se selviää paremmin, jos sillä on vähän vaikeuksia".*

*(Tove Jansson: Taikatalvi)*

## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Aavasto, K., Kaulio, P. & Syrjälä, S. 2008. Jännittääkö?: Pelko hallintaan. Keuruu: Minerva.
- Alatupa, S. (toim.), Karppinen, K., Keltikangas-Järvinen, L. & Savioja, H. 2007. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma: löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Helsinki: Sitra. Sitran raportteja 75.
- Albano, A. 2003. Treatment of social anxiety disorder. Teoksessa: Reinecke, M., Dattilio, F. & Freeman, A. Cognitive therapy with children and adolescents. New York: Guilford Press, 128-161.
- Almonkari M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Humaaninen tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 1.11.2014]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/13462>
- Cacioppo, J. & Patrick, W. 2008. Loneliness: Human nature and the need for social connection. New York: W.W. Norton & Company.
- Cacioppo, J. 16.7.2010. It's Time for a Science of Social Connection. [Verkkojulkaisu]. Psychology today. [Viitattu 30.3.2014]. Saatavana: <http://www.psychologytoday.com/blog/connections/201007/its-time-science-social-connection>
- Dunderfelt, T. 2002. Seitsemän avainta hyvin henkilökemiöihin. 1. Painos. Helsinki: Dialogia Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY
- Froloff, L. Päivitetty 8.3.2011. Yliarvostetaanko sosiaalisuutta? [Verkkosivu]. Yle akuutti. [Viitattu 11.3.2014]. Saatavana: [http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/yliarvostetaanko\\_sosaalisuutta](http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/yliarvostetaanko_sosaalisuutta)
- Furman, B. 2002. Perhosia Vatsassa: Apua pelkoihin ja ahdistukseen. 2. Painos. Helsinki: Tammi.
- Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Oy Edita Ab.

- Heikkinen, H. 2007. Narratiivinen tutkimus: Todellisuus kertomuksena. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 142-158.
- Hermanson, E. 2010. Oonks mä normaali? Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & P, Sajavaara. 2009. Tutki ja kirjoita.15. painos. Helsinki: Tammi.
- Huotelin, H. Menetelmällisiä lähtökohtia elämänkertatutkimukseen. Teoksessa: Annikainen, A. & Huotelin H. (toim.) Oppiminen ja elämänhistoria.Helsinki: BJT kirjastopalvelut oy. Aikuiskasvatuksen 37. vuosikirja,13-42.
- Hämäläinen, J. 1987. Laadullinen sosiaalitutkimus käytännössä: Johdatus sosiaalitutkimuksen ”käsityötaitoon”. Yhteiskuntatieteet. Kuopio: Kuopion yliopisto. Tilastot ja selvitykset 2/1987.
- Hänninen, V.1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia: Parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Janson, T. 1992. Taikatalvi. Helsinki: WSOY.
- Kananen, J. 2008. Kvali: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän Yliopisto. [Verkojulkaisu]. Humaaninen tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 1.11. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/ha-dle/123456789/19195/9789513934088.pdf>
- Karjalainen, A. 2004. Kokemuksesta kirjoittaminen ja kirjoittamisen kokemus: Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen sosionomikoulutuksessa ja narratiivinen menetelmä sosiaalialan työssä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A 7.

- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2007. Koulu sosiaalisen pääoman lisääjänä ja elinikäisen oppimisen kasvattajana psykologisten tutkimustulosten valossa. Teoksessa: Alatupa, S. (toim.), Karppinen, K., Keltikangas-Järvinen, L. & Savioja, H. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma: löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta?. Helsinki: Sitra. Sitran raportteja 75, 23-44.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 68-84.
- Komi, T. 24.9.2013. Temperamentti erottaa – Oletko introvertti vai ekstrovertti? [Verkkosivusto.] [Viitattu 3.1.2014]. Saatavana: <http://ellit.fi/liikunta-ja-terveys/itsetuntemus/temperamentti-erottaa-oletko-introvertti-vai-ekstrovertti>
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Vuorinen, J. [Ei päiväystä]. Ujous on osa Temperamenttia.[Verkkojulkaisu].[Viitattu 1.11.2014]. Saatavana:<http://www.terve.fi/elamanhallinta/ujous-osa-temperamenttia>
- Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2001. Toimittanut Janhonen, S. & Nikkonen, M. Helsinki. Helsinki: WSOY.
- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää: Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki:Edita.
- L 27.1.2006/72 Nuorisolaki.
- Maksimainen, K. 9.1.2009. Liisa Keltikangas-Järvisestä vuoden professori 2008. Helsingin yliopisto. [Verkkojulkaisu]. Helsingin sanomat. [Viitattu 30.10.2014]. Saatavana: <http://www.helsinki.fi/ajankohtaista/uutisarkisto/1-2009/9-10-32-57.html>
- Manka, M. & Larjovuori, R. 2013. Yhteisöllisyydellä menestykseen: Opas työpaikan sosiaalisen pääoman kehittämiseen. Tampere: Tampereen yliopisto, Sosiaali- ja terveysministeriö, Euroopan sosiaali ja terveysrahasto & Kuntoutussäätiö.

- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikka, M. Jännittäminen osana elämää: Opiskelijaopas. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön julkaisut.
- Marttunen M., Huurre T., Strandholm T. & Viialainen R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Masia-Warner, C., Klein R., Dent, H., Fisher, P., Alvir, J., Albano, A. & Guardino, M. 2005. School-based intervention for adolescents with social anxiety disorder: results of a controlled study. *Journal of abnormal Child Psychology* 33, 707-722.
- Mattila, J. 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. Helsinki: WSOY.
- Mattila, J. 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja.
- Mustavuori, J. 16.8.2010. Näkymätön muuri. [Verkkajulkaisu]. Helsingin sanomat. [Viitattu 30.10.2014]. Saatavana: <http://www.hs.fi/omaelama/artikkeli/N%C3%A4kym%C3%A4t%C3%B6n+muuri/1135259364971>
- Mäkelä, K. 2010. Kukaan ei kuule hiljaista huutoani: Itsensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yksinäisyyden syistä. [Verkkajulkaisu]. Helsingin Ylipisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro Gradu tutkielma. [Viitattu 30.10.2014]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82197/gradu04768.pdf?sequence=1>
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Nettiauttamismalli. 2010. [Verkkajulkaisu]. Nyyti ry. [Viitattu 30.3.2014]. Saatavana: <file:///C:/Users/lnka/Downloads/Nettiauttamismalli.2010.04.21.pdf>
- Nuorten yhteiskuntatakuu 2013. TEM raportteja 8/2012. [verkkajulkaisu]. Työ- ja elinkeinoministeriö. [Viitattu 9.10.2014]. Saatavana: [http://www.tem.fi/files/32290/TEMrap\\_8\\_2012.pdf](http://www.tem.fi/files/32290/TEMrap_8_2012.pdf)
- Nummenmaa L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Nyström, L. Päivitetty 21.07.2014. Ahdistus ja paniikkihäiriö. [Verkkajulkaisu]. Pohjanmaan nuorisoportaali Decibel. [Viitattu 30.10.2014]. Saatavana: <http://www.decibel.fi/tietoa/mieli/henkinen-pahoinvointi/ahdistus-ja-paniikkihairio>



- Oakes, M., Bor, B. & Eriksen, C. 2012. Coping successfully with shyness. Lontoo: Sheldon press.
- Ojanen, M. 2013. Murra onnellisuuden esteet. Helsinki: Minerva.
- Opi elämään ujouden kanssa. Päivitetty 29. 8. 2014. [Verkkajulkaisu]. Nyyti Ry. [Viitattu 31.10.2014]. Saatavana: <https://www.nyyti.fi/tietoa/ujous/opi-elamaan-ujouden-kanssa/>
- Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.
- Pitkäranta, A. 5.2.2010. Laadullisen tutkimuksen tekijälle – työkirja. [Verkkajulkaisu]. Satakunnan AMK. [Viitattu 10.9.2014]. Saatavana: [https://www.samk.fi/download/13153\\_Laadullisen\\_tutkimuksen\\_tyokirja\\_APitkaranta.pdf](https://www.samk.fi/download/13153_Laadullisen_tutkimuksen_tyokirja_APitkaranta.pdf)
- Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä: Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Rouhiainen-Valo, T., Rantanen, T., Hovi-Pulsa, R. & Tietäväinen, S. 2010. Kompetenssit sosionomien (AMK ja Ylempi AMK) ydinosaamisen avajina. Teoksessa: Viinamäki, L. (toim). Sosionomin ammatti ja työ 2010-2025: Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi: Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulun julkaisuja. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010, 9-36.
- Rusi, M. 2010. 2010. Sosiaalisen asiakkuuden vaikuttavien näkökulmien tarkastelu. Teoksessa: Viinamäki, L. (toim). Sosionomin ammatti ja työ 2010-2025. Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi: Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulun julkaisuja. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010, 139-149.
- Ruuskanen, P. (toim). 2002. Sosiaalinen Pääoma ja hyvinvointi: Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu: PS-kustannus.
- Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOypro Oy.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa: Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salo, O. & Tuunainen, K. 1996. Da Capo: Alusta uudelleen: Kliininen psykologia. Hämeenlinna: Salutonova Oy.

- Siltala, J. 24.4.2013. Nuoriso-mainettaan parempi?:Nykynuorten selviytymiskeinot historiassa. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 22.10.2014]. Saatavana: <http://www.wsoy.fi/documents/414256/0acfabbf-2dda-4fda-b3cb-16033798f876>
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. 28.8.2012. [Verkkosivusto]. Helsinki: sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. [Viitattu 23.10.2014]. Saatavana: [http://www.sosiaaliportti.fi/File/6d0da89b-4607-4071-a300-6729126f4404/Sos\\_verkosto\\_T\\_K\\_I\\_paivat\\_I\\_250510.pdf](http://www.sosiaaliportti.fi/File/6d0da89b-4607-4071-a300-6729126f4404/Sos_verkosto_T_K_I_paivat_I_250510.pdf)
- Sosiaalisten tilanteiden pelko. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suomen mielenterveysseura. [Viitattu 30.3.2014]. Saatavana: <http://www.e-mielenterveys.fi/mielenterveyden-hairiot/sosiaalisten-tilanteiden-pelko/>
- Sosiaalisia tilanteita pelkäävä jättää koulun. Päivitetty 7.4.2012. [Verkkosivu]. Tampere: Yle [Viitattu 11.3.2014]. Saatavana: [http://yle.fi/uutiset/sosiaalisia\\_tilanteita\\_pekaava\\_jattaa\\_koulun/5097730](http://yle.fi/uutiset/sosiaalisia_tilanteita_pekaava_jattaa_koulun/5097730)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 14.8.2014. [Verkkosivu] Vammaispalveluiden käsikirja. [Viitattu 21.10.2014] Saatavana: <http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/vertaistuki>
- Tervo, J. 2011. Nuoruusiän ongelmia ei ratkaista pillereillä. Kanava. suomalainen suomi 3/2011, 19-23.
- Toiminta arvot ja visio. 9.1.2014. [Verkkosivu]. Nyyti Ry. [Viitattu 30.3.2014]. Saatavana: <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/toiminta-arvot-ja-visio/>
- Toiminta ja taloussuunnitelma 2014-2016. 25.9.2013. [Verkkajulkaisu]. Nyyti ry. [Viitattu 30.3.2014]. Saatavana: [file:///C:/Users/Inka/Downloads/Toiminta-%20ja%20taloussuunnitelma\\_2014-2016\\_24092013\\_hallituksen%20hyv%C3%A4ksym%C3%A4%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Inka/Downloads/Toiminta-%20ja%20taloussuunnitelma_2014-2016_24092013_hallituksen%20hyv%C3%A4ksym%C3%A4%20(1).pdf)
- Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen: Kohti uudenlaista rohkeutta. Helsinki: WSOY.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turtiainen, P. & Kauppinen, T. 2004. Helsinkiläisnuorten käsityksiä hyvinvoinnista ja syrjäytymisestä: Alueellisuuden näkökulmasta. Teoksessa Paju, P. (toim.) Samaan aikaan toisaalla...: Nuoret, alueellisuus ja hyvinvointi. Vammala: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta & Stakes. Nuorten elinolo- vuosikirja IV. Julkaisuja 47, 117-131.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje

2012. [Verkkajulkaisu]. Helsingin: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.[Viitattu 1.11.2014]. Saatavana: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje>

Turpeinen, P. 2004. Ahdingossa luova lapsi ja nuori: Tienviittoja kasvuun. Helsinki: Edita Prisma Oy.

Vilka, H. 2006. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Välimäki, J. 2009. Ahdistaa! : Mistä apua nuoren ahdistukseen. Helsinki: Kustannus Oy Uusi Tie.

Väänänen, J-M., Ranta, K., Fröjd, S., Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2010. Sosiaalisten tilanteiden pelon ja masennuksen yhteys nuoruusiässä. Lääkäri-lehti, 26.11.2010 (47), 3889-3894.

Yhteisöllisyys. 17.06.2013. Opetushallituksen verkkopalvelu Edu.[Verkkosivusto] [Viitattu 17.10.2014]. Saatavana: [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/teemat/osallisuus\\_ja\\_oppilaskunta-toiminta/yleissivistava\\_koulutus/teemat/osallisuus\\_ja\\_oppilaskunta-toiminta/osallisuus/yhteisollisyys](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskunta-toiminta/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskunta-toiminta/osallisuus/yhteisollisyys)

## **LIITTEET**

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Saatekirje

## LIITE 1 Tutkimuslupa

Hanna Korhonen ja  
Inka Kentala

ANOMUS  
4.2.2014

Päivi Väisänen  
Pasilanraitio 5  
00240 Helsinki

## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haemme tutkimuslupaa Nyyti Ry:ltä opintoihimme kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi. Olemme kaksi Seinäjoen Ammattikorkeakoulun, sosiaalialan koulutusohjelman opiskelija. Opinnäytetyömme ohjaavana opettajan toimii lehtori Mirva Siltakorpi. (mirva.siltakorpi@seamk.fi)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää nuorten aikuisten sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia ja selviytymiskeinoja, joilla he ovat päässeet ahdistuksesta eri tilanteissa yli. Tutkimuskysymyksenämme ovat:

1. Minkälaisia sosiaalisen ahdistuksen kokemuksia kirjoittajilla on?
2. Minkälaisia selviytymiskeinoja kirjoittavat ovat hyödyntäneet tilanteissa, joissa he ovat kokeneet sosiaalista ahdistusta?

Tarkoituksenamme on kerätä tutkimusaineistoksi kirjoitelmia Nyyti Ry:n nettisivustolle tehdyn pyynnön välityksellä kevään 2014 aikana. Saatujen kirjoitelmien perusteella käytämme mahdollisesti aineistona lisäksi myös ”Yksinäisyys” –verkkofoorumikeskustelun viestejä ajalta kesä 2013 – kevät 2014 ( 10.5.2013-11.4.2014).

Tutkimuksemme toteutetaan laadullisena ja hyödynnämme siinä narratiivista tutkimusotetta sekä sisällönanalyysiä. Opinnäytetyömme on tarkoitus valmistua viimeistään marraskuussa 2014.

Tutkijana sitoudumme noudattamaan voimassaolevia tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön liittyvää ohjeistusta läpi koko opinnäytetyön. Tutkimukseen osallistuvien anonymiteetti säilytetään jokaisessa tutkimuksen vaiheessa, eikä heille ole odotettavissa kielteisiä seuraamuksia tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja palauttamalla kirjoitelman, kirjoittaja suostuu sen hyödyntämiseen tutkimuksessa. Kirjoituspyynnön yhteydessä nämä seikat tulee tuoda esille. Nyyti Ry:n nettikeskusteluryhmät ovat avoimia ja kirjoittajien tulisi olla tästä tietoisia. Keskustelijat eivät ole tunnistettavissa, mutta pyrimme tästä huolimatta olemaan tarkkoja siitä, että kenenkään kirjoittajan henkilöllisyys ei tutkimuksessamme paljastu. Erillistä tutkimuslupaa ei näin ollen kirjoittajilta vaadita.

Hanna Korhonen  
[hanna.korhonen@seamk.fi](mailto:hanna.korhonen@seamk.fi)  
0400 464859

Inka Kentala  
[inka.kentala@seamk.fi](mailto:inka.kentala@seamk.fi)  
050 4107905

Minna Savolainen  
Toiminnanjohtaja, Nyyti Ry

## LIITE 2 Saatekirje

### Sinä, Nyytin nettisivujen vierailija,

*Koetko olevasi sosiaalisesti ahdistunut? Vältteletkö, pakenetko ihmisiä ja sosiaalisia tilanteita? Ujostuttaako sinua puhua uusille ihmisille, kauhistuttaako sinua viitata luokassa, tai ahdistaaako sinua kenties asioida kaupan kassalla? Naamioitko tuntemasi ahdistuksen milloin minkäkin syyn taakse?*

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme nuorten aikuisten sosiaalisen ahdistuksen kokemuksista ja selviytymiskeinoista, joilla he ovat päässeet ahdistuksesta eri tilanteissa yli. Tämä selviytymiskeino voi olla tilanteessa hyvin pienikin ele, ilme, asia tai vaikkapa äänensävy, jota käytetään, tai se voi olla tietty ajatus tai asia, jota tehdä pelottavan tilanteen sattuessa.

Tässä tutkimuksessa käytämme sosiaalista ahdistusta käsitteenä puhuttaessa pelon, huolen tai epäilyksen kokemusta ja arvosteltavaksi joutumisen pelkoa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Yleisesti jännittäminen, ahdistus, arkuus ja ujous ovat luonnollisia tuntemuksia ihmisten välisessä kohtaamisessa. Korostunut ja voimakas jännittäminen ja ahdistus voivat kuitenkin vaikuttaa elämään suuresti; rajoittaa ihmissuhteita ja vaikeuttaa opiskelua ja työntekoa. On kuitenkin hyvin yksilöllistä, kuinka usein ja millaisissa tilanteissa tällainen ahdistus ilmenee.

Mikäli elämässäsi on tai on ollut tällaisia kokemuksia, **kirjoita siitä meille omakohtainen, vapaamuotoinen kertomus**. Toivomme, että vastaisit kertomuksessasi ainakin alla oleviin kysymyksiin:

1. Miten ja missä tilanteissa sosiaalista ahdistusta (jännittäminen, ujous, arkuus jne.) sinulla ilmenee?
2. Miten se vaikuttaa tai on vaikuttanut elämääsi ja miltä se tuntuu/tuntui?
3. Onko sinulla jokin keino, joka on auttanut sinua tilanteessa, jossa olet tuntenut sosiaalista ahdistusta?

Lisääthän vielä kirjoitelmaasi tarvitsemamme taustatiedot: ikäsi, sukupuolesi ja koulutustaustasi. Mitään muita tietoja, kuten nimeäsi, sinun ei tarvitse kertoa.

Kertomalla kokemuksesi saamme arvokasta kokemustietoa sosiaalisesta ahdistuksesta, sen vaikutuksesta elämään ja tietoa siitä, miten siitä voi selviytyä. Tarkoituksenamme on tuottaa Nyyti Ry:lle tietoa siitä, miten sosiaalista ahdistusta kokevaa voisi auttaa ja tukea ja sitä myöten he voisivat hyödyntää näitä keinoja ryhmien ohjaamisessa. Samalla muutkin sosiaalialan ammattilaiset saavat keinoja sekä työkaluja kohdata, auttaa ja ohjata sosiaalista ahdistusta kokevia nuoria.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siinä ilmeneviä tietoja käytetään ainoastaan tutkimukseen. Kenenkään henkilöllisyys ei tule ilmi missään tutkimuksen vaiheessa. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti.

**Lähetä tarinasi sähköpostin liitteenä osoitteeseen: [sosiaalinenahdistus@gmail.com](mailto:sosiaalinenahdistus@gmail.com),  
31.3.2014 mennessä.**

Etukäteen lämpimästi kertomuksestasi ja avustasi kiittäen,

Hanna Korhonen

&

Inka Kentala

0400 464859

050 4107905