

Laura Hemmilä

# ”AINUT HETKI KUN VOI OLLA ROHKEA ON SILLOIN, KUN PELKÄÄ”

Nuorten kokemuksia sosiaalisten  
tilanteiden pelosta

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosiaalialan koulutus

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Laura Hemmilä
Työn nimi	” Ainut hetki kun voi olla rohkea on silloin, kun pelkää” – Nuorten kokemuksia sosiaalisten tilanteiden pelosta
Vuosi	2023
Sivut	45 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja	Perttu Noponen

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata niin teorian kuin yksittäisten kokemusten avulla sosiaalisten tilanteiden pelon syntyä, vaikutuksia nuorten elämään ja keinoja, joilla aikuiset voivat kohdata, auttaa ja tukea heitä. Opinnäytetyö on kohdennettu niille aikuisille, jotka tapaavat sosiaalisten tilanteiden pelosta omaavia nuoria. Työn tarkoituksena oli nostaa esiin nuorten kokemukset. Opinnäytetyö on toteutettu Etelä-Suomessa sijaitsevan pienen paikkakunnan etsivän nuorisotyön kanssa.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus käsittelee aihetta kirjallisuuden ja aiempien tutkimuksien kautta. Teoriassa tarkasteltiin nuoruutta, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, sosiaalisuutta, sosiaalisia taitoja ja yksinäisyyttä nuoruuden näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja haastattelut tehtiin tammiukuussa 2023. Teemahaastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina Teams-työpöytäsovelluksen avulla ja haastatteluja tehtiin yhteensä kolme.

Tutkimustuloksien mukaan sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyi hyvin yksilöllisesti. Pelkoa esiintyi monissa eri paikoissa ja tilanteissa, kuten kaupassa, bussissa, isoissa tapahtumissa ja koulussa. Sosiaalisten tilanteiden pelolla oli sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia vaikutuksia haastateltavien elämässä. Sosiaalisten tilanteiden pelko vaikutti myös käyttäytymiseen, mikä näyttäytyi erityisesti välttämisen- ja turvakäyttäytymisenä. Läheisten ja ammattilaisten tuesta oli ollut apua pelon hallintaan. Niin keskusteluiden kuin konkreettisen avun tarjoaminen nousivat merkittäviksi apukeinoiksi. Perheen ulkopuolisilta aikuisilta toivottiin ymmärrystä, kannustusta, joustavuutta, rentoutta ja kärsivällisyyttä. Selviytymiskeinoista keskeisimmäksi nimettiin oma asenne ja päätäväisyys pelon voittamiseksi.

**Asiasanat:** sosiaalisten tilanteiden pelko, nuoruus, sosiaalisuus, yksinäisyys, teemahaastattelu, teemoittelu

Degree	Bachelor of Social Services
Author	Laura Hemmilä
Thesis title	"One of the best moments to show fearless is when you feel afraid" – Understanding the impact of social anxiety on youth
Time	March 2023
Pages	45 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Perttu Noponen

## ABSTRACT

The purpose of this thesis was to describe the emergence of social anxiety and its effects on the lives of youths and the ways in which adults can meet, help and support them through theory and individual experiences. The thesis is aimed at those adults who meet young people who are afraid of social situations. The purpose of this thesis was to highlight the experiences of youths. The thesis has been carried out with the youth work of a small municipality located in southern Finland.

The theoretical part of the thesis deals with the topic through literature and previous studies. The theory part looked at the youth, the fear of social situations, sociability, social skills and loneliness from the perspective of youth. The study was conducted as a qualitative research. The research method was a semi-structured interviews and the interviews were conducted in January 2023. All the semi-structured interviews were conducted as individual interviews using the Teams application and there were three interviews.

According to research results, the fear of social situations appears individually. Fear occurred in many different places and situations, such as in the store, on the bus, at big events and at school. The fear of social situations had physical, psychological and social effects. The fear of social situations also affected the behavior, which appeared as avoidance and security behavior. The support of loved ones and professionals had helped to control the fear. Both concrete and discussion help emerged as significant means of help. Understanding, encouragement, flexibility, relaxation and patience were expected from the adults outside the family. Among the means of survival, one's own attitude and determination to overcome fear were named as the most important.

**Keywords:** social anxiety, youth, sociability, loneliness, semi-structured interview, theming

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	NUORUUS JA SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO .....	6
2.1	Nuoruus.....	6
2.2	Sosiaalisten tilanteiden pelko .....	9
2.3	Ahdistuksen syyt, tuki ja ammattiapu .....	11
2.4	Selviytymiskeinot.....	13
3	SOSIAALISUUS, SOSIAALISET TAIDOT JA YKSINÄISYYS.....	16
3.1	Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot .....	16
3.2	Yksinäisyys.....	18
3.3	Yksinäisyys ja sosiaaliset taidot.....	21
4	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	22
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	22
5.1	Aineiston keruu.....	22
5.2	Aineiston analysointi.....	26
5.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	28
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	29
6.1	Kokemus sosiaalisten tilanteiden pelosta .....	29
6.2	Sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutus elämään.....	31
6.3	Kohtaaminen perheen ulkopuolisten aikuisten osalta .....	33
6.4	Tukiverkosto ja saatu apu.....	35
6.5	Selviytymiskeinot.....	36
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	37
8	POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSAIHEET .....	40
	LÄHTEET .....	43

## LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Tutkimustaulukko

## 1 JOHDANTO

Viime vuosina on käyty paljon keskustelua nuorten jaksamisesta ja mielen hyvinvoinnista. Ihmiselämään liittyvät riskit ja muutokset, kuten koronapandemia, kuormittavat nuorten jaksamista ja lisäävät pelon tunnetta. Jo lapsuudessa opitut tavat auttavat meitä tulemaan toimeen pelkojen kanssa ja luomaan turvallisuuden kentän, jota tarvitsemme toimiaksemme järkevästi ja ajatellesamme selkeästi. Turvallisuuden tunteen kehittäminen ei ole kuitenkaan yhtä helppoa kaikille ihmisille, jolloin erilaiset pelot saattavat hallita elämää. (Furman 2002, 11.) Yksi näistä peloista on sosiaalisten tilanteiden pelko, joka koskettaa noin 10–15 %:a ihmistä (Stenberg ym. 2016, 15).

Yhteiskunnan asettaessa jatkuvasti paineita asioiden tehokkaaseen suorittamiseen ja saavuttamiseen, ovat verkostoituminen ja ”small talk” nykyajan sanoja (Keltikangas-Järvinen 2010, 20). Ihmisen sosiaalisuuteen kohdistuu huomattava yhteiskunnallinen arvostus, joka asettaa ujouden, jännittämisen ja sosiaalisten tilanteiden pelon alleen. Vaikka ihmiskontaktit ovat elämän rikkaus, tulee ymmärtää myös sosiaalisuuteen vaikuttavia synnynnäisiä piirteitä. Sosiaalisuutta pidetään arvossa ilman sen suurempaa pohdintaa siitä, mitä sosiaalisuudella edes tarkoitetaan. (Keltikangas-Järvinen 2015, 86–88.) Tämän opin näytetyön tarkoituksena on keskittyä sosiaalisten tilanteiden pelkoihin avaamalla sekä nuoruuden, yksinäisyyden että sosiaalisuuden käsitteitä.

Sosiaalisten tilanteiden pelot ovat yksi ahdistuneisuuden muoto, jolloin siitä voidaan puhua myös sosiaalisena ahdistuneisuutena. Sosiaalinen ahdistuneisuus alkaa usein nuoruudessa, mutta toisinaan myöhemminkin. Se voi ilmetä monenlaisissa vuorovaikutustilanteissa tai rajautua tiettyihin tilanteisiin, kuten esiintymiseen tai syömiseen muiden läsnä ollessa. Yhteistä näille tilanteille ovat pelon ja ahdistuksen kokemukset, jotka nousevat esille koetun huomion kautta. (Stenberg ym. 2016, 12–15.)

Tutkimus toteutettiin Etelä-Suomessa sijaitsevan kunnan etsivän nuorisotyön avulla. Sosiaalisten tilanteiden pelko näkyy heidän työkentällään, jonka takia aihe kiinnosti myös heitä. Etsivää nuorisotyötä kiinnostaa saada nuorten näkökulmia esille, jotta he voisivat paremmin kohdata, auttaa ja tukea nuorta sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa. Tutkimuksen tarkoitus on antaa työntekijöille

syvempää tietoa sosiaalisten tilanteiden pelosta nuorten näkökulmasta katsottuna.

## **2 NUORUUS JA SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO**

### **2.1 Nuoruus**

Nuoruus on merkittävä elämänvaihe, jonka aikana tapahtuu valtavasti muutoksia niin aivoissa, hormonitoiminnassa kuin kehossa (Hermanson 2010, 30). Nuoruus on tiivis noin 10 vuoden ajanjakso, jonka pituutta voidaan tarkastella sekä yksilöllisten että kulttuurillisten tekijöiden avulla (Aaltonen 2003, 13). Nuoruusikä eli adolesenssia voidaan tarkastella myös murrosikään liittyvänä psykologisena kehitysvaiheena, joka näyttäytyy ikävuosien 12–22 aikana (Hermanson 2010, 30). Vaikka nuoruuden kehitys on yksilöllistä, voidaan siitä erottaa kolme eri vaihetta omine tunnuspiirteineen: varhaisnuoruus eli murrosikä (12–14-vuotiaat), keskinuoruus (15–17-vuotiaat) ja myöhäisnuoruus (18–22-vuotiaat) (Marttunen 2013, 8).

Nuoruudessa tapahtuvien muutosten seurauksena tunnereaktiot ja ajatusmaailma muuttuvat (Hermanson 2010, 30). Nopeat fyysiset muutokset tuovat mukanaan myös mielialojen, käytöksen ja ihmissuhteiden ailahtelevuutta. Keskinuoruudessa niin tunnekuohut kuin fyysinen kehitys kuitenkin tasaantuvat ja sopeutuminen murrosiän tuomiin muutoksiin rauhoittuu. Myöhäisnuoruus on aikaa, jolloin kiinnostus kääntyy myös ympäröivää yhteiskuntaa kohtaan. Omat ihanteet, päämäärät ja arvomaailma alkavat muotoutumaan ja luonteenpiirteet ja käyttäytyminen alkavat vakiintumaan aikuistumisen edetessä. (Marttunen 2013, 9.) Lapsuuden ja aikuisuuden välissä oleva nuoruus ei ole vain tunnekuohujen ja kriisien aikaa. Se on tärkeä elämänvaihe, johon voidaan liittää kuuluvaksi kolme kehitysvaihetta: muuttuneen seksuaalisuuden ja oman kehon haltuunotto, irrottautuminen lapsuudesta sekä oman ”elämän ideologian” ja identiteetin hankkiminen. (Hermanson 2010, 30.)

Nuoruudessa tapahtuvat fyysiset ja psyykkiset muutokset vaikuttavat myös sosiaaliseen ympäristöön. Nuoren itsenäistyessä suhde vanhempiin etääntyy ja ystävyysuhteet muodostuvat yhä tärkeämmiksi. Nuoret haastavat vanhempien auktoriteettia uudella tavalla, joka kehittää suhdetta aiempaa tasapainoisemmaksi. Nuori alkaa vähitellen näkemään omat vanhemmat yksilöinä, joilla

on vanhemmuusroolin lisäksi omat yksilölliset ominaisuudet, vahvuudet ja heikkoudet. Vaikka yhteistä aikaa vietetään perheen kesken vähemmän, voi kiintymyssuhde omiin vanhempiin ja sisaruksiin säilyä vahvana. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 181–183.)

Nuoruus pakottaa koko perheen sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen, vaikka kuohuntaa ei kaikkien perheiden arjessa olekaan. Vanhemman samanaikainen huolenpito ja kannustus itsenäisyyteen peräänkuuluttavat perheen keskustelevaa ilmapiiriä. Tutkimusten mukaan hyvä suhde vanhempiin vaikuttaa nuorten terveen minäkäsityksen ja itsetunnon muodostumiseen. Se edistää myös nuorten mahdollisuuksia menestyä ihmissuhteissa ja koulussa sekä suojaa useilta psyykkisiltä vaikeuksilta, kuten sosiaaliselta ahdistukselta ja masennukselta. (Eronen & Nykänen 2001, 125.)

Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu itsenäistymisen lisäksi liittyminen läheiseen ja molemminpuoliseen ihmissuhteeseen (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 185). Läheiset ystävyysuhteet löytyvät yleensä vertaisryhmistä kuten koulusta, harrastuksista ja asuinalueelta. Ystävyysuhteilta haetaan niin seuraa, läheisyyttä, neuvoja kuin ymmärrystä. Nuorten vertaisryhmissä korostuu yhteisöllisyyden tunne ja aikaa vietetäänkin arvomaailmalta ja asenteiltaan samankaltaisten henkilöiden kanssa. Samankaltaisuus luo pohjaa hyväksytyksi tulemisen tunteelle, joka vaikuttaa positiivisesti nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Toisaalta vertaisryhmä vaatii jäseniään samankaltaisuuteen. Ryhmä viestittää jäsenilleen asioista, mitkä ovat sallittuja ja mitkä eivät. Toivottua käytöstä palkitaan muun muassa kehumisen kautta, kun taas ei-toivottua käytöstä voidaan rangaista välinpitämättömällä käytöksellä. Yksilön mukautumista ryhmäpaineeseen voidaan kutsua konformistisuudeksi, joka näyttäytyy esimerkiksi vaahtevalinnoissa ja hiustyyliissä. (Eronen & Nykänen 2001, 126–127.)

Vertaisryhmät ovat erityisen tärkeitä varsinkin pojille. He viihtyvät isommissa ryhmissä, joissa valtasuhteiden luomista pidetään tärkeänä. Työille on ominaisempaa muodostaa isojen ryhmien sijaan kahden keskeisiä ystävyysuhteita, jotka ovat monesti syntyneet laajemman vertaisryhmän sisällä. Niin isommat ryhmät kuin kahdenkeskeiset ystävyysuhteet kehittävät nuoren sosiaalisia taitoja sekä ajattelun että tunne-elämän kenttää. (Eronen & Nykänen 2001, 127–128.) Kronqvistin ja Pulkkinen (2007, 185) mukaan ystävien

kanssa vietetty aika auttaa nuoria tarkastelemaan omaa minuuttaan ja vahvistaa roolinottokykyä, joka on taitoa ajatella toisen henkilön toiveita ja tarpeita hänen näkökulmastaan katsottuna. Seksuaalisuuden kehittyessä myös parisuhteen haaveilu ja muodostaminen kuuluu nuoruuteen. Oli kyseessä sitten parisuhteen kokeilu tai elämänkumppanin etsintä, harjoittelee nuori ensimmäisissä seurustelusuhteissaan läheisyyttä. Monet saavat ensimmäiset kokemukset seurustelusuhteesta nuoruudessa. (Eronen & Nykänen 2001, 128.)

Nuoruus ei ole aina ollut samanlaista ja murrosikä tulee nykynuorille entistä varhaisemmassa vaiheessa verrattuna aikaisempiin sukupolviin. Aikuistuminen lisää erilaisia haasteita nuoren elämään ja nykynuorten pitää tehdä enemmän valintoja kuin vuosia sitten. (Aaltonen 2003, 13.) Valinnat ulottuvat esimerkiksi harrastuksiin, pukeutumiseen, vakaumukseen, koulu- ja ainevalintoihin sekä päihteisiin. Jossain kohtaa nuoren on alettava pohtimaan myös omaa ekologista jalanjälkeä: elääkö kuluttaen mahdollisimman vähän vai yrittääkö elää tienaten ja kuluttaen paljon. Hyvinvointi on tasapainoilua omien valintojen kanssa, joihin vaikuttavat erilaiset esimerkit ja houkutukset, jotka voivat olla ristiriidassa keskenään. Valintojen verkostossa nuorelle alkaa vähitellen muodostua käsitys siitä, että samanaikaisesti ei voi kehittyä, laiskotella, kuluttaa ja säästää. (Hermanson 2010, 43.)

Tarkasteltaessa nuoruutta kokonaisvaltaisesti on tärkeää huomioida nuoren henkinen kypsyys. Nykypäivän monimutkaisten sosiaalisten ja yhteiskunnallisten velvoitteiden vuoksi psykososiaalinen kypsyys saavutetaan vasta kolmannella vuosikymmenellä, jota myös nuorisolaki tukee. Nuorisolain (21.12.2016/1285) mukaan nuoruusikä määritellään aina 29 ikävuoteen asti kestäväksi. Myös pidentyneet ammatin kouluttautumisaajat peräänkuuluttavat ajan henkeä: nuoruus elämänvaiheena päättyy aiempaa myöhemmin. Jotta nuorilla on valmiudet kohdata heihin kohdistuvia vaatimuksia, tulee ymmärtää ajan muutos. Vaikka fyysinen kypsyys olisi kehittynyt, ei kaikilla ole henkisiä valmiuksia vaatimuksien kohtaamiseen. (Hermanson 2010, 44.) Nuoret tarvitsevat erilaista tukea osakseen: toinen tarvitsee rohkaisua itsenäistymiseen, kun taas toinen tarvitsee suojelua vaaroilta (Marttunen 2013, 9).



## 2.2 Sosiaalisten tilanteiden pelko

Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen on hyvin yleistä nuoruudessa ja joka kolmas nuori kertoo pelkäävänsä sosiaalisia tilanteita. Sosiaalinen jännittäminen on hyvin moniasteinen ja -tasoinen. Siitä voidaan kuitenkin erottaa kolme eri ulottuvuutta, joiden ilmeneminen näyttäytyy yksilöllisesti: fysiologinen vireytyminen (esim. hengityksen ja sykkeen muutokset), käyttäytyminen (esim. sekoaminen sanoissa ja tilanteiden välttely) ja subjektiivinen kokemus (esim. ahdistavat ajatukset ja pelon tunne). Toisille sosiaalinen jännitys voi tuntua vain kehollisena reaktiona ilman ahdistavuuden tunnetta, kun taas toiset kokevat jännityksen pelkona, ahdistuksena ja itsensä aliarvioimisena. (Almonkari 2007, 16.)

Pelko ja ahdistus ovat tavanomaisia tunteita, joiden tehtävänä on varoittaa sekä tämän hetken että tulevaisuuden uhkaavista tilanteista. Ahdistus ja pelko voivat toisinaan olla hyödyllisiä, jolloin esimerkiksi huoli lähestyvistä koeviikosta saattaa vaikuttaa koetulokseen positiivisesti. Vaikka ohimenevä ahdistus on etenkin nuorilla hyvin yleistä, voi ahdistus muuttua jatkuvaksi ja kohuttoman voimakkaaksi arkea kuormittavaksi olotilaksi, joka pahimmillaan estää kotoa poistumisen. (Marttunen 2013, 17.) Aaltonen (2003, 91) tarkastelee ahdistuneisuutta sukupuoliroolien näkökulmasta ja nostaa poikien ahdistuneisuudessa esille sosiaalisen vetäytymisen ja yksinäisyyden passiivisen käyttäytymisen kautta. Siinä, missä ahdistuneisuus voi olla aggressiivisuuden riski pojilla, voi se olla ongelmakäyttäytymisen (esim. syömishäiriöiden) riskinä tytöillä.

Ahdistuneisuushäiriöt tarkoittavat mielenterveyshäiriöitä, jotka eivät aina näy ulospäin. Monien mielenterveyshäiriöiden voidaan katsoa alkavaksi ensi kertaa nuoruudessa. Mielenterveyshäiriöitä ilmenee noin kaksi kertaa enemmän nuoruudessa kuin lapsuudessa ja yleisimmät niistä ovat ahdistuneisuus-, mieliala-, päihde- ja käytöshäiriöt, jotka voivat ilmetä myös päällekkäin. (Marttunen 2013, 10.) Jokaisen meistä ollessa yksilöllisiä, ovat myös mielenterveyden haasteet yksilöllisiä (Lallukka 2022, 205). Ahdistuneisuushäiriöiden oireita ovat jännittyneisyyden ja ahdistuneisuuden tai epärealististen ja järjenvastais-

ten pelkojen tunteet, joihin liittyy erilaisia autonomisen hermoston oireita, kuten sydämentykytystä, päänsärkyä, hikoilua ja vatsavaivoja. (Degerman 2017, 131.)

Määräkohtainen pelko eli fobia on yksi ahdistuneisuushäiriön muoto, joka aiheuttaa kokijalleen ahdistusreaktion ja joissakin tapauksissa myös paniikki-kohtauksen. Reaktioon liittyy usein myös erilaisia fyysisiä oireita kuten hui- mausta, sydämentykytystä, vatsavaivoja ja raajojen puutumista. (Degerman 2017, 133.) Sosiaalisten tilanteiden pelosta eli sosiaalisesta fobiasta puhu- taan, jos jännitys heikentää merkittävästi toimintakykyä ja alkaa vaikeutta- maan tavallista elämää (Marttunen 2013, 19).

Pelko voi kohdistua moniin erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin tai tiettyyn tekemi- seen esimerkiksi esiintymiseen, puhumiseen, syömiseen tai juomiseen mui- den ihmisten seurassa, joka heijastuu myös kehollisina reaktioina kuten kä- sien tärinänä, punastumisena ja huolena niiden näkymisestä (Marttunen 2013, 19). Sosiaalisten tilanteiden pelon omaavalle henkilölle on tyypillistä ajatukset, joissa muiden läsnäolijoiden kriittinen arviointi koetaan itseä kohtaan. Kun ah- distus tai pelko on ollut pitkäkestoista ja intensiivistä sekä rajoittanut elämää, voidaan se luokitella mielenterveyden häiriöksi tai sairaudeksi psykiatrin, psy- kologian ja lääketieteen viitekehyksessä. (Almonkari 2007, 23.) Sosiaalisten tilanteiden pelko kehittyy yleensä nuoruudessa, joka vaikuttaa sekä opiske- luun että ihmissuhteisiin heikentävästi. Siinä missä 1 %:lla alakouluikäisistä il- menee sosiaalisten tilanteiden pelkoa, täyttää 3–4 % nuorista sosiaalisten ti- lanteiden pelon diagnoosikriteerit. (Ranta 2021, 2409.)

Kaikille ahdistuneisuushäiriöille mukaan lukien sosiaalisten tilanteiden pelolle on tyypillistä välttämis- ja turvakäyttäytyminen. Välttämiskäyttäytyminen on jär- jestelmällistä välttämistä, jolloin nuori jättäytyy pois ahdistavista tilanteista ja sosiaalisista vuorovaikutuksista kuten koulun esitelmä- ja tutustumistilanteista. Vaikka välttämiskäyttäytyminen tuo hetkellistä helpotusta ahdistukseen, hei- kentää se uskoa selviytyä sosiaalisista tilanteista jatkossa. Turvakäyttäytyymi- nen näkyy puolestaan välttämisenä itse tilanteissa, jonka avulla nuori pystyy suojautumaan yllättäviltä sosiaalisilta vaikeuksilta poistumatta kuitenkaan pai- kalta. Turvakäyttäytyminen näkyy muun muassa puheena harjoiteltujen lausei-

den avulla, hiusten taakse piiloutumisella mahdollisen punastumisen peittämiseksi sekä hiljaa puhumisella, jota varjostaa pelko oman äänen sortumisesta. Turvakäyttäytyminen estää tiedon siitä, olisiko nuoren pelkäämä ikävä asia tapahtunut oikeasti ilman turvakäyttäytymistä. (Ranta 2021, 2410.)

Väestöaineistoissa yli puolella sosiaalisten tilanteiden pelosta omaavilla nuorilla on myös joku muu häiriö, kuten toinen ahdistuneisuushäiriö (20–50 %), masennus (20–40 %) taikka käytös- tai päihdehäiriö (10–20 %). Samanaikaishäiriöistä päihdehäiriöt ja masentuneisuus ovat varhais- ja keskinuoruudessa vähäisempiä, mutta lisääntyvät tultaessa myöhäisnuoruuteen. (Ranta 2021, 2414.) Väänänen (2015, 17) tuotti tutkimuksessaan uutta tietoa masennuksen ja sosiaalisten tilanteiden pelon yhteyksistä nuoruusiässä. Tutkimuksen mukaan masentuneisuus ennakoi sosiaalisten tilanteiden pelkoa tytöillä.

Myös yleistyneet pelot ja pelko-oppiminen ovat yhteydessä ahdistuneisuushäiriöihin. Sosiaalinen syrjintä ja toisten ihmisten pelkokokemusten tarkkailu vähentävät hyvinvointia, lisäävät yleistynyttä pelkoa vaarattomiin kohteisiin ja voivat johtaa ahdistukseen. Tarkkailtuamme toisten ihmisten pelkokokemuksia tai koettuamme sosiaalista syrjäytymistä, meidän on helpompi yleistää yhdestä tapahtumasta koettuja pelokkaita tuntemuksia muihin tapahtumiin, mikä voi kasvattaa tarpeetonta ahdistusta. Dou (2022) viittaa teoksessaan De Rosnayhin (2006), jonka mukaan lapsi havaitsee äidin pelon kokemukset vuorovaikutustilanteessa tuntemattoman kanssa, jolloin koettu ahdistus voi tarttua äidiltä lapselle. Vastaavasti positiivinen ympäristö, kuten läheisten tuki ja vuorovaikutus perheiden, ystävien ja muiden henkilöiden kanssa lisäävät oksitosiinitasoa eli elimistön rakkaushormonia, joka on yhteydessä yleistyneen pelon ja ahdistuksen vähenemiseen. (Dou 2022, 21–24, 48, 54.)

### **2.3 Ahdistuksen syyt, tuki ja ammattiapu**

Nuoren ahdistus voi kehittyä sekä biologisista, perinnöllisistä että ympäristösyistä. Biologisten syiden taustalla voi olla esimerkiksi temperamenttiin yhdistetty herkkyys reagoida uusiin tilanteisiin vetäytymisellä ja pelolla, joka voi altistaa ahdistuneisuushäiriön kehittymiselle. Toisena biologisena tekijänä saattaa olla ongelmat nuoren autonomisen hermoston, stressihormonien erityksessä tai hermoston välittäjäaineiden toiminnan säätelyssä. (Marttunen

2013, 28.) Almonkari (2007, 33) viittaa teoksessaan Bourneen (1999), jonka mukaan sosiaalisten tilanteiden pelkoa voidaan selittää myös häiriöllä aivojen dopaminenergisessä toiminnassa, erityisesti dopamiinin takaisinsyötön vähentymisessä.

Perinnöllisiä syitä on tutkittu vähän. On kuitenkin todettu, että lapset, joiden vanhemmilla on ahdistuneisuushäiriö, saavat saman häiriön viisi kertaa todennäköisemmin kuin lapset, joiden vanhemmilla ei ole ahdistuneisuushäiriötä. Fobioiden periytyvyys on puolestaan melko suuri: 25–40 %. Ahdistus voi muuttua häiriöksi myös ympäristösyistä, joita ovat esimerkiksi mallioppiminen vanhempien pelkokäyttäytymisestä, kiintymyssuhteen turvattomuus, trauma- ja stressikokemukset sekä perheen äkkinäiset ja turvallisuutta uhkaavat tapahtumat, jotka luovat voimattomuuden ja turvattomuuden tunnetta. (Marttunen 2013, 28.)

Marksin (2007, 159) mukaan pelon tuomien tunteiden jakaminen jollekin luotettavalle henkilölle kuten sukulaiselle tai ystävälle voi auttaa helpottamaan oloa. Taakkaa voi keventää puhumalla myös ammattilaiselle kuten sosiaalityöntekijälle, psykologille, sairaanhoitajalle tai lääkärille, sillä kasautuneet ongelmat voivat tarvita ylipääsemiseksi erityisen hoitomuodon, joka vaatii ammattilaisen apua. Oli kyseessä sitten läheisen tai ammattilaisen antama tuki, on tärkeää tarjota ensisijaisesti kuuntelevaa korvaa sekä käydä nuoren oireita rauhallisesti läpi. (Marttunen 2013, 30.)

Ensikontaktissa ehdotetut hoito- ja toimintasuunnitelmat, vähättelevä tai liian optimistinen asenne eivät usein helpota nuoren oloa. Jotta nuori pystyy turvallisesti jakamaan sisäisiä pelkoja ja huolia, tulee vuorovaikutustilanteen rakentua sallivan ja normalisoivan asenteen ympärille, kuuntelutaitoja unohtamatta. (Marttunen 2013, 30–31.) Toisinaan ahdistusta on vaikea huomata, eikä läheinkään ihminen voi aina käsittää sitä täysin. Läheisen tuki on merkittävä, mutta paras ymmärrys tulee toiselta saman kokeneelta, vertaistuen kautta. (Lallukka 2022, 30.)

Ahdistuksesta ei ole aina mahdollista päästä eroon omin voimin. Sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja niiden taustalla olevia paniikkikohtauksia voidaan hoitaa tehokkaasti muun muassa psykoterapiassa, jonka keskeisenä tavoitteena on

välttämiskäyttäytymisen estäminen ja hoito. Varsinkin kognitiivinen psykoterapia ja pelkoihin asteittain totuttava käyttäytymisterapia on todettu tehokkaaksi hoitokeinoksi. Vaativimpiin tilanteisiin kuten samanaikaisten mielenterveyshäiriöiden hoitoon tai voimakkaaseen ja pitkäaikaiseen oireiluun suositellaan pidempikestoista psykoterapiaa. Lievempiin oireisiin kuten jännittämiseen voidaan saada helpotusta puolestaan lyhytterapiasta. (Marttunen 2013, 30.)

Toisinaan tilanne voi olla niin haastava, että lääkinnällinen apu tuo tarvittavan hengähdystauon elämään ja helpottaa ahdistuksen kohtaamista (Lallukka 2022, 183). Psykoterapian rinnalla käytetty lääkitys on vakiintunut myös tehokkaaksi hoitomuodoksi. Hoidettaessa sosiaalisten tilanteiden pelkoa ovat selektiiviset serotoniinin takaisinoton estäjät (SSRI-lääkkeet) ensisijaisia. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä, 2019.)

Vaikka läheisen tai ammattilaisen tarjoama tuki vie monesti eteenpäin, täytyy osan ihmisistä jännityksestään vapautuakseen suorittaa myös altistusta pelon voittamiseksi (Marks 2007, 159). Altistamisella tarkoitetaan totuttelua pelkoa herättävien tilanteiden sietämiseen, jota käytetään yhtenä menetelmänä esimerkiksi kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa. Kynnys sosiaalisiin tilanteisiin osallistumisesta kasvaa sitä suuremmaksi, mitä kauemmin nuori on niitä vältellyt. Näin sosiaalisista tilanteista ei pääse muodostumaan onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistaisivat uskoa itseän. Jotta onnistumisen kokemuksia saadaan aikaan, voidaan pelkojen kohtaaminen aloittaa aluksi mielikuvissa. Pelkojen kohtaamisen rinnalle tarjotaan myös rentoutustekniikoita, jotka edistävät altistustilannetta tuomalla keholliseen jännitykseen helpotusta. Altistuksen toisessa vaiheessa nuorta pyydetään kohtamaan pelkoa aiheuttava tilanne joko lyhytaikaisesti tai yhdessä jonkun turvallisen henkilön kanssa. Rentoutuksen oppiminen vaatii usein oman aikansa, joten sitä syvennetään koko hoidon ajan. (Marttunen 2013, 30.)

## **2.4 Selviytymiskeinot**

Kuormittava tilanne aiheuttaa henkilölle usein epävarmuuden tunnetta, ahdistusta, hermostuneisuutta ja pelkoa. Voimavaroihin nähden liian vaativana koetuista tilanteista ja tunteista selvittää eri keinoilla ja tavoilla, joista käytetään

nimitystä coping eli selviytymis- tai hallintakeinot. (Almonkari 2007, 17.) Merenheimon (2000) mukaan coping liittyy elämänhallintaa ja itsenäiseen selviytymiseen. Totutun tavan sijaan coping on siis tietoinen pyrkimys tilanteesta selviytymiselle (Almonkari 2007, 57–58).

Selviytymiskeinot ovat läsnä koko elämän ajan: ne kehittyvät ja muotoutuvat uudelleen sekä tarvittaessa niitä syntyy myös uusia. Selviytymiskeinoja voidaan luokitella monin eri tavoin. Oleellista on pohtia, onko keskeisintä tilanteen välttäminen, tilanteen kohtaaminen vai suuntaako selviytymiskeino itse ongelmaan tai enemmän siihen linkittyviin tunteisiin vai perustuuko se enemmän hankalan tilanteen ennakointiin tai kohtaamiseen. (Almonkari 2007, 60.) Jo vuonna 1984 Lazarus ja Folkman esittelivät teorian, jonka mukaan selviytymiskeinot voidaan määritellä toistuvasti muuttuviksi toimintaan suuntautuviksi ja tiedollisiksi (kognitiivisiksi) yrityksiksi käsitellä voimavaroja heikentäviä vaatimuksia. Käsittelyn avulla voimme pyrkiä sekä sietämään, hallitsemaan että vähentämään näitä vaatimuksia. (Feldt & Mäkikangas 2010, 94.)

Selviytymiskeinot voidaan jakaa Lazaruksen teorian mukaan ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin keinoihin, jotka voivat näyttäytyä myös samanaikaisesti. Ongelmasuuntautuneet keinot tähtäävät vaikuttamaan ja ratkaisemaan stressiä aiheuttavan tilanteen, jotka näyttäytyvät usein silloin, kun henkilö tuntee voivansa tehdä asialle jotain. Näiden keinojen avulla henkilö pyrkii aktiivisesti selvittämään stressiä ylläpitävän tilanteen. (Feldt & Mäkikangas 2010, 95.) Ongelmasuuntautuneiksi keinoiksi voidaan luokitella muun muassa tiedon hankkiminen, neuvojen etsiminen, tapahtuman harjoittelu etukäteen tai tuen hankkiminen. Esimerkiksi tuen hankkiminen peräänkuuluttaa henkisen tuen, tietojen, neuvojen ja konkreettisen avun hyväksymistä niin läheisiltä kuin ammatti-ihmisiltä. (Almonkari 2007, 60.)

Tunnesuuntautuneet keinot eivät puolestaan linkity suoranaisesti ongelmanratkaisuun. Tunnesuuntautuneilla keinoilla tarkoitetaan ennen kaikkea olotilan kohentamista lievittämällä tilanteesta heränneitä epämiellyttäviä tunteita. (Feldt & Mäkikangas 2010, 95.) Näitä keinoja ovat esimerkiksi tunteiden tiedostaminen, käsitteleminen ja ilmaiseminen (Mieli ry 2022). Almonkari (2007, 60) viittaa teoksessaan Lazarukseen ja Folkmaniin (1984), joiden mukaan tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja ovat muun muassa ongelman vähättely,

huumorin käyttö, keskittyminen muihin asioihin sekä itseä motivoiva ja omaa arvoa lisäävä sisäinen puhe. Tavoittelu tunteiden hallintaan ja säätelyyn voi näyttäytyä myös liikunnan tai alkoholin avulla. Vaikutusmahdollisuuksien ollessa tilanteessa vähäiset, ovat tunnesuuntautuneiden keinojen käyttö hyvinkin todennäköistä. Vaikka ihminen ei pystyisi vaikuttamaan tapahtumaan, pystyy hän vaikuttamaan niin tietoisesti kuin tiedostamatta tunteisiinsa ja siten huojentamaan omaa oloaan. (Mieli ry 2022.)

Almonkari (2007) viittaa teoksessaan Connor-Smithiin ja Calvateen (2004), joiden mukaan coping-prosessin rakenteella on paljon samanlaisuuksia eri kulttuurien välillä. He nostivat esille erään opiskelijoita koskevan tutkimuksen, jonka mukaan tietyt selviytymiskeinot, kuten välttäminen, aktiivinen ongelmanratkaisu, sosiaalinen tuki ja myönteinen ajattelu näkyivät niin englantilaisten, amerikkalaisten, espanjalaisten, kroatialaisten kuin italialaisten opiskelijoiden keskuudessa. Samaisessa tutkimuksessa huomattiin myös eroavaisuuksia kulttuurien välillä: espanjalaiset käyttivät näiden lisäksi alkoholia ja huumeita sekä italialaiset uskonnollisia rituaaleja tukeakseen vaikeista tilanteista selviytymistä. (Almonkari 2007, 63.)

Elämää rajoittava sosiaalisten tilanteiden pelko vaatii kokijaltaan niin selviytymistä kuin eri selviytymiskeinoja (Almonkari 2007, 58). Sosiaalisten tilanteiden pelon takana vaikuttavat monet eri tekijät, jotka tekevät pelosta yksilöllisen kokemuksen. Siinä missä toista henkilöä auttaa jokin tietty selviytymiskeino, ei se välttämättä tuo apua toiselle henkilölle. Furmanin (2002, 65) mukaan jännittämisen kanssa voi kuitenkin oppia elämään tai päästä siitä jopa täysin eroon ahkeran harjoittelun avulla. Kaiken perustana on kuitenkin oman epätäydellisyytensä ja jännittämisen hyväksyntä osaksi itseään, jonka avulla pelkojen voittaminen käy helpommaksi.

Myös Nevalainen (2009, 58) nostaa esille ongelman hyväksymisen psykologisten vaikeuksien parantamiseksi. Ihmisen keksiessä tekosyitä välttääkseen itselle epämiellyttäviä tilanteita jännittäminen usein pahenee pahenemistaan. Tilanne pahentuu niin kauan, kunnes jännityksen onnistuu tiedostamaan ja myöntämään. Kun tunteen on pystynyt tiedostamaan ja hyväksymään, seuraa siitä usein asian ääneen sanoittaminen ja siten myöntäminen jollekin toiselle. Mortenson (2006) korostaakin, että yksi tärkeimmistä selviytymistä edistävästä

keinoista on juuri välittävän ja läsnä olevan henkilön seura, emotionaalinen tuki (Almonkari 2007, 62).

### **3 SOSIAALISUUS, SOSIAALISET TAIDOT JA YKSINÄISYYS**

#### **3.1 Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot**

Sosiaalista ihmistä pidetään lahjakkaana ja puheliaana henkilönä, joka esiintyy sujuvasti muiden kanssa. Todellisuudessa sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, jolla tarkoitetaan kiinnostusta ja halua olla muiden ihmisten seurassa. Sosiaalisuus kertoo, kuinka palkitsevaa muiden ihmisten seura on eli toisin sanoen, kuinka paljon emotionaaliset kiintymyssuhteet merkitsevät henkilölle, kuinka paljon muilta saatu kiitos ja arvostus muokkaavat käytöstä ja kuinka valmis on ylläpitämään sellaista käytöstä, jonka seurauksena muut pitävät hänestä. Sosiaalisuus on ennen kaikkea halua olla muiden ihmisten seurassa ja taipumus laittaa muiden ihmisten seura yksinolon edelle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 36, 50.)

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot sekoitetaan monesti samaa tarkoittaviksi. Näin ei kuitenkaan ole ja käsitteet on hyvä erottaa toisistaan. Sosiaaliset taidot ovat oppimisen tulosta eli taitoja ja sääntöjä siitä, miten kuuluu olla muiden ihmisten joukossa ja miten selviytyä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. (Cacciatore ym. 2008, 154.) Siinä missä sosiaalisuus tarkoittaa halua olla muiden kanssa, ovat sosiaaliset taidot kykyä olla muiden kanssa. Ne eivät aina kulje käsikädessä: henkilö voi olla täysin riippuvainen muiden seurasta, mutta ei kykene tulemaan toimeen heidän kanssaan tai ei halua olla muiden seurassa. Sosiaaliset taidot ovat sekä kokemuksen että kasvatuksen tuotos, josta voidaan käyttää nimitystä sosiokulttuurinen oppiminen. Tällöin tieto siitä, miten omassa kulttuurissa tulee käyttäytyä, siirtyy kasvattajalta lapselle. Sosiaalisten taitojen määrittäminen on yhteydessä niin kulttuuriin kuin eri aikakausiin. Vuosikymmenten takaiset tuomitut selviytymismallit voidaan nykyään tulkitua muun muassa pärjäämisen ja selviytymisen keinoiksi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17–20.)

Vaikka sosiaalisuus ei automaattisesti johda sosiaalisiin taitoihin, voidaan sen nähdä auttavan sosiaalisia taitoja kahdella tavalla. Ensimmäisenä on muilta



ihmisiltä saatu palaute, joka lisää sosiaalisen ihmisen taitoja. Sosiaalinen henkilö on kiinnostunut, lähestyy muita, etsii kontaktia ja saa toistuvasti harjoitusta siitä, miten muiden ihmisten kanssa ollaan. Toiseksi sosiaaliselle ihmiselle on tärkeää, että hänestä pidetään. Jos sosiaalisuus on matala, henkilön mielestä ei ole tärkeää, pidetäänkö hänestä vai ei. Henkilö ei näe tällöin saman lailla vaivaa, jotta saavuttaisi muiden ihmisten hyväksynnän ja huomion. Sosiaalisten taitojen puutteeksi tulkittu käytös saattaakin olla todiste matalasta sosiaalisuudesta. Kyse ei aina ole osaamattomuudesta: henkilön sosiaaliset taidot voivat olla erinomaiset, mutta hän ei viitsi käyttäytyä tavalla, joka on sosiaalisesti toivottua. (Keltikangas-Järvinen 2010, 53.)

Sosiaalisille taidoille on keskeistä kyky solmia kontakti erilaisten ihmisten kanssa, keskustella ja olla luontevasti heidän seurassaan. Verkostoituminen ja small talkin hallitseminen ovat nykyajan trendejä, jotka saavat yhteiskunnallista arvostusta osakseen. Sosiaalisten taitojen puute herättää usein enemmän huomiota, kuin hyvillä sosiaalisilla taidoilla varustettu ihminen, sillä asioiden sujuvuutta pidetään itsestäänselvyytenä. Sosiaaliset taidot kertovat sen, miten lähestyä muita ja olla heidän kanssaan, kun taas sosiaalisuus on synnynäinen valmius siihen. Ihminen on luotu vuorovaikutukseen muiden kanssa, mutta sosiaalisuudessa on eroja ihmisten välillä. Siinä missä toinen ihminen haluaa olla ihmisten seurassa aina, riittää toiselle vähäisempi määrä ja toisinaan jaksaminen ei riitä laisinkaan muiden kanssa olemiseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20–22, 32–33.)

Henkilö, jolla on hyvät sosiaaliset taidot voi pelätä sosiaalisia tilanteita eivätkä huonot sosiaaliset taidot lisää sinällään sosiaalisten tilanteiden pelkoa. (Kangasniemi 2008, 193). Sosiaaliin taitoihin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ujous, sosiaalisuus, emotionaalisuus, aggressiivisuus ja temperamentti. Ujous on osa temperamenttia, jonka avulla ihmisen yksilöllisyys muovaantuu. Ujous ei kuitenkaan poissulje sosiaalisuutta tai sosiaalisia taitoja. Ujo ihminen ei automaattisesti myöskään pelkää sosiaalisia tilanteita. (Keltikangas-Järvinen 2015, 40.) Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyy usein välttämiskäyttäytymistä tai voimakasta kärsimystä, joka erottaa pelon ujoudesta (Marttunen 2013, 19).

Suvisaaren ja Vierion (2009, 36) mukaan sosiaalisten tilanteiden pelko eroaa sekä ujoudesta että esiintymisjännityksestä siinä, että pelon oireet kuormittavat henkilöä poikkeuksellisen paljon ja heikentävät merkittävästi hänen toimintakykyään. Ujolla ihmisillä voi olla erinomaiset sosiaaliset taidot, mutta häntä saattaa aluksi vain ujostuttaa. Toisaalta sosiaalisten tilanteiden kokemukset ujon ihmisen kokemana saattavat olla negatiivisia ja sosiaalisten taitojen harjoittelua on saattanut johtaa myös turhautumisiin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 43.)

Almonkari (2007, 161) viittaa teoksessaan sekä Vassilopoulukseen (2005) että Lundhiin ja Östiin (2001), joiden mukaan sosiaalisia tilanteita jännittävän huomio sijaitsee toimivan ja tehokkaan vuorovaikutuksen näkökulmasta epäoleellisessa paikassa eli itsessä. Ihmisten kohdatessa oman sisäryhmänsä ulkopuolisia ihmisiä eli vieraita henkilöitä ovat sosiaalinen jännitys, epävarmuus ja ahdistus myös yleisiä tunteita. Vierauden tunnetta voi syventää esimerkiksi havainto erilaisesta koulutuksesta, seksuaalisuudesta, etnisestä taustasta, iästä tai asuinpaikasta.

Kuuluvainen ym. (2020, 45) viittaavat tutkimuksessaan Pettigrewniin (1998), jonka mukaan ahdistus on erityisen suurta, kun tietyn ominaisuuden perusteella itsensä eri ryhmiin luokittelevat ihmiset tapaavat ensimmäisen kerran. Vaikka vieraan kohtaaminen saattaa herättää epävarmuutta, voivat havainnot kuitenkin johdattaa tutustumaan vieraaseen. Useiden tutkimusten mukaan neutraaleiksi ja myönteiseksi koetut kohtaamiset voivatkin vähentää ennakkoluuloja ihmisten välillä.

### **3.2 Yksinäisyys**

Nuoruuden mukana tuomat fyysiset muutokset sekä lisääntyneet älylliset, moraaliset ja emotionaaliset kyvyt tuovat esiin myös yksinäisyyden tunnetta, joka koskettaa jokaista ihmistä jossakin elämän vaiheessa. Verrattaessa nuoria muihin ikäryhmiin, on yksinäisyys kuitenkin yleisempää nuoruudessa kuin muissa elämänvaiheissa. Nuoruusiässä minuuden ja maailman välisen suhteen hahmottuminen kehittyä, joka voi tuoda nuorelle uusia ulottuvuuksia myös yksinäisyyden kokemiseen. Identiteetti prosessiin kuuluva itsensä vertailu ja hyväksyminen muiden välityksellä synnyttää ristiriitaisia tunteita, joiden

kautta nuori voi kokea yksinäisyyttä. Siinä missä nuori joutuu etsimään tasapainoa oman sisäisen minuutensa suhteen, nousee esille myös tasapainoilu muiden ihmisten suhtautumiseen kyseistä minuutta kohtaan. Nuori saattaa kokea erillisyyttä sekä oman minuutensa eheyteen että muihin. (Kangasniemi 2008, 113–115.)

Yksinäisyyttä on kahdenlaista: emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä. Emotionaalinen yksinäisyys näyttäytyy läheisen ja intiimin henkilön puuttumisena. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyy vahvasti myös samanlaista yksinäijämisen pelkoa kuin lapsella, jota varjostaa ahdistuneisuus, pelko ja tyhjyyden tunne. Sosiaalinen yksinäisyys on puolestaan seurausta sosiaalisen verkoston puutteesta. Sosiaalisesti yksinäinen ihminen ei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään tai porukkaan ja tuntee monesti olevansa sosiaalisesti marginaalinen ja turhautunut. (Kangasniemi 2008, 25.) Kun ihminen oppii tietämään, mitä läheisyys on, tuntee hän myös yksinäisyyttä tietoisemmin. Sitä ennen ihmisen on vaikea ymmärtää kärsimyksensä varsinaista syytä, yksinäisyyttä. (Mattila 2004, 174.)

Yksinäisyyttä voidaan tarkastella persoona- ja tilannetekijöiden välisen vuorovaikutuksen kautta (Kangasniemi 2008, 239). Persoonatekijät (sisäiset tekijät) voivat saada aikaan yksinäisyyttä monella, toisiinsa kietoutuneellakin tavalla. Persoonan ominaispiirteet voivat vaikuttaa henkilön sosiaaliseen haluttavuuteen heikentävästi, joka rajoittaa sosiaalisten suhteiden luomista. Kangasniemi (2008, 178) viittaa tutkimuksessaan Zilboorgiin (1938), jonka mukaan persoonapiirteet kuten vihamielisyys, suuruudenhulluus ja narsismi liittyvät yksinäisyyteen. Tämä voi tehdä henkilöstä luotaantyöntävän, joka karkottaa muut ihmiset ympäriltään.

Toiseksi persoonatekijät kuten ujous voi oman käyttäytymisen seurauksena vaikuttaa sosiaalisissa tilanteissa, joka voi tuottaa pettymyksen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ujouden lisäksi huono itsetunto voi näyttäytyä syrjäinvetäytymisellä, joka vaikuttaa yksinäisyyden kokemiseen. Kolmanneksi persoonapiirteet voivat vaikuttaa henkilön reagoimiseen ihmissuhteissa tapahtuviin muutoksiin, joka vaikuttaa henkilön aktiivisuuteen yksinäisyyden lievittämisessä, vähentämisessä ja välttämässä. Aktiivinen, rakentava ja analyysoiva

reagointi voidaan nähdä tuottavampana kuin itsensä syyttäminen ja masentamalla reagoiminen. (Kangasniemi 2008, 178.)

Suomalaisten tutkimusten mukaan yksinäiset nuoret arvioivat itseään aroiksi, ujoiksi, onnettomiksi, epäseurallisiksi ja syrjäänvetäytyviksi. Huono itsetunto on yksi yleisimmistä yksinäisyyteen liittyvistä persoonapiirteistä. (Kangasniemi 2008, 179.) Yksinäisyyden taustalla voivat vaikuttaa myös tilannetekijät (ulkoiset tekijät) kuten olosuhteet, tilanteet ja paikat, jotka voivat vaikeuttaa uusien ystävyysuhteiden luomista. Taustalla voi olla esimerkiksi kouluympäristö, naapurusto, vanhempien ero, muutto tai koulukiusaaminen, jotka ovat henkilöstä riippumattomia syitä. Tilanne- ja persoonatekijät voivat näyttäytyä myös yhdessä: itsekseen viihtyvä henkilö voi hakeutua olosuhteisiin, jotka aikaansaavat yksinäisyyttä kuten syrjäiselle asuinpaikalle muutto tai suuntautuminen yksinäiseen ammattiin. (Kangasniemi 2008, 239.)

Tärkeän sosiaalisen suhteen katkeaminen on nuoren tavallisin yksinäisyyden ulkoinen syy, jonka voi aiheuttaa esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle. Muutto toiselle paikkakunnalle saattaa olla vaikeaa ja ahdistavaa varsinkin varhaisnuoruudessa, sillä uuden koulun vakiintuneisiin kaveriryhmiin voi olla vaikea päästä mukaan. Yksinäisyys on kuitenkin tärkeä ja välttämätön välivaihe nuoruudessa, joka luo perustan kohti kypsää kykyä ihmissuhteisiin. (Kangasniemi 2008, 80, 118.)

Kansainvälisten tutkimusten mukaan koronapandemia on lisännyt mielenterveyshäiriöitä kuten masennusta, ahdistusta ja kaksisuuntaista mielialahäiriötä, jotka heikentävät niin toimintakykyä kuin elämänlaatua sekä aiheuttavat psyykkistä kärsimystä. Erityisen haavoittuvassa asemassa koronan aikana ovat olleet mielenterveyskuntoutajat, jotka ovat myös kokeneet yksinäisyyttä muuta väestöä enemmän. Virtasen ym. (2021) tutkimuksesta käy ilmi, kuinka erilaiset etäpalvelut ovat kuitenkin mahdollistaneet sosiaalisten kontaktien ja läheisyyden säilymisen koronan aikana. Varsinkin mielenterveyspalveluiden mahdollistamin etäyhteyksin on tarjonnut kuntoutujille tukea ja arjen rutiinien säilymisen. Tutkimuksen mukaan etäyhteyksin toteutetut sosiaali- ja terveyspalvelut ovat edistäneet kuntoutujien hyvinvointia ja terveyttä, mihin on myös vaikuttanut palveluiden pääsemisen helpottuminen. (Virtanen ym. 2021, 273–276.)

### 3.3 Yksinäisyys ja sosiaaliset taidot

Nuoruus on aikaa, jossa sosiaalisille taidoille asettuu, ristiriitaisiakin, paineita. Nuorella on paineita käyttäytyä tavalla, joka lisää hänen suosiota kaveripiirissä. Toisaalta nuori tarvitsee myös kykyä pitää puolensa kavereiden keskuudessa, jotta hän välttyisi kiusatuksi ja pilkatuksi tulemiselta. Vaikka leikkittely ja kiusoittelu kuuluvat nuoruuteen, voi tilanne johtaa todelliseen kiusaamiseen nuoren ollessa kyvytön puolustautumaan tai pitämään varansa. Sosiaaliset taidot ja tiedot ovat aina yhteydessä sen hetkiseen kehitystasoon, jotka vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiin liittyviin toiveisiin ja odotuksiin. Vanheneminen lisää taitoa siirtyä yleisestä keskustelusta kohti intiiminpään keskustelua, joka tulee ajankohtaiseksi myöhäisnuoruudessa. (Kangasniemi 2008, 194.)

Tärkeiden sosiaalisten taitojen puutteellisuus saattaa aiheuttaa myös yksinäisyyttä, jolloin yksinäisen nuoren on vaikea ylläpitää ja luoda merkityksellisiä sosiaalisia suhteita. Oman käyttäytymisen sovittaminen muiden toimintaan ja odotuksiin hankaloituu, jolloin yksinäisen nuoren sosiaaliset taidot eivät pääse normaalisti kehittymään vähäisten sosiaalisten suhteiden kokemusten takia. (Kangasniemi 2008, 195.) Nuoren yksinäisyys saattaa olla seurausta joko ystävien puuttumisesta tai nuoren kyvyttömyydestä lähestyä ja kokea turvallisuutta muiden kanssa, joka kokemuksena aiheuttaa nuorelle tuskaa ja pahaa oloa (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 162–163).

Yksinäisellä ja vetäytyvällä nuorella ei ole välttämättä ollut mahdollisuutta harjoitella sosiaalisia taitoja vertaisryhmässä tai hän voi olla ujo tai arka. Nuoret tarvitsevat tunteen yhteenkuuluvuudesta, tunnepuolen turvallisuudesta ja toveruudesta, joita he saavat ollessaan toistensa kanssa. Nuorten ystävyyssuhteiden tukeminen on avainasemassa nuorten sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Vaikka ihmiset asettuvat sosiaalisuuden janalla eri kohtiin, vaatii jokainen meistä aika ajoin yksinoloa ympäristön hälinältä ja muilta ihmisiltä. Kukaan ihminen ei halua jatkuvasti tavata ihmisiä tai olla muiden seurassa. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 162–163.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko ja yksinäisyys liittyvät yhteen. Kangasniemi (2008, 193) viittaa teoksessaan Solanoon ja Koesteriin (1989), joiden mukaan

sekä sosiaalisten tilanteiden pelko että huonot sosiaaliset taidot lisäävät molemmat yksinäisyyttä, mutta ovat riippumattomia toisistaan. Huonot sosiaaliset taidot voivat olla sekä syy että seuraus yksinäisyydelle, joilla on merkitystä yksinäisyydestä eroon pääsemisen kannalta.

#### **4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata niin teorian kuin yksittäisten kokemusten avulla sosiaalisten tilanteiden pelon syntyä nuorilla, vaikutuksia heidän elämäänsä ja keinoja, joilla aikuiset voivat kohdata, auttaa ja tukea heitä. Tavoitteena on nostaa esille niitä kokemuksia, joita nuoret itse kokevat. Tarkoituksena on antaa nuorten kanssa toimiville aikuisille parempaa ymmärrystä sosiaalisten tilanteiden pelon synnystä ja merkityksestä yksilön elämään sekä nostaa esille hyväksi havaitut keinot avun, tuen ja kohtaamisen tarjoamiseen.

Opinnäytetyön pääkysymykset ovat:

- Millaisia kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisten tilanteiden pelosta omaavalla nuorella on?

Pääkysymystä tarkentavat alakysymykset ovat:

- Miten sosiaalisten tilanteiden pelko on näyttäytynyt nuoren elämässä?
- Millaista apua ja tukea hän on saanut?
- Millaiset selviytymiskeinot ovat auttaneet vaikeissa tilanteissa?

#### **5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

Seuraavissa alaluvuissa avaan tarkemmin opinnäytetyössä käyttämäni tutkimusmenetelmää, tiedonhakuprosessia sekä aineiston analysointimenetelmää.

##### **5.1 Aineiston keruu**

Jo tutkimuksen alkuvaiheessa tutkijan tulee pohtia tutkimukseen soveltuvaa tutkimusmenetelmää ja tutkimusaineiston keräämisen tapaa. Mietittäessä tutkimusmenetelmää liittyy valinta kysymykseen tiedonintressistä: millaista tietoa tämä tutkimus tavoittelee? Tutkimuksen kohteena oleva ilmiö ja kysymykseen

vastaaminen määrittävät tutkimusmenetelmän valitsemista. Yleisimmät käytössä olevat tutkimusmenetelmät ovat laadullinen, eli kvalitatiivinen, ja määrällinen, eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Vilkka (2021, 55) viittaa teokseen Sajamaan (1993, 61–65), jonka mukaan määrällisen tutkimusmenetelmän tiedonintressinä on saavuttaa numeraalista tietoa, kun taas laadullisen tutkimusmenetelmän tiedonintressinä on tavoitella tietoa, joka auttaa merkityksen ymmärtämisessä. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä pieni määrä osallistujia, jotta saataisiin koottua mahdollisimman rikas aineisto. Laadullisen tutkimuksen tunnuspiirteenä on keskittyminen määrän sijaan ilmiön laatuun. (Draper 2004, 641–646; Öhman 2005, 273–280.) Tässä tutkimuksessa käytetään laadullista tutkimusmenetelmää.

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on selittää ihmisten toimintaa koskevia päämääriä ymmärtämisen avulla. Ymmärryksellä viitataan tutkimuksen tavoitteeseen paljastaa niitä merkityksiä, joita ihmiset toiminnallaan kertovat. Merkitykset tulevat tutkimuksessa esille ihmisten uskomuksina, käsityksinä, haluina, ihanteina ja arvoina. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on sekä kuvata että selittää tätä ymmärryksen kenttää, jossa ihminen toimii. Tämä voi kuitenkin lisätä tulkintaongelmia tutkimuksessa, mikä erottaa sen määrällisen tutkimuksen tavoitteesta. Määrällisen tutkimuksen tavoitteen ollessa objektiivinen on laadullinen tutkimus enemmän subjektiivista. Subjektiivisuudella viitataan tutkijan ymmärryksen kenttään eli uskomuksiin, arvoihin, käsityksiin, ihanteisiin ja haluun, jotka vaikuttavat tutkimuksessa tehtyihin valintoihin, tulkintaan ja johdopäätöksiin. (Vilkka 2021, 56.)

Laadullinen tutkimus peräänkuuluttaa ilmiön laadun ymmärtämistä tutkimukseen osallistujien näkökulmasta. Laadullista tutkimusta voidaan pitää kaiken tutkimuksen kivijalkana, jonka avulla pyritään ymmärtämään ilmiötä, selittämään sen koostumusta, tekijöitä sekä niiden välisiä suhteita. Laadullista tutkimusotetta käytetään yleisesti ottaen silloin, kun ilmiö ei ole entuudestaan tuttu ja tutkittavasta ilmiöstä halutaan saada syvempi ymmärrys (Kananen 2014, 16, 25). Määrällisessä tutkimuksessa aineiston poikkeavuudet rajautuvat pois, kun taas laadullinen tutkimus on kiinnostunut samankaltaisuuksien ohella myös poikkeavuuksista (Vilkka 2021, 56). Tilastollisen yleistämisen sijaan laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ja kuvamaan tutkimuksen

kohteena olevaa ilmiötä ja antamaan tulkinta teoreettisesti. Tämän onnistuminen edellyttää myös sitä, että henkilöt, joilta tietoa kerätään tietävät tarpeeksi tutkittavasta aiheesta tai että heillä on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.)

Aineistonkeruumenetelmänä käytetään teemahaastattelua, joka toteutetaan yksilöhaastattelun muodossa. Haastattelu etenee aina haastateltavan ehdoilla ja siinä käsitellään vain tiettyyn teemaan liittyviä seikkoja (Alasuutari 2011, 40). Teemahaastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen tavallisimmista tiedonkeruumenetelmistä, joka rakentuu teeman ja haastattelun avulla. Teemahaastattelun aiheena on teema, josta keskustellaan. Teema voidaankin siis ymmärtää laajempänä kokonaisuutena kuin kysymys. (Kananen 2014, 76.) Tämän opinnäytetyön haastatteluja varten tehtiin teemahaastattelurunko (Liite 1), jossa kysymykset muodostuivat viiden teeman alle. Teemahaastattelun teemat ovat seuraavat:

- Kokemus sosiaalisten tilanteiden pelosta
- Sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutus nuoren elämään
- Kohtaaminen perheen ulkopuolisten aikuisten osalta
- Tukiverkosto ja saatu apua
- Selviytymiskeinot

Teemahaastattelussa teemat käydään läpi haastateltavan kanssa ja tutkijan rooli on pitää keskustelu aihealueen rajoissa. Tarpeen tullen tutkija voi tehdä myös tarkentavia ja täydentäviä kysymyksiä. (Kananen 2014, 76.) Lomakkeet ovat strukturoidulle haastattelulle tyypillistä, jossa esiintyy huolellisesti laaditut tarkat kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Teemahaastattelu on luonteeltaan väljempi kuin strukturoitu haastattelu, jossa keskustelu muovaantuu tutkijan valitsemien avainkysymyksien tai -aihepiirien ympärille. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.)

Vaikka teemahaastattelu rakentuu etukäteen mietittyjen aiheiden ympärille, tapahtuu haastattelu aina yksilöllisesti haastateltavan ehdoilla. Teemahaastattelurunko pitää sisällään keskusteltavat aiheet, joiden tulee kattaa tutkimuksen kohteena oleva ilmiö. (Kananen 2014, 77–78.) Teemahaastattelu etenee niin



teemojen kuin niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaisesti, jotka pohjautuvat tutkijan ennakkokäsityksiin tutkittavasta ilmiöstä. Haastateltavien vastausten perusteella voidaan kysymyksiä vielä kuitenkin tarkentaa itse haastattelutilanteessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88.)

Teemahaastattelut rakentuvat ihmisten omien tulkintojen sekä heidän antamien merkityksien ympärille. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Haastattelutilanne etenee yleiseltä tasolta ja helposti lähestyttävän teeman kautta kohti tarkentavimpia ja yksityiskohtaisempia kysymyksiä yhden teeman osalta. Keskustelutilanteessa syntyneet kysymykset voidaan esittää myös haastateltavalle, vaikka niitä ei olisikaan kirjattu varsinaiseen haastattelurunkoon. (Kananen 2014, 77–78.)

Opinnäytetyöni kohdistetaan Etelä-Suomessa sijaitsevan pienen paikkakunnan etsivän nuorisotyön toimintaan, jolloin tarvitsin sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä ja tutkimusluvan. Tutkimuslupa haettiin etsivästä nuorisotyöstä suunnitelmaseminaarin jälkeen. Opinnäytetyön haastatteluja varten kerättiin myös tutkittavan informointilomake ja suostumuslomake haastatteluihin osallistuvilta. Haastatteluun osallistuvat nuoret rajautuivat tutkimukseen työelämäkumppanin avulla. He auttoivat löytämään haastateltavat, joilla on kokemusta aiheesta.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla (Liite 1) kolmelta nuorelta, jotka olivat iältään 21–29-vuotiaita. Kahdella haastateltavalla sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyvä oireilu oli alkanut varhaisnuoruudessa (12–14-vuotiaat) ja yhdellä keskinuoruudessa (15–17-vuotiaat). Yhdellä haastateltavista sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyi pahimmillaan peruskoulun jälkeen ja oireet olivat helpottaneet 21 ikävuoteen mennessä. Kahdella muulla haastateltavalla sosiaalisten tilanteiden pelko oli edelleen läsnä elämässä. Nuoret olivat kutsuttuina haastatteluun työelämäkumppanin välityksellä ja haastattelut toteutettiin tammikuun aikana.

## 5.2 Aineiston analysointi

Tutkimusaineistolla saadaan ratkaisu tutkimusongelmaan ja siitä johdettuihin kysymyksiin. Ennen kuin tutkimusaineistosta saadaan haluttuja vastauksia kysymyksiin, täytyy se käsitellä. Analyysimenetelmä on etusijalla tuottamassa ratkaisuja, ja siten myös vahvasti yhteydessä aineistonkeruumenetelmiin ja tutkimusotteeseen. (Kananen 2017, 67–68.) Aineiston analyysin tarkoituksena on luoda selkeä sanallinen kuvaus tutkimusaineistosta, joka kuvaa tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Laadullisen aineiston analysoiminen perustuu informaatioarvon lisäämiseen, jolloin hajanaisesta tutkimusaineistosta pyritään luomaan mahdollisimman selkeä ja yhtenäinen kokonaisuus, joka pitää sisällään tutkittavan ilmiön. Jotta tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä, luodaan aineistoon selkeyttä analyysin avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Aineiston analyysin tarkoituksena on tiivistää aineistoa, jolloin se muuttuu haastatteluaineistosta tutkittavan ilmiön teoreettiseksi pohjaksi. Laadullisen aineiston analyysin voi tehdä usealla eri tavalla, mutta keskeisintä sille on induktiivisuus eli aineistolähtöisyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.) Dokumentteja kuten haastatteluja, jotka on viety kirjalliseen muotoon, voidaan analysoida sisällönanalyysin avulla. Tämän analyysin avulla pyritään kuvaamaan dokumenttia sanallisesti ja etsimään tekstin merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119.) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi toimii tämän opinnäytetyön analyysimenetelmänä.

Aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä voidaan erottaa neljä päävaihetta: yleiskuvan hahmottaminen, pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi (Kylmä & Juvakka 2007, 66, 116). Aineiston analyysi lähtee aina liikkeelle yleiskuvan hahmottamisella, joka tapahtuu litteroinnin avulla, eli aineistot kirjoitetaan tekstimuotoon (Kananen 2014, 101). Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset ohjaavat aineiston analyysia, joiden perusteella aineistosta pyritään löytämään tutkittavaan ilmiöön liittyviä olennaisia tekstin osia, joita voidaan nimittää merkitysyksiköiksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 117.)

Merkitysyksiköt voidaan esimerkiksi merkitä haastatteluaineistosta korostamalla alkuperäisilmaisuja värillisesti. Pelkistäminen eli koodaus rakentuu

haastatteluaineiston merkitysyksiköistä tai merkityksellisistä ilmaisuista. Tutkimusraportissa voi olla myös esimerkkejä aineistosta ja sen analyysistä merkityksellisiä ilmaisuja apuna käyttäen. Vaikka merkitykselliset sisällöt tiivistetään, tulee oleellisen tiedon säilyä. Päävaiheen kolmannessa vaiheessa, ryhmittelyssä, vertaillaan pelkistettyjä ilmauksia ja etsitään sisällöllisesti samankaltaisuuksia, mutta myös eroavaisuuksia. Ryhmittelyä eli klusterointia ohjaavat tutkimuksen tekijän tulkinta ja tutkimusaineisto. Kun pelkistetyt ilmaisut ovat yhdistetty, muodostavat ne alaluokat, jotka nimetään sisältöä vastaavalla otsikolla. (Kylmä & Juvakka 2007, 118–119.)

Abstrahointivaiheessa eli teoreettisten käsitteiden luomisessa alaluokat yhdistyvät yläluokiksi. Abstrahoinnilla tarkoitetaan käsitteellistämistä, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja tämän tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimustehtävään. Abstrahointi voidaan nähdä prosessina, jossa tutkijan tehtävänä on rakentaa muodostamistaan käsitteistä kuvaus tutkimuksensa kohteena olevasta ilmiöstä. Aineiston abstrahointivaihe on mukana niin aineiston pelkistämisen kuin ryhmittelyvaiheessa, sillä sisällönanalyysin perustuessa tulkintaan ja päättelyyn, etenee se empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–127.)

Riippumatta analyysin vaiheesta ohjaa tutkijaa koko analyysin ajan pyrkimys ymmärtää tutkittaviaan heidän näkökulmistaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.) Vähittäinen pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi luovat pohjan, joka mahdollistaa vastaukset tutkimuksen tarkoitukseen ja tehtävään. Aineistolähtöisen analyysin perustuessa induktioon, edetään yhden haastattelun antamasta kuvauksesta kohti yleiskuvausta. (Kylmä & Juvakka 2007, 118–119.)

Tässä opinnäytetyössä aineisto analysoidaan teemoittelun avulla, jolloin analyysia ohjaavat niin tutkimuskysymykset kuin teemahaastattelun teemat.

Tätä opinnäytetyötä varten kerätyn tutkimusaineiston aineistonanalyysi aloitettiin haastatteluiden perusteellisella litteroimisella, joka on äänitallenteiden purkamista tekstimuotoon (Kananen 2017, 124). Litteroinnin jälkeen äänitallenteet kuunneltiin huolellisesti useampaan kertaan läpi ja tekstit tarkistettiin. Samanaikaisesti teksteistä etsittiin teemoja kuvaavia näkemyksiä, jonka jälkeen

ne tiivistettiin teemahaastattelun aihealueiden mukaisesti ja tulkittiin aineistolähtöisen sisällön analyysin avulla. Tutkimuskysymykset ohjasivat ensisijaisesti aineiston tulkintaa. Jokaisesta teemasta kirjoitettiin myös lyhyt tiivistelmä tulososioon, jossa sen sisältö pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman selkeästi.

### **5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Laadullinen tutkimus peräänkuuluttaa uskottavuutta, reflektiivisyyttä, vahvistettavuutta ja siirrettävyyttä, joiden avulla arvioin oman tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Opinnäytetyön uskottavuutta voidaan vahvistaa muun muassa sillä, että tekijä on tarpeeksi kauan tutkittavan ilmiön kanssa tekemisissä tai tutkimuksen tuloksista voidaan keskustella tutkimukseen osallistujien kanssa eri vaiheissa, jotta he voivat arvioida tulosten paikkansapitävyyttä. Uskottavuutta lisää myös tutkimuspäiväkirja, jossa tutkimuksen tekijä pohtii omia valintoja ja kuvaa kokemuksiaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.)

Opinnäytetyön vahvistettavuutta lisää puolestaan muistiinpanojen hyödyntäminen eri tutkimusprosessin vaiheista esimerkiksi haastattelutilanteista ja analyttisistä oivalluksista. Reflektiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkijan tulee olla tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Opinnäytetyön siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä muihin samanlaisiin tilanteisiin: tutkimuksen tekijä antaa lukijalle mahdollisuuden arvioida tulosten siirrettävyyttä esimerkiksi antamalla mahdollisimman paljon kuvailevaa tietoa ympäristöstä ja tutkimuksen osallistujista. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Jo tutkimuksen alussa tulee huomioida luottamuksellisuus, yksityisyys ja nimettömyys. Ennen tutkimusta tulee myös pohtia sekä tutkimukselle että siihen osallistuville aiheutuvat hyödyt ja haitat. Kylmä ja Juvakka (2007, 149) viittavat teoksessaan Kylmään (2000), jonka mukaan tutkimuksen tekijän tulee mahdollistaa tutkimukseen osallistuville riittävä ymmärrys ja tiedonsaanti muun muassa tutkimuksen kestosta, tarkoituksesta, menettelytavoista sekä tutkimuksella tuotetun tiedon käyttötarkoituksesta. Tutkimukseen osallistuville tulee kertoa myös tutkimuksen vastuuhenkilöt rooleineen ja yhteystietoineen. Pyysin opinnäytetyöhöni osallistuvilta allekirjoitukset tietoisena suostumuksena tutkimukseen, joka tiedon antamisen lisäksi vahvistaa haastateltavan ymmärrystä saadusta aiheesta. Tietoinen suostumus tulee ajoittaa sopivaan

aikaan tutkimuksen näkökulmasta ja siinä käytetyn kielen tulee olla ymmärrettävää osallistujille. (Kylmä & Juvakka 2007, 150.)

Haastatteluiden vastaukset annettiin anonyymisti eikä henkilötietoja kerätty. Haastattelut toteutettiin Teams-työpöytäsovelluksessa, jonka asetukset valittiin niin, ettei vastaajien nimi näkynyt haastattelusta. Teamsia voidaan käyttää luotettavasti siten, ettei vastaajista tallennu henkilötietoja. Haastatteluista nauhoitettiin äänitallenteet, jotka litteroitiin. Äänitallenteet nauhoitettiin Teams -sovelluksen avulla. Äänitallenteet tallennettiin muistitikulle, joita säilytettiin lukitussa kaapissa lukitun oven takana ja tiedot hävitettiin opinnäytetyön tullessa valmiiksi. Vain opinnäytetyön tekijä käsitteli aineistoa.

Pyrin opinnäytetyössä huomioimaan parhaani mukaan tutkimuseettiset yksityiskohdat jokaisessa työskentelyn vaiheessa. Jo suunnitteluvaiheessa kirjasin tiedot ylös käytettävistä menetelmistä ja aineiston hävittämisestä. Koko raportoinnin ajan olen pyrkinyt myös viittaamaan asianmukaisesti aiempien kirjoittajien töihin. Yleisesti ottaen olen pyrkinyt työskentelyssä niin rehellisyyteen kuin tarkkuuteen.

## **6 TUTKIMUSTULOKSET**

Opinnäytetyössä haluttiin nostaa mahdollisimman monipuolisesti esille nuorten kokemuksia sosiaalisten tilanteiden pelosta useasta eri näkökulmasta. Tutkimuskysymykseni olivat: Millaisia kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisten tilanteiden pelosta omaavalla nuorella on? Miten sosiaalisten tilanteiden pelko on näyttäytynyt nuoren elämässä? Millaista apua ja tukea hän on saanut? Millaiset selviytymiskeinot ovat auttaneet vaikeissa tilanteissa? Tässä luvussa kerrotaan saaduista tutkimustuloksista ja tuloksia esitellään teemahaastattelun teemojen (Liite 1) mukaisesti.

### **6.1 Kokemus sosiaalisten tilanteiden pelosta**

Haastatteluiden ensimmäisenä teemana oli keskustella kokemuksista sosiaalisten tilanteiden pelosta. Aineistojen perusteella sosiaalisten tilanteiden pelko voi näyttäytyä monissa eri tilanteissa ja paikoissa. Kaikissa aineistoissa ahdistusta koettiin erityisesti tilanteissa ja paikoissa, joissa oli läsnä tuntemattomia henkilöitä. Toimiminen tuttujen ja läheisten kanssa koettiin helpommaksi usein

sen vuoksi, että heidän kanssaan olo tuntui turvalliselta ja erityisesti koti koettiin tietynlaiseksi turvasatamaksi. Myös suuri määrä ihmisiä vaikutti pelon kokemukseen.

*Kaikki tämmöiset niin kun kaupat ja kaikki semmoiset, missä on paljon ihmisiä niin ne on ollut tosi vaikeita. Se, että on ollut niitä tuntemattomia ihmisiä ympärillä paljon, niin se on ollut ehkä se kaikkein pahin. (A1)*

*Tilanteet, joissa on lähinnä tuttuja ihmisiä, on helpompia, kun sitten taas tilanteet, joissa on lähinnä tuntemattomia ihmisiä. Ja tämmöiset tilanteet, missä on vähemmän ihmisiä, niin on jotakin helpompia kuin semmoiset missä on enemmän ihmisiä. (A2)*

*Kaikki missä on vähänkin enemmän niin kun porukkaa ja varsinkin ne ihmiset ketä ei tunne ollenkaan, niin se on tosi vaikeata. Mun täytyy prosessoida itseni kanssa tosi pitkään, että mä pystyisin tapaamaan ne. (A3)*

Aineistoista kävi ilmi, että tilanteen kommunikointivälineellä oli merkitystä sosiaalisten tilanteiden pelon kokemisessa. Esimerkiksi puhelimeen vastaaminen ja soittaminen aiheuttivat ahdistusta ja pelkoa. Haastavat tilanteet olivat pääasiassa seurausta siitä, että tilanne jännittää tai muistissa oleva asia unohtuu puhelun aikana. Yhdessä aineistossa nostettiin esille, kuinka toisen puolesta asiointi puhelimella on helpompaa, kuin itseä koskevien asioiden hoitaminen.

*Puhelinsoitot on mulle vaikeampia, kun tuommoiset face to face tilanteet, vaikka usein ajattelisi että se menisi just toisin päin. (A2)*

*Jännää, että mä pystyn toisten asiat kuitenkin hoitamaan todella hyvin esimerkiksi soittamisen eläinlääkäriin. Mutta sitten kun on itsestä kyse, niin se on paljon vaikeampaa. (A3)*

Haastateltavien mielestä erityisesti kaupassa käynti oli konkreettisista paikoista ja tilanteista haastavin. Muita ahdistusta ja pelkoa aiheuttavia konkreettisia paikkoja ja tilanteita olivat bussimatkat, isot tapahtumat ja koulu.

*Kaikki tämmöiset niin kun kaupat ja kaikki semmoiset, missä on paljon ihmisiä niin ne on ollut tosi vaikeita. Koulu on omalla osallaan myös, kun siellä on tavallaan tietynlainen paine olla tiettyyn aikaan paikalla, niin se on tehnyt siitä vaikeeta. (A1)*

*Kaupassa käynti on tosi vaihtelevaa riippuen pitkälti siitä, että millainen ruuhka siellä on just sillä hetkellä. Että sen kanssa voi mennä ihan laidasta laitaan se helppous. (A2)*

*Mähän en pysty periaatteessa kaupassa käymään yksin ollenkaan, että aina on oltava siinä joku muu mukana. Bussikin on tosi vaikea, koska mä en pääse siitä tilanteesta pois silloin kun mä haluan. Mä en pysty*

*myöskään menee mihinkään isoihin tapahtumiin ja sukujuhlat on välillä tosi vaikeita. (A3)*

Konkreettisista paikoista erityisesti koulu aiheutti hajontaa haastateltavien välillä. Vaikka yhden haastateltavan mielestä koulu oli haastava paikka, tunsivat kaksi haastateltavaa sen turvalliseksi paikaksi. Toinen haastateltava kertoi kuitenkin koulussa syömisen erityisen haastavaksi.

*Lähtökohtaisesti koulu on ollut mulle aina semmoinen hyvä paikka olla. Omalla tavalla semmoinen turvallinen tila. Siellä on toki tuntemattomia, mutta siellä on myös sitä tuttua tukiverkkoa, joka sitten auttaa siinä asian käsittelyssä. (A2)*

*Ammattikoulua pystyin kuitenkin käymään, mutta esimerkiksi siellä niinku ruokalassa mä en pysty niinku syömään. (A3)*

## **6.2 Sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutus elämään**

Haastattelun seuraavana teemana oli sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutukset elämään. Tämän teeman avulla oli tarkoitus selvittää, miten pelko vaikuttaa ja näyttäytyy elämän eri osa-alueilla haastateltavan elämässä. Kahdessa aineistossa tarkasteltiin ja pohdittiin pelon fyysisiä vaikutuksia, joita olivat itkuisuus, pahoinvointi, kuumeilu, huulen pureminen ja kynsinauhojen repiminen. Kaikissa aineistoissa pelkoa tarkasteltiin myös sosiaalisesta ja psyykkisestä näkökulmasta. Haastateltavat kuvasivat sosiaalisten tilanteiden pelon vaikuttavan niin mielenterveyteen kuin sosiaaliin suhteisiin ja aiheuttavan toisinaan myös yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä. Kaksi haastateltavaa kertoi myös kokemistaan pelkotiloista.

*Mulla oli tosi paljon sellaisia fyysisiä oireita, että mulla tuli tosi huono olo ja mä olin tosi itkuherkkä ja tärisin. Mulle oli tosi vaikeeta poistua mukavuusalueelta, lähinnä kotoa. Varsinkin alussa oli paljon myös paniikki-kohtauksia. Aluksi se oli tosi fyysistä ja sitten siihen rupesi tulemaan kauheita kauhukuvia, että jos mä nyt jäänkin vaikka auton alle ja tai entä jos joku käy muhun käsiksi. Tietenkin tää vaikuttaa myös mielenterveyteen. Se vaikuttaa tosi paljon, kun jää kaikesta ulkopuolelle ja sä vaan tiedät, että sä oot tavallaan itse sun suurin este. Kukaan muu ei estä sua, muutakun kun sun oma pää. (A1)*

*Käytännössähän se vaikuttaa kaikkeen, koska tässä yhteiskunnassa kaikessa on joku ihminen mukana ja sitten se on sellaista yhteiskunnasta eristäytymistä. Tokihan se on myös yksinäistä, kun vaikka haluaisi sosialisoida niin ei vaan tavallaan pysty siihen, koska se pelkotila on niin voimakas siellä taustalla. (A2)*

*Mähän oon tosi kova jännittää. Ensiksi mulle tuli paniikkihäiriö ja sitä kautta sosiaalisten tilanteiden pelko. Sitten mä oon tosi herkkä, että jos mä stressaan, niin mulla nousee kuume. Jos mä istun niin mun jalat heiluu ihan koko ajan ja sitten saatan repiä kynsinauhoja tai purra tänne huuleen sivuun. Välillä tulee myös yksinäisyyden tunne, kun ei pystykään lähteä johonkin mukaan. (A3)*

Haastateltavien mielestä sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyi elämässä monella eri tavalla. Pelko ilmeni muun muassa sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle jättäytymisenä, viime hetken perumisena ja tekosyiden keksimisenä, jotka liittyvät välttämiskäyttäytymiseen (ks. Ranta 2021, 2410). Välttämiskäyttäytyminen näkyi sellaisissakin tilanteissa, joihin haastateltavat olisivat halunneet osallistua. Kahdessa haastattelussa nostettiin esille, kuinka sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle jättäytymisellä on ollut vaikutusta myös kaverisuhteisiin. Puhuttaessa tapaamisten perumisesta nousi yhdestä aineistosta esille läheisten ja kavereiden tuki sekä kannustus.

*Mulla lähti tosi paljon kavereita. Ne ei ehkä ymmärtänyt, että miksi mä en voikaan lähteä niiden kanssa lenkille tai ulos. (A1)*

*Miten se nyt niin kun on pahimmillaan näyttäytynyt, niin se on ollut tämmöistä perinteistä välttämiskäyttäytymistä, että välttelee sosiaalisia tilanteita ja jättäytyy tarkoituksella sitten niiden ulkopuolelle. Vaikka haluaisikin olla niissä jollakin tasolla tekemisissä, niin jättäytyy kumminkin niiden ulkopuolelle sen jännityksen takia. Se on just sellaista viime hetken perumisia ja tekosyiden keksimistä, että ei niin kun kävisi ilmi se, että miksi oikeasti peru. Sitten joskus voi vaan keksiä sen tekosyyn heti siinä tilanteessa, kun tämmöinen tilanne on näyttäytymässä. Ja kyllähän siinä myös ystävyysuhteet kärsii, jos ei ole tekemisissä. (A2)*

*Mä siis perun viime tipassa monia sovittuja tapaamisia, mutta onneksi on niin ihania läheisiä ja kavereita, että ne ymmärtää. Sitten, kun ne ei pakota vaan enemmänkin kannustaa siinä. (A3)*

Välttämiskäyttäytymisen lisäksi myös turvakäyttäytyminen nousi kolmesta haastattelusta esiin yhtenä sosiaalisten tilanteiden pelon ilmenemismuotona, jonka todettiin olevan keino tilanteiden pakenemiselle (ks. Ranta 2021, 2410). Turvakäyttäytyminen näyttäytyi paidan sisään piiloutumisena, tupakanpolttona, hiuksien pyörittämisenä, hihan näpertämisenä, suun naksutteluna ja valmiiden lauseiden opetteluna.

*Mä oon aina turvautunut sillä, että oon mennyt paidan sisään ja nostanut kaulusta ylös. Teen sitä aina välillä nykyäänkin, kun on vaikeita hetkiä. Ja toinen mitä tein siihen aikaan oli se, että mä lähdin aina polttaa tupakkaa epä mukavissa hetkissä. (A1)*



*Mulla on pitkään ollut semmoinen, että pyörittelen hiuksia kauhean herkästi ja se auttaa mua. Sitten mä kanssa näpertelen hihaa aika herkästi. Yhdessä välissä mulla oli semmoinen aika mielenkiintoinen tapa, että mä rupesin naksuttelemaan suullani, että mä teen koko ajan semmoista pientä ääntä, joka auttaa mua olemaan siinä tilanteessa läsnä. Mä myös ajattelen lauseita valmiiksi face to face tapauksiin, mutta puhelimessa se tulee vielä herkemmin ilmi, että mulla voi olla joku käsikirjoitus mitä mä lähden lukemaan. (A2)*

*Opettelen lauseita ulkoa, mutta mä unohdan ne samantien. Ne häviää mun päästä niinku aivan täysin. (A3)*

Haastatteluiden perusteella sosiaalisten tilanteiden pelko heijastui myös muihin elämän osa-alueihin. Sosiaalisten tilanteiden pelko vaikutti erityisesti syömiseen. Kahdessa haastattelussa nostettiin esille pelon vaikutus uneen ja yhdessä aineistossa sosiaalisten tilanteiden pelon nähtiin vaikuttavan myös harrastustoimintaan.

*Mä lakkasin oikeastaan syömästä, niin että no mulla on ollut nuorempana paljon niinku syömishäiriöoireita. Se oli se ainoa asia, mitä mä tavallaan pystyin kontrolloimaan enää mun ympärillä. Se oli oikeastaan sitä, että mä join vaan limsoja ja energiajuomia ja poltin tupakkaa. Sitten mä nukuin ihan hirveästi, että se oli tavallaan se, mitä mä sitten tein vaan. Siinä jäi oikeastaan myös kaikki harrastukset pois. (A1)*

*Tokihan se vaikuttaa myös syömiseen, jos ei kaupassa käy, kun sitä pitkittää ja pitkittää. Sitten kun siellä kaupassa käy ja on nähnyt nälkää sen pari päivää, niin sittenhän sieltä tarttuu herkästi mukaan kaikkea epäterveellistä ja tuollaista lohturuokaa mukaan. (A2)*

*Mähän siis nukun erittäin huonosti ja on tää vaikuttanu syömiseenkin. Mä en syö mitenkään säännöllisesti ja saatan syödä vaan 2 kertaa päivässä. (A3)*

### **6.3 Kohtaaminen perheen ulkopuolisten aikuisten osalta**

Kolmannen teeman avulla haluttiin kartoittaa nuorten kokemuksia kohtaamisista perheen ulkopuolisten aikuisten kanssa. Aineistojen perusteella haastateltavilla oli enemmän positiivisia kuin negatiivisia kokemuksia kohtaamisista. Koulussa tapahtuneet kohtaamiset nähtiin kahdessa aineistossa myönteisessä valossa, joissa korostui opettajien ymmärrys ja tietoisuus sosiaalisten tilanteiden pelosta. Yhdellä haastateltavalla oli positiivisia kokemuksia myös kuntouttavasta työtoiminnasta, jossa kohtaaminen oli ollut yksilöllistä ja työote vaativaa. Vaativa työote näyttäytyi siten, että työntekijät olivat tulleet kotoa asti hakemaan haastateltavan toimintaan mukaan olematta kuitenkaan liian painostavia. Tilanteessa korostui yksilöllisyys, joka peräänkuulutti juuri kyseisen

nuoren sosiaalisten tilanteiden pelon huomiointia. Yhdessä aineistossa ilmeni negatiivinen kokemus koulussa tapahtuneesta kohtaamisesta, josta uupui ymmärrys paniikkikohtauksen aikana. Myös mielenterveyspalveluista löytyi yksi negatiivinen kokemus kohtaamisen näkökulmasta.

*Muistan koulussa, kun sain paniikkikohtauksen, niin opettaja huusi vessan oven takana, että nyt ei ole mitään syytä panikoida ja itkeä. Enemmän on kuitenkin ollut hyviä kokemuksia. Varsinkin kuntouttavassa työtoiminnassa on ollut semmonen tosi hyvä kokemus. Se on ollut tosi yksilöllistä. Just, että mun kotiin on tultu vähän niinku hakemaan mua, että nyt mennään. Se ei ole ollut mitenkään liian painostavaa, mut just sellaisella sopivalla tavalla vähän painostava ote kuitenkin. (A1)*

*Lähtökohtaisesti mun opettajat on aina ollut niinku tietoisia tästä. Mä tuon hyvin avoimesti sen aina esille, koska tässä opettaja opiskelija interaktiossa se on ehkä aika relevantti tieto tietää. (A2)*

*Tulee mieleen ammattikoulusta valmistuminen, jolloin mulla oli tosi paha paniikkihäiriö ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Kun olisi pitänyt mennä sinne yleisön eteen ottaa ne todistukset vastaan, niin mä odotin parkkipaikalla autossa, koska mä en pystynyt menemään sinne. Sitten sen tilaisuuden jälkeen mä menin vasta sisälle ja opettaja tuli antamaan mulle todistuksen. Se oli hyvin ymmärtäväinen opettaja. Mielenterveyspuolella oli taas kerran semmonen tyyppi, joka vastasi kaikkiin mun vastauksiin vaan, että joo ok. Mä en saanut siltä niinkun yhtään mitään takaisinpäin. (A3)*

Aineiston mukaan haastateltavat toivoivat ymmärrystä ja kannustusta muilta ihmisiltä. Ymmärrystä ja kannustusta kuvailtiin kärsivällisyytenä, hellyydellä, joustavuudella ja rentoudella sekä erilaisten ihmisten ja elämäntilanteiden ymmärtämisellä.

*Ei mitenkään liian paljon kyselyä. Tavallaan aika hellällä otteella ja sitten kun vähän enemmän on tuttuja, niin sitten voisi vähän ottaa ”kovempaa” otetta siihen ja houkutella vaikka lähtemään ulos tai tommoisia juttuja. Tavallaan, että kaikessa pitää olla hellä, koska se on kuitenkin niin arka paikka. Etenkin kouluasetelmassa ja muuallakin, niin olis mahdollisuus ottaa omaa tilaa ja laittaa vaikka ne kuulokkeet korville tai vois mennä vaikka vessaan rauhottuun, ilman että aina joutuu kertomaan syyn. Olisi ns. mahdollisuus paeta, mutta kuitenkin sen tilan sisällä. Ja jos tilanne menee niin pahaksi, että pitää poistua paikalta, niin ettei siitä seuraisi suuttumusta tai ärtymystä. (A)*

*Ihan sellainen konkreettinen mikä olisi, niin pitäisi olla kärsivällinen, kun toisella voi vähän kestää se tilanteen ”handlaus”. (A2)*

*Siis mun mielestä ainakin tärkeää on se, että on rento ja sitten että ei ole se asenne, että pakottaa, vaan kannustaa. Koska se, että sulle sanotaan, että sun täytyy tehdä nää ja nää, niin sulle tulee vaan pakokauhu siitä. Semmonen pikkuhiljaa tsemppaus eteenpäin on paras. (A3)*

## 6.4 Tukiverkosto ja saatu apu

Neljännän teeman tavoitteena oli saada rehellisiä näkemyksiä siitä, millaista apua ja tukea haastateltavat ovat saaneet yleisellä tasolla. Tarkoituksena oli myös selvittää asioita, joihin haastateltavat toivoivat muutosta ammattilaisten näkökulmasta. Aineistosta ilmenee, että kaikki haastateltavat saivat apua sosiaalisten tilanteiden pelkoon niin ammattilaisilta kuin läheisiltä. Yksi haastateltava oli kokenut myös lääkityksen (Seronilin) tuoneen helpotusta elämään. Ammattilaisten kanssa toimiessa keskustelun lisäksi luottamussuhteen muodostaminen nousi keskeiseksi puheenaiheeksi. Ammattilaisilta saatu tuki oli haastateltavien mielestä hyödyllinen ja arkea tukeva. Kahdella haastateltavalla oli positiivisia kokemuksia erityisesti Kelan Nuotti-valmennuksesta. Yksi haastateltava kertoi negatiivisesta kokemuksesta avunpiirissä.

*Mä oon käynyt mielenterveystoimistossa saman psykiatrisen sairaanhoitajan luona 18-vuotiaasta asti. Se on tärkeätä, että löytyy se ihminen kenen kanssa klikkaa ja homma toimii. Siitä on oikeastaan ollut varmaan isoin apu, kun on muodostunut tietynlainen suhde ja on sitä luottoa ja toinen tuntee oman menneisyyden. Se on ollut tavallaan turvana siinä ja niinku näyttänyt mulle, että tässä ei ole mitään hätää. Tärkeintä on ollut, että joku on realisoitunut sen, että ne asiat on oikeasti vaan siellä mun pään sisällä. Myös se on auttanut, kun sain lääkityksen, Seronilia ja sen seurauksena tää lähti pikku hiljaa paranee. (A1)*

*Oon kokenut Kelan Nuotti valmennuksen tosi hyödylliseksi ja se auttoi mua todella paljon eteenpäin ihan pelkästään niin kuin elämänkin kannalta. Mielenterveyspalvelut ei ole taas vaikuttanut millään tavalla positiivisesti tähän matkaan. Mielenterveyspalveluista mut on useaan otteeseen käännytetty pois jonnekin toiselle luukulle. Sieltä ei ole sellaista yksittäistä henkilöä koskaan oikein saanut, niin sitten se on tietysti kärsinyt siinä, kun koko ajan vaihtuu kasvot ja pitää selittää asioita alusta uudelleen ja uudelleen. (A2)*

*Nuotti valmennus oli mun mielestä tosi hyvä kokemus. Valmennus loppui liian lyhyeen, että se olisi voinut jatkua niinku pidempäänkin. (A3)*

Turvallisten aikuisten ja muiden läheisten läsnäolo koettiin merkittävänä apuna ja tukena. Haastateltavat nostivat esille aikuisten tarjoaman rohkaisun ja vahvuuksien osoittamisen, joilla oli vaikutusta myös koettuun itsevarmuuteen. Keskustelun lisäksi kuuntelu ja konkreettinen apu, kuten roskien vieminen ulos tai kaupassa käynti helpottivat sosiaalisten tilanteiden pelon kokemiin. Yhdessä haastattelussa mainittiin myös oma rooli sosiaalisten tilanteiden pelon ylipääsemisessä.

Kun on saanut puhuttua jollekin tästä ja käytyä näitä asioita läpi. Kun välillä tuntu siltä, että mikään ei koskaan parane ja kaikki on aina ihan huonoa, niin muille puhuminen on auttanut, kun on saanut kuulla esimerkiksi missä on hyvä. Siitä on saanut itsevarmuutta ja uskoa siihen, että musta voi vielä tulla jotain. (A1)

*Loppupeleissä mä tunnen, että paras tuki ja apu on ollut minä itse. Mä oon nähnyt paljon vaivaa sen eteen, että tää tilanne niin kun helpottaisi. Tässä rinnalla on ollut myös kaveri- ja ystävyysuhteita, vanhemmat ja koulun kautta opettajat, jotka on tätä matkaa tukenut omalta osaltaan. Onhan sellainen ulkopuolinen näkemys aina todella tärkeää kaikissa tilanteissa. (A2)*

*Enhän mä siis niinku pysty liikkumaan siitä kotoa mihinkään ja yksin mä en liiku. Periaatteessa mä haluan, että mulla on joku turva siinä aina mukana. Mulle oli esimerkiksi vaikea käydä yksin mun roskiksella pari vuotta sitten, joka on kuitenkin tuossa niin kun 100 m päässä. (A3)*

## 6.5 Selviytymiskeinot

Haastattelun viimeisin teema käsitteli selviytymiskeinoja haastateltavien näkökulmasta. Muilta ihmisiltä saatu apu, myönteinen ajattelu selviytymiseen ja päättäväisyys pelon selättämiseksi olivat aineiston mukaan tärkeimpiä keinoja selviytymisen kannalta. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että he olivat kasvaneet henkisesti vahvemiksi kokemuksiensa vuoksi. Ne olivat tuoneet taitoa käsitellä niin elämän huippuja kuin pohjia sekä tuoneet kykyä hyväksyä haasteet rohkeudella ja päättäväisyydellä. Oman asenteen ja päättäväisyyden lisäksi aineistosta nousi esille myös tärkeänä selviytymiskeinona sosiaalisille tilanteille altistaminen. Yksi haastateltava kertoi itsensä altistamisen ahdistusta tuottaviin tilanteisiin kuten uusien kaverisuhteiden luomisen tuoneen positiivista vaikutusta sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Vaikka yksi haastateltava tiedosti altistamisen merkityksen pelon helpottamiseksi, ei hän ollut kokenut sen tuovan minkäänlaista helpotusta elämään.

*Ei saa päästä epätoivoa liian syväksi. Jos joku esim. pyytää käymään puistossa, niin lähtis käymään edes puoleen matkaan. (A1)*

*Oma päättäväisyys on vienyt pitkälle. Mä oon tietoisesti pelosta huolimatta hakeutunut, niin kun vanhojen ystävien seuraan ja viettänyt niiden kanssa aikaa ja luonu myös uusia ystävyysuhteita. Täytyy kyllä sanoa, että silloin kun mulla on vaikeimmat hetkeni, niin mä annan vaan niiden vaikeiden hetkien ottaa mut valtaan ja sitten siellä pohjalla ollaan sen aikaa, mitä se vaatii. Muistan lukion filosofian tunnilta jonkun filosofin sanoman, että olisin tuhoutunut, jos en olisi tuhoutunut. Se on vähän niin kuin semmoinen, että Feeniks nousee uudelleen. Jos sen muistaa, niin sillä voi päästä jo pitkälle. (A2)*

*Vaikka sitä on koittanut altistaa ja altistaa, niin ei tää ole siltikään parantunut kyllä melkein yhtään. Mä oon silti päättänyt, että mä selätän tän.*  
(A3)

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selkeä käsitys nuorten kokemuksista ja näkemyksistä sosiaalisten tilanteiden pelosta. Tässä luvussa käsittelen tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä, joita peilaan opinnäytetyössä aiemmin esiintyneeseen teoriaan. Lisäksi haluan nostaa esille etsivän nuorisotyön roolin tutkimustulosten näkökulmasta. Haastatteluista saadut vastaukset olivat pääosin yhteneviä. On kuitenkin otettava huomioon, että opinnäytetyö pohjautuu haastateltavien kokemuksille, jolloin jokaisella haastateltavalla on oma henkilökohtainen kokemuksensa.

Tutkimustulosten perusteella voidaan yleisesti todeta, että sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyy yksilöllisesti monissa eri tilanteissa ja paikoissa kuten kaupassa, bussissa, isoissa tapahtumissa ja koulussa. Hedmanin (2007, 29) mukaan on tyypillistä, että sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyy tilanteissa ja paikoissa, joissa on paljon muita ihmisiä. Tulokset ovat linjassa myös Almonkarin (2007, 96) tutkimuksen kanssa, jonka perusteella sosiaalinen jännittäminen on tilannesidonnainen ilmiö, sillä se näyttäytyy eri tavalla eri tilanteissa.

Haastatteluissa pohdittiin pelon tuomia kehollisia oireita, joita olivat muun muassa kuumeilu, itkuisuus, tärinä, punastuminen ja pahoinvointi. Nämä pohdinnat ovat sekä Marttusen (2013, 26) että Stenbergin ym. (2016, 23) mukaan ominaisia sosiaalisten tilanteiden pelon kehollisia oireita. Fyysisten vaikutusten lisäksi haastateltavat nostivat esille myös pelon psyykkisiä vaikutuksia, kuten paniikki, pelkotilat, herkkyys ja epävarmuus itsestä, jotka ovat tavanomaista oireilua sosiaalisten tilanteiden pelosta.

Tutkimuksesta käy ilmi, että sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyi myös välttämiskäyttäytymisenä, jota voidaan pitää pelon ylläpitävänä tekijänä. Myös turvakäyttäytyminen ilmeni sosiaalisten tilanteiden pelon seurauksena. (Ranta 2021, 2410.) Keholliset, psyykkiset ja käyttäytymisoireet punoutuvat yhteen ja ylläpitävät sekä vahvistavat toisiaan (Marttunen 2013, 26). Woodgaten (2020,

12) mukaan sosiaalisista peloista omaavien kokemuksia tulisikin tarkastella kokonaisvaltaisesti, huomioiden niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaaliset ulottuvuudet. Marttusen (2013, 19) mukaan oireita ei yleensä ilmene turvallisten ja läheisten ihmisten seurassa, jota oma tutkimukseni peräänkuuluttaa. Oireet painottuivat erityisesti tuntemattomien tai sellaisten henkilöiden seurassa, jotka nuori tuntee osittain, kuten opiskelukaverit.

Tutkimusmateriaalista nousi esille niin yksinäisyyden kuin eristyneisyyden käsitteet, jotka ovat yhteydessä pelon tuomiin sosiaalisiin vaikutuksiin. Tätä voidaan perustella sillä, että sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa elävä nuori saattaa kokea yksinäisyyttä siksi, että pelko estää yksilöä osallistumasta sosiaalisiin tapahtumiin ja luomaan uusia ystävyyssuhteita (Eana 2019, 199). Nuoruudessa ystävyyssuhteiden merkitys ja itsenäisyyden tarve korostuvat, jolloin suhde vanhempiin alkaa etääntymään ja kaverisuhteiden merkitys korostuu entisestään (Aaltonen 2003, 23; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 18).

Itsenäistymisen kehitystehtävää voi kuitenkin horjuttaa sosiaalisten tilanteiden pelko. Ranta (2021, 2409) korostaakin, että sosiaalisten tilanteiden pelko muokkaa tapaa olla vuorovaikutuksessa, joka selittää nuoren vaikeutta luoda tärkeitä ystävyyssuhteita. Tämän tutkimuksen mukaan sosiaalinen ahdistuneisuus vaikutti myös jo olemassa oleviin ihmissuhteisiin, jota peräänkuuluttaa myös Yli-Läntän tutkimus. Sosiaalisia tilanteita pelkäävä henkilö voi muun muassa tuntea vaikeutta ilmaista itseään tai osallistua keskusteluihin, joilla on vaikutusta myös läheisten ihmissuhteiden ylläpitoon (Yli-Länttä 2022, 106).

Tässä tutkimuksessa tutkittavat toivat esille sosiaalisille tilanteille altistamisen, joka on tuonut osalle heistä helpotusta pelon hallintaan. Furmanin (2002, 66) mukaan totuttelu toimii apuna kaikkiin fobioihin, kuten sosiaalisten tilanteiden pelolle. Sosiaalisiin tilanteisiin totuttelun tulisi aina lähteä suunnitelmallisesti liikkeelle helpoimmista tilanteista ja edetä pienin askelin kohti vaikeampia tilanteita. Mitä enemmän henkilö tottuu olemaan muiden kanssa vuorovaikutuksessa, sitä helpommaksi sosiaaliset tilanteet muodostuvat. Liiallinen pakottaminen voi kuitenkin johtaa ei-toivottuihin tuloksiin. Marttusen (2013, 34) mukaan ahdistushäiriöihin kohdistuvan altistuksen pitäisi tapahtua aina osana terapiaprosessia, ei sen ulkopuolella. Suvisaari ja Viertiö (2009, 37) korostavat

kuitenkin teoksessaan, että lievistä peloista kärsivä voi tehdä altistusharjoituksia itsenäisesti.

Tutkimustulosten mukaan nuoria auttoivat ja tukivat ammattilaiset ja läheiset, joilta he saivat apua sekä keskusteluiden että konkreettisten tekojen kautta. Keskusteluavussa korostui tunteiden ääneen sanoittaminen, toisen henkilön hyväksyntä, myötätunto ja uusien näkökulmien esittäminen, joilla oli myös vaikutusta koettuun itsetuntoon. Marks (2007, 159) mukaan ongelmien jakaminen jollekin toiselle voi antaa tilanteille uudenlaisia näkökulmia ja siten työkaluja pelon helpottamiseen. Almonkari (2007, 46) viittaa teoksessaan Mikko- laan (2006), jonka mukaan vuorovaikutus on yksi hyvinvointia lisäävä ja ylläpitävä tekijä. Oli kyseessä sitten läheinen perheenjäsen tai välittävä ammattilainen, voi vuorovaikutuksen kautta tunne omasta merkityksestä syventyä, arjen ongelmat helpottua, emotionaalinen kuormitus vähentyä ja tunne jatkuvuudesta syventyä.

Perheen ja ystävien kannustus ja tuki ovat merkittäviä tekijöitä nuoren itsetunnon ja itseluottamuksen kehittämisessä. Autettaessa sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa kamppailevaa nuorta on tärkeää huomioida pelko vakavana haasteena, jolla on vaikutusta nuoren hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Oli kyse sitten terapiasuhteesta tai läheisestä ihmissuhteesta tuovat ne monesti turvaa ja pysyvyyttä elämään. Tämän myötä henkilö uskaltuu myös tarttumaan tilaisuuksiin, jotka jäisivät ilman apua tekemättä. (Yli-Länttä 2022, 122.) Avainasemassa ovat sekä varhainen tuki että hoito, jotka voivat auttaa nuorta kehittämään sosiaalisia taitoja ja selviytymään sosiaalista tilanteista. Monesti nuorta auttaa myös tieto siitä, miten tunteet, ajattelu, tulkinnat ja somaattiset oireet liittyvät toisiinsa. (Marttunen 2013, 31.)

Tuloksista käy ilmi, että pienetkin positiiviset hetket kohtaamisissa jäivät elämään pitkäksi aikaa. Nuorten kokemuksissa näitä hetkiä yhdistivät rentous, ymmärrys, kannustus, hellyys, joustavuus ja kärsivällisyys, jotka luovat perustaa sosiaalisten tilanteiden pelon tukemiseen. Jo pelkästään pelosta keskustelemisesta luotettavalle ja kuuntelevalle henkilölle voi olla hyötyä. (Marks 2007, 159). Koen, että etsivästä nuorisotyöstä voi olla apua nuorelle, jolla on sosiaa-

listen tilanteiden pelko tai siihen viittaavaa oireilua. Etsivän nuorisotyön keskeisimpänä perustana voidaan katsoa olevan kohtaaminen, joka rakentuu kuuntelun ympärille (Nivala & Ryyänen 2019, luku 6).

Auttamiseen pyrkivässä työssä, johon myös työ etsivässä nuorisotyössä pohjautuu, perustuu ajatukseen siitä, että ihminen on toiminnan keskiössä. Jotta yksilö voidaan kohdata ja nähdä kokonaisvaltaisesti, täytyy hänellä olla mahdollisuus sekä ajatusten, kokemusten että tunteiden jakamiseen. (Nivala & Ryyänen 2019, luku 6.) Tämä peräänkuuluttaa paremman ymmärryksen luomista, joka antaa työntekijälle apua nuoren sosiaalisten tilanteiden pelosta aiheutuvien ongelmien läpikäymiseen ja ratkaisemiseen. Sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa elävä nuori tarvitsee erityisesti ymmärrystä, tukea ja positiivista rohkaisua. Avoimen, normalisoivan ja luottamuksellisen keskusteluyhteyden kautta nuori pystyy paremmin jakamaan sisäisiä huolia ja pelkoja. (Marttunen 2013, 30–31.)

Jokaisessa haastattelussa ilmeni useita positiivisia piirteitä. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden vastauksien perusteella voidaan todeta, että sosiaalisten tilanteiden pelko on näyttäytynyt pahempana jossakin aiemmassa elämänvaiheessa. Kaikki haastateltavat toivat esille, että rohkeus ja päättävyyssyyt asioiden kohtaamiseksi ovat vieneet eteenpäin. Tämä nousikin keskusteluissa yhdeksi merkittävimmäksi selviytymiskeinoksi, vaikka sosiaalisten tilanteiden pelko oli edelleen läsnä osan haastateltavien elämässä. Opinnäytetyön otsikko on yhden haastateltavan ajatus siitä, kuinka vaikeinkin hetkinä tulee osoittaa suurta rohkeutta kohdatakseen pelkonsa ja selvittää siitä, mikä on tuntematonta. Rohkea ihminen ei ole sellainen, joka ei pelkäisi mitään vaan sellainen, joka pystyy pelon voimasta huolimatta kohtaamaan sen.

*Ainut hetki kun voi olla rohkea on silloin, kun pelkää. (A2)*

## **8 POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSAIHEET**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia nuorten sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja selvittää nuorten kokemusten avulla pelon syntyä sekä vaikutuksia heidän elämäänsä. Lisäksi haluttiin selvittää, millaisia näkemyksiä nuorilla on aikuisten



tarjoamaan apuun ja tukeen sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa. Tutkimuksen voidaan todeta onnistuneen, sillä sen avulla saatiin vastaus tutkimuskysymyksiin, eli siihen, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisten tilanteiden pelosta omaavalla nuorella on, miten sosiaalisten tilanteiden pelko on näyttäytynyt elämässä, millaista apua ja tukea nuori on saanut sekä millaiset selviytymiskeinot ovat auttaneet vaikeissa tilanteissa.

Opinnäytetyön työstäminen alkoi syksyllä 2022. Työskentely lähti liikkeelle ideointivaiheella, jolloin opinnäytetyön aihe valikoitui. Löysin itselleni mielenkiintoisen, tuki se myös työelämäkumppanin toivetta. Aiheen hyväksynnän jälkeen alkoi suunnitelmavaiheen toteuttaminen sekä teoretiedon kerääminen. Valmiin tutkimussuunnitelman palautin joulukuussa 2022, jonka jälkeen aloitin itse raportin kirjoittamisen. Aiheen sensitiivisyyden vuoksi haastateltavia oli vaikea löytää ja osa haastateltavista perui myös osallistumisen. Työelämäkumppanin rooli oli merkittävä, sillä he auttoivat saamaan haastateltaviin yhteyden ja haastattelut toteutettiin suhteellisen nopealla aikataululla. Vuoden 2023 tammi- ja helmikuussa olivat sekä teoreettinen viitekehys että haastattelut tehtyinä.

Haastattelut olivat toimiva keino aineiston keräämiseen. Litterointivaiheessa minulle nousi kuitenkin esille tarkentavia kysymyksiä, joiden avulla keskustelua olisi pystynyt vielä entisestään syventämään. Haastatteluvaiheessa olisin voinut myös avata tarkemmin sosiaalisten tilanteiden pelon käsitettä yhtenä mielenterveyden häiriönä, jotta olisin onnistunut saamaan jokaiselta haastateltavalta vielä monipuolisemman käsityksen sosiaalisten tilanteiden pelosta. Litteroidun aineiston määrä oli kuitenkin monipuolinen ja vastasi tutkimuskysymyksiin. Niiden avulla myös teoriaosuus muodostui tutkimusta vastaavaksi.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli hyvä oppimiskokemus itselleni. Opinnäytetyöprosessin kautta pääsin työskentelemään nuorten kanssa, joilla on sosiaalisten tilanteiden pelko. Opin heidän kanssaan työskentelystään, että aihetta pitäisi nostaa enemmän esille. Tietämys sosiaalisten tilanteiden pelosta ja vaikutuksista on vähäistä monien ihmisten keskuudessa, jota tulisi syventää entisestään. Opinnäytetyöprosessi on antanut minulle ennen kaikkea paljon uutta tietoa ja taitoa, jota tulen varmasti hyödyntämään jatkossa.

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista tutkia nuorten sosiaalisten tilanteiden pelkoa koronapandemian aikana määrällisen tutkimuksen keinoin. Määrällisellä tutkimuksella voitaisiin selvittää nuorten koettua pelkoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä koronan aikana sekä verrata niitä keskenään. Tutkimus nosti esille myös ujouden käsitteen, jonka yhteyttä sosiaalisten tilanteiden pelkoon olisi kiinnostavaa tutkia laajemmin. Kolmas mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi sosiaalisten tilanteiden hoidollisen menetelmän tutkiminen sekä sen vaikutus pelon kokemiseen. Sen avulla voitaisiin tarkastella yksilön pelon kokemuksia ja saada tuloksia vertailemalle selville toimivia keinoja sosiaalisten tilanteiden pelon helpottamiseksi.

## LÄHTEET

Aaltonen, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Porvoo; Helsinki: WSOY.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13462> [viitattu 3.12.2022].

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikola, E., & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.

Degerman, A., Hoffman, S., Holm, K., Kuusela, A., Tahvanainen, A. & Åhs, V. 2017. Motiivi: 4, Tunteet, psyykkinen hyvinvointi ja mielenterveys. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Dou, H. 2022. Effects of social exclusion, observational learning, and oxytocin on fear learning and generalization: Evidence from behavioral and brain activity studies. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/79726> [viitattu 1.12.2022].

Draper A K, 2004. The principles and application of qualitative research. Teoksessa Kylmä, J., Juvakka, T. & Kokkonen, H. (toim.) Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita, 27.

Eana, V. 2019. Pelkoja suuremmat unelmat. Helsinki: Viisas Elämä.

Eronen, S. & Nykänen, N. 2001. Persoonaa: Kehityopsykologia. Helsinki: Edita.

Feldt, T. & Mäkikangas, A. 2010. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus, 93–110.

Furman, B. 2002. Perhosiä vatsassa: Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Tammi.

Hedman, K. & Takkula, K. 2007. Paniikissa: Seuranani ahdistus. Helsinki: Kirjapaja.

Hermanson, E. 2010. Oonks mä normaali?: Nuoren oma kirja. Helsinki: Tammi.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Humaaninen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/19195> [viitattu 1.12.2022].

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2015. Temperamentti: Ihmisen yksilöllisyys. 5. painos. Helsinki: WSOY.

Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityopsykologia: Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Kuuluvainen, V., Virtanen, I. A., Rikkinen, L. & Isotalus, P. 2020. Päivällisellä vieraan kanssa: Parasosiaalinen kohtaaminen immersiiivisessä virtuaaliympäristössä.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

L 21.12.2016/1285 Nuorisolaki.

Lallukka, J. 2022. Ahdistus: Epäuskoa vai osa elämää? Kauniainen: Perussanomama.

Marks, I. M. & Vihra, A. 2007. Pelko - osa elämää. Espoo: Prometheus.

Mattila, J. 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. Helsinki: WSOY.

Marttunen, M. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.

Mieli ry. 2022. Istunto 3: Tietoa trauman aiheuttamista reaktioista ja selviytymiskeinoista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/selma-oma-apuohjelma/istunto-3/#selviytymiskeinoista> [viitattu: 2.3.2023].

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita: Mielenterveyden keskusliitto.

Nivala, E. & Rynnänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Ranta, K. 2021. Nuoren sosiaalisten tilanteiden pelon tunnistaminen, arviointi ja hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2409–2417. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16535.pdf> [viitattu 5.1.2023].

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/kht00136> [viitattu 2.2.2023].

- Suvisaari, J. & Viertiö, S. 2009. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Aalto, M., Bäckmand H, Haravuori H, ym. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 35–37. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/80082> [viitattu 21.2.2023].
- Stenberg, J., Koivisto, E., Saiho, S., Pihlaja, S., Halme, S., Helkavaara, M., . . . Holi, M. 2016. Irti sosiaalisesta jännittämisestä. 1. painos. Helsinki: Duodecim.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Virtanen, L., Kaihlanen, A., Isola, A., Laukka, E. & Heponiemi, T. 2021. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia etäpalveluiden hyödyistä COVID-19-aikakaudella: Laadullinen kuvaileva tutkimus. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 58(3), p. 8.
- Väänänen, J. 2015. Social phobia and depression in adolescent general population concurrent associations and 2 year follow-up. Tampere University Press. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/96852> [viitattu 1.12.2022].
- Woodgate, R.L., Tennent, P., Barriage, S. & Legras, N. (2020). The lived experience of anxiety and the many facets of pain: A qualitative, arts based approach. Canadian Journal of Pain, 4(3), 12.
- Yli-Länttä, H. 2022. Sosiaalisten pelkojen kokeminen suhteessa merkityksellisiin tilanteisiin. Itä-Suomen yliopisto. Lisensiaatintyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/28436> [viitattu 17.2.2022].
- Öhman, A. 2005. Qualitative methodology for rehabilitation research. Teoksessa: Kylmä, J., Juvakka, T. & Kokkonen, H. (toim.) Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita, 27.

**LIITE 1 Teemahaastattelurunko**

## Kokemus sosiaalisten tilanteiden pelosta

- Miten sosiaalisten tilanteiden pelko on näyttäytynyt tai näyttäytyy tällä hetkellä elämässä?
- Onko paikkoja ja/tai tilanteita, missä on helpompi olla?
- Mitkä paikat ja/tilanteet ovat erityisen haastavia?

## Sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutus nuoren elämään

- Millä tavoin sosiaalisten tilanteiden pelko vaikuttaa elämään?
- Millä tavoin sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyy elämän eri osa-alueilla? (Esim. perhe, työ, koulu, ystävyysuhteet, harrastukset, käyttäytyminen, uni, ravinto)

## Kohtaaminen perheen ulkopuolisten aikuisten osalta

- Miten olet tullut kohdatuksi sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa esimerkiksi koulussa ja mielenterveyspalveluissa?
- Miten ammattilaisen olisi hyvä kohdata? Millainen kohtaaminen helpottaa kanssakäymistä?

## Tukiverkosto ja saatu apua

- Keneltä olet saanut apua ja tukea?
- Millaista apua ja tukea olet saanut?
- Millaista apua ja tukea olisit toivonut saavasi?

## Selviytymiskeino

- Mikä on auttanut sinua selviytymään?
- Mikä on antanut voimaa vaikeissa hetkissä?
- Mitä haluaisit sanoa samassa tilanteessa olevalle?

## LIITE 2 Tutkimustaulukko

Tutkimuksen bibliografiset tiedot XAMK:n raportointiohjeiden mukaan	Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus	Aineisto ja aineistokeruu- sekä analyysimenetelmä	Keskeiset tulokset
Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.	Tutkimuksen tavoitteena oli kuvailla ja ymmärtää, millainen ilmiö sosiaalinen jännittäminen on yliopisto-opiskelun puheviestintätilanteissa.	Tutkimus toteutettiin kyselylomaketutkimuksena.	Sosiaalinen jännittäminen ilmeni voimakkaana viestintäaarkuutena, esiintyjäkeskeisenä, kuuntelijoiden arvioivaa roolia painottavana kognitiivisena orientaationa, viestintähaluttomuutena, esiintymisjännityksenä tai fysiologisen vireytymisen sisäisinä tuntemuksina.
Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.	Tutkimuksen tavoitteena oli koota, esitellä ja eritellä kirjoituksista yksinäisyyden ulottuvuuksia.	Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivisia menetelmiä kvalitatiivisten yhteyksien etsimiseen. Tavoitteena oli löytää tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä.	Yksinäistyypit jaettiin kolmeksi osajoukoksi, jotka liittyivät sekä ihmissuhteisiin, minuuteen että rakenteisiin. Emotionaalisesti yksinäisiä oli eniten (40 %), kun taas häntäpäässä olivat kosmisesti ja fenomenologisesti yksinäiset (n. 2 %). Vähiten oli kulttuurisesti yksinäisiä.

<p>Väänänen, J. 2015. Social phobia and depression in adolescent general population concurrent associations and 2 year follow-up. Tampere University Press. Väitöskirja.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää masennuksen ja sosiaalisten tilanteiden pelon välisen samanaikaissairastavuuden kehittymistä nuoruudessa niin poikien kuin tyttöjen kohdalla.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin kyselylomaketutkimuksena.</p>	<p>Sosiaalisten tilanteiden pelko ja masennus olivat yleisiä jo 15 vuoden ikäisillä samoin kuin 17 vuoden ikäisillä nuorilla. Sosiaalisten tilanteiden pelko ei ennakoanut masennusta tytöillä.</p>
<p>Dou, H. 2022. Effects of social exclusion, observational learning, and oxytocin on fear learning and generalization: Evidence from behavioral and brain activity studies. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Väitöskirja.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, kuinka sosiaalisen pelon oppiminen, sosiaalinen syrjintä ja oksitosiini-hormoni vaikuttivat pelon oppimiseen ja sen yleistymiseen.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin assosiativisen oppimisen koeasetelman avulla, jossa tutkittavat opettelivat assosiaatioita ehdollisen ärsykkeen ja ehdottoman ärsykkeen välillä. Tutkimuksessa käytettiin lisänä myös pelon yleistymisen tutkimusasetelmaa.</p>	<p>Tutkimuksessa todettiin, että yleistynyttä pelkoa vaarattomiin kohteisiin lisäsi niin muiden pelonoppimisen tarkkailu kuin sosiaalisen syrjäytymisen kokeminen. Oksitosiinin vapautuminen kehossa puolestaan vähensi yleistynyttä pelkoa.</p>
<p>Virtanen, L., Kaihlainen, A., Isola, A., Laukka, E. &amp; Hepo-niemi, T. 2021. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia etäpalveluiden hyödyistä COVID-19-ai-kakaudella: Laadullinen kuvaileva tutkimus. Sosiaalilääketieteellinen Aika-kauslehti, 58(3), p. 8.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten etäpalvelut antoivat tukensa mielenterveyskuntoutujille COVID-19 aikana. Tavoitteena oli nostaa esille kuntoutujien etäpalvelukokemuksia, joita voidaan hyödyntää jatkossa etäpalveluiden kehittämisessä.</p>	<p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa laadullista tutkimusta. Aineisto koostui mielenterveyskuntoutujien puolistrukturoiduista yksilöhaastatteluista. Litteroidut haastattelut analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.</p>	<p>Korona-aika oli heikentänyt yleistä mielenterveyttä ja lisännyt masennusta, ahdistusta ja pahaa oloa. Mielenterveyspalveluiden jatkumisen etänä oli mahdollistanut arjen rutiinien jatkumisen ja tuonut päiviin sisältöä. Etäpalvelut olivat lievittäneet yksinäisyyttä, mutta eivät olleet kuitenkaan poistaneet sitä.</p>



<p>Kuuluvainen, V., Virtanen, I. A., Rikkonen, L. &amp; Isotalus, P. 2020. Päivällisellä vieraan kanssa: Parasosiaalinen kohtaaminen immerssiivissä virtuaaliympäristössä.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten parasosiaalinen kohtaaminen immerssiivissä virtuaaliympäristössä oli yhteydessä katsojien ahdistuksen tunteeseen sekä käsitelyyn vieraasta. Tarkoituksena oli myös selvittää millaiset interpersoonalliset tekijät ovat merkityksellisiä kohtauksissa. Tutkimus hyödynsi immerssiivistä dokumenttia, Dinnertime360, jossa katsoja pääsi tutustumaan itselleen vieraaseen henkilöön päivällispöydän äärellä.</p>	<p>Tutkimuksessa keuhattiin niin määrällistä kuin laadullista kyselylomakeaineistoa. Analyysimenetelminä olivat sekä määrällinen, kuvailuva määrällinen, että sisällöllinen analyysi.</p>	<p>Tuloksista käy ilmi, että osallistujien ahdistus väheni ja myönteiset tunteet vierasta kohtaan kasvoivat dokumentin katsomisen jälkeen. Ahdistusta voitiin vähentää interpersoonallisten prosessien kautta. Tutkimuksessa todettiin, että vieraan ei tarvitse olla samanlainen, -ikäinen, -maalainen tai samassa elämäntilanteessa oleva, jotta vuorovaikutus koettaisiin turvalliseksi.</p>
--	---	---	---