

Alisa Kasteenpohja

# SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO KORKEAKOULUYHTEISÖISSÄ

”Ahdistaa kun muiden huomio ja katseet on keskittynyt itseeni”

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Alisa Kasteenpohja
Työn nimi	Sosiaalisten tilanteiden pelko korkeakoulu yhteisöissä ”Ahdistaa kun muiden huomio ja katseet on keskittynyt itseeni”
Toimeksiantaja	Nyyti ry
Vuosi	2023
Sivut	45 sivua, liitteitä 1 sivua
Työn ohjaaja	Katri Schadewitz

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia ja ajatuksia. Tutkimuskysymykset opinnäytetyössä käsittelivät sosiaalisten tilanteiden pelon esiintymistä korkeakouluissa, vaikutuksia opiskelijan elämään, pelon taustasyitä sekä korkeakoulujen tarjoamaa tukea. Aihe on hyvin tärkeä, sillä pelkoa esiintyy kouluissa, mutta aiheesta ei juurikaan puhuta.

Opinnäytetyön tilaaja Nyyti ry, jonka tavoitteena on edistää opiskelijoiden opiskelukykyä ja mielenterveyttä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa tilaajalle tietoa opiskelijoiden ajatuksista ja kokemuksista. Tämä opinnäytetyö antaa vertaistukea pelko-oireista kärsiville, lisää tietoisuutta aiheesta ja tuo esille korkeakoulujen epäkohtia sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien silmien läpi.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemakirjoittamista, jossa vastaajat pääsivät kirjoittamaan vapaasti kokemuksistaan kysymysten ohjaamina. Tulokset analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksen vastaajajoukko koostui Nyyti ry:n sosiaalisen median seuraajista.

Tutkielmassa kävi ilmi, että korkeakoulujen toimintakulttuuri ei ota huomioon sosiaalisia tilanteita jännittäviä ihmisiä. Opiskelijat toivoivat avoimempaa keskustelua, joustavuutta opintoihin, vertaistukea ja ennen kaikkea aitoa kuunteleminen ja puhetta. Opiskelijatapahtumat ja ryhmätyöt koettiin vaikeimmiksi ja pelon taustalla on muun muassa aikaisempia kiusaamiskokemuksia sekä lähiympäristön negatiivinen suhtautuminen. Nämä ovat saaneet opiskelijat välttelemään kursseja sekä jopa lopettamaan opiskelun.

Tutkielmassa saatua tietoa voivat hyödyntää niin alan ammattilaiset kuin opiskelijat itsekkin. Tulokset koostuvat opiskelijoiden henkilökohtaisista kokemuksista ja tarinoista, mikä tuo teeman lähelle sekä pelko-oireisten äänen kuuluviin.

**Asiasanat:** sosiaalisten tilanteiden pelko, fobiat, korkeakouluopiskelu

Degree title	Degree Bachelor of Humanities
Author	Alisa Kasteenpohja
Thesis title	Fear of social situations in university
Commissioned by	Nyyti ry
Time	2023
Pages	45 pages, 1 pages of appendices
Supervisor	Katri Schadewitz

## ABSTRACT

The objectives of this thesis were to bring out the experiences and thoughts of university students suffering from fear of social situations. The subjects of interest were how fear of social situations occurs in higher education communities, what effects fear has on student life, what factors influence the emergence of fear and how universities could support students. The topic is very significant because there is fear in schools, but it is not discussed much.

The thesis was commissioned by Nyyti ry, whose goal is to promote students' study ability and mental health. The thesis aimed to give them information about the students' thoughts and experiences. This thesis provided peer support for those suffering from fear symptoms, increased awareness of the subject and highlighted the disadvantages of higher education institutions through the eyes of those suffering from fear of social situations.

The research material consisted of personal experience texts and thoughts written by people with a fear of social situations. The material was collected in Nyyti's social media of a request to write. The qualitative content analysis method was the technique used to analyze the data.

The research revealed that the operating culture of higher education institutions does not consider people who fear social situations. The students hoped for more open discussion, flexibility in their studies, peer support and, above all, genuine listening and speaking.

The information obtained in the research could be used by professionals in the field, and the students themselves. Along with the results, an interview could also be added so that even those people who find it difficult to express themselves in writing could make their voices heard. The results were based on personal experiences, so generalizations cannot be made.

**Keywords:** fear of social situations, phobias, academic studies

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	JÄNNITTÄMISESTÄ SOSIAALISEKSI PELOKSI.....	7
2.1	Jännittäminen .....	7
2.2	Sosiaalisten tilanteiden pelko .....	8
2.3	Sosiaalinen jännittäminen korkeakoulu yhteisöissä .....	9
2.4	Sosiaalisten pelkojen esiintyminen .....	10
2.5	Aiemmat tutkimukset .....	11
2.6	Ajankohtaisuus .....	13
3	SOSIAALISEN PELON TAUSTATEKIJÄT .....	14
3.1	Perimä ja persoonallisuus.....	14
3.2	Varhaiset kiintymyssuhteet ja ehdollistuminen .....	16
3.3	Yksinäisyys ja kiusaaminen .....	17
3.4	Mielenterveys.....	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
4.1	Kohderyhmä ja tutkimuskysymykset.....	19
4.2	Tutkimuksen menetelmät.....	20
4.3	Laadullinen sisällönanalyysi .....	21
5	TULOKSET.....	22
5.1	Kyselyyn vastanneet opiskelijat .....	22
5.2	Pelon näyttäytyminen korkeakoulu yhteisössä .....	24
5.3	Pelon vaikutukset opiskelijan elämään .....	28
5.4	Pelon synnyn taustatekijät .....	31
5.5	Korkeakoulujen tuki .....	33
6	LOPUKSI.....	37
6.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	37
6.2	Johtopäätökset .....	39
	LÄHTEET.....	42

## LIITTEET

Liite 1. Teemakirjoittamisen apukysymykset

## 1 JOHDANTO

Puhekielessä sosiaalisten tilanteiden pelosta käytetään joskus nimityksiä kahvikuppineuroosi tai ihmispelko. Arkikieleen on myös vakiintunut sana sosiaalinen jännittäminen, jossa sana jännittäminen kuvaa hyvin sosiaalisten tilanteiden pelon tunteita ja reaktioita. Oikeina termeinä nähdään kuitenkin vain sosiaalisten tilanteiden pelko ja sosiaalinen ahdistuneisuus. (Stenberg ym. 2016, 11–12.)

Opinnäytetyöni idea syntyi omien kokemusteni kautta, sillä olen aina jännittänyt niin esiintymistä kuin sosiaalisia tilanteita. Sosiaalisessa mediassa olen myös törmännyt aiheisiin ja keskusteluihin, jotka liittyvät sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Aihe pyörii siis arjessa mukana, mutta sitä ei osata nimetä ja käsitteellistää. Kohderyhmäkseni valikoitui korkeakoulut tilaajani sekä oman mielenkiintoni pohjalta.

Opinnäytetyön tilaaja on Nyyti ry, jonka tavoitteena on edistää opiskelijoiden opiskelukykyä ja mielenterveyttä. Yhdistys tarjoaa tietoa, tukea ja toimintaa mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen niin opiskelijoille kuin opiskeluyhteisöille. Yhdistyksen nettisivuilla on muun muassa podcast, tarinoita ja blogi ja näiden lisäksi Nyyti ry tekee vaikuttamistyötä mielenterveyden ongelmien normalisoinniseksi sekä mielenterveysystävällisen opiskelu- ja työympäristön puolesta. (Nyyti ry s.a.)

Valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan ohjelman (VANUPO) 2020–2023 yhtenä tavoitteena on nuorten mielenterveyden vahvistaminen. Mielenterveys- ja päihdehäiriöt alkavat tyypillisesti nuoruusiässä ja ne ovat yksi suurimmista syrjäytymisen ja työkyvyttömyyden riskitekijöistä. Kasvu- ja opiskelu- ja työympäristön tehtävänä on tukea mielenterveyttä sekä psyykkistä hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 13.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko luokitellaan mielenterveyden häiriöksi (Wahlbeck 2021) ja sitä esiintyy yksilön kasvu- ja opiskelu- ja työympäristöissä. Opinnäytetyön aihe sopii siis hyvin VANUPO:n tavoitteeseen, jossa nuorten mielenterveyttä tulisi vahvistaa nuorten omassa kasvu- ja opiskelu- ja työympäristössä, johon korkeakoulut kuuluvat.

Opinnäytteeni taustalla on kiinnostus tutkia sosiaalisten tilanteiden pelon esiintymistä nuorilla aikuisilla korkeakouluuyhteisössä niin, että he saavat äänensä kuuluviin ilman vähättelyä. Tutkimustehtävänä on tutkia nuorten korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisten tilanteiden pelosta sekä kartoittaa sen taustalla liikkuvia ilmiöitä. Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössäni ovat, millä tavalla sosiaalisten tilanteiden pelko esiintyy korkeakouluuyhteisöissä, millaisia vaikutuksia pelolla on opiskelijan elämään, mitkä tekijät vaikuttavat pelkojen syntyyn ja miten korkeakoulut voisivat tukea opiskelijoita.

Ymmärryksen lisääminen sosiaalisten tilanteiden pelosta on tärkeää, jotta sen tunnistaminen helpottuu ja määrittely tarkentuu. Nuorten ajatukset sosiaalisten tilanteiden pelosta auttavat hahmottamaan pelon esiintyvyyttä sekä tuovat esille aitoja kokemuksia ja haasteita. Tutkimustieto on tärkeää nuorisosalalle sekä nuorille itselleen. Nuorisosalan ammattilaiset osaavat paremmin tunnistaa sosiaalisten tilanteiden pelon haasteita sekä tukea ja ottaa huomioon nuoria, jotka kärsivät pelosta. Nuoret itse saavat vertaistukea, käsitteen sekä toivottavasti tulevaisuudessa myös toimenpiteitä, joilla heidät otetaan paremmin huomioon.

## **2 JÄNNITTÄMISESTÄ SOSIAALISEKSI PELOKSI**

### **2.1 Jännittäminen**

Jännittäminen on kehon luonnollinen fysiologinen reaktio, johon liittyy tunnetilan aktivoituminen. Neutraalissa tilanteessa autonomisen hermoston parasympaattisen ja sympaattisen hermoston välillä on tasapaino. Sympaattinen hermosto aktivoituu esimerkiksi, kun ihminen innostuu, sillä tällöin keho valmistautuu kohtaamaan uuden tilanteen tai haasteen, ja vireystilamme nousee. Parasympaattinen hermosto taas auttaa kehoa rauhoittumaan ja sen toiminnan voi aktivoida esimerkiksi hengittämällä syvään, hidastamalla tahtia tai lepäämällä. (Martin 2021, 20–30.)

Jos tilanteen kuitenkin tulkitsee potentiaalisesti uhaksi, tapahtuu ylivireytyminen, mikä tuntuu pelottavalta ja epämiellyttävältä. Kaikki jännittäjät eivät kuitenkaan ole aina ylivirittyneitä vain jännittävä kokemus voi saada yksilön myös lamaantumaa. Pitkittyneet sosiaaliset pelot, yksinäisyys ja epäonnistumisen

kokemukset ovatkin merkittävänä osasyynä masennuskokemukseen. (Martin 2021, 20–30.)

Fyysisten oireiden lisäksi jännittäjä kokee myös psyykkisiä muutoksia. Kun voimakkaat fysiologiset jännittämisoireet koetaan uhkaavina, voi jännittäjä luulla niiden näkyvän ja kuuluvan ulospäin katsojille ja kuuntelijoille. (Martin ym. 2017, 9–12.) Näin jännittäjä alkaa pelkäämään muiden mahdollisia kielteisiä reaktioita kuten nolaamista, arvostelua ja torjumista (Sosiaaliset pelot s.a.).

## **2.2 Sosiaalisten tilanteiden pelko**

Almonkarin ja Kuntun (2012, 9–10) mukaan kielteinen vuorovaikutus voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen: viestintäarkuuteen, sosiaaliseen fobiaan eli sosiaalisten tilanteiden pelkoon, ujouteen, vähäpuheisuuteen, viestintähaluttomuuteen ja esiintymispelkoon. Tässä opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan yksilön ongelmaksi koettua sosiaalista jännittämistä, johon liittyy jännittämisen fyysinen ja etenkin psyykkinen jännittyneisyys.

Jännittäminen muuttuu peloksi, kun sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä pelko ja oireet vaikuttavat tavalliseen elämään ja ahdistus on muuttunut haittaavaksi. Sosiaalisten tilanteiden pelko luokitellaan mielenterveyden häiriöksi ja se esiintyy usein muiden ahdistuneisuushäiriöiden sekä alkoholi ja huumeongelmien kanssa. Se voi myös laukaista masennuksen. (Wahlbeck 2021.)

Jo pelkkä sosiaalinen vuorovaikutus koulussa tai omalla työpaikalla voi aiheuttaa vakavaa ahdistusta. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä ihminen voi alkaa välttelemään ahdistavia tilanteita ja vähitellen irtaantuu opinnoistaan ja sosiaalisista suhteista. Yleistyneestä tai laaja-alaisesta sosiaalisten tilanteiden pelosta puhutaankin silloin, kun pelko koskettaa kaikkia tilanteita mitkä sisältävät vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. (Wahlbeck 2021.) Ei-yleistyneessä sosiaalisten tilanteiden pelossa sosiaalinen ahdistuneisuus koskee vain tiettyjä tilanteita kuten esimerkiksi ruokailua ja puhelimesta puhumista. Erikseen omaksi alatyypiksi voidaan erotella vielä esiintymisjännitys. (Stenberg ym. 2016, 9.)



Sosiaalisten tilanteiden pelon oireet ovat hyvin samankaltaiset kuin jännittämissä. Fyysisiä oireita on esimerkiksi sydämen tykytys, lisääntynyt hikoilu ja päänsärky. Oireita pahentaa unenpuute, kofeiini ja erilaiset päihdeaineet. Alkoholilla saattaa tuoda tilanteeseen hetkellisen helpotuksen, mutta sen jälkeen ainoastaan pahentaa tilannetta. Näiden fyysisten oireiden lisäksi koettu ahdistus lisää nöyryytetyksi joutumisen pelkoa ja häpeää. Pelko-oireinen keskittyy omaan selviytymiseen ja oireiden hallitsemiseen. (Wahlbeck 2021.)

### **2.3 Sosiaalinen jännittäminen korkeakoulu-yhteisöissä**

Nuoren aikuisen kehitystehtäviä ovat muun muassa itsenäistyminen, vanhemmista irtaantuminen, oman ammatin löytäminen ja parisuhteen luominen. Nuori opiskelija kohtaa monenlaisia muutoksia kuten mahdollisesti uudelle paikkakunnalle muuttaminen, uusien sosiaalisten suhteiden luominen ja opiskelukulttuuriin sopeutuminen. Opiskelu korkeakoulussa on uudenlainen kokemus, joka poikkeaa aikaisemmista opiskelukokemuksista. (Almonkari 2007, 43.)

Korkeakouluopintoihin liittyy paljon erilaisia puheviestinnän tilanteita kuten esimerkiksi seminaarit, harjoitus- ja ryhmätöiden tekeminen pareittain ja ryhmässä, opinnäytteen ohjaajan kanssa keskusteleminen, kommunikointi henkilökunnan kanssa sekä tietenkin jutteleminen omien kurssikavereiden kanssa ja juhlissa käyminen. (Almonkari 2007, 50.) Korkeakoulussa opiskelu vaatii siis paljon sosiaalista kanssakäymistä.

Opiskelukyky kuvaa opiskelijan senhetkistä työkykyisyyttä. Se koostuu monesta eri osatekijästä kuten arvoista, asenteesta, sosiaalisesta, psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä. Näitä opiskelukykyjä määrittää vahvasti korkeakoulujen rakenteet kuten opetus, tukipalvelut, ystävät ja terveydenhoito. Opiskelukyky muodostuu siis vuorovaikutussuhteessa opiskelijan, hänen toimintansa ja ympäristönsä mukaan sekä korkeakoulun toimintakulttuurin. Heikentävinä tekijöinä nähdään ohjauksen ja tuen puute, kokemus ryhmään kuulumattomuudesta, omien voimavarojen vähäisyys ja tiukka aikataulu. (Almonkari 2007, 43–44.) Sosiaalisten tilanteiden pelko on yksi tekijä, joka heikentää opiskelijan kokemaa opiskelukykyä.

Sosiaaliset tilanteet eivät rajoitu vain koulun seinien sisäpuolelle opiskelutilanteisiin vain sosiaalisten tilanteiden pelko on läsnä kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Pelko-ongelmaan liittyy vahvasti muun muassa yksinäisyyden kokemus, keskustelujen puute sekä kokemus opiskeluyhteisöön kuulumattomuudesta. (Almonkari & Kunttu 2012, 21.)

Opiskelijamäärien lisääntyminen, verkko-opetuksen yleistyminen, opettajien määrän vähentyminen ja opiskelukäytäntöjen byrokratisoituminen voi luoda opiskelijalle kuulumattomuuden tunteen. Vuorovaikutussuhteet muiden opiskelijoiden välillä jäävät suorituspaineen, korostuneen kilpailun ja ahdistuksen alle. Aidot vuorovaikutussuhteet luovat ja ylläpitävät ihmisen hyvinvointia. Keskustelut muiden kanssa ratkovat arjen ongelmia, purkavat emootioita, lisää jatkuvuuden tunnetta sekä tärkeimpänä luo merkityksellisuuden tunteen ihmiselle. (Almonkari 2007, 45–46.) Korkeakoulujen rakenne ja toimintakulttuuri vähentävät opiskelijoiden keskinäistä vuorovaikutusta luomalla kilpailun ja suorituksen ilmapiirin. Byrokratia taas vähentää nopeaa reagointia sekä yksilöllisten ratkaisujen tekemistä.

## **2.4 Sosiaalisten pelkojen esiintyminen**

Murrosiän jälkeen ihminen hyppää uuteen vaiheeseen ja aikuisen identiteettiin, mikä tuo mukanaan epävarmuutta ja ahdistusta. Epäedullisissa olosuhteissa nämä jännityksen kokemukset voivat muotoutua sosiaalisiksi peloksi. Suurin osa nuorista, jotka kärsivät suurestakin jännityksestä, pystyy toimimaan ja suoriutumaan toivotulla tavalla. Vaikeudet syntyvät siitä, että pelot saavat liikaa valtaa. Aluksi jäädytään pois parilta luennolta ja sen jälkeen jättäytyään pois yhteisistä illanvietoista – tällöin välttelystä syntyy tapa, josta myöhemmin syntyy osa luonteenpiirrettä. Koettu fobia muuttaa ihmisen luonteen estyneeksi. (Mattila 2014, 195–213.)

Mitä pelko-oireinen ihminen oikein pelkää? Sitä, että hän käyttäytyy kiusallisesti, nöyryyttävästi tai muut läsnäolijat huomaavat hänen hermostuneisuutensa esimerkiksi käsien vapinan, hikoilemisen ja punastumisen. Ahdistusta ilmenee ennen tilannetta, sen aikana ja jälkeensä hän voi käydä tilannetta uudelleen ja uudelleen läpi liioitellen negatiivisia tunteita ja pelkoja. Selviytyäkseen vaikeista tilanteista pelko-oireinen keksii erilaisia niksejä, esimerkiksi

välttelee katsekontaktia ja istuu luokassa lähelle uloskäyntiä. (Hellström ym. 2003, 16–17.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko syrjäyttää opiskelijan yhteisöstään. Oppilas voi haaveilla muihin tutustumisesta ja oman paikkansa löytämisestä, mutta löytää itsensä hiljaisen ja ulkopuolisen tarkkailijan roolista. Ryhmään kuulumisen tunne jää uupumaan. Syrjäytynyt nuori ei tunnista sosiaalisia kaipauksiaan vain luulee selviävänsä yksin. Jatkuvasti ryhmien ulkopuolelle jääminen tuo helposti trauman, mikä estää nuorta hakeutumasta muiden seuraan. (Mattila 2014, 195–213.)

Nuoret käyttävät helposti itsehoitona alkoholia, sillä se on nopein keino oireiden poistamiseen. Siitä syntyy kuitenkin helposti välttämätön tapa, mistä on vaikea päästä eroon. Yksittäiset rohkaisuryypyt ennen kouluun menemistä ja pari shottia ennen kouluporukan yhteistä illanviettoa mahdollistavat nuorelle sosiaalisista peloista hetkellisen vapautumisen. Juominen aiheuttaa kuitenkin monia ongelmia kuten alkoholismia. Toisaalta alkoholin käyttäminen saattaa aiheuttaa toisille sosiaalisten tilanteiden pelkoa, jos ryhmässä oleva nuori on ainoa, joka ei juo. Muut leijuvat pilvinnoissa ja selvin päin oleva nuori jää henkisesti yksin. (Mattila 2014, 195–213.) Korkeakouluissa on nähtävillä vahva alkoholikulttuuri ja ehkä sen taustalla olevia asioita kannattaisi tutkia.

## **2.5 Aiemmat tutkimukset**

Monet luulevat olevansa tilanteen tai ryhmän ainoita jännittäjiä. Todellisuudessa noin 70 % suomalaisista on jännittänyt esiintymistä, työpaikkahaastattelua tai muuta sosiaalista tilannetta jossain vaiheessa elämäänsä. Suomalaiseen kulttuuriin kuuluu vahvasti jännittämiseen liittyvien tunnereaktioiden piilottaminen, joten harvoin huomaamme toisen ihmisen jännittämistä. Jännittäjäryhmissä ideana onkin tuoda sanallisesti esille omat tunnetilansa ja reaktionsa, mikä luo muille ryhmän jäsenille kokemuksen siitä, ettei ole yksin. (Martin 2021, 9–20.) Eryytisesti nuoret ja naiset kärsivät jännittämisestä sosiaalisissa tilanteissa 2,5 kertaa useammin kuin miehet – ehkä paineet sujuvuuteen ja pärjäämiseen on heillä suuremmat tai miesten jännitysoireet katoavat alkoholin käytön seurauksena. (Martin 2018, 12–13.)

Suomalaisista korkeakouluopiskelijoista 30 % kokee jännitystä esiintymistilanteissa ja 10 % heistä jännittäminen vaikeuttaa koulunkäyntiä (Martin ym. 2017, 6–7). Esimerkiksi kurssija saatetaan vältellä ja jättää kesken, jos niissä joutuu olemaan esillä. Joidenkin oppilaiden valmistuminen, edistyminen opinnoissa tai työelämään siirtymisen saattaa estyä pakollisen kurssin takia, joissa joutuu esiintymään koko luokan edessä – pahimmillaan nuori saattaa syrjäytyä, kun vaihtoehtoisia suoristustapoja ei anneta. Parilla prosentilla koulunkäynti katkeaa kokonaan joksikin aikaa. (Martin 2021, 17–18.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointikyselyllä (KOTT) tuotetaan tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti. KOTT-tutkimuksella selvitetään muun muassa korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja koettua hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Vuoden 2021 tuloksista ilmenee, että noin 16 % korkeakoulussa opiskelevista naisista kärsii ahdistuneisuushäiriöstä, johon sisältyy paniikkihäiriö ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Miesten osalta vastaava luku oli 9 %, mikä kertoo naisten olevan enemmän psyykkisesti kuormittuneita. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Aikuisväestöstä joka viidennes täyttää sosiaalisten tilanteiden pelon kriteerit ja noin viisi prosenttia heistä kokee, että pelko tuo merkittävää haittaa heidän päivittäiseen elämäänsä. (Martin 2021, 67–68.) Sosiaalisten tilanteiden pelko kehittyikin tyypillisesti nuoruuden kynnyksellä, sillä merkittävää haittaa aiheuttava pelko kehittyi 15-vuoteen mennessä 75 % väestöstä ja 23-vuoteen mennessä sosiaalisten tilanteiden pelko kehittyi 90 % väestöstä. Apua tulisi tarjota siis viimeistään nuoruudessa. (Martin 2021, 18.)

Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen National Comorbidity Survey-Replication NCS-R mukaan sukupuolten välillä ei esiinny niin merkittäviä eroja kuin muissa ahdistuneisuushäiriöissä esimerkiksi pelon alkamisikä on miehillä ja naisilla sama 14 vuotta. Tutkimukseen osallistui 652 ihmistä, joista valtaosa 63,3 % oli naisia. Naisilla sosiaalisten tilanteiden pelkoa esiintyykin enemmän noin 10,3 % ja miehillä 8,7 %. Kuitenkin eroavaisuuksia sosiaalisten tilanteiden pelon esiintyvyydestä löytyy. Nimittäin naiset, joilla on sosiaalisten tilanteiden pelko, pelkäävät eniten ammatillisia tilanteita esimerkiksi haastattelua, puhumista auktoriteetin kanssa sekä puheenvuoron ottamista. Näiden lisäksi

naiset pelkäävät miehiä todennäköisemmin kokeen tekemistä, syömistä ja juomista muiden ihmisten edessä. Miehet taas pelkäävät deittailua ja seurustelua naisia enemmän. (Asher & Aderka 2018.)

## 2.6 Ajankohtaisuus

Maaliskuussa vuonna 2020 Suomeen julistettiin poikkeustila COVID-19 viruksen leviämisen ehkäisemiseksi. Kahden päivän päästä tästä julistuksesta korkeakoulut siirrettiin kokonaan etäopetukseen. Pieniä pätkiä tai yksittäisiä kursseja lukuun ottamatta tätä etäopiskelua jatkettiin korkeakouluissa vuoden 2022 kevääseen asti. (Mälkönen & Riukulehto 2022, 2–3.)

Koronan vaikutuksia opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin kuten stressiin, uupumukseen, kaverisuhteisiin ja yksinäisyyteen on tutkittu laajasti. Tutkimusten mukaan etäopiskelu on lisännyt muun muassa arjessa koettua yksinäisyyden tunnetta, mutta toisaalta se on myös lisännyt ihmisten välistä yhdessäoloa ja keskustelua. (Mälkönen & Riukulehto 2022, 5–6.)

Virtasen (2023) tutkimuksen mukaan lapsilla ja nuorilla koronapandemian aiheuttama etäopiskelu on osaltaan lisännyt sosiaalisten tilanteiden jännittämistä, sillä eristäytymisen jälkeen sosiaaliset tilanteet tuntuvat vierailta ja jännittävilta. Toisaalta monelle lapselle tai nuorelle, joka on jännittänyt koulun sosiaalisia tilanteita, etäopiskelu on tuonut helpotusta. Lapsi tai nuori, joka ei ole siis aikaisemmin kärsinyt sosiaalisesta pelosta on voinut tulla pelokas etäopiskelun myötä. Jännittämiseen taipuvat lapset tai nuoret taas ovat saaneet helpotuksen piiloutua omilta peloiltaan sen sijaan, että ongelmia olisi voitua käsitellä ja käydä läpi.

Muutos kotoa tapahtuvasta etäopiskelusta vilkkaaseen kampukseen on todella suuri. Ylen artikkelin mukaan moni korkeakouluopiskelijoista valitsee etäopiskelun lähiopiskelun sijaan, sillä kouluun meneminen tuntuu ahdistavalta. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviä opiskelijoita neuvotaan alistamaan itseään sosiaalisille tilanteille. (Pakkala 2022.) Loppujen lopuksi korkeakouluopiskelijat saavat kuitenkin itse valita omien kurssiensa suoritustavan. Moni korkeakouluopiskelijoista valitsee edelleen verkko-opetuksen perinteisen lähiopetuksen sijaan, vaikka tarjolla on molempia. Korkeakoulut haluavat lisätä

joustavuutta ja mahdollisuutta opiskella eri elämänvaiheissa. (Hannus 2022.)  
Mutta valitsevatko kaikki opiskelijat etäopinto mahdollisuuden oikeista syistä?

### **3 SOSIAALISEN PELON TAUSTATEKIJÄT**

#### **3.1 Perimä ja persoonallisuus**

Sosiaalisten tilanteiden pelon taustalla on usein mytty tiedostamattomia käsittelemättömiä tunteita. Monesti pelko-oireiset kokevat olonsa hyvin ristiriitaiseksi, sillä syvällä sisimmässään he haluavat tulla esille kuulluksi, nähdyksi ja rakastetuiksi, mutta samalla esillä oleminen pelottaa ja ahdistaa. Oma harvain unelma ja pahimmat pelot voivat kohdistua siis samaan asiaan. Jännittämisen taustalla on usein monia eri syitä kuten esimerkiksi yksinäisyys, aikaisemmat kiusaamiskokemukset, rikkiäinen minäkuva ja puutteelliset sosiaaliset taidot. Näihin tosin pureudutaan paremmin myöhemmin tässä opinnäytetyössä. Pelko ja jännittäminen muodostuu suojaksi kohtaamaan pelkoa, surua, kateutta ja kiukkua. (Martin 2021, 129–130.)

Jännittämisen juuret ovat syvällä varhaisissa kasvuvaiheissa. Jotkut jännittävät jo pikkulapsena ja toiset taas vasta aikuisuuden kynnyksellä, mutta kuitenkin jännityksen juuret juontavat varhaiseen lapsuuteen. Jännittäminen ei koskaan pysähdy, sillä se seuraa ihmistä läpi elämän. Toki ikä auttaa jossain määrin jännittämiseen, sillä useimmat keski-ikäiset eivät enää murehtivat mitä muut ajattelevat. Ei ole kuitenkaan reilua sanoa nuorille jännityksen helpottavan vasta iän myötä. Ehkäisy tulisi aloittaa jo päiväkodeissa ja tunteita tulisi työstää koko kouluajan. Varhaislapsuudessa lapsen tulisi saada muodostaa luonteva suhde tuntemuksiinsa ja saada kertoa jännittämiseen liittyvistä kokemuksista. (Martin 2021, 16–18.)

Useimmiten sosiaalisten tilanteiden pelko alkaa nuoruusiässä eli noin 11–16-vuotiaana, mutta monet tunnistavat pelkoja jo lapsuudesta saakka. Hallinnassa olleet pelot saattavat päästä pinnalle tai voimistua entisestään, kun eteen tulee hankalia tai kuormittavia elämäntilanteita kuten esimerkiksi avioero, uudelle paikkakunnalle muuttaminen tai työtehtävien muuttuminen sosiaalisimmiksi. Sosiaalisten tilanteiden pelko ei siis kosketa vain pelkästään nuoria vain myös aikuisia ihmisiä. (Stenberg ym. 2016, 12.)

Arvellaan, että noin kolmannes sosiaalisten tilanteiden pelon synnystä aiheutuu perinnöllisistä syistä. Kukaan ei kuitenkaan ole synnynnäinen jännittäjä, sillä vuorovaikutustekijät jo ennen lapsen syntymää vaikuttavat temperamentipiirteisiin. (Martin 2021, 72.) Myös aiemmat kokemukset sosiaalisissa suhteissa, läheisten suhtautuminen yksilön piirteisiin sekä vanhemmilta opitut mallit voivat olla pelon taustasyinä. Usein taustalla ei ole vain yhtä syytä vain monen asian summa.

Persoonallisuuden piirteillä kuvataan yksilön tapaa ajatella, toimia ja tuntea. Ne ovat suhteellisen pysyviä ominaisuuksia ja ilmenevät käyttäytymisessä säännöllisesti, yleisesti sekä johdonmukaisesti. Piirteet saavat merkityksen suhteessa ympäristöön, joka määrittelee mistä piirteestä tulee ongelmallinen ja mistä hyödyllinen. (Päivänsalo ym. 2018, 57–58). Suomalaisessa kulttuurissa pidetään ongelmallisena esimerkiksi herkkyyttä, ujoutta ja introverttiutta, mitkä yleensä ovat yhteydessä sosiaalisten tilanteiden jännittämiseen. Siksi monet jännittäjät haluavat päästä eroon näistä piirteistä ja taipumuksistaan eroon harjoittelemalla, ottamalla mallia muista ja kovettamalla herkkyytensä. (Martin 2021, 72–74.)

Eniten kärsimystä yksilölle aiheuttaa ympäristön ja oman itsensä negatiivinen suhtautuminen piirteisiin, kun herkkyys tai ujous itsellään. Ympäristön tarjoamissa suotuisissa olosuhteissa näitten ongelmallisten piirteiden omaavista yksilöistä voi tulla sosiaalisesti taitavampia kuin esimerkiksi ekstroverteistä. Herkkä voi olla todella innovatiivinen, ujo huomaa herkästi toisten ihmisten mielialat ja introvertti ottaa muut huomioon. Äänekkyyys ja puheliaisuus eivät tee ihmisestä sosiaalisesti taitavaa vaan se, kuinka ihminen huomioi ja kohtaa toisia. (Martin 2021, 72–74.)

On myös perheitä, joissa vanhemmat kärsivät sosiaalisten tilanteiden pelosta. Kun lapsi kasvaa ympäristössä, jossa vältellään ja pelätään tiettyjä sosiaalisia tilanteita niin lapsi alkaa automaattisesti kokemaan tällaiset tilanteet uhkavina. Sosiaaliset tilanteet, joissa ihminen on kokenut arvostelua ja nöyryyttämistä luovat isot arvet, jotka kantavat pitkälle aikuisuuteen. Tutkimuksissa on havaittu, että kiusaamisen kohteeksi joutuminen on voimakkaasti yhteydessä sosiaalisten tilanteiden pelon synnylle. (Stenberg ym. 2016, 14.)

Mattila (2004, 11–25) määrittelee ujouden olevan esille joutumisen pelkoa. Esillä oleminen voi olla esiintymistä tai se voi liittyä sosiaalisiin suhteisiin. Ujouden ja jännittämisen fyysiset ja henkiset oireet voivat olla hyvin samankaltaisia kuten esimerkiksi hikoilu, änkytys ja ajatus huonommuudesta. Ujouden ja sosiaalisten tilanteiden pelon erona on kuitenkin se, että ujous on ihmisen ainutkertainen ominaisuus ja persoonallisuuden rakenne. (Mattila 2004, 11–25.)

### **3.2 Varhaiset kiintymyssuhteet ja ehdollistuminen**

Lapsen ja hänelle merkittävän hoitajan välille muodostuu varhaisessa vaiheessa kiintymyssuhde, joka voi olla turvaton tai turvallinen. Turvaton kiintymyssuhde voi olla välttelevä tai ristiriitainen, mikä syntyy silloin kun lapsi ei voi olla varma siitä, että hänen tarpeisiinsa ja tunteisiinsa vastataan oikea-aikaisesti ja riittävästi. Ristiriitaisesti kiintynyt lapsi kiinnittää huomionsa ympäristön tutkimisen sijaan läheisyyden ylläpitämiseen ja reagoi voimakkaasti erotilanteissa. Vanhempi reagoi lapsen tunteisiin ja tarpeisiin epäjohdonmukaisesti, jolloin lapsi jää vaihtelevien tunteidensa armoille. (Päivänsalo ym. 2016, 54–57.)

Turvaton ristiriitainen kiintymyssuhde ei automaattisesti synnytä ihmisestä jännittäjää, mutta se voi olla ristiriitaisen ja vaativan minäkuvan taustalla. Kun varhaisissa suhteissa ei tule kuulluksi ja nähdyksi voi minäkuva muodostua repaleiseksi ja ristiriitaiseksi. Jännittäjä taistelee tunnistamattomien tunteiden kanssa, pelkää ja toivoo samaa asiaa ja haluaa tulla nähdyksi, mutta samalla piiloutua. (Martin 2021, 122–125.)

Ristiriitaiseen minäkuvaan liittyy myös vaativa kohtelu itseään kohtaan. Jännittäjä haluaa luoda itselleen kuvan virheettömyydestä, jossa ei ole tilaa heikkouksille tai haavoittuvuudelle. Perfektionistisesta piirteestä ollaan ylpeitä, mutta sisimmässään jännittäjä haluaa tulla rakastetuksi heikkouksineen ja virheineen. Vaativuus saattaa koskettaa myös muita läheisiä ihmisiä esimerkiksi ihminen voi suhtautua kielteisesti toisten jännittyneisyyttä kohtaan. Jännittäjäminäkuvan ja ihanneminäkuvan välillä esiintyy suuri ristiriita, sillä jännittäjä haluaa päästä eroon jännittämisestä, mutta toisaalta hän saattaa haluta olla valokeilassa ja keskipisteenä muiden ihailun kohteena. (Martin 2021, 122–125.)



Varhaiset pelkokokemukset ehdollistuvat kognitiivis-behavioraalisen näkökulman mukaan eli kahden eri ärsykkeen välille muodostuu vahva miellelyhtymä. Oppimisen tuloksena pelottava sosiaalinen tilanne koetaan uhkaavaksi myöhemmin. Ihminen oppii suojautumaan automaattisesti ja omaa vahvoja mielikuvia. (Martin 2021, 130.) Yhteys ärsykkeen ja emotionaalisen välillä on syntynyt siis oppimisen seurauksena esimerkiksi luokan eteen käveleminen saa aikaan pelkoreaktion. (Päivänsalo ym. 2017, 28–29.)

Tämän ehdollistumisen lisäksi sisäiset mallit eli skeemat selittävät emotionaalisia reaktioita. Skeemat muodostuvat aiemmista kokemuksista ja tunteista ja yksilö arvioi ympäristön ärsykeitä niiden pohjalta. Se on automaattista ja välitöntä toimintaa. Esimerkiksi uhkaava tilanne käynnistää ihmisessä pelkoreaktion, mutta asia, mikä koetaan uhkaavana, riippuu yksilön omista opituista skeemoista. Toiselle uhkaava tilanne voi olla hyökkääminen ja toiselle opiskelijatapahtumaan meneminen. (Päivänsalo ym. 2017, 28–29.)

### **3.3 Yksinäisyys ja kiusaaminen**

Varhaisten kiintymyssuhteiden, tunnistamattomien tunteiden ja perimän lisäksi traumaattiset elämäkokemukset kuten esimerkiksi pitkittynyt stressi, kiusatuksi tuleminen ja yksinäisyys voivat olla sosiaalisten tilanteiden pelon taustalla. Pienet arkisilta tuntuvat asiat, joihin ei ole saanut tukea sekä sopeutuminen on ollut vaikeaa voivat synnyttää meissä pelkotiloja. (Martin 2021, 83.)

Yksinäisyyden kokemus syntyy, kun nuori ei uskalla hakeutua muiden seuraan ja toisten kanssa oleminen tuntuu pahalta kaipauksista huolimatta. Tällöin yksinäisyys ei ole vapaaehtoista. Jännityksen muuttuminen sosiaalisesti peloksi ja sitä kautta yksinäisyydeksi saattaa tuntua lohdulliselta. Nuori verhoutuu yksinäisyyteen, jotta pettymyksen ja nöyryytyksen tunteita ei tulisi. Se on erakoitumista sosiaalisesti, mutta myös emotionaalisesti. Verhon alla on oma maailma mihin voi sulkeutua ja ketään muuta ei päästetä sinne. Sosiaalisia tilanteita pelkäävä ihminen saattaa sujuvasti toimia sosiaalisissa suhteissa, mutta käytössä on vain pintapuoli, mihin ei saa henkilökohtaista kontaktia. (Mattila 2014, 205–210.)

Kiusaaminen aiheuttaa väistämättä jossain kohtaa yksilössä sosiaalisia pelkoja. Nykyaikana juorut leviävät myös sosiaalisessa mediassa nopeasti, mikä tuo kiusaamisen koulusta myös arkielämään. Kiusaamisen traumausten myötä yksilö menettää luottamuksen muihin ihmisiin. Samalla itsetunto heikkenee ja yksilö muuttuu estyneeksi ja sisäänpäin kääntyneeksi. Kiusaamisen arvet saavat yksilön käyttäytymään kuin puolustuskannalla oleva nyrkkeilijä. Vähitellen kiusaamisen liittyvät pelot yleistyvät ja laajenevat niin, että ne alkavat koskemaan kaikkia ihmissuhteita ja tällöin muuttuvat sosiaalisten tilanteiden peloksi. (Mattila 2014, 152–153.)

### **3.4 Mielenterveys**

Raja normaalin tunnereaktion ja mielenterveyden häiriön, joka on lääketieteellisesti määritelty, on häilyvä. Jännittäjien tavallisin diagnoosi on sosiaalisten tilanteiden pelko. Kun sosiaalisten tilanteiden pelko aiheuttaa yksilölle toiminnallista haittaa esimerkiksi kaupassa käynti tuntuu haastavalta ja se aiheuttaa yksilöllistä kärsimystä voidaan puhua sosiaalisten tilanteiden pelosta mielenterveyden häiriönä. Yksilöllistä kärsimystä voi olla pelko nöyryytetyksi tulemisesta tai epäonnistumisesta. (Martin 2021, 67–68.)

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon vahvasti liittyvä ahdistus, voi esiintyä itsenäisesti tai jonkun toisen mielenterveydenhäiriön yhteydessä kuten esimerkiksi masennuksen. Paniikkihäiriössä ahdistus ilmenee rajuna kohtauksina, jonka voi laukaista esimerkiksi uhkaavaksi koettu tunne, pelko tai yksinäisyyden kokemus. Aina ei kuitenkaan ole kyse sosiaalisista tilanteista. (Martin 2021, 69.)

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyy siis vahvasti komorbideetti eli monihäiriöisyys. Sillä tarkoitetaan kahden sairauden esiintymistä samanaikaisesti. Sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa samanaikaisesti voi esiintyä muun muassa paniikkihäiriö, erilaiset pelkotilat sekä yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. (Depressio 2022.) Naisilla pelon yhteydessä esiintyy useimmiten muita ahdistuneisuushäiriöitä. Miehillä taas pelon kanssa samaan aikaan esiintyy ulkoisia häiriöitä kuten esimerkiksi päihteiden väärinkäyttöä ja riippuvuuksia. (Asher & Aderka 2018.)

Yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyy vahvasti murehtiminen esimerkiksi terveydentilasta tai turvallisuudesta. Myös persoonallisuuden häiriöistä kärsivillä on taipumus ahdistukseen. Riippuvaisessa persoonallisuudessa on vahva hylätyksi tulemisen pelko ja tunne siitä, että ei selviydy ilman muiden ihmisten tukea. Estynyt persoonallisuus esiintyy taas yleensä ujoutena, pois vetäytymisenä sosiaalisista tilanteista sekä estyneisyytenä. He kokevat jännitystä, epävarmuutta, hylätyksi tulemista ja alemmuutta. (Martin 2021, 69.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Kohderyhmä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen kohteena on korkeakouluopiskelijat sisältäen yliopiston sekä ammattikorkeakoulujen koulutukset. Kohdejoukko valikoitui omasta mielenkiinnosta sekä tilaajan toiveesta ja kohderyhmästä. Nuorisolaki (21.12.2016/1285 3. §) määrittelee nuoren olevan alle 29-vuotias. Yliopisto aloitetaan tyypillisesti 21–22-vuotiaana ja ammattikorkeakoulu 25–29-vuotiaana (Haapamäki 2018). Kohderyhmä koostuu siis nuorista aikuisista ikävälillä 19–29 vuotta.

Opinnäytetyöni tutkimustehtävänä on tutkia nuorten korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisten tilanteiden pelosta sekä kartoittaa sen taustalla liikkuvia ilmiöitä. Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössäni ovat

- Millä tavalla sosiaalisten tilanteiden pelko esiintyy korkeakouluyhteisöissä?
- Millaisia vaikutuksia pelolla on opiskelijan elämään?
- Mitkä tekijät vaikuttavat pelkojen syntyyn?
- Miten korkeakoulut voisivat tukea opiskelijoita?

Tutkimuskysymykset muotoutuivat lähinnä oman kiinnostuksen, ajankohtaisten artikkeleiden ja läheisten kokemusten perusteella. Tilaajan toiveet vaikuttivat vain hieman kysymysten ulkoasuun eli sain niiden kanssa aika vapaat kädet. Rajausten tekeminen oli todella vaikeaa, sillä tutkittava aihe on mielenkiintoinen sekä esiintynyt vain harvassa opinnäytetyössä.

Tutkimusote on laadullinen tutkimus, joka tarkoittaa, että tutkimus pyrkii kontekstuaalisuuteen eli ymmärretään ihmisen käyttäytymisen olevan riippuvaista

kontekstista. Tutkimus sisältää tulkintaa ja pyrkii ymmärtämään ja tuomaan esille toimijoiden eri näkökulmia. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 22.)

## 4.2 Tutkimuksen menetelmät

Laadullinen tutkimusote soveltuu tutkimukseeni, koska tarkoituksena on tuoda esille korkeakouluopiskelijoiden henkilökohtaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia numeroiden sijasta. Aiempia tutkimuksia on toteuttanut muun muassa Ylioppilaiden terveydenhuollon säätiö ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimukset ovat olleet määrällisiä ja tulokset on kerätty erilaisten kyselyiden esimerkiksi KOTT-tutkimuksen avulla.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus antaa tilaa tutkittavien tuoda omia havaintojaan esille ja antaa tutkijalle mahdollisuuden ottaa huomioon heidän menneisyytensä sekä kehityksen. Sosiaaliset pelot juontavat juurensa ihmisen omaan historiaan ja sitä tarkastellessa saadaan tietää taustatekijöitä pelkojen takana. Omat havainnot luovat kuvaa pelkojen esiintyvyydestä korkeakouluyhteisöissä sekä auttavat luomaan ideoita erilaisista tutkimusmuodoista ja toimintatavoista. Kvalitatiivinen ote tuo kuuluviin sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien äänen ja näkemyksen, kun taas kvantitatiivinen ote tuo esille pelkojen laajuuden ja asteen. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 27.)

Aineistonkeruumenetelmänä on kirjoituskutsut tai toiselta nimeltään teemakirjoittaminen. Siinä tutkittava kirjoittaa omakohtaisen kokemuksen tutkijan määrittämien teemojen mukaisesti. Kirjoituskutsujen tuottama aineisto on hyvin monipolvista, sillä kirjoitusten tyyli, pituus ja oikeakielisyys vaihtelevat sekä ne toimivat suullisen ja kirjallisen tiedon rajapinnassa. Kirjoitusten rakenne on hyvin vapaa esimerkiksi osa kirjoituksista voi olla hyvin keskustelunomaisia, kirjoittaja voi katsoa itseään ulkoapäin tai halutessaan kirjoittaa oman tarinan. Jokainen vastausteksti on tutkijalle ainutkertainen. (Pöysä s.a.)

Kun ihmiset kirjoittavat omasta elämästään on mahdotonta tietää, ovatko tarinat tosia tai rehellisiä. Väitetään myös, että nuoremmat sukupolvet rakentavat julkisivua eli he piilottavat henkilökohtaisen elämänsä kurjuuden ja siloittavat

elämänsä kuopat. Totuus saadaan esille saturaation avulla eli kun tarinat tois-  
tavat samoja teemoja eikä mitään uutta tietoa nouse esiin niin tutkimus on kyl-  
läinen. (Alasuutari 2011, 107–108.)

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemakirjoittaminen,  
sillä aiheena sosiaalisten tilanteiden pelko on hyvin henkilökohtainen sekä  
pelko-oireisten voi olla vaikea osallistua haastatteluun omien sosiaalisten pul-  
miensa vuoksi. Kynnys osallistua kirjoittamalla on pienempi kuin osallistumi-  
nen haastatteluun.

Tein teemakirjoittamis pohjan Webropol-kyselylomakkeelle ja pidin huolen  
siitä, että merkkimäärä oli riittävän iso. Alussa kerroin opinnäytetyöni tavoit-  
teista, kohderyhmästä sekä siitä mitä toivon vastauksilta. Tämän jälkeen oli  
kolme lämmittelykysymystä, joita seurasi itse teemakysymykset (liite 1.)

Teemakirjoittamisen Webropol kyselypohjaa jaettiin ja mainostettiin Nyyti ry:n  
sosiaalisen median kanavissa Instagramissa stooripostauksena ja Facebookin  
Feed-postauksena. Kaikki kyselyyn vastanneista henkilöistä ovat siis Nyyti  
ry:n seuraajakuntaa.

### **4.3 Laadullinen sisällönanalyysi**

Olen käyttänyt aineiston analyysissä sekä käsittelyssä laadullista sisällönanalyysiä. Se sisältää kolme vaihetta, pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä eli redusoinnissa karsitaan aineistosta tutkimukselle epäolennainen tieto pois. Käytännössä tekstistä valikoidaan vain merkitykselliset otteet ja ne poimitaan erilleen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 4.4.3. aineistolähtöinen sisällönanalyysi.)

Ryhmittelyssä eli klusteroinnissa luokitellaan valitut otteet kategorioihin, joita yhdistää tutkimustehtävä ja kysymykset. Viimeisessä vaiheessa käsitteellistämässä eli abstrahoinnissa olennaisesta tiedosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 4.4.3. aineistolähtöinen sisällönanalyysi.)

Pelkistämisen yhteydessä aineistosta poistettiin kaikki tunnistettavat tiedot ja poimittiin vain sellainen aines, joka auttaa vastaamaan tutkimuskysymyksiin.

Tekstikatkelmat olivat valmiiksi jo muotoutuneet neljän kategoriaan tutkimuskysymysten mukaan, ja niistä syntyi pienempiä alakategorioita aineiston avulla. Tekstikatkelmat ovat siis lopuksi yhdistetty ilmiötä kuvaavaan kategoriaan. Aineistoa on heijastettu myös teoreettisen viitekehyksen sisältöihin.


Aineiston luonne oli todella rikas, sillä vastaajat olivat kertoneet omista kokemuksistaan suoraan ja runsaasti. Kirjoitusten pituudet vaihtelivat yhdestä lauseesta monen kappaleen pituisiin virkkeisiin. Pisin kirjoitus oli viisi kappaletta ja lyhyin koostui kolmesta sanasta. Pääosin kirjoitukset olivat 3–4 kappaleen pituisia. Vastauksia kyselyyn tuli yhteensä 22 ja vastaajat olivat vastanneet kaikkiin kysymyksiin.

Valitsin tämän aineiston analyysitavan, koska aineiston koko on todella suuri ja hyvin moninainen. Kyselyyn vastanneet opiskelijat ovat kirjoittaneet runsaasti omista kokemuksistaan rohkeasti ja avoimesti. Tyypittely tai ryhmittely ei olisi onnistunut, sillä sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien ryhmä on hyvin moninainen. Henkilökohtaisten tarinoiden jakaminen on estänyt myös osaltaan sen, että kaikkea tietoa ei voi tuoda julkisesti esille.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Kyselyyn vastanneet opiskelijat

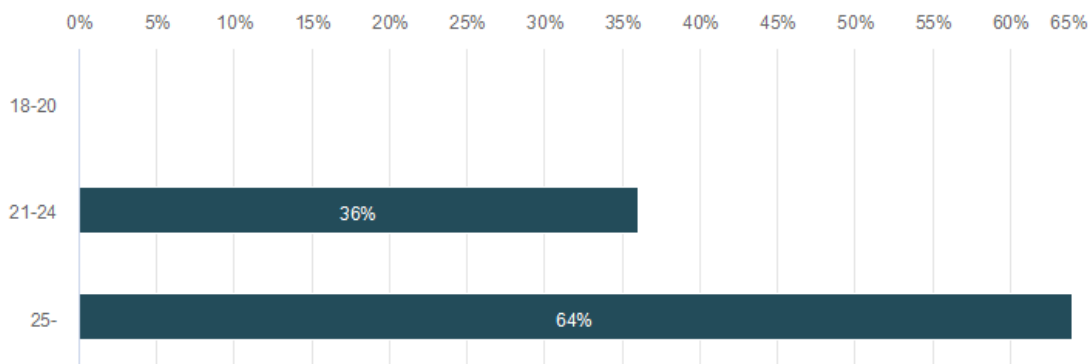
Webropol-kyselylomakkeeseen tuli kahden viikon aikana 22 vastausta, mutta kysely oli avattu vastaajien toimesta 260 kertaa ja vastaamisen oli aloittanut 61 henkilöä. Kyselyn suuri avausmäärä kertoo aiheen olevan mielenkiintoinen, mutta toisaalta myös todella arka ja vaikea aihe kertoa. Kyselyyn tullut palaute oli kannustavaa ja monet olivat kokeneet aiheen todella tärkeäksi vaikkakin kysymykset olivat vastaajien mielestä hieman liian vaikeita.

Hyvää joulun odotusta myös sinulle ja tsemppiä opparin kanssa  
 Tärkeä aihe, joskin avoimiin kysymyksiin oli hieman haastava vastata.

Minusta tämä on hyvin tärkeä aihe tutkia, kiitos, että olet sen valinnut! Toivottavasti saat hyvin vastauksia ja mukavaa joulun odotusta sinullekin!

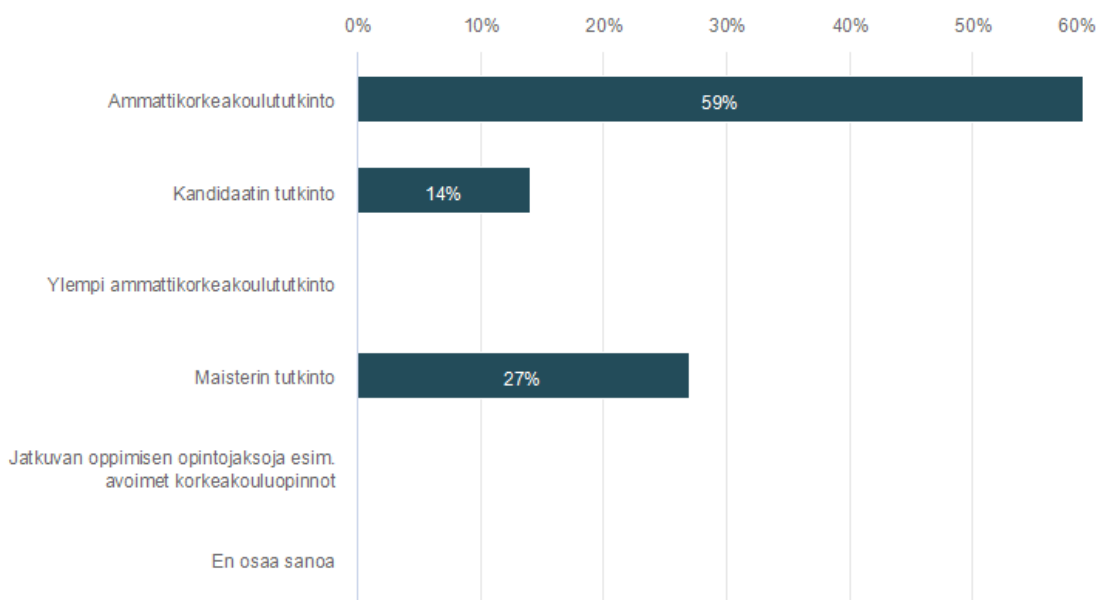
Teette tärkeää työtä ja näistä asioista on tärkeää puhua. Myös siitä voisi puhua enemmän, miten erilaisia tapoja toteuttaa opiskelijuuttaan on. Meitä on moneksi.

Vastaajista (n=22) reilusti yli puolet (64 %) kertoi olevansa yli 25-vuotiaita ja loput vastaajista olivat 21–24-vuotiaita (kuva 1). Kaikki vastaajista kuuluivat siis aikaisemmin määrittelemään kohderyhmään 19–29 vuotta.



Kuva 1. Ikäjakauma

Vastanneista opiskelijoista suurin osa suorittivat vastausaikana parhaillaan ammattikorkeakoulututkintoa (59 %) ja toiseksi eniten vastanneista opiskelijoita (27 %) opiskeli yliopiston maisterivaiheessa (kuva 2).



Kuva 2. Tutkinnot

Kysely oli tavoittanut hyvin monipuolisesti ihmisiä ympäri Suomea kuten Pohjois-Pohjanmaalta, Pirkanmaalta, Keski-Suomesta, Kymenlaaksosta, Varsinais-Suomesta sekä Uudeltamaalta. Kirjoituskutsut menetelmänä oli otollinen

menetelmä näin hajaantuneelle vastaajakunnalle. Hajaantuneisuus maantieteellisesti sekä eri koulutustaustat mahdollistavat myös vastauksien moninaisuuden ja eri näkökulmien esiintymisen.

Vastaajajoukko on hyvin heterogeeninen eli sekakoosteinen. Vastaajilla on hyvin erilaiset taustat ja omat henkilökohtaiset kokemukset aiheesta. Tässä opinnäytetyössä etsitään kuitenkin vastauksista yhteneväisyyksiä sekä vastaan tutkimuskysymyksiin. Henkilökohtaisista tarinoista on poistettu tunnistettavat tekijät vastaajien anonymiteetin säilyttämiseksi.

Kyselyyn vastanneet opiskelijat ovat vastauksissa numeroitu viittaamisen ja selkeyden vuoksi. Numero vaihtuu vastauksissa, jotta tarinoita ei pystyisi yhdistelemään ja näin luomaan selkeää kuvaa henkilöstä. Valitsin numeroinnin nimien tai nimimerkkien sijaan sen vuoksi, että vastuksia ei luettaisi sukupuolitetusti tai kohdennettaisi niihin väärää huomiota stereotyypioiden kautta.

## 5.2 Pelon näyttäytyminen korkeakoulu yhteisössä

Korkeakouluopintoihin liittyy paljon erilaisia puheviestinnän tilanteita kuten esimerkiksi seminaarit, harjoitus- ja ryhmätöiden tekeminen pareittain ja ryhmässä, opinnäytteen ohjaajan kanssa keskusteleminen, kommunikointi henkilökunnan kanssa sekä tietenkin jutteleminen omien kurssikavereiden kanssa ja juhlissa käyminen. (Almonkari 2007, 50.)

Koulunkäyntiin sisältyvät ryhmätyöt tai muu ryhmätoiminta koettiin ahdistavina 36 % mielestä. Oman ääneen saaminen kuuluviin ryhmätöissä koettiin vaikeaksi, mikä on johtanut siihen, että pelko-oireiset esiintyvät ryhmälle vapaamatkustajan roolissa. Taustalla ei kuitenkaan ole laiskuus vain kokemus kuulumattomuudesta ja ryhmän sisälle pääsemisen vaikeudesta.

*Koulunkäyntini on ryhmäpainotteista ja olen kokenut ulkopuolisuuden tunnetta, vaikeutta ottaa osaa yhteisessä ideoinnissa ja se on vaikuttanut myös koulunkäyntiin negatiivisesti. en ole kokenut omaavani hyviä ideoita ja vain ns. laahannut mukana ryhmätilanteissa. Vastaaja 1.*



*Sosiaalisten tilanteiden pelko on myös aiheuttanut sen, että koen ryhmätyöt tosi ahdistaviksi koska silloinkin on vaikea keksiä sanottavaa ja saada puheenvuoroa. Vastaaja 2.*

*Koulunkäynti on vaikeaa, sillä pelkästään ihmisten seurassa istuminen saa minut stressaamaan. Ystävien hankkiminen ja sosiaalisten kontaktien ylläpito on ylitsepääsemättömän vaikeaa. Vastaaja 3.*

Joidenkin oppilaiden valmistuminen, edistyminen opinnoissa tai työelämään siirtymisen saattaa estyä pakollisen kurssin takia, joissa joutuu esiintymään koko luokan edessä – pahimmillaan nuori saattaa syrjäytyä, kun vaihtoehtoisia suoristustapoja ei anneta. Parilla prosentilla koulunkäynti katkeaa kokonaan joksikin aikaa. (Martin 2021, 17–18.)

Toinen korkeakoulukulttuuriin olennaisesti liitetty asia on opiskelijatapahtumat ja yhteiset illanvietot. Kotiin jääminen on pelko-oireiselle usein se helpompi vaihtoehto, kuin uuteen tilanteeseen ja uusiin ihmisiin tutustuminen. Vastajista 11 eli tasan puolet koki opiskelijatapahtumiin menemisen vaikeana ja ahdistavana. Vastauksien taustalta voi kuitenkin huomata kaipuun ja halun osallistua. Halu osallistua ja omat sosiaaliset pelot käyvät kamppailua jännittäjän mielessä. Poissaolon syitä on helppo perustella itselleen ja muille, mutta taustalla saattaa kuitenkin kyteä mielipaha kotiin jäämisestä.

*Minua ahdistaa aina ennen jotain tapahtumaa, välillä niinkin pahasti, että jään kotiin, vaikka haluaisinkin mennä. Yleensä olen kyllä viihtynyt tapahtumissa, kuhan vain olen uskaltanut mennä ja olen päässyt yli alkujännityksestä mutta välillä ihmisten kanssa on kuitenkin tosi vaikea puhua koska jännittää niin paljon, että en keksi sanottavaa, vaikka haluaisin puhua mutta pää on tyhjä. Vastaaja 1.*

*On todella iso kynnyksesi esitellä itse itseni muille ja tuntuu etten osaa keskustella oikein. Opiskelijatapahtumat ovat alkaneet tuntua ras-*

*kailta, kun täytyy yrittää olla niin sosiaalinen ja ihmisten ympäröimänä. Myös koulussa kommunikoimisen kurssi tuntuu nyt rasakalta. Vastaja 2.*

*Koen, että opiskelijaporukoihin on vaikea mennä mukaan. Mukaan pääsemisestä en osaa sanoa, koska kynnys yrittää on niin korkea... Joskus tuntuu, että sosiaaliin tilanteisiin on vaikea mennä, koska kaikilla muilla on tiedossa tavat, miten niissä toimia ja mitä niissä tapahtuu, mutta itsellä ei ole. Vastaja 3.*

*Illanistujaisiin lähteminen on hankalaa. Vastaja 4.*

*Olen yrittänyt käydä opiskelijatapahtumissa, mutta yksin uuteen tai puolittuun porukkaan meneminen on ollut pelottavaa ja siksi olen välillä jänistänyt viime hetkellä. Vastaja 5.*

Aluksi jäädään pois parilta luennolta ja sen jälkeen jättäytyään pois yhteisistä illanvietoista – tällöin välttelystä syntyy tapa, josta myöhemmin syntyy osa luonteenpiirrettä. Koettu fobia muuttaa ihmisen luonteen estyneeksi. (Mattila 2014, 195–213.)

Kuten poimittujen vastausten suuresta määrästä voi päätellä niin valtaosa vastaajista kokee hankalaksi tai vaikeaksi luennoille menemisen tai yhteiseen illanviettoon osallistumisen. Tarinoiden katkelmat ovat surullista luettavaa. Kotiin jääminen, yksinolo tai kurssilta lähteminen ei ole välttämättä aina oma valinta vain taustalla voi olla tilanteisiin liittyviä pelkoja.

*Olen keskeyttänyt kouluja ahdistuksen takia, vältellyt ylipäättään monia tilanteita. Korkeakoulussa oletetaan, että kaikki osaa esiintyä. Sitä on pakko tehdä. Vastaja 1.*

*On myös pelottanut ottaa sellaisia kursseja vastaan, missä on paljon esitelmiä/ryhmätöitä tms., välillä olen uskaltanut ja välillä olen hypännyt kurssilta pois, jos se ei ole pakollinen. Vastaja 2.*

*Saan tasaisin väliajoin loppuun palamisia pitkine saikkuineen, keskeytän kursseja esimerkiksi juuri esitelmien ja ryhmätöiden hankaluuden takia, en uskalla edes haaveilla työharjoittelusta, jne. Vastaaaja 3.*

*Se on vaikuttanut siten, että olen opintojeni aikana jättänyt osallistumatta joihinkin tapahtumiin, etenkin silloin kun tiedän, ettei paikalla ole omia tuttujani. Vastaaaja 4.*

*Luennoille on välillä hankala lähteä ja seminaareissa omien mielipiteiden tai argumenttien esittäminen on hankalaa. Itseluottamus laskenut huomattavasti. Vastaaaja 5.*

*Välillä kouluun tai tapahtumiin meno, ihmisten joukkoon olemaan näkyvillä, ahdistaa sen verran, että jäänkin kotiin. Vastaaaja 6.*

*En uskalla harrastaa, hakea uusia ihmissuhteita ja kaikki sosiaaliset tilanteet yliajattelen ja etukäteen suunnittelen. Vastaaaja 7.*

*Välttelen kursseja, joissa joutuu olemaan fyysisesti läsnä, koska etäopiskelu helpottaa ahdistusta jonkin verran. En käy syömässä tai tutustu uusiin ihmisiin. En uskalla osallistua kiinnostavaankaan toimintaan yliopistolla jännityksen ja ahdistuksen takia. En yleensä uskalla ilmaista omia ajatuksiani tai mielipiteitäni ryhmässä, koska pelkään, että ne koetaan typeriksi. Vastaaaja 8.*

Kyselyyn vastanneet opiskelijat ovat jättäneet valitsematta kursseja, joihin liittyy sosiaalisia tilanteita tai sitten kurssi on jouduttu keskeyttämään omien sosiaalisten pelkojen tai haasteiden vuoksi. Yksilön ajatukset ja mielipiteet jäävät myös pimentoon, kun opiskelija ei uskalla sanoittaa niitä. Kysymykseksi nouseekin se, että onko näiden opiskelijoiden ainoa vaihtoehto lopettaa tai välttellä? Eikö korkeakoulujen oppitunneissa tai kursseissa voisi joustaa ja tarjota muita tapoja suorittaa.

### 5.3 Pelon vaikutukset opiskelijan elämään

Sosiaalisten tilanteiden pelolla on usein moniulotteisia vaikutuksia opiskelijan elämään, sillä sosiaaliset tilanteet eivät rajoitu vain koulun seinien sisäpuolelle opiskelutilanteisiin vain sosiaalisten tilanteiden pelko on läsnä kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Almonkari & Kunttu 2012, 21.) Monet arkiset tilanteet vaativat sosiaalisia kontakteja kuten kaupassa käyminen (vastaaja 1) sekä myös työhaastatteluissa käyminen.

*Olen myös huomannut, että osasyys, miksi käytän mahdollisimman usein pikakassaa kaupassa nykyisin, johtuu siitä, että jostain syystä minua välillä ahdistaa ajatus puhua myyjän kanssa. Vastaaja 1.*

Työhakemuksen kirjoittaminen voi sujua pelko-oireiselta todella hyvin, mutta itse haastattelutilanne voi olla todella haastava. Pelko epäonnistumisesta, jännityksen aiheuttamat oireet sekä mahdolliset huonot ihmissuhdetaidot tekevät haastattelusta todella haastavan ja epämukavan.

*Nyt kun kohta valmistun huomaan, että pelko on iso ongelma työnhaussa, koska olen tosi hyvä kirjoittamaan hakemuksia mutta haastattelut menevät aina ihan pieleen koska pelottaa liikaa ja unohdan aina mitä pitää sanoa. Pelkään ettei kukaan ikinä palkkaa minua koska luulevat että en pärjää, vaikka haastattelu tilanne ei kerro osaamisestani yhtään mitään, se on vaan se arviointi tilanne mikä on kamala. Vastaaja 1.*

*Töitä en ole saanut nykyään työkokemuksen puutteen takia, mutta myös haastattelut yleensä kusen, koska en osaa olla ihmisten kanssa ja tilanteen jännittävyys hoitelee loput. Vastaaja 2.*

Kun sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä ihminen jää pois yhteisistä illanvietoista ja luennoista voi yksilö alkaa verhoutumaan yksinäisyyteen ja kokea suurta ahdistusta. Pahimmillaan oireet johtavat mielenterveyden häiriöön.

Yksinäisyyden kokemus syntyy, kun nuori ei uskalla hakeutua muiden seuraan ja toisten kanssa oleminen tuntuu pahalta kaipauksista huolimatta. Tällöin yksinäisyys ei ole vapaaehtoista. Jännityksen muuttuminen sosiaalisesti peloksi ja sitä kautta yksinäisyydeksi saattaa tuntua lohdulliselta. Nuori verhoutuu yksinäisyyteen, jotta pettymyksen ja nöyryytyksen tunteita ei tulisi. (Mattila 2014, 205–210.)

*Joskus sosiaalisten tilanteiden pelkoni näkyy myös läheisissä ystävyys-suhteissani: jos siitä on aikaa, että olen keskustellut ystäväni kanssa kasvotusten/somessa, saatan kokea vaikeaksi lähettää heille viestin tai ehdottaa tapaamista. Vaikka tiedän, että ystäväni oikeasti kaipaavat seuraani, ja elämäntilanteet vaikuttavat yhteydenpitoon, välillä aivoni yrittävät vakuuttaa minua siitä, että minusta on ystäväilleni vain vaivaa. Vastaaaja 1.*

*Muussa elämässä vaikutukset ovat samantyyllisiä ja lisäksi saatan pysyä kotona mahdollisimman paljon, ja joudun pakottamaan itseni esim. menemään ulos pienelle kävelyllä. Mainitsin myös aiemmin sen vaikutuksista kommunikoinnissa ystäväni kanssa. Joskus taas puhun vain lähipiirini kanssa ja välttelen muita. Vastaaaja 2.*

Kuten vastaajat kertovat niin pienetkin sosiaaliset hetket saattavat tuntua todella rankoilta. Kun kävelyllä lähteminen ja ystäville viestin kirjoittaminen tuntuu vaikealta ja mielessä pyörii ajatuksia siitä, että on taakka muille tai on huono ystävä, on yksilö jättäytymässä pois ja verhoutumassa yksinäisyyteen. Läheisille tämä näyttäytyy tahallisenä poisjättäytymisenä, mutta todellisuudessa pelko-oireinen kokee, että hänellä ei ole vaihtoehtoja.

Vastauksissa tulee ilmi myös vahva kontrollin tarve omaan käyttäytymisen hallitsemiseen sekä itsekkyyttä. Jännittäjä ei salli virheiden tekemistä itseltään, mikä voi olla hyvin vahingollista itsetunnon kannalta (vastaaaja 4). Jatkuva oman ja muiden käyttäytymisen analysointi aiheuttaa myös valtavasti stressiä (vastaaaja 2).

*Olo ulkokuoren alla on tällöin vähän vaikea ja mieli tahtoo muualle. analysoin usein ajatuksiani liikaa enkä välttämättä sano kuin pienen osan siitä, mitä mieleeni tulee. Vastaaaja 1.*

*Stressikokemus sosiaalisen tilanteen jälkeen, jossa paloittelen ja analysoin omani sekä muiden sanat ja kehonkielen. Vastaaaja 2.*

*Osaan kontrolloida mutta välillä on hankalaa. Vastaaaja 3.*

*Joskus olen huomannut ajattelevani, että kaikki muut on jotenkin enemmän kartalla ja perillä asioista (oli kyse mistä vain), ja itse ihan pihalla. Eli varmasti liittyy myös jollain tavalla haasteisiin itsetunnon kanssa. Vastaaaja 4.*

Jännittäjä haluaa luoda itselleen kuvan virheettömyydestä, jossa ei ole tilaa heikkouksille tai haavoittuvuudelle. Perfektionistisesta piirteestä ollaan ylpeitä, mutta sisimmässään jännittäjä haluaa tulla rakastetuksi heikkouksineen ja virheineen. Vaativuus saattaa koskettaa myös muita läheisiä ihmisiä esimerkiksi ihminen voi suhtautua kielteisesti toisten jännittyneisyyttä kohtaan. (Martin 2021, 122–125.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko aiheuttaa jännittäjässä suurta ahdistusta, joka on osin tietoista ja tiedostamatonta. Ahdistus on normaali reaktio, joka syntyy uhkaavissa tilanteissa. Se ilmenee levottomuutena, pelokkuutena, lamaantumisenä tai jopa paniikkina. Jatkuva ahdistus heikentää yksilön toimintakykyä sekä kykyä olla ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa. Ahdistus voi aiheuttaa välttelemistä, mikä vain lisää ahdistuksen tunnetta. (Rovasalo & Eerola 2023.)

*Tää ilmenee tuntemattomien/uusien ihmisten seurassa vetäytymisenä ja itseilmaisun tahattomana rajoittamisena. Olen usein paljon normaalia hiljaisempi tilanteissa, joissa on useita puolituttuja kasvoja. Vastaaaja 1.*

*Tämä voi olla ahdistavaa siksi, että kuitenkin tahtoisi ottaa enemmän osaa kiinnostaviin keskusteluihin. Saatan pelätä sitä miten*

*muut reagoivat tai mitä he ajattelevat sanomisistani ja teoistani. Pelkään tuomitsemista. Vastaja 2.*

*Myöhemmin kuitenkin huomasin, että uusien ihmisten kanssa työskentely ajatuksena ahdisti, etenkin kun koulusta saamani ystävä valmistui ennen minua. Vastaja 3.*

*Puhtaana kauhuna mennä/olla ihmisten seurassa. Keskeisimpänä, se että joutuu keskittymään niin paljon tilanteen kulkuun, mitä tapahtuu, mitkä ovat ihmisten keskeiset dynamiikat ja ilmapiiri ja siihen, kuinka siinä pitäisi itse olla ja reagoida. Vastaja 4.*

Pitkittyneet sosiaaliset pelot, yksinäisyys ja epäonnistumisen kokemukset ovatkin merkittävänä osasyynä masennuskokemukseen. (Martin 2021, 20–30.) Vastajista kahdella oli sosiaalisten tilanteiden pelon lisäksi masennuskokemus. Jännittäjät vaativat ja analysoivat toimintaansa todella tarkasti ja herkästi, kuten aikaisemmin olen maininnut. Tämä jatkuva ylivireys ja armostoimuus voivat hyvin olla burnoutin taustalla korkeakouluihin liitetyn kilpailun ja suorittamisen ilmapiirin lisäksi.

*Sairastuin masennukseen ensimmäisen kerran lukioiässä, mutta nyt sairastan masennusta toista kertaa. Vastaja 1.*

*Myöhemmin, kun sairastuin masennukseen sekä burnoutiin, huomasin, että osittain aloin inhota ryhmätöitä. Osittain se johtui käytännön syistä: en halunnut tehdä tuntemattomien kanssa, koska en tiennyt, tekevätkö he heille osoitetut tehtävät, kun voisin valita sellaiset kumppanit, joiden kanssa tiedän työskenteleväni hyvin. Vastaja 2.*

#### **5.4 Pelon synnyn taustatekijät**

Jännittämisen taustasyyt voidaan karkeasti jakaa kolmeen eri kategoriaan. Ensimmäinen kategoria sisältää yksilön omat temperamentti piirteet, jotka ovat yksilöllä hänen syntymästään asti. Niitä ovat esimerkiksi ujous ja arkuus. Piirteet eivät itsellään tuota yksilölle haittaa vain sen aiheuttaa lähiympäristön

suhtautuminen niihin negatiivisesti. (Virtanen 2023.) Perinnöllinen alttius sekä negatiivinen palaute ovat siis yksi jännittämisen taustasyistä.

*...minulle on aina huomauteltu puheliaisuudestani (ei aina pahalla, mutta se on tehnyt minusta ylitietoisen asiasta) ... Vastaja 1.*

*Herkkää ja ujoa luonnettani ei ymmärretty ja minua moitittiin arkuudesta, ei osattu tukea jännissä tilanteissa. Vastaja 2.*

Taustalla voi olla myös yksi tai useampi traumaattinen kokemus kuten esimerkiksi kiusaaminen, tahaton yksinäisyys, stressaavat elämäntilanteet tai muu lapsuudessa tai aikuisuudessa tapahtunut trauma. Monet kyselyyn vastaajista kokivat, että heillä sosiaalisten tilanteiden pelon taustalla on nimenomaan kiusaamiskokemus.

*Esikoulussa ja lähes koko peruskoulun ajan kokemani kiusaaminen... teini-ikäisenä kauan jatkunut yksinäisyys sekä masennuskierteeni. Vastaja 1.*

*Minua on kiusattu 3–9 luokilla päivittäin ja tästä on jäänyt käteen pelko sosiaalisista tilanteista. Vastaja 2.*

*Minua myös syrjittiin ja jätettiin ulkopuolelle, sillä en ollut kiinnostunut samoista asioista kuin muut (esim. alkoholi). Vastaja 3.*

*Minua on kiusattu suurin osa peruskoulua ja varsinainen sosiaalinen ahdistus alkoi näkyä kuudennesta luokasta ylöspäin. Minulla on myös paljon omasta perhedynamiikasta johtuvia traumoja. Vastaja 4.*

*Ala-asteen lopulla koin syrjimistä ja kotiympäristö oli turvaton. Näin ollen luotto ihmisiin ehkä katosi tai en kokenut olevani oikeasti arvokas ryhmän jäsen vaan ns. taakka jonka poissaoloa kukaan ei edes huomaisi. Vastaja 5.*



Kolmas yleinen sosiaalisen tilanteen pelon taustasy on varhaiset lapsuuden kokemukset, jotka vaikuttavat oman minäkuvan ja identiteetin muodostumiseen. Tämäkin teema nousi vastauksissa esille itsekriittisyyden (vastaaja 1) muodossa, tunnetaitojen hallinnassa (vastaaja 2) ja huonon itsetunnon (vastaaja 3) kanssa.

*En ole aivan varma mikä sosiaalisten tilanteiden pelkoon vaikuttaa. Olen ainakin yleisesti ottaen hyvin itsekriittinen henkilö. Vastaaja 1.*

*Koen, että olisin tarvinnut enemmän lempeää rohkaisua, ja tukea itseilmaisuuni sekä vuorovaikutukseen väistämättä liittyvien pettymysten käsittelyyn. Myös reiluja sääntöjä riitatilanteissa, otin lapsena liikaa vastuuta muiden tunteista ja ”unohdin omani”. Vastaaja 2.*

*Joskus olen huomannut ajattelevani, että kaikki muut ovat jotenkin enemmän kartalla ja perillä asioista (oli kyse mistä vain), ja itse ihan pihalla. Eli varmasti liittyy myös jollain tavalla haasteisiin itsetunnon kanssa. Vastaaja 3.*

Arvellaan, että noin kolmannes sosiaalisten tilanteiden pelon synnystä aiheutuu perinnöllisistä syistä, mutta niiden tekijöiden lisäksi tarvitaan varhaisia vuorovaikutustekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön temperamenttiin. (Martin 2021, 72.) Sosiaalisten tilanteiden pelon synnyssä on siis avainasemassa ihmisten välinen vuorovaikutus. Syntytekijöiden ymmärtäminen voi tuoda pelko oireiselle lohtua sekä auttaa tuen tarpeen kartoittamisessa.

## **5.5 Korkeakoulujen tuki**

Kyselyn viimeinen kysymys koski opiskelijoiden toiveita tuen saamisesta. Kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat, että helpoiten tukea on saanut läheisiltä ystäviltä ja opiskelukavereilta. Koulujen ammattilaiset ovat vähätelleet ongelmia eivätkä ole ottaneet tosissaan opiskelijan huolia 18 vastaajaan mielestä. Suurin osa vastaajista, jotka ovat saaneet apua ja tukea kokivat sen todella

merkitykselliseksi, mutta ammattilaisen apua ei ole kuitenkaan usein saatu koululta vain muuta kautta kuten työterveyden palveluista.

*Ilmaistessani huoleni esimerkiksi. opettajille tai koulun ulkopuoliseen psykoterapeutille, saan takaisin vain vähättelyä eri muodoissa. Vastaja 1.*

*En oikein ole varma olenko saanut mitään tukea, muuta kuin välillä tsemppaavia sanoja muilta opiskelijoilta ja kuinka olen aika hyvä peittämään sen, että pelottaa. Vastaja 2.*

*En minkäänlaista tukea, jos olen maininnut asioita jollekin niin kommentoidaan tyyliin "rohkeasti mukaan vaan" minkä käännän päänsisällä tarkoittamaan "sinun ongelmiasi eivät minua kiinnosta minua". Vastaja 3.*

*Olen saanut apua, ja olen kiitollinen siitä. Sen ansiosta jaksaa tehdä työtä itsensä eteen. Parhaimman avun olen itse saanut opiskelukuvioiden ulkopuolelta. Vastaja 4.*

*Hakeuduin psykologin vastaanotolle ja kävin psykiatrin vastaanotolla kandin ja maisterin välisen vuoden aikana työterveyden kautta. Ystävien tuki on ollut korvaamatonta. Vastaja 5.*

Ensimmäinen tukitoive, jota noin 22 % opiskelijoista toivoivat, oli vertaistuki. Vertaistuki synnyttää samanlaisessa elämäntilanteessa tai samankaltaisten kokemusten kohdanneissa ihmisissä vertaisuuden kokemuksen. Tämä vertaisuuden voima antaa yksilölle muun muassa toivoa omasta selviytymisestä, tietoa arjessa selviytymiseen, sosiaalisia taitoja nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kautta sekä tukea elämänhallintaan ja oppimiseen. Vertaistuen pääajatus on, että kukaan ei ole yksin ongelmien kanssa ja että vertaisista saa voimaa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 2 käsitteet vertaistuki)

*Vertaistuki olisi itselle paras tukimuoto, mutta se vaatisi myös paljon. Omista fiiliksistä ja peloista avautuminen on vaikeaa, ja luulen*

*että kynnys olisi aika iso, vaikka niin olisi varmasti myös siitä saatu apu. Vastaaja 1.*

*Parasta tukea on se, kun joku aidosti kuulee, ja antaa puhua. Kun kokee, ettei ole tullut kuulluksi tarvitsee juuri sitä. Lisäksi hiven ulkopuolisen kannustusta ja uskoa itseen. Vastaaja 2.*

*Enemmän vertaistukitilaisuuksia, johon voi mennä keskustelemaan samassa tilanteessa olevien kanssa. Vastaaja 3.*

*Vertaistuki olisi varmaan paras koska tietäisi että ei ole ainoa mutta kynnys avun hakemiseen on tosi korkea etenkin, kun yhteiskunnassa suositaan tosi extrovertteja ihmisiä. Vastaaja 4.*

Vertaistuen lisäksi 40 % vastaajista kokivat, että korkeakoulujen toimintakulttuuriin tulisi saada muutosta. Suorittamisen ilmapiiristä pitäisi luopua ja opetussuunnitelman tiukoista raameista voisi joustaa. Pakottamisen ja painostuksen sijaan opettajat voisivat joustaa ja yhdessä oppilaan kanssa löytää hänelle sopiva tapa suorittaa pelkoa aiheuttava tehtävä.

*Kannustavaa ja ymmärtäväistä ilmapiiriä toivoisin myös kurssinvetäjien puolelta, ettei ketään pakotettaisi tai painostettaisi puhumaan koko vertaisryhmän edessä ilman että siitä ilmoitettaisiin etukäteen. Lyhyen varoitusajan esitelmät pahin painajaiseni. Vastaaja 1.*

*Ehkä toivoisin enemmän ymmärrystä sosiaaliseen ahdistukseen, ettei oppilaita vahingossa leimattaisi laiskoiksi/epämotivoituneiksi, kun taustalla onkin ahdistus. Vastaaja 2.*

*Toimintakulttuuriin kaipaisin muutosta siinä, ettei opintoja tahkotaisi hirveällä kiireellä. Paloin itse loppuun, ja se pahensi myös jännittämistäni ja sosiaalisten tilanteiden pelkoani, vaikka en ottanut lainkaan ylimääräisiä opintoja, vaan tein tasan sen, mitä opetussuunnitelman mukaan minun kuului suorittaa tietyssä ajassa. Vastaaja 3.*

*Koska minua ei otettu tosissaan, tilanteeni paheni ja koin olevani loukussa, pakotettuna tekemään väkisin vaadittavat koulusuoritukset, vaikken olisi jaksanut. Myös siis maailman ja yhteiskunnan ylipäättään pitäisi muuttua, sillä alati kasvavat paineet, ja vaikeus saada apua etenkin mielenterveyden ongelmiin, vain pahentavat ihmisten tilanteita - sekä sellaisten, jotka eivät ainakaan vielä oireile, että niille, jotka ovat jo kärsineet aiemminkin kyseisessä oravanpyörässä. Vastaja 4.*

*Toimintakulttuurien muutos sekä ymmärryksen lisääminen olisi se isoin apu. Vastaja 5.*

Ongelmia ei aiheuta pelko itsessään vain se, suhtautuuko ympäristö ja yksilö piirteeseen negatiivisesti vai positiivisesti. Ympäristön suopea ja ymmärtäväinen ote piirteisiin voi tehdä pelosta kärsivästä ihmisestä todella sosiaalisesti taitavan. (Martin 2021, 72–74.)

Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä ihminen voi alkaa välttelemään ahdistavia tilanteita ja vähitellen irtaantuu opinnoistaan ja sosiaalisista suhteista (Wahlbeck 2021). Tehtävissä joustaminen ja uusien mallien keksiminen auttaa opiskelijaa suoriutumaan opinnoissaan eteenpäin. Jos joustoa ei tapahdu niin kurssi voi jäädä kesken ja opinnot suorittamatta pelkojen vuoksi.

Epäedullisissa olosuhteissa jännityksen kokemukset voivat muotoutua sosiaalisesti peloksi (Mattila 2014, 195–213). Pahimmillaan opettajan painostava käytös saa siis jännittäjässä aikaan pelkoreaktion, joka johtaa tilanteiden ja opintojen välttelemiseen. Parhaimmillaan jännittäjä kohtaa ymmärrystä, tukea, tehtävien yksilöllistä räätälöintiä ja näin uskaltaa voittaa pelkojaan omalla tasollaan.

Jännittämiseen liittyvät kurssit koettiin ristiriitaisesti. Osalle oppilaista kursseista on ollut hyötyä, osa haluaisi sisältöihin muutoksia ja osan mielestä kurssit ovat hyvinkin turhia.

*Varsinaiseen esiintymisjännikseen on ollut jotain kursseja, mutta en ole osallistunut niille. Vastaja 1.*

*Olen käynyt joissain jännittäjäryhmissä, mutta en ole kokenut niitä hyödyllisiksi, en ole kokenut voivani samaistua muihin oleenkaan enkä ole kokenut tuleeni itse ymmärretyksi. Vastaja 2.*

*Toivoisin, että jännittämisestä puhuttaisiin enemmän varsinkin neuroepätyypillisyyden näkökulmasta. Olen nähnyt onneksi monia hyviä kursseja/työpajoja jännittämisestä, mutta olisi tärkeää, että muu yliopistoyhteisö olisi myös mukana tässä asiassa, eikä kaikki vastuu siirtyisi itse jännittäjille. Vastaja 3.*

*Toivoisin, että kouluissa järjestettäisiin säännöllisesti kursseja liittyen jännittämiseen - niin, että oikeasti kaikilla halukkailla olisi mahdollisuus osallistua jossakin vaiheessa opintojaan. Vastaja 4.*

Toiveiden erilaisuus kuvaa hyvin sosiaalisten tilanteiden pelon moniulotteisuutta ja ongelmien laajuutta sekä toki myös sitä, että kursseille osallistuminen voi olla vaikeaa, kun pelon aiheena on sosiaaliset tilanteet. Tukea tulisi tarjota siis monipuolisesti, mutta ennen kaikkea tärkeintä on myönteinen suhtautuminen ja ymmärryksen lisääminen.

## **6 LOPUKSI**

### **6.1 Eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuutta mitataan kahdella tavalla reliabiliteetilla ja validiteetilla. Ensimmäinen niistä kuvaa toistettavuutta eli jos tutkimus tehtäisiin uudestaan, saataisiinko samoja vastauksia. Validiteetti taas kertoo tutkimuksen yleistettävyydestä eli siitä, että mittaako valittu mittari sitä mitä on haluttu mitata. (Metsämuuronen 2006, 117.)

Opinnäytetyön tutkimuksessa on käytetty laadullista kirjoituskutsu menetelmää, joka on samanlainen jokaiselle vastaajalle. Tämän vuoksi tutkimus on

helposti toistettavissa uudestaan. Voidaan siis todeta, että tutkimuksen reliabiliteetti eli toistettavuus toteutuu.

Tämän tutkimuksen tavoitteina on vastata tutkimuskysymyksiin eli millä tavalla sosiaalisten tilanteiden pelko esiintyy korkeakouluuyhteisöissä, millaisia vaikutuksia pelolla on opiskelijan elämään, mitkä tekijät vaikuttavat pelkojen syntymiseen sekä miten korkeakoulut voisivat tukea opiskelijoita. Tutkimuksessa käytetyn kirjoituskutsu menetelmän kysymykset ovat laadittu näiden tutkimuskysymysten pohjalta. Kyselylomakkeen kysymykset vastaavat siis jokaiseen tutkimuskysymykseen. Näin myös tutkimuksen validiteetti eli oikeellisuus toteutuu.

Tutkimuksen läpinäkyvyyden ja luotettavuuden lisäämiseksi tekstissä esiintyy paljon suoria lainauksia, jotka on saatu kirjoituskutsuihin eli teemakirjoittamiseen osallistuneilta korkeakouluopiskelijoilta. Näin myös vastaajien ääni on saatu suoraan esille. Kokemukset ovat siis vastaajien kirjoittamia, mutta tutkija on itse luonut niille merkityksen sekä tulkinnan.

Eettisyyden lähtökohtana on ollut vastaajien anonymiteetin säilyttäminen poistamalla kaikki tunnistettavissa oleva tieto kuten ikä, sukupuoli, asuinpaikka tai oppilaitos sekä sekoittamalla tekstikatkelmien järjestys. Tekstissä on kuvattu aineiston keruu, analyysi ja tulkinta tarkasti läpinäkyvyyden ja oikeellisuuden vuoksi, mutta niin, että vastaajien anonymiteettiä on kunnioitettu.

Kirjoituskutsujen apukysymykset olivat muotoiltu niin, että vastaaja on saanut tulkita kysymystä haluamallaan tavalla sekä päässyt muotoilemaan vastauksensa vapaasti. Näin vastaajia ei ole pakotettu ylittämään omia rajojaan tai kertomaan aiheista, joista ei halua kertoa. Toisaalta vapaus kirjoittaa nostaa myös helpommin uusia teemoja, kuin jäykät vastausvaihtoehdot.

Kirjoittajien kokemukset sosiaalisten tilanteiden pelosta vaihtelevat eri elämäntilanteissa ja eri tunnetiloissa. Laadullisessa tutkimuksessa käsitelläänkin vastaajien subjektiivisia kokemuksia, jotka ovat osin muuttuvia. Nämä seikat eivät kuitenkaan saa väheksyä vastaajien aitoja kokemuksia ja niiden merkityksellisyttä.

## 6.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyö vahvisti, että sosiaalisten tilanteiden pelkoa esiintyy korkeakouluyhteisöissä ja että pelkojen vuoksi opiskelijat ovat joutuneet keskeyttämään kursseja tai jättäytymään kokonaan pois koulusta. Tutkimus nosti uutena tietona sen, että opiskelijat kokevat korkeakoulukulttuurin olevan joustamaton sekä vähättelevä koskien opiskelijoiden pelkokokemuksia. Toiveina opiskelijat nostivat vertaistuen saamisen, opinnoissa mahdollisuuden joustoon esimerkiksi mahdollisuus suorittaa tehtäviä erilaisilla suoritustavoilla, kiireen ja paineen vähentäminen sekä ymmärryksen ja tietoisuuden lisääntyminen niin, että opiskelijoita ei leimattaisi. Myös sosiaalisten tilanteiden pelon aiheuttamat seuraukset kuten yksinäisyys, burnout ja vahva itsekkriittisyys nousivat tutkimuksessa enemmän esille.

Tutkijana olin ristiriidassa työn tärkeyden ja julkaisemisen kanssa. Aiheuttaako aiheen tuominen esille enemmän haittaa kuin hyötyä pelko-oireisille? Onko minulla oikeus julkaista näin henkilökohtaisia tarinoita? Vastauksia lukiessa voi kuitenkin huomata kuinka pelosta kärsivät opiskelijat haluavat tulla kuulukuksi eikä olla enää *"taakka jonka poissaoloa kukaan ei edes huomaisi"*.

Ujot, herkät ja poisvetäytyneet opiskelijat ovat helppo sivuuttaa, kun lavalle nousee opiskelijoita, jotka ovat sosiaalisesti taitavampia tai pystyvät hillitsemään pelkonsa. Mutta myös heillä hiljaisilla on oikeus olla esillä omalla tavallaan ja oikeus tulla kuulukuksi. Erilaiset pelkotilat tulisi kohdata hyväksyvästi, jotta yksilö ei kokisi itseään ulkopuoliseksi tai vääränlaiseksi.

Piirteet saavat merkityksen suhteessa ympäristöön, joka määrittelee mistä piirteestä tulee ongelmallinen ja mistä hyödyllinen. (Päivänsalo ym. 2018, 57–58). Korkeakoulukulttuurin suosimat piirteet vaativat päivittämistä. Hiljaisuus ja ujous ryhmätöissä eivät tarkoita laiskuutta tai välinpitämättömyyttä eikä kovaäänisyys tarkoita sosiaalista taitavuutta. Hyvinvoiva yksilö lisää hyvinvointia koko yhteisöön.

Kilpaileminen ja suorittamisen ilmapiiri liittyy korkeakoulujen toimintakulttuuriin. Vastauksista oli näkyvillä kokemuksia burnoutista ja koulunkäyntiin liittyvistä paineista. Suorituskeskeisyyden sijaan opiskelijoiden hyvinvointia voisi

lisätä kohtaamalla opiskelijat yksilöinä ja tarjoamalla heille oikeanlaista tukea. Silmälaput silmillä juoksemisen sijaan tulisi pysähtyä ongelman äärelle ja vähentää suorittamisen taakkaa.

Itse opin työn tekemisen lomassa paljon ihmisyydestä ja kulttuurin luomasta häpeästä. Sanomattomia ja piiloteltuja ajatuksia tuli tutkimuksessa esille. Miksi tunnemme häpeää sanoa ja kertoa omista peloistamme, kun ne ovat luonnollisia. Olen tyytyväinen työni tulokseen, sillä pääsin tuomaan esille ihmisten aitoja kokemuksia sekä laittamaan esille aikaisempien tutkimusten lausahdukset ja numerot ihmisten sanoittamaksi. Vastaavaa opinnäytettä ei olla myöskään koskaan tehty nuorisotyön kentällä.

Tutkimuksessa toisin olisi voinut tehdä kysymysten asettelun. Kysymykset tulisi asettaa siis yksinkertaisemmin ja lyhyemmin sekä korostaa enemmän sosiaalisten tilanteiden pelon eroa esiintymisjännitykseen, sillä aineistosta oli luetavissa kokemuksia ja ajatuksia muustakin kuin sosiaalisten tilanteiden pelosta. Aineiston rajaaminen oli siis työlästä ja paljon asioita jäi sanomatta.

Opinnäytetyön jatkoksi ja tueksi olisi hyvä tehdä haastattelu sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville opiskelijoille, jotta hekin, joiden on helpompi sanoittaa kokemuksensa suullisesti, pääsisivät esille. Aiheesta jäi paljon sanomatta esimerkiksi mitä keinoja opiskelijat käyttävät jännittämisen hillitsemiseen ja määrällisesti, kuinka moni opiskelija kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta. Nämä voisivat olla hyviä jatkotutkimuskohteita. Kehittämisen näkökulmasta opiskelijoille voisi järjestää esimerkiksi vertaistukitilaisuuden sosiaalisten tilanteiden pelosta.

Tarkastellessani tutkimustuloksia vakuutun siitä, että sosiaalisten tilanteiden pelko tai jännittäminen on etenkin nyt läsnä monen opiskelijan arjessa. Pandemian aiheuttama etäopiskelu on korostanut sosiaaliin tilanteisiin liittyviä pelkoja ja varmasti monet pelosta kärsivät opiskelijat haluaisivat paeta takaisin verkkoon.

Opinnäytetyö prosessin soittolistalle oli eksynyt Camila Cabellon Real Friends kappale, jonka ensimmäinen säe kuvastaa hyvin sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Pelosta kärsivät nuoret jäävät sisälle muiden lähtiessä opiskelijabileisiin



ja esittävät kaiken olevan hyvin. He yrittävät selviytyä ja jaksavat yrittää, vaikka ympäristö painaa heitä alaspäin.

Tulokset ovat osiltaan lannistavia, mutta niistä paistaa kuitenkin toivo ja halu vaikuttaa asioihin. Myös kyselyyn vastanneiden positiivinen ja kannustava asenne kertoo, että aihetta pidetään merkittävänä. Jos opiskelijat kokisivat tilanteen olevan toivoton, eivät he vastaisi ja jakaisi omia kokemuksiaan. Parilla vastaajalla oli toki myös positiivisia kokemuksia esimerkiksi ystävien tuesta ja aidosta kuuntelemisesta.

Nämä aidot kokemukset toivottavasti synnyttävät jatkokeskustelua ja lisäävät tietoisuutta aiheen ympäriltä. Tavoitteena ei siis ole halventaa korkeakouluja vain tuoda heille esille toiveita, kokemuksia ja tietoa aiheesta, jonka helposti unohtaa. Ammattilaisille opinnäytetyö lisää tietoa ja tuo näkökulmia esim. jännittämiseen suhtautumiseen. Opiskelijoille vertaistukea sekä myös tietoa.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Almonkari, M. & Kunttu, K. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden jännittämiskokemusten yhteys opiskelukykyyn. *Prologi - Puheviestinnän vuosikirja 2012* 1, 7–27. PDF-dokumentti. Julkaistu 15.12.2012. Saatavissa: <https://doi.org/10.33352/prlq.95878> [viitattu 4.10.2022].
- Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja. Jyväskylä Studies in Humanities 86. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3059-2> [viitattu 4.10.2022].
- Asher, M. & Aderka, I. M. 2018. Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology* 10, 1730–1741. Verkkolehti. Saatavissa: [10.1002/jclp.22624](https://doi.org/10.1002/jclp.22624) [viitattu 27.9.2022].
- Depressio. 2022. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 29.6.2022. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023#s9> [viitattu 1.2.2023].
- Haapamäki, J. 2018. Korkeakoulujen aloittajien ikäjakauma. Vipunen-opetushallinnon tilastopalvelu. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.10.2018. Saatavissa: <https://tilastoneuvos.vipunen.fi/2018/10/15/korkeakoulujen-aloittajien-ikajakauma/> [viitattu 18.10.2022].
- Hannus, T. 2022. Etäopetuksen määrä jäi pysyvästi korkeammalle kuin ennen koronaa kaakon korkeakouluissa – moni valitsee yhä verkko- tai monimuoto-opetuksen. Yle Uutiset. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.9.2022. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-12619440> [viitattu 22.1.2023].
- Hellström, K., Hanell, Å. & Bergroth, R. 2003. Fobiat. Helsinki: Edita.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Martin, M. 2018. Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirja. Tampere: Mediapinta.
- Martin, M. 2021. Saa jännittää. Jännittäminen voimavarana. Uudistettu laitos. Helsinki: Kirjapaja.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2017. Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. YTHS. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/app/uploads/2021/02/JANNITTAMINEN-OSANA-ELAMAA-opiskelijaopas.pdf> [viitattu 29.3.2022].
- Mattila, J. 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. Helsinki: WSOY.
- Mattila, J. 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: tutkijalaitos. Helsinki: International Methelp.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 15.1.2023].

Mälkönen, L. & Riukulehto, M. 2022. Etäopiskelun vaikutukset LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden arkeen. LAB-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/745621/Malkonen\\_Riukulehto.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/745621/Malkonen_Riukulehto.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 22.1.2023].

Nuorisolaki 21.12.2016/1285.

Nyyti ry. s.a. Nyyti ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/> [viitattu 8.10.2022].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020–2023. Tavoitteena nuoren merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:2. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162007/OKM\\_2020\\_2\\_VANUPO\\_fi\\_u.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162007/OKM_2020_2_VANUPO_fi_u.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 27.9.2022].

Pakkala, E. 2022. Osa opiskelijoista riemuitsi, mutta osa ahdistui – lähiopetukseen paluu näkyy nyt psykologien vastaanotoilla. Yle Uutiset. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.10.2022. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20001229> [viitattu 22.1.2023].

Päivänsalo, T., Lehtinen, V., Niemelä, R. & Sandholm, K. 2018. Oivallus: psykologiaa lukiolaisille 5. Helsinki: Otava.

Päivänsalo, T., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R. & Anttila, R. 2016. Oivallus: psykologiaa lukiolaisille 2. Helsinki: Otava.

Päivänsalo, T., Sandholm, K. & Niemelä, R. 2017. Oivallus: psykologiaa lukiolaisille 4. Helsinki: Otava.

Pöysä, J. s.a. Kirjoituskutsut. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/kirjoituskutsut/> [viitattu 13.10.2022].

Rovasalo, A. & Eerola, H. 2023. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.1.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188> [viitattu 13.3.2023].

Sosiaaliset pelot. s.a. Nyyti ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/jannittaminen/sosiaaliset-pelot/> [viitattu 14.2.2023].

Stenberg, J., Koivisto, E., Saiho, S., Pihlaja, S., Halme, S., Helkavaara, M., Grigori, J. & Holi, M. 2016. Irti sosiaalisesta jännittämisestä. Helsinki: Duodecim.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. PDF-dokumentti. Päivitetty 13.12.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813> [viitattu 5.4.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). WWW-dokumentti. Päivitetty 4.8.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-> [viitattu 5.4.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 14.2.2023].

Virtanen, J. 2023. Pandemia lisäsi lasten ja nuorten jännittämistä sosiaalisissa tilanteissa. *Helsingin Sanomat*. Verkkolehti. Päivitetty 21.1.2023. Saatavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000009341937.html> [viitattu 22.1.2023].

Wahlbeck, K. 2021. Social phobia. Mieli Mental Health Finland. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.8.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/en/mental-ill-health/social-phobia/> [viitattu 30.8.2022].

## **TEEMAKIRJOITTAMISEN APUKYSYMYKSET**

Miten koet ja määrittelet oman sosiaalisten tilanteiden pelon/jännittämisen/ahdistuksen?

Mistä lähtien olet kokenut sosiaaliset tilanteet vaikeiksi?

Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että koet sosiaaliset tilanteet vaikeiksi?

Miten sosiaalinen pelko/jännittäminen on tullut esille ihmisten kohtaamisessa?

Miten se on vaikuttanut koulunkäyntiisi tai muuhun elämään?

Millaiseksi koet korkeakoulun opiskelukulttuurin?

Minkälaista tukea olet saanut sosiaalisten tilanteiden pelkoon/jännittämiseen opiskeluyhteisössä ammattilaisilta ja kanssaopiskelijoilta?

Minkälaista tukea haluaisit saada pelkoon/jännittämiseen? esimerkiksi vertais-tukea, toimintakulttuurin muutosta tai yksilöllistä tukea