

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2024

Elsi Vuorio-Söderström

Hei, jännittääkö suakin?

– opas sosiaalisesta ahdistuneisuudesta nuorille ja
heidän tukiverkostoilleen



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2024 | 49 sivua

Elsi Vuorio-Söderström

Hei, jännittääkö suakin?

– opas sosiaalisesta ahdistuneisuudesta nuorille ja heidän tukiverkostoilleen

Tässä kehittämistyössä tarkastellaan sosiaalista ahdistuneisuutta varhaisnuoruudessa. Teoriaperustassa tutustutaan varhaisnuoruuden tärkeimpiin kehitystehtäviin sekä sosiaalisen ahdistuneisuuden eri asteisiin aina jännityksestä sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Lisäksi tarkastellaan yleisimpiä nuorille suunnattuja hoitokeinoja sosiaalisen ahdistuneisuuden voittamiseksi.

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta sosiaalisesta ahdistuneisuudesta. Tarkoituksena on auttaa sosiaalisesti ahdistuneita nuoria saamaan apua ahdistukseen ja pelkoihin. Kehittämistehtävänä on luoda tiivis ja helppolukuinen opas sosiaalisesta ahdistuneisuudesta.

Kehittämismenetelminä toimivat dialoginen keskustelu ja aikaisemman tiedon käyttö sekä aineistonkeruumenetelmänä työpaja, jonka sisällä käytettiin Kuusi ajatteluhattua -menetelmää. Työpaja toteutettiin Salossa Hermannin koulussa, jonka koulukuraattori toimii tämän kehittämistyön toimeksiantajana.

Tämän kehittämistyön tuotoksena syntyi ”Hei, jännittääkö suakin?” -opas sosiaalisen ahdistuneisuuden tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja tukemiseen nuorille ja heidän tukiverkostoilleen. Oppaaseen on yhdistetty teorian tietoa sosiaalisesta ahdistuneisuudesta sekä nuorten ajatuksia toimivasta avusta.

Asiasanat:

sosiaalinen ahdistuneisuus, sosiaalinen jännitys, sosiaalisten tilanteiden pelko, varhaisnuoruus

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of social services

2024 | 49 pages

Elsi Vuorio-Söderström

Hei, jännittääkö suakin?

– a guide about social anxiety for adolescents and their support networks

This development work examines social anxiety in early adolescence. The theoretical framework explores the key tasks of early adolescent development and the different degrees of social anxiety, ranging from nervousness to social phobia. Additionally, common treatment methods aimed at helping adolescents overcome social anxiety are explored.

The goal of this development work is to spread awareness about social anxiety with the purpose of helping socially anxious adolescents to get help for their anxiety and fears. The development task was to create an easy to read guide on social anxiety.

The methods used for development methods used were dialogical discussion and the use of existing knowledge, in addition to a workshop including the use of the Six Hats method, from which the data was collected. The workshop took place in Hermannin koulu in Salo, with the school's social worker being the client for this development work.

As a result of this development work, the guide "Hei, jännittääkö suakin?" was created to help adolescents and their support networks to recognize, understand, and support social anxiety. The guide combines theoretical information about social anxiety, its symptoms, and coping strategies, along with insights from adolescents on effective support.

Keywords:

social anxiety, social nervousness, social phobia, early adolescence

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Varhaisnuoruus ikävaiheena	7
2.1 Nuoren kehitys murrosiässä	7
2.2 Nuoren aivot tavoittelevat nopeaa mielihyvää	8
2.3 Nuori haluaa olla hyvä	10
3 Sosiaalinen ahdistuneisuus varhaisnuoruudessa	12
3.1 Sosiaalinen jännittäminen on osa normaalia elämää	12
3.2 Sosiaalisten tilanteiden pelko vie toimintakyvyn	13
3.3 Syitä sosiaaliselle ahdistuneisuudelle	15
4 Apua sosiaaliseen ahdistuneisuuteen	17
4.1 Sosiaalisen ahdistuneisuuden itsehoito	17
4.2 Koulu ja huoltajat ahdistuneen nuoren tukena	18
4.3 Sosiaalisen ahdistuneisuuden hoito terveydenhuollossa	20
5 Kehittämistyön toteutus	22
5.1 Kehittämistyön lähtökohdat ja toimeksiantaja	22
5.2 Kehittämistyön tavoite ja kehittämistehtävä	22
5.3 Kehittämistoiminnan menetelmät	23
5.4 Kehittämistyön prosessi	24
5.5 Työpaja	26
6 Hei, jännittääkö suakin?	29
7 Apua sosiaaliseen ahdistuneisuuteen	31
7.1 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	31
7.2 Pohdinta	32
Lähteet	35

Liitteet

Liite 1. Työpajan case

Liite 2. Työpajan Power Point -esitys

Liite 3. Työpajan vastauslomakkeen runko

1 Johdanto

Vallitseva maailmantilanne, jossa nopeaan tahtiin tulevat kriisit, kuten koronapandemia ja hetkeä myöhemmin Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan, unohtamatta jo pitkään kestänyttä ilmastokriisiä, on omiaan aiheuttamaan ahdistusta ihmisissä eikä vähiten nuorissa. Kouluterveyskyselyissä ilmenee, että nuorten yleinen ahdistuneisuus on lisääntynyt globaalin koronapandemian aikana huomattavasti. (THL 2021.)

Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä ilmenee, että 8.–9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien keskuudessa raportoitiin lähes kaksinkertainen määrä sosiaalista ahdistuneisuutta kuin vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä. Kasvu oli hieman loivempaa pojilla kuin tytöillä. (Ranta 2021.) Myös yleisen ahdistuneisuuden määrä on lähes tuplaantunut tytöillä ja hieman kasvanut pojilla (THL 2021). Tämänlainen kehitys on näkynyt myös koulumaailmassa; yleinen näkemys koulujen henkilökuntien keskuudessa tuntuu olevan se, että nuoret yhä vähemmän uskaltavat olla aktiivisia tunnilla tai osallistua yhteisiin kouluhenkeä nostattaviin aktiviteetteihin. Nuoret tuntuvat myös sanoittavat yhä enenevässä määrin esimerkiksi kuraattorille sitä, kuinka koulunkäynti ja vuorovaikutustilanteet ahdistaa. Syyksi voidaan spekuloida esimerkiksi koronapandemian aikaisia rajoituksia tai nykymuotoisen elämän tuomia odotuksia ja vaatimuksia.

Varhaisnuoruus on jo itsessään sellainen elämänvaihe, joka kätkee sisäänsä monia haasteita ja kehityskulkuja muuttuvan kehon ja mielen keskellä. Toisilla sosiaalinen ahdistuneisuus voi ilmetä perhosina vatsassa, toisilla taas nuoruuden aikana koettu sosiaalinen ahdistuneisuus voi muodostua merkittäväksi tekijäksi nuoren kehityksessä, hyvinvoinnissa ja elämänlaadussa. Tässä kehittämistyössä tarkastellaan varhaisnuoruutta kehitysvaiheena, sen tuomia erityispiirteitä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen sekä miten sosiaalista ahdistuneisuutta voi hoitaa. Tästä kerätystä teorian tiedosta sekä nuorten ajatuksista syntyi kehittämistyön tuotoksena opas sosiaalisesta ahdistuneisuudesta.

2 Varhaisnuoruus ikävaiheena

2.1 Nuoren kehitys murrosiässä

Nuoruus sijoittuu keskimäärin ikävuosiin 12–22 ja se jaetaan kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Nuoruusiässä tapahtuva kehitys on moninaista ja ulottuu aina biologisesta kehityksestä sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. Nuoruusiän varhaisvaihe sijoittuu ikävuosiin 12–15, jolloin nuoruuden kuohunta on voimakkaimmillaan niin fyysisesti kuin psyykkisesti. (Marttunen & Kaltiala 2021c.)

Yksi varhaisnuoruuden merkittävimmistä kehitystehtävistä on puberteetti eli tutummin murrosikä, jonka hormonaaliset muutokset alkavat jo ennen varsinaista nuoruutta. Puberteetti on moniulotteista fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun aikaa, joka alkaa aivojen neuroendokriinisina ja hormonaalisina muutoksina ja päättyy lopulta lisääntymiskyvyn saavuttamiseen. (Nurmi ym. 2014, 144–145.)

Tyttöjen murrosikä alkaa jo ennen varhaisnuoruutta, ennen 11 vuoden ikää, rintarauhasien kasvulla ja päättyy kuukautisten alkamiseen, joka tapahtuu keskimäärin 13 vuoden iässä. Tyypillisesti tytöillä rintojen kehitys alkaa 8–13 vuoden iässä ja ensimmäinen kuukautisvuoto tapahtuu yleensä kasvupyrähdyksen jälkeen. Murrosiän pituuskasvu tapahtuu kolmessa vaiheessa, joista nopein vaihe sijoittuu noin 12 vuoden ikään. Murrosiän myötä kohdun koko kasvaa ja sen muoto muuttuu päärynämäiseksi. Samalla kohdun limakalvo paksuntuu, ja valkovuoto voi ilmaantua varhaisessa murrosiän vaiheessa. Iho alkaa rasvoittua ja häpykarvoitus kasvaa. (Sinkkonen 2012, 25–27; Kuiri-Hänninen & Ojaniemi 2023.)

Poikien murrosikä alkaa keskimäärin vuoden tyttöjen murrosikää myöhemmin, mutta kestää ajallisesti vähemmän aikaa. Pojan kivekset alkavat kasvamaan noin 12-vuotiaana, josta noin vuoden päästä myös penis alkaa kasvaa. Pojan murrosikää värittävät yölliset siemensyöksyt sekä yhtäkkiset erektiöt, jotka saattavat ilmaantua täysin ilman minkäänlaista seksuaalista kiihotetta. Nämä yllättävät tapahtumat murrosikäisen pojan elämässä saattavat pelottaa ja luoda hallitsemattomuuden tunnetta samankaltaisesti kuin tyttöjen kuukautisten alkaminen. (Savinainen ym. 2013, 24.)

Se, mitä murrosikäisen mielessä tapahtuu puberteetin aikana, ei ole riippuvainen sukupuolesta. Sekä pojat että tytöt kehittyvät fyysisesti paljon nopeammin kuin henkisesti, mikä luo hämmennystä ja jopa ahdistusta; nuoren minäkuva muuttuu samalla, kun keho muuttuu. Nämä muutokset voivat aiheuttaa nuoren käytöksessä eräänlaisen taantumien, jolloin turvaa haetaan lapsuuden käytösmalleista. Koska poikien murrosikä on usein tyttöjä lyhyempi ja näin kehitystahti nopeampi, saattaa psyykinen oireilukin olla rajumpaa. (Sinkkonen 2012, 30, 33, 69.)

Murrosikäinen nuori alkaa kiinnostua muista ihmisistä täysin uudella tavalla: nuori alkaa tuntea seksuaalista vetovoimaa kanssaihmiä kohtaan.

Seksuaalisen vetovoiman kokemiseen liittyy myös kiihottuminen, jota usein seuraa itsetyydytyksen kokeileminen. Itsetyydytys onkin oiva ja turvallinen tapa

tutustua omaan kehoonsa ja siihen, mikä tuntuu juuri itsestä hyvältä. Nuori tarvitseekin omaa rauhaa ja yksityisyyttä. Omaan kehoon tutustumisen lisäksi nuori tunnustelee omaa seksuaalista minäkuvaansa sekä pohtii sukupuoli-identiteettiään. (Sinkkonen 2012, 109, 117.)

2.2 Nuoren aivot tavoittelevat nopeaa mielihyvää

Varhaisnuoruuteen sijoittuu aivojen kolmas keskeinen kehitysvaihe, jolloin aivojen hermoverkot muokkautuvat vielä voimakkaasti. Tarpeettomat hermosoluyhteydet karsiutuvat pois, jotta säännöllisesti ja usein harjoitellut asiat saavat tilaa. Tämä tarkoittaa sitä, että aivojen toiminnalliseen kehitykseen voidaan vielä vaikuttaa johdonmukaisella kasvatuksella ja pitämällä huolta elämän peruspilareista eli unesta, ruokavaliosta ja liikunnasta. (Kuikka, Välimäki & Parviainen 2017, 26.)

Aivojen kehitykseen vaikuttaa riittävä unen saanti. Nuori tarvitsee unta 9–11 tuntia vuorokaudessa, jotta aivot saavat riittävästi lepoaika. Aivot tuottavat syvän unen aikana suurimman osan kasvuhormoneista, jotka vaikuttavat lihasten, kudosten ja luuston kasvuun. Riittävä uni poistaa toksiineja kehosta ja parantaa vastustuskykyä. Yhden unen vaiheen eli REM-unen on todettu toimivan emotionaalisenä purkautumiskeinona, sillä silloin limbinen järjestelmä toimii unessa. Myös hippokampus aktivoituu uudelleen REM-unessa, jolloin se varmistaa muistojen vahvistamisen sekä sellaisten hermosolujen uudistamisen, jotka liittyvät sisäsyntyisiin käytösmalleihin ja miten ulkoiset vaatimukset vaikuttavat niihin. (Jääskeläinen 2022, 158–159.)

Univajeella on suuri vaikutus nuorten aivojen kehitykseen ja toimintakykyyn, mikä näkyy esimerkiksi sympaattisen hermoston yliaktiivisena toimintana. Lisäksi univaje voi vaikuttaa hormonaalisiin prosesseihin ja häiritä nuorten kehittyvien aivojen tasapainoa. Uni vaikuttaa tarkkaavuuteen, muistiin ja oppimiskykyyn. Unen puute voi heikentää nuorten kognitiivista suorituskykyä ja vaikuttaa oppimistuloksiin. Riittämätön uni voi vaikuttaa myös nuoren mielialaan, mikä voi ilmetä ärtyneisyytenä, alakuloisuutena tai jopa masennusoireina. (Härmä & Sallinen 2006.)

Monipuolinen ruokavalio ja liikunta niin ikään vaikuttavat aivojen hyvinvointiin. Aivoille tärkeitä ravintoaineita ovat ensisijaisesti hiilihydraatit ja tietyt vitamiinit, jotka vähentävät aivokudoksen ja hermosolujen kulumista, mikä edelleen edistää aivojen tasapainoista toimintaa. Liikunta taas edesauttaa hyvinvointia tuottamalla mielihyvähormoneja kuten endorfiinia ja serotoniinia; liikunta saattaa toimia luonnollisena lääkkeenä mielialaoireiluun. Lisäksi liikunta edistää hermosolujen ja niiden välisten yhteyksien uusiutumista erityisesti hippokampuksessa ja näin ollen vaikuttaa muistiin. (Jääskeläinen 2022, 161–164.)

Tunteiden säätely on vielä varhaisnuoruudessa hyvinkin keskeneräistä. Tunteista vastaavia aivoalueita ovat manteliumakkeet, limbinen järjestelmä sekä autonominen hermosto. Manteliumakkeet muuttavat havaintoja tunteiksi, kun taas limbinen järjestelmä säätelee autonomista hermostoa, joka muokkaa ihmisen elimistön toimintaa vastaamaan tätä tunnetta. Tunteiden säätely

tapahtuu etuotsalohkoissa. Tyvitumakkeet osallistuvat tunnesäätelyn ja toimintamallien automatisointiin, kun taas pihtipoimut vaikuttavat tehtävien suorittamiseen tarvittavaan tarkkaavaisuuteen sekä tehtävien suorittamisen onnistumisen arviointiin. Tyvitumakkeiden ja pihtipoimujen tehtäviä tarvitaan tunnesäätelyn oppimiseen. (Kuikka, Välimäki & Parviainen 2017, 16–17.)

Varhaisnuoruuteen siirryessä aivojen mantelitumakkeet ovat jo kehittyneet, toisin kuin etuotsalohkot, jotka jatkavat kehitystään vielä läpi nuoruuden sekä yhä edelleen aikuisuuden alkupuolella. Tämä tarkoittaa sitä, että tunteet muodostuvat ja aiheuttavat reaktion, mutta niiden säätelyyn aivot eivät vielä kokonaisvaltaisesti kykene. Aivojen nopea kehitys varmistaa sen, että nuori reagoi herkästi sosiaalisiin ärsykkeisiin, kun taas keskushermoston keskeneräisyys vaikuttaa impulsiivisuuteen ja tunteiden ailahteluihin. (Kuikka, Välimäki & Parviainen 2017, 17; Sinkkonen 2012, 41.)

Itsesäätelyn keskeneräisyyden lisäksi nuoren aivot tavoittelevat jatkuvasti nopeaa mielihyvää. Aivoissa solut viestivät toisilleen välittäjäaineiksi kutsuttujen hormonien avulla. Tällainen välittäjäaine on esimerkiksi dopamiini, joka liittyy vahvasti mielihyvän tavoitteluun. Dopamiinia käyttävien hermoverkkojen aktiivisuus lisääntyy lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä. Varhaisnuoruudessa dopamiinin erityis eritys alkaa kasvaa saavuttaen huippunsa nuoruuden keskivaiheilla. Varhaisnuoruudessa dopamiinin perustaso on kuitenkin alhaisempi kuin muissa ikävaiheissa, mutta nuoret vapauttavat sitä enemmän reagoidessaan uusiin kokemuksiin. Tämä selittää sen, miksi nuoret hakeutuvat jännittäviin ja jopa vaarallisiin tilanteisiin tai kyllästyvät helposti vanhojen ja tuttujen asioiden äärellä. Dopamiini saa siis nuoret keskittymään mielihyvän tavoitteluun ja vähentää riskitietoisuutta. (Siegel 2019, 89.)

Lisääntynyt mielihyvän tavoittelu näkyy kolmella tavalla nuoren elämässä. Näitä ovat impulsiivisuuden ja ylirationaalisen käyttäytymisen lisääntyminen. Lisäksi dopamiinin lisääntynyt erityis altistaa riippuvuuksille, sillä aivojen palkitsemisjärjestelmä ohjaa käytöstä tavoittelemaan nopeaa mielihyvää. Riippuvuudet perustuvatkin dopamiinin nopeaan vapautumiseen. (Siegel 2019, 89–91.)

Impulsiivisuuden kasvu näkyy nuoren elämässä niin, että hän ryhtyy toimiin välittömästi ilman syvempää harkintaa. Impulsiivinen käytös vähenee ajan myötä, kun aivojen kehittyessä syntyy tilaa itsesäätelylle. Tämä auttaa lopulta välttämään riskialttiita tilanteita. (Siegel 2019, 89–90.)

Mielihyvän tavoittelu ilmenee lisäksi ylirationaalisen ajatteluna. Nuori saattaa keskittyä liikaa juuri siinä hetkessä tapahtuvaan ja unohtaa laajemman kontekstin. Ylirationaalinen ajattelu perustuu nuoren omaan kykyyn punnita asioita; ajattelussa korostuvat positiiviset tai itselleen suotuisat lopputulokset, kun negatiiviset seuraukset jäävät vähemmälle huomiolle. Tämä vinouma korostuu erityisesti sosiaalisissa tilanteissa, joissa nuori kokee vertaisryhmän odotukset voimakkaana. (Siegel 2019, 91–92.)

2.3 Nuori haluaa olla hyvä

Lapsen astuessa nuoruusikään alkaa tämän ajattelu muuttua. Aikaisempi lapsenomainen ja hyvin konkreettinen ajattelu alkaa saada abstraktimpia piirteitä. Nuori pystyy ajattelemaan yleisemmällä tasolla ja käsitteitä käyttäen suurempia kokonaisuuksia sekä kauemmas tulevaisuuteen käyttäen (Dunderfelt 2011, 86). Tämä kognitiivinen kehitysharppaus selittää muutokset nuoren minäkuvassa, maailmankuvassa sekä moraalisisessä kehityksessä. (Nurmi ym. 2014, 146.)

Varhaisnuoruudessa tietoisuus laajenee ja ajatukset suuntautuvat kohti moraalisia ihanteita (Dunderfelt 2011, 87). Kauempana ja lähempänä tapahtuvat asiat voivat aiheuttaa surullisuutta ja ahdistuneisuutta; mitä enemmän nuori alkaa ymmärtämään ympärillään tapahtuvia asioita, sitä enemmän hän alkaa ymmärtää myös ympärillä tapahtuvaa vääryyttä ja epäoikeudenmukaisuutta. Ympärillä olevat ihmiset, kaverit sekä kotiväki muovaavat ajattelua lapsuudesta asti, mutta ajattelun kehittyessä alkaa nuori muodostaa myös omaa maailmankuvaansa peilaten ajatuksiaan toisten ajatuksiin. (Nurmi ym. 2014, 146–148.)

Ajattelun kehittyminen luo pohjaa myös moraalien ja arvomaailman kehitykselle. Lapsuudessa hyvä ja paha määrittyy vielä seuraamuksen, usein rangaistuksen, kautta. Varhaisnuoruudessa moraalinen ajattelu alkaa siirtymään uudelle tasolle; nuori pyrkii säilyttämään hyvät ihmissuhteet noudattamalla yhdessä sovittuja normeja ja siitä ajattelu laajenee koskemaan koko sosiaalisten normien verkkoa kokonaisuutena. (Santrock 2010, 238–240.)

Vielä varhaisnuoruudessa moraalien kehitys on hyvin alkutekijöissä. Moraalisia kysymyksiä pohditaan toisen ihmisen näkökulmasta katsoen; luottamus ja toisen hyvä kohtelu toimivat moraalisten velvoitteiden perustana.

Lähtökohtaisesti jokainen nuori haluaa olla hyvä ja toimia odotusten mukaisesti, vaikka sisällä myrskyää niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. (Nurmi ym. 147; Dunderfelt 2011, 88.)

Varhaisnuoruus on aikaa, jolloin sosiaaliset suhteet alkavat muuttua muotoaan. Ystävyys-suhteiden merkitys kasvaa ja suhde vanhempiin alkaa muuttua. Nuori haluaa löytää itsensä kaltaisia ihmisiä ympärilleen ja aloittaa irtautumisen vanhemmistaan. (Sinkkonen 2012, 57–58.)

Kaverisuhteet ovat tärkeitä varhaisnuoren kehitykselle. Niiden avulla harjoitellaan erimielisyyksien selvittelyä ja pettymysten sietämistä sekä opetellaan tekemään yhteistyötä. Lähimpien ystävien kanssa opetellaan pohtimaan yhdessä asioita. Myös kaikenlainen riitely, ulkopuolelle jättäminen sekä pahan puhuminen ovat osa tätä kehitystä, vaikkakin murrosikäisen tunnemaailman tasapainottomuus on osasyynä riitojen syntymiselle. (Sinkkonen 2012, 57–58.)

Varhaisnuori on usein murrosikään kuuluvalla tavalla epävarma itsestään, jolloin porukkaan kuuluminen tuo turvaa. Vielä tässä vaiheessa ystävykset isommassakin porukassa ovat yleensä samaa sukupuolta. Nuoren toiminta sosiaalisissa suhteissa pohjautuu kotoa tulleisiin malleihin ja ohjeisiin. Kuitenkin porukassa saatu palaute ja oma persoonallisuus muovaavat sosiaalista

kanssakäymistä varhaisnuoruuden aikana. (Nurmi ym. 2014, 148; Sinkkonen 2012, 57–58.)

Seurustelusuhteiden syntyminen on tavallista jo varhaisnuoruudessa, ellei jopa aikaisemminkin. Seurustelu voi olla ajan viettämistä yhdessä, kädestä pitämistä ja jopa suukottelua. Seurustelusuhhteessa nuori harjoittelee kiintymyksen osoittamista sekä tunteiden käsittelyä ja niistä puhumista. Vaikka aikuiselle varhaisnuoren seurustelu ei näyttäydy vakavana tai kestäväenä, on se sitä kuitenkin nuorelle ja sitä tulisi kohdella niin; erotilanne saattaa aiheuttaa jopa masennusta myös nuorelle. (Sinkkonen 2012, 139–158.)

3 Sosiaalinen ahdistuneisuus varhaisnuoruudessa

3.1 Sosiaalinen jännittäminen on osa normaalia elämää

Sosiaalinen jännittäminen on yleistä ja se koskettaa jopa 70 prosenttia suomalaisista. Siihen voi liittyä erilaisia psyykkisiä sekä fyysisiä reaktioita, joista fyysiset reaktiot usein kiinnittävät huomionne tunnetiloja herkemmin. (Martin 2017, 21.)

Sosiaaliseen jännittämiseen vaikuttavat monet asiat, kuten perimä ja ympäristö. Molemmat näistä ovat sellaisia asioita, joihin ihmisellä itsellään ei juurikaan ole vaikutusvaltaa (Martin 2017, 71). Jännittäminen onkin tavallaan osa ihmisen alkukantaista selviytymisstrategiaa, jota tutummin kutsutaan taistelu-pakoreaktioksi. Tästä syystä elimistö reagoi jännittävään tilanteeseen nopeasti ja automaattisesti nostamalla vireystilaa. (Martin 2017, 23.)

Kun aivojen limbisessä järjestelmässä syntyy tunnetila, välittyy se hypotalamuksen kautta autonomiseen hermostoon ja fyysisiksi vastineiksi. Näin hypotalamus säätelee autonomisen hermoston toimintaa sen mukaan, millaista informaatiota limbinen järjestelmä sille lähettää. (Kallio ym. 2018.)

Autonomisen hermoston toiminta on eräänlainen refleksikaari. Tämä tapahtumasarja alkaa sisäelinten aistinsoluista, jotka synnyttävät impulsseja, jotka taas kulkeutuvat keskushermostoon. Keskushermostossa impulssien sisältämä informaatio integroidaan ja siitä tuotettu käsky lähetetään edelleen sille kohde-elimelle, jolle se on tarkoitettu. Keskushermosto siis saa tiedon esimerkiksi siitä, että toteuttaakseen tulevan tehtävän elimistö tarvitsee lisää happea, joten se lähettää käskyn sydämelle kierrättää verta nopeammin, jolloin sydämen syke nousee ja hapen tuotanto lisääntyy. (Kallio ym. 2018.)

Autonominen hermosto muokkaa elimistön toimintaa vastaamaan ulkoisia ja sisäisiä olosuhteiden muutoksia. Se jaetaan kahteen osaan: sympaattinen ja parasympaattinen järjestelmä. Sympaattinen järjestelmä kiihdyttää ruumiintoimintoja, kun taas parasympaattinen järjestelmä rauhoittaa niitä. Kun jännittävä tilanne saa sympaattisen järjestelmän nopeuttamaan sydämen sykettä, voi esimerkiksi hengittämällä aktivoida parasympaattista järjestelmää, joka puolestaan hidastaa sykettä. Autonominen hermosto säätelee siis joidenkin sisäelinten, kuten juuri sydämen sekä esimerkiksi virtsarakon ja lämmönsäätelyjärjestelmän toimintaa, jotta ne osaisivat vastata erilaisiin ärsykkeisiin. (Kallio ym. 2018.)

Autonomisen hermoston toiminta selittää jännittämisen ja pelkotilojen fyysiset oireet sekä niiden hallinnan. Tällaisia ovat pulssin kiihtyminen ja hengityksen tihtyminen, hikoilu, punastuminen, käsien ja jalkojen tärinä, äänen väriseminen ja änkytys, pala kurkussa ja suun kuivuminen, erilaiset vatsaoireet ja pissahätä sekä kivut ja huimaus. Fyysisten oireiden lisäksi voi ilmetä myös psyykkisiä oireita, kuten keskittymiskyvyn ja muistin heikkeneminen, pakenemisen halu, ahdistuneisuus, katastrofiajatukset ja itsensä tarkkailu, kritiikin ennakointi ja pelko muiden ajatuksista, häpeä sekä virheiden tekemisen pelko. (Martin 2017, 26.)

Jännittämisellä on vaikutusta ihmisen suoriutumiseen tilanteessa kuin tilanteessa. Kun vireytyminen on neutraalia, ovat autonomisen hermoston sympaattinen ja parasympaattinen järjestelmä keskenään tasapainossa. Kun ihminen alkaa jännittää, vireystila nousee ja sympaattinen hermosto aktivoituu. Näin tehdessään sympaattinen hermosto nostaa ihmisen suorituskykyä ja valmistautuu tulevaan koitokseen. Mikäli jännittäminen muuttuu häiritseväksi, voi parasympaattista hermostoa aktivoida esimerkiksi pysähtymällä ja hengittelemällä, jolloin vireystila saattaa laskea sopivalle tasolle. Kuitenkin myös alivireys tehtävään nähden saattaa olla yhtä haitallista kuin ylivireys, sillä usein se merkitsee kiinnostuksen puutetta ja saattaa johtaa jopa lamaantumiseen. (Martin 2017, 21–22.)

Jännittäminen kertoo siis siitä, että ihmisellä on perustavanlaatuisen tarve pärjätä erilaisissa tilanteissa sekä yleisesti elämässä (Martin 2017, 13–15). Jännittäminen voidaan nähdä siis myös hyvänä asiana; tilanteeseen nähden kohtuullinen jännittäminen luo aikaan vireystilan, joka on onnistumisen kannalta välttämätöntä (Martin 2017, 27).

3.2 Sosiaalisten tilanteiden pelko vie toimintakyvyn

Sosiaalinen ahdistuneisuus käsitteenä kattaa oireilut aina satunnaisesta jännittämisestä tautiluokituksen mukaisesti diagnosoituun sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Diagnoosin raja on kuitenkin veteen piirretty viiva; ajoittaista ja jonkin verran rajoitettavaa ahdistusta, pelkoa ja välttelykäyttäytymistä voi kuitenkin ilmetä, vaikka diagnosoikriteerit eivät vielä täytyisikään (Ranta 2021). Sosiaalinen ahdistuneisuus voidaan diagnosoida ahdistuneisuushäiriöksi siinä vaiheessa, kun sosiaalisiin tilanteisiin tulee säännöllisesti mukaan intensiivistä ja jopa invalidisoivaa pelkoa sekä sen ohjaamaa välttelykäyttäytymistä, joka vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Sosiaalisten tilanteiden pelossa häpeän pelko sekä siitä seuraava voimakas ahdistus aiheuttavat lopulta toimintakyvyn laskun. (Isometsä 2021.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko ilmenee sellaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa ihmisen on mielestään mahdollista joutua tarkastelun kohteeksi. Tällaisia tilanteita voivat olla esiintyminen, tapaamiset tai jonkin asian tekeminen toisen ihmisen valvovan silmän alla. Pelko voi kohdistua myös ruokailutilanteisiin sekä esimerkiksi puhelun soittamiseen. Tunnuksenomaista sosiaalisten tilanteiden pelon ilmenemisessä on se, että se ei kosketa tilanteita, jossa ympärillä olevat ihmiset koostuvat läheisimmistä henkilöistä tai täysin ventovieraista; pelottavimmat tilanteet ovatkin usein niitä, joissa ympäröivät ihmiset ovat jotain siltä väliltä. (Isometsä 2021.)

Eri asteista sosiaalista ahdistuneisuutta alkaa ilmetä usein myöhäisessä lapsuudessa tai varhaisessa nuoruudessa. Se on hieman yleisempää tytöillä kuin pojilla. Noin kolmasosa nuorista kuvaa pelkäävänsä jotain yksittäistä sosiaalista tilannetta, mutta mielenterveyden häiriöksi luokiteltua intensiivisiä, toimintakykyä laskevia oireita aiheuttavaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa esiintyy vain noin 3–4 prosentilla. Usein häiriö poistuu aikuistumisen myötä, mutta osalla se voi myös kroonistua. (Marttunen & Kaltiala 2021a.)

Vaikka nuoruuden sosiaalisten tilanteiden pelon kliininen kuva on hyvin samanlainen kuin aikuisilla, on se erityisen haitallinen nuoruusiässä. Lapsella tai nuorella sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyy usein välttelykäyttäytymisellä, jolla tarkoitetaan ahdistavan asian tai tilanteen välttelyä. Kun välttelykäyttäytyminen on vaikeaa, saattaa se estää nuorta solmimasta ystävyys- tai seurustelusuhteita, jotka ovat ensisijaisen tärkeitä nuoren kehityksessä (Marttunen & Kaltiala 2021a). Koska kognitiiviset kyvyt ovat lapsuudessa vielä keskellä kehitystä, on sosiaalisesti ahdistuneen lapsen oireet hyvin konkreettisia; lapsi saattaa olla yksinäinen eikä kykene sosiaaliseen kanssakäymiseen ja näin ollen tulla esimerkiksi kiusatuksi tai eristetyksi. Lisäksi yleinen samanaikainen häiriö sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa lapsilla on valikoiva puhumattomuus. (Ranta & Koskinen 2016.)

Nuoruusikään mennessä välttelykäyttäytyminen laajenee usein koskettamaan ihmissuhteiden solmimista sekä uusien ihmisten tapaamista. Sosiaalinen ahdistuneisuus vaikuttaa myös koulumenestykseen; viittaaminen, ryhmätyöt ja esitelmien pitäminen tarkoittavat katseille ja arvostelulle altistumista (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd, 2010). Kun nuori kokee olevansa koko ajan intensiivisesti ahdistunut sosiaalisissa tilanteissa, on eristäytyminen ja lopulta jopa syrjäytyminen todennäköistä. (Ranta & Koskinen 2016.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko harvemmin esiintyy yksinään ja tavallisesti onkin yhteydessä johonkin toiseen mielenterveyden häiriöön. Muut ahdistuneisuushäiriöt, masennus, paniikkihäiriö, spesifit fobiat sekä päihdeongelmat ovat yleisiä rinnakkaissairauksia (Furmark, Van Zalk & Wurm 2021, 31–32). Sosiaalinen ahdistuneisuus voidaan liittää myös koulupudokkuuteen sekä itsetuhoisuuteen ja itsemurhayrityksiin (Trüg 2017, 22). Jopa 70–80 prosenttia sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivistä ihmisistä sairastuu samanaikaisesti toiseen mielenterveyden häiriöön. (Isometsä 2021.) Monet sosiaalisten tilanteiden pelon oirekuva muistuttaa estynyttä persoonallisuushäiriötä, jonka diagnoosia ei nuorille yleensä aseteta. Estyneeseen persoonallisuushäiriöön kuuluu kuitenkin sosiaalisten tilanteiden pelon tunnusmerkkien lisäksi persoonallisuushäiriön yleiset kriteerit. Näitä ovat esimerkiksi käytösmallin hallitsevuus, joustamattomuus ja pysyvyys sekä merkittävä poikkeavuus kulttuurisista normeista (Marttunen & Henriksson 2021). Kuitenkin sosiaalisten tilanteiden pelon ja estyneen persoonallisuushäiriön samankaltaisuus tekee näiden diagnoosien erottamisesta lähes mahdotonta. (Furmark, Van Zalk & Wurm 2021, 32–33.)

Hiljattain kiinnostuksen ja tutkimuksen kohteena on ollut yhteys sosiaalisten tilanteiden pelon ja ADHD:n välillä, varsinkin aikuisiällä. ADHD:n ja minkä tahansa ahdistuneisuushäiriön oireet usein ruokkivat toisiaan; mitä enemmän henkilö kokee ahdistuneisuutta, sitä vahvemmin ADHD:n piirteet näyttäytyvät, joka taas jo itsessään lisää ahdistuneisuutta (Koyuncu, Alkin & Tükel 2016, 2). Tutkimuksissa onkin todettu, että ADHD:n tarkoitetut lääkkeet vähentävät sosiaalisten tilanteiden pelon oireita silloin, kun se esiintyy rinnakkain ADHD:n kanssa. (Furmark, Van Zalk & Wurm 2021, 32.)

Jonkun verran on näyttöä siitä, että sosiaalinen ahdistuneisuus alkaa aikaisemmin ja on jopa yhdeksän kertaa todennäköisempää henkilöllä, jolla on todettu ADHD, kuin henkilöllä, jolla ei ole neuropsykiatrista diagnoosia. Selkein yhteys huomattiin ADHD:n tarkkaamattoman esiintymismuodon eli

ADD:n kanssa. Yhteyttä ei kuitenkaan ole tutkittu tarpeeksi, jotta siitä voitaisiin tehdä yleispäteviä johtopäätöksiä. (Koyuncu, Alkin & Tükel 2016, 3.)

3.3 Syitä sosiaaliselle ahdistuneisuudelle

Syy sosiaalisen ahdistuneisuuden kehittymiselle on moniulotteinen ja se kattaa kaikki elämän osa-alueet. Sosiaalisen ahdistuneisuuden syntyyn vaikuttavat niin biologiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin tekijät. (Furmark, Van Zalk & Wurm 2021, 45.)

On arveltu, että perimä aiheuttaa noin kolmanneksen sosiaalisesta ahdistuneisuudesta (Martin 2017, 71). Periytyvinä ominaisuuksina ovat kuitenkin sellaiset piirteet, jotka altistavat sosiaalisten tilanteiden pelon puhkeamiselle; sosiaalisten tilanteiden pelko itse sairautena ei siis ole periytyvä. Tällaisina ominaisuuksina voidaan pitää korostunutta estyneisyyttä, negatiivista affektiivisuutta sekä taipumusta internalisoiviin mielenterveyden häiriöihin. (Isometsä 2021.)

Sosiaalista ahdistuneisuutta on pystytty selittämään myös neurobiologisilla tekijöillä. Esimerkiksi aivokuvantamisella on löydetty jonkin verran poikkeavuuksia serotonergisessä hermovälityksessä, adrenergisissä toiminnoissa sekä korostunutta aktivoitumista sympaattisessa hermostossa. Myös SSRI-lääkityksen tehoaminen sosiaalisten tilanteiden pelkoon tukee tätä teoriaa. Lisäksi tunteita säätelevässä limbisessä järjestelmässä sijaitsevan manteliumakkeen poikkeavan herkkä sekä valikoiva aktivoituminen on todettu olevan merkittävä tekijä sosiaalisten tilanteiden pelon oireiden synnyssä – mitä voimakkaammin manteliumakkeet aktivoituvat, sitä voimakkaampia oireita esiintyy. (Isometsä 2021.)

Yleisesti länsimaisessa kulttuurissa jännitystä ja ahdistuneisuutta tai ylipäättään mitään negatiivisia tunteita ei pidetä hyvänä asiana vaan lähinnä heikkoutena. Vaikeita tunteita ja niiden sietämistä ei juuri harjoitella eikä niitä saa näyttää kenellekään, varsinkaan julkisesti. Joissain tilanteissa myös positiivisten tunteiden näyttämistä paheksutaan. Tämä tunnerikkeen kieltäminen elinympäristössä vaikuttaa myös sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Ainoa negatiivinen tunne, josta puhutaan ääneen, on stressi, joka sekin on käännetty positiiviseksi: stressi on vain ahkeruuden merkki. (Martin 2014, 83–86; Furmark, Van Zalk & Wurm 2021, 37–38.)

Toisenlainen ympäristön vaikutus voi tulla suoraan lähipiiristä. Lapset oppivat paljon peilaamalla vanhempiansa ja muiden lähipiirinsä aikuisten käytöstä, jolloin huonotkin tavat saattavat ikään kuin periytyä vanhemmalta lapselle. On mahdollista, että perhe voi pitää yllä tätä länsimaiseen kulttuuriin kuuluvaa tunteita koskevaa häpeää, mutta on myös mahdollista, että vanhemmat itse pitävät yllä sosiaaliseen ahdistukseen liitettyjä käytösmalleja, kuten ajatusvääristymiä tai välttelykäyttäytymistä. (Furmark, Van Zalk & Wurm 2021, 41.)

Sosiaalisen ahdistuneisuuden kehittymiseen vaikuttavat lisäksi ihmisen itsetunto ja minäkuva, jotka taas kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Vuorovaikutus alkaa heti syntymän jälkeen, jolloin vauva on

vuorovaikutuksessa lähimpien aikuistensa kanssa. Emotionaalisesti tärkeän aikuisen suhtautuminen lapseen auttaa muodostamaan lapsen omaa mielikuvaa itsestään. Mikäli lapsi elämän alussa ei tule kuulluksi sellaisena kuin hän itse on, saattaa minäkuvasta muodostua ristiriitainen ja vaativa sekä itsetunnosta heikko, jolla voi olla vaikutusta sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemiseen. (Martin 2014, 113–117.)

Jokaisen ihmisen henkilökohtaiset kokemukset vaikuttavat sosiaalisen ahdistuneisuuden syntyyn. Tällaisia asioita voivat olla niin sisäiset kuin ulkoiset kriisit ja kokemukset. Lapsuudessa tapahtunut muutos ja siitä seuranneet sopeutumisvaikeudet ovat saattaneet myötävaikuttaa ahdistuneisuuden syntyyn. Esimerkiksi perheen muuttaessa saattaa lapsen koko sosiaalinen elämä muuttua kertaheitolla, joka voi aiheuttaa stressiä ja näin altistaa myös sosiaaliselle ahdistuneisuudelle. (Martin 2014, 91.)

Joskus sosiaalisen ahdistuksen laukaissut tekijä voi olla hyvinkin pieni ja yksittäinen virhe sosiaalisessa tilanteessa, joskus taas se voi olla pitkäkestoinen ja järjestelmällinen kiusaaminen. Traumaattinen tilanne saattaa aiheuttaa ahdistusreaktion, joka näkyy ajattelun vääristyminä. Tällaisia vääristymiä voi olla esimerkiksi negatiivisten tulkintojen ja huomioiden tekeminen täysin neutraalista tilanteesta sekä ainoastaan negatiivisten muistojen huomioiminen. Muut mielenterveys- ja stressihäiriöt, elämän kuormittavuus sekä sosiaalisen verkoston vähäisyys saattavat alentaa kynnystä traumatisoivalle tilanteelle. (Furmark, Van Zalk & Wurm 2021, 41–42; Martin 2014, 92.)

Sosiaalisen ahdistuneisuuden syiksi liitetään usein persoonallisuuden piirteet tai temperamentti, vaikka monesti ne eivät liity siihen lainkaan. Tällaisia piirteitä ovat esimerkiksi ujous, herkkyyys, introvertius ja estyneisyys. Kuitenkaan kaikki näitä piirteitä omaavat ihmiset eivät ole sosiaalisesti ahdistuneita, vaan enemmän näyttäisi olevan vaikutusta ihmisen minäkuvalla ja itsetunnolla temperamentista riippumatta. (Martin 2017, 72.)

4 Apua sosiaaliseen ahdistuneisuuteen

4.1 Sosiaalisen ahdistuneisuuden itsehoito

Kuten kaikessa mielenterveyden hoidossa ja hyvän voinnin ylläpitämisessä, tärkeintä on tasapainoinen arki. Oman mielenterveyden tukemiseksi on tärkeää tiedostaa, että pienillä muutoksilla arjessa voi olla suuri merkitys. Arjen pienillä valinnoilla sekä kehon hyvinvoinnilla on vahva yhteys mielen hyvinvointiin, sillä kaikki vaikuttaa kaikkeen. (Mielenterveystalo 2023a.)

Arjen hyvinvointiin kuuluu rutiinien ylläpitäminen ja sopiva toimeliaisuus omien voimavarojen mukaan. Tärkeää on myös huomata, mikä arjessa jo sujuu hyvin ja pitää kiinni näistä asioista. Liikunta ja monipuolinen ravinto edistävät myös mielenterveyttä. Liikunta auttaa purkamaan stressiä ja ahdistusta, kun taas terveellinen ruokavalio ylläpitää hyvää toimintakykyä ja mielialaa. (Mielenterveystalo 2023a.)

Mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet ovat yleisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Joskus myös uusien kaverisuhteiden solmiminen voi olla hyödyllistä. On kuitenkin myös tärkeää huomata, jos ihmissuhteet aiheuttavat enemmän haittaa kuin hyötyä, jolloin niiden rajaaminen voi tulla kysymykseen. Myös työ tai opiskelu tarjoaa merkitystä ja mielekkyyttä elämään. Toisaalta on tärkeää tunnistaa ja hallita tasapainoa arjessa. (Mielenterveystalo 2023a.)

Sosiaalisen ahdistuneisuuden hoitoon nuorilla käytetään ensisijaisesti psykososiaalista lähestymistapaa kognitiiviseen tai kognitiivisbehavioraaliseen hoitoperiaatteeseen perustuen. Itsenäisesti tehtävät harjoitukset mukailevat tätä hoitoperiaatetta; lievää sosiaalista ahdistuneisuutta voi siis helpottaa etsimällä tietoa oireista ja niiden laukaisijoista, harjoittelemalla rentoutumista, muokkaamalla ajatusmalleja sekä altistamalla itseään ahdistaville tilanteille. (Ranta 2021.)

Rentoutumisharjoitukset vaikuttavat yleensä hengityksen laatuun ja nopeuteen, joka vaikuttaa epäsuorasti autonomiseen hermostoon; nopea hengitys kiihdyttää ja hidaski hengitys rauhoittaa elintoimintoja. Koska autonomisen hermoston käyminen ylikierroksilla lisää ahdistuneisuuden tunnetta, rauhoittaa hengittäminen hermoston lisäksi myös juuri tätä tunnetta. Fyysisen vaikutuksen lisäksi rentoutumisharjoitukset ja hengittämiseen keskittyminen tuovat myös hetkellisen pysähdyksen jännittävään tilanteeseen ja sitä kautta suo itselleen myötätuntoa; omaa kehoa ja sen tarvetta hengähtää ja työstää jännittyneisyyttä on kuunneltu. (Martin 2014, 145–148.)

Toinen rentoutumisharjoitusten vaikutuksista on tietoisien läsnäolon lisääntyminen. Hengityksen epätasapainon lisäksi lihakset voivat olla jatkuvasti jännittyneinä, vaikka emme niitä tietoisesti jännittäisikään. Hyvä kehotietoisuutta lisäävä rentoutusharjoitus on sellainen, jossa tietoisesti jännitetään lihaksia ja sitten taas tietoisesti vapautetaan lihakset täysin rennoiksi. Harjoitus antaa luvan tarkkailla omia tuntemuksiaan samalla kun se kehittää pohjaa itsesäätelylle ja omien tuntemuksien havainnoinnille ja tunnistamiselle. (Martin 2014, 152; Furman 2002, 54.)

Vuorovaikutustaidoilla on oma osansa itsetuntemuksen ja itsesäätelyn kehittymisessä. Sosiaalisesti ahdistuneella on usein puutteita näissä taidoissa, mikä johtaa sisäisiin ristiriitoihin, kuten juuri heikkoon jännityksen oireiden sietämiseen tai negatiivisiin ajatusvääristymiin. Vuorovaikutustaitoja voi harjoitella esimerkiksi mielikuvaharjoittelulla ja peilaamalla tietoisesti muiden toimintaa vuorovaikutustilanteissa. Itselleen voi asettaa vuorovaikutustilanteisiin haasteita, kuten oman mielipiteen ääneen sanominen tai keskustelun aloittaminen. (Martin 2014, 172–173; Mielenterveystalo 2023c.)

Kaksi sosiaalista ahdistuneisuutta ylläpitävää oiretta ovat välttelykäyttäytyminen ja ajatusvääristymät, joita hoidetaan samanlaisella tietoisuuden periaatteella kuin psykosomaattisia oireitakin. Ajatusvääristymät ovat tulkintoja ja mielikuvia. Ne voivat liittyä toisiin ihmisiin, heidän aikomuksiinsa ja ajatuksiinsa tai omaan epäonnistumiseen. Sosiaalisesti ahdistunut ihminen saattaa ottaa syyt kokonaan niskoilleen yhteisen projektin epäonnistumisesta, mutta samalla jättää itsensä täysin tunnustuksetta onnistuneesta sellaisesta. Hän saattaa kokea aina suoriutuvansa huonommin kuin muut tai mihin hänellä olisi potentiaalia tai ajatella jo etukäteen pahinta jokaisesta tulevasta tilanteesta. Ajatusvääristymiä hoidetaan tunnistamalla niitä ja keksimällä niille pelkoa palvelematon vastine. (Mielenterveystalo 2023c; Furman 2002, 29.)

Välttelykäyttäytymisen hoitaminen aloitetaan tunnistamalla ahdistavat tilanteet sekä tarkastelemalla niitä ketjuanalyysin avulla. Ketjuanalyysillä tässä yhteydessä tarkoitetaan kysymysten sarjaa, joilla selvitetään, mitä tilanteessa konkreettisesti tapahtui, mitä tuntemuksia tapahtuma aiheutti ja mitä vaikutuksia tapahtumalla oli. Lopuksi pohditaan, mitä olisi tilanteessa voinut tehdä toisin. Ahdistavan tilanteen analysointi eri näkökulmista auttaa tunnistamaan ahdistuksen laukaisevat tekijät sekä löytämään vaihtoehtoisia toimintatapoja. Lisäksi tulisi miettiä kunkin tilanteen ahdistavuutta esimerkiksi asteikolla yhdestä kymmeneen. (Martin 2014, 141; Mielenterveystalo 2023c.)

Kun ahdistavat tilanteet on analysoitu, on aika siirtyä itse konkreettiseen altistukseen. Altistus aloitetaan aina vähiten ahdistusta aiheuttavasta tilanteesta tai asiasta ja tehdään pitkän ajan kuluessa rimaa hiljalleen nostaen; ensimmäinen altistus voi olla esimerkiksi katsekontaktin ottaminen ja viimeinen ruuhkabussissa matkustaminen. Myös epäonnistumiselle voi altistaa itseään esimerkiksi tietoisesti mokaamalla, jolloin epäonnistumisesta muovaantuukin vahingossa onnistuminen. (Furman 2002, 66; Martin 2014, 142–143.)

4.2 Koulu ja huoltajat ahdistuneen nuoren tukena

Lievissä tapauksissa hoito terveydenhuollossa keskittyy lähinnä psykoedukaatioon ja neuvontaan, jolloin normalisoidaan oireita, tiedotetaan itseapukeinoista tai ohjataan lähipiiriä tukemiseen (Ranta 2021). Näitä voidaan toteuttaa koulussa ja kotona. Lähipiirin tuki on sosiaalisesti ahdistuneelle nuorelle ehdottoman tärkeää. Huoltaja ei saa jännitystä nuorelta poistettua, eikä tarvitsekaan, mutta hän voi pyrkiä luomaan kotiin turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin, jossa nuorella on turvallista olla oma itsensä ja näyttää vaikeatkin tunteensa. On tärkeää, että huoltaja tukee lastaan juuri sinä herkkänä ja

jännittävänä itsenään, joka hän on, sekä arvostaa niitä supervoimia, joita tämä herkyys tuo tälle elämässään. (Martin 2014, 177–178.)

Huoltajan kannattaa kuunnella nuorta ja olla kiinnostunut hänen ajatuksistaan. Avointen kysymysten avulla voi auttaa pohtimaan ahdistuksen tunteeseen liittyviä ajatuksia, tilanteita ja muita tunteita. On hyvä kysyä säännöllisesti nuoren kuulumisia; yksinkertaisilla kysymyksillä voi luoda yhteyttä ja avata mahdollisuuden keskustella vaikeammistakin aiheista. (Mieli ry.)

Huoltaja pystyy tukemaan lastaan rohkaisemalla tätä, mutta samalla sanoittamalla sen, että aina ei tarvitse pystyä voittamaan pelkojaan tai taistelemaan ahdistusta vastaan ja joskus saattaa tarvita enemmän aikaa sopeutuakseen uuteen tilanteeseen. Nuorta voi ja pitää kannustaa, mutta keuhut kannattaa kohdistaa useammin yrittämiseen ja itsensä ylittämiseen kuin onnistumiseen. Jos nuori kokee epäonnistuneensa, on kehu helpompi ottaa vastaan hyvästä yrityksestä kuin pieleen menneestä tuloksesta, jolloin kehu ei tunnu valheelta tai alentavalta. (Martin 2014, 177–178.)

Vaikka huoltajan rooli lapsen ystävyysuhteiden ylläpitämisessä jää yleensä lapsuuteen, voi huoltaja edelleen tukea tämän ystävyysuhteita nuoruudessakin. Konkreettisesti tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että nuori saa kutsua ystäviään kylään kotiinsa, jossa hänellä on matalampi kynnyks altistaa itseään sosiaaliselle tilanteelle. Huoltajan tuki uusiin tai jännittäviin tilanteisiin mentäessä voi olla esimerkiksi puhelimen lähellä pitämistä tai lupauksia tulla paikalle tarvittaessa. (Martin 2014, 178.)

Jos nuori ei halua puhua tai vetäytyy, huoltajan kannattaa harkita yhteistä tekemistä tai hyödyntää tekstiviestejä kommunikointiin. On tärkeää antaa tilaa ja aikaa nuoren ilmaista itseään ja tarjota läsnäoloa ilman paineita. Huoltajan ei tulisi vähätellä nuoren ahdistusta tai yrittää ratkaista sitä nopeasti. Hänen ei myöskään tulisi kannustaa välttelemään ahdistavia tilanteita, vaan rohkaista nuorta kohtaamaan ne. (Mieli ry.)

Läheisten ja terveydenhuollon lisäksi myös opetushenkilöstö voi ottaa osaa sosiaalisesti ahdistuneen oppilaan tukeen. Koska sosiaalinen ahdistuneisuus saattaa helposti vaikuttaa koulumenestykseen, on sen tunnistaminen koulutyössä tärkeää. Opetushenkilökunnalle sosiaalinen ahdistuneisuus voi näyttäytyä arvosanojen romahtamisena, kiusaamisena tai sosiaalisten suhteiden vähäisyytenä; joissain tapauksissa kielteisyytenä, huolimattomuutena, keskittymisen vaikeutena ja lopulta jopa poissaoloina. Jos käytöksestä syntyy huoli, asian voi ottaa puheeksi nuoren tai nuoren huoltajan kanssa tai konsultoida esimerkiksi kuraattoria; koulun henkilökunta, opiskeluhuolto ja huoltajat vastaavat nuoren hyvinvoinnista yhdessä. Huoli syntyy viimeistään silloin, kun poissaolojen määrä kasvaa hälyttävästi. (Mielenterveystalo 2023b; Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010.)

Koulun tuoma rutiini ja altistus sosiaalisille tilanteille on tärkeää nuoren mielenterveydelle. Koulunkäyntiin voidaan asettaa tapauskohtaisia tukikeinoja tai tavoitteita, joiden tarkoitus on saada nuori jatkamaan koulunkäyntiä. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset suoritustavat koetilanteisiin, mahdollisuus poistua luokasta ilman kysymyksiä tai mahdollisuus käyttää kuulokkeita työskentelyn aikana. Vaikeammissa tapauksissa voidaan pohtia pienryhmän tai lyhennetyn koulupäivän mahdollisuutta; tavoitteena on saada nuori tulemaan kouluun edes hetkeksi. Sosiaalista ahdistuneisuutta voi myös ehkäistä yleisellä tasolla;

ryhmässä voi jakaa tietoisuutta ahdistuksesta sekä harjoitella tunnetaitoja ja rauhoittumismenetelmiä, vaikka ne eivät olisikaan ajankohtaisia kaikille.

(Mielenterveystalo 2023b; Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010.)

Nuoren oireilu voi olla ohimenevää eikä välttämättä vaadi terveydenhuollon puuttumista. Kuitenkin, jos oireet pitkittyvät, toimintakyky heikkenee selvästi tai useat oireet esiintyvät samanaikaisesti, kannattaa olla valppaana. Yksi nuoren lähipiirin turvallisten aikuisten tärkein tehtävä on tunnistaa, milloin voinnin kanssa ei pärjätä enää ilman apua. (Rovasalo 2021.)

Huolestuttavia oireita ovat esimerkiksi mielialan voimakkaat muutokset, toimintakyvyn lasku, ajattelun ja kommunikoinnin häiriöt, muutokset unessa tai syömisessä, eristäytyminen, aistien yliherkkyys, ulkopuolisuuden tunne, lisääntynyt hermostuneisuus ja itsensä vahingoittaminen. Jos näitä oireita esiintyy pitkään tai useita samanaikaisesti, kannattaa ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin. (Rovasalo 2021.)

4.3 Sosiaalisen ahdistuneisuuden hoito terveydenhuollossa

Nuorten sosiaalisten tilanteiden pelkoa hoidetaan ensisijaisesti lääkkeettömillä hoitomuodoilla, kuten psykoedukaatio, erilaiset ryhmätoiminnot sekä kognitiiviset käyttäytymisterapiat. Sosiaalisten tilanteiden pelolle on kehitetty omia hoitomuotoja, mutta hoitoon käytetään myös yleisesti kaikille ahdistushäiriöille kehitettyjä hoitomenetelmiä. Kaikille ahdistuneisuushäiriöille kehitetyt hoitomuodot eivät kuitenkaan ole tehonneet yhtä hyvin sosiaalisten tilanteiden pelkoon kuin muihin ahdistuneisuushäiriöihin. (Ranta, Kajastus & Marttunen 2023.)

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon on kehitetty nimenomaan nuorille täysin omia hoitomuotoja, joissa otetaan huomioon nuoruuden kehitysvaiheen tuomat haasteet sekä häiriön spesifit ylläpitotehtävät. Tällaisia nuorille suunnattuja kognitiivisia käyttäytymisterapioita on olemassa ryhmä- ja yksilömuotoisia sekä itsehoitoa ohjaavaa nettiterapiaa. Lieviä tapauksia voidaan hoitaa myös oppilashuollossa (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010). Keskipäiväiseen sosiaalisten tilanteiden pelkoon tulee aina käyttää häiriölle suunnattua kognitiivista tai kognitiivis-behavioraalista psykoterapiaa. (Ranta, Kajastus & Marttunen 2023.)

Ryhmämuotoisissa kognitiivisissa käyttäytymisterapioissa harjoitetaan samoja jo edellä mainittuja psykososiaalisia tukikeinoja, kuten hengitysharjoitukset, vuorovaikutustaitojen harjoittelu sekä ajatusvinoutumien muokkaamista ja altistusta. Yksilömuotoisessa kognitiivisessa terapiassa taas keskitytään pelkästään ajatusvääristymiin, altistukseen sekä huomio siirtämiseen itsestään pois sosiaalisissa tilanteissa. Vaikka tutkimustietoa tarvitaan vielä lisää, voidaan todeta, että nämä terapiamuodot vaikuttavat toimivan. (Ranta, Kajastus & Marttunen 2023.)

Joskus vaikeimmissa sosiaalisen tilanteen pelon tapauksissa lääkitys on nuorillakin tarpeen. Tällöin hoito toteutetaan myös erikoissairaanhoidossa.

Nuorten sosiaalisten tilanteiden pelon lääkityksessä käytetään ensisijaisesti SSRI- tai joskus myös SNRI-lääkkeitä. Nuorten kohdalla lääkehoidon aloitusta

tulee kuitenkin aina harkita yksilökohtaisesti ja kokeilla vasta, kun psykososiaaliset ja terapeuttiset hoitomenetelmät eivät anna vastetta. (Ranta, Kajastus & Marttunen 2023.)

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Kehittämistyön lähtökohdat ja toimeksiantaja

Vuonna 2021 tehdyssä kouluterveyskyselyssä selviää, että 30 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista tytöistä ja 8 prosenttia saman ikäluokan pojista kokivat kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, kun taas vastaavat luvut ennen vuotta 2019 olivat tytöillä 16–20 prosenttia ja pojilla 6 prosenttia (THL 2021).

Kehittämistyön aihetta rajatessa esitti toimeksiantaja huolensa siitä, kuinka sosiaalinen ahdistuneisuus näkyy yhä enemmän ja enemmän hänen työssään. Toimeksiantaja kertoi, kuinka yhä herkemmin haetaan erilaisia suoritustapoja sellaisiin tilanteisiin, joissa pitäisi olla ihmisten kanssa tekemisissä; oppilaat eivät uskalla viitata, pitää esitelmää, osallistua koulun yhteiseen toimintaan tai jopa tulla kouluun. Tämä on tullut esille keskusteluissa myös muun koulun henkilökunnan kanssa.

Sosiaalinen ahdistuneisuus on lisääntynyt 8.- ja 9.-luokkalaisten keskuudessa. Vuonna 2021 ikäryhmän tytöistä 48 prosenttia ja pojista 21 prosenttia koki sosiaalista ahdistuneisuutta, kun taas vastaavat luvut olivat vuoden 2013 kyselyssä tytöillä 26 prosenttia ja pojilla 14 prosenttia. Yli 3 prosentilla nuorista sosiaalisten tilanteiden pelko häiritsee normaalia toimintakykyä (Ranta 2021). Huomionarvoista on myös se, että sukupuoli- sekä seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokivat sosiaalista ahdistuneisuutta yleisemmin kuin näihin vähemmistöihin kuulumattomat. (Helenius, Kivimäki & Hietanen-Peltola 2022, 27.)

Opinnäytetyöt tehdään useimmiten yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022). Tämän kehittämistyön toimeksiantajana toimii Salon kaupunki ja yhteyshenkilönä Hermannin koulun koulukuraattori, joka toimii Varsinais-Suomen hyvinvointialueen alaisuudessa. Varsinais-Suomen hyvinvointialueen opiskeluhuollon kuraattoripalvelut vastaavat ennen sosiaali- ja terveystieteiden uudistumista olleita kunnan järjestämiä matalan kynnyksen kuraattoripalveluita. Kuraattoripalvelut ovat osana opiskeluhoitoa yhdessä kouluterveydenhuollon ja koulupsykologin kanssa. Opiskeluhoito tekee tiivistä yhteistyötä koulun opetushenkilöstön kanssa oppilaan hyvinvoinnin turvaamiseksi. (Varha 2023.) Opinnäytetyön työpaja toteutetaan Hermannin koulussa, joka on noin 500 oppilaan yläkoulu Salon keskustan tuntumassa (Salon kaupunki 2022b).

5.2 Kehittämistyön tavoite ja kehittämistehtävä

Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheinen ja ajankohtainen projekti, jonka ensimmäinen vaihe on asettaa selkeät tavoitteet ja suunnitella työn tarkoitus. Kehittämistyö suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä työelämän kumppanin kanssa, jotta se vastaisi havaittuihin tarpeisiin ja ympäristöön. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022.) Tämän kehittämistyön tarkoituksena on

auttaa sosiaalisesti ahdistuneita nuoria saamaan apua ahdistukseen ja pelkoihin. Tavoitteena on lisätä oppilaiden ja koulun henkilökunnan tietoisuutta ahdistuneisuudesta ja siihen auttavista tekijöistä ja näin normalisoida sen olemassaoloa.

Yhtenä toiminnallisen opinnäytetyön tunnusmerkkinä on ammatillinen tuotos kehittämisen tavoitteena. Tuotos tulee olla kehitetty sellaiselle kohderyhmälle tai toimintaympäristölle, jossa sitä pystyy käytännössä hyödyntämään. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022.) Tässä opinnäytetyössä kehittämistehtävänä on luoda tiivis ja helppolukuinen opas, jossa ohjataan tunnistamaan, ymmärtämään ja auttamaan sosiaalisesti ahdistuneita nuoria sekä heidän oireiluaan. Opas on tarkoitettu nuorten itsensä lisäksi vanhemmille, opettajille sekä muille nuoren elämässä oleville tukiverkostoille. Myös sosiaalialan ammattilaiset voivat käyttää opasta toteuttamansa psykoedukaation tukena.

Osallistaminen ja yhteisöllisyys ovat kehittämistoiminnan elementtejä (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022.) Opasta varten on kerätty ajatuksia kohderyhmältä eli nuorilta itseltään. Opas on pyritty muotoilemaan kieleltään helppolukuseksi sekä ulkoasultaan selkeäksi ja miellyttäväksi, jotta se olisi matalan kynnyksen tukikeino sitä tarvitseville.

5.3 Kehittämistoiminnan menetelmät

Tässä kehittämistyössä kehittämismenetelminä ovat dialoginen keskustelu ja aikaisemman tiedon käyttö sekä aineistonkeruumenetelmänä työpaja. Lisäksi työpajan sisällä toiminnallisena menetelmänä käytettiin Kuusi ajatteluhattua -menetelmää.

Dialoginen keskustelu on avointa ja suoraa ja sen päämääränä on yhteisen ymmärryksen löytäminen. Dialogisen keskustelun periaatteena on, että jokaisella on omat näkemyksensä, eikä kenenkään mielipide ole absoluuttinen totuus, erilaisille näkökulmille annetaan tilaa ja tilannetta tutkitaan yhdessä. Dialogisuus on hyödyllistä erityisesti silloin, kun pyritään löytämään uusia toimintatapoja ja aito dialoginen keskustelu mahdollistaa ihmisten osaamisen, motivaation ja luovuuden hyödyntämisen. (Salonen ym. 2017, 84.) Dialogista keskustelua käytiin toimeksiantajan yhteyshenkilönä toimivan koulukuraattorin kanssa mutta myös lyhyesti koulun rehtorin sekä työpajaa seuranneen opettajan kanssa. Kehittämistyöhön liittyvä suunnittelu ja reflektointi tehtiin pääasiassa koulukuraattorin kanssa. Keskustelua on toteutettu kasvotusten, puhelimitse sekä viestein. Työpajaan liittyvää reflektointia toteutettiin myös rehtorin ja opettajan kanssa. Dialogista keskustelua on hyödynnetty kaikissa kehittämistyön vaiheissa.

Kehittämistyössä on hyödynnetty aikaisempaa tietoa, joka koostuu menetelmäkirjallisuudesta, tutkimustiedosta sekä samankaltaisien kehittämistöiden raporteista ja tuotoksista (Salonen ym. 2013, 22–23). Teoriaperustan kokoamiseen hyödynnetty aikaisempi tieto koostuu suomen-, ruotsin- ja englanninkielisistä teoksista, artikkeleista sekä tutkimuksista. Kehittämistyössä on kerätty aineistoa työpajan avulla. Työpajassa osallistujat kokoontuvat yhteen ja osallistuvat erilaisiin vuorovaikutteisiin aktiviteetteihin ja

menetelmiin. Tavoitteena on ideoida, vaihtaa mielipiteitä ja tietoa yhteisen toiminnan ja keskustelun avulla. Työpajan tuotoksista tehdään yhteenveto. (Salonen ym. 2017, 91.) Tämän kehittämistyön aikana toteutettiin työpaja, jossa nuoret pääsivät 3–4 henkilön ryhmissä kertomaan omia ajatuksiaan ja ideoitaan. Tehtävässä tutustuttiin tarinaan nuoresta (LIITE 1), joka koki sosiaalisen ahdistuneisuuden oireita. Tarinan pohjalta nuoret vastasivat ryhmissä kysymyksiin kirjallisesti.

Työpajan tarkoituksena oli saada nuorten ääni kuuluviin heitä koskevassa asiassa. Työpajan tavoitteena oli kerätä kohderyhmältä aineistoa kehittämistyön tuotokseen; oppaaseen kerättiin nuorten omia ajatuksia siitä, minkälaiset tukikeinot voisivat auttaa heitä. Työpaja toimi kohderyhmää osallistavana mutta samalla myös psykoedukaationa aiheesta.

Kysymysten kehittämisessä sovellettiin kuusi ajatteluhattua -menetelmää. Edward de Bonon kuusi ajatteluhattua -menetelmän avulla aihetta voidaan käsitellä monipuolisesti eri näkökulmista. Tämä menetelmä perustuu eriväristen "hattujen" käyttöön; jokaisella hatulla on eri näkökulmansa, jonka kautta ajatellaan. Menetelmää voidaan toteuttaa niin, että jokaiselle osallistujalle annetaan oma näkökulma, jonka kautta kysymykseen vastataan. Menetelmää voidaan käyttää myös niin, että jokainen kysymys edustaa eri näkökulmaa. (Innokylä.)

Valkoinen hattu symboloi objektiivista ja faktoihin perustuvaa ajattelua. Punainen hattu puolestaan edustaa subjektiivista ajattelua ja intuitiota. Musta hattu tuo esiin kriittistä ajattelua ja riskejä. Keltainen hattu taas edustaa positiivista ajattelua ja ratkaisujen löytämistä. Vihreä hattu kannustaa luovuuteen ja uusien ideoiden kehittämiseen. Sininen hattu taas toimii keskustelun hallintavälineenä tarkoituksena ohjata keskustelua kohti haluttua lopputulosta. (Innokylä.)

5.4 Kehittämistyön prosessi

Taulukko 1. Kehittämistyön vaiheet

Aika	Menetelmä	Toimijat	Tuotos
<i>SUUNNITTELU</i>			
9/2022	toimeksiantajan kontaktointi, keskustelut sähköpostitse ja puhelimitse	opinnäytetyön tekijä, toimeksiantaja	kehittämistyön aiheen valinta ja ilmoittaminen
10–11/2022	dialoginen keskustelu	opinnäytetyön tekijä, toimeksiantaja	kehittämistyön aiheen rajaaminen, kehittämistyön menetelmien suunnittelu, kehittämistyön tuotoksen suunnittelu
12/2022–3/2023	kirjallisuuteen ja vertaistöihin perehtyminen, kirjoittaminen	opinnäytetyön tekijä	kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, tietoperustan kokoamista ja jäsentämistä

TOTEUTUS			
4/2023	dialoginen keskustelu, suunnittelutyö	opinnäytetyön tekijä, toimeksiantaja	työpajan runko, case, kysymykset, tutkimuslupahakemus ja osallistujien informointi
	työpajan toteutus	opinnäytetyön tekijä, toimeksiantaja	kerätty tutkimusaineisto
5/2023	tutkimusaineiston luokittelu	opinnäytetyön tekijä	luokiteltu tutkimusaineisto
6–8/2023	kirjallisuuteen perehtyminen, kirjoittaminen	opinnäytetyön tekijä	tietoperustan kokoamista
9–10/2023	tauko/harjoittelussa		
11–12/2023	kirjallisuuteen perehtyminen, kirjoittaminen	opinnäytetyön tekijä	tietoperustan kokoamista, kehittämistyöosan jäsentämistä
1–3/2024	tauko/harjoittelussa		
3/2024	tiedonhaku, vertaistöihin perehtyminen	opinnäytetyön tekijä	oppaan suunnittelu
	dialoginen keskustelu	opinnäytetyön tekijä, toimeksiantaja	oppaan suunnittelu
ARVIOINTI			
4–5/2024	dialoginen keskustelu	opinnäytetyön tekijä, toimeksiantaja	oppaan suunnittelu
	kirjoittaminen	opinnäytetyön tekijä	kehittämistyöosa, tutkimustulokset, opas
LEVITYS			
5/2024	kehittämistyön esittely	opinnäytetyön tekijä	levitys ja juurruttaminen

Syksyllä 2022 halusin aiheen, joka liittyi nuorten mielenterveysongelmiin, mutta tarkemman määrittelyn edellyttämiseksi tarvittiin keskustelua toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajalle esitettiin kysymys siitä, mikä olisi ajankohtainen aihe kehittämistyölle. Näiden keskustelujen pohjalta laadittiin opinnäytetyösuunnitelma tammikuussa 2023.

Kehittämistyön tekeminen aloitettiin keväällä 2023 tietoperustan rakentamisella. Aiheesta etsittiin ja kerättiin runsaasti erilaisia lähteitä ja tietoa, jonka avulla laadittiin käsitekartta kokonaiskuvan hahmottamiseksi. Tämän jälkeen tietoon syvennyttiin vähitellen. Luotettavia ja ajankohtaisia lähteitä oli ajoittain vaikea löytää suomeksi, minkä vuoksi opinnäytetyön teossa on käytetty myös englannin- ja ruotsinkielisiä teoksia. Lähteiden uupumisen takia myös alkuperäinen suunnitelma tarkastella enemmän pandemian vaikutusta nuorten sosiaaliseen ahdistuneisuuteen jäi kokonaan pois. Aiempien opinnäytetöiden tarkastelua hyödynnettiin tietoperustan rakenteen hahmottamisessa. Tietoperustan riittävän kasaamisen jälkeen oli aika suunnitella työpajaa toimeksiantajan kanssa. Tietoperustan tuomaa tietoa hyödynnettiin työpajan kysymyksien suunnittelussa sekä sosiaalisen ahdistuneisuuden ikätasoisessa esittelyssä. Työpajalle suunniteltiin ensin rakenne ja sitten kehiteltiin yksityiskohtia, kuten rentouttava alkuverryttely ja jotain jaettavaa työpajan

loppuun. Pohdittiin myös tehtävän suorittamista ennen sosiaalisen ahdistuneisuuden käsittelyä, jotta vastaukset säilyisivät autenttisina eivätkä vain heijastaisi juuri saatua tietoa.

Työpajan suunnittelun jälkeen keskusteltiin käytännön toteutuksesta Hermannin koulun rehtorin kanssa. Luokat työpajaan valittiin käytännöllisyyden perusteella, joten työpajaan valikoituvat ne luokat, joiden osallistuminen oli helppo järjestää lukujärjestys ja luokkatila huomioiden. Rehtorin kanssa suunniteltiin myös tutkimusluvan hankkiminen oppilaiden huoltajilta. Lopulta päädyttiin siihen, että rehtori tiedottaa huoltajia Wilma-alustan kautta pyytäen heitä reagoimaan, mikäli eivät halua huollettavansa osallistuvan. Tämän jälkeen aloitettiin infokirjeen, tutkimuslupahakemuksen ja tarvittavien liitteiden sekä materiaalien työstäminen työpajaa varten.

Työpajat toteutettiin huhtikuussa 2023. Ensimmäisen työpajan jälkeen seurasi reflektointi toimeksiantajan ja oppituntia seuranneen opettajan kanssa.

Päätettiin, että seuraavassa työpajassa opettaja jakaa ryhmät etukäteen, jotta työskentely sujuisi jouhevammin. Satunnaisesti jaetut ryhmät eivät toimineet odotetusti, sillä niissä ei pystytty ottamaan huomioon oppilaiden välisiä suhteita, mikä vaikeutti ryhmien sisäisen yhteistyön toteutumista. Vastaukset tallennettiin Excel-taulukkoon, jossa ne myös luokiteltiin aihealueittain.

Kesällä 2023 jatkettiin tietoperustan hahmottamista ja kirjoittamista. Syksyllä opinnäytetyön tekeminen jäi osittain tauolle harjoittelun vuoksi. Harjoittelujen ajankohtien muuttumisen vuoksi myös opinnäytetyön toteuttaminen ja näin valmistuminen siirtyi alun perin suunnitellusta ajankohdasta eteenpäin.

Loppuvuodesta 2023 ensimmäinen versio opinnäytetyön tietoperustasta oli valmis. Alkuvuodesta 2024 harjoittelun aikana opinnäytetyön tekeminen jäi jälleen tauolle harjoittelun vuoksi.

Huhtikuussa 2024 aloitettiin opinnäytetyön kehittämistyön kuvauksen ja oppaan työstäminen. Oppaasta laadittiin raakaversio, jonka pohjalta käytiin keskustelua toimeksiantajan kanssa. Keskustelun jälkeen opas muokattiin lopulliseen muotoonsa niin sisällöllisesti kuin visuaalisestikin.

Viimeiseksi kirjoitettiin kehittämistyön arviointi ja pohdinta. Lopulta opinnäytetyö viimeisteltiin toukokuussa 2024, jonka jälkeen se palautettiin arvioitavaksi.

5.5 Työpaja

Työpaja pyrittiin pitämään rentona ja yhteiseen tekemiseen osallistuminen matalan kynnyksen takana. Työpajan sujumisen tukena toimi Power Point -esitys (LIITE 2), joka näkyi älytaulussa kaikille osallistujille. Aluksi oppilaille kerrottiin lyhyesti opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite, miten työpaja siihen liittyy ja mihin heidän tuottamia vastauksia käytetään. Lisäksi oppilaita muistutettiin siitä, että vastauslomakkeeseen ei laiteta omaa nimeä, jotta anonymiteetti säilyy.

Työpajan runko:

1. Opinnäytetyön, työpajan ja sen tekijän esittely
2. ”Alkuverryttely”
3. Työskentely
4. Lyhyt psykoedukaatio sosiaalisesta ahdistuneisuudesta
5. Lopetus

Työpajan niin kutsuttuna alkuverryttelynä tehtiin janaharjoitus, jonka tarkoituksena oli rentouttaa oppilaita työskentelyä varten. Janaharjoituksen jälkeen oppilaat jaettiin 2–4 henkilön ryhmiin. Muutama oppilas halusi tehdä itseksensä, joten sekin mahdollistettiin.

Itse työskentely alkoi casen esittelyllä. Case kertoi sosiaalisesti ahdistuneesta nuoresta nimeltä Tiina, jonka oireet kuvattiin teorian tietoon nojaten. Case luettiin ääneen sekä näytettiin älytaululla seuraamisen helpottamiseksi. Kysymyksiin vastattiin casen pohjalta.

Työpajan kysymykset (LIITE 3) muotoiltiin niin, että ensimmäiset kolme kysymystä toimivat ikään kuin ajattelun lämmittelynä ja loppujen kysymysten vastauksia käytettäisiin oppaan materiaalina. Vastausaikana toimeksiantaja ja minä kiertelimme auttamassa oppilaita kysymysten kanssa.

Kun oppilaat olivat vastanneet kaikkiin kysymyksiin, heille kerrottiin sosiaalisesta ahdistuneisuudesta, sen oireista ja tukikeinoista lyhyesti. Tarkoitus oli pitää tämä osio lyhyenä, jotta jokainen jaksaisi kuunnella loppuun asti.

Työpajan lopuksi jokainen oppilas sai ottaa yhden tai useamman voimالاusekortin kiitokseksi osallistumisesta.

Vastauksia työpajoista tuli 15 kappaletta. Vastaukset kerättiin yhteen ja luokiteltiin aihepiireittäin. Suoria lainauksia vastauksista käytettiin oppaan tekemisessä.

Oppilaat tunnustivat jännityksen syitä hyvin. Ensimmäiseen kysymykseen yhdeksän ryhmää nimesi jännityksen syyksi arvostelun, neljä ryhmää ihmismäärän ja vuorovaikutuksen sekä kolme ryhmää läsnäolon koulussa ja esiintymisen. Toisen kohdan ensimmäiseen kysymykseen oppilaat luettelivat tasapuolisesti sekä psykosomaattisia että psyykkisiä oireita: ensimmäiseen kysymykseen yhdeksän ryhmää tuotti psykosomaattisia oireita ja kymmenen ryhmää psyykkisiä oireita, kun vastaavat luvut toiseen kysymykseen olivat seitsemän ja kymmenen sekä kolmanteen kahdeksan ja yhdeksän.

Kolmannen kysymyksen ”Mistä tai keneltä Tiina pyytää apua?” monivalinnassa 12 ryhmää ensisijaisesti valitsi pyytää apua kavereiltaan. Seuraavaksi mieluisin valinta oli kymmenellä ryhmällä joko vanhemmat tai koulukuraattori. Kahdeksan ryhmää pyytäisi apua opettajalta ja seitsemän ryhmää kouluterveydenhoitajalta. Viisi ryhmää nimesivät muiksi resursseiksi isovanhemmat, koulupsykologin, psykiatrisen sairaanhoitajan sekä terapeutin.

Neljännessä kysymyksessä oppilaat nimesivät asioita, jotka he kokevat itselleen mieluisimmiksi apukeinoiksi sosiaaliseen jännitykseen. Seitsemän ryhmää nimesi kuuntelun ja ymmärryksen, kuusi ryhmää läheisten tuen, neljä ryhmää kannustuksen ja kolme ryhmää keskustelun. Seuraavassa kysymyksessä oppilaat saivat kertoa, miten he itse auttaisivat kaveriaan vastaavassa tilanteessa. Yhdeksän ryhmää yrittäisi auttaa keskustelemalla, seitsemän ryhmää kannustamalla sekä kuusi ryhmää kuuntelemalla ja olemalla kaverin kanssa.

Kuudennessa kysymyksessä koskien jännitystä pahentavia tekijöitä oppilaat olivat lähes yksimielisiä: kymmenen ryhmää nimesi pahentavaksi tekijäksi kiusaamisen, seitsemän ryhmää sosiaaliset tilanteet ja kaksi ryhmää vähättelyn. Seuraavassa kysymyksessä oppilaat taas pohtivat, mihin jännityksen paheneminen voisi johtaa. Seitsemän ryhmää nimesi syrjäytymisen, kolme ryhmää pitkäaikaiset mielenterveysongelmat ja arvosanojen tippumisen sekä kaksi ryhmää sosiaalisen elämän huononemisen.

Kahdeksannessa kysymyksessä kysyttiin, millaiset asiat voisivat auttaa sosiaalisen ahdistuneisuuden selättämiseen. Kahdeksan ryhmää luetteli ahdistuksen itsehoitokeinoja ja neljä ryhmää ammattilaisia. Neljä ryhmää kehotti etsimään uusia kavereita tai harrastuksia, joissa kavereita voisi saada. Kolme ryhmää puolsi ahdistavien asioiden vähentämistä arjessa ja kaksi ryhmää nimesi avuksi lähipiirin tuen.

Viimeiseen kysymykseen oppilaat kertoivat, mitä voi tapahtua oikeanlaisen avun kanssa. 11 ryhmää vastasi, että jännitys vähenee tai loppuu kokonaan, kuusi ryhmää oli sitä mieltä, että toimintakyky paranee ja ihmissuhteet lisääntyvä sekä kolme ryhmää vastasivat mielialan parantuvan ja itsevarmuuden lisääntyvän.

6 Hei, jännittääkö suakin?

Kehittämistyön tuotoksena syntyi ”Hei, jännittääkö suakin?” -niminen opas. Oppaan avulla voi oppia tunnistamaan sosiaalisen ahdistuneisuuden tuottamia käytösmalleja ja fyysisiä oireita, ymmärtämään syitä sosiaalisen ahdistuneisuuden syntyyn ja ilmenemiseen sekä tukikeinoja, joilla sosiaalista ahdistuneisuutta voi ehkäistä ja hoitaa. Opas on suunnattu nuorille ja nuorten elämässä oleville aikuisille, jotka voivat hyötyä oppaan tuomasta tiedosta. Oppaassa ahdistuneisuus on korvattu sanalla jännitys, jotta oppaan lukeminen olisi hieman kevyempää, vaikka aihe onkin vakava.

Oppaan sisällysluettelo:

1. Mitä on sosiaalinen jännitys?
2. Mistä sosiaalinen jännitys johtuu?
3. Tunnista sosiaalinen jännitys
4. Mikä avuksi?
5. Jokainen tarvitsee joskus apua
6. Lue lisää

Ensimmäinen kappale on ikään kuin johdantokappale aiheeseen. Siinä käsitellään sosiaalisen ahdistuneisuuden perustietoja, kuten yleisyyttä sekä mitä se lyhykäisyydessään tarkoittaa. Tämän kappaleen tarkoituksena on, että sitä lukiessaan huomaa kaiken asteisen jännittämisen olevan normaalia.

Toisessa kappaleessa pureudutaan siihen, miten sosiaalinen ahdistuneisuus syntyy. Lisäksi esitellään lyhyesti aivojen ja autonomisen hermoston rooli sosiaalisen ahdistuneisuuden oirekuvassa. Kolmannessa kappaleessa taas tarkastellaan näitä oireita, joita sosiaalinen ahdistuneisuus voi aiheuttaa. Näiden kappaleiden tarkoituksena on esitellä sosiaalisen ahdistuneisuuden syitä ja tunnusmerkkejä, jotta ne olisivat paremmin tunnistettavissa ja jotta voidaan toimia oikea-aikaisesti ja oikealla tavalla.

Neljännessä kappaleessa kerrotaan tukikeinoista ja siitä, miten ne kuuluisivat toimia sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Lisäksi esitellään muutamia harjoituksia, joita voi konkreettisesti käyttää sosiaalisen ahdistuneisuuden fyysisten oireiden lievittämiseen. Tämän kappaleen tarkoituksena on tuottaa tietoa siitä, mitkä kaikki ajatukset ja olotilat voivat liittyä ahdistusoireisiin.

Viidennessä kappaleessa kerrotaan sosiaaliseen ahdistuneisuuteen saatavilla olevasta avusta sekä siitä, miten tunnistaa se hetki, kun ammattilaisen apu alkaa olla välttämätöntä. Kappaleessa kerrotaan yleisimpiä reittejä avun saamiseksi. Lisäksi kappaleen loppuun on lisätty yhteystiedot sellaisiin tahoihin, joihin voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä avun saamiseksi. Oppaan lopussa on myös ”lue lisää” -kappale, johon on listattu luotettavia nettisivuja ja kirjallisuutta sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyen.

Oppaan ulkoasu on suunniteltu neutraaliksi ja siinä on käytetty pehmeitä värejä, jotta se olisi visuaalisesti miellyttävä ja silmälle mahdollisimman kevyt.

Kuvituksen kanssa on varottu liian surumielisiä tai ahdistavia kuvia, jotta oppaan tunnelma on pysynyt optimistisena. Fontti on yksinkertainen ja selkä, jotta tekstin lukemiseen ei tarvitse käyttää ylimääräistä energiaa. Oppaassa on 14 sivua sekä kansilehdet ja lähdeluettelo. Sivujen järjestys ja ”täytesivut”

mahdollistavat oppaan tulostuksen niin, että saman kappaleen sivut ovat samalla aukeamalla.

Oppaan kieli on pyritty pitämään helposti ymmärrettävänä, vaikka teoretieto sisältää monia tieteellisiä sanoja. Tekstipätkät ovat lyhyitä ja tärkeitä sanoja on korostettu, jotta lukeminen olisi mahdollisimman helppoa. Oppaasta erityisen tekee se, että siinä on tuotu nuorten omaa ääntä kuuluviin. Kehitystyön yhteydessä toteutetun työpajan tehtävässä nuoret kertoivat ajatuksiaan siitä, miten heitä voisi auttaa ja miten he itse auttaisivat kaveriaan sosiaalisen ahdistuneisuuden hallinnassa. Nuorten kirjoittamia vastauksia on suoraan lainattu oppaan sisältöön.

7 Apua sosiaaliseen ahdistuneisuuteen

7.1 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyyttä voidaan varmistaa lähdeviitteiden oikeellisuudella sekä muiden hyvien tutkimuskäytäntöjen tuntemuksella. Lähteiden käyttö opinnäytetyössä on tärkeää, sillä se ilmentää tiedeyhteisön rehellisyyttä, avoimuutta ja kunnioitusta muita tutkijoita kohtaan. Opinnäytetyössä on annettu asianmukainen tunnustus muiden saavutuksille ja varmistettu, että julkaisuihin on viitattu oikein. (TENK 2023, 14.)

Kehittämistyön luotettavuus on varmistettu jatkuvalla arvioinnilla, eettisesti kestäville toimintatavoille sekä metodiosaamisella. Kehittämistyön tekijä on jatkuvasti reflektoinut ja tarkastellut omia tekojaan, päätöksiään ja valintojaan itsenäisesti ja yhdessä toimeksiantajan kanssa; jokainen valinta ja päätös on pyritty perustelemaan. (Vilkkä 2021; TENK 2019, 7.)

Opinnäytetyöt ammattikorkeakoulussa ovat usein työelämälähtöisiä hankkeita, jotka perustuvat tutkimukseen tai kehittämiseen. Olennainen osa tätä prosessia on aito yhteistyö työelämän edustajan kanssa. Opinnäytetyösopimuksen avulla määritellään tärkeät pelisäännöt opinnäytetyöhön liittyen. Ennen opinnäytetyön aloittamista solmitaan opinnäytetyösopimus toimeksiantajan, ammattikorkeakoulun ja opiskelijan välillä. (Arene 2019, 21.) Sopimuksenteon ja siihen vaadittavien allekirjoitusten kanssa oli teknisiä ongelmia, joten suuri osa kehittämistyöstä toteutettiin yhteisymmärryksessä ennen varsinaisen sopimuksen allekirjoitusta. Sopimus saatiin lopulta allekirjoitettua.

Vaikka työpaja ei ollut varsinaisesti tutkimus vaan aineistonkeruumenetelmä, on sen eettiseen tarkasteluun sovellettu tutkimuksen eettisiä lähtökohtia. Työpajan toteutukseen haettiin tutkimuslupaa Salon kaupungilta, jotta varmistettiin työn toteutuminen eettisesti ja vastuullisesti. Tutkimuslupahakemukseen liitettiin opinnäytetyösuunnitelma sekä tiivistetty tutkimussuunnitelma. (Arene 2019, 19.)

Yleiset eettiset periaatteet ohjaavat tutkimuksen tekemistä ja tutkijan käyttäytymistä. Työpajan tehtävä on luotu tietoperustan mukaan sellaiseksi, että siihen on mahdollisimman helppo vastata tutkimuskysymyksen mukaisesti.

Tutkimustuloksia eli tässä tapauksessa työpajan tuottamaa aineistoa on tarkasteltu teoriapohjan kautta: kerätty aineisto ja materiaalin tulkinnot on pyritty siis pitämään yhteensopivina. Luotettavuus on tuotu ilmi läpinäkyvällä kuvauksella metodeista ja tulkinnoista. (Aalto & Puusa 2020; Vilkkä 2021; TENK 2019, 7.)

Lasten kehitystasoa vastaava osallisuus sekä tieto tutkimuksesta mahdollistettiin tietoperustaan kerätyllä tiedolla varhaisnuoruuden kehityksen kulmakivistä. Tietoa sovellettiin työpajaan, sen tehtävään ja kysymyksen asetteluun suunnitteluun. (TENK 2019, 9–10.)

Henkilötiedot ovat sellaisia tietoja, jotka voidaan liittää tunnistettavissa olevaan henkilöön. Henkilötiedon määritelmään sisältyvät myös tiedot, jotka voivat välillisesti tai epäsuorasti johtaa henkilön tunnistamiseen. (Arene 2019, 18.)

Työpajassa ei ollut lainkaan tarvetta käsitellä henkilötietoja, joten oppilaita ohjeistettiin olemaan kirjoittamatta nimeään vastauslomakkeeseen. Lisäksi

vastauslomakkeessa ei ollut mitään sellaisia kysymyksiä, joihin vastaamalla olisi voinut antaa mitään suoria tai epäsuoria henkilötietoja itsestään, joten mitään henkilötietoja ei ole käsitelty työpajan aikana.

Koska työpajaan osallistuvat henkilöt ovat alaikäisiä, on otettava huomioon huoltajan rooli suostumuksen antamisessa. Kaikkien alaikäisten nuorten huoltajia pitää kuitenkin informoida tutkimuksesta. Koska osallistuneet nuoret olivat keväällä 2023 8.-luokkalaisia, oli ainakin osa oppilaista tällöin alle 15-vuotiaita, jolloin huoltajilta täytyy pyytää suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Huoltajia tiedotettiin koulun Wilma-alustan kautta työpajasta. Samalla pyydettiin ilmoittamaan, mikäli huollettavan osallistumista ei hyväksytä. (TENK 2019, 9–10.)

Tutkimukselliseen toimintaan osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa, joten työpajan alussa oppilaille kerrottiin työpajaan osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Tutkijan on varmistettava, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittaville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tämä otettiin huomioon työpajan tehtävänannossa: vastauksiksi ei pyydetty suoranaisesti mitään omia kokemuksia sosiaalisesta ahdistuneisuudesta vaan teemaa lähestyttiin kuvitteellisen henkilön kautta. (TENK 2019, 7.)

7.2 Pohdinta

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli lisätä oppilaiden ja koulun henkilökunnan tietoisuutta sosiaalisesta ahdistuneisuudesta ja siihen auttavista tekijöistä tarkoituksena auttaa sosiaalisesti ahdistuneita nuoria. Kehittämistehtäväksi valikoitui opas, joka on tarkoitettu lisäämään nuorten ja heidän tukiverkostojensa tietoisuutta sosiaalisesta ahdistuneisuudesta ja auttamiskeinoista. Oppaassa on pyritty kertomaan sosiaalisesta ahdistuneisuudesta, sen oireista sekä olemassa olevista apukeinoista mahdollisimman yksinkertaisesti, jotta se tavoittaisi kohderyhmänsä helposti. Tietoperustassa käydään ensin läpi varhaisnuoruuden kehitystehtävät, jotta voidaan ymmärtää, mitä ne merkitsevät sosiaalisen ahdistuneisuuden vaikutuksissa. Tätä tietoa hyödynnettiin myös onnistuneesti työpajan kysymyksissä; nuoret kykenivät vastaamaan hyvin kysymyksiin ja näkemykset vastasivat myös tutkittua tietoa.

Työpajan kysymyksiä suunnitellessa olisi voinut vielä enemmän ottaa huomioon tulevan oppaan rakennetta, jotta niiden vastauksia olisi voinut laajemmin hyödyntää oppaassa. Nuoret vastasivat kysymyksiin kukin hieman eri muodossa ja harvemmin kokonaisilla lauseilla, jolloin vastauksien käyttö täysin muokkaamattomina oli mahdotonta oppaassa. Nuorten ajatukset oppaassa ovatkin sitaatteja, ja joihinkin ajatuksiin on jouduttu lisäämään täytesanoja tai vastatun kysymyksen mukainen aloitus, jotta lausahdukset olisivat ymmärrettäviä irti kontekstista. Tätä olisi voinut yrittää ennakoida esimerkiksi tarkentamalla kysymyksiä tai vastausohjeita, mutta toisaalta harvoin sitaatteja pystyy täysin ilman muokkausta käyttämään.

Oppaan suunnittelussa on hyödynnetty tietoa nuoren kehityksestä. Opas on kirjoitettu käytännönläheisesti ja kuvia käyttäen, jotta esimerkiksi sellaiset nuoret, joilla abstraktin ajattelun taito on vielä alkutekijöissä, kykenevät ymmärtämään sisällön. Lisäksi opas muotoiltiin niin, että perustiedon pystyy omaksumaan nopeasti silmäilemällä, mutta tietoa pystyy myös syventämään lukemalla enemmän. Tällä ratkaisulla pyrittiin siihen, että opas tavoittaisi myös sellaiset nuoret, joille lukeminen tai lukemiseen keskittyminen ei syystä tai toisesta ole helppoa.

Toimeksiantajan antaman palautteen mukaan opas on ulkoasultaan ja tiedoltaan saavuttanut tavoitteensa; se on selkeä ja helppolukuinen. Opasta pystyy hyödyntämään psykoedukaatiossa ja sitä voi jakaa eteenpäin.

Toimeksiantaja pystyikin heti konkreettisesti suunnittelemaan, miten ja missä hän voi hyödyntää opasta työssään. Opasta ei ole kuitenkaan ehditty käyttämään vielä käytännössä, joten palaute nuorilta puuttuu.

Kehittämistyön raportoinnille olennaista on kirjoittaminen, kirjoitetun tekstin arvioitavaksi lähettäminen ja sen muokkaaminen. Tässä kehittämistyössä tätä tapahtumaketjua olisi voinut hyödyntää enemmän. Tietoa kerättiin, sovellettiin ja hiottiin ajatuskarttojen avulla hyvinkin pitkälle ja vasta sitten kirjoitettiin suoraan puhtaaksi, jolloin kirjoitusprosessi itsessään jäi ehkä hieman lyhyeksi.

Yksi kehittämistyöhön vaikuttanut tekijä on ollut sen tekeminen yksin ainoana opiskelijana. Yksin kehittämistyötä tehdessä on ollut enemmän vapautta mutta samalla myös vastuuta omasta tekemisestä. Vertaispalautteen saaminen on jäänyt vähäiseksi. Tästä kehittämistyöstä olisi voinut tulla hyvinkin erilainen, mikäli sillä olisi ollut enemmän tekijöitä. Aktiivinen toimeksiantaja on kuitenkin paikannut hyvin vertaisarvioinnin tarvetta ja dialoginen keskustelua sekä reflektointia on tapahtunut.

Sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyvän tieteellisen tiedon ymmärtäminen on ollut toteutuksessa välttämätöntä. Haastavaa on ollut sen ymmärtäminen ja kirjoittaminen omin sanoin ja yleisesti ymmärrettävälle kielelle. Varsinkin aivojen ja kehon yhteistoiminnan selittämistä nuorille suunnatussa oppaassa piti harkita tarkkaan, miten asian esittää ymmärrettävästi ja niin, että sen tarkoitus aukeaa kohderyhmälle.

Käsitteenä sosiaalinen ahdistuneisuus on vielä jokseenkin huonosti tunnettu, vaikka ahdistuneisuus ja varsinkin jännittäminen on todella yleistä kaikenikäisten keskuudessa. Kehittämistyön alussa yhtenä näkökulmana oli pandemian vaikutukset sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntymiseen nuorten keskuudessa, mutta aiheesta löytyi heikonlaisesti lähteitä, joten tämä näkökulma hylättiin. Tulevaisuudessa olisikin tarvetta tutkia lisää sitä, miksi nuorten sosiaalinen ahdistuneisuus on lisääntynyt niin valtavasti muutaman vuoden aikana ja miten pandemia on vaikuttanut siihen.

Kehittämistyön aikana käydyissä keskusteluissa opettajien ja opiskeluhuollon kanssa on käynyt ilmi, että sosiaalinen ahdistuneisuus on lisääntynyt ja varsinkin koulun henkilökunnalla keinot puuttua siihen ovat vähäiset sen yleisyyteen nähden. Kehittämisen tarvetta olisi ainakin tässä kontekstissa käytettäviin ryhmämuotoisiin ennaltaehkäisy menetelmiin koulussa. Työpajassa nuorten vastaukset auttavista tekijöistä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen pystyisi tiivistämään melkein yhteen sanaan: läsnäolo. Nuoret haluavat, että heitä

kuunnellaan, ymmärretään ja heidän kanssaan ollaan ja tehdään yhdessä. Tässä voisi olla avain sosiaalisen ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyyn.

Lähteet

Aalto, I. & Puusa, A. 2020 Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Helsinki: Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 5.12.2022

[https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN OPINNAYTETÖIDEN EETTISET SUOSITUKSET 2020.pdf? t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN_OPINNAYTETÖIDEN_EETTISET_SUOSITUKSET_2020.pdf?t=1578480382)

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia – Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: WSOY.

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

Furmark, T. Van Zalk, N. & Wurm, M. 2021. Social ångest som begrepp, diagnos och kulturyttring. Teoksessa E. Mörtberg & M. Tillfors (toim.) Social ångest från teori till behandling. Lund, Ruotsi: Studentlitteratur. 25–52.

Helenius, J., Kivimäki H. & Hietanen-Peltola M. 2022. Perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaiden kokemuksia kouluarjesta. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.2.2023

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145560/URN_ISBN_978-952-343-988-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Härmä, M. & Sallinen, M. 2006. Uni, terveys ja toimintakyky. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 122(14):1705–1706. Viitattu 20.0.2024

<https://www.duodecimlehti.fi/duo95868>

Innokylä. Kuusi hattua (Six hats). Viitattu 20.3.2024

<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/kuusi-hattua-six-hats>

Isometsä, E. 2021. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Jääskeläinen, S. (toim.) 2022. Aivot huippukuntoon. Helsinki: Valitut palat.

Suom. Rautanen, E. & Jääskeläinen, S.

Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 126(17):2033–2039. Viitattu 25.10.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo99043>

Koyuncu, A., Alkin, T. & Tükel, R. 2016. The Relationship Between Social Anxiety Disorder and ADHD. Child and Adolescent Psychopharmacology News

4/2016. Viitattu 12.7.2023

<https://guilfordjournals.com/doi/pdf/10.1521/capn.2016.21.4.1>

Kuikka, P., Välimäki, K. & Parviainen, T. 2017. Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys. Jyväskylä: Aivotiedon jalostamo. Viitattu 12.3.2023

https://issuu.com/universityofjyvaskyla/docs/lapsen_aivojen_ja_tunnes_telyn_k_eh

Kuiri-Hänninen, T. & Ojaniemi, M. 2023. Tyttöjen normaali ja poikkeava murrosiän kehitys. Lääketieteellinen Aikauskirja Duodecim 139(4):301–306.

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) 2021.

Psykiatria. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Martin, M. 2017. Saa jännittää. Jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.

Marttunen, M. & Henriksson, M. 2021. Persoonallisuushäiriön diagnostiset yleispiirteet. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T.

Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Marttunen, M. & Kaltiala, R. 2021a. Nuoruuden keskeiset mielenterveyshäiriöt.

Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.)

Psykiatria. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Marttunen, M. & Kaltiala, R. 2021b. Nuorisopsykiatria. Teoksessa J. Lönnqvist,

M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Marttunen, M. & Kaltiala, R. 2021c. Nuoruusikä. Teoksessa J. Lönnqvist, M.

Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Mielenterveystalo 2023a. Mitä voin itse tehdä mielenterveyden hyväksi? Viitattu

11.4.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut/mita-voin-itse-tehda-mielenterveyden-hyvaksi>

Mielenterveystalo 2023b. Ahdistuneen oppilaan tukeminen. Viitattu 25.10.2023

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/ahdistuneen-oppilaan-tukeminen>

Mielenterveystalo 2023c. Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma. Viitattu

23.10.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/sosiaalisen-jannittamisen-omahoito-ohjelma>

Mieli ry. Miten läheinen voi auttaa, kun nuorta ahdistaa? Viitattu 10.3.2024

<https://mieli.fi/artikkelit/miten-laheinen-voi-auttaa-kun-nuorta-ahdistaa/>

Mörtberg, E. & Tillfors, M. (toim.) 2021. Social ångest från teori till behandling.

Lund, Ruotsi: Studentlitteratur AB.

Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja

menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

- Ranta, K. 2021. Nuoren sosiaalisten tilanteiden pelon tunnistaminen, arviointi ja hoito. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 137(22):2409–2417. Viitattu 25.10.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/22/duo16535 - s4>
- Ranta, K., Kajastus, K. & Marttunen, M. 2023. Nuorten ahdistuneisuushäiriöiden psykososiaalinen hoito. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 139(6): 477–485. Viitattu 25.10.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo17610 - s4>
- Rovasalo, A. 2019. Mielenterveyden ongelmien varoitusmerkkejä – milloin huolestua? Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Duodecim Oy. Viitattu 15.3.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01303/mielenterveyden-ongelmien-varoitusmerkkeja-milloin-huolestua?q>
- Salon kaupunki 2022a. Koulupsykologit ja -kuraattorit. Salon kaupunki. Viitattu 18.11.2022. https://salo.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/apua-ja-tukea-oppilaalle/koulupsykologit-ja-kuraattorit/#ac_mitä+koulukuraattori+tekee%3f
- Salon kaupunki 2022b. Hermannin koulu. Salon kaupunki. Viitattu 27.11.2022. <https://salo.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/koulut/hermannin-koulu/>
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 11.3.2024 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Viitattu 5.4.2024 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Santrock, J. 2010. Adolescence. New York, Yhdysvallat: McGraw Hill.
- Savinainen, S., Lakka, T. A., Vlachopoulos, D., Sääkslahti, A., Helajärvi, H., Ihalainen, J. K., Finni, T. & Haapala, E. 2018. Kasvu, sukupuoli kypsyminen ja kehitys sekä niiden merkitys liikuntatieteissä. Liikunta ja tiede, 55(4). Viitattu 27.2.2024 https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/162794/l-t_4-18_22-29_lowres-91731c37-3dfd-478e-b50c-fc24848a5727.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Siegel, D. 2019. Brainstorm: Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. Helsinki: Viisas elämä.
- Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä – Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.
- TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen

- neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 5.12.2022 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 12.4.2024 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- THL 2021. Peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisten ahdistuneisuus ja yksinäisyys lisääntyivät merkittävästi korona-aikana. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuslaitos. Viitattu 6.2.2023 <https://thl.fi/fi/-/peruskoulun-8.-ja-9.-luokkalaisten-ahdistuneisuus-ja-yksinaisyys-lisaantyivat-merkittavasti-korona-aikana>
- Trüg, A. 2017. Stress and Social Anxiety: Psychobiological effects of acute stress on social interaction in social anxiety disorder. Göttingen, Saksa: Cuvillier Verlag.
- Varha 2023. Opiskeluhoitojen kuraattoripalvelut. Viitattu 25.10.2023 <https://www.varha.fi/fi/palvelut/opiskeluhoitojen-kuraattoripalvelut>
- Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Työpajan case

Tiina on 14-vuotias yläkoulun oppilas. Hän on käynyt innokkaasti koulussa koko alakoulun ajan ja saanut kiitettäviä numeroita. Yläkoulussa on oppilaita paljon enemmän, jolloin myös koulunkäynti alkoi tuntua epämieluisalta. Tiinalla on yksi hyvä ystävä, mutta Tiinan harmiksi ystävä ei ole samalla luokalla.

Aamuisin Tiina valitsee vaatteitaan tarkoin, sillä hän ei halua erottua joukosta. Hänestä tuntuu siltä, että koulutoverit tarkkailevat ja arvostelevat häntä. Koulumatkat bussissa tuntuvat epämukavilta, koska siellä on paljon ihmisiä pienessä tilassa. Koulumatkoilla Tiina uppoutuukin kuulokkeistaan tulevaan musiikkiin, sillä se helpottaa vähän hänen oloaan.

Tiina on koulussa ujo ja hiljainen. Hän ei ole tunneilla kovin aktiivinen, eikä hän uskalla viitata, sillä hän pelkää, että hänen vastauksellensa nauretaan. Erityisen jännittäviä ovat päivät, jolloin pitäisi pitää jokin esitelmä luokan edessä. Tällöin Tiina usein tuntee aamuisin itsensä sairaaksi ja jättäytyy kotiin lepäämään.

Jos Tiina kuitenkin päättää mennä kouluun päivänä, joka jännittää tavallista enemmän, tulee hän usein huonovointiseksi kesken päivän. Hänen mahaansa alkaa sattua, hänen kurkkuunsa tulee outo tunne ja häntä alkaa pyörryttää. Tällöin Tiina pyytää lupaa lähteä kotiin. Olo usein helpottaa, kun hän pääsee lähtemään koulusta.

Työpajan Power Point -esitys





Tiina on 14-vuotias yläkoulun oppilas. Hän on käynyt innokkaasti koulussa koko alakoulun ajan ja saanut kiitettäviä numeroita. Yläkoulussa on oppilaita paljon enemmän, jolloin myös koulunkäynti alkoi tuntua epämieluisalta. Tiinalla on yksi hyvä ystävä, mutta Tiinan harmiksi ystävä ei ole samalla luokalla.

Aamuisin Tiina valitsee vaatteitaan tarkoin, sillä hän ei halua erottua joukosta. Hänestä tuntuu siltä, että koulutoverit tarkkailevat ja arvostelevat häntä. Koulumatkat bussissa tuntuvat epämieluisilta, koska siellä on paljon ihmisiä pienessä tilassa. Koulumatkoilla Tiina uppoutuukin kuulokkeistaan tulevaan musiikkiin, sillä se helpottaa vähän hänen oloaan.

Tiina on koulussa ujo ja hiljainen. Hän ei ole tunneilla kovin aktiivinen, eikä hän uskalla viitata, sillä hän pelkää, että hänen vastauksellensa nauretaan. Erityisen jännittäviä ovat päivät, jolloin pitäisi pitää jokin esitelmä luokan edessä. Tällöin Tiina usein tuntee aamuisin itsensä sairaaksi ja jättäytyy kotiin lepäämään.

Jos Tiina kuitenkin päättää mennä kouluun päivänä, joka jännittää tavallista enemmän, tulee hän usein huonovointiseksi kesken päivän. Hänen mahaansa alkaa sattua, hänen kurkkuunsa tulee outo tunne ja häntä alkaa pyöräyttää. Tällöin Tiina pyytää lupaa lähteä kotiin. Olo usein helpottaa, kun hän pääsee lähtemään koulusta.



Sosiaalinen jännittäminen

Jännittäviä tilanteita

- puhelun soittaminen
- koetilanteet
- arkitilanteet
- esiintyminen
- uusiin ihmisiin tutustuminen
- ruokailu







Työpajan vastauslomakkeen runko

1. Mikä ja miksi Tiinaa jännittää?
2. Miten Tiinan jännitys näkyy
 - a. koulupäivää edeltävänä iltana?
 - b. kouluaamuna?
 - c. koulupäivän aikana?
3. Mistä tai keneltä Tiina pyytää apua? Voi valita useamman.
 - a. opettajalta
 - b. vanhemmilta
 - c. kaverilta
 - d. kouluterveydenhoitajalta
 - e. koulukuraattorilta
 - f. joltain muulta, keneltä?
4. Aseta itsesi Tiinan asemaan: miten haluaisit, että juuri sinua autettaisiin?
5. Aseta itsesi Tiinan hyvän ystävän asemaan: miten voisit auttaa ystävääsi?
6. Mitkä asiat saattaisivat pahentaa Tiinan jännitystä?
7. Mitä tapahtuu, jos Tiinan jännitys pahenee?
8. Mikä tai millaiset asiat voisivat auttaa Tiinaa?
9. Mitä tapahtuu, jos Tiina saa itselleen oikeanlaista apua jännitykseen?