



Huijari-ilmiö media-alan opiskelijoiden keskuudessa

Marianna Seppälä

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2024

Media-alan tutkinto-ohjelma
Tuotanto

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Media-alan tutkinto-ohjelma
Tuotanto

SEPPÄLÄ, MARIANNA:
Huijari-ilmiö media-alan opiskelijoiden keskuudessa

Opinnäytetyö 44 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Toukokuu 2024

Tässä laadullisessa opinnäytetyössä tutkittiin huijari-ilmiön esiintymistä media-alan opiskelijoiden keskuudessa. Tarkoituksena oli selvittää, miten opiskelijat kokevat huijari-ilmiön vaikuttavan heidän opiskeluunsa ja työskentelyynsä, ja kampaavatko he tukea ilmiön kokemisen suhteen. Tavoitteena oli luoda muille opiskelijoille tukea ja turvaa, etteivät he jäisi yksin huijari-ilmiön herättämien tunteiden kanssa. Osana tutkimusta suoritettiin kysely, johon vastasi 47 alan opiskelijaa.

Opinnäytetyössä perehdyttiin huijari-ilmiöön käymällä läpi tekijöitä, jotka vaikuttavat ilmiön kehittymiseen ja esiintymiseen. Taustatietoa kerättiin mm. yleisistä tekijöistä sekä opiskelijoihin vaikuttavista tekijöistä. Teoriapohjaa vahvistettiin kirjallisen lähdeaineiston ja aiheesta kirjoitettujen artikkeleiden avulla. Aineistosta selvisi se, kuinka tie huijari-ilmiön esiintymiseen on erilainen kaikilla ja jokaisella yksilöllä syyt ja tekijät vaihtelevat. Opiskelijoihin vaikuttavia tekijöitä olivat ilma-
piiri, opiskelijan oma motivoituneisuus, opettajien vastuu liittyen opiskelijan moti-
voituneisuuteen ja huijari-ilmiön kokemiseen sekä opiskelun vaatavuustaso.

Kyselyn vastaajista valtaosa oli kokenut huijari-ilmiötä opiskelujensa aikana. Kaikki vastaajista tiedostivat vastauksissaan sen, millä tapaa huijari-ilmiö vaikuttaa heidän opiskeluunsa sekä taiteelliseen suoriutumiseensa. Heistä suurin osa uskoi ilmiön vaikuttavan työelämässä, mikä ei ole harvinaista luovalla alalla työskenneltäessä. Huijari-ilmiön esiintymistä ja kokemista opiskelijoiden keskuudessa voisi kehittää vertaistuen saamisella, avoimella keskustelulla sekä ilmiöstä informoimalla.

Asiasanat: huijari-ilmiö, huijariajattelu, opiskelu, suorittaminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Media Creative Content
Production

SEPPÄLÄ, MARIANNA:

The Imposter Phenomenon Amongst Film and TV Students

Bachelor's thesis 44 pages, appendices 3 pages
May 2024

The purpose of this thesis was to collect information about imposter phenomenon and its occurrence amongst Film and TV students. The aim was also to gather knowledge on how the imposter phenomenon affects students' day-to-day studies and work and if they need support with that. The thesis was written to provide assistance and safety around students who experience this phenomenon and to reassure them that they are not alone.

This study was carried out as a survey. The data were collected from 47 Film and TV students by asking multiple and open questions. The theoretical section explored general factors of imposter phenomenon as well as factors that affects students. The theoretical section was supported by written source material and articles written of the topic.

The results of the survey state that majority of the respondents experience imposter phenomenon. All of the respondents acknowledged how this phenomenon affects their studies and artistic achievements. Most of the students believed that they will experience imposter phenomenon in working life which is not that uncommon when working in creative field. The findings indicate that peer support, open communication and informing about imposter phenomenon help students who experience it.

Key words: The imposter phenomenon, imposter thinking, studying, execute

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KESKEISET KÄSITTEET, TUTKIMUSMENETELMÄT JA LÄHTEET... 7	
	2.1 Huijari-ilmiö	7
	2.2 Huijariajattelu ja Huijari	8
	2.3 Tutkimusmenetelmät.....	8
	2.4 Keskeiset lähteet.....	9
3	HUIJARISYNDROOMAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	10
	3.1 Yleiset tekijät.....	10
	3.1.1 Perheroolit.....	10
	3.1.2 Persoonallisuus	11
	3.1.3 Ihmissuhteet	13
	3.2 Opiskelijoihin vaikuttavat tekijät.....	14
	3.2.1 Ilmapiiri	14
	3.2.2 Oma motivoituneisuus	15
	3.2.3 Opettajien vastuu.....	17
	3.2.4 Opiskelun vaativuustaso.....	18
4	KYSELY.....	20
	4.1 Kyselyn laatiminen	20
	4.2 Kokeminen ja haittaavuus	21
	4.3 Miten se ilmenee?.....	22
	4.4 Huijari-ilmiöstä kertominen	24
	4.4.1 Leimautuminen	25
	4.4.2 Tuen saaminen.....	27
	4.5 Eroon pääseminen	30
	4.6 Huijari-ilmiö työelämässä	33
	4.7 Onko siitä jotain apua opintoihin tai työelämään?	34
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	37
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET	42
	Liite 1. Kyselylomake	42
	1 (3)	42

1 JOHDANTO

Idea opinnäytetyöaiheeseen tuli omasta opinnäytelyhytelokuvan esituotannosta. Koin sellaista tunnetta kuin huijari-ilmiö, mikä on yleinen ilmiö luovilla aloilla kuten minunkin alallani, media-alalla. Opettelin lyhytelokuvan esituotannon aikana ohjaajan roolissa tarvittavia taitoja itsenäisesti, esimerkiksi lukemalla ohjaukseen liittyvää ammattikirjallisuutta. Epäröin prosessin aikana itseäni jatkuvasti ja olin varma, että olin tyhmä lähtiessäni niin isoon rooliin niinkin vähäisellä kokemukseella.

Tarkastelen huijari-ilmiötä media-alan opiskelijoiden näkökulmasta. Olen rajannut aihetta niin, että sen ulkopuolelle jäävät alalla jo työskentelevät sekä muiden alojen opiskelijat. Opinnäytetyöni on tutkiva työ, jonka tavoitteena on saada selville kokevatko muutkin tällä alalla opiskelevat huijari-ilmiötä minun tavoin. Tarkoitukseni on myös tutkia, millaista tukea opiskelijat kaipaavat muilta huijari-ilmiön suhteen, ja uskovatko he voivansa päästä ilmiöstä joskus eroon. Tutkimuskysymyksinä minulla toimii *Esiintyykö huijari-ilmiötä kaikilla media-alan opiskelijoilla, onko siitä mahdollista päästä eroon tai onko siihen edes tarvetta ja minkälaista tukea opiskelijat kaipaavat ihmisiltä/tahoilta ympärillään.*

Opinnäytetyöni tietoperusta pohjautuu huijari-ilmiötä käsitteleviin ja aihetta tukeviin lähteisiin, sisältäen muun muassa kirjallisuutta, opinnäytetyön, podcastin sekä artikkeleita. Valitsin työhöni erilaisia lähteitä, jotta saisin mahdollisimman kattavan tietoperustan kerättyä. Valitsin nämä lähteet, koska ne antavat laajaa ja kattavaa tietoa aiheesta ja tukevat keräämääni aineistoa.

Tutkimusmenetelmänäni käytin kyselyä, jonka jaoin Tampereen ammattikorkeakoulun media-alan opiskelijoiden keskuudessa. Koen aiheen olevan erittäin arka sekä henkilökohtainen, joten tämän takia valitsin tutkimusmenetelmäksi mahdollisimman anonyymin vaihtoehdon. Pääpaino on kuitenkin opiskelijoiden kokemuksien jakamisessa ja vertaistuen saamisessa. Työ on suunnattu media-alalle ja hyödyttää alalle pyrkiviä ihmisiä, alalla opiskelevia sekä alalla työskenteleviä.

Käsiteltyäni ensimmäisissä luvuissa termit, tutkimusmenetelmän sekä lähteet siirryn lukuun kolme, jossa käsittelen yleisiä tekijöitä huijari-ilmiössä. Samassa luvussa käsittelen opiskelijoihin kohdistuneita tekijöitä. Luku kolme tukee keräämäni kyselyn tuloksia luvussa neljä sekä kertoo huijari-ilmiön esiintymisestä opiskelijoiden keskuudessa. Lopuksi sitten luvussa viisi kerron tutkimuksen johtopäätökset sekä pohdin miten tutkimusta olisi voinut kehittää.

2 KESKEISET KÄSITTEET, TUTKIMUSMENETELMÄT JA LÄHTEET

2.1 Huijari-ilmiö

Huijari-ilmiö ei ole kirjailijana sekä psykoterapeuttina työskentelevän Tiina Ekmanin (2017) sanoin psyykkinen häiriö, sairaus tai mikään diagnoosi vaan enemmänkin ajattelu- ja toimintatapojen kokoelma. Siinä huijari-ilmiötä kokeva ihminen yrittää parhaansa mukaan pitää ahdistustaan kurissa. Huijari-ilmiö on samaa sukua perfektionismin, itsekriittisyyden, vaativuuden itseään kohtaan ja suorittamispakon kanssa. Siihen saattaa myös liittyä ahdistusoireita, työuupumusta, paniikin oloa ja lievää masennusta. (Ekman 2017, 13.) Syyt ilmiön kehittymiseen ovat moninaiset, ja ne vaihtelevat ihmisestä toiseen.

Yllä mainittuja luonteenpiirteitä kokee satunnaisesti jokainen meistä. Eroavaisuus huijari-ilmiötä kokeviin on se, että he kokevat näitä luonteenpiirteitä vahvemmin ja kokoaikaisemmin. Ekman (2017) kommentoi asiaa tavalla, jossa ihmisellä on vahva sisäinen kokemus osaamattomuudestaan ja pelkää paljastuvansa muille hetkenä minä hyvänsä. Vaikka ilmiötä kokeva ihminen onkin avoin asiasta läheisilleen, hän silti ihmettelee miten muut eivät huomaa huijaamistaan ja tyhmyytensä. (Ekman 2017, 12.)

Huijari-ilmiö tuli esiin sosiaaliseen mediaan ja tiedotusvälineisiin Suomessa 2010-luvulla päivittäisenä asiana, ja sitä määriteltiin todella laveasti. Ei siis ole ihme, että se kuvaa lähes jokaisen ihmisen ajatuksia ja tunteita. Suomessa ammattiauttajat ovat käyneet keskustelua, onko huijarisyndroomaa oikeasti olemassa ja onko sitä järkevää eritellä omaksi osuudekseen. (Ekman 2017, 14.) Vaikka huijari-ilmiö tai huijarisyndrooma termit ovat vakiintuneita sanoja Suomessa, eivät ne ole virallisesti käytössä eikä huijarisyndroomalla ole vakituista paikkaa diagnoosiluettelossa. Tämän takia itse käytän työssäni termiä huijari-ilmiö, syndrooman sijasta.

2.2 Huijariajattelu ja Huijari

Ekman (2017) käyttää termejä huijariajattelu ja Huijari. **Huijariajattelulla** hän tarkoittaa ihmisellä opittua tietäntyyppistä ajattelumallia, jota hän käy itseksensä läpi. Esimerkkinä hän käyttää tästä ajattelumallista: ”En oikeasti osaa, vaikka kaikki tuntuvat luulevan niin. Jonain päivänä kaikki paljastuu, jään kiinni ja voi sitä häpeän määrää!”. (Ekman 2017, 12.)

Huijari-termiä en käytä tekstissäni ollenkaan, mutta koen termin avaamisen tarpeellisena. Ekman (2017) kirjoittaa sanan isolla H-kirjaimella tuodakseen esille sen, että toisia ihmisiä todella petkutettaisiin olemalla valehtelija. Ekman haluaa kirjassaan painottaa, että kyse on vain tunteesta, pelosta ja luulosta. (Ekman 2017, 10.) Huijari-termi tarkoittaa myös huijari-ilmiötä kokevaa ihmistä.

2.3 Tutkimusmenetelmät

Olen käyttänyt tutkimusmenetelmänä kyselyä, mutta en tutki huijari-ilmiötä määrällisesti vaan laadullisesti. Työni on tutkimus, jossa käsitellään opiskelijoiden joukossa tapahtuvaa huijari-ilmiötä ja sitä, miten se ilmenee. Kyseinen menetelmä, kysely, antoi hyvän mahdollisuuden tutustua aiheeseen ja käsittelin sitä suoraan ilmiön kokeneiden kautta. Tietoarkisto (Aineistotyytit n.d.) neuvoi sisällyttämään kyselyyn vakioituneet kysymykset, joita lähteä kysymään kyselyyn osallistujilta sekä varmistamaan ketkä toimivat kyselyn havaintoyksikköinä (Aineistotyytit n.d.). Loin kyselyn kysymykset sekä suunnittelin kyselylomakkeen. Havaintoyksikköinäni kyselyssä toimivat opiskelijat, joiden mielipiteitä ja asenteita huijari-ilmiötä kohtaan lähdin selvittämään.

Tietoarkiston Kyselylomakkeen laatiminen - artikkelin (n.d.) mukaan on huomattu aiemmin, että kyselyn ensivaikutelma on äärimmäisen tärkeä osa vastaamisprosentin kannalta. Kysely tulisi olla suunniteltu niin, että sen pituus ja ulkoasun selkeys ovat huolitellun näköiset ja selkeät. (Kyselylomakkeen laatiminen n.d.) Laadin lyhyehkön mutta kattavan kyselyn opiskelijoille. Kyselyn toteutin aihealueittain ja mahdollisimman ymmärrettävästi. Testasin tekemääni kyselyä etukäteen ja tein testin pohjalta tarvittavat korjaukset siihen.

Tietoarkiston artikkelin mukaan tulee kyselyn anonymisyys säilyttää läpi kyselyn sekä se ei saa sisältää identifikaatiotunnuksia (Kyselylomakkeen laatiminen n.d.). Kyselyn toteutin täysin anonyyminä, joten kenenkään ihmisten tietoja en kerännyt. Käytin mahdollisimman neutraaleja identifikaatiotunnuksia, enkä oletanut kenenkään sukupuolta kysymysten kautta. Toin anonymiteettiyden esille sähköpostisaatteessani, jotta varmasti kyselyyn vastanneet tiesivät tämän. Vastausohjeita laitoin kysymysten lomaan tarpeen vaatiessa, mutta vältin kuitenkin sitä, etten loisi vastaajalle tyhmää oloa itsestänsä.

2.4 Keskeiset lähteet

Keskeisimpänä lähteenäni käytän Ekmanin (2017) kirjoittamaa kirjaa *Huijarisyndrooma: Miksi en usko itseeni (vaikka olen oikeasti hyvä)*, joka käsittelee huijari-ilmiötä pääosin työelämässä olevilla ihmisillä. Käytän kirjaa hyödykseni, kun käsitteelen huijari-ilmiön tekijöitä yleisellä tasolla. Käsitellessäni opiskelijoihin liittyviä tekijöitä käytän lähteenäni suhdepäällikkö Timo Lampikosken ja opintopsykologi Anna Pakkasen (2022) tekemää podcastia *Mikä on huijarisyndrooma ja miten sitä vähentää*, Sakari Lyytikäisen (2020) tekemää opinnäytetyötä *Oppilaan motivaatio, siihen vaikuttavat tekijät ja sen tukeminen* sekä Rosanna Marilan (2021) kirjoittamaa artikkelia Tehyn lehteä varten *Pelkäätkö, ettet osaa tarpeeksi? Huijarisyndrooma on vaiva, josta voi päästä eroon*.

Valitsemani lähteet olen valinnut valikoiden ja ne tukevat tätä kyseistä opinnäytetyötä sekä pohjustaa mitä olen hakemassa niiden tarkoituksella. Aiheesta en löytänyt eriäviä mielipiteitä ja monet lähteet sanoivat samaa. Osa artikkeleista ja podcast pohjautuvat Ekmanin (2017) sanomiin asioihin, joten vaikken suoranaisesti käyttänyt kirjaa esimerkiksi opiskelijoihin liittyvissä tekijöissä, on silti sinnekin siteerattu Ekmanin kirjoittamia ja käsittelemiä asioita.

3 HUIJARISYNDROOMAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

3.1 Yleiset tekijät

Ennen kuin erittelen tarkemmin opiskelijoihin vaikuttavia tekijöitä, käyn läpi yleisellä tasolla huijari-ilmioon vaikuttavia tekijöitä. Se antaa hyvän pohjan ja käsityksen siitä, mitkä kaikki muut asiat kuin opiskeluun liittyvät voivat vaikuttaa opiskelijan käytökseen, toimintaan ja huijari-ilmion kehittymiseen. On hyvä myös huomioida, että jokaiselle yksilölle syyt ja tekijät voivat olla erilaisia ja tie huijari-ilmion esiintymiseen erilainen.

Käsittelen seuraavaksi aiheita ja syitä, jotka vaikuttavat huijari-ilmion taustalla ja jotka nousivat esille myös Ekmanin (2017) kirjassa. Syitä ilmion kehittymiseen on varmasti muitakin, mutta nämä ovat oleellisimmat. Aiheet, jotka tuon esille ovat perheroolit, persoonallisuus ja ihmissuhteet.

3.1.1 Perheroolit

Ihmiset lähtevät helposti antamaan rooleja ja määrittelemään minkälaisia he itse ovat tai muut ympärillään. Ekman (2017) kertoo, kuinka jo lapsuudesta asti vanhemmat määrittelevät lapsiansa esimerkiksi äidin lapseksi, kiltiksi tai kiukkupuuskaksi. Hän määrittelee kirjassaan roolin henkilön sosiaalisena statuksena ja sinä, miten tämän henkilön odotetaan käyttäytyvän. (Ekman 2017, 49). Nämä vanhempien asettamat määritelmät lapsi-iässä jäävät ihmisille helposti loppuiäksi mieleen. Minä esimerkiksi leimauduin ihan vauvana jo vaikeaksi lapseksi, joka ei suostunut nukkumaan kunnolla ja itki koko ajan.

Roolien antamisella ja kategorisoimisella on käänköpuolensa. Ne olettavat, että ihminen olisi toiminnaltaan yksinkertainen olento, vaikka todellisuudessa olemme monipuolisia ja muuttuvia. Kun vanhempi laittaa meidät rooliin, on se lapselle vaikea nähdä itsensä moniulotteisena (Ekman 2017, 51). Lapsi, joka kuulee olevansa hankala ja vaikea jo nuoresta pitäen, saattaa käyttäytyä näin myös yläkouluun asti. Tällöin tämä roolitus voi purkaantua esiin esimerkiksi kapinointina.

Ekmanin (2017) mukaan lapsena saattaa olla vaikeata huomata, että vanhemman käytös, odotukset tai kategorisointi olisi kohtuutonta, sillä näemme heidät ylempiarvoisempana ja ihaillemme heitä suuresti. Myöskään siinä kohtaa, kun lähdemme varttumaan, olemme jo sisäistäneet vanhempien sanat ja luonnehdinnat meistä vahvasti, joten omat näkemykset itsestä ja heidän näkemykset meistä saattaa olla vaikea erottaa toisistaan. Aikuisena viimeistään kuitenkin kannattaa pohtia, onko se lapsena omaksuttu käsitys itsestä totta, omaa vai vanhemman näkemystä ja lähteä etsimään uusia määritelmiä itselleen. (Ekman 2017, 46.) On kuitenkin hyvä myös tiedostaa, että vanhempamme ovat myös ihmisiä ja tekevät yhtä lailla virheitä.

Nämä meille annetut roolit, luonnehdinnat meistä, tulevat siirtymään meille aikuiselämään ja sitä kautta työelämään lopulta. Ekmanin (2017) mukaan roolit on luotu auttamaan rutiineissa, ongelmanratkaisuissa ja päätöksenteossa sekä työelämässä ymmärtämään omaa sekä muiden käytöstä. Kun roolin mukaiset käytökset siirtyvät lapsuudenperheestä työpaikalle tai opiskelupaikkaan, voi näistä rooleista olla hankalaa irrottautua. (Ekman 2017, 49-52.) Esimerkiksi sovittelijaksi tituleerattu tulee käyttäytymään samankaltaisesti sitten myös työelämässäkin.

3.1.2 Persoonallisuus

Persoonallisuus on jokaisella ihmisellä uniikki, lapsuuden kokemusten ja sen kautta miten muut näkevät meidät muodostuva kokonaisuus. Persoonallisuudella, lapsuudenperheellä, perhedynamiikalla sekä perherooleilla on vahva yhteys toisiinsa. Ekman (2017, 71) mainitsee esimerkiksi kuinka sanotut ja sanottomat vaatimukset, kasvatusilmapiiri, hyväksytyksi tuleminen ja tunneilmaisun aitous muilta ihmisiltä vaikuttaa kriittisesti kokemukseen itsestä. Lapsena kopioimme vanhempiamme, ja jos he puhuvat epäkunnioittavaan tapaan itsestään tai muista, otamme sen helposti käyttöömme myös.

Huijari-ilmiötä kokevat ihmiset herkästi omaavat ainakin vaativan persoonallisuuden, taipumuksen itsekriittiseen ajatteluun sekä liiallisen perfektionismin. Yllä luettelemieni luonteenpiirteiden takia ihminen saattaa lähteä helpommin suoritta-

maan erinäisiä asioita elämässään. Tietenkin se on hyvä asia, että omaa tavoitteita elämässä, mutta on kuitenkin hyvä osata nauttia asioista eikä ainoastaan suorittaa niitä. Ekmanin (2017) mukaan esimerkiksi käveleminen puoli tuntia päivässä on mitattavissa ajallisesti, jolloin se on toteutettavissa. Mutta kun lähdemme vertaamaan sitä elämäntavoitteisiin, kuten onnellisuuden tavoitteluun, voivat nämäkin silloin herkästi kääntyä suorituskeskeisiksi. (Ekman 2017, 70.) Esimerkiksi onnellisuuden tavoittelussa ihminen lähtee suorittamaan asiaa, joka yleensä mielletään koko elämän kestäväksi tavoitteeksi ja ihminen uupuu tällöin helpommin.

Itsekriittisyys on erittäin samankaltaista ajattelumallia kuin yllä kuvailemani vaativuus, siinä ihmiselle kelpaa yksi ainoa tapa suoriutua annetusta tehtävästä. Ekmanin (2017) mukaan itsekriittisyys on usein opittu tapa muilta ympäriltämme, se on sisäistä puhetta, jolla on oma sävynsä. Hän kuvailee tätä sisäistä puhetta kuin tuomariksi, joka istuu omassa päässä ja molla mollaamistaan. (Ekman 2017, 71.) Se voi esimerkiksi sisältää lauseita: Et taaskaan ymmärrä, et kuitenkaan opi sitä ja miksi edes yrität ollenkaan.

Perfektionismi eli täydellisyydentavoittelu ovat asioita, joita huijari-ilmiötä kokevat käsittelevät jatkuvasti. Ekmanin (2017) mukaan vaikka perfektionismia käytetään jonkun tehtävän viimeistelyyn, saattaa se johtaa osalla ihmisistä pilkuntarkkaan läpikäymiseen ja tällöin tehtävän olennainen asia unohtuu. Pyrkimys täydelliseen suoriuttamiseen huijari-ilmiötä kokevilla saattaa myös ilmetä ajatuksena, että he ovat jo huippuosaajia ja heidän täytyy myös pysyä jatkuvasti sellaisena. Tällä tavalla he hakevat jatkuvaa hyväksymistä muilta ihmisiltä, mistä voi seurata suorituskeskeisyyttä. (Ekman 2017, 78.) Pahimmillaan tällainen jatkuva sisäinen puhe, suorituskeskeisyys sekä täydellisyydentavoittelu, jota huijari-ilmiötä kokevat käyvät läpi päivittäin, voi johtaa uupumukseen ja masennukseen.

3.1.3 Ihmissuhteet

Huijari-ilmiötä eivät koe ainoastaan opiskelijat ja työelämässä olevat, vaan sitä voi kokea myös esimerkiksi ystävänä, puolisona tai vanhempana. Ekmanin (2017) mukaan roolissa oleminen ei tarkoita valheellisuutta tai esittämistä, vaan ne ovat tilanteeseen kuuluvia ja sosiaaliseen statukseen sopivia malleja. Näiden mallien ja roolien mukaista käyttäytymistä yhteiskunta odottaakin meiltä. (Ekman 2017, 134.) Vaihdamme roolia alitajuisesti päivän sisällä useaan otteeseen, sitä edes huomaamattamme. Esimerkiksi aloitamme päivän perheen jäsenenä, josta siirrymme opiskelijaksi ja siitä työläisen rooliin illalla.

Jokaisella on omanlaisemme taustat ja kokemukset, jotka sitten vaikuttavat kaikkien tekemiseemme ja ihmissuhteisiimme. Vaikka Ekman (2017) onkin todennut, että huijari-ilmiö vaikuttaa pääosin työelämässä, voi se silti hänen mukaan heijastua esimerkiksi parisuhteeseen tai ystävyysuhteisiin samalla. Silloin huijariajattelua kokeva ajattelee ja pelkää, ettei olekaan tarpeeksi hyvä. (Ekman 2017, 137.) Tämän kaltainen ajattelumalli voi tulla vanhemmalta tai sitten jopa huonoista ystävyysuhteista. Esimerkiksi kiusaamisella on yleensä huijariajattelua vahvistava vaikutus, sillä silloin ihminen kokee olevansa riittämätön. Tämä taas johtaa miellyttämiseen ja toisen tarpeiden mukaan mukautumiseen, joka on myös yleistä huijari-ilmiötä kokeville.

Ihmiset tuntevat olonsa väkisininkin paikoitellen ulkopuoliseksi, erilaiseksi tai yksinäiseksi, mikä voi johtua esimerkiksi kiusaamisesta, ihmisten sanallisista tai sanattomista ilmaisuista tai omista epävarmuuksista. Ekmanin (2017) mukaan huijariajattelua kokevalla ulkopuolisuuden tunne on looginen seuraamus, sillä itsensä ja oma huijaamisensa on pidettävä jollain tapaa salassa. Tällöin se estää myös luomasta syvempiä yhteyksiä kenenkään kanssa ja ihminen jää väkisin ulkopuoliseksi. (Ekman 2017, 135-136.) Esimerkiksi kiusaamisessa yleensä kiusaajat iskevät ihmisen heikkoihin kohtiin, jolloin itsestä kertomista tai itsensä todellista näyttämistä lähdetään kaihtamaan entisestään.

Kaikki lapsuudessa, nuoruudessa ja jopa aikuisuudessa olevat ihmissuhteiden vaikutukset siirtyvät meiltä ihmissuhteesta ja elämäntilanteesta toiseen. Olemalla

tietoinen tästä, että ne vaikuttavat vielä aikuisessa minässä auttaa meitä vaikeissa tilanteissa ja sosiaalisissa kanssakäymisissä. Emme ole vallisia, syyllisiä tai pahoja ihmisiä. Olemme kaikki haavoittuneita ja osaamattomia, emmekä ole osanneet käsitellä haavojamme kunnolla. (Ekman 2017, 138.) Itse olen ainakin kantapään kautta oppinut vuosien varrella, että pystyn kokemuksistani huolimatta, oli ne sitten hyviä tai huonoja, kasvamaan ihmisenä, muuttua ja muuttaa toimintaani aina halutessani.

3.2 Opiskelijoihin vaikuttavat tekijät

Nyt kun olemme käsitelleet yleisesti huijari-ilmiöön vaikuttavia tekijöitä, on hyvä lähteä syventymään mitä opiskelijoihin vaikuttavat tekijät oikein ovat. On hyvä pitää mielessä, että aiemmassa kappaleessa olevat tekijät vaikuttavat jokaiseen yksilötasolla, ja tulee esille alaluvun tekijöissä myös. Kokonaisuudessaan tekijät vaikuttavat opiskelijaan limittäin ja lomittain, minkä takia huijari-ilmiö ei esiinny kaikilla samankaltaisena.

Olen oman päättelykyvyn sekä aineiston pohjalta koonnut alalukuihin aihealueet, jotka vaikuttavat eniten opiskelijoissa huijari-ilmiön kehittymiseen sekä sen ilmenemiseen. Nämä aihealueet ovat opiskelun ilmapiiri, opiskelijan oma motivoituneisuus, opettajien vastuu sekä opiskelun vaatavuustaso. Näitäkin aiheita olisi ollut monia erilaisia, mutta koen opiskelijana näiden neljän olevan relevantteja.

3.2.1 Ilmapiiri

Koulussa vallitsevaan ilmapiiriin vaikuttaa moni eri asia kuten opiskelijoiden viireystila, ympäristö, viestintä, kokemukset, uskomukset, vuorovaikutus, tunteet ja odotukset. Eniten ilmapiiriin vaikuttaa koulussa vallitsevat ihmissuhteet, sekä opiskelijoiden kesken että opettajien välillä. (eOppimiskeskus 2021.) Koulussa, jossa opiskelen, vallitseva ilmapiiri on pääosin onneksi yhteisöllistä ja kaikki mukaan – periaate on vahvasti läsnä.

Luovilla aloilla vallitsee tietynlainen kilpailutilanne, joka saattaa ilmetä myös opiskelijoiden välillä. Teemme työtä vahvasti projektista toiseen, jossa jatkuva työsaanti ei ole mahdollista ja se vaikuttaa valitettavasti jo opiskeluaikoina. Kun opiskelijalla on välittävät opettajat ja hyvät vertaistukea antavat kaverit, vaikuttaa se vahvasti oppimiseen ja siihen liittyvään motivaatioon (eOppimiskeskus 2021). Tämä taas luo opiskelijalle positiivisen kuvan opiskelusta, mikä sitten vaikuttaa myönteisesti tulevaisuudennäkymään. Lyytikäisen mukaan (2020, 17) Martela (2015) kertoo, että jos haluaa tuntea arvokkuutta ja kyvykkyyttä omaa tekemistään kohtaan, täytyy ihmisten ympärillä kunnioittaa toisiaan.

Koulun ilmapiiri ja opiskelijan motivaatio kulkee käsikädessä, kumpikin vaikuttaa toiseen positiivisesti tai negatiivisesti. eOppimiskeskus (2021) toteaa, että opiskelijat viihtyvät ja innostuvat koulussa, jossa työ on mielekästä ja kiinnostavaa. Opiskelun täytyy myös tapahtua myönteisessä sekä lämpimässä ilmapiirissä. (eOppimiskeskus 2021.) Martela (2015) painottaa kolmea peruselementtiä, joiden tulisi toteutua, jotta opiskelija tuntisi motivoituneisuutta opiskeluaan kohtaan. Nämä ovat autonomisuus, minäpystyvyys ja yhteenkuuluvuuden tunteet. (Martela 2015, Lyytikäisen 2020, 17 mukaan.)

Suhdepäällikkö Timo Lampikosken ja opintopsykologi Anna Pakkasen (2022) mukaan opiskelija saattaa alkaa ylisuorittamaan ja tekemään enemmän kuin vaaditaan eikä uskalla lähteä yrittämään kunnolla, pelkää että paljastuu hetkellä millä hyvänsä ja mitätöi omaa suoriutumistaan. Näilläkin on siis yhteys vahvasti huijari-ilmiön kehittymiselle, enkä yhtään ihmettele, että jos nämä kolme peruselementtiä uupuvat opiskelijalla, vaikuttaa se myös motivaatioon.

3.2.2 Oma motivoituneisuus

Alallamme koulukavereiden ja vertaistuen olemassaolo on erityisen tärkeää. Yleensä kaveriporukan tavat, normit ja arvot vaikuttavat opiskelijan koulumotivaatioon ja koulussa suoriutumiseen. Lyytikäinen (2020, 13) kertoo, kuinka Salmela-Aro (2018) painottaa, että jos kaveriporukassa kilpailutilanne on vahvasti läsnä vaikuttaa se opiskelijan motivoituneisuuteen positiivisesti. Tämä saattaa kuitenkin vaikuttaa vastakohtaisesti siten opiskelijan paineeseen suoriutua, jolloin

huijarajattelu nostaa päätään. Jatkuva paineen alla olo ei siis ole selvästikään aina opiskelijalle hyväksi ja Marilan (2021) kirjoittamassa artikkelissa Tehyn lehteen mainitaankin, ettei kaikkia asioita tarvitse suorittaa aina täysillä ja on hyvä löytää vapaita hetkiä palautua.

TAMKin media-alan koulutuksessa motivoituneisuus ei yleensä ole ongelma, sillä todella moni on hakenut kouluun useampaan otteeseen opiskelemaan ja ovat siinä vaiheessa, kun pääsevät sisälle jo erittäin motivoituneita. Motivoituneisuus, sen määrä ja sen puute vaikuttaa opiskelijan omaan kokemukseen opiskelusta, onko se mieleistä, onko tämä se mitä haluan tehdä, entä jos en ole tarpeeksi hyvä jne. Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi sisäinen ja ulkoinen motivaatio (Ruohotie 1998, Lyytikäisen 2020, 11 mukaan).

Lyytikäisen (2020) mukaan Jarenko ja Martela (2014) toteavat, että sisäinen motivaatio on yleensä itsestä lähtöisin olevaa, kuten nautinnon saaminen siitä mitä tekee. Ulkoinen motivaatio ei taasen ole opiskelijasta lähtöisin vaan tulee ulkopuolelta, kuten hyvän arvosanan tai rahapalkkion saaminen. (Jarenko & Martela 2014, Lyytikäisen 2020, 12 mukaan.) Sisäinen motivaatio vähentää enemmänkin huijari-ilmiön kokemista, sillä siinä kokee itsestään lähtöisiä onnistumisia. Kuten Lampikoski ja Pakkanen (2022) kertovat, että huijari-ilmiötä kokeva selittää onnistumisen yleensä jotenkin. Esimeriksi jos koe on ollut helppo, onko silloin pärjännyt hyvin. (Lampikoski & Pakkanen, 2022.) Tässä tilanteessa taas ulkoista motivaatiota kokeva saattaa ajatella onnistumisen johtuneen ainoastaan siitä, että tiesi saavansa palkkion jälkikäteen.

Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehden NMI-bulletin tutkimuksen mukaan, jossa käsitellään oppimisvaikeuksien, motivaation ja oppijaminäkäsityksen merkitystä kerrotaan, kuinka opiskelijan uskomukset omista kyvyistään ja haastavista tilanteista heijastuvat siihen, miten hän uskoo pärjäävänsä edessä olevasta esimerkiksi oppimistehtävästä. Tutkimuksessa mainitaankin vielä, kuinka opiskelijat, jotka pelkäävät epäonnistumista, muuttuvat epäonnistumisen sattuessa passiivisiksi, aroiksi ja pyrkivät tulevaisuudessa välttämään oppimistilanteita. (Hirvonen, Aunola, Alatupa, Viljaranta & Nurmi 2013; Talsma, Schülts, Schwarzer & Norris, 2018, Salmi ym. 2020, 52 mukaan.) Huijari-ilmiötä kokeva ei lähtökohtaisesti usko pärjäävänsä hyvin, tai kuten Lampikoski ja Pakkanen

(2022) kertovat, ei ota itseään vakavasti eikä usko pärjäävänsä tehtävässä ollenkaan.

Oman havaintoni mukaan opiskelijan motivoituneisuuteen vaikuttavat aiemmat kokemukset, jotka taas voivat synnyttää asenteita esimerkiksi opettajia ja työtehtäviä kohtaan. Tutkimuksen mukaan opiskelijan omat kykyuskomukset itseensä perustuu aikaisempiin elämäkokemuksiin ja saatuihin palautteisiin, joita opettajat antavat (Mercer ym., 2011, Salmi ym. 2020, 53 mukaan). Opettajilta saatu palautteen sävy vaikuttaa taas sekä motivoituneisuuteen sekä huijari-ilmiön kehittymiseen ja sen kanssa elämiseen. Lyytikäisen (2020, 13) mukaan opettajan läsnäolon itsessään tulisi kannustaa opiskelijoita työntekoon ja oppimaan.

3.2.3 Opettajien vastuu

”Ammattikorkeakoulun tehtävänä on antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin sekä tutkimukseen, taiteellisiin ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja tukea opiskelijan ammatillista kasvua” (Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932). Jyväskylän yliopiston tutkija Kati Vasalampi (2022) kertoo, kuinka opettajan kannustavan ja positiivisen palautteen kuuluu ainakin tukea opiskelijan vahvuuksia, viestiä hyväksyntää ja arvostusta ja rohkaista haasteellisissa tilanteissa. Marilan (2021) mukaan negatiivinen palaute jää valitettavasti usein ensimmäisenä mieleen, sillä se jättää kivuliaan tunnekokemuksen jäljen. Tärkeintä olisi yrittää muistaa myös niitä hyviä ja positiivisia palautteita. (Marila 2021.)

Oma aiempi kokemukseni palautteen annosta on johtanut siihen, että olen useasti tulkinnut opettajan palautteen negatiiviseksi, vaikkei se sitä välttämättä ole ollut. Koen kuitenkin, ettei palautteen tulisi koskaan olla täysin joko negatiivinen tai positiivinen. Lyytikäinen (2020, 16) opinnäytetyössään mainitsee, että opettajan omalla puhetyylillään ja kehollisella ilmaisulla on iso merkitys, kun halutaan vaikuttaa opiskelijoiden asenteisiin. Seison täysin tämän lauseen takana, sillä olen usein huomannut, jos opettaja on esimerkiksi lähestynyt asialla x kohti minua väheksyen tai negatiivisesti, otan itsekin sellaisen asenteen esiin. Kokoaikai-

nen negatiivinen palaute voi saada ihmisen kuin ihmisen epäilemään itseään jatkuvasti ja lopulta uupumaan, sillä oma luottamus itseen ja tekemiseensä horjuu (Marila 2021).

Lampikoski ja Pakkanen (2022) kohtaavat työssään opiskelijoita, jotka epäilevät omaa toimintaansa. He tunnistavat sen tavalla, jolla opiskelija ei välttämättä osaa sanottaa omaa osaamistaan ja hänen on vaikea arvioida omia taitoja realistisesti. Se näyttäytyy opiskelijassa ahdistuksena ja loppuun palamisena, eikä opiskelija kerkeä ja ennätä kurssitöiden lomassa viettää vapaa-aikaa ja lepäämään. (Lampikoski & Pakkanen 2022.) Tärkeää on, että olisi aina joku taho kenen puoleen kääntyä ja se voi esimerkiksi olla terveydenhuolto tai sitten korkeakoulun hyvinvointipalvelu, ellei opettajan kanssa uskalla keskustella.

3.2.4 Opiskelun vaativuustaso

Vaikka eri koulutuksissa onkin eri tavat mitata osaamista ja arvioida menestystä, ei se kuitenkaan poista opiskelijalta painetta ja stressiä. Toimittaja ja kuvaaja Tiina Kauppinen (2023) viittaa Moreenimedian artikkelissaan Ekmaniin (2017) siitä, kuinka huijari-ilmiö korostuu korkeakouluissa, sillä opiskelijaa mitataan jatkuvasti ja he ovat koko aika uuden haasteellisen tehtävän edessä (Kauppinen 2023). Siihen päälle vielä opiskelijan muu elämä, kuten vapaa-aika, työ ja ystävät täytyy ottaa huomioon. Ei ole ihme, että Laura Koiviston (2023), Vaasan yliopiston ylioppilaskunnan sosiaalipoliittisen vastaavan mukaan yli puolet opiskelijoista kokee opiskelu-uupumusta ja psyykkistä kuormitusta kokee joka kolmas opiskelija.

Lampikoski ja Pakkanen (2022) sivuavat aihetta podcastissään kertoen, kuinka opiskelu ja työtehtävät ovat nykyään osittain abstrakteja ja vaatimukset sellaisia, ettei niitä konkreettisesti pysty kunnolla mitata. Opiskelijankin on vaikea tällöin arvioida omaa suoriutumistaan, joka taas lisää huijariajattelua entisestään. (Lampikoski & Pakkanen 2022.) Tämä kuvastaa media-alan opiskelua erinomaisen hyvin, sillä se sisältää paljon itsearviointia ja abstrakteja projekteja, joita on vai-

kea arvioida. Ekman moreenimedian artikkelissa kertookin, kuinka tarkasti määritely tieto miten suorituksia lähdetään arvioimaan helpottaa mahdollisesti ihmisiä, jotka epäilevät omaa pystyvyyttään (Kauppinen 2023).

4 KYSELY

4.1 Kyselyn laatiminen

Tutkimusmenetelmäksi valitsin kyselyn, sillä aiheen sensitiivisyyden takia koin saavani anonyymiydellä eniten vastauksia kyselyyn. Kysely sisälsi 15 kysymystä, joista kymmenen oli monivalintakysymyksiä ja viisi avoimia kysymyksiä. Kyselyn tarkoitus oli selvittää, miten huijari-ilmiö näyttäytyy opiskelijoiden keskuudessa vai näyttäytykö ollenkaan. Sisällytin kyselyyn sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä, jotta saisin kerättyä sekä laadullista että määrällistä aineistoa – pääpainon ollessa kuitenkin laadullisessa aineistossa.

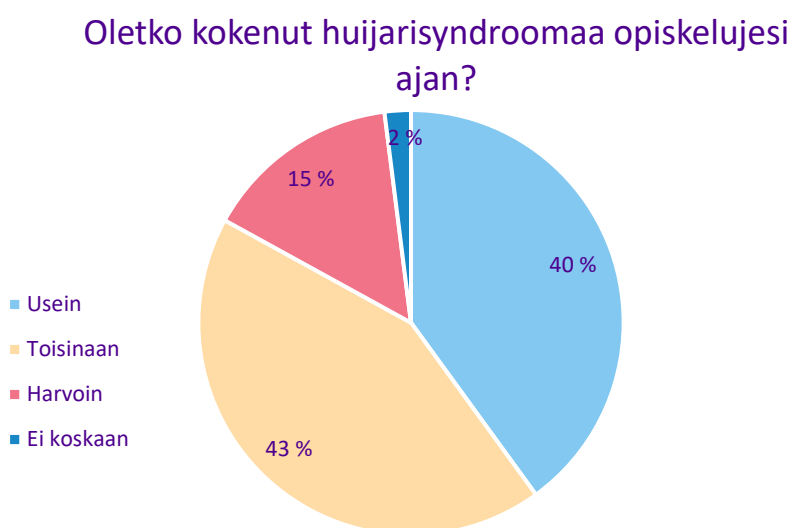
Suunnittelin kyselyn ja jaoin sen sähköpostin välityksellä Tampereen ammattikorkeakoulun media-alan opiskelijoille. Jaoin kyselyn ainoastaan näille opiskelijoille, koska tällä tapaa otanta pysyi parhaiten käsiteltävissä. Jaoin sen ainoastaan opiskelijoiden keskuudessa, koska koin saavani heidän kautta huijari-ilmiöön vertaistuellisen kokemuksen.

Kyselyyn tuli yhteensä 47 vastausta, mikä on opinnäytetyötä varten hyvä otanta. Ennen kuin syvennymme itse huijari-ilmiön esiintymiseen opiskelijoiden keskuudessa, haluan jakaa vastaajien iän sekä kyselyn vastaushetkellä olevan opintosuuntauksen. Vastaajista 74 % ovat 18-25-vuotiaita, 17 % 26-30-vuotiaita ja loput 4 % asettui yli 30-vuotiaiden akselille. Edustus opintosuuntausten välillä jakautui erittäin tasaisesti, mikä oli positiivinen yllätys. Eniten vastauksia tuli käsikirjoittamisen sekä kuvauksen ja kuvavalaisun suuntauksista, seuraavaksi eniten tuottajien ja leikkaajien ja vähiten äänisuunnittelun suuntauksesta.

Vastauksia avoimiin kysymyksiin tuli yllättävän kattavasti, osa vastauksista olivat suppeampia, kun osa taas kattavammin pohdittuja. Olen yllätynyt ja kiitollinen siitä, kuinka moni on lähtenyt jakamaan tuntemuksiaan näin henkilökohtaisesta ilmiöstä. Kyselyn anonyymiyys on varmasti auttanut siihen, että vastausmäärä oli niin iso. Nämä vastaukset antoivat minulle syvemmän käsityksen siitä, että kokevatko muutkin opiskelijat huijari-ilmiötä ja millä tapaa he sitä kokevat.

4.2 Kokeminen ja haittaavuus

Pohjakysymysten jälkeen lähdin selvittämään huijari-ilmiön kokemista kysymyksellä *Oletko kokenut huijarisyndroomaa opiskelujesi aikana*. Kysymyksessä avasin kyselyn vastaajille samalla termiä huijarisyndrooma, jotta ne ketkä eivät olleet kuullut sitä aiemmin tietäisivät mistä puhun. Vastauksissa vaihtoehtoina olivat: *Usein, Toisinaan, Harvoin ja Ei koskaan*. Melkein kaikki kyselyyn vastanneista (kuvio 1) olivat kokeneet huijari-ilmiötä opintojensa aikana, ainoastaan yksi vastanneista vastasi, ettei olisi koskaan sitä kokenut. Lampikoski ja Pakkanen (2022) kertovat Ekmanin pohtineen huijari-ilmiön yleisyyttä ja hänen mukaansa jopa 70 % ihmisistä kokee sitä elämänsä aikana. Heidän mukaansa täydellisyyden tavoittelu eroaa huijari-ilmiöstä niin, että huijariajatuksia kokeva hioo tekemiään asioita vähän enemmän ja jopa niin paljon, ettei paljastuisi osaamattomaksi. (Lampikoski & Pakkanen 2022.)

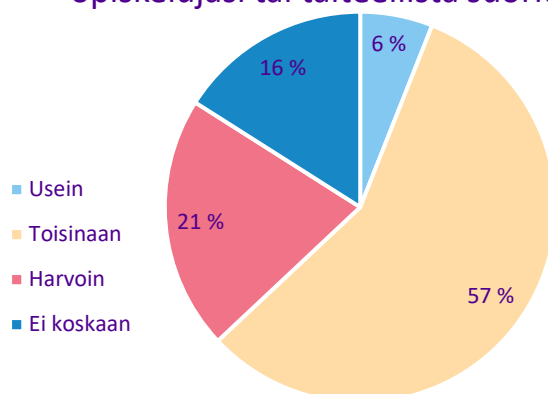


KUVIO 1. Huijarisyndrooman kokeminen. Kuvio havainnollistaa hyvin sen, kuinka moni kyselyyn vastanneista kokee huijari-ilmiötä.

Halusin selvittää myös, miten huijari-ilmiö vaikeuttaa opiskelijan opiskelua ja taiteellista suoriutumista kysymyksellä *Vaikeuttaako se jollakin tapaa opiskelujasi tai taiteellista suoriutumista*. Kategorioina toimivat samat kuin ylempänä olevassa

kysymyksessä, yllätyksekseni kuitenkin vaihtoehto *Ei koskaan* sai jopa 16 % kun taas *Usein* sai ainoastaan 6 % (kuvio 2). Olisin olettanut, että huijari-ilmiö haittaisi useamman vastaajan suoriutumista ja tämä hajonta ei ollut se mitä odotin. *Toisinaan* ja *harvoin* saivat kuitenkin eniten kyselyyn vastanneilta vastauksia, yhteensä 78 %. Jos vertaan näitä vastauksia omaan kokemukseeni lyhytelokuvan tekohetkellä, olisin valinnut myös todennäköisesti vastauksen *Toisinaan* tai *Usein*. Itselläni lyhytelokuvan esituotannon aikana ilmiö vaikutti vahvasti omaan toimintaani, saatoinkin jopa lamaantua sen vaikutuksesta. Epäilin omaa suoriutumistani ja sitä teenkö nyt oikeasti parhaani.

Vaikeuttaako se jollakin tapaa opiskelujasi tai taiteellista suoriutumista?



KUVIO 2. Huijari-ilmiön haitallisuus. Kuvio havainnollistaa hajonnan kyselyn kysymyksessä hyvin, josta *Usein* vaihtoehto sai vähiten vastauksia.

4.3 Miten se ilmenee?

Pohdin tätä kyselyä tehdessäni sekä itse kokiessa huijari-ilmiötä lyhytelokuvaa tehdessä, että ilmeneeköhän se muillakin opiskelijoilla samalla tavalla. Lähdin ottamaan tästä selvää kysymyksellä *Millä tavoin huijarisyndrooma ilmenee ja missä tilanteissa se tulee esille*. Kysymykseen vastasi 35 vastaajaa 47 vastaajasta. Annoin heille mahdollisuuden aiemmassa kysymyksessä ohittaa tämän kyseisen kysymyksen, jos he vastaavat ei koskaan – vastauksen. Vaikka annoinkin vaihtoehdon vastatako vai ei, niin silti yllättäen suurin osa vastasi tähän kysymyk-

seen. Vastaukset eivät olleet ainoastaan lyhyitä selityksiä, joukossa oli myös katavampia kuvailuja ilmiön kokemisesta. Toistuvimmiksi teemoiksi vastauksissa nousi esiin itsensä vertailu muihin opiskelijoihin, epäily omia kykyjä kohtaan sekä vähättely onnistumisista, epäily siitä, ettei olisi oikeutettu opiskelemaan kyseisessä koulussa, kateus muiden menestyksestä, paljastuminen esimerkiksi huonoksi ja palautteen saamisen merkitys.

Vastaajien keskuudesta useimmat kertoivat eri tavoin vertailevansa itseänsä toisiin sekä epäilevänsä samalla omia kykyjensä suoriutua. He kuvailevat, kuinka itsensä epäily rajoittaa omaa luovuuttaan, silloin ei kykene täyttämään muiden odotuksia omasta suoriutumisesta eikä uskalla lähteä rikkomaan rajoja sekä kokeilemaan uusia asioita. Marilan (2021) kirjoittamassa artikkelissa Ekman kertoo, kuinka huijari-ilmiötä kokeville vertailu on kauhistuttavaa, mikä johtuu heidän olettuksestaan, että he ovat aina toisia huonompia. Ekman artikkelissa haluaakin mainita, että muihin vertaaminen on aina haitallista, ja että siihen havahtuessaan olisi hyvä pysähtyä ja pyrkiä irrottautumaan siitä. (Marilan, 2021.) Yksi vastaajista kuvaili asiaa näin:

Sitä alkaa vahvasti soimaamaan itseään ja jopa miettimään, että olisi pitänyt jättää työ jonkun osaavamman käsiin.

Yllätyin, kuinka muutamat vastaajat epäilivät vahvasti sitä, etteivät olisi ansainneet koulupaikkaa. Tämäkin tunne on vahvasti yhteyksissä omien kykyjensä epäilyyn, kuten totesimmekin ylempänä olevassa kappaleessa huijari-ilmiötä kokevien kokevan. Vastaajat kuvailivat kouluun pääsyä vahingoksi tai virheeksi ja etteivät he olisi tarpeeksi hyviä opiskelemaan tällä alalla oikeasti tai ettei heissä ole mitään erityistä, joten miksi heidät juuri valittiin usean hakijan joukosta. Tämä ajattelumalli ei omaan kokemukseeni istu juurikaan, sillä viimeisimmällä kerralla kun hain kouluun opiskelemaan tiesin jo, ettei minun kannata soimata itseäni sisään pääsemisestä. Olin tehnyt ison työn ja pääsin oikeutetusti opiskelemaan media-alaa.

Luovalla alalla, vaikka ollaankin tiiviisti toisten kanssa yhteistyössä, niin samalla voi tuntea kateutta toisen menestyksestä. Mainitsin teoriaosuudessa tietynlaisesta kilpailutilanteesta tällä alalla, mikä saattaa myös vaikuttaa siihen minkä taakia ollaan kateellisia toisen menestyksestä. Takaraivossa saattaa olla pieni pelko

siitä, että mitä jos en esimerkiksi saakaan töitä sillä luokkatoverini on minua paljon parempi. Tämä näkyi vastaajien keskuudessa siten, että he kokivat epäilyn omiin kykyihinsä kasvavan, kun näki vierestä toisen menestyvän. Yksi vastaajista kuvasi kokemusta näin:

Haluaisin olla ensisijaisesti iloinen kavereiden siisteistä saavutuksista, mutta vaikka itsekkin on jo saavuttanut asioita, ne tuntuvat aina ”huonommilta”.

Edellä kuvailtuun liittyen moni vastaajista pelkäsi myös, kuten Ekman (2017, 12) kirjassaan mainitsee, siitä kuinka huijari-ilmiötä kokevat pelkäävät, että paljastuu joksikin. Vastaajien keskuudessa he pelkäsivät muiden huomaavan heidän olevan luusereita, jotka eivät osaa arvioida omaa työtään tai muut näkevät heidät osaamattomina ja huonoina.

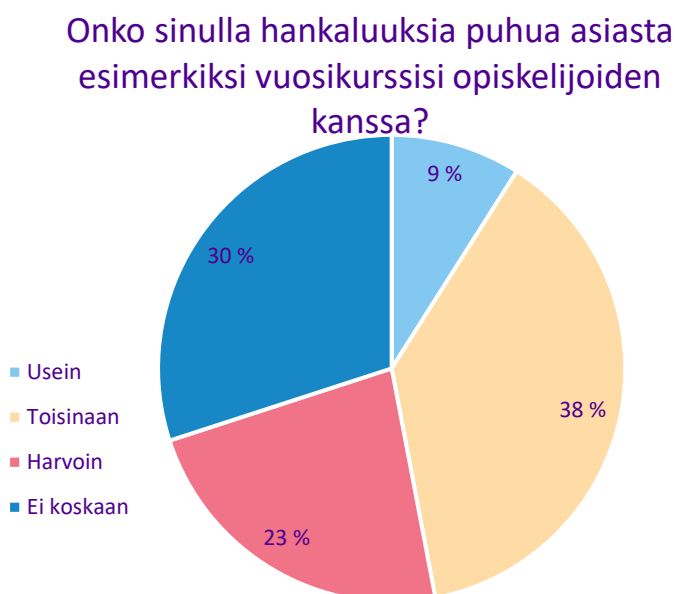
Käsittelin teoriaosuudessa palautteen saamisen tärkeyttä, sen merkitystä sekä sitä, kuinka oikeanlainen palaute on erityisen ratkaisevaa varsinkin huijari-ilmiötä kokevalle. Positiivisesti ilahduin, kuinka vastaajat olivat myös nostaneet palautteenannon esille vastauksissaan. Heidän mielestään muihin vertailu johtaa usein siihen, että palautteista herkemmin suodattaa kaiken positiivisen pois ja keskittyy ainoastaan negatiiviseen. Yhden vastaajan mukaan hän kaipaa enemmän vakuuttelua ja kannustavaa palautetta muilta huijari-ilmiön takia. Hänestä tuntuu, kuinka joskus AMK-maailmassa on vaikeaa saada tai pyytää palautetta ilman, että se vaikuttaisi siltä, ettei kestäisi ollenkaan rakentavaa palautetta. Palautteenannon kanssa tasapaino onkin erityisen merkittävää ja kuten mainitsin teoriaosuudessa, se ei saisi olla joko täysin positiivista tai negatiivista.

4.4 Huijari-ilmiöstä kertominen

En itse tykkää jakaa usein omia tuntemuksiani huijari-ilmiön kokemisesta ja jos jaankin, tuntuu minusta, että hakisin validaatiota tekemiselleni. Koen kuitenkin myös, että nykyään huijari-ilmiöstä puhumiseen tai ylipäättänsä omien tuntemuksiensa jakamiseen ei ole niin isoa kynnystä. Uskon sen auttavan, että suurin osa ihmisistä tietävät huijari-ilmiön olemassaolosta ja tietävät, että muutkin saattavat kokea samaa ilmiötä. Pohdinkin, onko muilla ongelmia jakaa omia tuntemuksiaan

liittyen huijari-ilmiöön ja kysyin tätä vastaajilta kysymyksellä, *Onko sinulla hankaluuksia puhua asiasta esimerkiksi vuosikurssisi opiskelijoiden kanssa.*

Huijari-ilmiöstä kertomiseen liittyvässä kysymyksessä (kuvio 3) vastausvaihtoehdot olivat: *Usein*, *Toisinaan*, *Harvoin* ja *Ei koskaan*. Melkein tasapelissä vastauksissa olivat vastaukset *Ei koskaan* sekä *Toisinaan*, jotka saivat myös eniten vastauksia vastaajilta. *Toisinaan* vaihtoehtoon oli vastaajista vastannut 38 % ja *Ei koskaan* 30 %. Vastaus vaihtoehto *Harvoin* sai 23 % vastaajilta ja viimeiseksi jäi *Usein*, joka sai 9 %. Näin iso hajonta ei yllättänyt minua, vaikka itse en jaekaan omia tuntemuksiani niin avoimesti. Uskon nykykulttuurin avoimuuden myötä muuttaneen ihmisten kynnystä puhua asioista julkisesti.



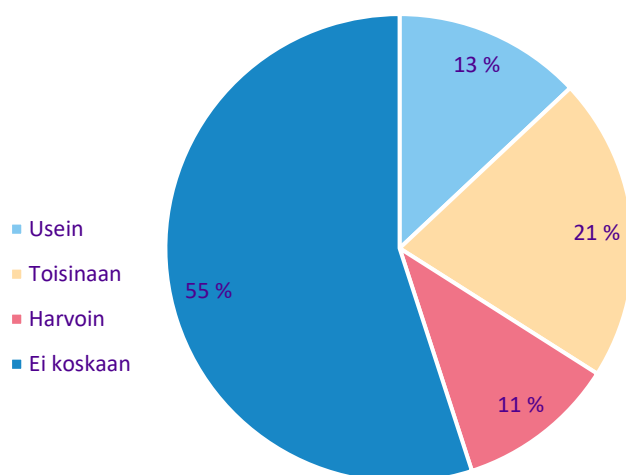
KUVIO 3. Huijari-ilmiöstä kertominen. Kuviosta huomaamme, kuinka asiasta puhuminen ei ole niin iso tabu enää, mitä se on saattanut olla aiemmin

4.4.1 Leimautuminen

Huijari-ilmiötä kokevat pelkäävät paljastuvansa esimerkiksi heikoiksi, huonoiksi tai osaamattomiksi, jolloin he saattavat pelätä myös leimautuvansa tiettyyn muottiin. Halusin selvittää tätä kysymyksellä, *Pelkäätkö leimautuvasi, jos kertoisit asiasta opiskelijalle.* Itse huijari-ilmiötä kokiessa tai työroolia tehdessäni pelkään,

että suoriudun huonosti, jolloin minua ei enää tulevaisuudessa pyydetä takaisin esimerkiksi töihin. Tämä ei vastaajien keskuudessa ollut pelkona juurikaan (kuvio 4), sillä suurin osa, 55 % vastaajista ei pelkää leimautuvansa. Tämä tuli itselleni yllätyksenä, sillä olisin olettanut muidenkin pelkäävän sitä. *Toisinaan* sai vastauksia 21 %, *Usein* 13 % ja *Harvoin* 11 %. Hajontaa oli jonkun verran, mutta pääpaino ei koskaan – vastauksella.

Pelkäätkö leimautuvasi, jos kertoisit asiasta opiskelijalle?



KUVIO 4. Leimautuminen huijari-ilmioässä. Hajonta kyseissä kaaviossa on merkittävä, jossa pääpainossa opiskelijat eivät pelkää leimautuvansa.

Kysymyksellä *Tarkenna tässä, millaiseksi pelkääät tai arvelet leimautuvasi*, lähdin selvittämään, millaiseksi opiskelijat pelkäisivät leimautuvansa opiskeluympäristössä. 45 vastaajasta kysymykseen vastasi 17, sillä annoin taas saman vaihtoehdon ohittaa kysymyksen, jos ei ole koskaan pelännyt leimautuvansa. Kysymykseen vastanneet pelkäisivät leimautuvansa esimerkiksi laiskaksi, turhaksi, taidottomaksi tai valittajaksi. Huomasin vastausten joukosta myös samankaltaisuuksia, kuten pelkoa heikkouksista, huomion hakuisuudesta ja ammattitaidottomuudesta.

Vastaajat pelkäisivät leimautuvansa heikommaksi osapuoleksi esimerkiksi kouluprojektissa. He pelkäisivät, että epävarmuudet ja itsekriittisyys nähdään huonona

asiana, ja että muut päätyisivät keskittymään näihin aspekteihin heissä. Yksi vastaajista ei arvele leimautuvansa ollenkaan, mutta kokee että aina on se riski olemassa leimautua heikommaksi. Kuten mainitsin aiemmin, huijariajattelua kokeva pelkää paljastuvansa joksikin, ja se voi olla esimerkiksi juuri tämän takia, että pelkää myös leimautuvansa pysyvästi. Marilan (2021) artikkelissa käsitellään Lauran tapausta huijari-ilmiön ympärillä, ja siinä mainitaankin, kuinka Lauralle lapsena kommentoitiin hänen olevan hyvä kaikessa. Tämä niin sanottu leimautuminen vaikuttaa häneen vielä nykyään työelämässä luomalla paineita suoriutua hyvin. (Marilan 2021.)

Osa vastaajista pelkäsi olevansa liian huomionhakuista ja yrittävän sitä kautta hakea muilta hyväksyntää. Yksi vastaajista kertoo asiasta näin:

Pelkään, että leimaudun ihmiseksi, jolla on todella huono itsetunto ja haen ”huomiota” ja validaatiota muilta ihmisiltä.

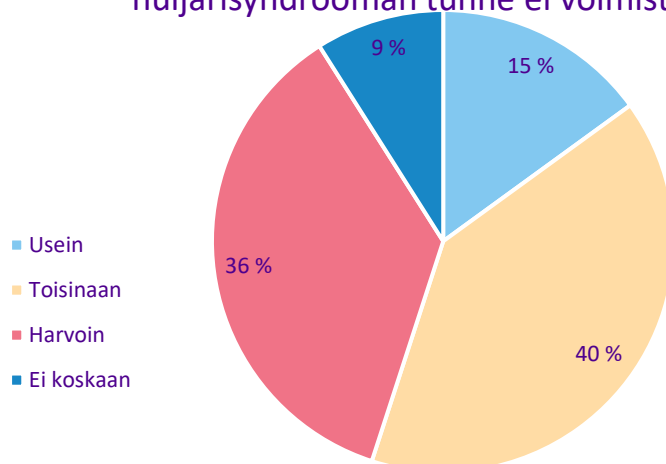
Hän myös toteaa, että pelkää olevansa ärsyttävä, jos toisi asian esille. Muuttamalla muulla pelko on suuntautunut jo kohti tulevaisuutta ja työelämää, jossa he pelkäävät, ettei kukaan halua tehdä heidän kanssaan tulevaisuudessa töitä. Vastaajat pelkäävät leimautuvansa ammattitaidottomiksi tai teeskentelijöiksi, jotka ovat toisten siivillä ja tekniikoilla päässeet eteenpäin. Lampikoski ja Pakkanen (2022) haluavatkin podcastissaan muistuttaa, että huijariajattelun kokeminen on ammatillisen identiteetin rakentumisen aikaan yleistä eli juuri opiskellessa ja että se on normaalia tuntea näitä ajatuksia.

4.4.2 Tuen saaminen

Huijari-ilmiön kokemisessa tuen hakeminen muilta oli itselleni positiivinen kokemus. Sain vertaistukea ja lähdimme jakamaan omia kokemuksiamme yhdessä. Osalle on kuitenkin iso kynnyks jakaa niinkin henkilökohtaista, että ei huijari-ilmiön jakaminen ole itsestäänselvyys. Mietin, ovatkohan muutkin opiskelijat lähteneet keskustelemaan asiasta opettajien ja kanssaopiskelijoiden kanssa ja selvitin sen kysymyksellä, *Koetko saaneesi opinnoissasi tarvittaessa tukea kanssaopiskelijoilta tai opettajilta siihen, että huijarisyndrooman tunne ei voimistuisi.* Kyselyyn vastanneista (kuvio 5) 40 % olivat *Toisinaan* kokeneet, että olisivat voineet jakaa

tuntemuksia, mutta seuraavaksi suurimman vastausprosentin sai taas *Harvoin* vastaus 36 %:lla. En oletanut vastauksien *Toisinaan ja Harvoin* saavan lähes saman verran vastauksia, sillä itse koen niiden välillä olevan isokin ero. Vastaus *Usein* taas sai 15 % vastaajilta ja *Ei koskaan* 9 %.

Koetko saaneesi opinnoissasi tarvittaessa tukea kanssaopiskelijoilta tai opettajilta siihen, että huijarisyndrooman tunne ei voimistuisi?



KUVIO 5. Tuen saaminen huijari-ilmiössä. Kuvio hahmottaa hyvin sen, kuinka *Toisinaan ja Harvoin* saivat melkein saman verran vastaajilta.

Halusin kyselyssä selventää ja syventää yllä olevaa kysymystä jatkokysymyksellä: *Jos kertoisit asiasta jollekulle, miten toivoisit hänen reagoivan asiaan.* Kysymyksellä haen tarkempaa selitystä sille, että kun osa vastaajista sitä kokee, niin kuin näemme kuviossa 5, millaisen he toivoisivat vastaanoton silloin olevan. Itse toivoisin eniten saavani vertaistukea, kannustusta ja varmistusta siitä, että teen oikeasti hyvää työtä. Suurin osa vastanneista hakee pääosin huijari-ilmiön jakamisella ymmärrystä, empatiaa, myötätuntoa ja vertaistukea, palautetta työstään sekä myös validaatiota ja kannustusta omaa tekemistään kohtaan.

Koen, että ihmiset jakavat asioita muille hakeakseen ymmärrystä, empatiaa ja samaistumispintaa. Asia ei mitenkään eroa heistä, ketkä kokevat huijari-ilmiötä. Siinä ihminen saattaa kokea olonsa erityisen yksinäiseksi, sillä ei välttämättä uskalla paljastaa omia oikeita tuntemuksiaan. Yksi vastaajista kuvasi sitä näin:

Toivoisin tukea ja samaistumista, koska aivan varmasti jokainen kokee huijarisyndroomaa, jossain kohtaa opintoja/elämää.

Tuen ja samaistumisen lisäksi huijari-ilmiön kokemisesta puhuminen ja olemalla siitä avoin helpottaa ajatuksien kokemista. Ja kun saa sanottua ääneen, että kokee tällaista huijariajattelua, niin silloin huijari-ilmiö menettää myös otettaan ihmisestä (Lampikoski & Pakkanen 2022). Vastaajista yksi halusikin painottaa, että olemme kaikki jossain kohtaa opiskelijoita ja kukaan ei ole täysin valmis koskaan.

Tässäkin kysymyksessä vastaajat nostivat esiin palautteenannon ja sen tärkeyden liittyen huijari-ilmiön kokemiseen. Vastaajien mielestä, kun kertoo positiivisia, rehellisiä ja rohkaisevia palautteita ja mielipiteitä muille, auttaa se heitä samalla huijari-ilmiön kanssa. He toivoisivat, ettei reagointi asiaan olisi millään tapaa kieltevä tai negatiivinen ja he haluaisivat kuulla muilta, kuinka ovat onnistuneet esimerkiksi työtehtävässään. Eräs vastaajista kuvailee näin (mitä toinen vastaisi, kun kertoo kokevansa huijari-ilmiötä):

Että yliajattelen ja että luovalla alalla lähes kaikki ratkaisut ja taiteelliset teokset ovat onnistuneita sellaisenaan.

Vasalampi (2022) kommentoi myös asiaan, kuinka oikeanlainen palaute tukee opiskelijan motivaatiota vahvistamalla opiskelijan omaa osaamista ja pystyvyyttä. Silloin myönteinen palaute lisää opiskelijan roolia hyvän suorituksen tekijänä. (Vasalampi 2022.) Yksi vastaajista painottaakin vielä, että jos kuulisimme myös positiivisia asioita työstämme, huomaisimme niitä itsekin paremmin.

Vastaajista osa kaipaa validaatiota ja kannustusta siitä, että osaa tehtävänsä ja on riittävän hyvä siinä mitä tekee. He toivovat tulevansa kuulluiksi ja nähdyiksi, sillä se auttaa heitä oman huijari-ilmiön kokemisessa. Yksi vastaajista tuo kuitenkin esille sen, ettei kannustaminen välttämättä muuta tilannetta mihinkään suuntaan. Jokainen kokee tietenkin asiat eri tavalla, ja kaikille ei sovi tietynlainen lähestymistapa. Lampikoski ja Pakkanen (2022) kertovat, kuinka toinen ihminen pystyy kertomaan olevansa eri mieltä toisen kanssa, kun tämä vähättelee itseään. Siinä tilanteessa pystyy kuvailla erilaisia asioita missä toinen on esimerkiksi

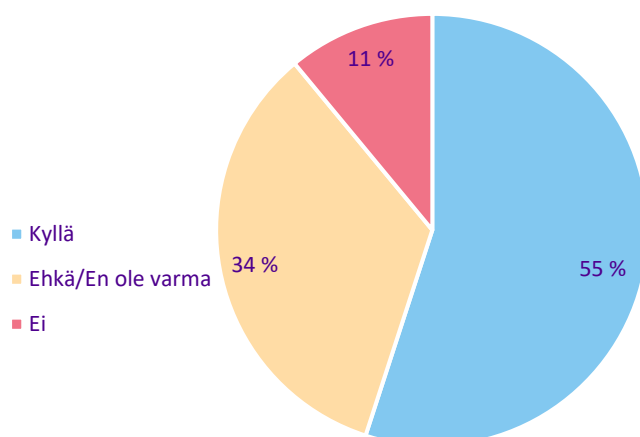
hyvä. (Lampikoski & Pakkanen 2022.) On kuitenkin asia, joka on hyvä pitää mielessä kannustaessa ja keskusteltaessa toisen työpanoksesta, jonka tuo esille yksi vastaajista:

Odotan tasapuolisuutta ja luottamusta keskusteluissa. Varsinkin epävarmuuksista (puhuttaessa) se on sensitiivistä ja joskus vaikeaakin, mutta mahdollista ja palkitsevaa.

4.5 Eron pääseminen

Huijari-ilmiö on ilmiö, josta ihminen voi mahdollisesti päästä eroon. Se vaatii ihmiseltä itseltänsä työtä, ja sitä ettei aina kuuntele mitä huijari-ilmiöllä on sanottavaa. Kysyin kyselyn vastaajilta, *Haluaisitko päästä eroon huijarisyndroomasta tai saada keinoja, millä sitä lieventää.* Kuten huomaammekin (kuvio 6) suurin osa vastaajista ei haluaisi kokea tätä ilmiötä. Vastaajista yli puolet, 55 % haluaa siitä päästä eroon, 34 % eivät ole aivan täysin varmoja ja 11 % eivät halua ollenkaan. Osasin jo aavistaa tämän kysymyksen tuloksen, sillä huijari-ilmiö on yleensä ihmisen toimintaa haittaava ilmiö. Ihmettelen kuitenkin sitä, kuinka osa vastaajista eivät halua päästä siitä eroon ollenkaan. On tietenkin olemassa ihmisiä, jotka kokevat hyötyvänsä siitä ja jokaiselle sen kokeminen on yksilöllistä.

Haluaisitko päästä eroon huijarisyndroomasta tai saada keinoja millä sitä lieventää?



KUVIO 6. Huijari-ilmiöstä eroon pääseminen. Kuten kuviosta huomaamme, suurin osa vastaajista haluaa siitä päästä eroon tai saada keinoja lieventää ilmiötä.

Kysymyksellä *Kerro tässä, onko sinulla itselläsi jo olemassa olevia keinoja ja mitä lähdin selvittämään*, onkohan opiskelijoille mahdollisesti kertynyt jo omasta takaa konsteja, jolla lievittää huijariajattelua. Kysymykseen vastasi yhteensä 34 vastaajaa, sillä ne ketkä vastasit taas edellisessä kysymyksessä ei, saivat ohittaa tämän kysymyksen. Vastaajat olivat luetelleet kysymykseen sekä konkreettisia käytännön asioita että sisäisiä neuvoja. Käytännön niksejä olivat esimerkiksi musiikin kuuntelu, liikunta ja itsensä altistaminen tilanteisiin, joissa huijariajattelua esiintyy. Sisäisiksi neuvoiksi vastaajat luettelivat itseensä luottamisen ja keskittymisen omaan juttuun, kehittymisen omaan tahtiin ja omalla tavallansa, ymmärtämisen, ettei virheiden tekeminen ole maailmanloppu, armollisuuden opettelu, puhumisen asiasta avoimesti sekä palautteen pyytäminen ja toimiminen päinvastoin kuin mitä ajatukset sanovat.

Käytännön neuvot todennäköisesti auttavat siinä hetkessä lievittämään oloa, mutta muutos täytyy silti tapahtua sisäisesti. Vastaajilla tärkeimpinä nousivat esille kehittyminen omalla tavallaan sekä luottaminen ja keskittyminen omaan juttuunsa. Vastaajat kokevat, että jokainen kehittyy omalla tavallaan sekä rytmillään ja, että tämä helpottaa heidän omaa tunnettaan kehitymisestään. He tuovat myös esille, kuinka itseensä tutustuminen ja omien arvojen määrittäminen on hyvä lähtökohta, kun lähtee kehittämään omaa huijariajatteluaan. Eräs vastaajista kommentoi asiaa niin, ettei kukaan meistä tiedä ja osaa kaikkea eikä tarvitsekaan. Ekman Marilan (2021) artikkelissa kertookin, kuinka huijari-ilmiötä kokeva ei tunne olevansa tarpeeksi hyvä siitä huolimatta, että suoritus olisi paras mahdollinen (Marila 2021). Ei ole ihme, että ihmisen saattaa olla vaikeata lohdutautua sillä, että kaikki kehittyy omalla rytmillään, kun ei usko kumminkaan olevansa tarpeeksi hyvä.

Oman kokemukseni mukaan, sekä menneisyydessä opittujen asioiden takia pelkään suuresti virheiden tekemistä. En usko, että kukaan tykkää tehdä virheitä varsinkaan työelämässä, mutta vastaajat rohkaisivat ihanasti minkä takia niitä juuri kannattaa tehdä. Yksi vastaaja kertoo, kuinka epäonnistuminen turvallisessa ympäristössä on auttanut häntä kehittymään media-alan tekijänä. Toinen vastaaja ajattelee, ettei hänen tarvitse olla hyvä tai valmis missään kohtaa ja että projekti saattaa onnistua ja jos ei onnistu niin sitten tehdään siitä parempi. Hän

myös painottaa olevansa jopa innoissaan, kun pääsee virheitä tekemään, sillä niistä oppii parhaiten.

Jokaisella ihmisellä on oma sisäinen puheensa ja kaikilla se kuulostaa erilaiselta. Toisilla se osaa olla tiukempi ja sättivämpi, toisilla taas kiltimpi ja rauhallisempi. Huijari-ilmiötä kokevilla se yleensä osaa olla moittivampi sekä se saa ihmisen epäilemään kaikkea, jopa itseänsä. Vastaajat painottivatkin, että he yrittävät toimia eri tavalla kuin mitä ajatukset sanovat ja lähtevät yrittämään, vaikka kuinka pelottaisi. Oma sisäinen puhe sekä armollisuus kulkee käsi kädessä, sillä armollisuutta täytyy opetella lisäämään omaan sisäiseen puheeseen. Vastaajat kertovat, kuinka he yrittävät muistuttaa itseään onnistumisistaan sekä kehuun hyvästä työstä. Lampikoski ja Pakkanen (2022) haluavat myös muistuttaa, että opiskelijan tulisi olla armollinen itseään kohtaan oppijana sekä siitä, että elämä on jatkuvan oppimisen prosessi. Eräs vastaajista kommentoi näin:

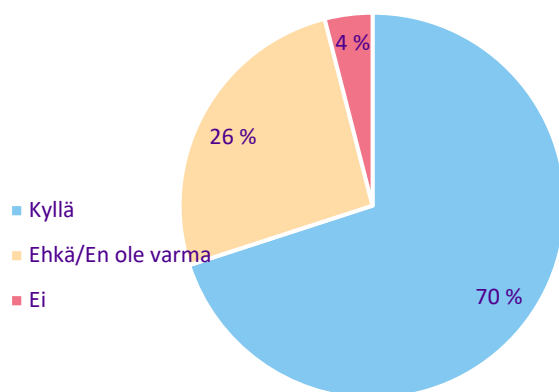
Keskityn olemaan aidosti oma itseni heikkouksineen ja yritän tehdä vain parhaani, enempää ei voi kukaan pyytää.

Yhdeksi kokonaisuudeksi vastauksissa nousi esille huijari-ilmiöstä puhuminen sekä palautteen pyytäminen. Vastaajat kokevat, että asiasta ääneen puhuminen läheiselle tai opiskelukaverille ovat auttaneet pahimman tunteen ohi ja samalla he ovat saaneet muilta vertaistukea. Ihminen hakee tällä tapaa myös validaatiota omille tunteille ja ajatuksilleen ja se helpottaa heitä, että toinen ajattelee samalla tavalla. Ekman Marilan (2021) artikkelissa kertoo, kuinka huijariajattelusta toiselle puhuminen saattaa auttaa sillä toinen ihminen tuo ajatuksiin yleensä realismia mukaan. Yllätyksekseni useassakin vastauksessa nousi esille myös palautteen saaminen/pyytäminen, sillä selkeästi osa vastaajista kokivat sen olevan myös iso osa huijariajattelun lieventämiselle. He nostavat esille, että konkareilta tai opettajilta kehujen ja rakentavan palautteen saaminen auttaa heitä kehittymään tulevana työntekijänä media-alalla.

4.6 Huijari-ilmiö työelämässä

Vastaukset kysymykseen *Arveletko kokevasi sitä vielä valmistumisesi jälkeen myös työelämässä* osoittivat, että suurin osa vastaajista ajattelee kokevansa sitä opiskelujen jälkeen. Vastaajat opiskelevat luovalla alalla, jossa itsensä jatkuva epäily sekä paine onnistua ja menestyä on suuri. Joten se, että huijari-ilmiö esiintyy opiskelujen jälkeenkin työelämässä ei tule yllätyksenä. Kyselyyn vastanneista 70 % (kuvio 7) vastasivat kysymykseen *Kyllä*, *Ehkä/en ole varma* 26 % ja *Ei* vaihtoehtoon vastasi 4 %. Tämä hajonta olikin odotettavissa, sillä koen huijariajattelun elävän läpi koko ihmisen elämän mukautuen ja muuttuen sen mukaan missä elämänvaiheessa elää.

Arveletko kokevasi sitä vielä valmistumisesi jälkeen myös työelämässä?

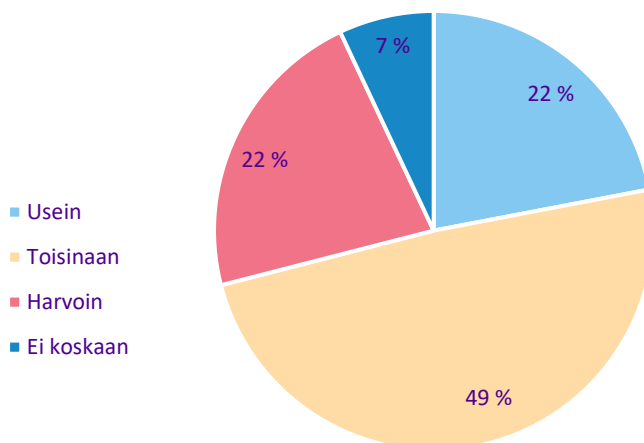


KUVIO 7. Huijari-ilmiö työelämässä. Kuvio kertoo sen, kuinka suurin osa vastaajista arvelevat kokevan sitä vielä valmistumisenkin jälkeen.

Halusin saada selville, millä mielentilalla he ajattelevat sen vaikuttavan työelämässä vielä. Lähdin selvittämään sitä kysymyksellä *Pelottaako/mietityttääkö huijarisyndrooman kokeminen työelämässä*. Sillä omalla kohdallani se vielä mietityttää vahvasti ja pelkään sen vaikuttavan mahdollisesti myös tulevaisuudessa työnsaantiin. Kysymykseen vastasi 45, sillä annoin vaihtoehdoksi jättää tämän kysymyksen väliin, jos vastasi edelliseen kysymykseen *Ei*. Kysymykseen vastanneilla hajonta (kuvio 8) oli suurempaa mitä ajattelin, pääpaino kuitenkin vastauksilla *Usein*, *Toisinaan* ja *Harvoin*. Vastaus *Toisinaan* sai vastaajilta 49 %, *Harvoin* sekä *Usein* kummatkin 22 % ja *Ei koskaan* 7 %. Vastaus *Ei koskaan* sai yhteensä

kolme vastausta, mikä on sekin kuitenkin yllättävän paljon, sillä he ketkä sen vastasivat eivät pelkää tuntea sitä työelämässä.

Pelottaako/mietityttääkö huijarisyndrooman kokeminen työelämässä?



KUVIO 8. Pelottaako/mietityttääkö huijari-ilmiö työelämässä? Hajonnasta huomaamme, että suurinta osaa vastaajista se mietityttää. Kuitenkin sieltä löytyy osuus ketä se ei pelota.

4.7 Onko siitä jotain apua opintoihin tai työelämään?

Viimeisenä asiana kyselyssä halusin tuoda esille jotakin positiivista huijari-ilmiöstä, sillä uskon osan ihmisistä hyödyntävän sitä opiskellessa tai työskennellessä. Avoimessa kysymyksessä *Voiko huijarisyndrooman kokemisesta olla jotakin apua opinnoissasi tai työelämässä ja jos on niin miten*, ihmisten mielipiteet jakautuivat jonkun verran. Suurin osa vastaajista koki huijari-ilmiöstä sekä huijariajattelusta olevan hyötyä, mutta kuitenkin murto-osa ajatteli sen ainoastaan haitallisena asiana. Tärkeimmiksi teemoiksi vastaajat nostivat esille nöyränä pysymisen, itsensä kehittämisen ja opettamisen olemaan parempi versio ja auttamisen tekemään asioita paremmin. Kolikon kääntöpuolella se taas saattaa aiheuttaa uupumusta ja pitää ihmisen kehitystä takanapäin.

Suurin osa vastaajista kokee huijari-ilmiön auttavan heitä suoriutumaan sekä kehittymään opiskeluissa että työelämässä. He ajattelevat, että tavallansa se puskee tekemään aina parhaansa sekä auttaa oppimaan uutta. Vastaajista yksi kokee, että mielipiteiden kysyminen auttaa, sillä sitä kautta hän saa varmuutta toimimiseensa. Lampikoski ja Pakkanen (2022) neuvovat myös kysymään 3-5 eri ihmiseltä palautetta omasta osaamisesta ja myönteisistä luonteenpiirteistä. Vaikka he neuvoivat tämän olevan keino vähentää huijariajattelua, uskon kuitenkin sen olevan positiivinen tekijä huijari-ilmiössä. Vastaajista eräs kokee, että huijari-ilmiö puskee eteenpäin oppimaan enemmän. Huijari-ilmiö saattaa yksilöä auttaa keskittymään, motivoi tekemään parhaansa sekä saa mahdollisesti tekemään asioita mitä ei koskaan tekisi.

Luovalla alalla menestys saattaa joillain nousta päähän, jolloin myös ylpistyy omalle työlleen. Oli minusta mahtavaa lukea osan vastaajien näkökulmia, sillä he ajattelivat huijari-ilmiön pitävän ihmisen nöyränä. Heidän mielestään se pitää ihmisen aisoissa, eikä silloin muutu liian ylimieliseksi. Eräs vastaajista kuvailee näin:

Ainakaan sen (huijari-ilmiön) kanssa ei tule muuttuneeksi omahyväiseksi kaikkítietäväksi, joka kokee, ettei hänellä ole mitään uutta opittavaa mistään asiasta.

Sen lisäksi on myös hyvä muistaa ja hyväksyä keskeneräisyys, sillä se kuuluu ihmisyyteen. Ei olekaan mikään ihme, että ihmiset tuntevat itsensä keskeneräisiksi sillä haluamme aina oppia uutta. (Marila 2021.) Yksi vastaajista kokee myös, että huijari-ilmiö saattaa pitää ihmisen välillä liiankin nöyränä ja olisi hyvä, jos kouluissa keskusteltaisiin asiasta.

Seitsemän vastaajaa ei kuitenkaan koe huijari-ilmiöstä olevan mitään hyötyä, ei ainakaan heidän kohdallaan. He kokevat, että huijariajattelu pitelee heitä takana päin eikä päästä kunnolla sisälle esimerkiksi opiskelijaporukkaan. Kuten olen maininnut useaan otteeseen huijari-ilmiötä kokevat pelkäävät ilmiön tulevan esille muille jossain kohtaa. Ei ole siis ihme, että huijari-ilmiö eristää ihmisen muista, sillä ei uskalleta näyttää oikeata persoonaansa. Toisella vastaajista se taas estää kokeilemasta haastavampien työroolien ottamista, koska pelkää ehkä epäonnistuvansa. Huijari-ilmiö pystyy edistämään oppimista sekä puskee aina yrittämään

enemmän, mutta yhden vastaajan kohdalla se tekee juuri päinvastoin. Huijariajattelu hidastaa hänen kehittymistä ja itseluottamusta. On myös hyvä pitää mielessä, että kokoaikainen suorittaminen ei tee kenellekään hyvää ja johtaa pahimassa tapauksessa uupumukseen.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyössäni noudatin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan antamia ohjeita liittyen työn luotettavuuteen sekä eettisyyteen. Työssäni perustelin tarkasti tekemäni valinnat ja toimin läpinäkyvästi tutkimusprosessistani. Käytin lähteitani valittaessa lähdekritiikkiä ja otin huomioon kaikkien lähteideni arvon, merkityksen sekä kunnioitin lähteiden tekijöiden työtä. Noudatin rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tulosten tallentamisessa ja arvioinnissa pitäen ne omana tietonani ainoastaan. Tiedostin, että olin itsekkin suuressa osassa työssäni omalla osallisuudellani ja kokemuksillani. Toin kuitenkin kyselyn tulokset esille puolueettomasti ja kattavasti.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa kokevatko muutkin tällä alalla opiskelevat huijari-ilmiötä. Tarkoituksena oli myös tutkia, miten opiskelijat kaipaisivat muiden ihmisten tukea ilmiön kokemisen suhteen ja uskovatko he, että tästä voisi päästä joskus eroon. Tietoa huijari-ilmiöstä keräsin Ekmanin kirjasta, podcastista sekä erinäisistä verkkoartikkeleista. Koska koin huijari-ilmiön kokemisen olevan henkilökohtainen sekä sensitiivinen asia, päätin toteuttaa anonyymien kyselyn Tampereen ammattikorkeakoulussa opiskeleville media-alan opiskelijoille.

Tutkimuskysymyksinä opinnäytteessä toimivat *Esiintyykö huijari-ilmiötä kaikilla media-alan opiskelijoilla, Onko siitä mahdollista päästä eroon tai onko siihen edes tarvetta ja Minkälaista tukea opiskelijat kaipaivat ihmisiltä/tahoilta ympärillään*. Koen teoriaosuuteni sekä kyselyni yhdessä vastaavan tutkimuskysymykseeni, jossa ensin pohjustin huijari-ilmiötä yleisesti, että opiskelijoiden keskuudessa ja tämän jälkeen yhdistin kyselyn teoriaosuuteen. Mielestäni teoriaosuuden yhdistäminen kyselyn vastauksiin oli vaikein osuus opinnäytetyössäni, mutta onnistuin siinä mielestäni yllättävän hyvin.

Vaikka käyttämässäni lähteissä oli huijari-ilmiötä käsitelty mielenkiintoisesti, olisin ehkä kaivannut yhdeksi lähteeksi sellaisen, joka ei toista aivan samaa kuin muutkin lähteet. Huomasin nimittäin teoriaosuutta tehdessä, että kaikki lähteet kertovat samaa asiaa eikä niiden välillä ollut eroavaisuuksia juuri ollenkaan. Koin silti

aiheen itselleni henkilökohtaisesti tärkeäksi sekä mielenkiintoiseksi, minkä takia jaksoinkin lukea aiheesta paljon tietoa.

Kyselyn toteuttaminen sekä vastausten läpikäyminen oli opinnäytetyön mieluisin osuus, sillä vastauksia lukiessani lohduttauduin sillä, etten ole ainoa tämän ilmiön kanssa. En ollut yllättynyt siitä, että suurin osa TAMK:n media-alan opiskelijoista kokee huijari-ilmiötä tai edes sekään, että suurin osa heistä haluaisi päästä siitä eroon. Onhan se kokemuksena erittäin epämieluisa, ja ilmankin sitä pärjäisi hyvin. Vastauksista kuitenkin huomasin sen, että ihmiset puhuvat tästä ilmiöstä häpeilemättömän avoimesti sekä ilman pelkoa seuraako siitä jotakin. Tämä oli selkeä ero itseeni verrattuna, sillä koen suuresti itse leimautuvani tai esiintyvani heikkona, jos kerron asiasta eteenpäin. Tajusin, että suurimmalle osalle kyselyyn vastanneista oli tärkeää saada vertaistukea ja samaistumispintaa muilta. Opin prosessin aikana huijari-ilmiöstä myös, että en ole yksin tämän ilmiön kanssa, siitä uskalletaan puhua ääneen muille ja, että ilmiön kokeminen ei välttämättä ole huono asia.

Koen, että onnistuin opinnäytetyössä hyvin, vaikka olikin hetkiä, jolloin en ollut täysin varma, miten edetä seuraavaksi. Kyselyn olisin voinut lähettää täytettäväksi suuremmalle joukolle, kuten toiseen kouluun tai ottaa mukaan ammattilaisen haastattelun opinnäytetyöhön. Sitä kautta olisi saanut mukaan ammattilaisten näkökulman huijari-ilmiöön, mikä olisi voinut luoda opiskelijoille varmuutta tekemiseensä. Mielestäni oli kuitenkin hyvä, etten lähtenyt rajallisen ajan takia lisäämään haastattelua. Tällä tapaa pystyin täysin keskittymään siihen, miten opiskelijat näkevät huijari-ilmiön kokemisen. En suoranaisesti löytänyt huijari-ilmiöstä muuta opinnäytetyötä, ainakaan sellaista, joka olisi kohdistunut täysin media-alaan. Työni hyödyttää pääosin alan opiskelijoita, mutta uskon muidenkin alojen hyötyvän tästä katsauksesta huijari-ilmiöön. Toivonkin, että työ laittaisi alan opiskelijat miettimään omaa asemaansa huijari-ilmiön kanssa, sitä onko se liian haittaava tekijä heille ja jos on niin, miten sen kanssa elää.

Opinnäytetyötäni on mahdollista jatkaa eteenpäin ja laajentaa. Olisi hienoa tehdä samoille ihmisille kysely uudestaan esimerkiksi kymmenen vuoden päästä, kun he ovat jo työelämässä ja nähdä miten vastaukset eroavat. Opinnäytetyön voisi

tehdä täysin myös alan ammattilaisille haastattelemalla ja verrata keskenään heidän ja opiskelijoiden vastauksia, vaihtoehtoja edistää opinnäytetyötä on siis useita.

LÄHTEET

Aineistotyytit. n.d. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>. Viitattu 13.11.2023.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/aineistotyytit/aineistotyytit/>

Ammattikorkeakoululaki. 14.11.2014/932. Viitattu 4.12.2023.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>

Ekman, T. 2017. Huijarisyndrooma. Miksi en usko itseeni (vaikka olen oikeasti hyvä). Helsinki: Minerva Kustannus oy.

eOppimiskeskus. 2021. Kurssin ilmapiirin vaikutus oppimiseen ja motivoitumiseen. Verkkosivu. Viitattu 3.12.2023.

<https://oppimisanalytiikkaverkosto.fi/2021/06/29/kurssin-ilmapiirin-vaikutus-oppimiseen-ja-motivoitumiseen/>

Kauppinen, A. 2023. Huijarisyndrooma piinaa yliopisto-opiskelijoita – psykologin mukaan yliopistojenkin olisi mahdollista vähentää opiskelijoiden taakkaa. Moreenimedia. Viitattu 4.12.2023.

<https://moreenimedia.fi/2023/10/13/huijarisyndrooma-piinaa-yliopisto-opiskelijoita-psykologin-mukaan-yliopistojen-olisi-mahdollista-vahentaa-opiskelijoiden-taakkaa/>

Koivisto, L. 2023. Opiskelijan hyvinvointi on kääntynyt pahoinvoinniksi – YTHS:n perusrahoitusta on lisättävä. Vaasan yliopiston Ylioppilaskunta. Verkkosivu. Viitattu 4.12.2023.

<https://vyy.fi/b/17-03-2023/opiskelijan-hyvinvointi-on-kaantynyt-pahoinvoinniksi-%E2%80%93-ythsn-perusrahoitusta-on-lisattava>

Kyselylomakkeen laatiminen. n.d. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>. Viitattu 6.4.2024.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Lampikoski, T & Pakkanen, A. 2022. Mikä on huijarisyndrooma ja miten sitä voi vähentää? ESignals. Podcast - tallenne. Julkaistu 15.6.2022. Viitattu 22.11.2023.

<https://esignals.fi/podcastit/mika-on-huijarisyndrooma-ja-miten-sita-voi-vahentaa/#4b21996a>

Lyytikäinen, S. 2020. Oppilaan motivaatio, siihen vaikuttavat tekijät ja sen tukeminen. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun Yliopisto. Opinnäytetyö. Viitattu 13.11.2023

<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202004151432.pdf>

Marila, R. 2021. Pelkäätkö, ettet osaa tarpeeksi? Huijarisyndrooma on vaiva, josta voi opetella eroon. Tehy 2.3.2021. Viitattu 11.11.2023.
<https://www.tehylehti.fi/fi/tyoelama/pelkaatko-ettet-osaa-tarpeeksi-huijarisyndrooma-vaiva-josta-voi-opetella-eroon>

Salmi E, Määttä S, Vehkakoski T, Aunola K, Kairaluoma L & Pirttimaa R. 2020. Oppimisvaikeuksien, motivaation ja oppijaminäkäsityksen merkitys ammatillisista opinnoista valmistumisessa. Jyväskylän yliopisto. Tutkimus. Viitattu 3.12.2023. 3-17.
https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2022/10/Bulletin_3_2020_50-66.pdf

Vasalampi K, 2022. Myönteinen palaute auttaa oppijaa huomaamaan onnistumisia ja edistymistä. Opettajan tietopalvelu. Verkkosivu. Viitattu 24.1.2024.
https://www.opettajantietopalvelu.fi/artikkelit/oppimista_tukeva_palaute

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

1 (3)

1. Ikä vuosina

- 18-25
- 26-30
- 31-35
- yli 36

2. Ensisijainen osaamisala

- Käsikirjoittaminen
- Tuottaminen
- Kuvaus ja kuvavalaisu
- Leikkaus
- Äänisuunnittelu

3. Oletko kokenut huijarisyndroomaa opiskelujesi aikana? (Huijarisyndrooma tarkoittaa sisäistä kokemusta omasta osaamattomuudesta tai siitä, ettei ole tarpeeksi hyvä onnistumisista ja muiden päinvastaisesta mielipiteestä huolimatta).

- Usein
- Toisinaan
- Harvoin
- Ei koskaan

4. Vaikeuttaako se jollakin tapaa opiskelujasi tai taiteellista suoriutumista?

- Usein
- Toisinaan
- Harvoin
- Ei koskaan (jos vastasit tämän, siirry kysymykseen 6)

5. Millä tavoin huijarisyndrooma ilmenee? Missä tilanteissa se tulee esille?

Oma vastauksesi

2 (3)

6. Onko sinulla hankaluuksia puhua asiasta esimerkiksi vuosikurssisi opiskelijoiden kanssa?

- Usein
- Toisinaan
- Harvoin
- Ei koskaan

7. Pelkäätkö leimautuvasi, jos kertoisit asiasta opiskelijalle?

- Usein
- Toisinaan
- Harvoin
- Ei koskaan (jos vastasit tämän, siirry kysymykseen 9)

8. Tarkenna tässä, millaiseksi pelkääät tai arvelet leimautuvasi.

Oma vastauksesi

9. Koetko saaneesi opinnoissasi tukea kanssapöiskelijöiltä tai opettajilta siihen, että hujjarisyndrooman tunne ei voimistuisi?

- Usein
- Toisinaan
- Harvoin
- Ei koskaan

10. Jos kertoisit asiasta jollekulle, miten toivoisit hänen reagoivan asiaan?

Oma vastauksesi

11. Haluaisitko päästä eroon hujjarisyndroomasta tai saada keinoja millä sitä lieventää?

- Kyllä
- Ehkä / En ole varma
- Ei (jos vastasit tämän, siirry kysymykseen 13)

12. Kerro tässä, onko sinulla itselläsi jo olemassa olevia keinoja? Mitä?

Oma vastauksesi

3 (3)

13.Arveletko kokevasi sitä vielä valmistumisesi jälkeen myös työelämässä?

- Kyllä
- Ehkä / En ole varma
- Ei (jos vastasit tämän, siirry kysymykseen 15)

14.Pelottaako/mietityttääkö huijarisyndrooman kokeminen työelämässä?

- Usein
- Toisinaan
- Harvoin
- Ei koskaan

15.Voiko huijarisyndrooman kokemisesta olla jotakin apua opinnoissasi tai työelämässä? Jos niin miten?

Oma vastauksesi