

**”Kyllä se kestoaihe ikään kuin on, että ihan viikoittain tulee vastaan
asiakastyössä”**

Sosiaalisten tilanteiden pelko toisen asteen oppilastuen näkökulmasta



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomikoulutus

2022

Kati Sallinen

Sosionomi

Tiivistelmä

Tekijä Kati Sallinen

2022

Työn nimi ”Kyllä se kestoaihe ikään kuin on, että ihan viikoittain tulee vastaan asiakastyössä” –Sosiaalisten tilanteiden pelko toisen asteen oppilastuen näkökulmasta

Ohjaaja Mikko Romppanen

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä koulutuskuntayhtymän kanssa, johon kuuluu useita ammattiopistoja sekä lukioita. Opinnäytetyössä tutkittiin, kuinka yhteistyökoulutuskuntayhtymän koulupsykologit, koulukuraattorit ja nuoriso-ohjaaja kokevat sosiaalisten tilanteiden pelon näkyvän heidän oppilaitoksissansa opiskelevilla nuorilla. Tutkimuskysymykset tässä opinnäytetyössä ovat: Esiintyykö koulutuskuntayhtymän opiskelijoilla sosiaalisten tilanteiden pelkoa, kuinka opiskelijoiden sosiaalisten tilanteiden pelko vaikuttaa heidän opiskeluunsa ammattilaisten näkökulmasta ja millaisia apukeinoja ammattilaiset käyttävät oppilaiden kuntoutumisen tukemisessa?

Tutkimuksessa käydään yleisesti läpi ahdistuneisuushäiriötä ja sen oirekuva. Tarkemmin käsitellään nuorten sosiaalisten tilanteiden pelkoa, sairastumisen lähtökohtia ja siihen liittyvää oirehdintaa. Koulutuskuntayhtymän opiskelijahuollon ammattilaisilta selvitettiin puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla, kuinka he näkevät sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutuksia työssään.

Tuloksista selviää, että sosiaalisten tilanteiden pelkoa esiintyy koulutuskuntayhtymän opiskelijoilla huomattavasti. Nuoret tytöt ovat alttiimpia ja herkempiä potemaan sosiaalisten tilanteiden pelkoa kuin pojat. Eroja ammattiopiston ja lukion opiskelijoiden välillä nähtiin olevan siinä, miten sosiaalisten tilanteiden pelko heijastuu koulunkäyntiin ja aktiivisuuteen opiskelussa. Lukio-opiskelijoiden koettiin olevan tietyllä tavalla tunnollisempia koulunkäyjiä, ja heillä sosiaalisten tilanteiden pelko vaikutti useimmiten vain tiettyihin aineopintojen tunteihin. Ammattiopiston opiskelijoilla taas ilmiönä on se, että jäädytään herkemmin kokonaan pois koulusta sosiaalisten tilanteiden pelon vuoksi. Opiskelijat kokevat sosiaalisten tilanteiden pelkoa eri tavoin: ammattilaiset kuvasivat sitä fyysisinä oireina, kuten punastumisena tai tärinänä, mutta myös henkisellä tasolla ahdistuksena ja henkilökohtaisena kärsimyksenä, joka vaikuttaa suoriutumiseen opiskelussa ja elämässä.

Haastatteluissa kävi ilmi, että ammattilaiset käsittelevät sosiaalisten tilanteiden pelkoa lähes päivittäin. Opiskelijahuollon ammattilaisten tapaamisaikoihin on koulutuskuntayhtymän opiskelijoilla paljon kysyntää ja siihen on ammattilaisten jo hankala vastata.

Avainsanat Ahdistuneisuushäiriöt, nuoret, sosiaalisten tilanteiden pelko

Sivut 27 sivua

Social Services

Abstract

Author Kati Sallinen

2022

Subject Fear of social situations from the perspective of student support services in secondary education

Supervisors Mikko Romppanen

This thesis was done in collaboration with a municipal education and training consortium which includes several vocational institutes and high schools. The thesis examined how the fear of social situations manifests itself among young people studying in the educational institutions of the consortium, by inquiring the views of school psychologists, school social workers and youth counsellors, later student welfare professionals. The research questions in this thesis were: do students in the education consortium have a fear of social situations; how does the students' fear of social situations affect their studies from the perspective of professionals; and which tools do the professionals use to support students' rehabilitation?

The study reviews anxiety disorder and its symptoms in general. There is more detailed information about young people's fear for social situations, contributing factors and related symptoms. Semi-structured thematic interviews were conducted with the education consortium's student welfare professionals on how they see the effects of fear of social situations in their work.

The results show that fear of social situations is significantly common among students in the education consortium. Young girls are more prone and sensitive to fear of social situations than boys. Differences between vocational institution and high school students were found in how the fear of social situations is reflected in school attendance and activity in study. High school students were perceived, in a way, to be more conscientious about school attendance, and their fear of social situations mostly affected only certain lessons in their subject studies. Whereas in the vocational institutions, the students are more likely to drop out of school entirely because of fear of social situations. Students experience a fear of social situations in different ways: professionals described it as physical symptoms such as flushing or tremor, but also on a mental level as anxiety and personal suffering that affects performance in studies and life in general.

The interviews revealed that the professionals deal with fear of social situations almost daily. There is a great demand for appointments with student welfare professionals among the students of the education consortium and it is already difficult for the professionals meet the demands.

Keywords Anxiety, Fear of social contacts, youngsters

Pages 27 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ahdistuneisuushäiriö	2
2.1	Mitä ahdistus on?.....	2
2.2	Tekijät ahdistuneisuushäiriön taustalla	4
2.3	Ahdistuneisuushäiriöiden esiintyvyys nuorilla.....	4
3	Sosiaalisten tilanteiden pelko.....	5
3.1	Altistavat tekijät	6
3.2	Selviytymiskeinot sosiaalisten tilanteiden pelkoon	8
3.3	Kuinka päästä eroon sosiaalisten tilanteiden pelosta?	9
4	Aikaisemmat tutkimukset.....	10
5	Tutkimuksen toteuttaminen	11
5.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	12
5.2	Tutkimustehtävä	12
6	Tutkimusmenetelmät ja analysointi	13
6.1	Aineistonhankinta	13
6.2	Aineiston analyysi	14
7	Tulokset	14
7.1	Taustatekijät.....	14
7.2	Sukupuolten välinen ero	17
7.3	Oireilu ahdistavissa tilanteissa	18
7.4	Ammattilaisten apukeinot sosiaalisten tilanteiden pelkoon	20
8	Johtopäätökset	22
9	Pohdinta	23
	Lähteet.....	25

1 Johdanto

Tää homma ahdistaa, en uskalla katsoa huomiseen

Taivas kaatuu niskaan, luu tunkee sydämeen

Mieltä kaivertaa, ottaa päähän pikkuisen

Ihan miten vaan, tää tappaa ihmisen

(Apulanta: Ahdistaa)

Tämä opinnäytetyö käsittelee nuorten opiskelijoiden sosiaalisten tilanteiden pelkoa koulupsykologien, kuraattorien ja nuoriso-ohjaajan, myöhemmin ammattilaisten, näkökulmasta. Yhteistyökumppanina opinnäytetyölle toimi koulutuskuntayhtymä, jonka ammattilaisia tätä työtä varten haastateltiin. Opinnäytetyössä käydään läpi sosiaalisten tilanteiden pelon syntyä, sen syitä ja oireita. Sosiaalisten tilanteiden pelko luokitellaan ahdistuneisuushäiriöksi, joten tutkimuksessa kerrotaan myös yleisesti ahdistuneisuushäiriöistä. Tutkimuksessa kartoitettiin koulutuskuntayhtymässä työskenteleviltä ammattilaisilta haastatteluin, kuinka he näkevät sosiaalisten tilanteiden pelon vaikuttavan opiskelijoihin, miten se ilmenee ja sitä, millaisia apukeinoja ammattilaisilla nuorille on antaa. Aihe on ajankohtainen, sillä nuorten ja nuorten aikuisten ahdistuneisuushäiriöt ovat yleistyneet merkittävästi viime vuosina (Duodecim, 2001).

Tämä tutkimus antaa pohjatietoa nuorten kanssa työskenteleville yleisesti sosiaalisten tilanteiden pelosta ja apukeinoja sosiaalisten tilanteiden pelkoa potevien auttamiseen. Työskennellessäni nuorten parissa olen huomoinut, että sosiaalisten tilanteiden pelko aiheena nousi usein esille, kun nuoret jakoivat omia kokemuksiaan.

Kvalitatiivisen opinnäytetyön tavoitteena on selvittää sosiaalisten tilanteiden pelon yleisyyttä toisen asteen opiskelijoilla sekä sitä, kuinka nuorten parissa työskentelevät opiskelijahuollon ammattilaiset kokevat sosiaalisten tilanteiden pelon vaikuttavan opiskelijoihin. Tutkimuksessa opiskelijahuollon ammattilaiset avasivat henkilökohtaisia kokemuksiaan ja ajatuksiaan siitä, kuinka heidän mielestään opiskelijat voivat ja millä tavoin sosiaalisten tilanteiden pelko nuorilla näkyy.

2 Ahdistuneisuushäiriö

Tunnetilana ahdistuneisuus on ajoittain koettuna arkipäiväistä. Siihen voi liittyä jännitystä, levottomuutta, huolestuneisuutta, pelkoa tai jopa paniikin tai kauhun kokemuksia. Tunteena ahdistus on inhimillinen ja sen tarkoitus on varoittaa uhkaavista tilanteista.

(Mielenterveystalo, n.d.) Kuitenkin ahdistuneisuushäiriössä nämä koetut tunteet ovat voimakkaita, pitkäkestoisia ja rajoittavat toimintakykyä (THL, 2021).

Jännittämiseen liittyy ruumiillisia tuntemuksia kehossa tai lihaksissa. Toisin kuin jännittäminen, ahdistuneisuus on kokonaisvaltaista sielullista pahaa oloa, joka ei liity mihinkään ulkoiseen seikkaan, ja tämän vuoksi ahdistuksen ymmärtäminen ja kuvaaminen on vaikeampaa. Ahdistuksen taustalla on torjuttuja tunteita, joita ihminen ei juuri sillä hetkellä kykene käsittelemään mielessään. Tunne voi olla mielipahaa, jota ei halua käsitellä liian kärsimyksen pelossa, tai torjuttu kaipaus, jonka ihminen pyrkii syystä tai toisesta kieltämään. (Mattila, 2014, s. 24)

Ahdistuneisuushäiriöistä yleisimpiä ovat julkisten paikkojen pelko, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, paniikkihäiriö ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Suomessa myös pakko-oireinen häiriö kuuluu tautiluokituksen mukaan ahdistuneisuushäiriöihin. (THL, 2021) Ahdistuneisuushäiriöiden syntyyn liittyy biologisia, sosiaalisia ja psykologisia tekijöitä. Nämä häiriöt ovat siis taustaltaan monitekijäisiä sairauksia. (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypähoito-suositus, 2021)

2.1 Mitä ahdistus on?

Ahdistuneisuushäiriö heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua. Sille ominaista on poikkeavan voimakas ahdistuneisuuden ja uhan tunne, joka voi olla kohtauksittaista tai jatkuvaa. Tätä tunnetta saattaa ahdistunut yrittää säädellä välttämiskäyttäytymisen avulla. (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypähoito -suositus, 2021) Ahdistus on itsessään psyykinen ja fyysinen tuntemus, johon liittyy kiinteästi ajattelua ja toimintaa. Ahdistus ei siis ole varsinaisesti tunne, vaan tuntemus, jonka taustalla vaikuttavia tunteita on usein pelko, stressi, huolestuneisuus ja jännitys. Pelkoon liittyy yleensä selkeä ärsyke, josta pelkotila

laukeaa, mutta ahdistus on enemmänkin mielen tuottamaa ennakoivia mahdolliseen tulevaan uhkaan tai vaaraan. Ahdistukseen liittyy siis paljon oman mielen tekemää tulkintaa ja merkityksiä, jotka eivät ole faktoja. Ahdistuneisuushäiriöksi sitä voi alkaa kutsua, kun mieli alkaa yliajatelaa ja etsiä mahdollisia uhkakuvia liian kauaskantoisesti. (Taatala, 2019, s. 83)

Ahdistukseen liittyy aina kolme ilmenemistasoa, jotka ovat psyykinen, fysiologinen ja käyttäytymisen taso. (Kuva 1) Psyykkisessä tasossa koetaan erilaiset pelot, jopa kauhun tunteet. Fysiologinen taso tarkoittaa tahdosta riippumattoman hermojärjestelmän toiminnan tasoa, kuten vapinaa, hikoilua tai syketiheyden kasvua. Käyttäytymisen tasoon liittyy taas välttämiskäyttäytyminen. Näiden tasojen välillä on toisiaan ylläpitäviä ja pahentavia yhteyksiä, eri tasot ruokkivat toisiaan. Kaikkien näiden tasojen huomaaminen on tärkeää aloitettaessa hoitoa. (Ranta, 2006, s. 70)

Kuva 1. Ahdistuneisuushäiriöiden keholliset ja psyykkiset oireet. (THL, 2021)

Psyykkiset oireet	Keholliset oireet	Käyttäytymisoireet
<ul style="list-style-type: none"> • pelkotilat • paniikki tai kauhu • katastrofi- ja huoliajatuksia • epävarmuus itsestä ja omasta osaamisesta 	<ul style="list-style-type: none"> • sydämen hakkaaminen • punastuminen • vapina • hikoilu • päänsärky • huimaus • vatsaoireet • pahoinvointi • selkä- ja nivelkivut 	<ul style="list-style-type: none"> • välttäminen: tavallisimmin yksilö pyrkii kokonaan välttämään joutumista ahdistusta aiheuttaviin tai niitä muistuttaviin tilanteisiin • turvakäyttäytyminen: ahdistavassa tilanteessa yksilö voi turvautua hallintakeinoihin, jotka pitkällä aikavälillä kuitenkin ylläpitävät ahdistuneisuutta • päihteiden käyttö: osa ahdistuneisuushäiriöistä kärsivistä voi yrittää hallita ahdistuneisuuttaan alkoholia tai päihteitä käyttämällä

Ahdistuneisuushäiriöitä voi yrittää ehkäistä. Siihen keinoja ovat fyysisellä tasolla esimerkiksi kohtuukuormitteinen liikunta, säännöllinen ruoka- ja unirytmien ja muut elintapatekijät. Henkisellä puolella ehkäisyä voi tehdä tunnistamalla kaltoinkohtelu tai kiusaaminen ja vaikuttamalla näihin asioihin. (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypähoito -suositus, 2021)

2.2 Tekijät ahdistuneisuushäiriön taustalla

Nuorilla ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä psykiatrisia häiriöitä. Tytöt ovat poikia alttiimpia ahdistuneisuushäiriöille esikouluiästä lähtien, ja tämä ero säilyy nuoruusiässä. Ahdistuneisuushäiriöt nuoruudessa lisäävät aikuisiän ahdistuneisuushäiriön riskiä. Ahdistus muuttuu ahdistuneisuushäiriöksi, kun ahdistuneisuus alkaa aiheuttaa merkittävää toiminnallista haittaa nuoren elämään. Ahdistuneisuushäiriöihin liittyy usein myös somaattisia oireita, jonka vuoksi oikeaa diagnoosia saattaa olla vaikea saada. (Ranta ym., 2015, s. 2)

Ahdistuneisuushäiriöiden taustalla saattaa olla useita ympäristötekijöitä. Niitä voivat olla esimerkiksi lapsuuden perheen kasvatusilmapiiri, kuten ylisuojelevuus, varhainen ero vanhemmista tai vanhempien välinen riitaisuus, lapsuusiän traumaattiset kokemukset, koulukiusaaminen tai seksuaalinen tai fyysinen kaltoinkohtelu. Riippuvuuksista tupakointi, nikotiini, alkoholi ja kannabis lisäävät ahdistuneisuushäiriöiden kehittymisen riskiä. (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypähoito -suositus, 2021)

Ahdistuneisuushäiriöihin liittyy usein psykiatrista samanaikaissairastavuutta, kuten masennusta, muita ahdistuneisuushäiriöitä ja päihteiden käyttöä. Häiriöt esiintyvät usein suvuttain, ja 30–60 % niiden sairastumisriskin vaihtelusta selittyy geneettisillä tekijöillä. (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypähoito -suositus, 2021) Stenbergin ym. (2016, s. 27) mukaan jopa yli puolella sosiaalisten tilanteiden pelkoa kärsivällä on taustallaan myös jotain muuta psyykkistä sairastavuutta.

2.3 Ahdistuneisuushäiriöiden esiintyvyys nuorilla

THL ja Kela ovat tehneet yhteistyössä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta jo useana vuonna. Terveys 2000 -tutkimuksessa arvioitiin neljän ahdistuneisuushäiriön yleisyyttä viimeisen vuoden aikana 30-vuotiailla suomalaisilla. Tutkimuksessa paniikkihäiriö todettiin 1,9 prosentilla, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö 1,3 prosentilla, julkisten paikkojen pelko 1,2 prosentilla ja sosiaalisten tilanteiden pelko 1 prosentilla. (THL, 2021) Vuoden 2016 tutkimuksessa yleisimmät mielenterveyden häiriöt kyselyyn vastanneilla olivat masennus,

jota esiintyi 9 %:lla ja ahdistuneisuushäiriöitä oli 7 %:lla (THL, 2021, s. 30).

Perusterveydenhuollossa sosiaalisten tilanteiden pelko oli myös diagnosoitu 7 %:lla, mutta ahdistuneisuushäiriöt ovat merkittävästi alidiagnosoituja. Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä perusterveydenhuollon potilailla, mutta useimmiten vaikeita diagnosoida, koska hoitoon hakeudutaan somaattisten oireiden, kuten rinta- tai vatsakipujen, hengenahdistuksen tai univaikeuksien vuoksi. (Ranta ym., 2015)

3 Sosiaalisten tilanteiden pelko

Sosiaalisten tilanteiden pelko luokitellaan mielenterveyden häiriöksi (Mieli ry, 2021) ja se alkaa usein jo lapsuusiässä (THL, 2021). Lapsen kasvaessa nuoreksi pelkojen ja huolten kohde siirtyy konkreettisista vaaroista sosiaaliseen ympäristöön, jonka vuoksi sosiaalisten tilanteiden pelon esiintyvyys kasvaa nuorilla. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä ihminen pelkää olla toisten huomion kohteena. Pelosta kärsivä ajattelee, että joutuessaan muiden huomion kohteeksi häntä arvioidaan negatiivisesti tai hän nolaa itsensä. Paljastumisen pelko on myös vahvasti läsnä, eli pelko siitä, että muut huomaavat jännityksen ja oireet. Pohjimmiltaan paljastumisen pelossa onkin kyse häpeästä, eli jännittäjä pelkää menettävänsä kasvonsa ja joutuu häpeämään. (Furman, 2002. s. 46)

Sosiaalisesta ahdistuneisuushäiriöstä tai sosiaalisesta fobiasta puhutaan silloin, kun ahdistus on tilanteeseen nähden epärealistisen suurta, esiintyy välttämiskäyttäytymistä ja ongelma alkaa haitata arkielämää ja toimintakykyä. (Stenberg ym., 2016, s. 9)

Pelot saattavat rajautua vain tiettyihin tilanteisiin, kuten yleisessä ruokalassa syömiseen, esiintymiseen, kaupan kassan kohtaamiseen tai muihin arkisiin tapahtumiin. Kun sosiaalisista tilanteista alkaa tulla ahdistavia, alkaa niitä pikkuhiljaa vältellä. (Stenberg ym., 2016, s. 11)

Monet tuntevat vaivan ”kahvikuppineuroosina”, joka juontaakin juurensa siihen, että monet pelosta kärsivistä välttelevät juuri tilanteita, joissa joutuu juomaan kahvia muiden seurassa. Jännittäjän käsi voi alkaa täristä, jolloin koko kuppi tärisee ja paljastaa muille jännityksen. (Furman, 2002, s. 39)

Vanhan nöyryydyksen toistumisen pelko saa sosiaalisen pelon aktivoitumaan. Vaikeaa on se, kuinka tehdä oikea arvio tilanteesta, kun todellisuus menee pelkokuvitelmiensä kanssa sekaisin. (Mattila, 2014, s. 171) Sosiaalisten tilanteiden pelkoa poteva voi joutua ahdistuksen valtaan myös tilanteen jälkeen käydessään mielessään läpi tapahtunutta. Silloin voi ajatella, että ei tehnyt tarpeeksi hyvää työtä ja vaikutti typerältä. (Hellström & Hanell, 2000, s. 16)

Sosiaalisten tilanteiden pelossa sosiaalinen tilanne aiheuttaa lähes aina ahdistusreaktion, joka voi ilmetä jopa paniikkikohtauksena. Lievänä ilmenevät sosiaaliset pelot ovat kuitenkin hyvin yleisiä ja tavaton ei myöskään häiriöksi luokiteltava sosiaalisten tilanteiden pelko ole, sillä sitä esiintyy noin prosentilla suomalaisista vuositasolla. Niin kuin muutkin ahdistuneisuushäiriöt, myös sosiaalisten tilanteiden pelko on naisilla yleisempi kuin miehillä ja jopa 60 %:lla sosiaalisten tilanteiden pelkoa kärsivällä on muita ahdistuneisuushäiriöitä samanaikaisesti (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2021).

Sosiaalisten tilanteiden pelko voi olla myös niin sanotusti yleistynyttä, jolloin ahdistusta aiheuttavat useat eri sosiaaliset tilanteet. Yleistynyt sosiaalisten tilanteiden pelko voi pahimmillaan johtaa täydelliseen sosiaaliseen eristäytymiseen, joka haittaa kaikkia ihmissuhteita. Hoitamattomana yleistynyt sosiaalisten tilanteiden pelko voi myös johtaa päihdeongelmiin, masennukseen tai jopa itsemurhiin. (Isometsä & Katila, 2004, s. 134) Nuoruudessa sosiaaliset pelot ovat kaikkein haitallisimpia, koska silloin tulisi solmia erittäin paljon uusia kontakteja. Pahimmillaan nuori jää pelkojensa vuoksi ilman tuttuja ja ystäviä, kenen kanssa pitää yhteyttä ja harrastaa. Tämä on merkittävä syy nuoren syrjäytymisen vaaraan, eikä vain ystäväpiiristä, vaan koko yhteiskunnasta. (Mattila, 2014, s. 206)

3.1 Altistavat tekijät

Sosiaalisten tilanteiden pelolle voi olla monia syitä, mutta sille altistavat esimerkiksi henkilökohtaiset ominaisuudet, jotka ovat osittain periytyviä. Näitä voivat olla estyneisyys, herkkyys tai vähäiset sosiaaliset taidot. Myös alkoholi, huumeet ja tupakointi suurentavat riskiä sosiaalisten tilanteiden pelon kehittymiseen. (Mieli ry, 2021)

Usein jännittäminen helpottaa, kun kokemus, kyvyt ja taidot karttuvat. Ujous ja lievä sosiaalinen arkuus ovat normaaleja piirteitä persoonallisuudessa ja esimerkiksi esiintymistä on normaalia jännittää. Sosiaalisten tilanteiden peloksi jännitys kehittyy yleensä nuoruusaikana ja siihen vaikuttaa ajankohtainen tai aiempi nöyryytys, mikä usein on traumaattinen kokemus. (Mieli ry, 2021) Lähes väistämättä etenkin kiusatuksi tuleminen aiheuttaa sosiaalisia pelkoja myöhemmin elämässä. Samanvertaisten, eli koulutoverien tai muiden samaikäisten, nähden tapahtuneet nöyryytykset ovat pahimpia ja haavoittavat syvimmältä. Toistuvat nöyryytykset ja kiusaaminen johtaa siihen, että lapsi menettää luottamuksensa toisiin ihmisiin ja alkaa suojautua uusia hyökkäyksiä vastaan. (Mattila, 2014, ss. 152–153)

Juhani Mattila (2014, ss. 11–13) käsittelee kirjassaan herkkyyksiä ja kertoo siitä, kuinka lähes kaikki jännittäjät ovat aistiherkkiä. Tämä ominaisuus altistaa jännitykselle enemmän, koska herkkä ihminen rekisteröi sosiaalisessa tilanteessa enemmän informaatiota sekä omasta mielentilastaan että ympärillä olevien mielentilasta. Useimmat sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivistä aikuisista ovatkin niitä, jotka ovat nuoruudessaan kuulleet negatiivista palautetta herkkyydestään, ja siitä on tullut painolasti herkälle lapselle. Sosiaalisen jännittämisen ja fobian välillä on kuitenkin eroavaisuus, joka erottelee nämä tunteet toisistaan. Sosiaalinen jännitys on loppujen lopuksi ristiriitainen tunne ihmisen sisällä. Tunteina se on toiveikasta ja halua olla esillä, saada onnistumisesta näkyvyyttä ja kiitosta, mutta myös pelkoa epäonnistumisesta. Fobiaksi se muodostuu silloin, kun jännittämisestä puuttuu halu onnistua ja saada näkyvyyttä ja tilalle jää vain pelko ja halu paeta. (Mattila, 2014, s. 145)

Haastatellessani ammattilaisia he mainitsivat sosiaalisten tilanteiden pelkojen ohella olevan joskus myös neuropsykologisia oireita, myöhemmin nepsy-oireita, ja autismin kirjoja. Neuropsykiatriset vaikeudet ovat jokapäiväiseen elämään vaikuttavia haasteita, joihin liittyy oppimisen, motoriikan, unen ja käytöksen vaikeuksia, mielialanvaihteluita, ahdistusta, pakko-oireisuutta tai aistiyliherkkyyttä. Hankaluuksia voi olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kielellisessä ja ei-kielellisessä viestinnässä, oman toiminnan ohjauksessa ja tunteiden säätelyssä. Oireilu on jokaisella omanlaistansa ja voi muuttua eri ympäristöissä. Yleisimpiä neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia ovat autismikirjon häiriöt,

kielenkehityksenerityisvaikeudet, Touretten oireyhtymä, ADHD ja ADD. (Tampere, sosiaali- ja terveysterveyst, n.d.)

Kehitykselliset, aivojen toiminnallisista tai rakenteellisista poikkeavuuksista johtuvat syyt ovat yleensä neuropsykiatristen vaikeuksien taustalla. Merkittävä taustatekijä osittain on perinnöllisyys, mutta taustatekijänä voivat olla myös erilaiset fyysiset vammat, sairaudet tai traumat. Neuropsykiatrisiin oireyhtymiin kuuluvat ne neurologiset vammat, sairaudet tai kehityshäiriöt, jotka lapsena näkyvät psykiatrisina oireina. (Pedagogiikkaa netissä, n.d.)

Nepsy-pulmat voi peittää jokin samanaikaisesti esiintyvä muu haaste, esimerkiksi syömishäiriö, ahdistus tai masennus. (Näe Nepsy, n.d.)

Autismi johtuu aivojen erilaisesta kehityksestä. Se ilmenee ihmisellä tavassa kommunikoida, olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja ympäröivän maailman aistimisessa ja kokemisessa. Autismi on synnynnäinen tila, jonka aiheuttamat toimintarajoitteet ovat yksilöllisiä ja vaihtelevia. Autismin yksilöllisyyttä ja toimintakyvyn vaihtelua kuvaava sana on autismikirjo. Autismikirjossa olevilla henkilöillä on yhteisiä piirteitä, jotka kuitenkin ilmenevät hyvin yksilöllisesti ja vaikuttavat jokaisen toimintakykyyn eri tavalla. Näitä piirteitä ovat vaikeudet sosiaalisessa kanssakäymisessä, etenkin vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa, aistien välittämä tieto ja sen tulkinta on yksilöllistä, tavallisesti poikkeavaa. Oman toiminnan ohjauksessa on vaikeuksia, sekä hermosto kuormittuu ja stressitaso nousee poikkeavan voimakkaasti. (Autismiliitto, 2022)

3.2 Selviytymiskeinot sosiaalisten tilanteiden pelkoon

Sosiaaliset taidot ovat opittavia taitoja, jotka karttuvat ja automatisoituvat riittäväällä harjoittelulla. Kuitenkin sosiaaliseen pelkoon kuuluu sosiaalisten tilanteiden välttely, jolloin sosiaaliset taidot eivät pääse kehittymään ja vuorovaikutustilanteista tulee haastavia. Sosiaalisesta pelosta kärsivät turvautuvat herkästi jonkinlaiseen turvakäyttäytymiseen sosiaalisissa tilanteissa, jotka helpottavat hetkellisesti jännitystä. Tällaisia turvakäyttäytymiskeinoja voi olla esimerkiksi maahan katsominen, hiljaa puhuminen, kädet puuskassa istuminen tai katsekontaktin välttely. (Stenberg ym., 2016, s. 111)

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa potevilla on tyypillisesti muutamia erilaisia keinoja selvitä jännitysten, pelkojen ja huolien kanssa. Yleisin näistä keinoista on välttely, jolloin ihminen alkaa säädellä ahdistuneisuuttaan alkamalla välttelemään tilanteita, joissa kokee ahdistusta. Välttely tukee ahdistuneen ajatusta siitä, ettei hän selviä tilanteesta ja parasta on pysyä turvassa ja vältellä. Jos tilannetta ei välttelisi, saisi ahdistunut korjaavan kokemuksen siitä, että hän selviää tunteestaan huolimatta. (Taatala, 2019, s. 92) Ahdistusta poteva tekee itselleen myös tilanteista helpompia esimerkiksi tarkistamalla, että heillä on pakopaikka mahdollisen ahdistuksen iskiessä, vaikka istumalla oven lähettyvillä (Greener, 2015, s. 12).

Yksi helpoin ja nopein tapa hoitaa itse ahdistustaan on alkoholi. Se poistaa nopeasti estyneisyyttä ja fyysisen ahdistuneisuuden oireita ja nostaa itsevarmuutta. Alkoholilla itsensä hoitaminen on kuitenkin niin tehokasta, että se saattaa huomaamatta johtaa alkoholismiin jo nuorena iässä. Vaikka alkoholi ei aluksi ole ongelma, vaan yritys saada helpotusta nolouden tunteita aiheuttaviin pelkoihin, saattaa siitä tulla välttämättömyys vaikkapa esitelmän pitämiselle tai kumppaniehdokkaan kanssa juttelemiselle. Pian siitä tulee opittu tapa vapaa-aikaan, jos muuten jäisi sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle pelkojensa vuoksi. Usein kierrettä ei osaa itse pysäyttää, vaan se vaatii ulkopuolisen puuttumisen asiaan. (Mattila, 2014, s. 212)

Toinen selviytymiskeino ahdistuneella on aktiivinen huolehtiminen, eli ahdistunut uskottelee itselleen, että hän voi etukäteen suunnitteleamalla ja varautumalla helpottaa oloaan. Näin tekemällä ahdistunut kuitenkin alkaa varautua hankaluuksiin ja vaaroihin, joita ei tosiasialla ole vielä tapahtunut, vaan hänen mielensä luo nämä mielikuvat ja vaarat itse. Mieli ei kuitenkaan erota, onko kyseessä jo tapahtunut, tuleva vai kuviteltu tapahtuma, jolloin pelko ja huoli vahvistuvat ja ovat läsnä kaiken aikaa. (Taatala, 2019, s. 93)

3.3 Kuinka päästä eroon sosiaalisten tilanteiden pelosta?

Sosiaalisten tilanteiden pelossa tärkein askel parantumiseen on tilanteiden välttelyn lopettaminen. Tähän vaaditaan kuitenkin ihmiseltä itseltään motivaatio parantumiseen ja valmius altistaa itsensä ahdistavien tilanteisiin. Altistus, eli ahdistavan tilanteen kohtaaminen,

tulee tehdä suunnitelmallisesti ja asteittain. Sitä tulee harjoitella säännöllisesti, riittävän usein ja ilman pitkiä taukoja. (Stenberg ym., 2016, s. 57)

Hoitomuotoina sosiaalisten tilanteiden pelkoon voi olla psykoterapia, lääkitys tai niiden yhdistelmä. Terapiamuotoja voi olla yksilöterapia, ryhmäterapia tai etänä netissä tehtävä verkkoterapia. Terapiassa voidaan keskittyä esimerkiksi pelko-oireiden ja välttämiskäyttäytymisen vähentämiseen, altistamiseen tai pelon taustalla olevien tunnemuistojen etsimiseen. (Mieli ry, 2021) Itsehoito esimerkiksi päihitteettömyyden osalta on tärkeää. Liikuntaharjoittelusta voi myös olla apua ahdistuneisuusoireilun vähenemiseen, mutta ainoana hoitona liikunta ei luultavasti ole riittävää. Itsehoitona toteutettuja rentoutusharjoituksia voidaan myös käyttää osana ahdistuneisuusoireiden hoitoa. (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2021)

Useissa meta-analyyseissä ja katsauksissa on todettu kognitiivisen käyttäytymisterapian olevan tehokas hoitomuoto sosiaalisten tilanteiden pelkoihin. Näyttää on myös tietokonepohjaisten psykoterapiaohjelmien toimivuudesta hoitomuotona. Kuitenkin tärkein erillinen menetelmä parantumisessa on harjaantuminen jännittäviin tilanteisiin, eli altistuminen (Stenberg ym., 2016, ss. 9–10)

Ahdistuneisuushäiriöiden hoitamisessa psykoedukaatio on olennaista, sillä se parantaa sitoutumista hoitoon. Psykoedukaatiossa kerrotaan ahdistuneisuushäiriön taustoista, luonteesta ja sen oirekuvasta. Tämä antaa ahdistuneisuushäiriötä potevalle paremman käsityksen häiriöstä ja siitä, minkälaiset somaattiset oireet ovat normaaleja. Psykoedukaatio voi vähentää turhia tutkimuksia ja terveyspalvelujen käyttöä, kun ahdistuneisuushäiriötä poteva tunnistaa oireidensa johtuvan häiriöstä, eikä terveydellisestä ongelmasta. (Ranta ym., 2015)

4 Aikaisemmat tutkimukset

Tiirikainen (2017) on tutkinut pro gradussa sosiaalisten tilanteiden pelon ja yleistyneen ahdistuneisuushäiriön vaikutusta lukiolaisten oppimisvaikeuksiin. Tiirikaisen tutkimus perustui lukiolaisten kouluterveyskyselystä saatuihin lomakevastauksiin. Tutkimus osoitti,

että ahdistuneisuutta tai sosiaalisten tilanteiden pelkoa sairastavilla oli yhteys lukiolaisten kokemuksiin opiskeluvaikeuksiin.

Tiia Miettinen (2008) tutki pro gradu tutkielmassaan sosiaalisten tilanteiden pelon ryhmähoitoa ja ryhmäläisten ja vetäjien kokemuksia hoidosta. Tutkimuksen kohteena oli ryhmä, jossa käytettiin menetelmänä kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvaa ryhmähoitomallia. Tutkimus suoritettiin haastattelemalla viittä ryhmään osallistunutta henkilöä. Lopuksi oli haastateltu ryhmäläisiä hoidosta sen päätyttyä, sekä tutkittu pisteytyksillä osallistujien mielialaa ja hoidon vaikuttavuutta elämään. Osallistujat kokivat saaneensa apua ryhmäterapiasta, muutamalla se oli vaikuttanut masennukseen ja kaikki kokivat, että pelot ja välttämiskäyttäytyminen oli vähentynyt merkittävästi.

Hanna Ahola (2003) tutki pro gradussaan yksilöllisesti yhden henkilön kokemuksia sosiaalisten tilanteiden pelosta. Tutkimuksen kohteen sosiaalisten tilanteiden pelko oli yleistynyttä ja häiritsi merkittävästi lähes kaikkia ihmissuhteita. Tässä tapauksessa sosiaalisten tilanteiden pelko oli johtanut päihdeongelmiin ja masennukseen. Taustalla oli traumaattisia kokemuksia lapsuudessa, mitkä puolestaan olivat vaikuttaneet henkilön suhtautumiseen muihin ihmisiin ja omaan elämäänsä epäluuloisesti. Tutkimuksen kohteen sosiaalisten tilanteiden pelko vaikutti hänen koko elämäänsä, eikä hän kyennyt osallistumaan rippikouluun, penkkareihin, armeijaan ja jopa yliopisto-opinnot olivat jääneet kesken. Ahola kertoo tutkimuksensa osoittaneen, että sosiaalisten tilanteiden pelon toteaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on ensiarvoisen tärkeää. Vaikka tutkimus onkin vain yhdestä henkilöstä, jolloin säännönmukaisuuksien löytäminen on mahdotonta, on se erittäin mielenkiintoinen ja yksityiskohtainen kertomus siitä, kuinka sosiaalisten tilanteiden pelko voi vaikuttaa yksilön elämään.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä koulutuskuntayhtymän kanssa, jonka alueeseen kuuluu useita ammattiopistoja sekä lukioita. Opinnäytetyöhön haastateltiin koulutuskuntayhtymän koulupsykologeja, koulukuraattoreita sekä nuoriso-ohjaajaa, jotka kertoivat henkilökohtaisia näkemyksiään ja kokemuksiaan koulun oppilaiden sosiaalisten

tilanteiden pelosta. Yhteistyökumppanin opiskeluhuollon ammattilaiset voivat saada tästä työstä uusia näkökulmia ja lähtökohtia sosiaalisten tilanteiden pelkoa potevien opiskelijoiden kohtaamiseen ja auttamiseen.

5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoitus on kertoa sosiaalisten tilanteiden pelosta ja antaa siitä enemmän tietoa, sekä selvittää, kuinka laajasti sosiaalisten tilanteiden pelkoa nuorilla esiintyy.

Haastattelemalla toisella asteella nuorien kanssa työskenteleviä ammattilaisia saadaan tarkemmin tietoa siitä, kuinka sosiaalisten tilanteiden pelko vaikuttaa nuorten elämään ja opiskeluun.

Nuorten hyvinvoinnista keskustellaan nykyään paljon ja siitä ollaan huolissaan. Oppilaiden henkistä terveyttä voi olla vaikeaa seurata, joten asioiden ääneen jakaminen usean ammattilaisen kesken voi antaa ajatuksia ja avaimia työskentelyyn. Tämä opinnäytetyö toivottavasti avaa keskustelua niin ammattilaisten, kuin oppilaidenkin kesken ja antaa rohkeutta ihmisille hakea apua sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Nuorten on myös tärkeää saada tietää, etteivät he ole vaivansa kanssa yksin. Onhan ahdistus ja sosiaalisten tilanteiden pelko hyvinkin yleinen ongelma.

5.2 Tutkimustehtävä

Tutkimustehtävänä on selvittää, millä tavoin nuorten sosiaalisten tilanteiden pelko näyttäytyy heidän kanssaan toimivien opiskeluhuollon ammattilaisten silmissä.

Tutkimuskysymykset opinnäytetyössä ovat seuraavat:

1. Esiintyykö koulutuskuntayhtymän opiskelijoilla sosiaalisten tilanteiden pelkoa?
2. Kuinka opiskelijoiden sosiaalisten tilanteiden pelko vaikuttaa heidän opiskeluunsa ammattilaisten näkökulmasta?

3. Millaisia apukeinoja ammattilaiset käyttävät oppilaiden kuntoutumisen tukemisessa?

6 Tutkimusmenetelmät ja analysointi

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tietynlaista toimintaa tai antamaan teoreettinen tulkinta erilaisille ilmiöille. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 85) Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii kuvaamaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja sen tarkoitus on kuvata todellista elämää (Hirsjärvi ym., 1996, s. 161). Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on myös tarkastella tutkittavaa ilmiötä niiden henkilöiden näkökulmasta, jotka tutkimuksen kohteena ovat. Keskeinen ominaispiirre laadullisessa tutkimuksessa on se, että se perustuu tutkittavien ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkasteluun. (Puusa & Juuti, 2020, s. 59)

6.1 Aineistonhankinta

Aineisto hankittiin kahdella ryhmähaastattelulla, joissa osallistujat olivat koulutuskuntayhtymän koulupsykologeja, koulukuraattoreita ja nuoriso-ohjaaja. Haastattelut toteutettiin Microsoft Teams -kokouksena, jonka haastatteli nauhoitti. Haastattelujen jälkeen nauhoitukset litteroitiin asiakirjamuotoon. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna, johon olin valmistellut noin kahdeksan aihetta tai asiaa, joihin kaipasin syventymistä.

Teemahaastattelussa haetaan väljästi vastauksia tiettyihin teemoihin aiheesta, eikä siinä kuljeta tarkkojen kysymysten mukaisesti. Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa puhumisjärjestys on vapaa ja jokainen osallistuja saa kertoa vastauksiaan oman tunteensa mukaan. (Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja, n.d.) Ominaista puolistrukturoiduille haastatteluille on se, että haastatteluun on mietitty jonkinlainen selvitetävä aihe valmiiksi, mutta ei kaikkia. Tästä haastattelumuodosta ei ole yhtä määritelmää, sillä puolistrukturoidusta haastattelusta on useita erilaisia näkemyksiä. (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 47)

6.2 Aineiston analyysi

Aineiston analysointi toteutettiin teemoittelulla. Teemoittelussa etsitään tutkimusongelman kannalta olennaisia aiheita, eli teemoja. (Eskola & Suoranta, 2008, ss. 174–180)

Teemoittelussa aineisto jaetaan osiin ja järjestellään eri teemojen alle, jolloin voidaan vertailla eri aiheiden esiintymistä (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 93).

Teemoittelun analyysivaiheessa tarkastellaan aineistosta nousevia piirteitä, jotka toistuvat useasti ja usealla haastateltavalla. Piirteet saattavat pohjautua odotetusti teemahaastattelun lähtökohtateemoihin, mutta esiin nousee myös muita teemoja. Teemat pohjautuvat aina tutkijan tulkintoihin haastateltavien sanomisista. (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 173)

7 Tulokset

Ammattilaisten kertoman mukaan heidän kouluissaan käsitellään lähes päivittäin sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyviä asioita oppilaiden kanssa. Pelkoa esiintyy huomattavasti ja se vaikuttaa koulunkäyntiin vaihtelevasti, joillakin täytenä kyvyttömyytenä käydä koulua ollenkaan, kun taas toisilla se näyttäytyy vain pienenä ahdistuksena päivän aikana. Oppilaita hakeutuu ammattilaisten auttamaksi niin henkilökohtaisesti tulemalla keskustelemaan, kuin muiden opettajien ohjastamana. Nykyaikana koulukuraattoria ja tai nuoriso-ohjaajaa on helppo lähestyä myös muita kanavia pitkin, joista mainittiin esimerkiksi Wilma-, WhatsApp- tai tekstiviestit. Nämä kanavat laskevat nuorten kynnystä hakea ja saada apua.

Haastatteluissa ammattilaiset mainitsivat tiettyjä aiheita useaan otteeseen ja vahvistivat toistensa kokemia asioita. Teemat kokosin näiden aiheiden ympärille ja niitä avaan seuraavaksi enemmän.

7.1 Taustatekijät

Taustatekijöitä pohdittaessa lähes kaikki ammattilaiset nostivat ensimmäisenä esiin saman asian, koulukiusaamisen. Usealla sosiaalisten tilanteiden pelkoa potevalla on taustalla rankkojakin kiusaamiskokemuksia, jotka heijastuvat nyt uudessa koulussa sosiaalisten

tilanteiden pelkona. Vaikka nykyisessä koulussa ei kiusaamista tapahtuisikaan, on joillekin oppilaille jäänyt traumakokemuksia peruskoulusta ja he automaattisesti ajattelevat kiusaamisen jatkuvan uudessa koulussa. Ammattilaisten näkökulmasta myös muut traumaattiset kokemukset nuorempana vaikuttavat siihen, että nuori pelkää sosiaalisia tilanteita.

--mutta ne vanhat muistot, että välttelee niitä tilanteita, jossa voi ehkä tapahtua samaa kuin on peruskoulussa tapahtunut. Ja sitten on tilanteita, että joku nuori sanoo, että häntä kiusataan ja sitten kun jututtaa ja kun alkaa niinku purkaa niitä juttuja, niin sitten ymmärretäänkin, että ei kiusata. Ja ne itsekin oivaltaa nuoret et ei mua nyt kiusatakkaan.

Henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat myös sosiaalisten tilanteiden pelon syntyyn. Luonteenpiirteistä mainittiin etenkin estyneisyys ja pedanttius, sekä suorituskeskeisyys, siis niin sanottu kympin tyttö ajatusmaailma. Nuori haluaa olla paras kaikessa ja keskittyy vain opiskeluun. Tästä seuraa usein riittämättömyyden tunteita, koska rima itselle asetetaan todella korkealle, eikä osata suhtautua huonompaan menestykseen oikein. Itsetuntoa rakennetaan vain hyvän koulumenestyksen varaan. Toisessa ääripäässä joillakin nuorilla on taas huonoja elämönhallinnan taitoja. He eivät kykene pitämään huolta itsestään ja koulutehtävistään.

Kyllä melkein kun noita testejä tekee, niin pääsääntöisesti aina molemmissa tulee korkeimmat pisteet. Sekä masennusta ja ahdistusta testistä todetaan, että tuota kulkee käsi kädessä ne asiat ihan selkeästi

Ammattilaisten näkökulman mukaan monilla sosiaalisten tilanteiden pelkoa potevalla on taustalla myös nepsy-oireita tai autismin kirjoja. Ammatillaiset arvelivat, että useimmilla on taustalla joitakin muita sairauksia ja mielenterveydellisiä ongelmia, jotka ovat tuoneet mukanaan myös sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Moni ammattilaisista kertoi, että masennusta esiintyy paljon.

Sanoisin että useammalla on muuta siellä, että niin ettei ole pelkästään semmoista että tulis ehkä vaan sosiaalisten tilanteiden pelon takia, vaan kyllä siihen liittyy monenmoista.

Keskusteluissa mainittiin myös koronan tuomia uudenlaisia vaikeuksia nuorten elämään. Yksi kuraattoreista mainitsi ennen näkemättömänä ilmiönä sen, kuinka jotkut nuoret eivät ole kyenneet tulemaan kouluun siirryttyään yläasteelta toiselle asteelle. Kun uusi koulu on aloitettu etäopintoina, on kynnys tulla kouluun fyysisesti aivan tuntemattomien ihmisten eteen valtavan iso. Etäopiskellessa opiskelijan oma vastuu ja oma-aloitteisuus on tärkeässä roolissa, joten opinnoista lipsuu helposti. Kun kouluun ei ole tarvinnut lähteä eikä kodista poistua, uupuu nuorilta päivästään struktuuri kokonaan. Osa ammattilaisista kertoi päivän struktuurin puuttumisen herättäneen joissakin oppilaissa aikaisemmin huomaamatonta nepsy-oireilua esiin. Ahdistuksen myös koettiin lisääntyneen koronan myötä. Jonot ammattilaisille on kasvaneet pitkiksi ja yhteydenottoja tulee päivittäin.

Itse olen ajatellut sitä, että kuinka niinku tavallaan meidän kroppa ehkä herkistyy myös sitten niille semmoisille ihan normaaleille tilanteille kun on joutunut pitkään olemaan kotona ja on ollut vaan siellä oman kodin seinien sisällä ja aika vähän nähnyt ihmisiä. Sitten kun palaakin kouluun niin se tuntuukin keholle jotenkin yli kuormittavalta ja tulee sen takia niitä ahdistusoireita

Ammattiopiston puolella etäopinnot ovat tuoneet ison ongelman ammattiopintoihin. Etänä on mahdotonta harjoitella ja tehdä töitä samalla tavalla kuin koulun työsaleissa. Etäopetuksessa koettiin myös olevan hankalampaa seurata oppituntien kulkua, kun tarkkaavaisuus herpaantuu herkästi ja opiskelija saattaa tehdä muita asioita samanaikaisesti. Opiskelijoilla on ollut huolta omasta ammatillisesta osaamisestaan ja kokemuksia, ettei osaa tehdä mitään, vaikka olisi jo muutaman vuoden opiskellut alaa.

Kauhea paine siihen, että pitäisi olla niinku iloinen, naurava ja ulospäin suuntautunut. Niinku että se on jotenkin semmoinen kapea ihmiskäsitys, se varmaan kuvastaa tätä meidän yhteiskuntaakin.

Yhdeksi taustatekijäksi mainittiin myös yhteiskunnan luomat paineet ja käsitykset. Nuorten elämässä sosiaalinen media on tärkeässä osassa, ja se saattaa vaikuttaa vahvasti nuoren persoonaan ja ajatusmaailmaan. Etenkin nuorilla tytöillä ulkonäköpaineet ovat isot ja herkästi ajatellaan, että pitäisi olla tietyn näköinen, kokoinen ja luonteinen. Sosiaalisesti lahjakkaat ja ulospäin suuntautuneet ihmiset pärjäävät hyvin ja kaikkien pitäisi kyetä olemaan sellainen. Sisäänpäin suuntautunut ja omasta rauhastaan pitävä ihminen voi kokea tästä paineita, kun pitäisi esittää jotain muuta kuin todellisuudessa on.

7.2 Sukupuolten välinen ero

Koulutuskuntayhtymän kuraattorit, psykologit ja nuoriso-ohjaaja olivat lähes kaikki samaa mieltä siitä, että useimmiten heidän luonaan ahdistuksen vuoksi käyvä nuori on tyttö. Yksi kuraattoreista mainitsi tapaavansa enemmän poikia, mutta tähän liittyi se seikka, että hänen vastuualueensa on teknisillä aloilla, joissa valtaosa oppilaista on poikia. Syitä tähän sukupuolijakaumaan voi vain arvailla ja pohtia kokemuksen kautta, mutta puheeksi nousi etenkin nuorten tyttöjen herkkyyks. Tytöt ehkä näyttävät herkkyytensä helpommin, kun taas pojat saattavat yrittää peittää sellaisen seikan itsestään. Nuorilla tytöillä on nykyään myös usein ulkonäköpaineita, jotka vaikuttavat paljon sosiaalisiin pelkoihin. Omissa ajatuksissa pohditaan, että muut pitävät rumana, tyhmänä ja epäviehättävänä, joka ajaa ahdistukseen ja vetäytymiseen.

Mä uskoisin, että pojat on sellaisia että ne herkemmin lähtee altistaa itseään myös sille kamalalle tunteelle. Mullakin saattaa opiskelija käydä joka sanoo, että joka ikinen päivä kun hän tänne tulee, hän tietää että kahville kun menee niin on hirveä tärinä ja näin, mutta hän vaan menee sinne ja kärsii sen sitten. Ja sitten käy niinku purkaa sitä tossa. Et sit taas tytöt, en voi yleistää, mutta se että herkkä tyttö ei välttämäti lähe ees altistaa itseään niinku omaehtoisesti, mutta ohjatusti toki.

Yksi ammattilaisista mainitsi myös sen, että pojat saattavat purkaa herkkyyttään ja ahdistustaan sosiaalisiin tilanteisiin tietokoneeseen, peleihin ja internettiin.

Ammatinvalintakin voi herkillä pojilla olla sen vuoksi tietyillä aloilla, joissa ei tarvitse olla ihmisten kanssa niin paljoa tekemisissä ja voi käsitellä ahdistustaan helpommin.

Pojilla on ehkä sitä, että ne hyväksyy jotenkin sen että niitä ahdistaa ja sosiaaliset tilanteet pelottaa, että ne on rakentanut sen niitten elämään sitten yläasteelta asti ehkä niin, että ei tarvis altistaa itsensä. Eli justiin tieto- ja viestintä, ehkä datanomien pojat tai muut, että sitten ne on siellä somessa ja pelimaailmoissa. Niitten vapaa aika on siellä ja sitten koulullakin tekevät paljon yksin juttuja, että valikoivat niin ettei muka olisi enää mitään niin kun ahdistusta tai muuta.

7.3 Oireilu ahdistavissa tilanteissa

Ahdistuneisuuden kerrottiin olevan monilla vain yksi systä, jonka vuoksi he käyvät ammattilaisen juttusilla. Usein taustalla on muita tekijöitä, jotka saattavat laukaista ahdistuneisuuden tai ovat alun perinkin saaneet ahdistuksen alkamaan, mutta myös pelkkää sosiaalista ahdistusta potevia nuoria oli. Toisilla ahdistus on merkittävästi toimintakykyä alentavaa, kun toisilla se voi olla vain jotain, joka tulee satunnaisesti vastaan. Kuitenkin lähes jokaisella sosiaalinen ahdistus näkyy suorittamisessa ja elämänlaadussa.

--kertoo just sitä, että jotenkin pelottaa olla hallissa tekemässä koska pelkää että mokaa. Pelkää että ei osaa ja se ahdistaa heitä kovasti ja tuota, ainakin mulle se näyttäytyy niinku tämän tyyppisenä.

Ammattiopiston puolella kerrottiin nuorilla esiintyvän sosiaalisten tilanteiden pelkoa etenkin työskentelytiloissa, joissa harjoitellaan ammattiin liittyviä kädentaitoja. Nuoria ahdistaa tehdä töitä vertaistensa parissa. He pelkäävät epäonnistumista ja sitä, että muut nuoret arvioivat heitä. Työskentelytiloissa saattaa olla myös erittäin paljon ihmisiä samaan aikaan, mikä voi myös lisätä ahdistusta. Toinen näkökulma asiaan oli, että joillekin nuorille saattaa juuri työharjoittelu olla hyvin vaikea ja ahdistava paikka. Aikuiset työkaverit saattavat olla ronskeja ja heidän huumorintajunsa voi olla sellaista, jota nuori ei välttämättä ymmärrä. Ammatinvalinnallinen näkökulma esitettiin myös: monet nuoret joutuvat miettimään

kykenevätkö he tekemään ammattiin liittyvää asiakaspalvelutyötä, vaikka ala olisi muuten mieluinen.

Ammattiopiston puolella ehkä on, tai jotenkin itsellä ainakin mututuntuma, että opiskelijoilla on vähän pienempi kynnyks jäänä sitten kotiin. Että lukion puolella kovasti yrittävät sinnitellä siellä, mutta että näkyy sitten tosiaankin poissaoloina, et jättäydytään kotiin tai lähdetään kesken päivää pois. Mulla ainakin lukion opiskelijat niin sitten ehkä menee kesken tunnin käymään vessassa ja siellä yrittää rauhoittua ja sitten palata oppitunnille

Oireilusta keskusteltaessa nousivat myös esille vaikeudet mennä ruokalaan syömään, sekä tietyille tunneille meneminen. Nuori saattaa ruokalaan menemisen sijasta käydä ostamassa lähikaupasta pientä evästä, tai vaikka syömässä kotonaan, jos hän asuu lähellä. Tämä välttäminen helpottaa sosiaalista ahdistusta, mutta ei useinkaan tue nuoren terveellistä ruokavaliota, joka on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ahdistuksen kerrottiin tuottavan henkilökohtaista tuskaa, joka vaikuttaa merkittävästi koulunkäyntiin. Vaikka nuori pystyisi pitämään ahdistuksen kurissa tunneilla, ei hän välttämättä suoriudu niin hyvin kuin voisi, koska energiaa ahdistuksen miettimiseen menee niin paljon. Opetus saattaa mennä täysin ohitse, kun huomio kiinnittyy vain siihen, että on paha olla ja ahdistaa. Kouluun pääsy ja siellä selviäminen on niin kuluttavaa, että siinä kärsii koulumenestys, vaikka kyseessä olisikin hyvä opiskelija.

Fyysisiä oireita kysyttäessä kerrottiin nuorilla olevan esimerkiksi punastumista, pääkipua, migreenikohtauksia, pyörtymisen tunnetta ja pahoinvointia. Usein etenkin esitelmien pitäminen, ryhmätyöt tai muuten tunnilla puhuminen ovat hankalimpia paikkoja nuorille, varsinkin jos hän kokee olevansa kyseisessä aineessa huono. Ahdistuksen takia nuori saattaa lähteä kesken tunnin vessaan rauhoittumaan, ottaa hyppytunnin vaikean aineopinnon kohdalla tai lähteä kokonaan kotiin. Ammattiopiston opiskelijoilla arveltiin olevan matalampi kynnyks jäänä kokonaan koulupäiväksi kotiin kuin lukio-opiskelijoilla.

7.4 Ammattilaisten apukeinot sosiaalisten tilanteiden pelkoon

Opiskelijahuollossa apukeinot ovat hyvin rajalliset. Oppilaita on paljon ja auttavia ammattilaisia vähän. Koulutuskuntayhtymässä ongelmana ovat myös välimatkat, koska kouluja sijaitsee yhtymän toimipisteissä eri puolilla kuntaa ja opiskelijahuollon ammattilaiset ovat usein vain yhdessä toimipisteessä.

--maksimissaan seitsemän nuorta otetaan mukaan siihen ryhmään, että siitä ei tule liian iso. Siellä nousee sitä, että ne vertailee toisiin sisaruksiin itseensä ja se ahdistaa, tai sitten vanhemmat lapset kokee että vanhemmat huomaa vaan silloin jos mulla tulee hyviä arvosanoja tai mää oon hyvä tai muuta. Että sellainen niinku ainakin niillä herkillä tytöillä korostuu, et ne koko ajan on niinku anturat pystyssä, että mitä muut ajattelee musta.

Tässä koulutuskuntayhtymässä sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja yleisesti ahdistukseen ammattilaisten apukeinoina on useita erilaisia ryhmätoimintoja sekä henkilökohtaisia käyntiaikoja. Kaikki ammattilaiset käsittelevät aihetta nuorten kanssa, eivätkä opiskelijat aina ohjaudu koulupsykologeille juttelemaan ahdistuksestaan. Pienryhmiä vetävät koulun kuraattorit, nuoriso- ohjaajat ja psykologit yhteistyössä toistensa kanssa. Ryhmien tarkoitus on olla turvallinen paikka nuorelle jakaa ajatuksiaan ja löytää muita, joilla on samankaltaisia ongelmia. Koulun oppilashuollon vetämät ryhmät ovat pienryhmiä, jotta kullakin osallistujalla olisi helpompaa jakaa ajatuksiaan ääneen. Jokaisella ryhmällä on tietty teema, jota niissä käsitellään. Esimerkkeinä näistä on ryhmä jännittäjille, jonka tarkoitus on voimaannuttaa jännitystä potevia ja tytöille suunnattu ryhmä, missä vahvistetaan itsetuntoa ja positiivisia kokemuksia.

--kuitenkin kun ne nuoret on niissä ryhmissä on ne tykkää ihan hirveesti, koska siellä on vertaisia tyyppjä ketkä on samankaltaisessa elämäntilanteessa, ponnistaa samoista lähtökohdista ne löytää heti toisensa. Heti jotenkin se juttu lähtee luistamaan ja siinä hirveästi tykkää kuitenkin olla sitten niissä ryhmissä, vaikka ensin sanoo että en mä mihinkään ryhmään lähde, niin kyllä me kovasti

siihen kannustetaan että kannattaa lähteä koska meillä on kokemus siitä että ne on niinku toimivia juttuja ne saa siitä kavereita ja sosiaalisia suhteita

Tärkeä apuväline on myös yhteistyö aineopettajien kanssa. Joissakin tilanteissa opettaja on saattanut itse huomata oppilaan vaikeudet tunnilla ja joskus opiskelijahuolto keskustelee erikseen opettajan kanssa tietystä oppilaasta, mikäli tähän luvan saa. Avoin yhteys opettajiin on tärkeä, sillä tunneilla voidaan merkittävästi helpottaa ahdistuneen nuoren oloa, mikäli siitä tiedetään. Opettajat voivat käyttää vaihtoehtoisia menetelmiä ahdistuneille oppilaille, esimerkiksi jos esitelmän pitäminen luokan edessä on vaikeaa, sen voi esittää pienryhmässä tai vain opettajalle. Jollekulle oppilaalle istumapaikka oven läheltä voi helpottaa oloa, koska hänellä on mahdollisuus poistua ahdistavasta tilanteesta nopeasti. Opettajien ymmärrys opiskelijan vaikeuksia kohtaan on tärkeää, jotta nuori saa tarvittavaa tukea kokonaisvaltaisesti. Osa opettajista on aktiivisesti mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa opiskelijoiden ahdistusta helpottavia keinoja.

Käyn aika paljon sellaista psykoedukaatiota siitä kehon reaktiosta ja tuota ajatusten ja tunteiden ja kropan toimintojen niin kuin oireiden yhdistelmästä, että mitä siinä niinku kertakaikkiaan tapahtuu ja miksi niin käy. Joo ja sitten lähdetään käymään lävitse keinoja, että mitä mitenkä omaa oloa voi helpottaa, ihan harjoituksia tehdään siinä

Koulun ammattilaiset käyttävät myös erilaisia tekniikoita ja opastusta ahdistuksen käsittelyyn. Esimerkiksi hengitys- ja rentoutusharjoitukset ovat hyviä välineitä helpottaa ahdistusta. Psykoedukaation kerrottiin myös olevan tärkeässä roolissa osalla, sillä oman ahdistuksen ymmärtäminen ja tieto siitä, että esimerkiksi fyysiset oireet ovat normaaleja, voivat helpottaa nuoren oloa. Nuoren on myös hyvä oppia lukemaan kehonsa reaktioita ja huomaamaan, milloin ja miten ahdistus ilmenee.

--tehdään rentoutusharjoituksia ja tämän tyyppisiä, juuri sitä psykoedukaatiota, että mistä on kysymys, miten keho ja mieli reagoi toinen toisiinsa ja miten ajatukset vaikuttaa tunteisiin ja miten sitten taas toimintaan ja miten se noidankehä ylläpitää sitä koko hommaa ja miten sieltä voisi yrittää päästää ulos

Koulutuskuntayhtymässä on käytössä myös omanlaisensa menetelmä, jossa tapaamiskerrat ovat valmiiksi strukturoitu ja teemoiteltu. Menetelmän aloituksesta sovitaan nuoren kanssa, jolloin hän sitoutuu käymään tapaamiskerroilla tietyn määrän. Aloituskäynnillä kartoitetaan nuoren yleisvointi ja vallitseva henkinen hyvinvointi kyselylomakkeella. Seuraavat käynnit ovat erilaisia teemakäyntejä, joissa keskitytään aina yhteen elämän osa-alueeseen. Näissä aiheita ovat muun muassa uni, liikunta, ravitsemus, sosiaaliset suhteet, rentoutuminen ja palautuminen sekä oma minäkuva, itsensä tunteminen ja omat ajatukset. Ammatillaiset käyvät perusteellisesti läpi aiheita, jotka vaikuttavat merkittävästi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näiden käyntien tarkoitus on saada nuori pohtimaan elämäänsä ja löytämään siitä hyviä asioita sekä kehitettäviä aiheita. Viimeisellä käynnillä tehdään uudestaan sama testi, kuin ensimmäisellä käyntikerralla, ja vertaillaan nuoren hyvinvoinnin muutoksia.

Psykologille on vähän ollut jonoa nyt niin tietysti, kun tarve on tosi suuri niin sitten tääkin on silleen, että tulee semmoinen olo, että autetaan tässä välissäkin, ettei vaan odota sitä että saa psykologille aikaa ja on vähän silleen lupaus meistäkin että pysytään siinä rinnalla. Vaikka toki me ollaan täällä, mutta musta tuntuu, että opiskelijat helpottuu siitä että me ollaan ihan sovitusti tässä nyt kuusi tapaamiskertaa ja sitten taas mietitään eteenpäin.

Ammattilaisten kokemuksen mukaan nuorten vointi on lähes aina parantunut, kun tuloksia vertailee ensimmäiseen testiin. Tästä menetelmästä on paljon apua ammattilaisille. He saavat tarkemman käsityksen nuoren hyvinvoinnista ja ajatuksista, kun he tapaavat nuorta useamman kuukauden ajan. Myös opiskelijoiden keskuudesta on kuulunut positiivisia mielipiteitä tästä menetelmästä. Opiskelijat kokevat turvallisuutta saadessaan lupauksen siitä, että heillä on kontakti tietyn ajanjakson ja siitä, että joku todella paneutuu heidän asioihinsa ja on kuuntelemassa heitä.

8 Johtopäätökset

Tutkimusta tehdessäni kävi hyvin ilmi, että sosiaalisten tilanteiden pelko on monen nuoren opiskelijan ongelma ja se vaikuttaa koulunkäyntiin paljon. Koulutuskuntayhtymässä on jo huomattu ongelman laajuus ja apua yritetään antaa keskitetympin ja yksilöllisemmin, eli

erilaisilla tukiryhmillä ja kartoituskäynneillä. Ryhmämuotoiset menetelmät vaikuttavat olevan tärkeä apu nuorten kokemaan ahdistukseen ja yleisvointiin. Näitä menetelmiä käytetään sosiaalisten tilanteiden pelkoa potevilla paljon, joten koulutuskuntayhtymän toimet vahvistavat ajatusta siitä, että ryhmämenetelmät ovat toimivia.

Useassa käyttämässäni lähteessä sekä haastatteluissa, kuvattiin aikaisemmin koetun koulukiusaamisen olevan usein taustatekijänä sosiaalisten tilanteiden pelon syntymisessä. Ennaltaehkäistäkseen sosiaalisten tilanteiden pelon syntyä, kouluissa henkilökunnalla tulisi olla parempia välineitä kiusaamisen ehkäisyyn ja nuorten auttamiseen. Varhainen sosiaalisten tilanteiden pelon tunnistaminen on tärkeä osa ennaltaehkäisyä, jolloin voidaan aloittaa psykoedukaatio aikaisessa vaiheessa.

9 Pohdinta

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa sairautena ei juuri tunnisteta tai diagnosoida, joten sitä yksinään on vaikea tutkia ja eritellä. Haastatellessani ammattilaisia tämä nousi esille, sillä nuorten oloa kuvattiin usein ”jännityksenä”, mikä ei aina tarkoita sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Eräs haastateltavistakin mainitsi, että ahdistus ja jännitys ovat niin samankaltaisia oloiloja, että tunnetta voi todellisuudessa olla vaikea määritellä.

Haastatteluista olisi saattanut saada enemmän ja erilaisempaa sisältöä, mikäli haastattelut olisi suoritettu yksilöhaastatteluina. Ryhmässä keskusteltaessa tässä tapauksessa muutama ammattilaisista jakoi enemmän kokemuksiaan ja ajatuksiaan, jolloin muut jäivät herkästi takaa-alalle vain vahvistamaan toisen sanomia asioita. Tiukka aikataulu saattoi vaikuttaa jonkin verran haastatteluihin. Ammattilaisilla on jatkuvasti kova kiire, joten haastatteluille saatiin vain lyhyt aika varattua.

Tutkimus oli ajankohtainen ja siitä sai hyvän kuvan, kuinka opiskelijat voivat tällä hetkellä. Kouluilla on erilaiset ajat edessä, kun koronarajoitusten päätyttyä opiskelijat ja henkilökunta palaavat taas kampuksille pitkän ajan jälkeen. Tämänhetkinen sotatilanne Euroopassa saattaa vaikuttaa nuorten mielentiloihin ja luultavasti näkyy henkisen avun

tarpeena kouluissa. Mielestäni keskusteluapua on tärkeää saada kouluilla ja ammattilaisille tulisi antaa apukäsiä, jotta he voisivat auttaa tarvittavalla tasolla.

Koronarajoitusten päätyttyä ja nuorten päästessä takaisin fyysisesti kouluun, voisi ajatella ongelman kuitenkin olevan laajempi kuin ennen. Monia varmasti jännittää ja ahdistaa tulla pitkän ajanjakson jälkeen takaisin ison ihmismassan keskelle, joten ammattilaisten apua tullaan tarvitsemaan jatkossakin. Sosiaalisten tilanteiden pelko vaikuttaa koulumenestykseen ja usein hyvinkin negatiivisesti. Omien tunteiden ja kehon tuntemusten ymmärtäminen voisi auttaa nuoria havaitsemaan heille vaikeat ja ahdistavat tilanteet tarpeeksi ajoissa ja hallitsemaan niitä paremmin. Henkilökohtaisesti ajattelen, että esimerkiksi koululiikuntaan voisi lisätä myös kehon tuntemusta opettavaa toimintaa, jonka kautta nuoret voisivat oppia tuntemaan itseään paremmin

Tähän aiheeseen voisi ottaa monenlaisia näkökulmia ja tutkimusasetelmia. Nykyaikana etenkin korona on vaikeuttanut monien ihmisten elämään, joten koronarajoitusten vaikutuksia sosiaaliin pelkoihin olisi mielenkiintoista tutkia. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kuntoutumiseen tärkein askel on altistaminen, mutta sen toteuttaminen koronan aikana on ollut välillä lähes mahdotonta, kun sosiaalisia kontakteja on välteltävä. Mielenkiintoista olisi siis tarkastella, kuinka jo ennen korona-aikaa diagnosoidut sosiaalisten tilanteiden pelkoa potevat nuoret ovat kokeneet korona-ajan ja sen tuomat poikkeusolot. Haastatteluissa ammattilaiset kertoivat, kuinka osa oppilaista oli pitänyt etäopiskeluajasta ja he olisivat tahtoneet sellaista jatkaa, koska se oli vähemmän ahdistavaa. Kuitenkin pidemmän ajan tähtäimellä koulujen välttely todennäköisesti heikentäisi sosiaalisten tilanteiden pelkoa kärsivien elämänlaatua ja lisäisi ahdistusta.

Tutkimuksen sosiaalisten tilanteiden pelosta voisi myös tehdä siitä kärsivien näkökulmasta eli haastatteleamalla henkilöitä, joilla sosiaalisten tilanteiden pelkoa on. Heidän näkemyksensä siitä, kuinka apua saadaan ja tarjotaan sosiaalisten tilanteiden pelkoon esimerkiksi toisella asteella olisi varmasti avartavaa ja antaisi uusia näkökulmia, kuinka tällaisia pulmia voitaisiin kouluissa paremmin hoitaa.

Lähteet

- Ahdistuneisuushäiriöt: Käypä hoito -suositus. (7.1.2019). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Haettu 11.12.2021 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>
- Ahola, H. (2013). *”Mä toivoin, että olisin vaan voinut vajota maan alle” - Kokemus sosiaalisten tilanteiden pelon synnystä ja sen merkityksestä yksilön elämään.* [pro gradu-tutkielma, Jyväskylän yliopisto].
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40843/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201301311141.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Apulanta, *Ahdistaa*. (1993). <https://apulanta.fi/biisi/ahdistaa/>
- Autismiliitto. (4.3.2022). *Perustietoa autismista*. <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/#title-0>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Furman, B. (2002). *Perhosia vatsassa; apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen*. Kustannusyhtiö Tammi.
- Greener, M. (2015). *Depression and anxiety the drug free way*. Sheldon press.
- Hellström, K. & Hanell, Å. (2000). *Fobiat*. Edita.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2011). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1996). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- HUS. (n.d.). Ahdistuneisuushäiriöt. *Nuorten mielenterveystalo*. Haettu 8.2.2022 osoitteesta: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/ahdistuneisuushairiot.aspx
- Huttunen, M. & Kalska, H. (2015). *Psykoterapiat*. Duodecim.

- Isometsä, E. & Katila, H. (2014). Mielialahäiriöt. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, A. Hunnaseppälä, J. Kivekäs, S. Kujala & S. Tola (toim.), *Toimintakyky* (ss. 134–143). Duodecim.
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. (n.d). Etnografia. Teoksessa Vuori, J. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>
- Kristina, K., Tommi, P., & Juhani, S. (2016). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus*. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 48.
https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf
- Kuopio. (n.d.). *Mitä ovat Nepsy -vaikeudet?* Kasvun ja oppimisen palvelualue. Haettu 9.3.2022 osoitteesta: <https://peda.net/kuopio/varhaiskasvatus/nvtval/monl/luonnos3>
- Mattila J. (2014). *Herkkyyks ja sosiaaliset pelot*. Kirjapaja.
- Mieli Suomen mielenterveys ry. (31.8.2021). Kun sosiaaliset tilanteet pelottavat.
<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/kun-sosiaaliset-tilanteet-pelottavat/>
- Miettinen, T. (2008). Sosiaalisten tilanteiden pelon ryhmähoito. [pro gradu-tutkielma, Kuopion yliopisto] <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20090051>
- Näe nepsy, (n.d.). Tietoa neurokirjosta. Haettu 9.3.2022 osoitteesta:
<https://naenepsy.fi/tietoa/>
- Ranta, K. (2006). Ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa E. Laukkanen, M. Marttunen, S. Miettinen & M. Pietikäinen (toim.) *Nuorten psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. (ss. 66–78). Duodecim.
- Ranta, K., Kaltiala-Heino, R-K., Rantanen, P., Pelkonen, M., & Marttunen, M. (2015). Nuorten ahdistuneisuushäiriöt. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2001(117), 1225–32
https://www.researchgate.net/profile/Riittakerttu-Kaltiala/publication/267366587_Nuorten_ahdistuneisuushairiot/links/55574f7608ae6fd2d824ef4f/Nuorten-ahdistuneisuushairioet.pdf

Stenberg, J-H., Koivisto, E-M., Saiho, S., Pihlaja, S., Halme, S., Helkavaara, M., Joffe, G. & Holi, M. (2016). *Irti sosiaalisesta jännittämisestä*. Duodecim.

Taatala, M. (2019). *Psyykkisesti oireileva oppilas*. PS-Kustannus.

THL. (2021). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ahdistuneisuushäiriöiden psyykkiset ja keholliset oireet. [kuva].

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>

THL. (2021). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Ahdistuneisuushäiriöt*. Haettu 21.11.2021 osoitteesta:

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>

Tiirikainen, K. (2017). Sosiaalisten tilanteiden pelon ja yleistyneen ahdistuneisuuden yhteys lukiolaisten opiskeluvaikeuksiin. [pro gradu- tutkielma, Helsingin yliopisto]

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201709205399>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi.

Viikki, M. & Leinonen, E. (2015). Ahdistuneisuushäiriöiden diagnostiikka ja lääkehoito perusterveydenhuollossa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 131(6), 583–90

<https://www.duodecimlehti.fi/duo12168>