



Veera Takala-Tikkanen

**”TSEMPPI SAI MUT SINNE JA MUL OLI  
HELPOTTUNUT OLO”**  
Nuorten kokemuksia Ohjaamon jännittäjäryhmästä

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Pro Gradu tutkielma

Tammikuu 2020

## TIIVISTELMÄ

Tampereen yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

TAKALA-TIKKANEN VEERA

”TSEMPPI SAI MUT SINNE JA MUL OLI HELPOTTUNUT OLO”

Nuorten kokemuksia Ohjaamon jännittäjäryhmästä

Pro Gradu-tutkielma, 76-sivua, 4 liitesivua.

Nuorisotyö- ja nuorisotutkimus

Ohjaaja: Päivi Honkatukia

Tammikuu 2020

---

Tutkin nuorten kokemuksia erään suomalaisen keskisuuren kaupungin Ohjaamon psykososiaalisen tuen hankkeen jännittäjäryhmästä. Jännittäjäryhmän on kehittänyt psykologi ja psykoterapeutti Minna Martin. Tuon tutkimuksessani esille hänen kehittämistyötään ja ryhmän sisältöä sekä sen taustaa psykologisella ja psykoterapeuttisella kentällä. Käsittelen myös nuoruutta kehitysvaiheena ja sosiaalisen jännittämisen taustoja. Kokemukseni mukaan moni nuori jännittää sosiaalisia tilanteita, ja psykoterapeuttina olen huolissani, koska mielestäni sosiaalinen jännittäminen on lisääntynyt. Toivon, että tähän löytyy Ohjaamoiden psykososiaalisen tuen jännittäjäryhmien kautta apua ja tukea nuorille koko Suomessa. On hyvä asia, että on olemassa malleja, joita on tutkittu ja pidetään hyvänä hoidettaessa nuorten jännittämistä.

Tutkimukseni tärkein tavoite oli saada vastauksia tutkimuskysymykseeni siitä, miten Ohjaamon jännittäjäryhmään osallistuneet nuoret kokevat ryhmän toiminnan. Olen selvittänyt tutkimuksessani minkälaiset menetelmät auttoivat nuoria ja minkälaista tukea he tarvitsivat jotta he osallistuivat ryhmään. Lisäksi tuon esille ryhmään osallistuneiden nuorten sosiaalisen jännittämisen kokemuksia. Tutkielman aineistona on kuuden Ohjaamon jännittäjäryhmän läpikäyneen nuoren haastattelua ja aineisto on analysoitu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Analyysini ensimmäinen tulos oli nuorten kokemuksista nousevat ilmiöt. Nuoret kertoivat, että he tulivat ryhmään, jotta jännittäminen helpottuisi. Nuoret jännittivät kaikenlaisia sosiaalisia tilanteita esimerkiksi isoja ihmisjoukkoja ja oman ikäisiä sekä työssä ja koulutuksessa tapahtuvia sosiaalisia tilanteita. Nuoret kokivat erittäin merkityksellisenä sen, että ryhmästä ja

sen menetelmistä kerrottiin. Nuoret nostivat esille ohjauksen merkityksellisyyden ryhmään osallistumisen taustalta. Tuki ja kannustus olivat tärkeitä osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Nuoret nostivat esille myös sen, että koulutukseen ja työhön on vaikeampi osallistua ja pysyä niissä jännittämisen vuoksi. Tämä oli yksi syy siihen, että nuoret toivoivat jännittämiseen helpotusta. Nuoret kertoivat seuraavien, jännittäjä ryhmässä esillä olleiden teemojen olleen hyödyllisiä jännittämisen käsittelyssä: psykoedukaatio, vertaistuki, hyväksyminen ja toiminnalliset menetelmät. Nämä nostan myös esille tarkemmin tutkimuksessani nuorten kokemusten kautta.

Avainsanat: Ohjaamo, psykososiaalinen tuki, sosiaalinen jännittäminen ja ahdistus, kognitiiviset- ja käyttäytymisterapiat, psykoedukaatio, vertaistuki, toiminnalliset menetelmät, ohjauksellisuus, hyväksyntä

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla

## **ABSTRACT**

University of Tampere

School of humanities and social sciences

TAKALA-TIKKANEN VEERA

“CHEERS GOT ME THERE AND I FELT RELIEVED”

Adolescents experiences of Ohjaamo`s group for ones who suffer from social tensioning

Master`s thesis, 76 pages, 4 appendix pages.

Youth work and youth research

Supervisor: Päivi Honkatukia

January 2020

---

This Master`s Thesis aims to explore what kind of experiences adolescents have of Ohjaamo`s psychosocial project`s group for those who suffer from social tensioning or social anxiety. The group model has been developed by psychologist and psychotherapist Minna Martin. I present her group model and her point of views about developing the model and about it`s content. I introduce the background of the model on therapeutic and psychological field. I address adolescence as a stage of development and the background of social tensioning and anxiety. Many adolescents have social tension and as a psychotherapist I am worried that is on the rise. I hope that adolescents can find help through Ohjaamo`s social tensioning group from all around Finland. It`s beneficial that we have models which have been scientifically proven to have been effective.

My educational background is community educator and psychotherapist/cognitive behavior therapy. I`m studying social sciences, along with youth work and youth research. I have a lot of experience on social-, health-, education- ja employment areas. I have dealt with many people of under 30 years of age and I have known for many years that their living conditions are an important deal to me. I picked this topic because I want to be a part of making the life of adolescents better through something I know a lot about which is the field of psychotherapy.

I have interviewed six adolescents and I have analysed the interviews with content orientated analysis. The first main category of was phenomenon rising from the experiences of the adolescents, for example, why have they attended the group, what they are anxied about and how to stay in the group. I have named these categories as the importancy of the support of

the group instructor and applying to school and work and staying in those. The second main category was the themes that the adolescents brought up about the groups content. Those are psychoeducation, peer support, acceptance and functional methods.

Keywords: One stop guidance center, psychosocial support, social anxiety and tensioning, psychoeducation, peer support, functional methods, guidance, acceptance

## KIITOKSET

Haluan kiittää teitä kaikkia, jotka olette mahdollistaneet tutkimuksen tekemisen ja valmiiksi saamisen! Erityisesti haluan kiittää kaikkia niitä nuoria, jotka osallistuivat haastattelut ja joiden äänen sain tuoda kuuluville. Kiitän edellistä työnantajaani TE-toimistoa ja Ohjaamo, jossa tein tutkimuksen, ONNI -hankkeen projektipäällikköä ja jännittäjäryhmän ohjaajia tutkimuksen tekemisen mahdollistamisesta.

Kiitos psykologille, joka ohjasi jännittäjäryhmää ja jonka kanssa sain jakaa ajatuksia ryhmän perusteista. Kiitos myös psykologi ja psykoterapeutti Minna Martinille, joka antoi minulle haastattelun ja kertoi jännittäjäryhmän taustoista sekä kehittämisprosessista. Kiitos Pro Graduni ohjaajalle Päivi Honkatukialle kaikesta avusta ja tieteellisen kirjoittamisen ohjeistuksista. Kiitos psykoterapiaopintojeni kouluttajalle professori Martti Tuomistolle, joka on opettanut minulle paljon ihmisen mielestä ja toimimisesta psykoterapeuttina. Kiitos myös ohjeista ja neuvoista, joita sain yhteiskuntatieteiden opintojeni aikana.

Ilman rakastavaa ja ymmärtävää perhettä, ei olisi myöskään tätä tutkimusta. Suuret kiitokset miehelleni Laurille, pojilleni Danielille ja Samuelille kärsivällisyydestä, kaikesta tuesta sekä kannustuksesta. Kiitos myös vanhemmilleni tuesta, hyvistä kirjavinkeistä ja lastenhoitoavusta.

Riihimäellä 15.1.2020

Veera Takala-Tikkanen

# SISÄLLYS

## 1 JOHDANTO

## 2 OHJAAMOT, PSYKOSOSIAALISEN TUEN HANKE JA JÄNNITTÄJÄRYHMÄ

### 2.1 Ohjaamot ja psykososiaalisen tuen hanke

### 2.2 Jännittäjäryhmä psykologisella sekä terapeuttisella kentällä

2.2.1. Jännittäjäryhmän sisällöt ja eteneminen

2.2.2. Kognitiivisten- ja käyttäytymisterapioiden vaikuttavuudesta sosiaalisten tilanteiden pelkoon

## 3 TEOREETTISET KÄSITTEET

### 3.1 Nuoruus elämänvaiheena

### 3.2 Sosiaalisten taitojen rakentuminen

### 3.3 Sosiaalinen jännittäminen, pelko ja ahdistus

### 3.4 Tutkimuskysymys ja tutkimustehtävä

## 4 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Tutkimuksen tieteenfilosofiset ja metodologiset perustelut

### 4.2 Aineistonhankintamenetelmien kuvaus ja perustelu

### 4.3 Aineiston keruun kuvaus ja reflektio

### 4.4 Aineiston analyysin kuvaus ja perustelu

### 4.5 Eettiset kysymykset

## 5 NUORTEN KOKEMUKSIA JÄNNITTÄJÄRYHMÄSTÄ

### 5.1 Kokemuksia jännittämisestä ja tuen merkityksestä

5.1.1 Ryhmäläisten sosiaalinen jännittäminen

5.1.2 Jännittämisen vaikutuksesta työhön ja koulutukseen hakeutumisesta ja niissä pysymisestä

5.1.3 Psykososiaalisen tuen ja ohjauksellisuuden merkitys ryhmään osallistumisen taustalla ja ryhmän aikana

### 5.2 Nuorten esiin nostamat ryhmän tärkeimmät teemat

5.2.1 Psykoedukaatio

5.2.2 Vertaistuki

5.2.3 Hyväksyminen

5.2.4 Toiminnalliset menetelmät

## **6 JOHTOPÄÄTÖKSET**

**6.1 Tulosten yhteenveto**

**6.2 Tutkimuksen onnistuminen**

## **7 POHDINTA**

### LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

LIITE 1. Haastattelukysymykset

LIITE 2. Saate haastateltaville

LIITE 3. Haastattelun lupalomake

LIITE 4. Minna Martinin puhelinhaastattelu

### KUVAT JA KUVIOT

KUVA 1. Ohjaamopuu

KUVA 2. Tilanne ennen Ohjaamoa ja sen jälkeen

KUVA 3. Välttämiskäyttäytyminen ja automaattiset ajatukset



# 1 JOHDANTO

Tutkin erään suomalaisen keskisuuren kaupungin Ohjaamon psykososiaalisen tuen hankkeen jännittäjäryhmässä käyneiden nuorten kokemuksia ryhmästä. Olen kiinnostunut siitä, miksi nuoret jännittävät ja miten heitä siinä voisi auttaa. Etenkin yhteiskunnan toimivuuden kannalta nuorten jännittäminen olisi syytä huomata ja luoda toimivia keinoja heitä auttaakseen, jotta jännittävät nuoret eivät syrjäydy yhteiskunnasta. Perehdyn siihen, mikä nuoria jännittää, mitä teemoja he nostavat esille tärkeimpinä ryhmän keskustelujen aiheina sekä mitä muita taustalla olevia asioita he näkivät tärkeinä ryhmän aikana. Lähestyn aihetta kehityspsykologian määrittelemistä nuoruuden vaiheista sekä kognitiivisen psykologian ja psykoterapian alasta käsin. Psykoterapeuttina haluan tutkia aihetta nuoren kokemuksen ja oman kerronnan kautta. Olen kiinnostunut nuorten esittämistä mielipiteistä koskien heidän omaa kokemustaan ja näkemyksiään jännittäjäryhmän tarpeellisuudesta. Teoreettisena viitekehyksenä käytän psykologista ja psykoterapeuttista kirjallisuutta. Olen käyttänyt kirjallisuutta, joka selittää sosiaalisten taitojen rakentumista ja sosiaalisen jännittämisen psykologiaa. Perehdyn nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiin, nuoruuden ikävaiheeseen ja sen merkittävimpiin haasteisiin. Perehdyn analyysissä myös psykososiaalisen tuen merkitykseen ja jännittämisen psykologiaan.

Kehityspsykologiassa tutkitaan ihmisen kehitystä ja kehitysvaiheiden merkitystä. Nuorisopsykoterapian erityiskysymyksissä paneudun nuoruuden haasteisiin. Sosiaalinen jännittäminen on syy, jonka vuoksi nuoret ovat tulleet ryhmään. Nuorilla on paineita olla ryhmissä ja isoissa ihmisjoukoissa. Tilanteet, joissa on muita ihmisiä, ovat heille kuormittavampi jännittämisen vuoksi. Esittelen tutkimuksessani sosiaalisen jännittämisen syitä sekä sitä, mitä se eri yksilöille tarkoittaa. Nuoret tarvitsevat psykososiaalista tukea. Jännittäjäryhmän on kehittänyt psykologi ja psykoterapeutti Minna Martin ja esittelen myös ryhmän sisältöjä tutkimuksessani. Sisältöjä ovat muun muassa psykoedukaatio, vertaistuki, hyväksyminen ja toiminnalliset menetelmät.

Olen koulutukseltani yhteisöpedagogi AMK ja psykoterapeutti/kognitiivinen käyttäytymisterapia. Tällä hetkellä opiskelen yhteiskuntatieteitä nuorisotyön ja nuorisotutkimuksen maisteriohjelmassa. Minulla on laajasti kokemusta sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja työllisyysneuvonhoidonaloilta. Huomasin opiskeluideni ja työurani alkumetreiltä asti, että nuoret tarvitsevat tukea kasvussaan ja kehityksessään erityisesti siirtymävaiheissa. Olen

toiminut lastensuojelulaitoksen johtajana ja kasvatusvastaavana. Opiskelin tällöin myös psykoterapeutiksi ja käytin vuorovaikutuksen menetelmiä työssäni nuorten ja perheiden kanssa. Tällöin totesin, että psykoterapeuttisista menetelmistä on nuorten kanssa toimiessa paljon hyötyä. Nuoret hyötyivät erityisesti käyttämästäni kognitiivisen käyttäytymisterapian sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden menetelmistä. Olen sitä mieltä, että nuoret tarvitsevat muun muassa jännittäjäryhmän kaltaista toimintaa. Tutkimukseni on osaltaan viemässä tätä viestiä eteenpäin.

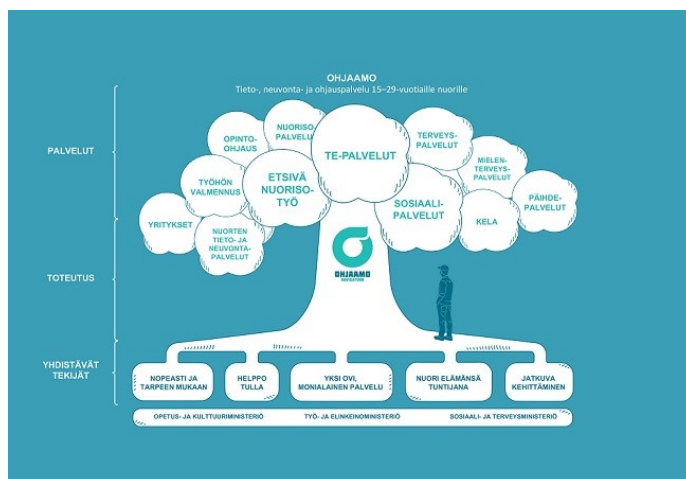
Olen työskennellyt nuorten parissa myös Ohjaamoissa. Tässä työssä huomasin jännittämisen teeman taas toistuvan monen nuoren kohdalla, ja minulle selvisi, että työllistymisen tai koulussa olemisen hankaluuden taustalla oli jännittämistä. Olen opinnoissani jo nuorena tiennyt, että haluan suuntautua yhteiskunnalliselle alalle, koska yhteiskunnalliset aiheet ovat aina puhututtaneet minua ja olen halunnut tehdä jotain asioiden hyväksi. Nuorena aikuisena minusta alkoi tuntua, että työ nuorten parissa kiinnostaa. Koen, että, nuoria autettaessa voidaan auttaa koko yhteiskuntaa voimaan paremmin nyt ja tulevaisuudessa. Nuorten elinolojen ja osallisuuden tutkiminen ja edistäminen ovat minulle tärkeitä aiheita. Tästä syystä valitsin myös aiheen, joka liittyy aikaisempiin opintoihini ja työhöni.

Tutkimuksessani esittelen ensin Ohjaamot ja niiden psykososiaalisen tuen –hankkeen. Näiden jälkeen esittelen terapiasuuntauksia, jotka ovat näkemykseni mukaan jännittäjäryhmän menetelmien taustavaikuttajia. Olen haastatellut jännittäjäryhmän kehittäjää Minna Martinia ja hänen haastattelunsa on osa tausta-aineistoani. Haastattelu on lisännyt ymmärrystäni ryhmän toiminnasta. Nostan esiin haastattelusta tutkimukseni kannalta olennaiset asiat. Käsittelen nuoruutta ajanjaksona sekä mitkä tekijät voivat olla nuoruudessa haavoittavia tekijöitä. Kerron sosiaalisesta jännittämisestä sekä sen taustasta ja sosiaalisten taitojen rakentumisesta. Esittelen tutkimukseni metodologisia ratkaisuita ja tieteenfilosofista perustaa ja menetelmiä, joilla olen tehnyt tutkimukseni sekä eettisiä lähtökohtia. Näiden jälkeen esittelen jännittäjäryhmään osallistuneiden nuorten kokemuksia Ohjaamon jännittäjäryhmästä ja lopuksi teen yhteenvedon tuloksista ja käsittelen tutkimuksen onnistumista.

## 2 OHJAAMOT, PSYKOSOSIAALISEN TUEN HANKE JA JÄNNITTÄJÄRYHMÄ

### 2.1 Ohjaamot ja psykososiaalisen tuen hanke

Ohjaamo on alle 30-vuotiaiden palvelupiste, jonne voi tulla matalalla kynnyksellä. Sen toimintamalli on monialainen. Nuori saa henkilökohtaista ohjausta, tietoa ja tukea Ohjaamosta. Tämä hoituu eri hallinnonalojen peruspalveluiden ja laajan yhteistyöverkoston kautta. Toiminta sai alkunsa vuonna 2014, kun toimintaa alettiin laajentaa eri puolille Suomea osana nuorisotakuuta. Taustalla olivat hyvät kokemukset jo kehitetyistä palveluista. Toiveena oli helpottaa nuorten pääsyä työhön ja koulutukseen sekä tukea nuoria muillakin elämän osa-alueilla. Vuoden 2015 alussa käynnistyi Euroopan sosiaalirahaston tukemia hankkeita, jotka ovat rakentaneet kuntiin ja kuntayhtymiin Ohjaamo-palveluja. Ohjaamoja on syntynyt myös kuntien omana toimintana. (Kohtaamo.info 2018.) Sanna Toiviainen on tehnyt väitöstutkimuksen, jonka mukaan eri puolille Suomea rakentuneet Ohjaamot ovat syrjäytymisvaarassa oleville nuorille merkityksellisiä. Nuoren asioiden kokonaisvaltainen hoitaminen on tärkeää ja nuorelle on riittävästi aikaa. (Laakkonen 2019.)



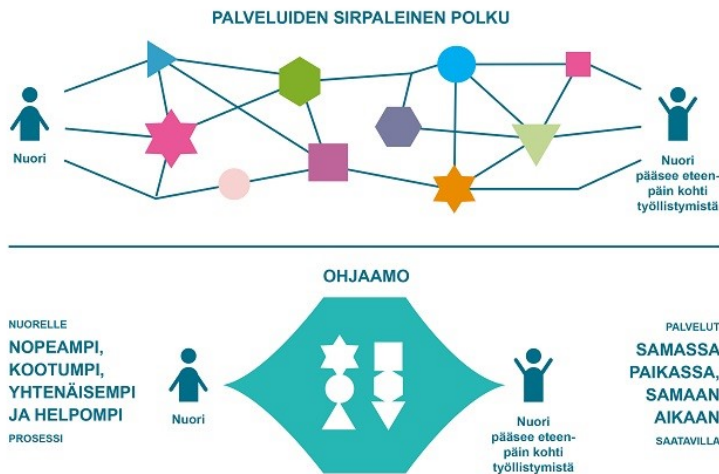
Kuva 1. Ohjaamopuu  
(Kohtaamo.info 2018.)

Ohjaamo tukee erityisesti erilaisissa nivelvaiheissa olevia. Se edistää koulutukseen ja työelämään kiinnittymistä. Ohjaamon antama tuki nuorelle voi sisältää erilaisia vaiheita ja siellä otetaan nuoren yksilöllinen tilanne huomioon. Ohjaamosta saa henkilökohtaista neuvontaa, tukea ja ohjausta muun muassa urasuunnitteluun, elämänhallintaan, sosiaalisten taitojen ja valmiuksien kehittämiseen sekä kouluttautumiseen ja työllistymiseen. Tavoitteena on olla nuoren tukena, kunnes tilanteeseen saadaan pidempikestoinen ratkaisu esimerkiksi, kun nuori siirtyy opintoihin tai työelämään. (Kohtaamo.info 2018.)

Ohjaamoja yhdistävät piirteet:

- Helppo tulla: Ohjaamon palvelut ovat helposti saavutettavia. Ohjaamoon voi tulla päivystysaikoina tai ajanvarauksella.
- Yksi ovi, monialainen palvelu: Ohjaamosta saa työllisyyteen, koulutukseen ja osallisuuteen liittyviä tieto-, neuvonta- ja ohjauspalveluita.
- Nopeasti ja tarpeen mukaan: Ohjaamo tarjoaa nopeaa palvelua ja yhdessä sovittuja nuoren tarpeeseen kartoitettuja palvelukokonaisuuksia.
- Nuori elämänsä asiantuntijana: Nuori on oman elämänsä asiantuntija ja rakentaa omaa tulevaisuuttaan yhdessä ammattilaisten kanssa. Ohjaamon tehtävä on auttaa nuorta eteenpäin.
- Jatkuva kehittäminen: Uusia toimintatapoja ja palveluita kehitetään jatkuvasti yhdessä nuorten ja sidosryhmien kanssa

(Kohtaamo.info 2018.)



Kuva 2. Tilanne ennen Ohjaamoja ja sen jälkeen  
(Kohtaamo.info 2018.)

Kuva 2. kuvaa hyvin palveluiden sirpaleista polkua, jossa moni nuori joutuu suunnistamaan. Palvelut eivät ole välttämättä toisiinsa sidoksissa, mutta nuori joutuu käydä monessa niistä, jotta saisi elämänsä asiat hallintaan. Ohjaamo yhdistää palveluita ja nuoren on helpompaa saada tukea, jotta löytää oikeat palvelut sekä pysyä palveluissa. Parhaimmassa tapauksessa palvelut löytyvät Ohjaamosta, mutta jos ne eivät löydy, niin Ohjaamo tukee niiden löytämisessä ja niihin pääsemisessä.

Suomessa on jo yli 70 Ohjaamoja ympäri Suomen. Työ- ja elinkeinoministeriön kautta on annettu Ohjaamoiden psykososiaalisen tuen hankkeelle 3 miljoonaa vuosien 2018 - 2019 ajaksi. Tämä on riittävä määrä rahaa hankkeelle, jotta voidaan löytää hyvin perustellut psykososiaalisen tuen mallit, joita voidaan suositella jatkossa Ohjaamoihin. Hankkeen tavoite on luoda Ohjaamoihin psykososiaalisen tuen malli valtakunnallisesti sekä alueellisesti. Ohjaamo, jossa tein haastattelut, on päässyt yhdeksi psykososiaalisen tuen pilottiohjaamosta. Pilotissa Ohjaamoissa on tarkoitus luoda sujuvaksi psykososiaalisen tuen verkostoyhteistyötä. Tämä tarkoittaa niiden palveluiden tuottajien parempaa ja tiivimpää yhteistyötä, joita nuori elämässään tarvitsee, voidakseen hyvin. Hankkeessa huomioidaan erityisesti terveys- ja sosiaalipalveluiden joustavat siirtymät ja tuen helppo saavutettavuus sekä pilotoidaan muun muassa ryhmätoimintaa nuorille. Tuki Ohjaamossa on ennaltaehkäisevää, mutta myös korjaaville palveluille kehitetään palvelupolkuja. Psykososiaalisen tuen hanke on valtakunnallinen, mutta myös kuntien omat palvelumallit otetaan huomioon. Hankkeen

lyhenne on ONNI-hanke. Valtakunnallisesti on tarkoitus kehittää toimivia käytäntöjä eri Ohjaamoille sekä kehittää pilotti- Ohjaamoita myös paikallisesti erityisesti psykososiaalisen tuen kannalta.

Ohjaamossa, jossa tein haastattelut, on alkanut syksyllä 2018 ONNI -hankkeen kautta jännittäjäryhmiä. Kuvaan ryhmän sisällön seuraavassa kappaleessa. Saman sisältöisiä ryhmiä kehitetään myös valtakunnallisesti muissakin pilotti-ohjaamoissa. Alkaneen jännittäjäryhmän toimivuutta kokeillaan Ohjaamoissa. Kyseisessä Ohjaamossa psykologit pitävät ryhmää psykologi/ psykoterapeutti Minna Martinin menetelmän pohjalta. Minna Martin on tehnyt ryhmästä oppaan sekä kouluttaa sosiaali- ja terveysalalla olevia ohjaamaan ryhmiä.

## **2.2 Jännittäjäryhmä psykologisella ja terapeutisella kentällä**

### **2.2.1 Jännittäjäryhmän eteneminen ja sisällöt**

Psykologialla on paljon tarjottavaa hyvän elämän edistäjänä. Psykologiset ongelmat ovat yleisiä. Tästä syystä tarvitaan myös psykologisia lyhythoitomenetelmiä. Näitä on sovellettu tehokkaasti muun muassa pelkojen hoitoon. Psykologinen hoito voi pyrkiä vähentämään ongelmien haittaavaa vaikutusta tai esiintyvyyttä ja se voi muuttaa esimerkiksi ahdistuneisuuden ja ajatusten välistä suhdetta. Ahdistus ei välttämättä kokonaan poistu, mutta se voi vähentyä, kun ihmisen suhde siihen muuttuu. (Lappalainen 2009, 90-91.) Oppimiseen tarvitaan esimerkiksi ryhmiä, joissa voidaan oppia merkityksellisiä taitoja. Jännittäjäryhmä on taitoryhmä, jossa nuoret oppivat taitoja, joita tarvitaan jännittämisen hyväksymisessä ja sen kanssa elämisessä kuten se, että on normaalia jännittää ja miten rentoutua. (Martin 2017.)

Terapian ja ohjauksen välillä on ero. Terapia on tarkoitettu elämän ongelmien ja mielenterveyteen liittyvien haasteiden sekä kysymysten tarkasteluun. Ne edellyttävät syvällisempää perehtymistä persoonallisuuteen ja elämänhistoriaan. Ohjaaja voi toimia ohjattavien kanssa terapeutisesti, kuten heitä tukien ja rohkaisten. Ohjaaja ei ole terapeutti ja hänen on tärkeä tuntea oman osaamisensa rajat. (Puukari & Korhonen 2013, 16.) Jännittäjäryhmässä käytetään terapeutisia menetelmiä. Se ei kuitenkaan ole terapiaa ja tämä ero

on hyvä ymmärtää. Haastattelin jännittäjäryhmän kehittäjää, Minna Martinia (Liite 4). Martin kertoo, että muutkin kuin terapeutit tai psykologit voivat ohjata ryhmää. Malli on selkeä ja se on kehitetty jännittäjiä varten, kuitenkin niin, että ohjaajilla on vapaus tehdä pieniä muutoksia muun muassa harjoitteisiin.

Martin mainitsee, että työskennellessään YTHS:llä, hän huomasi, että koulun keskeytyksiä tuli opiskelijoille, jotka eivät olleet kyenneet käydä puheviestinnän kurssia jännittämisen vuoksi. Martin kertoo, että on suunnittelut ryhmää enemmän ryhmäläisten kokemusten kannalta, kuin teoriaohjaavasti. Martinilla on taustalla teorian tietoa ja se on ohjannut myös hänen kehittämistyötään. Martin totesi haastattelussa, että tärkeää oli huomata jännittäjäryhmäläisten kokemuksia ja kehittää ryhmää niiden pohjalta. Hän kertoi, että huomasi ryhmien ohjaamisen myötä, että tiettyjä yhdistäviä tekijöitä jännittäjien kanssa työskentelyssä oli ja hän kehitti ryhmää hyväksi havaittujen käytäntöjen suuntaan.

Martin mainitsee, että hän on nyt päätenyt tiettyihin teemoihin, koska hän on vuosien varrella havainnut ne toimiviksi. Jännittäjäryhmän alussa käydään läpi keholliset tuntemukset ja oireet jännittäessä. Martin kertoo, että ensimmäisellä kerralla tärkeää on tutustuminen. Hän toteaa, että tärkeintä ryhmänohjaajalle on olla aidossa vuorovaikutuksessa ryhmäläisten kanssa. Hän myös toteaa, että tärkeää koko ryhmän ajan, on olla vuorovaikutuksessa toisiin ryhmäläisiin ja ohjaajaan sekä se, että ryhmää ohjaa lämmin ja aito aikuinen ihminen.

Kaikki jännittäjäryhmään osallistujat haastatellaan, jos he eivät ole ohjaajalle entuudestaan tuttuja. Arviointikäynnin tarkoitus on kartoittaa, onko ryhmä osallistujille sopiva ja onko aika työskentelylle juuri nyt. Alkuhaastattelussa keskustellaan siitä, minkälainen ryhmä on, mitkä ovat sen pelisäännöt, mikä ryhmässä mahdollisesti mietityttää, onko tulijalla hyvä motivaatio työskentelyyn ja rohkaistaan aloituksessa, antaen tilaa kuitenkin yksilölliselle päätökselle. Ryhmään on hyvä valita henkilöitä, joilla on aiempia hyviä ryhmäkokemuksia, halukkuus aloittaa ryhmä, valmius sitoutua, tulokkaan kanssa on helppo tulla toimeen ja jolla on hyvä motivaatio. Riskejä voivat olla se, että aiempia ryhmiä on jäänyt kesken, ahdistuu liikaa ryhmissä, akuutti kriisi, vakavaa oireilua, estynyt tai vaativa persoonallisuus, itsemurhavaara ja samaan aikaan somaattista sairastamista. On hyvä muistaa, että jännittäjäryhmän kokoamiseen voi mennä enemmän aikaa kuin muiden ryhmien kokoamiseen. Jännittäjät ovat usein pettyneitä ihmisiin ja moni on kokenut kiusaamista. Ryhmään tuleminen voi arveluttaa näistä syistä. On tärkeää, että ohjaajaan voisi syntyä luottamuksellinen suhde jo alkuhaastattelussa. Kun valinta ryhmäläisistä on tehty, annetaan heille tieto ryhmästä, kokoontumisajoista,

paikasta, säännöistä, toimintatavoista ja esittäytymisestä ryhmässä. Näistä Minna Martinin jännittäjäryhmän ohjaajan käsikirjassa on ohjeet. (Martin 2018, 18-21.)

Jännittäjäryhmä koostuu kahdeksasta tapaamisesta ryhmän kanssa. Jokaisella kerralla annetaan tehtävä, jota ryhmäläiset harjoittelevat arjessaan. Alussa on hyvä pyytää jännittämisen voimakkuutta mittaava kysely esimerkiksi SPIN. Nämä täytetään myös lopuksi, jotta ryhmäläiset voivat itsekkin huomata edistymisensä. Ensimmäisellä kerralla ohjaajan tehtävä on auttaa osallistujia tulemaan ryhmään ja tutustumaan muihin. Tärkeää on luoda turvallinen ilmapiiri. Ryhmässä suositaan pareittain tehtäviä harjoituksia, koska ihminen suosii sitä, että voi tutustua yhteen ihmiseen kerrallaan. Tutustuminen ja nimien oppiminen on osa ryhmän tärkeää prosessia. Tutustumis- ja ryhmäytymistehtäviä jatketaan niin pitkään, että ryhmän ilmapiiri on turvallinen ja kaikki ovat oppineet toistensa etunimet. Jännittäjäryhmään tuleville voi olla hankalaa leikkiä ja heittäytyä. Siksi on tärkeää valita harjoituksia, jotka haastavat juuri sopivasti, mutta eivät herätä epäonnistumisen pelkoa. Turvallisessa ilmapiirissä voi oppia hellittämään kontrollista. Moni jännittäjäryhmän alussa niin paljon, että kaikki energia menee oman esittely vuoron odottamiseen ja muiden esittelyt eivät jää mieleen. Jännittäjäryhmämallissa ei pidetä esittelykierrosta, vaan opetellaan nimet vähitellen harjoitusten lomassa. (mts, 33, 38.)

Toisella kerralla käydään läpi stressiä, ahdistuneisuutta ja jännittämistä sekä mistä ne johtuvat. Näiden viriäminen saa aikaan sen, että kehomme on tilassa, jossa se aistii vaaran. Tällöin kokemus toimii signaalina ja voi olla hyvinvointi tukeva ominaisuus. Keho valmistautuu kohtaamaan haasteen ja nostaa suorituskykyä. Sopiva vireystilan nousu on miellyttävää innostusta, mutta voimakkaat jännitysoireet ovat toimintaa haittaavia. Vireytymisen tarkoitus on kuitenkin antaa energiaa ja toimintavalmiutta. Sopivasti virittyneenä voi olla parhaimmillaan ja se on tarpeellinen ilmiö. Kun ihminen on ylivireytynyt, hän ohittaa mahdollisuuden arvioida tilannettaan realistisesti. Hän ei kykene säätelemään itseään rauhoittaen. Voimakas tunnereaktion ja toimintayllyke saavat aikaan taistelu-pakoreaktion. Toisen kerran teemoja ovat rauhoittumisharjoitus, nimiharjoitus, oirekarttatehtävä, keskustellaan missä tilanteissa tunnetaan jännitystä ja annetaan jännittämisen perustietoa. Ryhmässä harjoitellaan itsemyötätuntoa, rajojen asettamista, puoliensa pitämistä, itsesäätelystä, ja itsereflektiota, jotka auttavat elämään jännittämisen kanssa. (mts, 47-51.)

Kolmannella tapaamiskerralla keskustellaan stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden yhteydestä. Fyysiset tuntemukset voivat olla näissä tiloissa samoja. Vireytyminen parantaa



suoritusta ja se virittää kehon ja mielen toimintavalmiuteen. Parhaiten voivat ne, jotka reagoivat ajoissa ja osaavat palautua. Suuri määrä stressiä, ahdistusta ja jännitystä voivat vaikuttaa haitallisesti sekä ylivirittää mielen ja ruumiin. Se saa aikaan hälytystilan. Usein stressillä on taipumus, joko laukaista, pahentaa tai ylläpitää jännittyneisyyttä ja ahdistusta sekä päinvastoin. Näiden aiheuttajat voivat olla samat ja positiivisena puolena on se, että myös samat selviytymiskeinot auttavat. Näiden tilojen sietokyky vaihtelee ja on yhteydessä aikaisempiin kokemuksiin. Ihminen, joka on ollut näille herkkä, on todennäköisesti sitä myöhemminkin, jos ei osaa tunnistaa niitä ja rauhoittaa itseään. Kolmannella tapaamisella tehdään rauhoittumisharjoitus, nimiharjoitus, stressi- ja voimavarajana, keskustellaan stressistä, jännityksestä ja ahdistuksesta, etsitään tapoja hellittää ja rentoutua, puhutaan voimavaroista ja selviytymiskeinoista. (mts, 57-61.)

Neljännellä kerralla puhutaan jännittäjille tyypillisistä selviytymiskeinoista. Jännittäjät turvautuvat usein välttelyyn ja vetäytymiseen. Se voi olla hiljaiseksi jättäytymistä ja katsekontaktin välttelyä. Välttely auttaa lyhyellä aikavälillä. Kun ei toimi tilanteissa, joissa jännittää, ei tarvitse jännittää. Pidemmällä aikavälillä välttely lisää jännittämistä, koska tottuminen ja harjaannus jäävät tekemättä. Välttely ruokkii ajatusta, että tilanteet ovat pelottavia ja niille ei voi mitään. Aina ihminen ei tunnista jännitystä, vaan syöksyy tilanteisiin ja tällöin riskinä on se, että jännityksen kokemus tulee yhtäkkiä arvaamatta ja yllättää voimakkuudellaan sekä nostaa pintaan voimakkaita häpeän tunteita. Molemmilla tavoilla todelliset tunnetilat voivat jäädä käsittelemättä. Kuitenkaan ne eivät häviä ja ne voivat esiintyä epämiellyttävinä ja pelottavina kehollisina tuntemuksina. Jännittäjä saattaa suojautua suhtautumalla itsen ja muihin kielteisesti. Kielteinen sisäinen puhe voi olla yritystä ennakoida vaikeita tilanteita, jolloin jännittäjästä tuntuu, että pahimpaan varautuminen kannattaa. Osa jännittäjistä murehtii tulevia haasteita ja menneitä epäonnistumisia ajatellen, että voisi varautua epäonnistumiseen. Ihmisen varautuminen ja kielteiseen ajatteluun tottuminen voi olla niin vakavaa, että positiivista palautetta pidetään epäluotettavana. Oma onnistumista voidaan pitää sattumana. Kielteisiä tunteita vahvistava automaattinen ajattelu ilmenee lyhyenä ja nopeana reaktiona. Tämän jälkeen ruumiissa saadaan vaste ja taistelu-pakoreaktio käynnistyy. Jännittäjä ei välttämättä tiedosta ajattelunsa kielteisyyttä, vaan pitää sitä totena. Neljännellä tapaamiskerralla harjoitellaan rauhoittumaan, muistutetaan, että ollaan puolivälissä, listataan selviytymiskeinoja, puretaan jännityskokemus pareittain ja kirjataan jännityskokemuksia valkotaululle. (mts, 62-79.)

Viidennellä kerralla käsitellään jännittämistä ympäristön ja perimän kautta. Sosiaalisten tilanteiden pelosta noin kolmannes määräytyy geneettisesti. Sosiaaliseen ahdistuneisuuteen voi liittyä synnynnäisen herkkä temperamentti. Temperamenttipiirteet ovat suhteellisen pysyviä piirteitä. Lapsuuden ja nuoruudenaikaiset sosiaalisesti traumatisoivat kokemukset voivat myös vaikuttaa jännittämisen alkamiseen. Näitä tilanteita voivat olla kiusaaminen, elämänmuutokset, ulkopuolisuus, yksinäisyys, kasvatusasenteet ja vanhemman alkoholismi. Kärsimystä aiheuttaa oma ja ympäristön suhtautuminen näihin temperamenttipiirteisiin sekä tapaan reagoida. Temperamentti itsessään ei ole kärsimyksen aiheuttaja. Jännittämisen taustalla on usein monia syitä ja monta pientä asiaa johtavat isompaa jännittämiseen. Jännittämisen taustalta voivat löytyä käsittelemätön häpeä, pelko ja ahdistus. Näiden käsittelemiseksi ryhmässä tehdään ennakkotehtävä, jossa käsitellään jännityshistoriaa. Muita tehtäviä ovat rauhoittumisharjoitus, tutkitaan minuuden erilaisia puolia, käsitellään pelkoja, keskustellaan itsemyötätunnosta ja kotitehtäväksi piirretään sosiaalinen verkosto. (mt., 80-94.)

Seitsemännellä tapaamiskerralla käsitellään jännittäjän sosiaalisia suhteita. Jännittämisen takaa ei löydy yhtä tietä vuorovaikutuksen näkökulmasta. Sosiaalisilla suhteilla ja vuorovaikutustilanteilla on varsin merkittävä vaikutus jännityksen syntymisessä esimerkiksi vanhemmat, opettaja ja muut auktoriteetit ovat avainasemassa jännittyneisyyden kehittymiseen. Suhteessa olon mallit rakentuvat varhaisissa vuorovaikutussuhteissa. Ne näkyvät suhteessa toisiin, itsen, omiin oireisiin, dialogiin itsen kanssa, ilmaisutavoissa, hengityksen tavoissa ja kehon muussa viriämisessä. Seitsemännellä kerralla tehdään rauhoittumisharjoitus ja keskustellaan omista sosiaalisista suhteista. Käyntikerralla puhutaan siitä miltä niitä tuntuu läpikäydä, keskustellaan peloista vertaista ja auktoriteettia kohtaan, keskustellaan perhesuhteista kuten ilmapiiristä, vanhemmista, sisaruksista ja muista ihmisistä sekä puhutaan, että seuraava kerta on viimeinen tapaaminen. (mt., 95-101.)

Kahdeksannella kerralla ryhmän työskentely saatetaan päätökseen. Ryhmän päättyessä ohjaajan täytyy tehdä tilaa kaikenlaisille tunteille kuten pettymykselle, vaille jäämiselle, vapautumisella ja helpotukselle. Tyypillisiä kokemuksia ovat kiintymys, eroahdistus, suru sekä tunteet siitä, että aikaa ei ollut riittävästi. Ohjaajan täytyy olla herkkänä vastarinnan muodoille ryhmän lopettamisen vaiheessa. Hyvä on myös mainita, että sellaisia ylläkköitä voi tulla, että lopettaa ryhmän ennen sen lopettamista, jotta ei tarvitse kohdata ryhmän loppumisen aiheuttamia epämiellyttäviä tunteita. Kun ryhmässä mainitaan pelko, että mikään ei kuitenkaan ole muuttunut ja, ettei muista mitään, on hyvä puhua kehon muistista, johon ryhmäkokemukset ovat tallentuneet. Ryhmän viimeisen kerran tapaamisten tehtävien tarkoitus on auttaa

ryhmäläisiä käsittelemään päättymiseen liittyviä tunteita sekä jättämään jäähyväiset ja antamaan palautetta. Viimeisellä tapaamiskerralla tehdään rauhoittumisharjoitus, täytetään jännitysoireiden voimakkuutta mittaava lomake uudelleen, kerrataan ryhmän teemat, annetaan ryhmälle palautetehtävä, ohjaaja käy jokaisen kanssa läpi erikseen mittarin tuloksen, janaharjoitus jännittämisestä, keskustellaan miten ryhmäläiset aikovat työstää jännittämistä ryhmän jälkeen ja jätetään jäähyväiset. (mts, 102-107.)

Mielestäni sosiaalisten taitojen rakentumiseen pitäisi saada jo varhain tukea. Lasten- ja nuorten kanssa pitäisi keskustella ja heille pitäisi opettaa taitoja. Näkemykseni mukaan olisi hyvä, jos taitoja opetettaisiin perustuen tutkittuun ja hyväksi havaittuun malliin. Kelan (2018) raportissa todetaan, että nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöistä johtuva työkyvyttömyys lisääntyi 30 % (vuodesta 2005 vuoteen 2015). Työelämään paluuta edistää psykoterapian ja työhön suuntaavan kuntoutuksen yhdistelmä. (Kela 2018.) Mielestäni työllisyydenhoidossa kannattaa panostaa nuorten terapeutteihin ryhmiin, jotka perustuvat hyväksi havaituille malleille. Ne tukevat nuorten elämänhallintaa, niin työllistymisen kuin koulutukseen pääsemisen ja niissä pysymisen kannalta. Yksi hyväksi havaittu ryhmä on jännittäjäryhmä.

## 2.2.2 Kognitiivisten- ja käyttäytymisterapioiden vaikuttavuudesta sosiaalisten tilanteiden pelkoon

Tässä aluvussa käyn läpi erilaisia kognitiivisia- ja käyttäytymisterapioita sekä niistä tehtyjä tutkimuksia. Tutkimukset ovat sosiaalisten tilanteiden pelosta tehdyistä vaikuttavuustutkimuksia. Itse tutkin jännittäjäryhmän toimintaa nuorten kokemuksen kautta, enkä sen vaikuttavuutta, kuten esittelemissäni tutkimuksissa tehdään. Tarkoitukseni on esitellä tutkimuksia, koska niissä tuodaan esille psykoterapian menetelmien vaikuttavuus. Minna Martin on kehittänyt jännittäjäryhmän ja hän on terapeutiselta suuntaukseltaan kognitiivisanalyttinen psykoterapeutti. Itse olen kognitiivinen käyttäytymispsykoterapeutti. Näen paljon yhteneväisyyttä näillä suuntauksilla ja monesti terapeutit käyttävätkin menetelmiä monesta eri kognitiivisesta suuntauksesta.

Lasten- ja nuorten kognitiivisten- ja käyttäytymisterapioiden sovellusalue ulottuu terveydenhuollosta, opetustoimeen ja sosiaalitoimeen sekä psykoterapeuttien vastaanotolle ja

erikoissairaanhoidon. Hoidot alkoivat kehittyä 1960-luvulla ja ohjelmien rakentamisessa on hyödynnetty aikuisten psykoterapiatutkimusta ja tutkimustietoa lasten- ja nuorten kehityksestä. (Ranta, Fredriksson, Koskinen & Tuomisto 2018, 14.) Martti Tuomiston (2015) mukaan psykoterapioita voidaan arvioida ja ymmärtää kolmella eri tasolla. Näitä ovat filosofis-metodologinen, teoreettinen ja menetelmällinen. Hänen mukaansa menetelmällinen taso on suositeltavin. Menetelmällinen taso on joustavin, koska monissa eri viitekehyksissä käytetään samoja menetelmiä. (Tuomisto 2005, 125.) Esittelen terapioita menetelmällisellä tasolla, jotta väärinymmärryksiä ei tulisi. Käytän tutkimukseni lähteissä kognitiivisista ja -käyttäytymisterapioista ja kognitiivisanalyttisesta psykoterapiasta saatua tietoa, joihin näkemykseni mukaan jännittäjäryhmän menetelmät pohjautuvat.

Ranta ym. (2018, 15) käyttävät kokoavaa käsitettä kognitiiviset- ja käyttäytymisterapiat, joihin kuuluvat kognitiivinen terapia, kognitiivinen psykoterapia, kognitiivinen käyttäytymisterapia, käyttäytymisterapia ja sovellettu käyttäytymisanalyysi sekä interventiot, jotka on rakennettu näiden pohjalta. Minna Martin kertoi hänelle tekemässäni haastattelussa (Liite 4) olevansa psykologi ja psykoterapeutti (kognitiivisanalyttinen psykoterapia). Hän on rakentanut jännittäjäryhmän tämän terapian hoitokäytänteiden mukaan. Kognitiivisanalyttinen psykoterapia on kehitetty kognitiivisen ja psykonalyttisen terapian pohjalta 1980-luvulla. Sen teoriassa on yhdistetty psykodynaamisia teorioita sekä kognitiivisia menetelmiä ja periaatteita. (Minduu 2018.) Tästä syystä esittelen kognitiivisia ja käyttäytymisterapioita sekä kognitiivisanalyttista terapiaa tutkimukseni teoriaosuudessa. Erityisesti esittelen kaksi kognitiivista- ja käyttäytymisterapiasuuntausta. Toinen on jännittäjäryhmän kehittäjän Minna Martinin psykoterapeuttinen suuntaus eli kognitiivisanalyttinen. Toinen on suuntaus, johon olen itse kouluttautunut, on kognitiivinen käyttäytymisterapia. Esittelen nämä suuntaukset, jotta lukija saa kuvan kahdesta eri psykoterapeuttisesta suuntauksesta, joiden teoreettisessa pohjassa on paljon samaa. Näissä molemmissa käytetään paljon samoja menetelmiä, koska niiden tausta on kognitiivinen.

Kognitiivisten ja -käyttäytymisterapioiden käyttöä lasten- ja nuorten psykologisten häiriöiden hoidossa on tutkittu paljon. Psykososiaalisista hoitomuodoista, joita ovat psykoterapia ja muut psykologiset vuorovaikutukseen perustuvat menetelmät, sitä on tutkittu jopa eniten. Näillä hoitomuodoilla hoidetaan lääkkeettömästi mielenterveyden häiriöitä ja yritetään vaikuttaa erilaisten psykologisten ja vuorovaikutusten ongelmien tai oireiden lieventymiseen. Psykoterapian ohella psykososiaalisiksi interventioiksi luetaan muun muassa kuntoutus, taitojen opettaminen, itseapumenetelmät ja vuorovaikutusta muuttavat menetelmät. (Ranta

ym. 2018, 15.) Jännittäjäryhmässä käytetään muun muassa taitojen opettamista, itseapumenetelmiä ja vuorovaikutusta muuttavia menetelmiä. (Martin 2018, 33-120.)

Psykoterapiatyössä ei voi välttyä siltä havainnolta, että nuoruuden ja aikuisuuden siirtymävaiheessa esiin tulee ongelmia esimerkiksi nuoruusiän kehityksen epäonnistumisista ja käsittelemättömistä traumaista. Nuoruusikäisen kanssa työskennellessä voi kohdata jatkuvasti oman itsen. Työntekijä voi tunnistaa nuoren haluissa, toiveissa ja toivottomuudessa omia muistoja ja kokemuksia. Nuoruusiän aikana emotionaalinen irrottautuminen on etualalla. Prosessiin liittyy minuuden joustavuus ja epävakauskin. Näitä voimistaa seksuaalisuuden kypsyminen sekä seksuaaliseen itseen tutustuminen ja integroituminen. Nuoren pyrkimys autonomiaa kohden ei merkitse kiintymyssuhteiden liukenemista vanhempia kohtaan vaan niiden muodon muuttumista. Nuori kypsyy fyysisesti, sekä kognitiivisten kykyjen osalta. Kaikki tämä voi viedä häntä konstruktivisesti eteenpäin tai jumittua nuoruusiän eri kehitysvaiheissa mielenterveydenongelmiksi. (Lahti 2013, 130-133.)

Kognitiivisanalyttisessa terapiassa on mielen asioiden käsittelyyn tarkoitettuja menetelmiä kognitiivisesta ja analyttisestä psykoterapiasta ja siinä hyödynnetään hyväksi havaittuja terapeutteja menetelmiä. Se on alun perin lyhytkestoiseksi kehitetty, mutta se voi kestää myös yhdestä kolmeen vuoteen. Tavoitteena on asiakkaan psyykkisten oireiden helpottuminen sekä itseymmärryksen lisääntyminen. Asiakas alkaa huomaamaan uusia joustavia toimintatapoja sekä vaihtoehtoja. (KAT -yhdistys 2018.)

Psykoterapeutti tutkii asiakkaan kanssa oireilua sekä kokemuksia. Niitä jäsennetään asiakkaan ongelmien taustalla oleviin sisäistyneisiin asetelmiin, toimintatapoihin ja selviytymismalleihin. Tarkoitus on löytää uudenlainen toimintamalli, joka toimii asiakkaan työvälineenä ja toiminnan tukena. Yhdessä saavutetut oivallukset toimivat tukena terapian aikana. Ne voivat muuttaa muotoaan ymmärryksen syventyessä. Yhteinen ymmärrys luo suuntaa ja kuvaa asiakkaan tilanteesta. Se avaa mahdollisuuden uudelle suhteutumiselle ja toiminnalle. (KAT -yhdistys 2018.)

Käyttäytymisterapiat pohjautuvat behaviorismiin. Behaviorismin psykologia on oppisuunta, jossa ihminen nähdään oppimisen tuloksena. Skinneriläisyys on behaviorismin tiukin suuntaus. Behaviorismissa ongelman ratkaiseminen lähtee liikkeelle siitä, että ongelma tunnistetaan. Käyttäytymishäiriöt ovat muun muassa käytöksen liian vähäistä tai runsasta esiintymistä. Behaviorismissa käytetään positiivista vahvistamista, joka tarkoittaa palkitsemista. Kun jokin

toimintamalli halutaan poistaa, se voidaan jättää huomioitta eli sammuttaa. Lisäksi käytetään rankaisemista eli negatiivisesta käytöksestä annetaan rangaistus. Tämä on viimeinen vaihtoehto. (Keltikangas-Järvinen 2010, 229, 240, 249.)

Käyttäytymisterapia syntyi 1950-luvulla oppimispsykologisen perustutkimuksen sovelluksena. Tutkimuspainotteisesta alusta johtuen terapiamenetelmää on kehitetty tutkimuksen kautta. Sitä pidettiin ensin fobioihin soveltuvana hoitomuotona. Kuitenkin ajan kuluessa sitä on kehitetty monenlaisiin sairauksiin ja psykologisiin ongelmiin analysointi- ja hoitomuodoksi. (Tuomisto & Lappalainen, 2012.) Kognitiivisen käyttäytymisterapia on käyttäytymisterapian osa, jossa painotetaan kognitiivisten tekijöiden merkitystä. Käyttäytymisterapia on suurempi kokonaisuus ja kognitiivinen käyttäytymisterapia on osa sitä. Tähän terapiamuotoon kuuluvat kaikki ne menetelmät, joita voidaan pitää kognitiivisina tai käyttäytymisterapeuttisina. (Tuomisto 2005, 124.)

Käyttäytymisanalyysi on kognitiivisen käyttäytymisanalyysin pohjana. Sitä voidaan kuitenkin pitää myös omana hoitomuotonaan. Tällöin puhutaan sovelletusta käyttäytymisanalyysistä. Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa on tyypillistä hoito, jossa käydään läpi asiakkaan tavoitteet asiakaslähtöisesti ja inhimillinen käyttäytyminen nähdään perimän ja ympäristön vuorovaikutuksen perustuvana suhteena. Näiden vuorovaikutus on käyttäytymisanalyysin kohde. (SKY ry, 2018.) KKT:ssa tutkitaan ja käsitellään, miten ihminen toimii erilaisissa ongelmatilanteissa. Käyttäytymisterapia perustuu tutkimukseen ja käytännön kokemuksiin siitä minkälainen hoito on sopivaa eri ongelmien hoidossa. Kuitenkin eri terapeuteilla on eroja siinä mitä he painottavat terapiassa kuten verbaalista käyttäytymistä verrattuna toiminnallisiin ja kokemuksellisiin menetelmiin. (Tuomisto & Lappalainen 2012, 84)

Käyttäytymisterapiassa on myös erilaisia suuntauksia, esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) on uudenlainen tapa käsitellä asiakkaan ongelmia. Lähtökohtana on, että psykologinen kärsimys koskee kaikkia ihmisiä ja elämään kuuluu epämiellyttäviä tunteita ja kärsimystä. (Tuomisto & Lappalainen 2012, 96-97.) Yleistavoite HOT:ssa on lisätä psykologista joustavuutta. Stressitunteita vastaan kamppailu pahentaa stressiä ja kun ihminen on valmis kokemaan omat tunteensa epämiellyttävät stressitunteet voivat pysyä luonnollisella tasolla. HOT:ssa on kolme periaatetta. Näitä ovat omien kokemusten hyväksyminen ja läsnäolo nykyhetkessä, omistautuminen omien arvojen mukaiseen elämään ja toiminta arvojen mukaan. (Pietikäinen 2016, 89.) Tavoitteena on muuttaa tapaa kohdata omat ajatukset, tunteet ja muut sisäiset kokemukset olivatpa ne millaisia tahansa (Pietikäinen 2015, 27). Esittelen tutkimukseni

lopuksi nuorten kuvailuja siitä, miten jännittämisen hyväksyminen on ollut tärkeä osa heidän jännittämisen käsittelyprosessiaan. Lisätutkimuksena olisi mielenkiintoista tietää mitä kaikkia mainittuja HOT:n periaatteita jännittäjäryhmässä käytetään ja minkälaisessa prosessissa nuorten hyväksyminen ja psykologinen joustavuus lisääntyy.

Terapiaprosessin lähtökohtana on, että jokainen ihminen on yksilö ja ainulaatuinen kokonaisuus. Tästä syystä hoidon täytyy perustua yksilölliseen analyysiin. Ihmisten kokemat ongelmat ja vaikeudet voivat olla sisällöltään erilaisia, vaikka niitä ohjailevatkin samanlaiset mekanismit. Ongelma on saattanut esiintyä jo lapsuudessa, mutta sitä ylläpitävä tekijä on nykyhetkessä. Menetelminä käytetään itsehävainnointia, reagoinninehkäisyä, ongelmanratkaisumenetelmää, sosiaalisten taitojen harjoittamista, sovellettua rentoutusta, erilaisia aktivointimenetelmiä, tavankääntämismenetelmää, mielikuva-altistusta, tai suoraan altistusta sekä uusia menetelminä tietoisuustaitoharjoituksia sekä HOT -menetelmiä (Tuomisto & Lappalainen 2012, 83.)

Kognitiiviset- ja käyttäytymisterapiat ovat laajimmin tutkittuja psykososiaalisia hoitomuotoja lapsille ja nuorille ja niistä on runsaasti tutkimusta muun muassa ahdistuneisuus-, mieliala- ja käytöshäiriöiden hoidossa. Näiden terapioiden tutkimus vaikuttavuustutkimus käynnistyi 1970-luvun lopulla. Tällöin rakennettiin ensimmäiset strukturoidut hoito-ohjelmat. 2000-luvulla tutkimusten määrä on selvästi lisääntynyt, kohdealat ovat laajentuneet ja kansainvälistymistä on tapahtunut. Lievissä käytöshäiriöissä paras näyttö on muun muassa terapeuttisesti painottuneissa ryhmävalmennuksissa. (Ranta, Pihlakoski & Tuomisto 2018, 145.) Jännittäjäryhmä on kognitiivisiin menetelmiin pohjautuva ryhmämuotoinen terapeuttinen valmennusohjelma. Ryhmämuotoiset valmennukset on todettu tutkimuksissa hyväksi menetelmäksi hoitaa sosiaalista ahdistusta. Erityisesti haastattelemanuoret kertoivat vertaistuesta, jota he saivat muilta nuorilta. He perustelivat ryhmämuotoisuuden hyödyt juuri vertaistuen kannalta hyväksi tavaksi hoitaa sosiaalista jännittyneisyyttä.

Psykoterapiamenetelmien vaikuttavuuden arvioimiseen on kehitetty erilaisia menetelmiä, joista laajasti on omaksuttu käyttöön American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) luokittelu, jossa luokitellaan psykoterapian tutkimukset vahvimmasta heikoimpaan tietyin kriteerein. Näitä kriteerejä vahvimmasta heikoimpaan ovat: meta-analyysit ja systemaattiset katsaukset, satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset, vertailevat ja kontrolliryhmän sisältävät tutkimukset, avoimet tutkimukset ja tapaussarjat- ja kuvaukset. Meta-analyysit ja systemaattiset katsaukset tuovat yhteen useita hoitotutkimuksia ja luovat

uusia mittalukuja niiden pohjalta. Psykoterapeuttisten hoitomenetelmien tutkimuksessa arvioidaan myös menetelmää tutkineiden riippumattomuus. Myös American Psychological Association (APA) on julkaissut psykoterapioiden näytön astetta koskevan luokituksen. Siinä tutkimukset luokitellaan seuraavasti: vaikuttavuudeltaan hyvin osoitettu hoito, todennäköisesti vaikuttava hoito ja hoito, jonka vaikuttavuutta ei ole osoitettu eli kokeellinen hoito. (mts, 146-148.)

Ensimmäiset lasten ja nuorten sosiaalisten tilanteiden pelon kognitiivisten ja käyttäytymisterapeuttisten hoitojen vaikuttavuustutkimukset tulivat nimenomaan lasten- ja varhaisnuorten tutkimusten aineistoista. Vaikuttaviksi todetut hoidot olivat osa kognitiivisen käyttäytymisterapian ohjelmaa. Niissä painotettiin sosiaalisten taitojen harjoittelua. Näitä ovat muun muassa Deborah Beidelin ja hänen kolleegojensa Social effectiveness for children (SET-C) - hoito-ohjelma sekä Susan Spencen ja työryhmän Integrated CBT program – hoito-ohjelma. Myöhemmin kehittyivät hoito-ohjelmat suunnattuna nuorille sekä niiden tuloksellisuuden tutkimus. (mts, 158.)

Nuorilla sosiaalisten tilanteiden pelon hoidon vaikuttavuutta tutkivasta tutkimuksesta on näyttöä kertynyt Anne Maria Albanon ja työryhmän Cognitive behavioral group therapy for adolescents (CBTGT-A) – ohjelmasta. Ohjelma on neljän kuukauden mittainen ja siinä on 16-20 viikoittaista tunnin kestoista ryhmää. Se pohjautuu osin Richard Heimbergin kolleegoineen kehittämään hoito-ohjelmaan. CBTGT-A:ssa on myös vanhempien kanssa työskentelyä ja se on parhaimmillaan 13-17-vuotiaiden nuorten hoidossa. Siinä harjoitellaan sosiaalisia taitoja muun muassa niin, että niitä konkreettisesti tehdään ja harjoitellaan sekä altistetaan itseä pelottaville tilanteille. (mts, 302-303.) Tällaisia harjoitteita tehdään myös Martinin jännittäjäryhmässä.

Myös aikaisemmin lapsille suunnatusta SET-C – ohjelmasta on nuorille suunnattu terapia, jonka on kehittänyt Carrie Masia-Warren yhdessä kollegoidensa kanssa. Ohjelman nimi on Skills for academic and social success (SASS). Ohjelman vaikuttavuudesta on näyttöä kouluympäristössä toteutettavana interventiona. (mts, 158.) SET-C (nuorille muokattu myös SASS) on tiivis ja monimuotoinen ja se koostuu kahdesta viikoittaisesta tapaamisesta 12 viikon aikana. Toinen tapaaminen on lapsen tai nuoren hoitoryhmän tapaaminen ja siinä harjoitellaan sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen harjoittelua on monenlaista ja sitä on paljon. Tämän jälkeen siirrytään vapaaehtoisten omanikäisten kanssa harjoittelutilanteisiin omassa ympäristössä. Näitä harjoittelupaikkoja ovat muun muassa pizzeria tai keilahalli. (mts, 302.)



Harjoittelu todellisessa elämässä on myös Martinin mallissa tärkeä osa ja siitä myös moni nuori koki saavansa rohkaisua arkeen.

Uusin sosiaalisten tilanteiden pelon tutkimus hoidon vaikuttavuudesta on sovellus David M. Clarkin ja Adrian Wellsin kognitiiviseen malliin pohjautuvasta hoito-ohjelmasta. Siitä on saatu alustavaa näyttöä lasten- ja nuorten hoito-ohjelmasta, jota siebke Melfsen ja Ulrihv Stangieri ovat työryhmineen muokanneet. Myös samaan Clarkin ja Wellsin malliin pohjautuvat Maria Tillforsin ja tutkimusryhmän nuorten verkkoterapiaohjelma on alustavien tutkimusten mukaan hyödyllinen ja sitä tutkitaan Isossa-Britanniassa. (mts, 158.)

Kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) tehokkuus on todettu sadoissa tieteellisissä tutkimuksissa ja sitä pidetään erityisen tehokkaana ja tutkittuna hoitomuotona. Se on saavuttanut tunnustusta kaikkialla maailmalla. Tällä hetkellä sillä voidaan hoitaa lähes kaikkia psykiatrisia-, neurologisia- ja terveystieteellisiä häiriöitä. Verrattuna muihin psykoterapiamuotoihin sillä on saatu yleensä parempia tuloksia kuin muilla psykoterapiamuodoilla. (SKY ry, 2018.)

Eryisesti KKT:ta on tutkittu ja sen on havaittu olevan tehokas hoitamaan sosiaalista ahdistuneisuutta. On ihmisiä, jotka eivät saa hoidosta hyötyä ja jotka jonkun ajan päästä kärsivät uudestaan samoista oireista. Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT), jota käytetään muun muassa kognitiivisissa- ja käyttäytymisterapioissa, voi olla avuksi moniin psykologisiin häiriöihin ja saada aikaan prosesseja, joissa ihminen altistaa itseään vaikeille asioille ja oppii niiden kautta. 19 ihmistä osallistui 12 viikon tutkimukseen, jossa käytettiin altistusta ja HOT:ta. Neljän viikon kohdalla ei tapahtunut muutoksia, mutta välillä ensimmäisistä kerroista hoidon jälkeiseen seurantaan, oli tapahtunut merkittävää parannusta sosiaalisen pelon oireiden vähenemisessä ja elämänlaadussa. Nämä huomattiin myös HOT:ssa käytetyillä mittareilla. (Dalrymple & Herbert 2007, 26.) Tutkimuksessani nuoret haastateltavat ovat maininneet jännittämisen hyväksymisellä olevan suuri merkitys elämänlaadun paranemiseen. Minna Martinin yksi koko ryhmän läpikäytävä teema on juuri jännittämisen hyväksyminen osana elämää. Näistä syistä erityisesti HOT:n periaatteet olisi hyvä ottaa käyttöön nuorten kanssa työskenneltäessä.

Tutkimuskysymyksessäni tarkastelen nuorten kokemuksia Ohjaamon jännittäjäryhmässä ja mitä asioita he nostava erityisen tärkeänä esille siitä. Olen esitellyt teoreettista tutkimusta erilaisten kognitiivisten terapioiden vaikuttavuudesta. Näihin pohjautuvia mielen asioiden

käsittelyyn pohjautuvia menetelmiä on käytetty jännittäjäryhmässä. Käsittelen seuraavassa luvussa nuoruutta elämänvaiheena. Haastattelen nuoria, joten haluan esitellä missä elämänvaiheessa he tällä hetkellä elävät. Nuoret, joita haastattelin, ovat sosiaalisia jännittäjiä. Avaan teorialuvussa sosiaalisten taitojen rakentumista. Kerron miten taidot rakentuvat ja mikä niiden rakentumisessa on oleellista. Luvun lopussa kerron mitä sosiaalinen pelko, jännittäminen ja ahdistus ovat ja miten ne syntyvät sekä miten yleisiä ne ovat. Ilmiön ymmärtäminen luo pohjaa haastattelemieni nuorten kokemukselle jännittämisestä sekä siitä miten isoja ongelmia nämä arjessa ovat.

### **3 TEOREETTISET KÄSITTEET**

#### **3.1 Nuoruus elämänvaiheena**

Tässä tutkimuksessa viitekehyksenä on kehityspsykologia, jota kutsutaan elämänkaaripsykologiaksi. Esittelen Tony Dunderfeltin (2011) ajatusten kautta. Koen tärkeäksi esitellä nuoruutta elämänvaiheena, koska se on erityinen vaihe, jossa tapahtuu lyhyen ajan sisällä paljon. Nuoruudessa on näkemykseni mukaan valtavasti voimavaroja, mutta myös vaaranpaikkoja, jos kehitysvaihetta ei onnistu omasta itsestä tai ulkoisesta syystä läpikäymään onnistuneesti. Nojaan tutkimuksessani kehityspsykologisiin teorioihin.

Nuoruuden sanotaan olevan silta lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruus etenee kaikilla yksilölliseen tahtiin muun muassa biologisen ja sosiaalisen kypsymisen osa-alueilla. Fyysisesti kypsä nuori voi olla esimerkiksi sosiaalisesti tai tunne-elämältään vielä lapsellinen ja kykenemätön huolehtimaan itsestään. Impiön (2005, 44) mukaan nuoruus eri vaiheineen kestää noin 12-13-vuotiaasta noin 21-23-vuotiaaksi. Näin pitkään vaiheeseen liittyy monia eri kehitysvaiheita. Dunderfeltin (2011, 84-85) mukaan nuoruudesta voi puhua 12-20-vuoden ikäisten kohdalla. Psykologian ja lainsäädännön kentillä nuoruutta määritellään eri tavoin. Lastensuojeluviranomaisten mukaan nuori on 18-20-vuotias ja EU-säädösten mukaan nuorten viljelijöiden tuki päättyy 40-vuotiaana. Nuoruuden vapaudesta nauttivat vielä monet yli

kolmekymppisetkin. (Vilkko-Riihelä & Laine 2012, 108.) Nuorisolaissa nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiasta nuorta (Finlex, 2019). Käsitteet nuoruudesta siis vaihtelevat eri ammattilaisten keskuudessa sekä lainsäädännön ja tutkimuksen parissa.

Dunderfeltin (mt., 84-85) mukaan nuoruusikä on lopuillaan 20 ikävuoden paikkeilla ja nuori elää seestymisvaihetta. Pohdiskelun kohteena on oma asema maailmassa ja nuori aloittaa itsenäistä elämää. Nuoren on opittava uudestaan elämään ja opittava ohjaamaan omaa elämäänsä oman yksilöllisyytensä kautta. Nuori elää voimakasta yksilöllistymisen vaihetta ja maailmassa olevien vastakkaisuuksien kohtaamisessa tai törmäämisen kautta nuori herää yksilöllisyyden uuteen vaiheeseen.

Levinsonin (1986) mukaan elämänkaaripsykologia on osa kehityspsykologiaa. Se laajentaa kehityspsykologista näkökulmaa. Elämänkaaritutkimukselle on tärkeää nähdä koko ihmisen kehitys kokonaisuutena. Siinä ei ole ensisijaisesti kysymys kehitysvaiheiden tutkimisesta erillään. Elämänkaaritutkimuksen pääajatus on se, että ihmisen elämä on monimutkainen kokonaisuus erilaisia kokemuksia, ajatuksia ja kehittymistä. Elämänkaariajattelulle tyypillisiä ajatuksia on, että ihmisen kehitys voi jatkua koko elämän ajan, jokaisen elämä on ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokonaisuus, yksilöllisistä eroista huolimatta elämänkaaresta voidaan löytää yleisiä kehityksen lainalaisuuksia ja yksilön kehitystä voidaan ymmärtää parhaiten sillä, että ne suhteutetaan edellä lueteltuihin lainalaisuuksiin. (Dunderfelt 2011, 13,16.)

Nuoruus tuli varsinaiseksi erilliseksi elämänkaaren vaiheeksi ja psykologisen tutkimuksen kohteeksi vasta 1900-luvun alussa, kun yhteiskuntarakenteet muuttuivat. Nuorisokulttuurin käsite tuli vasta 1960-luvulla, kun monet tabut murtuivat. Alkoholi, huumeet ja seksuaalinen vapautuminen tulivat nuorten elämään ja tämän jälkeen nuorisokulttuurit ovat kohdanneet muutosta eri vuosikymmenillä ja niitä on tutkittu. (Vilkko-Riihelä & Laine 2012, 108.)

Nuoruudessa muuttuu suhde itseen ja omaan ulkonäköön sekä fyysiseen olemukseen. Minäkäsitys rakentuu ja oma ainutlaatuinen persoonallisuus tulee esille. Nuoruusiässä omat ajatukset ja mielipiteet muuttuvat. Nuorelle alkaa selkiytyä omat tavoitteet sekä arvot. Myös suhde muihin ihmisiin muuttuu esimerkiksi suhde omiin vanhempiin ja muihin auktoriteetteihin muuttua muotoaan. Heihin saatetaan suhtautua hyvinkin kriittisesti. Monesti nuori kokee saavansa ymmärrystä parhaiten saman ikäisiltä ystäviltä. Jotta nuori löytää omat rajansa, on vanhempien asetettava niitä hänelle. Hieman myöhemmin nuoruudessa aletaan

rakentaa aikuismaisempaa suhdetta vanhempiin. Tällöin pahimmat kuohut ovat takanapäin. Käsitys omasta itsestä muotoutuu pysyväksi vuosien kuluessa ja joidenkin tutkijoiden mukaan se ei ole koskaan valmis. Vaikeinta nuoruudessa on se, että käsitys omasta itsestä täytyy rakentaa se aivan itse. (Dunderfelt 2011., 109-111.)

Aahlbergin (1999) mukaan nuorten kehitykseen sisältyy monia muutoksia. Niitä ovat itsenäistyminen, oman elämän rakentaminen sekä aikuisten rooleihin opetteleminen. Nuori määrittelee itseään ja paikkaansa yhteiskunnassa. Nuoruusiän tärkein kehitystehtävä on siirtyminen lapsuudesta nuoruuteen ja sitä kautta aikuisuuteen. Biologinen kehitys muovaa yksilöä fyysisesti ja psyykkisesti. Nuori tasapainoilee lapsuudesta irrottautumisen kanssa sekä nuoruusiän kehityksen kanssa. Nuoruus nähdään lapsuuden jälkeisenä yksilöllistymisenä ja mahdollisuutena. (Helminen 2005, 17)

Terveys on nuorten voimavara. Sen omaavana voi elää tasapainossa fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten mahdollisuuksien ja päämäärien kanssa. Terveysvoimavaraa heikentää muun muassa psyykkiset sairaudet. Elämänsä aikana nuoren terveysvoimavarat voivat vahvistua tai heikentyä. Nuoruutta pidetään yleensä hyvän terveyden vaiheena. Viimeaikainen tutkimus on kuitenkin osoittanut nuorilla olevan paljon pitkäaikaissairauksia ja koetun terveyden sekä hyvinvoinnin ongelmia. (Rahkonen, 2010.) Näistä terveydellisistä ongelmista Ohjaamoissa on huomattu nuorten sosiaalinen jännittäminen, joka vaikeuttaa nuorten toimimista osana yhteiskuntaa ja joka haittaa heidän arkeaan. Tämä johtaa Ohjaamossa tekemiemme havaintojemme mukaan pahimmassa tapauksessa eristäytymiseen ja siihen, että nuori ei enää kykene käymään työssä tai koulussa. Tästä syystä asialle oli tehtävä jotain ja Ohjaamoissa alettiin järjestämään jännittäjille ryhmiä, joiden viitekehys on näyttöön perustuvissa terapioissa.

Portti aikuisuuteen on 28-30-vuotiaana. Ihminen kohtaa tässä iässä usein elämänmuutoksia, joissa hän kohtaa oman itsensä ja ympäröivän todellisuuden. Ross (1984) on saanut kulttuurien välisestä tutkimuksesta vahvistusta kolmenkymmenen ikävuoden siirtymälle. Tästä ajasta puhutaan toisena puberteettinä. Ihmisen arvo- ja ajatusmaailma syventyvät, tunnemaailman kohtaaminen tiivistyy, tavat ja tottumukset saattavat myös muuttua. Tämä näkyy myös kiinnostuksen kohteiden muuttumisella. Ihminen alkaa huomata fyysistä muutosta kuten hiusten ohenemista ja ryppejä. Samaan aikaan nuoruuden vaiheen ja aikuistumisen portti -vaiheen kanssa tapahtuu jäsentymisen vaihe 20-40-vuotiaana. Ihminen alkaa yhä enemmän jäsentyä itselleen yksilönä ja suhteessa ympäröivään maailmaan. (Dunderfelt 2011, 109-113.)

Kaikki haastattelemanani jännittäjäryhmän nuoret elävät nuoruusiän loppuvaihetta. He ovat 18-22 –vuotiaita. Heidän kehitystehtävänä on, tai on ollut oppia elämään ja ohjaamaan omaa elämäänsä. Samaan aikaan he elävät jäsentymisen vaihetta, jossa jäsenyytään yksilönä osana ympäröivää maailmaa. Nämä vaiheet ovat mielenkiintoisia ja innostavia, mutta ne voivat olla myös ahdistavia ja lannistavia. Nuoruuden elämänvaiheet voivat olla haastavia erityisesti erilaisten ongelmien vuoksi. Sosiaalinen jännittäminen on koko elämää kuormittava tekijä, joka vaikuttaa negatiiviseksi koko elämään. Tästä syystä nuorten sosiaalinen jännittäminen pitää ottaa yhteiskunnassa vakavasti ja sen hoitamiseksi täytyy kehittää ryhmä- ja yksilömuotoista hoitoa, apua ja tukea.

### **3.2 Sosiaalisten taitojen rakentuminen**

Hackmann, Suraway ja Clark (1998) ovat tutkineet, miten negatiivinen minäkuva vaikuttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Heidän tutkimuksessaan haastateltiin 30 sosiaalisista peloista kärsivää ja 30 henkilöä, joilla ei ole tätä häiriötä. Tutkimuksessa keskityttiin spontaanisti tuleviin mielikuviiin, joita heillä tuli menneiden muistojen pohjalta. Muistot liittyivät sosiaalisiin tilanteisiin. Sosiaalisista fobioista kärsivillä oli huomattavasti enemmän muistikuvia menneistä sosiaalisista tilanteista, joissa he olivat ahdistuneita. Heidän mielikuvansa olivat negatiivisia ja he näkivät itsensä tarkkailijan roolissa.

Näkemykseni mukaan sosiaaliset taidot ovat eri asia, kuin se, että niitä osaa käyttää. Nuorella voi olla hyvin rakentuneet sosiaaliset taidot ja hän ymmärtää miten missäkin tilanteessa niitä pitäisi käyttää, mutta hän ei jostain syystä pysty niitä käyttämään. Nuori voi myös olla innoissaan ryhmässä ja nauttia sosiaalisista tilanteista, mutta hän ei välttämättä omaa sosiaalisia taitoja. Olen huomannut, että sosiaalisesti jännittävät nuoret omaavat usein hyvät sosiaaliset taidot, mutta heille on vaikeaa käyttää niitä, koska he jännittävät. Sosiaalisten taitojen ylläpitäminen vaatii kuitenkin sitä, että niitä käytetään. Tästä syystä sosiaalisesti jännittävät nuoret eivät välttämättä ole saaneet harjoitusta siitä miten olla ihmisten parissa ja keskustella heidän kanssaan. Sosiaalisten taitojen rakentuminen on tästä syystä keskeinen käsite käsitellessä nuorten sosiaalista jännittämistä. Nuoruuden kehitysvaiheessa sosiaalisia taitojen tukeminen on tärkeää, jotta nuoret uskaltavat olla osa yhteiskuntaa. Tämä tarkoittaa sitä, että nuoret

uskaltavat toimia omassa arjessaan, kuten olla koulussa, työssä ja harrastuksissa sekä osana kaveriporukkaa, eivätkä jää syrjään.

Sosiaalisuus ei ole sama asia kuin sosiaaliset taidot. Niillä on eri ihmisille erilaisia merkityksiä. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamentin piirre ja sosiaaliset taidot opitaan. Sosiaalisuus on sitä, että on kiinnostunut ihmisistä sekä heidän seurastaan. Seurallisuus voisi olla tällä temperamentipiirteelle parempi sana. Sosiaaliset taidot tarkoittavat taitoa selvitä erilaisista sosiaalisista tilanteista. Nämä kaksi ominaisuutta eivät sulje toisiaan pois, mutta ihmisellä voi olla toinen ilman toista. Esimerkiksi ihminen voi olla kiinnostunut olemaan toisten seurassa, mutta kykenemätön tulemaan toimeen heidän kanssaan. Sosiaalisuus auttaa siinä, että sosiaaliset taidot karttuvat, mutta ei takaa sitä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan monia asioita. Niiden määrittäminen on kiinni muun muassa kulttuurista. Nykyaikana sosiaalisia taitoja koskevassa ymmärryksessä on keskeistä se, että ihminen kykenee nopeasti solmimaan kontaktin erilaisiin ihmisiin ja olemaan luonteva sekä keskusteleva heidän kanssaan. Tätä kutsutaan verkostoitumiseksi. Small talk on saanut ison roolin puhuttaessa sosiaalisista taidoista. Verkostoitumisen ja small talkin takana on ajateltu olevan kyse siitä, miten toinen ihminen voi hyödyttää toista asemallaan tai vaikutusvallallaan. Tässä kuvauksessa ei välttämättä ole sijaa auttamiselle ja lojaaliudelle. Ihminen voi pudota pois verkostoista, kun hänellä ei enää olekaan valtaa tai asemaa. Verkostojen avulla kuvataan toimivia suhteita, mutta ei sitä mitä niiden takana on. Ihmissuhteiden pitäisi perustua emootioihin, viihtymiseen, turvallisuuteen ja luottamukseen. (mts., 17.) Tällaisessa todellisuudessa eläminen voi johtaa näkemykseni mukaan hyvin painostavaan ja pelottavaan elämään. Nuoret ovat erityisesti haavoittuvassa asemassa, koska heillä ei vielä ole valtaa tai asemaa ja he vasta opettelevat muun muassa työelämässä toimimista. Nuorilla on haasteenaan myös kehityspsykologiselta kannalta katsottuna elämänvaihe, joka on itsessään jo kuormittava.

Lapsuuden sosiaalisista taidoista ja murrosiässä sosiaalisten taitojen kehittämisestä löytyy paljon tutkimusta. Kuitenkin aikuisuuden, saati nuoruuden tai nuorten aikuisten sosiaalisten taitojen kehittämisestä on vaikeampi löytää tutkimusta. Lapsi oppii sosiaalisia taitoja paljolti kasvatuksen myötä. Lapsi löytää keinot selviytyä arjessaan, mutta nämä keinot eivät ole välttämättä sosiaalisesti hyväksytyjä. Aikuisuudessa sosiaalisten taitojen ja toisten esimerkiksi työnantajan rajoitteet ja ohjeet voivat opettaa ihmiselle sosiaalisia taitoja. (Keltikangas-Järvinen 2018, 24-25.) Tätä periaatetta voi mielestäni soveltaa myös nuoriin. Ihminen voi oppia

sosiaalisia taitoja koko elämänsä ajan, ja sosiaalinen ympäristö on hänen oppimassaan suuressa merkityksessä. Konstruktivismin mukaan oppimisprosessissa korostetaan sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä yksilöllisten tiedonrakenteiden kehittämisessä (Heikkinen, Huttunen & Tynjälä 2005, 24). Näiden periaatteiden mukaan nuoren sosiaaliset taidot kehittyvät muiden kanssa toimiessa.

Sosiaalisuus on temperamenttipiirre. Aikaisemmin on ajateltu, että temperamentti on valmiina vauvan synnyttyä. Kuitenkin on tutkittu, että ensimmäisten vuosien hoivakokemukset voivat muuttaa temperamentin biologiaa. Eläinkokeissa on osoitettu, että huonosti kohdelluille ankanpoikasille kehittyi pysyvä serotoniinivaje. Serotoniini on erittäin tärkeä välittäjäaine. Se säätelee mielialaa ja stressiherkkyyttä. Myöhemmin on myös todettu aivokuvantamisen avulla, että varhaiset kokemukset voivat muuttaa temperamentin biologiaa. (Keltikangas-Järvinen 2018, 28-29.) Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa voidaan auttaa ihmistä toimimaan niin, että hän oppisi elämään vaikeiden tunteiden kanssa. Ihminen oppii hyväksymään itsessään eri puolia sekä oppii uusia tapoja toimia elämässään. (Pietikäinen, 2017, 46-48.) Tämä perustuu myös konstruktivismin ajatukselle siitä, että ihminen konstruoi jatkuvasti omia tietorakenteitaan.

### **3.3 Sosiaalinen pelko, jännittäminen ja ahdistus**

American Psychiatric Associationin (APA) mukaan sosiaalinen ahdistuneisuushäiriössä on tyypillistä se, että ihminen pelkää tulevaisuutta negatiivisella tavalla toisten arvioimaksi. Tämä johtaa siihen, että toimintakyky laskee koulussa, työssä ja ihmissuhteissa. (Kaplan, Cheri, Levinson, Rodebaug, Menatti & Weeks 2015, 212.) Minna Martinin (2017, 86-94) mukaan stressi, ahdistuneisuus ja jännittyneisyys liittyvät toisiinsa ja ovat yleisiä. Fyysiset oireet näissä tunnetiloissa ovat usein samoja, mutta niitä nimitetään eri nimillä, koska tuntemusten merkitykset riippuvat tilanteista. Voimakkaat stressi- ja jännittyneisyyskokemukset sekä traumat näiden tunteiden jäädessä päälle voivat aiheuttaa ahdistuneisuushäiriön. Monet tutkimukset ovat todenneet, että sosiaalisista peloista kärsivät ovat todella itsetietoisia. Heillä on heidän pelkäämissään sosiaalisissa tilanteissa negatiivista itsearviointia, kuten ”olen tylsä”. He tarkkailevat myös itseään ja reaktioitaan tarkasti esimerkiksi sydämen lyöntejä. (Coles, Turk, Heimberg & Fresco 2001.) Tyypillisiä oireita sosiaalisten tilanteiden pelossa ovat

jännitysoireet, kuten vatsan kipristely, palan tunne kurkussa, punastuminen, käsien hikoilu ja vapina, sydämen tykytys, heikotus tai tarve päästä äkkiä vessaan. Jännittäminen eroaa sosiaalisten tilanteiden pelosta siten, että jännittämisessä pelätään sitä, että muut huomaavat sosiaalisten tilanteiden jännittämisen. (Furman 2014, 35-36.)

NCS-R -tutkimukseen (The National Comorbidity Survey Replication Study) osallistui yli 9000 ihmistä USA:ssa. Tutkimuksessa ilmeni, että lähes 12,1% kärsi sosiaalisesta jännittämisestä jossain elämänsä vaiheessa. Tutkimuksen mukaan sosiaaliset pelot olivat neljänneksi suurin psykologinen häiriö. USA:ssa ajaeltiin vuonna 19980, sosiaalisen ahdistuneisuuden olevan vain vähäinen haitta toimintakyvylle. Tutkimukset ovat paljastaneet myöhemmin, että sosiaalinen ahdistuneisuus on iso haitta arjessa toimimiselle. Siitä kärsivät kertovat, että heidän työnsä, opiskelunsa ja sosiaalinen toimintakyky ovat merkittävästi laskeneet häiriön vuoksi. (Heimberg & MGee 2014, 114.)

On todettu, että noin 70 prosenttia suomalaisista on jännittänyt jotakin haastavaa sosiaalista tilannetta. Jännittämistä on hankala tutkia ja tuloksia haastava vertailla. Tutkimukset tällä alueella poikkeavat toisistaan hieman. Jännittäminen on niissä määritelty eri tavoin. (Martin 2017, 18.) Ben Furman (2014, 35) toteaa, että sosiaalisten tilanteiden pelko on todennäköisesti kaikista psykiatrisista ongelmista kaikkein yleisin. Se vaivaa Suomessa todella monia ihmisiä ja voi aiheuttaa muun muassa masennusta alkoholin liikakäyttöä, lääkkeiden väärinkäyttöä, ristiriitoja ihmissuhteissa, eritäytymistä, yksinäisyyttä ja opiskelun sekä työuralla etenemisen vaikeutta.

Eri kulttuureissa jännittäminen ymmärretään eri tavoin ja tämä tekee kansainvälisen vertailun vaikeaksi. Monesti suomalaiset luulevat, että Suomessa jännitetään enemmän kuin muualla, mutta tutkimukset eivät tätä väitettä tue. Vaikka jännittäminen ilmenee usein nuoruudessa, niin sen juuret ovat varhaisemmissa kasvun vuosissa. (Martin 2017, 14, 18.) Enenevässä määrin teoreettinen kirjallisuus ja tutkimus tukevat sitä, että luonteenpiirteet ja sosiaalisen jännittäminen ennustavat, että sosiaalisesta jännittämisestä tulee kaava, jota ihminen toistaa tunne-elämässään (Singh, Capolzzoli, Dodd & Hope 2015, 377). Jännittämisen ehkäisy pitäisi aloittaa jo päiväkodeissa työstäen jännittämisen kokemuksia koko kouluajan (Martin 2017, 18).



### 3.4 Tutkimuskysymys ja -tehtävä

Tutkimuksen tehtävänä on kuvata nuorten kokemuksia Ohjaamon jännittäjäryhmästä. Tutkimusaineisto koostuu haastatteluista.

Päätutkimuskysymykseni on:

Millaisia kokemuksia nuorilla on Ohjaamon jännittäjäryhmästä?

Lisäksi selvitän:

- Miten sosiaalinen jännittäminen ilmenee nuorten
- Mikä on motivoinut nuoret ryhmään?
- Millaisia hyviä käytäntöjä nuoret nostavat esiin
- Miten ryhmään osallistuminen on auttanut heitä
- Miten nuoret kokevat ryhmään osallistumisen vahvistaneen heidän sosiaalisia taitojaan?

## 4 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Tutkimuksen tieteenfilosofiset ja metodologiset perustelut

Metodologia tarkoittaa tieteenfilosofisten perusteiden, teoriapohjan, aineistonhankintamenetelmän ja tutkimusaineiston analyysimenetelmän muodostamaa kokonaisuutta. Ihmistieteelle ei ole tyypillistä metodologiaa, ja tieto hankitaan samoilla menetelmillä kuin muissakin tieteissä. Ihmistieteellinen tutkimuksen kohteena ovat yleensä ihmiset, joiden pyrkimykset, motiivit, päämäärät, tavoitteet, mielikuvat ja asenteet vaikuttavat

tutkimustuloksiin. (Metsämuuronen 2006, 18-19.) Tutkimukseni tieteenfilosofia sijoittuu fenomenologiaan. Teoria perustuu kehityspsykologiseen näkökulmaan nuoruudesta, sosiaalisen jännittämisen taustoista ja siitä miten sosiaaliset taidot rakentuvat sekä kognitiivisten- ja käyttäytymisterapioiden esittelystä. Teoria lisää ymmärrystä ilmiöstä, jota käsittelen. Olen tutkinut sitä nuorten haastatteluiden kautta, ja erityisesti minua on kiinnostanut se, miten jännittäjäryhmään osallistuneet ovat ryhmän ja sen menetelmät kokeneet. Teoriatieto jännittämisestä on tärkeää, koska taustatieto vie lähemmäksi ilmiötä. En tässä tutkimuksessa tutki, mikä yleisesti aiheuttaa jännittämistä ja mikä tutkitun tiedon valossa auttaa lieventämään sitä. Kuitenkin esittelen tätä tietoa teoriaosuudessa. Tarkoitukseni on tulkita, ymmärtää ja kuvata haastateltujen nuorten omia kokemuksia jännittäjäryhmästä.

Tieteellisen tutkimuksen kohteena on maailman osa-alue tai ilmiö (Rauhala 1975, 641.) Omassa tutkimuksessani ilmiö, josta otan selvää, ovat nuorten kokemukset Ohjaamon jännittäjäryhmästä. Tutkijan ensimmäinen tehtävä on kysyä, mistä ilmiöstä on kyse ja miten se näyttää, sekä miten sitä voi parhaiten tutkia (Rauhala 1975, 641). Tutkimuksessani olen ensin etsinyt teoriatietoa jännittämisestä yleisesti sekä siitä, miten se näyttää yhteiskunnassa ja yksilön kannalta. Jännittämistä voi tutkia monen eri näkökulman kautta, kuten miten se ilmenee ja miten sitä voi lievittää. Itse olen perehtynyt pienen ryhmän kokemuksiin jännittäjäryhmästä. Tarkoitukseni ei ole ollut tuottaa yleistettävää tietoa.

Tieteenfilosofisen analyysin ja empiirisen tutkimuksen kysymykset ovat loogisesti eri tasoissa. Filosofia kohdistuu reaalisten ilmiöiden tutkimuksen perusteisiin. Empiirisen tutkimuksen kohteena ovat reaaliset ilmiöt. Empiirinen tutkimus ja sille perusteita luova filosofia muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisuuden. Näistä osista syntyy luotettava tutkimus. (Rauhala 1975, 641-642.) Olen esitellyt tieteellistä tutkimusta jännittämisestä sekä siitä, mikä on todettu auttavan ihmisiä jännittämisen kanssa. Empiirinen tutkimukseni perustuu jännittäjäryhmään osallistuvien nuorten kokemuksiin ryhmästä ja sen sisällöistä haastatteluiden kautta. Näiden haastatteluiden kautta olen luonut tulkinnallista kuvaa siitä, mitä nuorten kokemukset pitävät sisällään ja peilannut sitä teoriaan.

Havainnollistan tieteenfilosofisten ja metodologisten ratkaisujen välisen yhteyden fenomenologian avulla. Fenomenologinen tieteenfilosofia näkyy tutkimuksessani erityisesti analyysiosuudessa, jossa käsittelen nuorten kokemuksia ja heidän hyväksi havaitsemiaan teemoja jännittäjäryhmästä. Näitä havainnoin nimenomaan kokemuksen kautta. Fenomenologia on kiinnostunut tajunnan ja maailman välisen mielellisen suhteen tuottamista

merkityssuhteista eli fenomenologia on kiinnostunut yksilöllisistä merkityksistä. Hermeneutiikassa koetut merkityssuhteet ovat väline laajemman sosiaalisen kontekstin tulkintaan. Heideggeriläistä eksistenssin filosofiaa kutsutaan hermeneuttiseksi fenomenologiaksi, koska se tulkitsee yksilön kokemusta. (Perttula 1995, 54-55.) Käytän tutkimuksessani hermeneuttista fenomenologiaa. Mielestäni nuorten kokemukset jännittäjäryhmän sisällöistä ja mitä heille on jäänyt ryhmästä mieleen sekä mikä on heidän kokemuksensa mieleen jääneistä asioista, ovat mielenkiitaisia selvitettäviä asioita.

Fenomenologia on tutkimuksessani tieteenfilosofiana taustalla ja päättelyn rakenteena on hermeneuttinen tulkinta. Käytän fenomenologiaa siis tieteenfilosofiana taustalla, mutta en analysoi tutkimustani fenomenologisella tutkimusstrategialla. Tutkimusstrategiana ja metodina käytän sisällönanalyysiä, jonka esittelen myöhemmin. (Keski-Luopa 2009.) Koen, että sisällönanalyysi sopi tutkimukseeni sen selkeyden ja teemoittelun systemaattisuuden vuoksi.

Fenomenologia on oppia ilmiöistä. Se on filosofinen suuntaus, joka tutkii todellisuuden ilmenemistä ihmiselle erityisesti hänen kokemusmaailmassaan sekä kokemuksellisuuden rakenteita havaintokokemuksessa. Fenomenologian perustaja, Husserl totesi, että tiedettä ei voi pitää objektiivisena subjektina, jolla on oma elämänsä. Ajattelu ei ala tyhjältä ja mielessä on jotakin myös ennen ajattelua. Husserlin mukaan perustansa etsimisessä tieteen on mentävä ajattelun taakse. (Keski-Luopa 2009.) Olen pyrkinyt menemään nuorten ajattelun taakse ja keskittymään heidän kokemuksiinsa tekemissäni haastatteluissa ja analyysissä.

Fenomenologia on saamassa Juha Varton mukaan sen perustieteen aseman, jollaisena Husserl sen näki. Perustelunaan hän käyttää sitä, että fenomenologia tutkii tutkimuksen kohteita kaikkein yleisimmässä muodossa ja abstraktilla tasolla. Husserl tarkoitti ylemmän tason tutkittavuudella, että voimme tutkia ainoastaan sitä, mikä meille ilmenee ilmiönä, joista emme voi väittää tietävämme mitään ja tämänkaltaisia ilmiöitä juuri pitää tutkia. Tutkimalla niistä voitaisiin tietää enemmän. Juuri tässä kohden perinteinen filosofia on ajautunut Husserlin mukaan harhateille. Perinteinen filosofia on alkanut määritellä ihmistä ja väittänyt tietävänsä hänestä etukäteen jotakin. (Varto & Veenkivi 1993, 83–84 ja 123–124.) Olen innostunut jännittäjäryhmätoiminnasta Ohjaamoissa. Koitin muistaa, että vaikka itse olen innostunut, niin en voi tietää mitä nuoret siitä ajattelevat. Pyrin huomioimaan haastatteluissa, etten ohjaile nuorten vastauksia. Ajattelin, että nuorten on hyvä antaa vapaasti vastata juuri siitä mitä he ovat kokeneet ja ajattelevat.

Husserl tutki, miten tiedon kohteet tietoisuudessa muodostuvat ja myöhemmin hän tutki aikatietoisuutta. Hän on fenomenologian perustaja ja hänen mukaansa varmaa on vain se, miten ilmiöt ilmenevät, ei se miten ne sinänsä ovat. Fenomenologiassa pidättäytyään tietoisuudessa ilmenevien ilmiöiden varmuuteen. Heidegger täydensi fenomenologista kokemuksen analyysia, jota Husserl oli aloittanut. Eksistenssifilosofia kehittyi fenomenologiasta 1900-luvulla. Eksistensitalistit, kuten Heidegger, kuvaavat olemassaolon perusrakennetta sekä ensi sijaisesti ihmisen suhdetta aikaan ja paikkaan. (Delius & ym, 97-99.) Olen kiinnostunut tutkimuksen näkökulmasta fenomenologiasta nimenomaan eksistentialismin kautta. Eksistentialismia edustaa myös Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys, jonka näen tutkimukseni ihmiskäsityksenä.

Ontologia tarkoittaa oppia olevaisen luonteesta. Ontologia pohtii, mitä on olemassa, millainen on todellisuuden olemus ja mitä voimme tietää siitä. Epistemologia tarkoittaa oppia tiedosta ja sen olemuksesta. Epistemologiassa pohditaan, mitä tieto on ja kuinka oletamme saavamme tietoa siitä sekä minkä uskomme olevan olemassa. (Kyrö 2003, 57-61.) Perehdyn siihen, mitä mielenkiintoista saan jännittäjäryhmän sisällöistä sekä nuorten kokemuksista tietää ja esitellä tutkimuksen löytöinä. Tutkin jännittäjäryhmän nuorten kokemuksia kyseisestä jännittäjäryhmästä. En tuota yleistettävää tietoa, vaan tutkin nuorten kokemuksia tiettyssä ajassa ja paikassa. Olen koonnut nuorten esiin nostamat asiat tiettyjen teemojen alle. Teemat nousivat nuorten kertomista kokemuksista haastatteluissa. Esittelen ne tutkimuksessani. Näitä teemoja löytyy myös kirjallisuudesta ja huomasin, että nuorten kertoma sekä tutkimustieto hyvistä käytännöistä sosiaaliseen jännittämiseen olevista menetelmistä ovat samansuuntaisia.

Olemassaoloamme on perusteltu objektiivisilla ja subjektiivisilla totuuskäsityksillä. Tutkijan täytyy miettiä, ajatteleeko hän tutkimuskohteensa olevan ihmisen käsityksistä riippumaton kokonaisuus (realistinen ontologia) vai ihmisten käsityksiin perustuva kokonaisuus (sosiaalinen ontologia). Näin ollen tutkija pystyy perustelemaan työhönsä liittyviä epistemologisia valintojaan. (Pekkarinen & Sire`n 2017, 3-4.) Tutkimukseni totuuskäsitys on subjektiivinen, koska se perustuu nuorten omiin kokemuksiin, ollen näin myös sosiaalinen ontologia. Haastattelemiini nuoret kertoivat omasta käsitysmaailmastaan mielipiteitään kokemuksistaan.

Tutkimukseni ihmiskäsitys on holistinen ja se näkyy läpi tutkimukseni. Lauri Rauhalan (2014, 17-20) mukaan ihmisen olemisen ongelman ontologisesta analyysistä puhutaan usein filosofisena antropologiana. Kuitenkin hänen mukaansa on myös ihmistä koskevaa filosofiaa, jota ei kutsuta antropologiaksi. Tästä syystä on parempi puhua vain ihmisen olemisen

ongelman filosofisesta analyysistä. Rauhalan mukaan ainoastaan ontologisen analyysin kautta voidaan esittää ihmiskäsitys. Empiirisen tutkimuksen tuloksella taas esitetään tutkimuksen tulos eli ihmiskuva. Rauhalan ajatuksiin on vaikuttanut Edmund Husserlin fenomenologia ja Martin Heideggerin eksistenssifilosofia ja hän esittelee näitä kirjassaan *Ihminen kulttuurissa – Kulttuuri ihmisessä* (Rauhala 2005.)

Valitsemani tieteenfilosofinen tausta sopii Rauhalan esittelemään holistiseen ihmiskäsitykseen. Rauhala on ottanut piirteitä ihmiskäsityksen teorialleen eksistenttisestä fenomenologiasta ja hermeneuttisesta tulkinnallisuudesta. Fenomenologia ja ajatus relativistisesta maailmasta sopii Rauhalan käsitykseen. Kuten Rauhala on todennut hänen ontologinen ihmiskäsityksensä ottaa huomioon kaikki merkitykselliset ihmiskäsitykset.

Ihminen on tajunnallinen, kehollinen ja situationaalinen olento. Ihmisen situationaalisuus, kehollisuus ja tajunnallisuus kietoutuvat yhteen olemassa olossaan. Tajunnallisuuden olemassaolontapa ovat erilaisia kuin kehollisuudessa. Tajunta on inhimillisen kokemuksen alainen ja siitä puhutaan mielellisyytenä. Mieli (noema) on se alue, jonka avulla tiedetään, ymmärretään ja uskotaan ilmiöistä jotakin. Mieli on näin ollen merkityksien antaja. Mieliä on iso joukko kuten ilmiöiden, objektien ja asiointilojen nimet. Mieli ei ilmene selkeästi eikä ole todellisuuteen täsmällisesti asettuva. Tajunnallisuudessa tapahtuu myös merkityssuhteiden jäsentymistä, unohdusta ja uudelleen muistiin palauttamista. Kehollisuus on ihmisen olemassaolon orgaaninen muoto. Situationaalisuus tarkoittaa ihmisen olemassaolon kietotutumista omaan elämäntilanteeseensa. Rauhalan keskeinen käsite on situationaalinen sääntöpiiri. Eri olemisenpuolet ovat situationaalisesti samaan aikaan läsnä. (mts, 31-46 ja 59-60.) Ihminen tulee parhaiten ymmärretyksi ja autetuksi hänen maailmasuhteidensa pohjalta ja tällä on paljon merkitystä muun muassa auttamistyössä. Ihmisen olemassaoloon voidaan vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti kaikkien ihmisen olemassaolon kanavien kautta. (Rauhala 2014, 31-46, 126.)

Empiirisen tutkimuksen ontologisen analyysin jälkeen pohditaan tutkimuksen epistemologisia vaihtoehtoja. Niitä ovat positivismi, realismi, tulkinnallisuus ja pragmatismi (Pekkarinen & Sire`n 2017, 4). Laadullisen tutkimuksen tyypillinen tieteenfilosofian tausta on empiirinen interpretivismi. Se sisältää erilaisia tulkinnan mahdollisuuksia korostavia tieteenfilosofisia suuntauksia (Jyväskylän yliopisto 2015.b). Interpretivismissä ajatellaan, että sosiaaliset ilmiöt koostuvat erilaisista subjektiivisista näkemyksistä. Tästä johtuen sosiaalisia ilmiöitä tutkivan pitää lähestyä sosiaalista ilmiötä kysymällä, minkälaisena kohdejoukko itse näkee tutkittavan

ilmiön. (Pekkarinen & Sire`n 2017, 4.) Tutkimukseni on tulkinnallinen eli interpretivistinen. Tästä syystä teen tutkimukseni haastatteluilla ja tulkitsen niitä hermeneuttisella päättelyn rakenteella fenomenologian ollessa tieteenfilosofiana taustalla.

Interpretivismi ja relativismi liittyvät läheisesti toisiinsa. Tulkinnallisuus eli interpretivismi on epistemologista relativismia. Molemmat perustuvat samantapaisiin ideoihin todellisuuden ja tiedon luonteesta. Relativismin mukaan yksiselitteistä totuutta ei ole olemassa. Siinä tiedon ja totuuden muodostumiseen vaikuttaa ympäristö, josta käsin tietoa tuotetaan ja tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan. (Jyväskylän yliopisto 2015.c.) Tutkimusstrategiassani käytän interpretivismia eli tulkinnallisuutta. Tulkitsen haastateltavien vastauksia ja esittelen ne tulkitseni teoria sisältöjen ja analysoinnin kautta mielekkäinä kokonaisuuksina. Ajatteluni on relativistista, joka tarkoittaa sitä, että esittelen tutkimukseni tuloksia tulkinnallisesti oman ajatteluni kautta. Oma tulkintani haastatteluista on relativistista eli suhteessa haastateltavien elämäntilanteeseen ja siihen, miten he tuovat esille kokemuksiaan sekä miten itse niitä tulkitsen omasta kokemusmaailmastani käsin. Fenomenologia voidaan katsoa tieteenfilosofialtaan relativistiseksi ja se on tutkimukseni tieteenfilosofisina suuntauksina.

Tiedonintressinsä ja empiirisen tutkimuskohteensa ontologisen sekä epistemologisen analyysin jälkeen valitaan parhaiten soveltuvin tieteenfilosofisen paradigman. Tämä tarkoittaa toimivinta ontologisten ja epistemologisten vaihtoehtojen yhdistelmää eli pohdintoja siitä mikä on tutkijan käsitys olevasta ja tiedon rakentumisesta. Tämän jälkeen pohditaan, kuuluuko paradigma eli tiedonintressi aristoteeliseen vai galileiseen tutkimusperinteeseen. Aristoteelisella tutkimusperinteellä tarkoitetaan syvempään ymmärtämiseen pyrkivää ja laadullista eli kvalitatiivista tutkimusperinnettä. (Pekkarinen & Sire`n 2017, 5.) Aristoteleen filosofia on aihepiiriltään laaja ja hänen aikanaan esiintyy ensimmäistä kertaa filosofian eri osa-alueiden eriytyminen, josta on myöhemmin johdettu muun muassa psykologia ja logikka. Aristotelestä voi pitää filosofian historian perustajana, koska jokaisen teeman kohdalla hän käsittelee myös muiden filosofien ajatuksia ja teorioita. (Delius, Gatzemeier, Sertcan & Wunscher, 13.) Tieteenfilosofisesti ajatellen tutkimukseni kuuluu aristoteeliseen, eli sosiaalista ontologiaa ja relativistista epistemologiaa korostavaan tutkimusperinteeseen. (Pekkarinen & Sire`n 2017, 2.)

Fenomenologista ajattelua käytän erityisesti haastatellessani nuoria. Fenomenologiassa tutkitaan ilmiöitä ja erityisesti niistä saatavaa kokemusperäistä tietoa. Olen tutkinut ilmiönä jännittämistä ja nuorten kokemuksia siitä. Fenomenologiassa toteutuu aristoteelinen tutkimusperinne, jossa on tarkoitus syventyä ilmiöön syvällä ja ymmärtävällä tavalla.

Tutkimuksen tieteenfilosofia pohjautuu interpretivistisille ja relativistiselle suuntaukselle, jota fenomenologia edustaa. Interpretivismin tulkinnallisuus Tutkimus perustuu fenomenologian tieteenfilosofisten suuntausten ontologiaan ja epistemologiaan.

#### 4.2 Aineistonhankintamenetelmien kuvaus ja perustelu

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote soveltuu hyvin koettujen ilmiöiden tutkimukseen. Erityisesti se soveltuu niiden ilmiöiden tutkimiseen, joiden perusta on tajunnassa, vuorovaikutuksessa tai sitä jäsentävässä kielessä. (Perttula 1995, 98.) Tarkastelen tutkimuksessani ilmiötä ja kokemusta erityisesti ihmisen subjektiivisena kokemuksena eli hänen oman tajuntansa ilmiöitä.

Laadulliselle tutkimukselle tärkeä kysymys on ”Miten voin ymmärtää toista” (Tuomi & Sarajarvi 2002, 70). Olen kokenut välillä haastavaksi ymmärtää toista, niin että en ohjaile vastauksia kysymyksiä kautta tiettyyn suuntaan. En halua ohjailla vastauksia, koska toivon saavani mahdollisimman hyvin esille nuorten omat kokemukset. Olen koulutukseltani psykoterapeutti ja työssäni saatan opastaa myös ihmisiä asioista ja kertoa eri näkökulmia. Toki työhöni kuuluu myös kysyä kysymyksiä ja olla mahdollisimman neutraali.

Tein tutkimuksen puolistrukturoidulla haastattelulla. Halusin suunnitella kysymykset etukäteen, mutta jättää tilaa myös muunlaisille kysymyksille ja keskustelulle. Ryhmää ohjaavan psykologin näkemyksen mukaan oli myös tärkeää, että nuoret näkisivät kysymykset ennen päätöstä osallistua haastatteluun. Haastattelin nuoria, koska tällöin mahdollisuus siihen, että voin esittää myös tarkentavia kysymyksiä. Haastatteluissa pidin mielessäni, että en voi ohjailla vastauksia, kuten en voi tehdä psykoterapeutin työssäkään. Koin ensimmäisissä haastatteluissa, että ne olivat haastavia tehdä, koska piti pysyä tietyssä roolissa haastattelijana. Tunnistin tämän ongelman ja mielestäni pitäydyin hyvin haastatteluni kysymyksissä. Mielestäni oli erittäin hyvä, että haastattelukysymykset oli pohdittu tarkkaan ja monen ihmisen kanssa, jotta haastattelurunko oli mahdollisimman sujuva.

### 4.3 Aineiston keruun kuvaus ja reflektio

Tutkielman aineistona on kuusi haastattelua. Haastateltavista useimmat olivat käyneet Ohjaamossa ja saaneet tukea sieltä, mutta eivät kaikki. Kaksi heistä tuli yhteistyötahon kautta, joita olivat TE-toimisto ja lukio. Haastateltavat olivat 18-22-vuotiaita naisia., koska molemmat ryhmät koostuivat pelkästään naisista. Nuoret olivat tällä hetkellä koulussa, työssä, harjoittelussa tai työttömänä. Kaikki heistä mainitsivat, että haluavat tehdä työtä tai olla koulussa, mutta se on ollut välillä vaikeaa sosiaalisen jännittämisen vuoksi. Aineiston hankin Ohjaamon jännittäjäryhmässä käyneitä nuoria haastatteleamalla. Ryhmät ovat toteutuneet kahden psykologin ohjaamina. Ensimmäisestä ryhmästä sain kaksi haastateltavaa ja tätä ryhmää ohjasi yksi psykologi. Toisesta ryhmästä sain neljä haastateltavaa. Tätä ryhmää ohjasi kaksi psykologia yhdessä.

Psykologit haastattelivat nuoret ennen ryhmään tuloa. Nuorille kerrottiin tutkimuksestani ja kysyttiin halukkuutta osallistua haastatteluihin. Nuorille annettiin tässä vaiheessa haastattelukysymykset (Liite 1) sekä saate (Liite 2), jossa kerrottiin tutkimuksesta. Kun nuoret ryhmän jälkeen tulivat haastatteluun, heille annettiin suostumuslomakkeet (Liite 3), jossa he suostuivat, että saan käyttää heidän haastattelunauhoitteitaan tutkimuksessani. Tässä vaiheessa näytin vielä uudestaan haastattelukysymykset sekä saatteen.

Laadin haastatteluiden kysymykset ensin itse. Tämän jälkeen sain niihin kommentteja ryhmänvetäjänä toimivalta psykologilta, Ohjaamoiden ONNI – hankkeen projektipäälliköltä, Ohjaamoiden tutkimusten kommentointi -ryhmältä ja pro gradu -tutkielmaani ohjaavalta professorilta. Jälkikäteen arvioituna pidän hyvänä, että kysymykset oli hyvin mietitty, koska minusta tuntui, että haastattelut onnistuivat ja monia ylimääräisiä kysymyksiä ei tarvinnut esittää. Sain kysymyksiä esittämällä nuorten näkemyksiä kysymyksiin, joista olin kiinnostunut. Minulle selkeni hyvin nopeasti jo haastatteluista tekemällä, että eri haastatteluihin osallistuneet nuoret puhuivat hyvin samoista asioista. Jo haastatteluista tehdessäni mielessäni alkoi hahmottua teemoja aiheista, jotka olivat olleet nuorille tärkeitä.



#### 4.4 Aineiston analyysin kuvaus ja perustelu

Haaparanta ja Niiniluoto esittävät kolme erilaista päättelyn rakennetta. Näitä ovat hypoteettis - deduktiivinen analyysi ja synteesi sekä hermeneuttinen dialogi. Hermeneuttisessa dialogissa olennaista on se, että tutkijalla on tarve ymmärtää tai nähdä tutkimuskohteen asettamia merkityksiä. Tällaista tutkimustyyliä kutsutaan tulkinnalliseksi metodiksi. Se perustuu hermeneuttiseen tulkintaan, joka nousee aineiston ja tutkijan välisestä dialogista. Tutkija etsii aineistoa koskevaa tulkintaehdotusta ja pyrkii ilmaisemaan aineistoon liittyviä merkityksiä. Tulkintaprosessi etenee kokonaisuudesta osiin ja osista kokonaisuuksiin. Tätä kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi. (Haaparanta & Niiniluoto 1998, 54-71.) Oman päättelyni rakenne on hermeneuttista ja tässä tutkimuksessa hermeneuttista dialogia.

Hermeneuttinen päättely sopii tutkimukseeni ja tapaani ajatella. Pystyn siihen myös tutkijana sitoutumaan ja se on minulle luonnollinen tapa nähdä maailmaa. Lauri Rauhalan ihmiskäsityksen keskeinen käsite on situationaalinen faktisuus eli ihmisen tapa määrittää maailmaa hänen tilanteessaan (Rauhala 2014, 43-44). Rauhala tulkitsee siis hermeneuttisella päättelyllä ihmisen olemista. Koen tämän tyyppisen tutkimusotteen itselleni luontevaksi. Mielestäni Rauhalan kuvailema ihmisen situationaalisuus on kuvaava käsite. Hermeneuttinen päättely näkyy erityisesti analyysissäni, jonka perusteella olen tehnyt tutkimukseni johtopäätökset. Tutkimukseni analyysissä käytän teorian tiedon, oman tulkintani ja haastateltavien ilmaisevien kokemusten vuoropuhelua.

Päättelyni pohjautuu hermeneuttiseen dialogiin eli tulkintamenetelmään. Ihmisen käyttäytymistä koskevassa tutkimuksessa tulee usein eteen tarve ymmärtää merkityksiä, jolloin tutkimuksen tulosta kutsutaan tulkinnaksi. Päättelyäni voi kutsua tulkinnalliseksi metodiksi. Se perustuu tutkijan ja aineiston väliseen hermeneuttiseen dialogiin. Tulkintaprosessi etenee kokonaisuudesta osiin ja osista kokonaisuuksiin. Tätä kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi. (Kyrö 2003, 75.) Oma tulkintaprosessini eteni haastatteluista teemoittelun ja tyypittelyn kautta analyysin tekemiseen. Jo haastatteluvaiheessa huomasin, että haastateltavien vastauksista löytyi tiettyjä teemoja, jotka löysin myös jännittämistä koskevasta tutkimustiedosta.

Psykoterapeutin ohjaama terapiaprosessi antaa hyvän esimerkin hermeneuttisen kehän käyttämisestä tutkimuksessa. Terapeutin maailmankuvassa on kasautunut kuvaus tai käsitys asiakkaasta. Asiakas on kuvauksessa itsenäisenä osana. Käsitys asiakkaan tilanteesta antaa terapeutille viitteitä kussakin vaiheessa terapiaprosessin ohjaamisesta. Ohjaaminen tapahtuu

asiakkaan tilanteesta käsin, mutta sen perusta on terapeutin tutkivassa terapiaoitteessa. Sama rakenne etenee hermeneuttisessa tutkimuksessa, vaikka tutkijalla ei ole terapeuttisia tavoitteita. Hermeneuttisessa kehässä etenevä tutkimus eroaa tavanomaisesta tieteellisestä tutkimuksesta. Tutkiva systeemi muuttuu siinä koko ajan riippuen siitä mitä tietoa tai tiedon muuttumista prosessissa tapahtuu. (Rauhala 2005, 175.)

Koin Rauhalan kuvaileman esimerkin arvokkaana löytönä, koska huomaan tekeväni tutkimusta hänen kuvaamallaan tavalla. Rauhalan esimerkki kuvaa omaa maailmankatsomustani psykoterapeuttina ja tutkijana. Olen tehnyt tutkimusta tavalla, jota kuvaa hyvin Rauhalan näkemyksestä terapiaprosessista. Psykoterapeuttina pystyn hyvin samaistumaan tähän esimerkkiin. Tutkijana minulla on tietty käsitys haastateltavista ja heidän elämäntilanteestaan ja se on antanut minulle pohjan haastattelukysymyksille. Ennakkotietojen perusteella olen tiennyt, että haastateltavat ovat olleet jännittäjäryhmässä ja he ovat halukkaita tulemaan haastatteluun. Olen esittänyt kysymyksiä, jotta saan tietoa heidän kokemuksistaan jännittäjäryhmästä. Olen ymmärtänyt tutkijana oman rajallisuuteni, joka pohjaa siihen, että minulla on omat ajatukseni ja kokemukseni sekä sen, että teen tulkintaa näiden pohjalta. Olen myös muuttanut näkökulmaani riippuen siitä mitä haastateltavat tuovat esille. Ensin ajattelin, että en ota teorian tiedosta otsikoiteja analyysiini. Haastateltavat toivat kuitenkin kerta toisensa jälkeen tiettyjä teemoja esille, jotka olivat teorian tietoni eli tietoni muun muassa psykoterapeuttisista toimivista menetelmistä, kautta löydettävissä jo haastatteluissa, joten muutin käsitystäni otsikoinnista.

Tutkielman aineistona on kuusi haastattelua ja aineisto on analysoitu sisällönanalyysillä. Tein analyysin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Siinä luodaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Aikaisemmillä havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla ei ole merkitystä lopputulokseen tällaisessa tutkimuksessa analyysin toteuttamisen kanssa ja kaikki teemat nousevat aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97.) Kaikki havainnot joita olen tehnyt, ovat syntyneet haastatteluiden ollessa käynnissä tai haastatteluiden aikana sekä analyysia tehdessäni. Teemat ovat nousseet aineistosta ja sillä ei ole ollut merkitystä mitä aikaisempi havaintoja tai teorioita on aikaisemmin ollut. Kuitenkin haastatteluiden aikana ja sen jälkeen oma tapani tehdä tutkimusta on alkanut hahmottumaan haastatteluiden kautta.

Tein analyysin aineistolähtöisesti. Oletan tämän johtuvan siitä, että taitoryhmä on tehty vankalle teoreettiselle pohjalle ja teorian tiedosta saatuja toimivia menetelmiä on myös käytännössä testattu jännittäjäryhmissä. Ryhmässä paljon käytetyt menetelmät perustuvat

muun muassa kognitiiviseen psykologiaan painottuviin psykoterapioihin, joiden tehoa on tutkittu paljon.

Identifioin litteroimastani haastattelupuheestakaksi eri pääluokkaa. Pääluokalla tarkoitin niitä asioita, jotka nousevat esiin jännittämisestä yleensä. Pääluokan sisältä nostin esiin kokonaisuuksia. Ensimmäinen pääluokka oli ryhmän taustalla olevat ilmiöt, kuten se miksi on tullut ryhmään, mitä jännittää ja miksi on pysynyt ryhmässä. Näitä nimesin seuraavasti: mitä jännittää, ohjaajien tuen merkitys sekä koulutukseen- ja työhön hakeutuminen ja niissä pysyminen. Toisena pääluokkana oli ryhmässä läpikäytävät asiakokonaisuudet, jotka olivat psykoedukaatio, vertaistuki, hyväksyminen ja toiminnalliset menetelmät. Tämän jälkeen otsikoin aiheet ja laitoin kunkin teeman alle tyyppiesimerkkejä. En analysoinut kielteisiä vastauksia, joita toi esille vain yksi haastateltava, koska en saanut teemoiltetua niistä selkeää kokonaisuuksia. Toin ne kuitenkin esille. Esittelin tutkimuksessani niitä nuorten vastauksia, joista voidaan nähdä mitkä tekijät auttoivat nuoria jännittämisen kanssa. Näitä vastauksia oli paljon, joten tästä syystä keskityin niihin.

Vuorovaikutus haastatteluissa oli aluksi jännittynyt. Pohdin osaanko haastatella, mutta tämä meni nopeasti ohi, kun aloimme keskustelemaan. Ensimmäinen haastateltavani oli puhelias ja kertoi paljon ja oma epävarmuuteni haastattelijana hälveni. Mielestäni haastattelut sujuivat hyvin ja koin, että sain haastateltaviin hyvän kontaktin. Koen, että huolellinen etukäteisvalmistelu kysymyksissä ja haastateltavien tiedotuksessa oli osaltaan hyvä pohja luonteville haastatteluille.

Haastatteluiden jälkeen purin haastattelunauhoitteet kirjoittamalla. Tämän jälkeen teemoittelin vastaukset. Huomasin, että vastauksia ryhmän hyvistä käytännöistä oli paljon ja vastauksissa ei juurikaan tullut esille kritiikkiä. Tutkimuksen aineisto kertyi kuuden haastateltavan vastauksista. Jännittäjäryhmien ollessa pieniä en saanut enempää haastateltavia. Vastauksissa oli selkeästi nähtävissä tietyt toistuvat teemat, joten koin, että aineisto saturoitui. Saturatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa aineisto alkaa toistaa itseään ja mitään uutta merkittävää tietoa ei enää tule esiin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 89).

Raportoin tekemäni havainnot kahden edellä mainitun pääluokan mukaisesti. Ensimmäisen otsikon alla on nuorten kokemukset jännittäjäryhmästä. Tämän otsikon alle olen kerännyt havaintoni siitä, miten nuoret kertovat sosiaalisesta jännittämisestä, jota on heillä kaikilla. Tämän lisäksi he kertovat, miten heidän jännittämisensä on vaikuttanut kouluttautumiseen ja

työllistymiseen. Nuoret kokivat, että ryhmään lähteminen jännitti, mutta kuitenkin sitä ennen saatu tuki vaikutti siihen, että he halusivat sinne mennä. Myös ryhmää ennen ja ryhmästä saatu vertais- ja ohjaajantuki oli heille merkityksellistä.

Tutkimukseni tarkoitus tuottaa tietoa haastateltavien kokemuksia ja analysoida niitä suhteuttamalla ne aikaisempaan tutkimukseen.. Tutkimus on vahvistanut jo olemassa olevaa tietoa hyvistä käytännöistä. Jännittäjäryhmän ohjaaja ja kehittäjä Minna Martin on myös havainnut esittelemäni teemat hyväksi omassa työssään. Näkemykseni mukaan voidaan joka tapauksessa ajatella, että ryhmän sisällöt ovat hioutuneet toimiviksi. Tästä näkisin vahvistuksena sen, että ryhmäläisten mainitsemat hyödylliset menetelmät ja ne menetelmät, jotka Martin on kokenut hyväksi, ovat samansuuntaiset.

#### **4.5 Eettiset kysymykset**

Tutkimustilanteissa pohditaan haasteita, joita nousee eettisessä tarkastelussa yksityisyyden ja luottamuksellisuuden alueella (Strandell 2010, 101). Yhä uudestaan nousee esiin se, miten tutkijan täytyy olla tietoinen omista sitoumuksistaan ja nähdä ne suhteessa tutkimuskohteeseensa. Yksi lapsuuden- ja nuorisotutkimuksen keskeisimmistä eettisistä keskusteluista liittyy aikuisen tutkijan ja nuoren tutkittavan valtasuhteeseen. Kysymys kiteytyy siihen, miten nuorta tutkittavaa voidaan suojella. (Vehkalahti 2010, 140-141.) Olen ollut tietoinen omasta taustastani psykoterapeuttina sekä siitä, miten taustani voi vaikuttaa haastatteluisissa. Olen pyrkinyt olemaan avoin psykoterapeuttitaustastani sekä kuitenkin haastattelutilanteessa ottamaan haastattelijan roolin.

Haastateltavien nimet on muutettu tutkimuksessa. Halusin käyttää nimiä koodien sijaan, koska mielestäni ne sopivat paremmin haastattelun kautta tehtävään tutkimukseen. Haastateltavat ovat iältään 18-22 -vuotiaita. Nimien perässä ei lue ikää, koska ikähaitari on pieni ja jotta nuoria ei tunnisteta vastauksista. Nuorten vastauksien lainauksia on analyysiosassa paljon, koska ne ovat mielenkiintoista luettavaa ja kuvaavat hyvin nuorten ajatuksia. Analyysini perusteella muotoutui seuraavan luvun rakenne. Kaksi pääluokkaa, jotka hahmottuivat analyysissäni on otsikoitu; kokemuksia jännittämisestä ja tuen merkityksestä sekä ryhmän tärkeimmät teemat. Näiden sisälle on hahmottunut nuorten kokemukset siitä mitä he

jännittävät ja mikä on tuen merkitys heille sekä toisen pääotsikon alle ne ryhmässä käsitellyt teemat, joista nuoret kokivat saaneensa eniten apua.

Oman tutkimustyön tieteenfilosofia täytyy ymmärtää, jotta ymmärtää mille näkemyksille oma tutkimus perustuu. Tällöin tutkijana voin olla tietoinen omista ratkaisuksista ja perustella tutkimuksen myös eettisesti. Empiirinen tutkimus on aina sitoutunut tietynlaisen tiedon tuottamiseen, johtuen taustalla vaikuttavasta tieteenfilosofiasta ja metodeista. (Rauhala 2014, 15.) Tutkimukseni tieteenfilosofia on fenomenologinen. Fenomenologia näkyy erityisesti analyysissäni kokemuksen tutkimisesta ilmiönä. Käsitelmäni fenomenologiasta perustuu hermeneuttiseen päättelyyn ja tulkintaan eli hermeneuttiseen tulkinnan kehään. Ihmisen olemisen ontologia perustuu holistiseen ihmiskäsitykseen, johon voi soveltaa hermeneuttista tulkinnan mukaista tutkimusotetta. Metodeinani käytän laadullista tutkimusta, joka koostuu haastatteluista ja niiden sisällönanalyysistä. Näistä koostuu tutkimukseni paradigma ja metodologia. Olen tutustunut tutkimukseni tieteenfilosofiaan hyvin varhaisessa vaiheessa ja näen, että tämä pohja on tärkeä perusta tutkimukselleni. Koen myös, että tutkimukseni eettinen perusta on paremmalla pohjalla, kun tunnen tutkimuksen periaatteet ja metodologian hyvin.

Mikko Takala kirjoittaa väitöskirjassaan nuorten kokemasta asioiden merkityksestä. On tärkeää että nuoret itse kokevat, että ne asiat, joihin he osallistuvat ovat merkityksellisiä. Nuori voidaan saada takaisin yhteiskuntaan esimerkiksi koulutukseen, jos hän itse kokee tällä asialla olevan merkitystä. (Takala 1992, 163.) Tämä onkin eettisesti erittäin tärkeä asia, joka pitäisi huomioida aina tehdessä nuorten parissa työtä tai, vaikka haastatellessa heitä tutkimukseen. Nuorten sitouttaminen toimintaan ja osallistumisen merkityksellisyyden varmistaminen on tärkeää. Koin, että nuoret sitoutuivat mielellään tutkimukseeni, koska he kokivat jännittävien nuorten asioiden eteenpäin viemisen tärkeänä.

Jännittäminen on kullekin yksilölle omanlainen kokemuksensa ja se voi olla hetkestä ja paikasta riippuvainen ilmiö. Tällöin sitä voidaan pitää myös kontekstuaalisena ilmiönä. Se on sidottu siihen kontekstiin, jossa se ilmenee. Ryhmään osallistuminen on kontekstuaalinen ilmiö ja subjektiivinen kokemus. Tutkimus on luonteeltaan kontekstisidonnainen eli se on totta tietystä ajassa ja paikassa. Tähän olen paneutunut Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen kautta. Tässä tutkimuksessa jännittäminen ja jännittäjäryhmän kokeminen ilmenee ja elää tilanteissa, joissa vaikuttaa nuoren oma historia ja kokemukset sekä ryhmän ohjaajana toimivan henkilön toiminta ja nuoren kokemus siitä.

Nuorten arki on yhteydessä globaaleihin ja paikallisiin kehityssuuntiin. Tästä syystä myös suomalaiset nuorisotutkijat tuottavat tietoa nuoruudesta. Näin ollen nuorten omat näkökulmat voisivat tulla yhteiskunnassa esille. Nuorisotutkijoilla on ollut missiona tuoda esille tietoa ja näin parantaa nuorten elinoloja. (Honkatukia & Nieminen 2017, 41-42.) Näistä lähtökohdista olen myös itse tehnyt tutkimusta. Minulla on ollut selvä missio nuorten elinolojen parantamisesta ja olen sillä asialla tutkimukseni valmiiksi saattamisen jälkeenkin.

## **5 NUORTEN KOKEMUKSIA JÄNNITTÄJÄRYHMÄSTÄ**

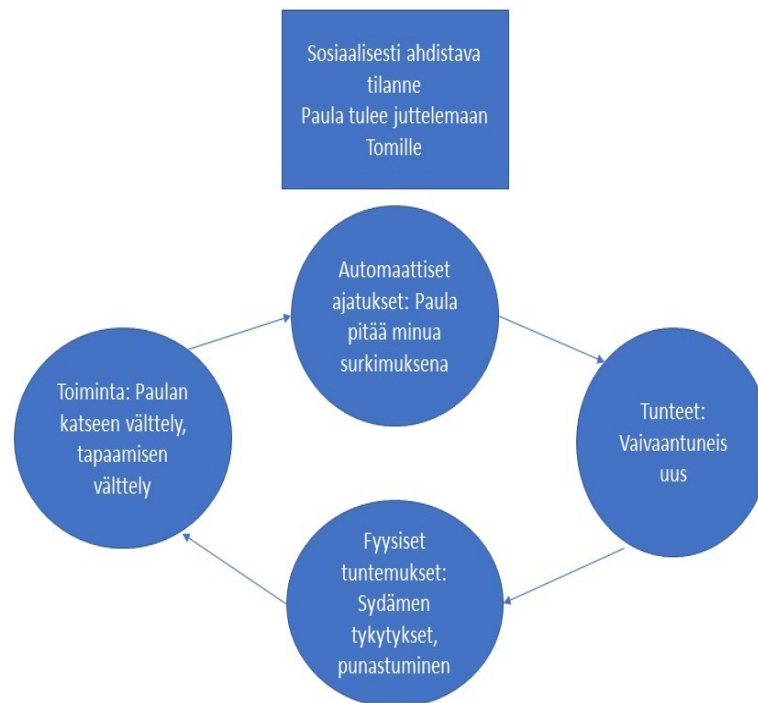
### **5.1 Kokemuksia jännittämisestä ja tuen merkityksestä**

Tässä luvussa analysoin sosiaalista jännittämistä haastatteluihin osallistuneiden nuorten kokemusten kautta. Jännittäminen on montaa elämänosa-aluetta koskettava asia ja se vaikeuttaa arjessa toimimista, kuten haastattelemanuoret kertovat ja tutkimuksissa on todettu. Kerron nuorten kokemusten kautta tässä luvussa myös siitä miten ohjauksellisuus ryhmään sekä nuorten tukeminen ryhmän aikana olivat merkittävässä osassa siinä, että kokemus oli hyvä.

#### **5.1.1 Ryhmäläisten sosiaalinen jännittäminen**

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyy se, että ihminen pelkää olla toisten huomion kohteena. Tästä pelosta ja jännittämisestä kärsivä pelkää joutuvansa muiden kielteisen huomion ja arvostelun kohteeksi. Tämä johtaa tilanteiden välttelyyn. Näitä tilanteiden välttelyistä kertoivat myös haastattelemanuoret. Oheisessa esimerkkipuvassa Tomilla (esimerkkihenkilö) on sosiaalisesti pelottava ja jännittävä tilanne (kognitiivis-behavioraalinen näkökulma). Hän

käyttäytyy niin, että välttää epämukavat tunteet, kuten vaivaantuneisuuden, sydämen tykytyksen ja punastumisen. Tomille tulee automaattisia ajatuksia, kuten Paula (ei todellisuuden henkilöitä) pitää minua surkimuksena. Nämä ovat haitallisia automaattisia ajatuksia ja näistä syistä perusajatus saattaa jossakin vaikeassa tilanteessa olla jo valmiiksi negatiivinen automaattisten ajatusten vuoksi. Sosiaalisesti jännittävissä tilanteissa automaattiset ajatukset vaikuttavat tunteisiin, fyysisiin tuntemuksiin ja vielä viimeiseksi toimintaan. (Stenberg, Koivisto, Saiho, Pihlaja, Halme, Helkavaara, Joffe & Holi 2016, 31-33.) Näitä ajatuksia voi työstää esimerkiksi kognitiivispainotteisissa psykoterapioissa.



Kuva 3. Välttämiskäyttäytyminen ja automaattiset ajatukset.  
(Stenberg ym. 2016, 33.)

Jännittäjän tunnusmerkkejä on se, että hän kokee itse olonsa epämukavaksi toisten ihmisten seurassa. Mitä voimakkaampaa jännittäminen on ja mitä kielteisemmin siihen suhtautuu, sitä varmemmin välttelee sosiaalisia tilanteita. Jännittäjä voi olla nurkkaan vetäytyjä ja tunnettu

esiintyjä. Jännittäjät valitsevat yleensä sen mikä on tuttua ja turvallista välttyäkseen yllätyksiltä ja jännittäviltä tilanteilta. Usein jännittäjillä esiintyy monia oireita yhtä aikaa, kuten ahdistuneisuutta, joka tuntuu kehossa eri reaktioin. Voi olla vaikea hengittää, huimaa, kurkussa tuntuu pala tai punastuttaa. (Noronen 1998, 13-17.) Haastattelemistani nuorista kaikilla oli sosiaalisin tilanteisiin liittyvää jännittämistä.

*Teija: Tulin ryhmään siitä, että jännittää ylipäätään paikkoihin meneminen ja uudet ihmiset. Mua jännitti mennä kouluun.*

*Riikka: Semmonen joo ahdistus ja paineen tunne ja kun ahdistus on tarpeeks kauan mulla päällä, mulle tulee sellanen viha aggressio ja kiukku, et mun on pakko päästä pois tilanteesta.*

Teija kertoo siitä, miten hän tuli ryhmään. Häntä jännittävät erilaisiin paikkoihin meneminen sekä muut ihmiset erityisesti kouluun meneminen oli hänelle raskasta. Riikka kertoo, että ahdistus oli kovaa ja miten se vaikutti jopa fyysiseen oloon. Hän kertoo, että tilanteesta oli päästävä äkkiä pois.

Jännittäminen liittyy tarpeisiin. Ihmiselle on tärkeää tulla hyväksytyksi, pärjätä, saada rakkautta ja arvostusta. Ihmiset pelkäävät torjutuksi ja loukatuksi tulemista tai sitä, että heille nauretaan. Kullakin on jossain määrin molempia kokemuksia. Suuri merkitys on sillä minkälaiset kokemukset painottuvat kasvuvuosien aikana. Niistä aiheutuneet reaktiot usein toistuvat myöhemmin. Toiset ihmiset oppivat rakentavia selviytymistapoja ja toiset eivät. Pitkäaikaisen jännittämisen seurauksia voivat olla masennus, arvottomuuden tunteet, häpeä ja itsetuhoiset ajatukset. Minkä tahansa ongelmalliseksi koetun tunnekokemuksen jatkuminen pitkään köyhdyttää elämää. Jännittäminen löytyy usein sellaisten ihmisten taustalta, joiden elämänpiiri on ollut pitkään rajoittunut. (Martin 2017. 15, 19, 63.) Haastatelluista kaikilla oli sosiaalista jännittämistä, mutta hieman eri tilanteissa. Kuitenkin kaikki liittyi ihmisten kanssa olemiseen, esimerkiksi jännitettiin koulussa, muiden ihmisten edessä, sukujuhlissa tai kauppakeskuksessa. Syitä olivat epäonnistuminen, tuomitsemisen pelko, paineet muiden edessä ja huonommuuden kokemukset.

*Sini: Jännitän epäonnistumista. Se on ainoa. Muiden ihmisten edessä. Ei muuta.*

*Elina: Aikalailla kaikki sosiaaliset tilanteet jännittää. Mä varmaan oon vaan niin huono niissä sosiaalisissa tilanteissa ja en mä tiedä.. ihan yleisesti vaan ihmisiä ja ryhmiä.*

*Noora: Läbinnä jännitän omanikäisiä.. hirveet paineet niitten seurassa. Koen, että mä oon erilaisempi, kuin joku muu tässä ikäryhmässä. Koen katseita koko ajan ja tuomitsemista.*



Sini kertoo siitä, että jännittää epäonnistumista. Hän pelkää, että epäonnistuu ihmisten edessä. Noora kertoo, että hänellä on paineita omanikäisten seurassa, koska hänelle tulee paineita siitä miten käyttäytyy. Hän kertoo kokevansa katseita ja tuomitsemista. Elina toteaa, että kaikki sosiaaliset tilanteet ovat hankalia ja kokee, ettei osaa käyttäytyä niissä oikealla tavalla.

Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen ja pelko on ahdistuneisuushäiriöistä yleisin. Välttyäkseen pelolta, ihminen alkaa välttelemään sosiaalisia tilanteita. Jännittämisen kierre on syytä katkaista ajoissa, koska muuten se voi laajeta koskemaan yhä useampia sosiaalisia tilanteita. Pelko ja välttämiskäyttäytyminen ovat progressiivisesti eteneviä eli kasvavia. Kuitenkin on positiivista, että ihmisellä, jolla on taipumus yleistää kokemuksensa, on taito yleistää myös positiivisia kokemuksia. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2012, 31-33.)

Tunnesäätelytaitojen kehittymiselle on välttämätöntä saada kokemuksia innostumisesta ja rauhoittumisesta. Jotta jännittyminen voi lievittyä, täytyy etsiä uudenlaisia keinoja välttelyn sijaan. Jännittäjälle on hyvä altistua pienin askelin jännittäville tilanteille. Tällöin parhaiten toimii altistusharjoittelu. Siinä kokemuksia pääsee peilaamaan heti kokeneen ammattilaisen kanssa. Näitä taitoja oppii parhaiten muiden ihmisten parissa, koska kyky itseymmärrykseen ja tasapainoiseen tunnesäätelyyn perustuu taidoille, joita opitaan vuorovaikutuksessa. Ammattilaisen kanssa työskentely tähtää psykoterapiassa asiakkaan itseymmärryksen kasvamiseen, sekä elämänlaadun kohenemiseen. Ongelmiin etsitään yhdessä ratkaisuja keskustellen ja pohtien. Lyhyillä yksilö- ja ryhmämuotoisilla terapioilla voidaan saada myös aikaan ihmisestä riippuen hyviä tuloksia. Pitkäaikaista tukea voidaan tarvita, jos jännittäminen on yleistynyt laaja-alaiseksi sosiaalisten tilanteiden peloksi. (Aavasto ym. 2012, 139, 144 ja 172.)

#### 5.1.2 Jännittämisen vaikutuksesta työhön ja koulutukseen hakeutumisesta ja niissä pysymisestä

Nuorilla ei nykyisin ole ammattia valitessaan suoraa urapolkua, vaan hänen täytyy valita itse mitä tietä kulkee. Määränpää ei usein mitenkään ole tiedossa ja tästä onkin seurannut se, että monien nuorten toiveet ovat hämärtyneet. Nuorilla ei useinkaan ole tiedossa mitä tietyllä alalla työskenteleminen tarkoittaa ja mielikuvat ovat kapea-alaisia. Yksilön vastuuta korostava ajattelutapa korostaa kilpailukykyä ja oman osaamisen korostamista. Nuori ei kuitenkaan voi

olla varma, että tehdyt valinnat ovat oikeita ja johtavat suunniteltuun päämäärään. Valinnanvaikeus ja niihin liittyvä epävarmuus tuottavat stressiä. (Lämsä 2009, 25-26.) Kuten aikaisemmassa teoriaosuudessa on todettu stressi, ahdistuneisuus ja jännittäminen ovat yhteydessä toisiinsa. (Martin 2017, 86.) Tästä syystä nuorten stressiä täytyisi yhteiskunnallisilla toimilla vähentää ja heille pitäisi opettaa miten stressiä lievitetään ja miten sen kanssa voi elää.

Minna Martin (2017, 17-18) kertoo ymmärtäneensä nopeasti, että jännittäjien kanssa työskentely olisi yhteiskunnallisesti tärkeää ja merkityksellistä. Hänen mukaansa on huono asia, jos koulutukseen sisältyy jännittämistä lisääviä pullonkauloja kuten pakkoesiintymisiä, tilanteissa, joissa nuori ei vielä ole niihin valmis. Tällöin pahimmassa tapauksessa koulu keskeytyy ja nuori jopa syrjäytyy. Martinin mukaan jännittäminen on erityisesti nuorten naisten ongelma. Naiset kärsivät sosiaalisesta jännittämisestä 2,5 kertaa useammin kuin miehet. Tämä saattaa johtua siitä, että tytöiltä ja naisilta vaaditaan pärjäämistä sosiaalisissa tilanteissa. Jos tyttö tai nainen ei tähän pysty, hän saattaa kokea epäonnistuneensa. Haastattelemani nuorista useat kertoivat, että koulutukseen ja työhön hakeminen ja niissä oleminen jännittää esimerkiksi Sini mainitsee, että sen vuoksi hän ei ole kummassakaan. Jännittäjäryhmästä on ollut nuorille tukea ja nyt työhön tai koulutukseen hakeminen ei tuntunut suurimmasta osasta enää niin hankalalta, kuin ennen.

*Sini: Jännittämisen takia mä en oo kummassakaan (töissä tai koulussa). Oon työttömänä tällä hetkellä. Sen takia ei oikein pysty minnekään lähtemään uusiin paikkoihin.*

*Teija: Kyllä mä sain just itsevarmuutta siihen, että se ei oo niin kauhee asia, kun sitä aikasemmin ajatteli, että se olis. Just työhön hakeminen tai opiskelupaikan hakeminen. Kyllä se on ainakin mua auttanut (ryhmä).*

Sini ja Teija kokevat työnteon ja koulutukseen hakemisen olevan hankalaa, koska jännittävät. Jännitys aiheuttaa uusiin paikkoihin menemisen ja ihmisten kanssa tekemisissä olemisen hankaluutta. Teija toteaa, että on saanut itsevarmuutta ryhmästä. Myös Sini totetee haastattelussa myöhemmin, että hän on saanut apua ryhmästä. Kuitenkin hän jännittää yhä. Jännittäminen on hieman lieventynyt.

Kun nuori muodostaa tavoitteita koulutukseen tai ammattiin liittyen, hän vertaa motiiveitaan tarjolla oleviin realistisiin työ- ja koulutusmahdollisuuksiin. Kun tavoitteiden asettelu on tehty, nuorelta vaaditaan koulutusuran suunnittelua. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen.H, Lyytinen.P,

Pulkkinen & Ruoppila 2008, 137.) Tämä kuulostaa todella vaativalta ja voi vain kuvitella miten esimerkiksi sosiaalisia tilanteita jännittävä nuori suoriutuu näistä vaadittavista tehtävistä. On mahdollista, että sosiaalisia tilanteita jännittävä nuori ei aseta tavoitteitaan kovin korkealle, koska häntä saattaa jännittää muun muassa koulun käyminen ihmisten parissa, sekä myöhemmin työhaastattelu.

Voimakas jännittäminen ei välttämättä mene itsellään ohi, vaan siihen tarvitaan apukeinoja. Monesti nuoret jännittävät enemmän kuin vanhemmat. Nuorille ihmisille ei voi kuitenkaan sanoa, että odota muutama kymmenen vuotta niin jännitys lievenee. Minna Martin (2017, 16.) on sitä mieltä, että parikymppisten elämäntilanteessa on paljon käsiteltävää. Tällöin jännittäminen on huipussaan. Se johtuu monesti siitä, että on monia muuttuvia tekijöitä, kuten kotoa pois muutto, etsitään parisuhdetta ja mietitään opiskeluita tai haetaan työpaikkaa. Isot muutokset koettelevat monen sietokykyä, kun omaa pärjäämistä kokeillaan monella eri elämänosa-alueella.

*Teija: No, kyllä se vaikuttaa, jos sä jännität sitä, että pääsetkö sinne kouluun ja et uskalla ees hakee opiskelupaikkaa tai työpaikkaa. Se vaikuttaa silleen, että et todellakaan ees hae sinne, vaikka olis hyvä mahdollisuus päästä. Jos on sosiaalista jännittämistä niin uusiin paikkoihin, niinkun vaikka työhaastatteluun meno, on jännittävää ja uskon, että monelle onkin.*

*Noora: Mä uskon, että se vaikuttaa (jännittäminen koulutukseen ja työhön hakemiseen ja niissä pysymiseen). Mä oon sellasella alalla, jossa pitää olla sosiaalinen.. myös se työ on auttanut mua. Mä itkin ensimmäiset päivät töiden jälkeen ja enne töitä ja mulla oli tosi ahdistunut olo, mutta nyt mä oon ollut siellä niin pitkään, niin sekin on auttanut siinä jännittämisessä. Mä uskon, että se voi auttaa siinä alussa, koska alku on aina vaikein, mutta kun pääsee siihen niin se ei oo niin paha.*

Teija kertoo, että jännittäminen on vaikeuttanut koulutukseen hakeutumista ja työhaastatteluun menemistä. Uusin paikkoihin on vaikeaa mennä. Noora kertoo, että jännittäminen vaikeuttaa työssä pysymistä. Hän kertoo, että hänellä oli todella ahdistunut olo uudessa työssä ja itki ensimmäiset päivät. Hän kuitenkin selvisi alusta ja koki, että jännittäminen alkoi helpottamaan. Nimenomaan uusiin tilanteisiin meneminen on Teijan ja Nooran mielestä vaikeaa. Tästä syystä kouluun ja työhön hakeutuminen on haastavaa.

Nuorilla keskeisiä huolen lähteitä ovat kouluasiat. Elämässä tasapaino on yksi tärkeimmistä stressinhallintakeinoista ja se syntyy pienistä päätöksistä. Arjen ja jaksamisen tukipilarit syntyvät muun muassa rentoutumisen opettelusta ja siitä, että ei tarvitse tuntea syyllisyyttä. On tärkeä oppia tekemään päivittäin jotain mistä itselle tulee hyvä mieli. Ajoittainen stressi on elämää, mutta nuoret tarvitsevat aikuiselta ohjeita siitä mitä stressille voi tehdä ja miten sen kanssa voi elää. (Suomen Mielenterveysseura 2015, 131-132.) Näistä syistä nuoret tarvitsevat esimerkiksi jännittäjäryhmän kaltaisia taitoalumnenuksia, joissa voidaan opettaa taitoja ja joissa nuoret saavat arkea tukevia oivalluksia.

*Noora: Me tehtiin niitä tavoitteita ja mä yritin laittaa niitä sinne töihin, että tällaisen tavoitteen teen töissä. Nykyään ne sujuu multa hyvin.*

Noora kertoo, että konkreettiset tavoitteet ovat auttaneet häntä selviämään arjessa sosiaalisen jännittämisen kanssa. Hän on haastanut itseään ja huomannut, että alkaa selviämään vaikeista asioista, vaikka ne ensin jännittävät. Noora mainitsee, että jännittäjäryhmässä tavoitteiden tekeminen oli tukena hänelle.

### 5.1.3 Psykososiaalisen tuen ja ohjauksellisuuden merkitys ryhmään osallistumisen taustalla ja ryhmän aikana

Nykypäivän tilanteet haastavat ammattilaisia. Heiltä vaaditaan paljon tietoa ja taitoa sekä niiden hyödyntämistä arkisissa tilanteissa. Aidon kohtaamisen merkitys korostuu nuorten kanssa toimittaessa. Nuori tarkkailee aikuista ja oppii häneltä koko ajan. Tämä on hyvä muistaa tehdessä ammattilaisena työtä nuorten parissa. Jokainen kohtaaminen on tärkeä ja vaikuttaa nuoren elämään. (Puonti 2015, 228.) Myös Minna Martin korostaa tekemässään haastattelussa ryhmän ohjaajan aitoutta. Hän toteaa, että ryhmän ohjaamista ei voi tehdä mekaanisesti, vaan se pitää tehdä sydämellä. (Liite 4.)

Ohjaus voidaan määritellä eri tavoin. Laaja-alaisesti sillä tarkoitetaan toimintoja, joiden avulla henkilö- tai ryhmäkohtaisen tai verkkovälitteisen vuorovaikutuksen kautta autetaan ihmisiä löytämään haasteisiinsa ratkaisuja, jotka pohjautuvat omiin arvoihin. Ohjaus ja neuvonta eroavat toisistaan siinä, että ohjauksessa otetaan syvemmin ja kokonaisvaltaisemmin ihmisen

elämäntilanne huomioon. neuvonnassa edetään yleensä nopeammin ja etsitään suoraviivaisempia ratkaisuita kysymyksiin. (Puukari & Korhonen 2013, 15-16.) Asiakkaat tarvitsevat siirtymätilanteissaan yhä useamman ammattiryhmän tarjoamia palveluita. Ohjausosaamisen katsotaan korostuvan koko ajan tulevaisuudessa eri organisaatioissa ja ammateissa. (Nykänen 2013, 146-147.) Ohjaamoiden kanssa yhteistyötä tehtäessä TE-toimiston ohjauksellisen roolin tärkeys korostuu. TE-toimiston asiantuntijan täytyy tietää mitä muuta nuorille on tarjolla TE-toimiston yleisimpien palveluiden lisäksi. Esimerkiksi Teijan tapauksessa juuri TE-toimistosta suositeltiin jännittäjäryhmää ja hän kiinnostui siitä.

*Teija: Se anto mulle esitteen (TE-toimistosta) ja sitten mä otin ite yhteyttä vetäjiin.*

Teija mainitsee, että hänelle kerrottiin ryhmästä TE-toimistosta. Hän kertoo, että ilman TE-toimiston tiedottamista, hän ei olisi ollut tietoinen ryhmästä. Hän mainitsee, että ohjaamisen jälkeen, hän otti itse yhteyttä ryhmän vetäjiin.

Käsitteenä psykososiaalinen tuki on käytössä kirjallisuudessa ja tutkimuksissa paljon. Sen käyttö on kirjavaa ja se yhdistetään monesti käsitteisiin kuten henkinen tukeminen ja sosiaalinen tukeminen. Suomen kielen sanakirjassa (2002) käsite psykososiaalinen määritellään näin; psykologisten ja sosiaalisten seikkojen välisiä suhteita koskeva, niihin liittyvä. Käsite psyykkinen kuvaa henkistä ja sielullista psyykeen- ja mielentilaa. Sosiaalinen puolestaan auttavaa, yhteiskuntaan sopeutuvaa seurallista ihmistä. Kinnusen (1999) mukaan sosiaali- ja terveysalan kirjallisuudessa on usein esillä käsite sosiaalinen tuki. Sen yhteydessä korostetaan myönteistä vuorovaikutusta ja se on keskeinen osa elämäntilanteen muuttuessa. Sosiaalisen tuen katsotaan olevan ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa annetaan tukea toiselle ihmiselle esimerkiksi emotionaalisesti tai tiedollisesti. (Helminen 2005, 24.) Lähes kaikki haastateltavat mainitsivat, että tuki ja ohjaus ennen ryhmää ja sen aikana oli merkityksellistä ryhmään menemiselle ja siellä pysymiselle.

*Riikka: Hänen tsemppinsä (psykologin) sai mut sinne tulemaan ja mul oli helpottunut olo, kun hän oli siellä. Et se oli tukihenkilö niin sanotusti. Aluks jännitti ne muut ihmiset. Se oli se tsemppi (joka sai lähtemään ryhmään) ja sit mä aattelin, et emmä siinä mitään menetäkään et kyl mä baluasim lähteä kokeilemaan.*

Riikka kertoo, että ryhmänohjaaja psykologi kannusti häntä tulemaan ryhmään. Se, että Riikalla oli kontakti psykologiin ja sama psykologi oli ryhmän alkuhaastattelussa ja ryhmänohjaajana, oli tärkeää. Psykologin kannustus ja ohjaaminen olivat Riikalle merkittävä ryhmään osallistumisen tekijä.

Lappalaisen (1999) mukaan nuoruuden kehitystehtävien selvittäminen on tärkeää nuoren hyvinvoinnin kannalta. Nuori kohtaa kasvaessaan monia uusia ongelmia sekä riskejä kasvuaan ja kehitystään kohtaan. Hän ei kykene selviämään ongelmistaan ilman tukea, jos haasteet ovat hänelle liian suuria ja hän ei tiedosta kohtaamiensa haasteiden laajuutta. Helminen (2005, 21.) Nuorista viisi tunti ryhmää ohjaavan psykologin etuudestaan. Ryhmään oli tuolloin helpompi mennä nuorten mielestä. Tällöin toteutui myös jatkuvuus ja nuoren tukeminen haasteiden kanssa yksilö- ja ryhmämenetelmin.

*Noora: Kyllä mä silloin mietin sitä, että onko ne ihmiset semmosia, jolle mä pystyn puhumaan asioista. Jotkut ihmiset, joille mä juttelen niin ei välttämättä oo sellaisia, jotka mun mielestä ois niin ymmärtäviä tai ymmärtää mitä mä ajattelen, mutta kyllä ne oli sellasia, että ne ymmärsi. Joo, en mä olis varmaan uskaltanut tulla sinne, jos mä en olis ihan tiennyt mitään. (tutustui etukäteishaastattelussa ohjaajiin ja kuuli ryhmän sisällöistä).*

Aaltosen ym. (1999) mukaan nuoren elämään voi kuvata erilaisten tilanteiden ja asioiden haltuunottona. Elämänhallinnassa on kysymys siitä, miten yksilö sopeutuu ja selviytyy sekä kokee, että hänen elämällään on merkitys. Nuori valitsee arvonsa, sekä keinot selviytyä elämän erilaisissa tilanteissa. Elämänhallintaan vaikuttavat läheisesti perhe ja ystävät sekä muut läheiset. On tärkeää, että nuori kokee olevansa turvassa, niin aineellisesti, kuin henkisesti. Usko omaan itseen ja mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään on elämänhallinnan tärkeä perusta. (Helminen 2005, 23)

Nuoruusikä on nopeiden muutosten aikaa, jolloin rakennetaan myös identiteettiä, sekä tutkiskellaan itseä. Tämä tehtävä on monelle todella haastava, koska ei ole olemassa valmiita roolimalleja tai itsenäistymisriittejä, joihin tukeutua. Nuori voi kaivata usein avun ja tuen antajia vierelleen, koska moni nuori on herkkä ja haavoittuvainen. Kaikilla ei myöskään ole valmiuksia käsitellä vaikeuksia. (Helminen 2005, 23.) Haastatellut nuoret kokivat, että oli tärkeää, että heitä tuettiin ryhmään menemiseen. Moni koki, että oli hyvä tuntee ohjaaja entuudestaan sekä se, että sisällöistä kerrottiin etukäteen. Tämä mielestäni kertoo siitä, että nuoret tarvitsevat tukea ja ohjausta, jotta he päättävät mennä ryhmään.

*Noora: Se nyt oli ainakin hyvä, että oli se tapaaminen ohjaajien kanssa ennen sitä ryhmän alkua.*

*Sini: No, oli helpompi mennä sinne.. tietysti.. kun oli joku tuttu siellä. (ohjaaja)*

*Elina: Lähtemiseen vaikutti, että hän (ohjaaja) kertoi siitä. No, vähän kerto, että jotain keskustelua, tehtäviä ja jotain paritehtäviä siellä tulee olemaan, että käsitellään niitä aiheita.*

Noora kertoo, että tapaaminen ryhmänohjaajien kanssa oli tärkeää ennen ryhmän alkua. Myös Sini toteaa, että ryhmään oli helpompi mennä, kun siellä oli tuttu ohjaaja. Elina mainitsee, että ryhmään ohjaaminen oli hänelle tärkeää sekä se, että ohjaaja kertoi hänelle mitä aiheita ja sisältöjä ryhmäkerrat sisältävät.

Kettusen (2005) mukaan psykososiaalisen hyvinvoinnin edistäminen on haastava tehtävä. Ihmisen psyykkisen ja sosiaalisen puolen huomioiminen persoonana ja yksilönä korostuu. Ihmisen elinympäristö ja ihmismieli on monimutkainen. Kulttuurinen ilmapiiri tänä päivänä on yli kansallisten rajojen siirtyvät medalliset vaikutteet. Oman identiteetin rakentaminen on tässä ympäristössä haastava tehtävä nuorelle ja kasvattajille. Nuorten kehityksen haasteet sijoittuvat useasti psyykkisen ja hyvinvoinnin alueelle. Tämä on entisestään lisääntynyt. Tampereen nuorten turvatalon perheterapeutti Lasse Salmen mukaan työ nuorten kanssa tulee perustua avoimuuteen, luottamukseen ja sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen. (Helminen 2005, 27.)

## **5.2 Nuorten esiin nostamat ryhmän tärkeimmät teemat**

### **5.2.1 Psykoedukaatio**

Psykoedukaatio tarkoittaa tiedon, tuen ja ohjauksen antamista ihmiselle, jolla on sairaus, vamma tai häiriö. Sitä voidaan antaa yksilöille, ryhmälle tai perheille. Psykoedukatiivisessa työskentelyotteessa ihmiselle ja hänen läheisilleen annetaan tietoa esimerkiksi sairaudesta ja sen vuoksi esiintyvistä haavoittuvuus- ja stressitekijöistä. (Kauranen & Tiusanen 2011, 3.) Psykoedukaatio on monella tapaa käytössä mielenterveytyössä. Se vaatii työntekijältä

luovuutta, tietoa ja taitoja. Sitä voidaan käyttää ryhmämuotoisesti, toiminnan kautta tai keskustelulla. (Muittari 2013, 26.) Muun muassa nämä keinot ovatkin olleet käytössä jännittäjäryhmässä. Muun muassa Teija ja Riikka toivat esille miten se, että jännittämisestä kerrottiin ilmiönä ja tuntemuksena, eli psykoedukaatio oli käytössä ryhmässä läpi ryhmäprosessin.

*Riikka: No, vahviten mulla jäi mieleen se miten keho reagoi kun jännittää. Tottakai ne tuntee ite, mutta ei osannu ite käsitellä kuitenkaan, mutta kun puhuttiin ryhmässä ybessä, niin se jotenki avas silmiä enemmän, että aivan, että näin. Tunnistin sieltä itselleen ne erittäin monta kohtaa mitä kohdistaa itteensä.*

*Teija: Se mitä mä muistan niin se, et kun on niinkun abdistus, jännitys ja paniikki, niin niistä käytiin läpi, että miten ne eroo toisistaan ja mitkä niissä on samoja asioita niissä kaikissa kolmessa. Toi oli se mikä mulla jäi eniten mieleen.*

Riikka ja Teija kertovat, että heille on jäänyt mieleen se, että jännittämisestä on kerrottu konkreettisesti. Riikka mainitsee, että hänelle on vahvasti jäänyt mieleen se, että miten keho reagoi, kun jännittää. Hän kertoo, että hän on tuntenut keholliset tunteet, mutta ei ole itse osannut käsitellä niitä. Hän mainitsee, että ryhmässä puhuminen tuntemuksista oli hänelle tärkeää. Myös Teija kertoo, että näistä tuntemuksista keskusteleminen oli hyvä asia.

Psykoedukaatio on kehittymässä kohti tuotteistettua valmennus- ja opetusohjelmaa. Sen toteuttamisen tueksi on valmistettu erityisiä opaskirjoja. Taustalla on terveydenedistämistä ja kognitiivis-behavioraalista ohjausta sekä valmennusta. Duodecimin psykiatrian käypähoitosuosituksista neljässä kahdeksasta pidetään psykoedukaatiota hyvänä ja vaikuttavana hoidon osana. (Kuntoutusportti, 2019.)

Jännittämisestä ei tarvitse täysin vapautua, eikä voikaan. Sen sijaan on tärkeää oppia rauhoittumaan ja sietämään vireystilan nousua. Arkisten selviytymiskeinojen löytyessä jännittämisen sietäminen on helpompaa. Jännittämisen jännittämisestä vapautuminen on tärkeää. Jännittämisen tuntemukset voivat olla pelottavia ja epämiellyttäviä. Tärkeää jännittävälle on kehollisen ylivireytymisen rauhoittaminen. Tällöin omaa jännittämistä voi oppia sietämään ja lievittämään. (Martin 2017, 15.)



*Elina: Ne kaikki liittyy toisiinsa (jännittäminen, ahdistus ja stressi). ja sitten (käsiteltiin) se, että miten niitä auttaa laskemaan.*

*Teija: No, ei siitä voi ihan kokonaan eroon päästä, mutta sitä voi enemmänkin säädellä. Varmaan se, että ymmärsi sen, että on ihan okei jännittää ja muutenkin, että mistä se johtuu ja se, että tosiaan aika monella on sitä. (miksi jännittäminen helpotti ryhmän aikana ja mikä on parasta)*

Muun muassa Elina ja Teija mainitsevat siitä, mitä he ovat oppineet psykoedukaation kautta sitä, että miten jännittämistä voi oppia lievittämään ja säätelemään. Elina kertoo, että hän on oppinut, että jännittäminen, ahdistus ja stressi liittyvät toisiinsa. Teija toteaa, että niistä ei tarvitse päästä kokonaan eroon, mutta niiden kanssa voi oppia elämään.

## 5.2.2 Vertaistuki

Vertaisuuden oleellinen piirre on ihmisiä yhdistävät asiat sekä se, että he ovat samankaltaisessa tilanteessa, josta he jakavat kokemuksia. Haastattemieni nuorten puheissa eli vahvana se, miten merkittävänä he kokivat vertaistensa kokemukset sekä tuen. Vertaisuuteen liittyvä tuki voi olla kuuntelua, välittämistä, rohkaisua ja tukea. Sitä voidaan jäsentää myös sosiaalisen tuen elementtien avulla, joita ovat emotionaalinen- informatiivinen- välineellinen- ja itsearviointiin liittyvä tuki. (Kiviniemi 2011, 101.) Jännittäjäryhmä on vertaistukiryhmä, josta on tullut haastattemieni nuorten puheissa esille vertaisten tuen merkitys. Sosiaalinen vertaistuki on merkityksellistä ja sen tärkeys näkyy läpi haastatteluiden.

Vertaisuuteen liittyy luottamus ja vertaisen antama tuki, joka on siis vertaistuki. Luottamuksellisessa ilmapiirissä on mahdollista olla vuorovaikutuksessa ja kertoa omia kokemuksia sekä kuulla toisia. Ihminen oppii uutta toisten kokemuksista ja löytää uusia selviytymiskeinoja. Vertaistuelle on ominaista toimia omaehtoisesti ja vapaasti. Sen toimintaan vaikuttavat osallistujien omat voimavarat ja elämäntilanne sekä se, että siinä ymmärretään toisten tarpeet. Vertaisuuden onnistuminen perustuu yksilöllisellä- ja ryhmätasolla samoihin asioihin. Niitä ovat toivon herättäminen, tiedon saaminen sopivina annoksia, sosiaalisten taitojen oppiminen, ryhmän oppiminen yhdessä, yhtenäisyys, pohtiminen ja ilmiöiden todettu laaja esiintyminen ihmisillä ylipäätään. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26-27.)

Vertaistuki on samanlaisten elämäkokemusten läpi eläneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoon perustuva tukimuoto. Siinä ollaan ihmissuhteessa, jossa on tärkeää solidaarisuus, kuulluksi- ja ymmärretyksi tuleminen, kohtaaminen sekä keskinäinen tuki. Neljä keskeistä K:ta ovat kunnioittaminen, kuuleminen, kannustaminen ja kohtaaminen ja neljä keskeistä V:tä ovat vastavuoroisuus, vierellä kulkeminen, vertaisuus ja vapaaehtoisuus. Vertaistuessa toteutuu kuuntelemisen ja jakamisen periaate. Vastavuoroisuus on myös tärkeää, jotta voidaan kohdata luottamuksellisella tasolla. (Kinanen 2009, 70-71.) Psykologi Minna Martinin kehittämässä jännittäjäryhmässä vertaistuella on iso merkitys. Myös nuorten haastatteluissa se tuli moneen kertaan esille. Nuoret kertoivat siitä, miten tärkeää on ollut kohdata muita jännittäjiä sekä nähdä se, että he eivät ole ainoita.

*Noora: Joo, kyllä me on puhuttu siitä, että se oli kyllä ibana ryhmä. Joka kerta kiva tulla sinne ja keskustella aiheista yhdessä, kun on just se yhteinen asia.*

Vertaistuki oli viidelle (kuudesta) ryhmään osallistujalle tärkeää. Noora toteaa, että ryhmäläiset ovat keskustelleet siitä, että ryhmään oli aina mukava tulla ja aiheista oli hyvä keskustella yhdessä. Yhteinen asia yhdisti ryhmäläisiä ja siitä oli ryhmäläisten mielestä helpottavaa saada jakaa yhdessä muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Jännittäjäryhmissä on panostettu siihen, että nuoret kohtaavat toisiaan ja saavat tukea toistensa kokemuksista. Ryhmänohjaajalla on suuri rooli ryhmän turvalliseksi kokemiseen ja siihen, miten prosessi etenee. Ryhmän ohjaaja kannattelee prosessia sekä vie sitä ryhmän sallimalla tavalla eteenpäin. Ryhmädynamiikkaan vaikuttaa monet erilaiset tekijät ja ryhmän sisälle muodostuu ihmis- ja vuorovaikutussuhteita ja niihin voivat vaikuttaa muun muassa ikä ja sukupuoli. (Suomen Mielenterveysseura 2004, 26).

Monet luulevat olevansa ainoita jännittäjiä. Usein tehdään virhepäätelmiä toisten tunnetiloista ja emme ymmärrä, että emme voi tietää miltä toisesta tuntuu tai päätellä toisen tunnetilaa. Jännittäminen ei aina näy päällepäin. Jännittäjät piilottavat usein tunnetilansa todella tehokkaasti eivätkä aina edes tunnista jännittävänsä. Varsin tavallista on, että jännittäjäryhmässä osallistujat ymmärtävät miten monia tilanteita he oikein jännittävätkään. (Martin 2017, 13-14.) Ryhmäläisten vastauksissa oli esimerkkejä siitä, miten paljon he arvostivat, että saivat keskustella ihmisten kanssa, joilla oli samoja haasteita.

*Teija: Mulle tuli sellainen tunne, että oon yhtä hyvä, kun muut just vertaistuen kautta.*

*Elina: No se, että oli sitä vertaistukea ja että vaikka sitä tietää, että on muitakin ihmisiä, jotka tuntee näin, mutta jotenkin se, että pääsi tapaamaan ne muut ihmiset. (parasta)*

Vertaistuki mainittiin useissa haastatteluissa. Teija toteaa, että hän koki ryhmän jälkeen, että on yhtä hyvä, kuin muut, vaikka jännittää välillä. Hän kokee, että vertaistuki auttoi tämän prosessoinnin kanssa. Elina kertoo, että on ollut tärkeää nähdä, että on muitakin nuoria, joilla on jännittämistä.

Mikkonen ym. 2018 (105-106) kertovat, että vertaistuen merkitys on korostunut tutkimusten mukaan muun muassa vakavaan sairastumiseen, vammautumiseen ja kriisitilanteisiin liittyen. Nämä haasteet voivat aluksi tuntua ylitsepäsemättömiltä, mutta vertaisten kokemustiedosta on ollut hyötyä ja tukea etenkin itsehoidossa. Myös rohkeus lisääntyi esimerkiksi siinä, että vertaistuen kautta ihmiset olivat avoimempia. Vertaistuesta saa turvaa ja tukea sekä voimavaroja jaksaa eteenpäin. Haastattelemani jännittäjäryhmän nuoret kertoivat, että ryhmässä yhdessä puhuminen auttoi ja avasi silmiä, että muillakin on samanlaista ja, että he eivät ole yksin. Noora muun muassa mainitsee, miten helpottavaa on, kun saa kertoa asiastaan ja tietää, ettei ole yksin sen kanssa.

*Noora: Jotenkin vaan siis, se että on saanut avautua asioista toisille, joilla on sama tilanne ja yks yhteinen asia ja ne pystyy ymmärtämään sitä tunnetta. Sit ne pystyy olemaan tukena. Ku pystyy kertomaan niistä niin helpottaa. Mä oon semmonen, että jos mulla on joku, niin mä haluun puhua siitä ja sit se helpottaa ees vähän.*

### 5.2.3 Jännittämisen hyväksyminen

Hyvinvointi ei tarkoita ikävien tunteiden puuttumista, vaan toimintakykyä niistä huolimatta (Lappalainen 2015, 26). Hyväksyminen ja omistautuminen kehittää psykologista joustavuutta. Se tarkoittaa sitä, että ihmisellä on kyky kohdata vaikeat ajatukset ja tunteet hyväksyvästi. Tällöin ihminen voi elää sellaista elämää, jossa hän elää omien tärkeiden arvojensa mukaista elämää. (Pietikäinen 2017, 46.) Esimerkiksi Elinalta kysyttäessä siitä, miksi jännittäminen helpotti ryhmän aikana, hän kertoi, että hän oivalsi, että on ihan okei jännittää. Tämä

yksinkertainen, mutta hyvin tärkeä oivallus vei hänet kohti hyväksymistä ja jännittämisen helpottamista.

*Elina: Varmaan se, että ymmärsi sen, että on ihan okei jännittää ja muutenkin, että mistä se johtuu ja se, että tosiaan aika monella on sitä.*

Elina kertoo, että hänen oivalluksena oli, että jännittäminen on luonnollinen asia ja sitä tapahtuu monille. Hän ymmärsi tämän keskusteluiden ja eriteemaisten ryhmäkertojen kautta. Elina mainitsee, että he kävivät läpi mistä jännittäminen johtuu ja että monella on sitä. Elinan vastaus kertoo jännittämisen hyväksymisestä osana omaa itseä.

Pietikäinen (2017, 47) kertoo, että lukuisissa tutkimuksissa on osoitettu, että psykologisella joustavuudella on myönteinen vaikutus toimintakykyyn ja elämän mielekkääksi kokemiseen. Psykologinen joustavuus vähentää muun muassa ahdistuneisuutta ja tukee selviytymistä vaikeista kokemuksista. Haastatteluissani muun muassa Venla totesi, että aikaisemmin halusi päästä jännittämisestä kokonaan eroon, mutta nyt hän ymmärtää, ettei siitä voi päästä kokonaan eroon. Hän totesi, että sen kanssa voi kuitenkin elää. Melkein kaikkien haastateltavien suhtautuminen omaan jännittämiseen muuttui hyväksyvämmäksi ja he olivat itseään kohtaan armollisempia.

*Venla: Oon psykologille selittänyt, että oon oppinu, että on ihan okei, että jännittää ja se ei koskaan varmaan tuu häviämään, mutta sitä voi helpottaa sitä jännittämistä. Se oli mulle se ehkä isoin semmonen.. Koska mulla oli ollu aina ennen (ajatus), että, jos siitä vaan pääsis eroon. Ja nyt tietää, että ei siitä pääse, että se on vaan, että miten sä pystyt sen kanssa elää.*

Pietikäinen (2017, 95) kertoo, että vaikea tunteet eivät häviä. Oma suhtautuminen niihin voi kuitenkin muuttua. Tarkoituksena on tulla tietoisiksi ajatuksistaan, tunteistaan ja kehostaan sekä pyrkiä elämään tietoisemmin ja myötätuntoisemmin. Omien tunteiden hyväksymisen taustalla on tarkoitus auttaa ihmistä luopumaan taistelusta sisäisiä kokemuksia vastaan. Tätä kautta kokemukset voi oppia kohtaamaan avoimesti ja hyväksyvästi.

*Teija: No, ei siitä voi ihan kokonaan eroon päästä, mutta sitä voi enemmänkin säädellä. Tai sitä voi sanoa itelleen, että ei tää oo niin kauhee asia ja tästäkin pääsee yli. Vaikeaa eihän se aina onnistu, mutta se (jännittäminen) on helpottunut silleen, kun itelleen sanoo.*

*Venla: Se on normaalia. (kerto i oppineensa jännittämistä tämän)*

*Teija: Kyllä mä sain just itsevarmuutta siihen, että se ei oo niin kauhee asia, kun sitä aikasemmin ajatteli, että se olis.*

Teija kertoo, että jännittämisestä ei voi päästä kokonaan eroon, mutta itseään voi rauhoitella. Hän kertoo myös, että on saanut itsevarmuutta siihen, että se ei ole niin kamala asia, kuten on joskus ajatellut. Venla kertoo, että on oppinut jännittämisestä sen, että se on normaalia. Vastauksissa näkyy se, että nuoret ovat oppineet jännittämisen olevan normaali osa elämää, joka on joskus läsnä. Näkemykseni mukaan jännittämisen hyväksyminen oli tullut osaksi nuorten ajattelua.

Bond ja Bunce (2000) ovat verranneet stressinhallintaan käytettyä tunteiden hyväksyntää lisäävää menetelmää ja ongelmien ratkaisuun keskittyvää menetelmää. Tulosten mukaan tunteiden hyväksyntämenetelmällä oli pidempiaikaisia myönteisiä vaikutuksia. Tässä menetelmässä ihmisen omien epämiellyttävien ajatusten ja tunteiden hyväksyntä lisääntyi ja psykologinen joustavuus kasvoi. Tämä vähensi stressiä ja ahdistusta ja lisäsi työtyytyväisyyttä. (Pietikäinen, 2016, 97.) Haastattelemani nuoret olivat hyväksyvämpiä omaa jännittämistä kohtaan ja kertoivat myös, että se ei enää tunnu niin pahalta sekä, että se on normaalia. Nuorten psykologinen joustavuus on siis lisääntynyt ja uskon, että heidän olemisensa työssä, koulutuksessa tai harjoittelussa helpottuu.

#### 5.2.4 Toiminnalliset menetelmät

Sosiaaliset pelot ovat yleinen psyykinen ongelma. Eniten pelkoa aiheutuu puhelimessa puhumisesta, seurassa syömisestä ja esiintymisestä. Sosiaalinen jännittäminen voi aiheuttaa masennusta, yksinäisyyttä ja eritaytymistä. Tästä kärsivä ihminen kiinnittää huomiota kielteisiin asioihin ympäristössä ja tämä vahvistaa entisestään negatiivista minäkuvaa. Sosiaalisista peloista kärsivällä on turvakäyttäytymistä kuten hän kääntää pään pois, kun joku katsoo häntä tai istuu kyyryssä pää alaspäin. Kognitiivisissa terapioida ihmisen uskomuksia voidaan haastaa. Terapiassa tehdään harjoituksia ja näitä viedään myös arkeen vähitellen. (Juusola 2015, 23.) Myös jännittäjäryhmässä tehtiin monenlaisia menetelmällisiä harjoituksia ja nuoret mainitsivat niitä useita. He mainitsivat myös, että ne olivat heille merkityksellisiä.

*Riikka: Meillä oli myös aina joka kerran jälkeen tavote itteleen mitä seuraavalla kerralla sitten kerrotaan, että toteutuiko. Mulla tuli semmonen taas, että mä haluan haastaa itteeni, että emmä halua luovuttaa pelolleni sillä hetkellä. Tuli aika paljonki tehtyä isojakin asioita itsensä eteen.*

*Noora: Elämänviivan tekeminen (oli merkityksellistä), kun me tehtiin se kotona, niin se oli jotenki semmonen, että se pisti miettimään ja sitten kun se oli semmonen, että sitä sai avata, niin sitten tuntu, että ihmiset vielä enemmän ymmärsi, että miksi on, vaikkeä tässä tilanteessa.*

Viisi haastateltavista mainitsi jonkun toiminnallisen menetelmän olleen heille merkityksellinen. Riikka kertoo, että oman tavoitteen asettaminen seuraavalle viikolla ja sen toteuttaminen sekä ryhmässä läpikäyminen oli hänelle merkityksellistä. Noora kertoo elämänjanan tekemisen olleen hänelle merkityksellinen. Se oli konkreettista ja laittoi hänet pohtimaan omaa elämää ja jännittämisen alkamista.

Jos haluaa olla aito, luonteva ja pidetty, pitää tietää kuka on. Tärkeää on myös tietää omat pelkonsa ja elämää haittaavat uskomukset. Kaikki ihmiset syntyvät sosiaalisina ihmisen perustarpeita on kuulua joukkoon sekä saada kontakti toisiin ihmisiin. Jos tarpeet eivät täyty, alkaa ihminen oireilla yksilöllisellä tavalla. Ihminen haavoittuu, jos hän jää vaille yhteenkuuluvuutta, hyväksyntää, kannustusta, onnistumisen kokemuksia, rakkautta, ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Tämän psyykkisen haavan suojaksi ihminen alkaa kehittämään suojauksia, joita kutsutaan uskomuksiksi. Uskomuksia on kahdenlaisia. Ydinuskomukset ovat tällainen olen -uskomuksia ja ehdolliset uskomukset, ovat jos vain olisin tätä -uskomuksia. Uskomukset eli tunnelukot ovat usein, miten saaneet alkunsa jo lapsuudessa. Ihminen saattaa kantaa niitä mukanaan koko ajan ja tällöin samat sosiaaliset ongelmat tulevat eteen kerta toisensa jälkeen. (Juusola 2015, 16.) Muutamat haastateltavat mainitsivat, että tärkeää oli käsitellä elämänhistoriaa ja sitä, että tietää mistä saakka on jännittänyt. Elina kertoi, että merkityksellinen menetelmä oli historian tunteminen.

*Elina: No, varmaan just se historia (merkittävä menetelmä) tai se, että mitä oman elämän aikana isoimmat tapahtumat ja sellaset on mitkä aiheutti jännitystä.*

Hayes ym. (2006) mukaan, psykologinen joustavuus on kolmannen aallon psykoterapioihin kuuluvan hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) yksi keskeisistä käsitteistä. HOT:ssa

pyritään psykologisen joustavuuden lisäämiseen. Psykologiseen joustamattomuuteen liittyy muun muassa välttely ja liiallinen uskominen ajatuksiin. (Lappalainen 2015, 26.) Näkemykseni mukaan jännittäjäryhmässä on keskitytty psykologisen joustavuuden kehittämiseen toiminnallisten harjoitusten avulla.

*Teija: Me tehtiin viikkotehtäviä, niin sekin auttoi, että oli viikkotavoitteet, että oli joka viikolle joku asia mitä piti tehdä niin se oli kans semmonen asia, joka niinkun jäi mieleen.*

*Noora: Me tehtiin niitä tavoitteita, niin mä yritin laittaa niitä sinne töihin, että tällaisen tavoitteen teen töissä. Nykyään ne sujuu multa hyvin.*

Teija kertoo viikkotehtävien olleen hänelle merkityksellisiä. Myös Noora mainitsee viikkotehtävien olleen merkittäviä. Toiminnalliset omaan arkeen sijoittuvat tehtävät auttavat nuoria tekemään omassa arjessaan tekoja, jotka auttavat heitä jännittämisen yli. Nämä tehtävät tuovat itseluottamusta nuorille omaan pärjäämiseen arjessa.

Blatner (1997) toteaa, että nuorten stressinhallinnan tueksi voidaan tehdä paljon. Se vaatii kuitenkin havahtumista ja uusien menetelmien käyttöön ottoa sekä rohkeutta. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen keskittyvät menetelmät ovat omiaan tukemassa nuoria itsetuntemuksessa, stressinhallinnassa ja osana yhteisöä. (Karvonen 2009, 165.) Kun nuoren kanssa harjoitellaan stressinhallintaa toiminnalliset menetelmät ovat suureksi avuksi. Näitä ovat muun muassa rentoutumisharjoitukset ja kirjoittaminen.

*Riikka: Meil aina lopussa sellainen rentoutus hetki, niin seki oli vapauttava. Sai valita sieltä huoneen tilasta ihan oman paikkansa ja kaks minuuttia kuunneltiin vaan hiljaista musiikkia.*

*Teija: Me tehtiin semmoinen ympyrä, johon laitettiin sosiaalinen piiri ja se sai just miettimään sitä omaa ympyrää missä on ja sitten myös sellainen aikajana, johon laitettiin ajat, kun jännitti kaikista eniten ja piti muistella elämänvarrelta. (merkityksellisin menetelmä)*

Riikka kertoo, että lopun rentoutushetki oli hänelle mieleenpainuva. Teija kertoo, että oman sosiaalisen piirin ja elämänjanan tekemiset ovat olleet hänelle merkittäviä. Ryhmäläiset mainitsevat toiminnallisia menetelmiä ja pitävät niitä merkittävänä osina ryhmätoimintaa.

Peloista vapautumiseen luonteva keino on harjoittelu. Pelloista voi opetella eroon. Kun ihminen suostuu kohtaamaan asioita tarpeeksi monta kertaa, hänen aivonsa huomaavat, että asian kohtaaminen onkin turvallista. Harjoittelun on tapahduttava pelkääjän omilla ehdoilla. Jos ihminen painostetaan pelkäämiinsä tilanteisiin, pelko pahenee. Totuttelu on tehokas menetelmä, mutta siihen ihminen tarvitsee monesti apua. (Furman 2014, 19-21.) Jännittäjäryhmässä pelkoon totutellaan pikkuhiljaa nuorten omilla ehdoilla. Toiminnalliset harjoitukset auttavat kohtaamaan pelkoa muun muassa pariharjoitukset ja viikkotehtävät altistavat sosiaalisille tilanteille.

Toiminnallisten harjoitusten tavoitteena on, että tunteille ja kokemuksille saadaan näkyvyyttä. Nämä tunteet ja kokemukset ovat aluksi epämääräisiä ja häiritseviä sekä aiheuttavat stressiä. Harjoituksissa syntyneet kokemukset voidaan jakaa toisten kanssa. Ymmärrys lisääntyy oivallusten kautta. Nuoret voivat löytää uusia näkökulmia esimerkiksi opiskeluun ja omaan itseän. Nuorille voi syntyä vaihtoehtoisia ratkaisumalleja stressiä aiheuttaviin tilanteisiin sekä omaan arkeen. (Karvonen 2009, 165.)

## **6 JOHTOPÄÄTÖKSET**

### **6.1 Tulosten yhteenveto**

Tutkimuksen tehtävänä on kuvata nuorten kokemuksia Ohjaamon jännittäjäryhmästä. Olen etsinyt vastauksia siihen, millaisia kokemuksia nuorilla on Ohjaamon jännittäjäryhmästä. Lisäksi olen selvittänyt miten nuorten sosiaalinen jännittäminen ilmenee, mikä on motivoinut nuoret ryhmään. millaisia hyviä käytäntöjä nuoret nostavat esiin, miten ryhmään osallistuminen on auttanut heitä ja miten nuoret kokevat ryhmään osallistumisen vahvistaneen heidän sosiaalisia taitojaan?



Jännittäjäryhmiä oli kaksi. Haastateltaviksi sain näistä ryhmistä kuusi nuorta. Ensimmäisessä ryhmässä ohjaajana oli psykologi, ja tästä ryhmästä haastattelin kaksi nuorta. Toisessa ryhmässä oli ohjaajana kaksi psykologia, ja tästä ryhmästä haastattelin neljä nuorta. Haastatteluissa keskityin erityisesti siihen, mikä oli ollut merkityksellisintä heidän kokemustensa kannalta. Tutkimuksen analyysia tehdessäni huomasin nopeasti, että tulokset keskustelivat jo olemassa olevan teorian kanssa. Nuorten haastattelupuheessa korostui terapeuttisella kentällä hyväksi todetut käytännöt, joita myös ryhmän kehittäjä Minna Martin on nostanut esiin haastattellessani häntä.

Kaikki haastattelemi nuoret olivat sosiaalisia jännittäjiä, mutta kukin eri tavalla. Kaikkien jännittäminen liittyi toisten ihmisten kohtaamiseen. Jännittämisen taustalla oli häpeän tunteita, kuten epäonnistumisen pelkoa. Kaikki nuoret olivat sitä mieltä, että jännittäminen vaikuttaa kouluttautumiseen ja työhön hakeutumiseen sekä niissä pysymiseen. Jokainen oli sitä mieltä, että jännittämisestä eroon pääseminen tai sen lieventyminen auttavat näissä asioissa. Jännittäjäryhmän pitäisikin olla tärkeä osa myös työllisyyden hoitoa, koska näkemykseni mukaan työttömillä ja koulun keskeyttäneillä nuorilla on taustallaan paljon jännittämistä ja pelkoja. Tällöin jännittäjäryhmän tapaisista kognitiivisiin terapioihin pohjautuvasta taitoryhmistä on varmasti heille apua.

Jännittäjäryhmän alussa käsitellään jännittämiseen liittyviä kehollisia tuntemuksia ja oireita. Haastattelemi nuoret mainitsevat tämän olevan tärkeää heille. Tästä syystä yksi sisällön analyysista noussut otsikko oli psykoedukaatio eli koulutuksellinen terapia. Nuoret olivat kokeneet tärkeiksi erilaiset toiminnalliset menetelmät.. Kullakin haastatellulla oli oma suosikkinsa. Nuoret mainitsevat muun muassa viikkotehtävät, pariharjoitukset, rentoutuksen, jännityshistorian läpikäymisen elämänjana työskentelyllä ja jännittämisen kehollisten tuntemusten läpikäymisen harjoitteiden avulla.

Nuoret kertovat lisäksi, että jännittämisen hyväksyminen itsessä oli yksi jännittäjäryhmän merkityksellisimmistä teemoista. Viisi oli sitä mieltä, että nykyään he ymmärtävät, että on normaalia jännittää. Nuoret kertovat myös, että he ovat hyväksyneet sen tosiasian, että välillä jännittää ja siitä ei tarvitsekaan päästä kokonaan eroon. Vertaistuen merkitys nousee esille kaikkien nuorten haastatteluissa. Nuorten kommentit kertovat siitä, että ryhmässä oli heidän mielestään vertaistukea ja, että ryhmä on ollut merkittävä tässä suhteessa heille.

Ryhmään ohjaavan työntekijän tuki nousi nuorten haastatteluissa esille. Merkityksellistä oli siis vahva tuki ennen ryhmää sinne ohjaavalta aikuiselta, sekä ryhmän aikana vertaistuen ja ohjaajan kautta. Ohjaaja antaa ryhmän jälkeen suosituksia jatkoon. Kahdella nuorella oli jatkoon kontakti tiedossa. En pysty haastatteluideni perusteella päättelemään kuinka tärkeää jatkosuositukset ovat nuorille olleet. Jotkut heistä kokivat, että eivät enää tarvitse asioiden käsittelyyn tukea ja kaksi heistä mainitsi, että tarvitsee. Haastatteluissa ei tullut esille kokivatko nuoret hyväksi toimintatavaksi, että jatko-ohjausta ryhmän päätyttyä tehtiin.

Haastattelemistani nuorista viisi kuudesta toteaa, että ryhmästä oli heille hyötyä. Yksi nuori ei kokenut hyötyä ja hän jatkaa psykologilla jännittämisen käsittelyä. Ymmärsin keskusteluistamme, että ryhmä oli nuorelle vasta vaikean asian avaus ja hän tarvitsee siihen vielä pidempää hoitokontaktia. Kuudesta nuoresta viisi oli sitä mieltä, että he saivat merkittävää tukea ja apua jännittämiseen ja sen hyväksymiseen psykoedukaation, vertaistuen, ohjaajien tuen ja toiminnallisten menetelmien kautta. Suurin osa nuorista koki, että arkielämä helpottui ja he eivät enää tarvitse jatkokäsittelyä jännittämisen suhteen vaan pärjäävät nyt saamallaan tuella.

## **6.2 Tutkimuksen onnistuminen**

Aloitin tutkimukseni tekemisen jo ennen kuin pääsin maisteriopintoihin. Hahmottelin aiheen, joka minua kiinnostaa ja liitin tutkimussuunnitelman hakemukseen. Aiheeni tarkentui, kun pääsin opiskelemaan ja hain nopeasti tutkimuslupaa, hahmottelin haastattelukysymyksiä ja luin teoriaa. Sain tehtyä kaksi haastattelua syksyllä 2018. Loppuja haastatteluja piti odottaa keväälle 2019. Tässä odotteluvälissä luin teoriaa sekä selvensin itselleni tutkimuksen tieteenfilosofisia metodologisia perusteita. Mielestäni on tärkeää osoittaa, että olen perehtynyt metodologisiin ja tieteenfilosofisiin perusteisiin perusteellisesti. Koen, että tuo prosessi oli merkittävä osa oppimistani ja se antaa opinnäytteelleni tieteellisen pohjan.

Olen koulutukseltani psykoterapeutti ja tehnyt nuorten parissa töitä. Psykoterapeutina työskentelyssä on tyypillistä kysyä tarkentavia kysymyksiä ja siinä ei kuitenkaan ohjailla nuoren ajatuksia. Joskus psykoterapiassa annetaan ohjeita ja sanotaan suoraan. Tämä on erilainen rooli, kuin haastatteluissa mielestäni pitäisi olla. Pohdin sitä, että miten omat tapani ajatella

asioista ja oma tyylini olla nuoren kanssa vuorovaikutuksessa, vaikuttaa haastatteluun. Aluksi minun olikin vaikeaa olla haastattelijan roolissa. Muistin koko ajan roolini ja kahden ensimmäisen haastattelun jälkeen se tuntui luonnollisemmalta.

Tutkimuksessa oli haasteena se, että ensimmäisessä ryhmässä oli vähän osallistujia. Sain heistä kaksi haastateltavaa. Toisessa haastattelussa minulta oli päättynyt nauhoite viimeisen kysymyksen kohdalla. Sain onneksi oleellisen tiedon nauhoitteesta ja haastattelua ei tarvinnut käydä uudestaan läpi. Toisessa ryhmässä oli kuusi osallistujaa. He kaikki olivat sanoneet psykologille, että he voivat tulla haastatteluun. Ottaessani heihin yhteyttä en saanut kahdelta nuorelta vastausta. Nuorista neljä vastasi pyyntööni ja tulivat haastatteluun. Haastattelut olivat noin 15-30 minuuttia pitkiä. Sain mielestäni hyvin oleellisen tiedon niiden perusteella. Mielestäni kuusi haastateltavaa oli riittävä määränä, koska haastatteluista näki hyvin pian yleiset teemat. Minun oli helppo teemoitella ja etsiä tyyppivastauksia, koska jo haastatteluiden ollessa vielä käynnissä, huomasin niissä yhteneväisyyksiä.

Haastattelun kysymykset (Liite 1) olivat tarkkaan harkittuja. Annoin nuorille etukäteen haastattelu kysymykset, jotta he saivat pohtia rauhassa, mitä he olivat niistä mieltä. Pohdin etukäteen mitä haluan kysyä ja näytin kysymykset opiskelijaryhmässäni, ohjaajalleni, ONNI -hankkeen projektipäällikölle, jännittäjäryhmän ohjaaja psykologille sekä Ohjaamoiden tutkimusten esittelyssä. Sain vinkkejä ja muokkasinkin kysymyksiä hieman. Minusta oli hyvä, että kysymyksiä pohdittiin paljon ja tuntuikin, että ne olivat kattavat ja toimivat haastattelutilanteissa. Jos nyt tekisin kysymykset uudestaan, miettsin vielä tarkemmin tunteiden esille saamista nuorten kokemuksissa, koska olen käyttänyt metodologisena viitekehyksenä muun muassa fenomenologiaa, joka tutkii kokemusta.

Teoriaosuus työssäni perustuu kognitiiviseen psykologiaan. Jännittäjäryhmän kehittäjä on psykoterapeutti (kognitiivisanalyttinen psykoterapia) ja näissä opinnoissa teoria perustuu kognitiiviseen psykologiaan. Kaikki menetelmät ja tärkeät teemat, joita myös nuoret mainitsevat löytyvät näiden mainitsemieni teoreettisten viitekehyksien sisältä, koska ryhmä perustuu niihin. Olen perehtynyt teoriaan kattavasti ja mielestäni tämä on antanut myös hyvän perustan tutkimukselleni.

Analyysi oli itselleni mielenkiintoisin vaihe tutkimuksessani. Olin odottanut analyysivaiheeseen pääsyä jo melkein vuoden, kunnes vihdoinkin sen aika koitti. Mielestäni työskentelyssäni näkyi se, että olin tutustunut tieteenfilosofiaan, metodologiaan, teoriaan ja saanut haastatella

jännittäjäryhmän kehittäjä psykologi ja psykoterapeutti Minna Martinia. Näiden taustatietojen kautta nuorten mainitsema teemat ja tyyppivastaukset alkoivat pian nousta haastatteluista. Mietin paljon sitä, että ohjailinko kysymyksissä nuoria. Kysymykseni olivat tiettyjä aiheita sisältäviä. Esimerkiksi nuoret eivät ehkä olisi nostaneet esille kouluun ja töihin hakeutumista sekä niissä pysymistä, jos en siitä olisi kysynyt. Tätä kysyessäni en johdatellut nuoria, vaan kysyin avoimen kysymyksen, johon he saivat rauhassa vastata. Mielestäni ei ole väärin kysyä tietyistä asioista, mutta nuoret eivät välttämättä ota esille jotakin tärkeää huomiota, jos sitä ei itse kysy. Onkin tärkeää huomata, milloin johdattelee haastateltavia ja milloin kysymys on vain teemasta, joka on etukäteen päätetty.

Mielestäni tutkimus onnistui hyvin. Metodologia, tieteenfilosofia ja teoria ovat tärkeä perusta tutkimuksessani. Olen pyrkinyt huolelliseen ja perusteltuun analyysiin sekä muodostamaan tämän pohjalta johtopäätökset. Olen tyytyväinen tutkimukseni lopputulokseen ja toivon, että siinä näkyy innotukseni toimia nuorten parissa yhteiskunnallisella sekä psykoterapian kentällä.

## 7 POHDINTA

On ollut ilo tehdä tätä tutkimusta, koska aihe on itselleni tärkeä. Mielestäni prosessi on ollut mielenkiintoinen sekä motivoiva ja koen sen yhteiskunnallisesti merkittäväksi. Toivoisin, että voisin esitellä tutkimuksen tuloksia esimerkiksi Ohjaamoiden henkilökunnalle. Kognitiivisiin- ja käyttäytymisterapioihin pohjautuvat sekä voimavaroihin keskittyvät taitoryhmät ja valmennukset ovat tärkeitä monille nuorille. He voivat opetella elämisen taitoja turvallisessa ympäristössä, jossa saavat tukea aikuisilta sekä vertaisiltaan nuorilta.

Kuten tutkimukseni on osoittanut, tarvitaan lisää tutkimusta siitä, miten nuoria voidaan tukea koulutukseen ja työhön hakeutumisessa ja niissä pysymisessä. Erityisesti sosiaalinen jännittäminen on nuorille yleistä ja tällöin koulutus ja työllistyminen on hankalaa. Bond ym. (2006) kertoo lukuisten tutkimusten osoittaneen, että hyväksymis- ja omistautumisterapiassa käytetyn psykologisen joustavuuden lisäämisellä on monia myönteisiä vaikutuksia myös työstressin- ja hyvinvoinnin kannalta. Tuloksia on myös siitä, miten lyhytkin valmennus auttaa saavuttamaan hyviä tuloksia työsuorituksissa ja uuden oppimisessa. (Pietikäinen 2016, 96.) Olisi erittäin tärkeää tukea Ohjaamoita järjestämään nuorille taitoryhmiä, joissa nuoret voivat harjoitella niitä taitoja, joita he tarvitsevat elämässään ja joissa nimenomaan lisääntyy hyväksyminen ja psykologinen joustavuus. Näiden ryhmien tuloksien tarkasteluun voitaisiin pyytää avuksi esimerkiksi opiskelijoita, jotka tekevät päättötöitään.

Laajempaa tutkimusta tarvittaisiin lisää jännittäjäryhmien annista nuorille, jotta päättäjät voisivat nähdä tämän ongelman ja tukea Ohjaamoita taloudellisesti. Koulutuksen ja työhön hakeutumisen ja niissä pysymisen ongelmat ovat yleisiä ja niiden taustalla on usein jännittämistä. Olisi mielenkiintoista tietää miten nuoria saisi osallistumaan ryhmiin entistä enemmän. Itseäni kiinnostaisi kuulla nuorten mielipiteitä ryhmiin ohjaamisesta. Mielestäni olisi tärkeää tutkia ryhmään menemisen nivelvaihetta ja niitä vaikuttimia, jotka motivoivat nuoria osallistumaan jännittäjäryhmiin jännittämisestä huolimatta. Kun saisimme tietää näitä vaikuttimia, voisimme alkaa kouluttaa ohjaajia nuorten ohjaamisessa nivelvaiheissa.

Lappalaisen ym. (2004) mukaan hyväksymis- ja omistautumisterapian vaikuttavuutta on tutkittu viime vuosina paljon eri elämänosa-alueilla ja tulokset ovat olleet hyviä. Näyttää vaikuttavuudesta on muun muassa masennuksen, ahdistusongelmien, riippuvuusongelmien ja skitsofrenian hoidossa. (Pietikäinen 2016, 96.) HOT:ssa tärkeää on opettaa itsemyötätuntoa.

(Pietikäinen 2014, 12.) Haastattelemiini nuoret kertovat hyväksymisen olevan heille merkityksellinen oivallus jännittäjäryhmästä. Olisi mielenkiintoista saada lisätutkimusta siitä, miten hyväksymisen teema näkyy jännittäjäryhmässä ja mitä muuta nuoret siitä kertovat.

## LÄHTEET

- Aavasto, K. & Kaulio, P. & Syrjälä, S. 2012. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Norhaven: Minervakustannus Oy.
- Coles, M.E. & Turk, C.L. & Heimberg, R.G. & Fresco, D.M (2001) Effects of varying levels of anxiety within social situations: relationship to memory perspective and attributions in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*: 651–665.
- Dalrymple, K.L. & Herbert, J.D. (2007) Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Social Anxiety Disorder. *Behavior Modification*. 2007: 5, 26 - Sep 1.
- Delius, C. & Gatzemeier, M. & Sertcan, D. & Wunscher, K. 2005. Filosofian historia, Antiikista nykypäivään. Suomentanut Eero Ojanen. Suomenkieleinen laitos: Almagest Oy. Saksankielinen alkuteos 2005.
- Dunderfelt, T. 2018. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Finlex, 2019. Osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. (Viitattu 21.2.2019.)
- Furman, B. Perhosiä vatsassa. 2014. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.
- Hackmann, A. & Suraway, C. ja Clark, D.M. (1998) Seeing Yourself Through Other's eyes: A Study Spontaneously Occurring Images in Social phobia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 1998: 26, 3-12.
- Heimberg, R.G, & MGee, L. 2014. Social anxiety disorder. Teoksessa: Barlow, D.H. (toim.) 2014. *Clinical handbook of Psychological Disorders*. New York: Guilford Press.
- Helminen, J. 2005. Nuoruuden huuma ja psykososiaalinen työ nuorten parissa. Teoksessa: Helminen, J. (toim.) 2005. *Kiintopisteitä nuoruusaikaan, Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa*. Helsinki: Multiprint Oy.a3
- Impiö, P. 2005. Nuoruusiän kehitys. Teoksessa: Brummer, M & Encell, H. (toim.) 2005. *Lasten ja nuorten psykoterapia*. Juva: WSOY.
- Juusola, M. 2015. Irti esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista. Vaasa: Voimakirja Oy.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2018. Osoitteessa: <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/konstruktivistinen-oppiminen/>.(Viitattu 27.12.2018.)

Jyväskylän yliopisto 2015.a. Osoitteessa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/empirismi>. (Viitattu 26.12.2018.)

Jyväskylän yliopisto 2015.b. Osoitteessa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/interpretivismi>. (Viitattu 26.12.2018.)

Jyväskylän yliopisto 2015.c. Osoitteessa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/relativismi>. (Viitattu 26.12.2018.)

Kaplan, S.C & Levinson, C.A. & Rodebaugh, T.L & Menatti, A. & Weeks, J.W. (2015) Social Anxiety and the Big Five Personality Traits: The Interactive Relationship of Trust and Openness. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2015: 3, 212-222.

KAT-yhdistys 2018. Osoitteessa: <https://www.katyhdistys.fi/terapia>. (Viitattu 28.12.2018.)

Karvonen, R. 2009. Keinoja stressinhallintaan. Teoksessa: Lämsä, A-M. (toim.) 2009. *Mun on paha olla*. Juva: PS-kustannus.

Kela 2018. Mielenterveyden häiriöt vievät yhä useamman nuoren työkyvyn – vain joka viiden palaa pysyvästi työmarkkinoille (2018). Osoitteessa:

[https://www.kela.fi/ajankohtaistahenkilöasiakkaat//asset\\_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/mielenterveyden-hairiot-vievat-yha-useamman-nuoren-tyokyvyn-vain-joka-viides-palaa-pysyvasti-tyomarkkinoille](https://www.kela.fi/ajankohtaistahenkilöasiakkaat//asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/mielenterveyden-hairiot-vievat-yha-useamman-nuoren-tyokyvyn-vain-joka-viides-palaa-pysyvasti-tyomarkkinoille). (Viitattu 28.12.2018.)

Kauranen, J. & Tiisanen, H. 2011. Kehittämiskansio nuorisokodin työntekijöille.

Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Osoitteessa:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26398/Kauranen\\_Janne%20-%20Tiisanen\\_Henri.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26398/Kauranen_Janne%20-%20Tiisanen_Henri.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (Viitattu 27.4.2019.)

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Juva: WS Bookwell Oy.

Kinanen, M. 2009. Surusäkki. Helsinki: Lasten keskus/ Lk-kirjat.

Kiviniemi, L. 2011. Vertaisuuden monet mahdollisuudet masentuneen nuoren kohtaamisessa.

Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.) *Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*.

Jyväskylä: PS-kustannus.

Keski-Luopa, L. (2009) Kohti kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä. Minäfilosofiasta dialogiseen filosofiaan. *Psykoterapia-lehti*. 2009: 4, 277–298. Osoitteessa: <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/keski-luopa409.htm>. (Viitattu 5.5.2019.)

Kohtaamo 2018. Ohjaamo – mikä se on? Keski-Suomen ELY-keskus / Kohtaamo-hanke.

Osoitteessa: <http://www.peda.net/veraja/keskisuomenely/ohjaamot/ohjaamo-toiminta>.

(Viitattu 26.12.18.)



- Kuntoutusportti 2019. Osoitteessa: <https://kuntoutusportti.fi/psykoedukaatio-%C2%96-kasite-kaytto-ja-vaikuttavuus/> (Viitattu 27.4.2019.)
- Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 21.
- Kyrö, P. 2003. Tutkimusprosessi valintojen polkuna. Tampereen yliopisto.
- Ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus: Saarijärven Offset Oy.
- Laakkonen, T, 2019. Tuore tutkimus: Ohjaamot ovat nuorille tärkeä paikka – 21-vuotias opiskelija löysi sieltä suunnan elämälleen. Osoitteessa: <https://yle.fi/uutiset/3-10772212> (Viitattu 7.12.2019.)
- Lahti, I. 2013. Nuoruusiän ongelmista ja ristiriidoista aikuisen psykoterapiassa. Teoksessa: Niemi, T. (toim.) 2013. *Haavoittava nuoruus, Nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiä 14*. Helsinki: Unigrafia.
- Lappalainen, R. (2015) Psykologinen joustavuus ja hyväksymis- ja omistautumisterapia. Käyttäytymisanalyysi- ja terapia 2015: 1-2, 26-31.
- Lappalainen, R. (2009). Virkaanastujaisluento: Psykologia ja psykoterapia terveyden ja hyvän elämän edistämiseksi. Teoksessa: Tuomisto, M-T. (toim.) 2009. *Käyttäytymisanalyysin ja kognitiivisen käyttäytymisterapian teoriaa ja käytäntöjä: Osa 4*. Tampere: Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos.
- Lämsä, A-M. 2009. Yhteiskunnan muutos ja elämän riskit. Teoksessa: Lämsä, A-M. (toim.) 2009. *Mun on paha olla*. Juva: PS-kustannus.
- Martin, M. 2018. Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirja: Mediapinta.
- Martin, M. 2017. Saa jännittää, Jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.
- Metsämuuronen, J. (Toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mikkonen, I & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Tietosanoma Oy.
- Minduu.fi. 2019. Osoitteessa: <https://minduu.fi/fi/psykoterapian-abc/psykoterapiasuuntaukset/kognitiivis-analyttinen-psykoterapia/> (Viitattu 4.5.2019.)
- Muittari, T. 2013. Psykoedukatiiviset menetelmät mielenterveystyössä. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Osoitteessa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54977/tiina\\_muittari.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54977/tiina_muittari.pdf?sequence=1) (Viitattu 27.4.2017.)
- Noronen, O. 1998. Jännittäjän kirja. Juva: WSOY.
- Nieminen, Juha & Honkatukia, Päivi (2017) Nuorisokysymyksen rakentuminen – neljä näkökulmaa. Teoksessa Tommi Hoikkala & Johanna Kuivakangas 2017 (toim.) *Kenen*

*nuorisotyö? Yhteisöpedagogiikan kentät ja mahdollisuudet*. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 42. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 196. 35-51

Nurmi, J. & Ahonen, T. & Lyytinen, H. & Lyytinen, P. & Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2008. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Nykänen, S. 2013. Ohjauksen monihallinnollinen ja moniammatillinen yhteistyö, tiedonmuodostus sekä johtaminen. Teoksessa V, Korhonen & S, Puukari. (toim.) 2013. *Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö*. Jyväskylä: PS-kustannus, 143-169.

Oulun ammattikorkeakoulu. 2019. Osoitteessa:  
<http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Oppimisenakemys/html/konstruktivistinen.html> ( Viitattu 28.4.2019.)

Pekkarinen, O. & Sire`n, T. 2017. Tieteenfilosofimetodologisia perusteita Pro Gradu - tutkielman laadintaan. Helsingin yliopisto. Johtamisen ja sotalaspedagogiikan laitos: Helsinki.

Pietikäinen, A. 2015. Joustava mieli parisuhteessa. Riika: Duodecim Oy.

Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli tukena elämän kriiseissä. Tallinna: Duodecim Oy.

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Riika: Duodecim Oy.

Pietikäinen, A. 2016. Joustava mieli. Vapaudu uupumuksen, stressin ja masennuksen ylivallasta. Riika: Duodecim Oy.

Puukari, S. & Korhonen, V. 2013. Monikulttuurisen ohjauksen lähtökohdat. Teoksessa V, Korhonen & S, Puukari. (toim.) 2013. *Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö*. Jyväskylä: PS-kustannus, 12-32.

Puonti, L. 2015. Mielenterveyden Jopo. Teoksessa: Erkko, A. & Hannukkala, M. (toim.) 2015. *Mielenterveys voimaksi*. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Rahkonen, F. 2010. Osoitteessa:  
[http://arjenarkki.fi/sites/default/files/attachments/good\\_practices/nuoren\\_elaman\\_tarkeat\\_asiat.pdf](http://arjenarkki.fi/sites/default/files/attachments/good_practices/nuoren_elaman_tarkeat_asiat.pdf). (Viitattu 21.2.2019.)

Ranta, K. Pihlakoski, L. & Tuomisto, M.T. 2018. Lasten ja nuorten kognitiivisten ja käyttäytymisterapioiden vaikuttavuus. Teoksessa: Ranta, K. Fredriksson, J. Koskinen, M. & Tuomisto, M.T. (toim.) *Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat*. Duodecim: Helsinki, 145-173.

Ranta, K. 2018. Sosiaalisten tilanteiden pelon hoito. Teoksessa: Ranta, K. & Fredriksson, J. & Koskinen, M. & Tuomisto, M.T. (toim.) *Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat*. Duodecim: Helsinki.

- SKY ry 2018. Käyttäytymisanalyysi ja Kognitiivinen käyttäytymisterapia Osoitteessa:  
<https://kayttaytymisterapiat.fi/yhdistys/kayttaytymisanalyysi-ja-kognitiivinen-kayttaytymisterapia> (Viitattu 28.12.2018)
- Stenberg, J.-H. & Koivisto, E.-M. & Saiho, S. & Pihlaja, S. & Halme, S. & Helkavaara, M. & Joffe, G. & Holi, M. 2016. Irti sosiaalisesta jännittämisestä. Helsinki: Duodecim.
- Suomen Mielenterveysseura. 2004. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Helsinki: SMS. Tuotanto Oy.
- Rauhala, L. 2005. Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. 2014. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Singh, S. & Capozzoli, M.C. & Dodd, M.D & Hope, D.A. (2015) The Effects of Social Anxiety and State Anxiety on Visual Attention: Testing the Vigilance – Avoidance Hypothesis. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2015: 5, 377-387.
- Strandell, H. 2010. Etnografinen kenttätyö: Lasten kohtaamisen eettisiä ulottuvuuksia. Teoksessa: Lagerstöm, H. & Pösö, T. & Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Nuorisotutkimusseura: Helsinki.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Takala, M. 1992. Kouluallergia -yksilön ja yhteiskunnan ongelma. Akateeminen Väitöskirja. Kasvatustieteen laitos. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Tuomisto, M.T. & Lappalainen, R. (2012). Kognitiivinen käyttäytymisterapia. Teoksessa: Huttunen, M & Kalska, H (toim.) 2012. *Psykoaterapiat*. Porvoo: Bookwell.
- Tuomisto, M.T. (2005). Kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) määritelmiä. Teoksessa: Tuomisto, M.T (toim.) 2009. *Käyttäytymisanalyysin ja kognitiivisen käyttäytymisterapian teoriaa ja käytäntöjä: Osa 2*. Tampere: Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos, 124-125.
- Tynjälä, P. & Heikkinen, H.L. & Huttunen, R. (2005). Konstruktivistinen oppimiskäsitys oppimisen ohjaamisen perustana. Teoksessa: Kalli, P. & Malinen, A. (toim.) 2005. *Konstruktivismi ja realismi*. Vantaa: Dark Oy.
- Varto, J. & Veenkivi, L. 1993. Näkyvä ja näkymätön. Filosofista keskustelua. Yleisradio: Opetusjulkaisut.
- Vilkkö-Riihelä, A & Laine, V. 2012. Mielen maailma 2. Kehityspsykologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

## LIITE 1

### Haastattelukysymyksiä

- Oma tausta: Ikä, sukupuoli, miten päätynyt ryhmään, mitä jännittää, mitä tukea saanut aiemmin siihen?
- Tunnetko ryhmänohjaajan jo entuudestaan?
- Mikä merkitys sillä on kun tunsit/ et tuntenut entuudestaan?
- Mikä sai lähtemään ryhmään?
- Miltä ryhmään osallistuminen tuntui?
- Oliko päätös ryhmään lähtemisestä helppo vai vaikea? Mikä siihen vaikutti?
- Jännititkö aluksi tai ryhmän jatkuttua ryhmässä? Miksi jännitit/ Miksi et? Mikä helpottaa, ettei jännittäisi?
- Mitä aiheita ryhmässä käsiteltiin?
- Mikä jäi ryhmästä mieleen?
- Oliko ryhmästä hyötyä?
- Olisiko jotain mitä olisit jäänyt kaipaamaan?
- Voisiko ryhmästä olla muille jännittäjänuorille apua? Mikä auttaisi / Miten voisimme toimia, että nuoret lähtisivät ryhmään mukaan?
- Miten jännittäminen vaikuttaa koulutukseen hakeutumisessa ja työllistymisessä sekä niissä pysymisessä? Helpottiko ryhmässä käyminen tätä tms. Millaisia tukea vielä toivoisit, että voisit saada?

## LIITE 2

Saate haastateltaville

Haastattelututkimus pro gradu tutkielmaa varten

Arvoisa haastateltava

Opiskelen Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnassa ja pääaineenani on nuorisotyö ja nuorisotutkimus. Teen opintoihini liittyvää opinnäytetyötä, eli pro gradu -tutkielmaa, jonka aiheena on Ohjaamon psykososiaalisen tuen ryhmätoiminta. Tarkoitukseni on selvittää tutkielmassa, miten ryhmätoimintaa osallistuneet ovat kokeneet tällaisen työmuodon. Osana tutkimusta olisin kiinnostunut haastattelemaan nuoria, jotka ovat olleet Ohjaamoiden jännittäjäryhmissä. Tutkin ryhmässä mukana olleiden nuorten kokemuksia ja näkemyksiä ryhmän toiminnasta ja toiminnan vaikutuksista omaan elämään.

Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, lähetän Sinulle etukäteen ne kysymykset, joita haluaisin kysyä Sinulta haastattelussa. Voimme tehdä haastattelun haluamassasi paikassa ja sinulle sopivaan aikaan- Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin tunti. Mikäli Sinulle sopii, nauhoittaisin haastattelun.

Haastattelussa esiin tulevat asiat ovat luottamuksellisia, eikä henkilöllisyytesi tule paljastumaan ulkopuolisille missään vaiheessa. Kertomiasi asioita käsitellään anonyymisti, ja kaikki sinuun henkilönä yhdistettävät tiedot poistetaan tutkimusraportista, eli pro gradu -tutkielmasta. Yksittäisiä henkilöitä ei siis voi tunnistaa valmiista pro gradu tutkielmasta.

Haastattelututkimuksella on myönnetty [REDACTED] kaupungin tutkimuslupa.

Tutkimukseni ohjaaja on professori Päivi Honkatukia Tampereen yliopistosta. Annan tarvittaessa mielelläni lisätietoja tutkimuksesta.

Aika ja paikka

Allekirjoitus

Nimen selvennys

puhelinnumero, sähköposti

## LIITE 3

### SUOSTUMUS

Suostumus haastattelututkimukseen osallistumisesta ja haastatteluaineistoon käyttämiseen pro gradu tutkielmassa.

Annan suostumukseni siihen, että Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan nuorisotyö ja nuorisotutkimuksen maisteriopiskelija Veera Takala-Tikkanen saa haastatella minua ja nauhoittaa haastattelun tai tehdä muistiinpanot haastattelusta sekä käyttää opinnäytetyössään haastattelunauhoitetta tai muistiinpanoja. Haastattelu ja nauhoite/muistiinpanot koskevat pro gradu tutkielmaa, jonka aiheena on Ohjaamon psykososiaalisen tuen ryhmätoiminta.

Olen saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta mukaan lukien tiedotteen, jossa kerrotaan tutkimuksesta. Olen tietoinen siitä, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja voin kieltäytyä osallistumisesta tutkimuksen aikana.

Haastatteluaineiston käsittely on luottamuksellista ja haastateltavien henkilötiedot jäävät ainoastaan tutkijan tietoon eikä yksittäisiä henkilöitä voi tunnistaa valmiista pro gradu tutkielmasta.

Aika ja paikka

Allekirjoitus

Nimenselvennys

## LIITE 4

Minna Martin

Puhelinhaastattelu 3.1.2019 klo 10.00-11.00

Haastattelija: Veera Takala-Tikkanen

Minna Martin on psykologi ja psykoterapeutti (KAT), joka on kehittänyt Jännittäjille ryhmämuotoisen kahdeksan kerran hoidon. Hän painottaa, että hänen missionsa on suomalaisten ajattelutapojen ravistaminen jännittämisen suhteen. Hän toivoo, että jännittämisestä voisi puhua enemmän. Martin haluaa välittää viestiä muille siitä, että jännittävän ihmisen kohtaamisessa riittää lämmin sydämellinen aito kohtaaminen. Se ei tarvitse välttämättä psykoterapeuttia, vaan aitous ja halu kohdata ihminen riittävät jo hyvin pitkälle.

Martin aloitti työt 2003 Turun YTHS:llä. Häneltä kysyttiin, että olisiko hän kiinnostunut pitämään puheviestinnän kurssia opiskelijoille, joilla on jäänyt opinnot kesken. Tuolloin opiskelijoille ei ollut vielä opintopsykologia. Martin pohti asiaa ja päätti ottaa haasteen vastaan, vaikka ei vielä tiennyt miten lähtisi työskentelemään opiskelijoiden kanssa. Martin työskenteli jonkun aikaa tässä tehtävässä, kunnes vuonna 2013 lopetti puheviestinnän kurssien pitämisen ja yliopistossa oli opintopsykologi. Tuohon asti hänen kurssiensa kautta meni opiskelijoita 70-80 vuosittain. Lyhytterapiaryhmiä Martin alkoi pitämään vuonna 2005 ja niitä hän pitää edelleen YTHS:n kautta. Hän aloitti myös kouluttamaan kehittämälleen jännittäjäryhmämallille ohjaajia vuonna 2011.

Martin lähti aluksi selvittämään jännittäjiltä itseltään mikä heitä auttaa ja mikä pahentaa heidän oireitaan. Martin kertoo, että jännittäjille ei sovellu tietyt harjoitteet kuten harjoitteet, joissa joutuu koko ryhmän edessä huomion kohteeksi. Heille sopii paremmin harjoitteet, joissa keskustellaan pareittain. Martin kokeili eri ryhmille erilaisia ryhmän kestoja ja totesi nopeasti, että kahdeksan kertaa on juuri sopiva määrä. 10 kertaa oli liikaa ja kuusi liian vähän. Aika kestoltaan kaksi tuntia oli liikaa ja 1,5 tunnin hän totesi kokeiluissaan sopivaksi. Nämä kaikki osoitti käytäntö.

Martin oppi kokeilujen kautta mitkä harjoitteet ja sisällöt toimivat jännittäjäryhmälle. Jännittäjäryhmässä sisällöt tulevat tietyssä järjestyksessä ja näissäkin Martin on ensin kokeillut erilaisia malleja, kunnes sopivat sisällöt ja järjestykset löytyivät. Hän käytti itselleen ryhmän

kehittämisen prosessissa kysymyksiä; miksi jotain tehdään, milloin se tehdään ja miten se tehdään. Martinin mukaan teemat etenevät nyt loogisesti. Aikaisemmin esimerkiksi vuorovaikutusta muiden kanssa on ollut liian nopeasti. Nyt vuorovaikutus muiden kanssa tulee hitaammin ja tasaisesti kasvaen. Lisäksi ryhmässä suositaan toimintaa enemmän kuin puhumista ja teemat ovat esillä vahvasti koko prosessin ajan.

Teemoja kerroilla ovat:

1. Tutustuminen
2. Oireet ja keholliset tuntemukset
3. Stressin ja ahdistuksen yhteys jännittämiseen
4. Selviytymiskeinot
5. Elämänhistoria
6. Minäkuvan tutkiminen ja itsemyötätunto
7. Vuorovaikutuskokemukset ja palaute
8. Ryhmän lopettaminen ja henkilökohtaiset keskustelut

Martin kertoo, että kouluttaessaan ryhmänohjaajia hän painottaa, että jokainen on oman ryhmänsä asiantuntija. Hän on asiantuntija YTHS:n opiskelijoilla yleensä toimivasta mallista ja ryhmän aihio on todettu toimivaksi. Kuitenkin jokainen voi muokata hieman harjoitteita, jotta ne toimivat omalle kohderyhmälle parhaiten. Martinin mukaan ohjaajan suorittaessa ryhmän sisältöä, siitä ei tule mitään, eikä se kosketa ketään. Tärkeintä ryhmän ohjaajalle on olla aidossa vuorovaikutuksessa ryhmäläisten kanssa. Hän myös toteaa, että tärkeää koko ryhmän ajan on olla vuorovaikutuksessa toisiin ryhmäläisiin ja ohjaajaan sekä se, että ryhmää ohjaa lämmin ja aito aikuinen ihminen.