

**“Jos on jotain huonoo nii siitä voi seurata jotain hyvääkin”**

Sosiaalityön opiskelijoiden kokemuksia ahdistuneisuuden vaikutuksista  
ammattillisen identiteetin rakentumiseen

Laura Korpinen

Pro gradu- tutkielma

2025

Sosiaalityö

Lapin yliopisto

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: "Jos on jotain huonoo nii siitä voi seurata jotain hyvääkin" Sosiaalityön opiskelijoiden kokemuksia ahdistuneisuuden vaikutuksista ammatillisen identiteetin rakentumiseen

Tekijä: Laura Korpinen

Koulutusohjelma: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu –tutkielma

Sivumäärä: 73 + 2 liitettä

Vuosi: 2025

Tiivistelmä:

Yliopisto-opiskelijat kokevat ahdistusta opinnoissaan moninaisista syistä, esimerkiksi opintojen etäpainottuneisuudesta ja itsenäisyyden vaatimuksista johtuen henkilökohtaisten syiden lisäksi. Tämän tutkielman tarkoituksena on tuoda esille ahdistuneisuuden kanssa elävien sosiaalityön opiskelijoiden kokemuksia siitä, miten ahdistuneisuuden kokemukset ovat vaikuttaneet heidän ammatillisen identiteettinsä rakentumiseen sekä minkälaisia voimavaroja ja selviytymiskeinoja he ovat löytäneet, ja minkälaisia prosesseja siihen on liittynyt. Lisäksi kerrytetyt resilienssitaidot ja niiden mahdollinen soveltaminen tulevassa työssä sosiaalityöntekijänä nousevat tässä tutkielmassa pohdittavaksi. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille tietoisuutta erityisesti sosiaalityön opiskelijoiden kohtaamista mielenterveyden haasteista ja hahmottaa millaisia vaikutuksia niillä on sosiaalityön ammatillisen identiteetin rakentumisessa.

Tutkimus on muodoltaan laadullinen ja haastatteluaineisto on kerätty puolistrukturoiduilla haastatteluilla ja kyselylomakkeella vastaajien toiveista riippuen. Haastatteluihin osallistui kolme ja kyselylomakkeeseen vastasi kaksi sosiaalityön opiskelijaa. Analyysimenetelmänä olen käyttänyt hermeneuttista fenomenologiaa, ja tutkimukseni viitekehys muodostuu ammatillisen identiteetin, voimaantumisen, voimavarojen ja resilienssin käsitteistä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että sosiaalityön opiskelijoiden ahdistuneisuuteen vaikuttavat etäopiskelu, itsenäisyyttä painottava opiskelu ja opintoihin liittyvä epävarmuus. Ahdistuneisuus vaikutti heikentävästi toimintakykyyn ja voimavarojen löytäminen koettiin vaikeaksi. Resilienssin vahvistumisen osalta tärkeäksi nähtiin erilaisten selviytymiskeinojen löytäminen, mukaan lukien ammattilaisten ja läheisten tuki. Ammatillisen identiteetin muodostumisen näkökulmasta ahdistuneisuuden kokemukset nähtiin sekä voimavarana että epävarmuutta aiheuttavina tekijöinä.

Avainsanat: Opiskelijoiden ahdistuneisuus, voimavarat, resilienssi, ammatillinen identiteetti

## Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Ahdistuneisuus ilmiönä .....	4
2.1 Määritelmä ja vaikutukset .....	4
2.2 Korkeakouluopiskelijoiden ahdistuneisuus .....	8
3 Ammatillinen identiteetti .....	12
3.1 Ammatillisen identiteetin rakentuminen .....	12
3.2 Sosiaalityön ammatillisuus.....	18
4 Voimavarat ja resilienssi .....	22
4.1 Voimavarylähtöisyyden teorit .....	22
4.2 Resilienssi ilmiönä .....	27
5 Tutkimusmenetelmät .....	32
5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	32
5.2 Tutkimusaineisto ja sen keruu .....	33
5.3 Metodologia ja aineiston analyysi .....	35
5.4 Tutkimukseen liittyvää eettistä pohdintaa .....	39
6 Sosiaalityön opiskelijoiden ahdistuneisuus .....	42
6.1 Kokemukset sosiaalityön opiskelusta ja ahdistuneisuuden kokemukset opintojen aikana .....	42
6.2 Selviytymiskeinojen ja voimavarojen löytämisen prosessi.....	48
6.3 Resilienssin ja ammatillisen identiteetin kehittyminen.....	56
7 Johtopäätökset ja pohdinta.....	63
Lähteet.....	69
Liitteet.....	74
Liite 1.....	74
Liite 2.....	75

## 1 Johdanto

Monet mielenterveyden häiriöt puhkeavat jo nuoruudessa (Marttunen 2013, 3 ; WHO 2023). Ahdistuneisuushäiriöt ovat kansainvälisesti yleisin mielenterveyden häiriö, joka on vaikuttanut yli kolmensadan miljoonan ihmisen elämään vuonna 2019. Joka neljäs saa apua tilaansa. (WHO 2023.) Lisäksi ahdistuneisuushäiriöt ovat alidiagnosoituja (Viikki & Leinonen 2015). Haluan tutkia ahdistuneisuuden kanssa elävien sosiaalityön opiskelijoiden kokemuksia siitä, miten ahdistuneisuus on vaikuttanut heidän ammatillisen identiteettinsä rakentumiseen, koska mielenterveydelliset kysymykset ovat aina olleet minulle hyvin tärkeitä. Haluan luoda tietoa ja tietyllä tapaa tuoda esille myös vertaistukea sosiaalityön opiskelijoille, jotka mahdollisesti kamppailevat mielenterveytensä kanssa yksin.

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys on ”täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei vain sairauden tai vamman puuttumista.” Mielenterveyden haasteet vaikeuttavat yksilön kehitystä, heikentävät suorituskyykyä sekä vaikuttavat koko yhteiskunnan terveyteen, kehitykseen ja edistämiseen. (Mahdavi ym. 2023.) Näin ollen opiskelijoiden terveys heijastuu suoraan yhteiskunnan hyvinvointiin tulevaisuudessa. Kun opiskelijat voivat hyvin ja saavat opinnoistaan mahdollisimman paljon irti, ovat he myös luomassa ja uudistamassa yhteiskuntaa tulevaisuudessa omalla osaamisalueellaan. Kyseessä ei siis ole pelkästään opiskelijoiden, vaan kaikkien etu silloin kun puhutaan opiskelijoiden kohtaamista mielenterveydellisistä haasteista.

Tutkimus on ajankohtainen korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden haasteiden vuoksi, jonka lisäksi niiden yhteyttä ammatilliseen minäkehitykseen on tärkeää ymmärtää. Ahdistuneisuushäiriön vaikutukset elämään voivat olla merkittäviä yksilön hyvinvoinnin näkökulmasta, aiheuttaen haasteita monilla elämän osa-alueilla ja näin ollen vaikuttaen myös oleellisesti esimerkiksi työelämän kysymyksiin varsinkin niin haastavassa ammatissa kuin sosiaalityö. Nykyajan työmarkkinat ovat vaativia ja siksi koen myös tärkeäksi käsitellä myötätuntouupumuksen käsitteitä ja sitä, miten sosiaalityön opiskelijat kokevat menestyvänsä sosiaalityöntekijöinä ahdistuneisuuden kokemusten vaikuttaessa taustalla.

Itseäni kiinnostavat ahdistuneisuuden luomat haasteet joita opiskelijat kohtaavat, sekä miten he kokevat voimaantuvansa tilanteessaan ja pystyvät kääntämään haasteet voimavaraksi, ja mitä prosesseja tähän liittyy. Lisäksi kerrytetyt resilienssitaidot ja niiden käyttäminen haastavien tilanteiden kohdatessa nousevat tässä tutkielmassa esiin. Koen aiheen tarkastelun hyvin kiinnostavana siksi, koska sosiaalityössä ammatillinen minäkuva ja kyky käsitellä stressaavia tilanteita ovat tärkeitä, kun esimerkiksi myötätuntopumus voi kehittyä salakavalasti aiheuttaen mielenterveydellisiä haasteita. Asiakkaiden vaikeiden tilanteiden kohtaaminen työssä ja oman yksityiselämän erottamisen kysymykset ovat myös kiinnostavia, esimerkiksi minkälaisia keinoja työ- ja vapaa-ajan elämän erottamiseen on. Tällöin omien voimavarojen ylläpitämisen tärkeys korostuu, ja ammatillisen sekä vapaa-ajan identiteetin erottaminen toisistaan nousee tärkeäksi.

Mielenterveyden haasteet näyttäytyvät hyvin yksilöllisesti eri ihmisillä. Haasteet voivat liittyä esimerkiksi huonoon itsetuntoon, akateemisiin vaikeuksiin, sosiaalisiin haasteisiin, kyvyttömyyteen luoda ihmissuhteita muiden kanssa sekä sosiaalisten sääntöjen osaamattomuuteen. Tällaiset psykososiaaliset ongelmat häiritsevät yliopistossa opiskelevien opintoja. Lisäksi uusi ympäristö, perheestä kaukana asuminen, lopahtanut kiinnostus omaa tutkintoa kohtaan ja taloudellisten resurssien puute voi johtaa psykologiseen epämukavuuteen sekä akateemisiin vaikeuksiin. (Mahdavi ym. 2023.) Isot elämänmuutokset perinteisesti voivat aiheuttaa mielenterveydellisiä haasteita, ja esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle opintojen aloittamisen vuoksi on hyvin iso siirtymä. Muistan, kuinka itse muutin satojen kilometrien matkan Rovaniemelle opiskellakseni sosiaalityötä ja miten se vaikutti omaan mielenterveyteeni.

Sosiaalityössä voidaan todeta yhdeksi keskeisimmistä käsitteistä voimaantuminen. Asiakkaiden voimaannuttaminen noudattaa sitä periaatetta, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja voimaantumisen kautta pystyy tunnistamaan niitä tekijöitä, joilla uudelleen mukauttaa suuntaansa hänelle itselle mieleiseen lopputulokseen. On mielenkiintoista pohtia, miten sosiaalityön opiskelijat ovat itse voimaantuneet ahdistuneisuuden keskellä, ja onko heille tämän myötä kehittynyt taitoja, joista uskovat olevan hyötyä tulevaisuudessa asiakastyössä. Ihmisillä on synnynnäinen kyky pohtia, kasvaa, sopeutua

olosuhteisiin, omaksua uutta tietoa sekä hyödyntää sisäisiä voimavaroja elämän haasteita kohdatessa (Houston, 2016).

Itselleni herää tästä pohdintaa siitä, mitä tällainen asiakkaiden voimaannuttamisen tukeminen voisi tarjota sosiaalityöntekijöille, ikään kuin vertaistuellisesti. Opinnoissa kohdatut sosiaaliset ongelmat sekä erilaiset teoriat ja niiden mahdollinen tuki sosiaalityön opiskelijalle ovat mielestäni hyvin kiinnostavia tarkastelun aiheita, ja pohdin sitä, ammentavatko nämä opinnoissa sisäistetyt asiat mahdollisesti tarttumapintaa oman mielenterveydellisen tilan käsittelylle, vai voiko siihen puolestaan liittyä ahdistusta lisääviä tekijöitä.

Toivon, että tämän tutkimuksen myötä pystyn tuomaan esille sosiaalityön opiskelijoiden kohtaamia mielenterveyden haasteita ja niiden vaikutuksista opintoihin sekä sitä kautta myös omaan ammatilliseen identiteettiin, mikä sisältää oman kokemuksen itsestä suhteessa tulevaisuuden työhön. Lisäksi toivon, että tutkimuksen myötä esille nousee opiskelijoiden voimaantumista ja resilienssiä vahvistavia tekijöitä, joiden avulla he ovat pystyneet edistämään omaa hyvinvointiaan sekä luomaan selviytymiskeinoja.

Mielenterveysongelmiin liitetty stigma syventää oireita, viivästyttää hoitoa ja aiheuttaa ongelmia sekä syrjäytymistä työelämästä ja sosiaalisista suhteista (Hauer & Hung 2022, 785). On myös tärkeää muistaa, että mielenterveyden haasteisiin liittyvä toipumisprosessi ei ole lineaarinen, vaan siihen liittyy niin edistystä kuin taantumisen vaiheita (Nordling 2018, 1476). Vaikeiden elämänvaiheiden kohdatessa ja mielenterveyden haasteiden taantumakohdissa voimavarojen ja resilienssikyvyn merkitys nousee hyvin tärkeään asemaan. Useat tutkimukset vahvistavat yhteyden stressin ja iän välillä, ja aikuisikäisten nuorten on todettu sekä altistuvan että kokevan stressiä enemmän verrattuna vanhempiin aikuisikäisiin. Nuoret aikuiset kokevat enemmän kielteisiä tunteita päivittäisten stressitekijöiden johdosta mitä tulee vanhempiin aikuisiin. (Poijula 2018, 60.)

Tutkimukseni aluksi käsittelem ahdistuneisuutta ilmiönä ja sen kautta korkeakouluopiskelijoiden ahdistuneisuutta, jonka lisäksi käyn läpi ammatillista identiteettiä ja sosiaalityön ammatillisuutta sekä voimaantumista, voimavaroja ja resilienssiä käsitteinä. Tämän jälkeen siirryn tutkimustehtävään, tutkimuskysymyksiin ja aineiston keruun sekä

analyysin kuvailuun, jonka lisäksi pohdin eettisyyden merkitystä tutkimuksessani. Tulostulossa kerron tutkimukseni tulokset ja lopuksi pohdin johtopäätöksiä, joihin tutkimukseni perusteella olen päätenyt.

## 2 Ahdistuneisuus ilmiönä

### 2.1 Määritelmä ja vaikutukset

Jokainen tuntee ahdistuneisuutta ajoittain, ja se kuuluu normaaliin tunteiden kirjoon siinä missä ilo ja surukin (Fitzpatrick 2015, 11; Fröjd ym. 2009, 7). Nuorilla ilmenee usein ohimenevää ahdistuksen tunnetta, mutta häiriöstä on kyse silloin, kun se aiheuttaa merkittävää kärsimystä tai haittaa toimijuudelle (THL, 2023). Pelko on tietoinen tunne, jonka saa aikaan lähestyvän vaaran uhka, mutta ahdistuneisuuteen liittyy todellisen tai kuvitellun tulevaisuuden uhan tai vaaran ennakointi. Pelko ja ahdistus tukevat selviytymistä ja ovat usein mukautuvia. Pelko- ja ahdistustilat voivat vaatia kliinistä huomiota siinä tapauksessa, että ne ovat suhteettomia uhkaan nähden, vakavia ja pitkäkestoisia tai häiritsevät yksilön normaalia toimintaa. (Penninx ym. 2021, 914.)

Ahdistuneisuushäiriön erottaa normaalista huolestuneisuudesta sen pitkäkestoisuus, toimintakyvyn heikkeneminen sekä useat somaattiset oireet (Viikki & Leinonen 2015). Ahdistuneisuushäiriöt aiheuttavat huomattavaa haittaa jokapäiväiseen elämään kärsimyksen lisäksi (Fjörd ym. 2009, 8). Ahdistuneisuushäiriöstä kärsii noin neljästä yhteentoista nuorta sataan suhteutettuna vaihdellen eri arvioiden mukaan. Tytöt ja naiset ovat poikia ja miehiä alttiimpia, ja häiriöitä on monesti monia rinnakkain. Vähittäin viikoittain esiintyviä oireita tytöillä ja pojilla olivat ärtyneisyys, hermostuneisuus, univaikeudet, päänsärky ja väsymys. (Furlong 2013, 171; Kinnunen 2011, 74; Marttunen 2013, 17.) Ahdistuneisuushäiriöiden periytyvyys vaihtelee, esimerkiksi yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä periytyvyyden on arvioitu olevan noin kolmekymmentäviisi prosenttia, kun taas sosiaalisen ahdistuneisuuden ja paniikkihäiriön osalta luku on noin viisikymmentä prosenttia (Penninx 2021, 918).

Mielenterveysoireita tilastollisesti tarkasteltaessa huomataan, että mielenterveyden haasteisiin liittyviä oireita raportoidaan kaikilla dimensioilla selkeästi enemmän naisilla (Kinnunen 2011, 70). Ahdistuneisuushäiriöiden oireet alkavat ilmaantua yleensä juuri ennen tai varhaisaikuisuuden alkaessa (Kinnunen 2011, 68; Penninx ym. 2021, 914). Näitä ovat kohtuuttomat pelkotilat ja ahdistuneisuus, jonka lisäksi yleistä on uhksi koettujen tilanteiden välttely. Ahdistuneisuushäiriöiden esiintymiseen vaikuttavat yksilön geneettiset ja ympäristölliset tekijät, sekä niiden epigeneettiset suhteet. (Penninx ym. 2021, 914.) Suurin osa naisten nuoruudessa kokemista psykosomaattisista oireista heijastuivat tilastollisesti merkittävästi myöhempään mielenterveyteen, ja esimerkiksi ki-puoireista niskan ja hartian alueen sekä selän kivut heijastuivat ahdistuneisuuden oireisiin varhaisessa aikuisuudessa (Kinnunen 2011, 74).

Tutkimukset osoittavat vahvaa yhteyttä lapsuuden haitallisten kokemusten ja aikuisuuden mielenterveyden ongelmien, kuten ahdistuksen ja masennuksen välillä. Lapsuuden haitalliset kokemukset voidaan jakaa kolmeen yläluokkaan: kaltoinkohteluun, laiminlyöntiin ja perheen sisäisiin toimintahäiriöihin. (Thurston ym. 2023.) Ahdistuneisuushäiriöiden komorbiditeetti on huomattava, sillä suurella osalla aikuisista joilla on yksi ahdistuneisuushäiriöiden muodoista, täyttyy myös toisen samanaikaisen ahdistuneisuushäiriön kriteerit (Penninx ym. 2021, 915).

Sensitiivinen sekä ikätason mukainen vuorovaikutus vanhempien kanssa ennustaa positiivisessa näkökulmassa lapsen kaikkia kehityksen osa-alueita, mukaan lukien parempia sosiaalisia taitoja ja itsesäätelyä sekä parempaa mielen teorian kehitystä. Sen sijaan varhaisessa lapsuudessa koettu stressi, kuten lapsen laiminlyönti, ovat yhteydessä pysyviin tai pitkäaikaisiin muutoksiin lapsen aivojen toiminnassa. Tällöin voidaan ennustaa poikkeamia muistitoimintoihin, tunteiden prosessointiin sekä itsesäätelyyn liittyvissä her-moverkoissa. Lapsuuden kasvu-ympäristön varhaiset stressikokemukset vaikuttavat negatiivisesti lapsen toimintoihin, jotka säätelevät lapsen fysiologisten stressitilojen voimakkuutta sekä viriämistä. (Pulkkinen ym. 2023, kappaleessa Lähiympäristö ja läheiset suhteet.) Kahden tekijäkokonaisuuden esiintyminen nousee merkittävästi esille, kun tarkastellaan mielenterveyttä varhaisessa aikuisuudessa kymmenen vuoden aikajanalla. Toinen näistä kuvaa nuoren sisäisiä tekijöitä, kuten suhdetta vanhempiin, tulevaisuuden

ajatuksia sekä tyytyväisyyttä itseensä. Ulkoisesti havaittavissa olivat tekijät kuvaavat esimerkiksi psykosomaattisia oireita. (Kinnunen 2011, 88.)

Mielenterveyden häiriöistä ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä (Viikki & Leinonen 2015; WHO 2023). Ne voidaan jakaa yleisiin ahdistuneisuushäiriöihin, paniikkihäiriöihin sekä sosiaalisten tilanteiden pelkoihin (Viikki & Leinonen 2015). Ahdistuneisuushäiriöt, kuten muutkin mielenterveyden häiriöt, johtuvat sosiaalisten, psykologisten ja biologisten tekijöiden monimutkaisesta vuorovaikutuksesta. He, jotka ovat käyneet läpi haitallisia kokemuksia ovat alttiimpia saamaan ahdistuneisuushäiriön. (WHO 2023.) Lisäksi ahdistuneisuushäiriöiksi luokitellaan eroahdistus ja valikoiva puhumattomuus (esiintyy tavallisimmin 4-18 ikävuoden välillä) sekä tietyt fobiat. Korkea esiintyvyys, kroonisuus sekä komorbiditeetti sai WHO:n luokittelemaan ahdistuneisuushäiriöt yhdeksänneksi eniten terveyteen liittyviksi vammaisuuden syyksi. (Penninx ym. 2021.)

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö on vaikeampi tunnistaa verrattuna paniikkihäiriöön ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon, koska apua haetaan hyvin usein somaattisten oireiden, kuten univaikeuksien tai kipuoireiden takia (Viikki & Leinonen 2015). Muita somaattisia oireita ovat esimerkiksi sydämentykytykset, huimaus ja jännittyneisyys. Yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyy taipumus ahdistua tai huolestua jokapäiväisistä arkisista asioista tavallista enemmän pystymättä lopettamaan huoliajattelua, ja koska oireet eivät todennäköisesti lopu itsestään, on avun piiriin pääseminen tärkeää. (Fjörd ym. 2009, 8; Penninx ym. 2021, 915.) Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön fyysisiä oireita ovat levottomuus, väsymys, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys ja univaikeudet (Penninx ym. 2021, 915).

Sosiaalinen ahdistuneisuus on riskitekijä masennuksen sekä päihdeongelman kehittymisessä erityisesti silloin, jos sosiaalisen ahdistuneisuuden tila kehittyy nuorena, alle viidentoista vuoden iässä. Sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivillä henkilöillä on merkittäviä toimintahäiriöitä varsinkin ihmissuhteiden muodostamisessa ja niiden ylläpitämisessä sekä koulutuksen ja työn osa-alueilla. Sosiaalisella ahdistuneisuudella voidaan katsoa olevan merkittävät taloudelliset seuraukset yhteiskunnalle, liittyen työttömyyteen, työn tuottavuuden heikkenemiseen ja lääkinnällisten palvelujen käytön lisääntymiseen. Sosiaaliset tilanteet ja esiintymispelko aiheuttavat vahvaa ahdistuneisuutta ja välttävää

käyttäytymistä sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivillä. Sosiaalisten tilanteiden pelko määritellään häiriöksi, kun tilanteisiin liittyvä ahdistus aiheuttaa merkittävää kärsimystä tai johtaa välttämiskäyttäytymiseen, joka haittaa nuoren normaaleja, ikätasolle tyypillisiä toimintoja. Tilaan liittyy ominaisena puutteelliset sosiaaliset taidot, yliherkkyys kritiikin vastaanottamiselle sekä alhainen itsetunto. Sosiaaliseen ahdistukseen liittyviä fyysisiä oireita ovat punastuminen, huonovointisuus ja virtsankarkailu. (Lecrubier ym. 2000, 5-6; Fjörd ym. 2009, 9; Penninx ym. 2021, 915.)

Paniikkihäiriö on kyseessä silloin, kun yksilö kokee toistuvia ja odottamattomia voimakkaita ahdistuksen kohtauksia, joihin liittyy kuoleman, mielenterveyden menettämisen sekä hallinnan katoamisen pelkoa ja fyysisiä oireita, kuten hengenahdistusta sekä sydämen tykytyksiä. Paniikkihäiriön ensioireet ilmenevät usein nuoruudessa tai varhaisaikuisuudessa. Kohtaukset aiheuttavat kokijalle huolta ja pelkoa niiden toistumisesta, ja kohtausten alkuvaiheessa tilaa saatetaan luulla jonkin fyysisen sairauden aiheuttamaksi. (Fjörd ym. 2009, 9.) Vaikka yksittäiset paniikkikohtaukset eivät täytä paniikkihäiriön tunnusmerkistöä, ne vaikuttavat negatiivisesti toimintakykyyn ja suurentavat riskiä monille muille mielenterveyshäiriöille. Fyysisiin oireisiin lukeutuu huonovointisuus, huimaus, paineen tunne rinnassa ja parestesia. (Penninx ym. 2021, 914-915.)

Tarkasteltaessa yleisiä mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta ja ahdistuneisuushäiriöitä, huomataan että heikoimmassa asemassa olevat ryhmät kärsivät eniten, koska taloudellisia, kognitiivisia tai sosiaalisia resursseja on vähemmän saatavilla, jonka lisäksi he ovat myös alttiimpia psykososiaaliselle stressille. Sosioekonominen asema vaikuttaa myös mahdollisuuksiin saada mielenterveyspalveluita. (Tancredi ym. 2022.) Sosioekonomisen aseman muuttuminen linkittyy suoraan yksilön terveydentilaan (Barakat & Konstantidinis, 2023).

Ahdistuneisuushäiriöt voivat itsessään olla riskitekijä masennustilan kehittymiselle, ja pystytään osoittamaan ahdistuneisuushäiriön huomattavasti aiempaa esiintyvyyttä masennustilaan verrattuna erityisesti varhain ilmaantuvien sosiaalisten fobioiden vuoksi (Beesdo ym. 2010). Ahdistuneisuushäiriöt ovat usein rinnakkaisia toistensa ja muiden mielenterveyshäiriöiden, erityisesti masennuksen sekä somaattisten häiriöiden kanssa.

Tällaiset päällekkäisyydet merkitsevät yleensä vakavampia oireita, suurempaa kliinistä taakkaa ja suurempia vaikeuksia hoitaa tilaa. (Penninx ym. 2021, 914.)

Vuosikymmenien psykiatrinen tutkimus on osoittanut, että ahdistuneisuushäiriöt ja päihteiden ongelmakäyttö esiintyvät yhdessä useammin kuin mitä sattuman perusteella voitaisiin odottaa (Smith & Book 2008). Ahdistuneisuushäiriön ja alkoholin ongelmakäytön välillä nähdään selkeä kaksisuuntainen yhteys, ja erityisesti vaikeasta ahdistuneisuushäiriöstä kärsivät ovat riskissä alkoholin ongelmakäytön kehittymiselle. (Ummels ym. 2022, 131.)

Tämä samanaikaisuus eli komorbiditeetti ahdistuneisuushäiriöiden ja päihteiden ongelmakäytön välillä on herättänyt suurta kiinnostusta tutkijoiden keskuudessa, sillä se on suhteellisen yleistä, liittyy kehityksellisiin ja ylläpitäviin tekijöihin, vaikuttaa merkittävästi kliiniseen tilanteeseen ja tuo mukanaan erityisiä hoitohaasteita. On myös huomionarvoista, että vaikka nämä häiriöt esiintyvät usein yhdessä ja niihin liittyvä tutkimus on ollut laajaa, tarvitaan lisää tutkimuksia, jotta keskeisiin kysymyksiin komorbidiin ahdistuneisuus- ja päihteiden ongelmakäytön parhaasta hoidosta saadaan vastauksia empiirisen tutkimuksen, eikä vain asiantuntijalausuntojen pohjalta. (Smith & Book 2008.)

## 2.2 Korkeakouluopiskelijoiden ahdistuneisuus

Mielenterveyden haasteet ovat varhaisaikuisuudessa yleisiä (Kinnunen 2011, 68), ja monista maista on saatu näyttöä joka todistaa, että psykososiaaliset häiriöt nuorten keskuudessa ovat lisääntyneet jo jonkin aikaa (Furlong 2013, 172). Ahdistuneisuushäiriöt aiheuttavat häiriöitä käyttäytymisessä, kuten sosiaalisten tilanteiden välttelyä, joka vaikuttaa yksilön koulun- ja työssäkäyntiin sekä muuhun sosiaaliseen toimintaan (Penninx ym. 2021).

Suomessa lukion päättymisen lähenemisen myötä tehtävät valinnat ovat erityisen tärkeitä, mitä tulee nuorten tuleviin koulutuslinjoihin sekä työuriin. Tämä ajanjakso voidaan nähdä siirtymävaiheena todellisuuden kehitysvaiheeseen, jolloin tehdään kompromisseja sekä asetetaan tavoitteita olosuhteiden mukaan. Suomessa kilpailu

yliopistopaikoista on kovaa, joten siirtyminen jatkokoulutukseen on hyvin stressaavaa nuorille. (Vasalampi ym. 2009.) Yliopisto-opintojen aloittaminen aiheuttaa suuria muutoksia yksilön sosiaaliseen, perhe- ja henkilökohtaiseen elämään sekä altistaa psyykkiselle haavoittuvuudelle. Vaikeudet akateemisessa maailmassa johtavat henkisiin, psykologisiin ja sosiaalisiin ongelmiin opiskelijoiden keskuudessa. Näin ollen jos tähän ongelmaan ei keskitytä, johtaa se tieteellisen osaamisen laskuun ja sitä kautta yhteiskunnallisiin ongelmiin tulevaisuudessa. Negatiiviset käyttäytymismallit, kuten addiktiot, itsetuhoisuus ja alkoholinkäyttö ovat mahdollisia riskejä yliopiston keskeyttäneillä. (Mahdavi ym. 2023.) Kerääntyvät todisteet osoittavat, että köyhyys ja psykologinen stressi ovat yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa yleistä (Gair & Baglow 2018, 32).

Yliopistossa palautetta omasta akateemisesta suoriutumisesta saa moninaisesti sekä tiheään tahtiin esimerkiksi erilaisten kokeiden kautta. Näin ollen opiskelijoiden virheetöntä itsekuvausta haastetaan sekä kyseenalaistetaan pienien virheiden tai todellisten vaikeuksien vuoksi. (Zhang ym. 2007, 1537.) Opintoja aloittaessa opiskelijalla voi olla taustallaan jo olemassa oleva mielenterveyden ongelma, tai heidän opinnoissaan kokemansa stressi voi laukaista ensimmäistä kertaa mielenterveydellisiä haasteita. Yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyden ongelmat ovat tasaisessa kasvussa. Ne opiskelijat, jotka saavat tilaansa tarvitsemaansa apua pystyvät suorittamaan tutkintonsa menestyksellä. (Martin 2010, 260.)

On yleistä, että korkeakouluopintojen alkaessa opiskelijat muuttavat toiseen kaupunkiin opiskelemaan, jättäen kotipaikkakunnalleen perheensä ja ystävänsä. Valmistumisen kynnyksellä olleet opiskelijat totesivat opiskeluiden aloittamisen olleen uusi alku ja monessa tapauksessa se toi mukanaan myös uuden elämäntavan, muuton opiskelupaikkakunnalle luoden uudet ystäväpiirit ja vapaa-ajan harrastukset. (Nyström 2009, 7.) Ongelmat mielenterveyden kanssa ovat yhteydessä heikkoon akateemiseen suorittamiseen, alhaisempaan todennäköisyyteen suoriutua toisen asteen koulutuksesta, häiriöihin kehityksessä ja lisääntyneisiin terveysriskeihin (Perera & Wheeler 2021, 281).

Korkeakouluopiskelijat ovat ryhmä, joilla on suuri riski kohdata mielenterveyden kanssa haasteita, kuten masennusta, ahdistuneisuutta ja syömishäiriöitä. Tutkimuksista on löydetty selkeää yhteyttä sosioekonomisten muuttajien sekä masennuksen ja

ahdistuneisuuden välillä. (Mac-Ginty ym. 2024.) Lisäksi on huomattu, että mielenterveysongelmiin liittyvä stigma ja häpeä sekä pelko syrjityksi tulemisesta niin opinnoissa kuin työelämässä ovat este omien mielenterveysongelmien paljastamiselle ja avun hakemiselle (Gair & Baglow 2018, 33; Martin 2010, 259).

Jotkut erityisesti opiskelijaelämään liittyvät tekijät voivat vaikuttaa opiskelijoihin eri tavalla kuin muuhun väestöön. Näitä ovat esimerkiksi yliopistokokemukseen usein liitetty näkemys siirtymävaiheena, opiskelupaineen rasittamat ihmissuhteet, opiskelijoiden tukijärjestelmän mahdolliset puutteet ja paineensieto akateemisten vaatimusten ja paineiden alla. (Collins & Morris 2010, 964.) Akateemiset saavutukset korreloivat vahvasti motivaation kanssa tarkoittaen sitä, että opiskelijat, jotka ovat motivoituneita saavuttamaan koulutukseen liittyvät tavoitteensa saavat kokeistaan hyviä tuloksia ja ovat koulutuksellisesti menestyneempiä. Mielenterveyden haasteet vaikuttavat suoraan koulutukseen liittyvään motivaatioon, mutta akateeminen menestys ja mielenterveys eivät ole suoraan yhteydessä toisiinsa. (Mahdavi ym. 2023.) Ulkoinen akateeminen motivaatio, joka kumpuaa sosiaalisesta perfektionismista, johtaa korkeampiin sopeutumisvaikeuksiin psykologisesta näkökulmasta. Sisäinen motivaatio taas edistää itseohjautuvaa akateemista motivaatiota, mikä johti alhaisempiin sopeutumisvaikeuksiin. (Zhang ym. 2007, 1537.)

Mielenterveyden haasteiden aiheuttamat fyysiset oireet opiskelijoiden keskuudessa ovat esimerkiksi väsymys ja uupumus johtuen muun muassa unen puutteesta sekä huonosta fyysisestä terveydestä. Riittämätön unensaanti vaikuttaa mielialaan ja selviytymistaitoihin sekä energiatasoihin ja akateemiseen suoriutumiskykyyn. (Martin 2010, 267.) Vuoden 2016 (Kunttu ym, 190) korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta havainnoimalla selviää, että noin viidesosa kaikista opiskelijoista on tuntenut olonsa ahdistuneeksi usein, enimmäkseen tai koko ajan. Vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Parikka ym.) todetaan, että kaikista opiskelijoista noin joka kymmenennellä on diagnosoitu ahdistuneisuushäiriö.

Psykologiset haasteet mielenterveyden ongelmiin liittyen voidaan yhdistää keskittymisen ja motivaation puutteeseen sen lisäksi, että tulisi hoitaa vaikeita oireita, joita mielenterveyden ongelmiin liittyy. Monilla opiskelijoilla tämä esiintyy alentuneena

mielialana sekä ylivoimaisten tunteiden aaltona. Huono keskittymiskyky vaikutti negatiivisesti esimerkiksi läsnäoloon ja osallistumiseen. Tämä johti siihen, että opiskelijat kaivat itsevarmuutensa itseensä sekä omiin kykyihinsä. Eryyisen vaikeaa keskittymisen oli opiskelijoille, jotka eivät nähneet opintojensa merkitystä tulevaisuudessa. Syyllisyyden ja epäonnistumisen kokemuksia koettiin suhteessa opiskeluun, esimerkiksi kun palautukset olivat myöhässä. Sosiaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna opiskelijat kokivat vaikeuksia jokapäiväisestä elämästä sekä opinnoistaan selviytymiseen. Läsnäolo ja osallistuminen luennolla sisälsi haasteita usealle opiskelijalle, jotka pelkäsivät tilanteensa pahenemista ja sitä että muut saisivat tietää eivätkä ymmärtäisi tilannetta. Luennolle osallistumatta jättäminen oli yhteydessä alhaiseen motivaatiotasoon, keskittymisvaikeuksiin ja korkeisiin stressitasoihin. (Martin 2010, 267-268.) COVID-19-pandemian aikana alempi sosioekonominen asema, alhaiseksi koettu sosiaalinen tuki sekä heikot perhesiteet pystyttiin yhdistämään lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa (Mac-Ginty ym. 2024; Tancredi ym. 2022).

Viimeisen kahdentoista kuukauden aikana noin viidesosa korkeakouluopiskelijoista arvioi toimeentulonsa erittäin niukaksi sekä epävarmaksi. Lisäksi noin joka neljäs opiskelija ilmoitti pelkäävänsä ruoan loppumista rahan puutteen vuoksi, vaikka esimerkiksi opintolainaa nostaneista noin seitsemänkymmentä prosenttia kertoi nostamansa opintolainan kuluvan ensisijaisesti arjen välttämättömiin menoihin. (Kestilä & Karvonen 2024.) Opiskelijoiden merkittävä psyykinen kuormittuneisuus laski kuudella prosentilla vuosina 2021-2024. Naisten osalta kuormittuneiden osuus laski kahdeksan prosenttia vuosina 2021-2024. Diagnooitujen ahdistuneisuushäiriöiden määrä kasvoi naisilla vuosien 2021 ja 2024 välillä sekä yliopisto- että ammattikorkeakouluopiskelijoiden osalta. Vuonna 2021 ahdistuneisuushäiriöitä todettiin naisilla kuudellatoista prosentilla, kun taas vuonna 2024 osuus oli noussut kahteenkymmeneenkolmeen prosenttiin. Miesten osalta todettujen ahdistuneisuushäiriöiden yleisyydessä ei havaittu muutosta. (Kiviruusu & Suvisaari 2024.)

Noin kahdeksankymmentäviisi prosenttia korkeakouluopiskelijoista on juonut alkoholia viimeisen vuoden aikana, ja alkoholin riskikäyttö koskee lähes kolmasosaa opiskelijoista. Riskikäyttö on yleistynyt vuoden 2021 jälkeen naisten keskuudessa, mutta miehillä se on pysynyt samalla tasolla. Viimeisen vuoden aikana joka kymmenes opiskelija on käyttänyt

kannabista, ja stimulantteja taas on käyttänyt muutama prosentti opiskelijoista. (Raitasalo & Karjalainen 2024.) Yli neljäkymmentä prosenttia opiskelijoista koki YTHS:n yleisterveyden palvelut riittämättömiksi viime vuoden aikana. Miehillä tyytymättömyys kasvoi iän myötä. Naisilla osuus pysyi melko tasaisena ikäryhmien välillä. Ammattikorkeakouluopiskelijat olivat tyytymättömämpiä ja kokivat vastaanottaneensa yleisterveyden palvelut yleisemmin riittämättömäksi verrattuna yliopisto-opiskelijoihin. Kaiken kaikkiaan viimeisen vuoden aikana enemmän kuin neljännes kaikista korkeakouluopiskelijoista koki saaneensa tarpeellisia ja ehkäiseviä YTHS:n palveluita riittämättömästi. Toisaalta kolmannes kaikista korkeakouluopiskelijoista kertoi viime vuoden ajalla tavoittaneensa YTHS:n hoitopaikkansa aina sujuvasti. Valtaosa korkeakouluopiskelijoista näkee YTHS:n tarjoaman avun hyödylliseksi ja aidosti auttavaksi heidän terveyshuoliensa ratkaisemiseksi. (Kulmala ym. 2024.)

Opiskelijat pelkäsivät, että heillä ei ole tarpeeksi resilienssitaitoja, jotta pystyisivät selviytymään, jonka lisäksi he olivat huolissaan menetetyistä ajasta silloin kun voivat huonosti. Tilastaan puhuminen ja henkilökuntaan yhteyttä ottaminen oli hyvin vaikeaa opiskelijoille. (Martin 2010, 268.) Yliopistojen on oltava vastaanottavaisempia opiskelijoiden mielenterveyden huolista. Valtion taloudellisen tuen ja kohdennettujen varhaisen puuttumisen strategioiden lisääminen edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja luo ammattitaitoista työvoimaa. (Gair & Baglow 2018, 42.)

### 3 Ammatillinen identiteetti

#### 3.1 Ammatillisen identiteetin rakentuminen

Identiteetin rakentuminen alkaa nuoruudessa ja jatkuu aikuistumisessa sekä siihen kuuluvissa siirtymissä. Kun identiteetti vahvistuu, ihminen alkaa kokemaan lisääntyvässä määrin varmuutta itsestään sekä elämänsä tarkoituksen löytämisestä. (Pulkinen ym. 2023, kappaleessa Identiteetin muodostuminen.) Ammatilliseen itsetuntoon ja sen vahvistumiseen ovat yhteydessä positiiviset tunnekokemukset, jotka kuvastavat luottamuksen tunteita liittyen omaan tekemiseen. Luottamuksen vahvistuminen tapahtuu eri tasoilla, ja sillä on suuri merkitys sisäisen voimantunteen rakentumisessa. (Siitonen 1999,

69.) Identiteetin rakenne ei ole pysyvä, vaan se on jatkuvan pohdinnan alaisena (Pulkinen ym. 2023, kappaleessa Identiteetin muodostuminen; Wenger 1998, 154). Jälkmodernismi on muuttanut modernistista ajatusta siitä, että identiteetti olisi yhtenäinen, ja nykyään ajatellaan, että identiteetti koostuu monesta osa-alueesta ollen epäjatkuva ja dynaaminen (Onnismaa & Eteläpelto 2006, 26).

Lapsen minäkäsitys laajenee vähitellen sanallisesti pystyen esimerkiksi kuvailemaan joidakin ominaisuuksiaan. Tällöin lapsi ei normaalisti vielä tuota sosiaalista vertailua aktiivisessa mielessä, eli vertaa omaa suoritustaan muihin. Lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu olennaisena ylioptimismi, jolloin minäkäsitys esiintyy hyvin positiivisena ja usko omista kyvyistä sekä pystyvyydestä on hyvin vahva. Positiivisen minäkäsityksen kautta lapset ovat hyvin aloitteellisia ja valmiita kokeilemaan sekä harjoittelemaan uusia taitoja. Noin neljännen ikävuoden aikoihin lapsi alkaa miettimään, mitä muut ajattelevat hänestä ja miltä hän näyttää muille. Tämä itsetietoisuuden lisääntyminen aiheuttaa sen, että lapsi alkaa herkästi huomaamaan puutteita itsessään ja näin hänen minäkäsityksensä muovautuu realistisemmaksi. Erityisesti länsimaalaisissa kulttuureissa, joissa yksilökeskeisyys näyttää vahvana, alkaa lapsen minäkäsitys ylenevissä määrin muodostua suoritusten perusteella. (Pulkinen ym. 2023, kappaleessa Minäkäsityksen kehittyminen.) Lipposen (2020, 20) mukaan voidaan todeta kasvavan lapsen olevan erityisen herkkä vaikeille vastoinkäymiselle sekä rankoille olosuhteille, ja näiden vahingoittavan lapsen kehitystä aiheuttaen potentiaalisesti myös tulevaisuudessa esimerkiksi mielen-terveydellisiä haasteita.

Erilaiset vaiheet elämänkaaren aikana tarjoavat esimerkkejä siitä, kuinka identiteetti ja toimijuus rakentuvat. Fyysiset kokemukset, reaktiot ja tunteet vauvaiässä selittävät tiettyä käyttäytymistä ja ominaisuuksia, jotka vauvat assosioivat tiettyjen kokemusten kanssa. Nuoruuden vaiheissa selkeä sisäinen dialogi vahvistuu, jonka seurauksena ihmiset mallintavat itseään toisiin tai siihen mistä eivät pidä toisten käyttäytymisessä. Vanhetessa ihminen muodostaa uusia identiteettejä suhteessa toisiin, esimerkiksi siirtymä äidistä isoäidiksi. Nämä kokemukset, jotka luovat henkilökohtaista identiteettiä, nähdään sosiaalisina: identiteettimme ja toimijuutemme rakentuu silloin suhteessa toisiin ja sosiaalisen kanssakäymisen johdosta. Tämän prosessin aikana kehitämme sosiaalisia identiteettejä. (Payne 2006, 25.) Identifioinnilla tarkoitetaan prosesseja, joiden johdosta

kuulumisen muodot määrittävät identiteettimme luomalla siteitä tai eroja, joihin sitoummme. Yksi yleinen identifioitumisen lähde on kansallisuus. (Wenger 1998, 192.)

Kognitiivisen sosiaalisen oppimisen teorian kontekstissa identiteetin kysymyksiin keskittyminen ohjaa viitekehystä kahteen suuntaan, keskittäen keskittymisen ihmiseen sosiaalisesta näkökulmasta, ja laajentaen kohdistuksen käytännön yhteisöjen yli laajempiin identiteetin ja sosiaalisten rakenteiden suhteisiin (Wenger 1998, 145). Voidaan olettaa, että meillä on yksi jatkuva persoonallisuus, ja että identiteettimme peilaa ihmisluontomme ja ominaisuuksiamme, jotka ovat rakentuneet sosiaalisen kanssakäymisen tuloksena. Henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen identiteettiin vaikuttavat sosiaaliset kokemukset ja omat mieltymykset sekä rationaaliset päätökset. (Payne 2006, 26.) Identiteetin ja käytännön välillä on syvä yhteys. Käytännön kehittyminen vaatii sellaisen yhteisön muodostumisen, jossa jäsenet voivat olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja siten tiedostaa toisensa osallisina. Väistämättä käytännössä käsittelemme syvällisiä kysymyksiä siitä, kuinka olla ihminen. Tästä näkökulmasta yhteisön muodostuminen käytännössä on myös neuvottelu identiteeteistämme. (Wenger 1998, 149.)

Voidaan pohtia ammatillisen identiteetin tärkeyttä, kun työelämässä painotetaan ammatillisen identiteetin tarkoituksen vastaisia asioita, kuten ammatillisten rajojen yli työskentelyä sekä moniammatillisuutta ja jaettua asiantuntijuutta. Käytännön työelämä kuitenkin osoittaa, että yksilön käsitys itsestään suhteessa ammattiinsa on yhä tärkeämpää. Ammatti-identiteetin muodostaminen sekä sen uudelleen määrittäminen haastavat työntekijöitä, sillä siitä on tullut henkilön koko uran pituinen projekti. (Onnismaa & Eteläpelto 2006, 27.) Työelämän kehitymisestä voidaan todeta, että vaatimukset ovat kasvaneet, työssä vaaditaan yhä korkeampaa produktiivisuutta, koulutusta, monitaitoisuutta, kansainvälisyyttä sekä joustavuutta ja vastuuta (Eteläpelto ym. 2007, 39-40).

Vaikka minäkäsitys ja identiteetti vakiintuvat myöhemmällä iällä, kehittyvät varhaislapsuuden aikana alustava minäkäsitys sekä itsetietoisuus (Pulkinen ym. 2023, kappaleessa Minäkäsityksen kehittyminen). Yksi ihmisen identiteeteistä on ammatti-identiteetti, joka keskittyy niin opiskelujen kuin työelämän aikana jatkuvasti. Sen muodostumiseen vaikuttavat useat tekijät ja sen rakentuminen on monitasoinen prosessi. (Törrönen ym. 2016, kappaleessa Hyvinvoiva sosiaalityöntekijä.) Ammatillisen identiteetin

ajatellaan olevan yksilön aiempaan historiaan pohjautuvaa käsitystä itsestä ammatillisen toimijuuden näkökulmasta. Tähän liittyvät esimerkiksi kysymykset siitä, miksi henkilö haluaa ammatissa sekä työssään tulla ja miten hän näkee itsensä suhteessa ammatillisuuteen ja työhön. Ammatillinen identiteetti sisältää myös kuuluvuuden ja samaistumisen kokemukset sekä näkemyksen siitä, mitkä ovat tärkeitä arvoja, eettisiä ulottuvuuksia, tavoitteita ja uskomuksia työssä. (Onnimaa & Eteläpelto 2006, 26.)

Valmistuneet opiskelijat kuvailivat ammatillisen identiteetin muodostumisprosessia ammatillisten ja henkilökohtaisten elämän osa-alueiden suhteena ja myös enemmän yksityisenä ulottuvuutena. Ammatillinen ulottuvuus voidaan nähdä koostuvan valmistuneiden opiskelijoiden käsityksestä työstään, samaistumisesta siihen ja heidän ammatillisesta käytännöstään. Henkilökohtaista elämää kuvaa perhe-elämä, vapaa-ajan harrastukset sekä ihmissuhteet. Henkilökohtainen ulottuvuus yhdistyy enemmän valmistuneiden opiskelijoiden itsereflektioon sekä sisäiseen minuuteen. (Nyström 2009, 6.) Ammatti voidaan ymmärtää työntekijän kiinnekohtana sekä resurssina, mutta niiden suhde on muuttunut henkilökohtaisemmaksi ja ammatillinen identiteetti on rakennettava itse (Julkunen 2008, 139). Osteen (2011, 423) toteaaakin, että henkilökohtaisten ja ammatillisten arvojen intersektionaalisuuden ymmärtäminen on tärkeää. Onnimaan & Eteläpellon (2006, 191) mukaan yksikö tarvitsee toiminnan sekä ajattelun uudistumista identiteettityössä.

Useilla valmistuneilla opiskelijoilla on vahva oman identiteetin tunne, jonka he myös mieltävät hyvin tärkeäksi, varsinkin uuden elämänvaiheen edessä. Koulutusohjelman kautta kerrytetty tieto antaa heille uusia näkökulmia ja on kasvattanut heidän itseymmärrystään. (Nyström 2009, 7.) Ohjaajan antamalla opastuksella on keskeinen rooli ammatillisen identiteetin kehittämisessä opiskelijoiden tiedon, itsevarmuuden ja pätevyyden tunteen vahvistamisen kautta, auttaen heitä henkilökohtaisten ja ympäristöön liittyvien resurssien hyödyntämisessä (Shlomo ym. 2012, 250). Identiteetin ja työelämän kohtaaminen on mahdollisesti myrskyisää monesta syystä, kun tehokkuuden vaatimukset ja työuran piteneminen, työuupumus sekä vaarantunut työhyvinvointi nousevat esille yhteiskunnallisessa keskustelussa (Mahlakaarto 2010, 79). Mielenterveyden haasteiden lisääntyminen ja sitä kautta työkyvyttömyyden sekä työkyvyttömyyseläkkeiden kasvu ei selity välttämättä työperäisyydellä, vaan syy voi löytyä työn sosiaalisten,

emotionaalisten ja kognitiivisten edellytysten lisääntymisestä niin, että muut tekijät voivat heikentää työkykyä (Julkunen 2008, 251). Julkunen (2008, 139) mukaan yliopistotasoisen tutkimus tarjoaa ideologioita haastaen näin hyvinvoinnin ammattihenkilöitä pohtimaan sekä keskustelemaan mahdollisista uusista toimintatavoista, jotka kieltävät jäämään paikalleen ja kannustavat oman ammatin jatkuvaan pohtimiseen.

Ammatillinen identiteetti muodostuu eri elämän alueiden dynaamisessa vuorovaikutussuhteessa enemmän kuin erillisesti esimerkiksi pelkästään opiskeluiden tai työn kontekstissa (Nyström 2009, 17). Toisaalta ammatillinen identiteetti on myös dynaaminen ja muuttuu ajan myötä sisäisten sekä ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksen seurauksena. Sisäisiin tekijöihin lukeutuvat esimerkiksi motivaatio ja tunteet, ulkoisiin tekijöihin kuuluvat taas esimerkiksi se, miten yhteiskunta tunnustaa ja arvostaa ammattia. (Noble ym. 2015, 293.)

Kun työelämä painottuu yksilöllistymiseen, hyvin korkeisiin suorituspaineesiin, omistautumiseen sekä tulosarviointeihin, on hyvin vaikeaa saada keneltäkään tunnustusta hyvin tehdystä työstä. (Julkunen 2008, 288). Siinä tapauksessa, kun suhdetta itseen ei ole ja elämäntarinakin on hauraalla pohjalla, pärjääminen työelämässä voi olla haastavaa. Ihminen on hänen ympäristönsä sekä elämäntarinansa tuotos, joten oman itsensä määrittely tapahtuu tällöin ympäristön ja kokemusten kautta. Keskustelu, jossa tuetaan sekä yksilön kasvua sekä sellaisten organisaatioiden kehittymistä joissa voimaantuminen on mahdollista, voidaan nähdä hyvin tärkeänä. (Mahlakaarto 2010, 80.)

Ammatillisen identiteetin muodostumiseen vaikuttivat erityisesti työnkuvan luonne sekä vuorovaikutus muiden työntekijöiden kanssa (Noble ym. 2015, 296). Julkunen (2008, 242) mukaan vankka itsearvostus edistää sekä hyvinvointia että terveyttä työssä sen lisäksi, että voidaan löytää selkeä yhteys työuupumuksen ja itsearvostuksen välillä. Kun itsensä arvostamisessa on puutteita, syntyy vahvoja taipumuksia sosiaaliseen vertailuun sekä hyväksynnän hakemiseen esihenkilöiltä sekä kanssatyöntekijöiltä, jonka lisäksi kritiikkiä vastaanotetaan huonosti (Julkunen 2008, 242). Työyhteisöjen sosiokulttuurinen konteksti määrittää ammatillista identiteettiä, ja identiteetit muodostuvat yksilön osallisuuden mukaan (Onnismaa & Eteläpelto 2006, 45).

Monelle sosiaalityön maisterivaiheen opiskelijalle henkilökohtaiset arvot muodostivat perustan heidän päätökselleen siitä, että he olivat hakeutuneet koulutusohjelmaan. Arvoihin liittyviä konflikteja esiintyi ja ne havainnollistavat henkilökohtaisten arvojen merkitystä sekä sosiaalityön koulutuksen roolia ammatillisen arvojärjestelmän luomisessa. (Osteen 2011, 429.) Siirtymä opiskelijaelämästä työelämään voi olla stressaavaa ja vaikeaa, sillä valmistuneet havaitsevat usein, että he eivät ole valmistautuneita käytännön todellisuuteen (Noble ym. 2015, 292). Työ on saanut tietoisuutta, jonka lisäksi siitä on tullut aiempaa vaativampaa sekä monipuolista (Julkunen 2008, 10). Työelämän muutokset vaativat työntekijöiltä yhä enemmän sellaista kehittymistä sekä oppimista, joka edellyttää ammatillisen identiteetin uudelleen tulkintaa (Onnismaa & Eteläpelto 2006, 43). Persoonallinen sekä yksilöllinen työote korostuvat vaativilla aloilla, joissa muutos on olennainen osa työtä ja oppimista vaaditaan jatkuvasti (Onnismaa & Eteläpelto 2006, 44-45).

Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan yhteisön kiinteyttä sekä toimivuutta, koostuen esimerkiksi moraalista velvoitteista ja luottamuksesta. (Eteläpelto ym. 2007, 44). Sosiaalinen pääoma tukee sekä hyvinvointia että terveyttä ja tasapainottaa erilaisia stressitekijöitä. Se myös osoittaa, että identiteetti ja selviytymiskeinot rakentuvat erilaisten sosiaalisten suhteiden kautta. (Julkunen 2008, 243.)

Ammatillisen identiteetin rakentumiseen sisältyy eri vaiheita, joissa sosiaalisen ja persoonallisuuden painotukset mitä todennäköisimmin vaihtelevat. Esimerkiksi noviisivaiheeseen liittyy vahvasti työyhteisöön sosiaalistuminen, koska uudella työntekijällä ei ole muiden työyhteisöön kuuluvien tavoin kulttuurista pääomaa. Ensisijaisesti silloin ammatillinen identiteetti rakentuu työyhteisön arvoja, toimintatapoja sekä normeja omaksumalla sellaisenaan. Kun työyhteisöön kuulumiseen ja kokemukseen liittyy itsevarmuus vahvistuu, persoonallinen ja yksilöllinen painottuvat enemmän ammatillisen identiteetin muodostumisessa. (Onnismaa & Eteläpelto 2006, 44.) Työpaikat ovat rikkaita tietoympäristöjä, jotka tarjoavat monipuolista tietoa, jolla rakentaa omakohtaista osaamista. Toimintaa ohjaavat esimerkiksi työilmapiiri, kulttuuri ja arvot (Eteläpelto ym. 2007, 185). Yksilön hyvinvointia tukee se, että työhön liittyy mahdollisuuksia ja että hänellä on myös halua kehittyä työssään (Mahlakaarto 2010, 80).

Kun identiteetti ja työelämä kohtaavat, voi niiden sopeuttaminen olla vaikeaa, kun yhteiskunnallisessa keskustelussa nousevat useasti esille sellaiset puheenaiheet, kuten irtisanomiset, työuriin liittyvät vaatimukset sekä niihin liittyvät tehokkuuden odotukset, työuupumus sekä laman uhka (Mahlakaarto 2010, 79). Onnismaa & Eteläpelto (2006, 45) painottavat, että mielikuvat omaan ammatilliseen tulevaisuuteen liittyen sekä niihin tukeutuva motivaatio oppimiseen muodostavat osaltaan ammatillista identiteettiä. Ammatillinen identiteetti voidaan mieltää yksilöiden henkilökohtaisena suhteena työnjakkoon sekä yhteiskunnan toimintaa, eli siihen miten yksilö näkee asemansa, osallisuutensa sekä paikkansa kokonaiskuvassa (Onnismaa & Eteläpelto 2006, 45). Voidaan pohdita, onko työelämä liittyvä tila ristiriitainen identiteetin näkökulmasta. Yksilön tulee olla joustava sekä sitoutunut, mutta ympäristön kautta asetetaankin hyvin vähän tilaa määrittellä omaa identiteettiä. Voidaan väittää, että työelämässä usein esiintyvät riittämättömyyden tunteet syntyvät puutteellisesta yhteydestä omaan itseen ja omiin tarpeisiin. Selityksenä voi olla myös ristiriita yksilön toiminnan sekä ympäristön edellytysten välillä, jolloin yksilö joutuu tekemään kompromisseja yksilöllisten tarpeiden ja työhön liittyvien vaatimuksien suhteessa. (Mahlakaarto 2010, 80.)

### 3.2 Sosiaalityön ammatillisuus

Sosiaalityö on kehittynyt käytännön auttamistyöstä vuosikymmenten kuluessa koulutukseen ja pätevyyteen perustuvaksi ammatiksi, joka keskittyy ihmisoikeuksiin. Tämän yhteisen ammatin ja sitä valmistelevan koulutuksen syntyminen on ollut pitkän prosessin tulos, jonka taustalla ovat vaikuttaneet alan työntekijät ja järjestöt. (Mapp ym. 2019, 259; Satka ym. 2023, 22.) Sosiaalityöntekijöillä ympäri maailmaa on pitkä historia ihmisoikeuksien edistämässä, ja heidän työnsä perustuu selkeästi ihmisoikeusperiaatteisiin: ihmisarvoon, syrjimättömyyteen, osallisuuteen, avoimuuteen ja vastuullisuuteen (Mapp ym. 2019, 259). Lisäksi sosiaalityön käytännön historia juontaa juurensa yksilöiden, perheiden sekä yhteisöjen traumoihin reagoimiseen sekä yleiseen sosiaaliseen kehitykseen yksilöllisen avun kautta (Payne 2006, 31; Ross ym. 2023, 569).

Suomessa sosiaalityön juuret juontuvat kirkolliseen auttamistyöhön, josta se on siirtynyt kunnille kuuluvaan vaivahoitoon ja siitä kehittynyt laissa säädetyksi sosiaalihuolloksi

sekä auttamisjärjestelmäksi, johon kuuluu taloudellisen tuen sekä palveluiden tarjoaminen kansalaisille. Sosiaalityö ammattina on hyvin merkityksellinen sosiaaliin ongelmiin sekä vaikeisiin elämäntilanteisiin linkittyvässä työssä. (Kananoja ym. 2017, kappaleessa Sosiaalityön käsite.) Aikaiset keskustelut sosiaalityöstä olivat hyvin muuttuvaisia, ja käsite sosiaalityö nähtiin hyvin generisenä terminä, kuvaten ihmisiä, jotka olivat huolissaan sosiaalisista ongelmista. Näin ollen ei edes yritetty luomaan kuvausta erillisestä ammatillisesta alasta. (Payne 2006, 32.)

Sosiaalityön opinnoissa yhdistyvät akateemiset ja ammatilliset vaatimukset, joka voi aiheuttaa enemmän stressiä verrattuna perinteisiin tutkinto-ohjelmiin (Collins & Morris 2010, 964). Kirjallisuus osoittaa, että sosiaalityö on monimutkaisten vaatimusten takia hyvin stressaava ammatti (Bruno & Dell’aversana 2018). Sosiaalityön keskiössä ovat ihmiset, ja asiakkaiden lisäksi tärkeässä asemassa ovat heidän perheensä, ystävät ja muut organisaatiot sosiaalityöntekijöiden lisäksi, sekä yhteisöt joiden haasteisiin sosiaalityö pyrkii löytämään ratkaisun. Sosiaalityö voi olla neuvomista, puolestapuhumista, ohjausta ja kuuntelua. (Payne 2006, 31.)

Oman ammatillisen identiteetin sekä käytettyjen tai käyttämättömien teorioiden, arvojen ja menetelmien reflektointi voi tarjota sosiaalityön opiskelijoille parempia valmiuksia siirtymässä opiskelusta työelämään (Bruno & Dell’aversana 2018). Sosiaalityöntekijöiden henkilökohtaisesta sekä ammatillisesta näkökulmasta tarkasteltuna ammatillinen itsetunto, eli se merkitys, jonka yksilö antaa ammatilleen, on hyvin tärkeässä roolissa (Kagan & Melamed-Biran 2023, 1129).

Yleisesti hyväksytyjä sosiaalityön arvoja ovat asiakkaiden itsemääräämisoikeus, yhtäläinen ihmisarvo, oikeudenmukaisuus sekä yhteinen vastuu yhteisön jäsenistä. Moraaliset ongelmat, joita sosiaalityössä kohdataan, liittyvät usein työntekijän tietämättömyyteen siitä, miten toimia tilanteessa, jossa punnitaan itsemääräämisoikeuden rajoja, ristiriitaisia toiveita sekä haittoja ja etuja. Selvänä jännitteenä voidaan nähdä sosiaalityön inhimillisyyttä koskevat periaatteet verrattuna tuloksellisuutta ja tehokkuutta vaativaan yhteiskuntaan, kuormittaen sosiaalityöntekijöitä sekä haastaen ammattieettistä harkintaa. (Törrönen ym. 2016, kappaleessa Hyvinvoiva sosiaalityöntekijä.) Sosiaalityöntekijöiden tyytyväisyys kykyyn toteuttaa ammattiin liittyviä arvoja käytännön työssä tarjoamalla

asiakkaille optimaalista apua sekä tukea on yksi keskeisimmistä tekijöistä, joka vahvistaa positiivista ammatillista itsetuntoa (Kagan & Melamed-Biran 2023, 1145).

Sosiaalityöntekijät työskentelevät monimutkaisissa toimintaympäristöissä (Kagan & Melamed-Biran 2024, 1145), toimien sanansaattajina asiakkaidensa puolesta sekä vastajina asiakkaiden kriisin hetkellä jokaisessa elämänvaiheessa (Houston, 2016). Sosiaalityö nähdään yleisesti ongelmanratkaisutyönä sekä -prosessina, jonka tavoitteena on sosiaalisten ongelmien lievittäminen, ennaltaehkäisy ja ratkaiseminen sekä näitä haasteita kohtaavien perheiden, yhteisöjen ja yksilöiden tukeminen. Kyseinen ongelmanratkaisun perinne sosiaalityön ammatillisessa kehitymisessä liittyy laajemmin modernien yhteiskuntien professionaalisten näkökulmien kehityskulkuun. Sosiaalityön professioasemaa määrittävä sekä oikeuttava ajattelu painottaa ongelmanratkaisun edellyttämää asiantuntijatietoa, joka on rajatun ammattiryhmän hallussa ja jota hyödynnetään käytännön työssä. (Rantalaiho ym. 2010, 247.)

Sosiaalityö on marginaalien professio, vaatiessaan erilaisia päällekkäisyyksiä sisältävien asetelmien tunnistamista (Mäntysaari ym. 2017, Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina). Etenevissä määrin empiiriset tutkimukset tarkastelevat tekijöitä, jotka vaikuttavat niihin prosesseihin joihin muiden kärsimystä kohtaavat ammattilaiset altistuvat. Nämä kokemukset voivat johtaa empaattisen huolen tai henkilökohtaisen ahdistuksen tunteisiin. (Thomas 2013, 369.) Kulttuurikriittisen keskustelun näkökulmasta tarkasteltuna masennus ja sen yleistyminen on mielletty merkiksi nykyajan työelämän kovuudesta (Julkunen 2008, 246).

Iso-Britanniassa toteutetussa tutkimuksessa selviää, että puolet sosiaalityön opiskelijoista uskoi, että he pystyivät tehokkaasti käsittelemään palvelunkäyttäjien ongelmia, ymmärsivät heidän tunnetilojaan ja pystyivät luomaan heidän kanssaan rennon ilmapiirin. Noin kolmanneksella oli positiivisia tunteita omasta työstään. Noin joka kymmenes piti itseään epäonnistujana ja ei yhtä arvokkaana kuin muut. Neljäsosa ei ollut tyytyväinen itseensä. Idealismien, altruismien, huolenpidon ja perheen trauman yhdistelmä nähdään motivoivana tekijänä opiskella sosiaalityötä. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että merkittävä määrä sosiaalityön opiskelijoista on kokenut vanhempien onnettoman avioliiton, alkoholi- tai huumeongelmia perheessään, hyväksikäyttöä lapsena tai

laiminlyöntiä ja väkivaltaa. (Collins & Morris 2010, 976.) Ammatillisen asiantuntemuksen näkökulmasta sosiaalityön opiskelijat tunnistavat tärkeitä henkilökohtaisia taitoja pohdimalla omia heikkouksiaan ja vahvuuksiaan, sekä kokevat kehittäneensä tietoa ja taitoja organisationaalisessa analyysissä ja interventiossa, ryhmätyöskentelyssä sekä reflektioivassa ajattelussa (Bruno & Dell’aversana 2018). Sosiaalityön maisterivaiheen opiskelijoiden keskuudessa korostuu auttamisen halu ja positiivisen muutoksen tekeminen yhteiskunnassa fundamentaalisina tarkoituksiperinä (Osteen 2011, 429).

Sosiaalityön opiskelijoiden ammatillisen identiteetin kehittyminen yhdistelee erilaisia resurssijärjestelmiä heidän ympäristöstään, ja kaksi resurssia, jotka olivat tyytyväisyys ohjaukseen sekä henkilökohtaiset arvot, vaikuttivat suoraan ammatillisen identiteetin muodostumiseen. Yhteys löydettiin myös ympäristöllisten resurssien sekä ammatillisen identiteetin välillä. Kahta ympäristöllisten resurssien mittaria, eli henkilökohtaisia ja sosiaalisia arvoja tarkastellessa huomattiin, että vain henkilökohtaiset arvot vaikuttivat opiskelijoiden ammatillisen identiteetin kehittymiseen. (Shlomo ym. 2012, 249.) Työhön sitoutumiseen sekä orientoitumiseen ja näin ollen myös ammatilliseen identiteettiin vaikuttavat vahvasti esimerkiksi työn jatkuvuus ja arvostus (Eteläpelto ym. 2007, 9).

Empatia on nähty välttämättömänä tehokkaassa auttamistyössä, mutta se voidaan myös nähdä kaksiteräisenä miekkana altistaen sosiaalityön ammattilaiset loppuunpalamisen sekä myötätuntuupumuksen riskiin. Empatia ei kuitenkaan välttämättä ole avainasemassa, vaan pikemminkin isona riskinä voidaan nähdä miten auttajan henkilökohtaisten ahdistusten kokemukset näyttäytyvät kohdatessa muiden kärsimystä. Ilman kykyä pystyä siirtymään sisään ja ulos muista näkökulmista säilyttäen samalla oman, erillisen ja selkeän itsetunnon, sekä hallita omia henkilökohtaisia tunnereaktioita, harvat sosiaalityöntekijät voisivat pitkään ylläpitää sellaista uraa jossa he altistuvat säännöllisesti muiden kärsimykselle. (Thomas 2013, 375.) Virkin (2008, 258) mukaan väkivalta on sosiaalityössä niin yleistä, että se mielletään helposti vain yhdeksi työhön kuuluvaksi asiaksi, mikä tekee väkivallan kanssa selviytymisen väistämättömäksi osaksi sosiaalityön ammatillista identiteettiä. Sosiaalityöntekijät eivät syytä itseään tai asiakkaitaan kohtauksissa sattuneista väkivallan teoista, vaan kokevat ettei se aina ole estettävissä (Virkki 2008, 258).

He, joilla ei ole omakohtaista kokemusta sosiaalityöstä, muodostavat käsityksen sosiaalityöstä usein uutisten, television ja muun julkisuuden kautta (Payne 2006, 26). On tärkeää vähentää kansalaisten ja sosiaalityön välistä etäisyyttä suunnitelmallisella politiikalla, jonka keinoin voidaan tuoda sosiaalityön monipuoliset roolit esiin mediassa sekä eri julkisissa organisaatioissa (Kagan & Melamed-Biran 2024, 1145). Sosiaalityön identiteettiin liittyvä huoli ei ole vain moderni ilmiö, vaan on ollut olemassa niin kauan kuin sosiaalityön käsite. Sosiaalityön käsitteeseen on suhtauduttu heikosti niin kauan kuin se on ollut olemassa. (Payne 2006, 30.) Ammatillinen itsetunto viittaa merkitykseen, jonka yksilöt antavat omalle ammatilleen. Sillä on merkittävä rooli sosiaalityöntekijöiden henkilökohtaisista ja työhön liittyvistä näkökulmista. Sosiaalityöntekijät, joilla on enemmän ammatillista kokemusta, suurempi tyytyväisyys palkkaan, korkeampi myötätunnosta saatu tyytyväisyys, vähemmän itse ilmoitettua työuupumusta ja myönteisempi näkemys julkisuuskuvastaan, raportoivat korkeammasta ammatillisesta itsetunnosta. (Kagan & Melamed-Biran 2024, 1129.)

Virkki (2008, 264) toteaa, että sosiaalityöntekijöiden työssään kohtaamaa väkivallan uhkaa ei voida ratkaista puuttamalla yksilöiden välisiin vuorovaikutussuhteisiin, vaan yhteiskunnallisiin rakenteisiin, jotka luovat ammatillisia odotuksia. On tehtävä työtä sen eteen, että sosiaalityöntekijöiden ammatillista elämänlaatua sekä sosiaalityön julkisuuskuva saataisiin parannettua. (Kagan & Melamed-Biran 2024, 1129.)

## 4 Voimavarat ja resilienssi

### 4.1 Voimavaralähtöisyyden teorit

Voimaantumisen käsite on haastavaa määritellä selkeästi. Pohdintaa aiheuttaa muun muassa ajatukset siitä, voimmeko päätellä voimaantumisen tapahtuvan esimerkiksi silloin kun yksilöä autetaan hänen toimijuudessaan siten, että hän pysyy suoriutumaan jokapäiväisestä elämästään paremmin, tai voiko henkilön katsoa voimaantuneeksi jos hän esimerkiksi ymmärtää itseään syvemmillä tasolla. Voimaantumisen käsite ymmärretään kuitenkin useimmiten niin, että voimaantumista tarvitseva henkilö on heikossa ja jossain määrin voimattomassa asemassa. (Sheppard 2006, 124.) Voimaantumisen prosessiin

liittyy merkittävinä tekijöinä työskentely omien rajojen kanssa, lisääntynyt tietoisuus sekä identiteetin työstäminen (Mahlakaarto 2010, 79).

Sisäinen voimantunne tarkoittaa omien voimavarojen ja luovan potentiaalin vapauttamista vastuullisella tavalla. Se ilmenee myönteisenä asenteena ja positiivisena energiana, joka luo hyväksyvän ja luottamuksellisen ilmapiirin vahvistaen arvostuksen kokemista. Tällainen henkilö haluaa tehdä parhaansa ja kantaa vastuuta myös yhteisön hyvinvoinnista, käyttäen rohkeasti toimintavapauttaan. Vapaus ja itsenäisyys ovat keskeisiä tekijöitä sisäisen voimantunteen saavuttamisessa jo prosessin alkuvaiheista lähtien. (Siitonen 1999, 61.) Koska sekä asiakasryhmien että sosiaalityöntekijöiden roolit ja odotukset voimaantumiseen liittyvistä työtavoista vaihtelevat, ovat tilanteet ja toimijat aina tapauskohtaisia (Mäntysaari ym. 2017, Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina).

Perhe ja ystävät ovat opiskelijoille isoin tuen ja rohkaisun lähde. He kuuntelevat ja tarjoavat emotionaalista sekä käytännöllistä tukea. Opiskelijat arvostavat tuomitsematonta asennetta, ymmärrystä, ystävällisyyttä ja lojaaliutta. Kuitenkin opiskelijat ovat tietoisia siitä, etteivät rasita näitä suhteitaan liiaksi jakamalla omia haasteitaan kohtuuttoman paljon. (Martin 2010, 270.) Voimaantuminen on sekä pitkäaikainen että yksilöllinen muutoksen prosessi, joka on pitkälti yhteydessä yksilön kokemaan identiteettiin, kokemuksiin itsestään suhteutettuna ympäristöön sekä elämänhistoriaan (Mahlakaarto 2010, 59). Voimaantumisen prosessiin kuuluu olennaisena ajatuksena se, että se lähtee yksilöstä itsestään, ollen näin henkilökohtainen sekä sosiaalinen prosessi, jota kukaan toinen ihminen ei voi tuottaa (Siitonen 1999, 93).

Ymmärrys itseään kohtaan sekä yksilöllisyyden syvälinen saavuttaminen ovat tärkeitä, kun tarkastellaan yksilön subjektiutta, ja niillä voidaan katsoa olevan voimaannuttavia vaikutuksia identiteetin kokemuksiin. Voimaantuminen subjektilähtöisestä näkökulmasta nähdään pitkäaikaiseksi sekä yksilölliseksi prosessiksi, johon sisältyy sekä ulkoinen että sisäinen subjektiuden voimistuminen. (Mahlakaarto 2010, 79.) Voimaantumista painottavassa lähestymistavassa ihmisryhmän tai ihmisen subjektiiviset kokemukset muutosta vaativasta tilasta ovat keskeisiä. Voimaantumisen kautta pyritään kohti antoisampaa tapaa määritellä itsensä, oma tilanne ja suhde ympäristöön.

Voimaannuttava sosiaalityö antaa suuren tilan yksilön luomalle todellisuustulkinnalle, jolloin huomio kiinnitetään yksilön tilanteen erityispiirteisiin sekä voimavaroihin ja tilanteen uudelleentulkinnan mahdollisuuteen johtaen siihen, että yksilö löytää itsestään muutosvoiman. (Mäntysaari ym. 2017, Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina.)

Kun sisäinen voimantunne saavutetaan, sitä kuvastaa myönteisyys, joka rakentuu arvostuksen kokemusten, luottamuksen, turvallisen ilmapiirin, toimintavapauden, kunnioituksen kokemusten sekä hyväksymisen yhteisvaikutuksista. Voimavaroja, jotka ovat vahvasti yhteydessä vastuullisuuteen, syntyy ihmisen myönteisyyden kautta heijastuen myönteisinä asennoitumisen sekä arvostuksen tunteina itseä ja muita kohtaan. (Siitonen 1999, 76.) Sisäinen vahvistuminen ilmenee vähentyneinä kielteisinä tunteina, itseluottamuksen lisääntymisenä, itsensä voimakkaaksi kokemisenä, vahvistuneempaa käsityksenä työstä, työyhteisöstä sekä organisaatiosta, työn ja itsen välisten rajojen ymmärtämisenä ja tyyneytenä. Voimaantumisen prosessi ilmenee esimerkiksi itsetietoisuutena ja omien rajojen työstämisenä. (Mahlakaarto 2010, 60.)

Voimaantumisen teoria, tutkimus sekä interventiot yhdistävät yksilöllisen hyvinvoinnin laajempaan sosiaaliseen ja poliittiseen ympäristöön. Teoreettisesti tämä käsite yhdistää mielenterveyden keskinäiseen auttamiseen ja pyrkimykseen luoda yhteisö, joka vastaa jäsentensä tarpeisiin. Se ohjaa meitä ajattelemaan terveyttä sairauden sijaan, pätevyyttä puutteiden sijaan ja vahvuuksia heikkouksien sijaan. Samoin voimaantumistutkimus keskittyy kyvykkyyksien tunnistamiseen riskitekijöiden listaamisen sijaan ja ympäristön vaikutusten tutkimiseen sosiaalisiin ongelmiin syyllistämisen sijaan. Voimaantumiseen perustuvat interventiot parantavat hyvinvointia samalla kun ne pyrkivät lievittämään ongelmia, tarjoavat osallistujille mahdollisuuksia kehittää tietoja ja taitoja sekä sitouttavat ammattilaisia yhteistyökumppaneina sen sijaan, että he olisivat auktoriteettiasemassa. (Perkins & Zimmerman 1995, 569-570.) Mahlakaarto (2010, 79) toteaa, että yksi yhteiskunnan tärkeimmistä tehtävistä on auttaa ihmisiä voimaantumaan, ja esimerkiksi instituutiot voidaan nähdä tässä avainasemassa niin, että ne tarjoavat ihmisille neuvoja elämänhallinnan kanssa sekä kehittymismahdollisuuksia liittyen osaamisen kehittämiseen ja omien voimavarojen käyttämiseen itseensä.

Voimaantuminen ja valtaistuminen nähdään usein toisiaan tarvitsevinä ja täydentävinä. Valtaistumisen nähdään luovan mahdollisuuksia voimaannuttaviin kokemuksiin, sillä vallan tunteen kokemukset tuottavat kompetenssia. Valtaistumisessa korostuu yhteisöjen sekä yksilöiden tietoisuuden uudistaminen valtaistumisen komponenttina, lähtökohdaksi tai tuloksena. Kyseiseen tietoisuuteen liittyy vahvasti kehittyvä tunne yhteenkuuluvuudesta. Valtaistuminen on jatkuva sekä suhteellistuva prosessi ajan, paikkojen, tilanteiden ja toimijoiden muuttuessa, jonka tavoitteena on vallattomuuden poistaminen. (Mäntysaari ym. 2017, Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina.)

Voimaantumisen prosessi tuottaa elämään laatua, merkitystä ja sisältöä, vaikuttaen positiivisesti yksilön toimijuuteen ja itsetuntoon (Mäntysaari ym. 2017, Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina). Luottamus omiin kykyihin ja itseensä sekä selkeytynyt minäkuva vapauttavat voimavaroja ja osaltaan syventävät positiivisia tunnelatauksia (Siitonen 1999, 69).

Lääketieteen piirissä on tärkeää kyseenalaistaa haastaa syvälle juurtunutta stigmaa joka liittyy mielenterveyteen, ja luoda olosuhteet joissa oman tilan esille tuominen on mahdollista ja tervetullutta (Hauer & Hung 2022, 786). Toipumisprosessiin liittyy vahvasti yksilön positiiviseen suuntaan kääntynyt kokemusmaailma, jonka järjestelmä on mahdollistanut ja jota erilaiset palvelut edistävät (Nordling 2018, 1478). Toipumisprosessille keskeisiä ulottuvuuksia ovat yhteyksien luominen, toivo ja optimismi tulevaisuudesta, identiteetti, elämän merkitys sekä voimaantuminen (Leamy ym. 2018). Tietoisuuden lisääminen sekä kehittämistyö mielenterveystyössä ovat avainasemassa tarkasteltaessa tulevaisuuden myönteisissä muutoksissa (Nordling 2018, 1482).

Omasta tilastaan puhuminen ja sen paljastaminen muille on strategia mielenterveyden ongelmiin liittyvän stigman nujertamiseksi, jonka lisäksi se voi parantaa psykologista hyvinvointia. Omasta tilasta puhuminen voimaannuttaa, vapauttaa ja normalisoi, jonka lisäksi se voi edistää elämänlaatua, avun hakemista sekä kykyä käsitellä taustalla piileviä kysymyksiä. Jakaminen vahvistaa koettua yhteyttä muihin, sosiaalista tukea ja psykologista autenttisuutta sekä kannustaa muita jakamaan kokemuksensa mielenterveysongelmien kanssa elämisestä. (Hauer & Hung 2022, 785.) Kollektiivinen identiteetti voi tarjota tukea ja toivoa, mutta joskus yhteisö voi lisätä mielenterveyden haasteisiin liittyviä

paineita erityisesti silloin, jos yhteisöllä oli puutteellista tietoa ja tietoisuutta mielenterveyden haasteista. Lisäksi negatiivinen stigma voidaan joissakin yhteisöissä liittää koko perheeseen kollektiivisesti. (Leamy ym. 2011).

Mielenterveyteen liittyvän stigman esille tuominen on ensimmäinen ja ratkaiseva tekijä autettaessa opiskelijoita ylitsepääsemään heidän pelkonsa ja huolensa ongelmistaan kertomisesta yliopiston henkilökunnalle ja siten pääsemään tarvitsemansa avun piiriin, jota he tarvitsevat opiskeluidensa onnistumiseksi. Niistä opiskelijoista, jotka eivät kertooneet mielenterveyden haasteistaan henkilökunnalle, suuri osa koki haasteita opinnoissaan kun eivät pystyneet noudattaneet palautusten määräaikoja. Opiskelijat pelkäsivät tulla syrjityksi niin opinnoissaan kuin tulevaisuuden työelämässä mielenterveyden haasteidensa vuoksi. (Martin 2010, 271-272.) Omien mielenterveyden haasteiden esille tuominen ei ole helppoa esimerkiksi seurausten pelon vuoksi, ja tämä dilemma voi entisestään lisätä pahoinvointia ja estää yhteyden tunteen luomista muihin ihmisiin (Hauer & Hung 2022, 785).

Monissa maissa toipumisorientaation käsite on vähitellen saavuttanut keskeisen viitekehyksen aseman. Se nojautuu toimintaan ja ajatteluun, jossa painottuvat osallisuus, toivo, merkityksellisyys, positiivinen mielenterveys ja voimavarat. Psykkisen sairauden aiheuttamat esteet elämässä huomioon ottaen henkilökohtainen toipumisprosessi tähtää toiveikkaaseen ja tyydytystä tuovaan elämään. (Nordling 2018, 1476.) Hauer & Hung (2022, 786) toteavat, että mielenterveyteen liittyvän vahva häpeän narratiivin on muututtava.

Voimavarylähtöisen näkökulman suosion kasvamiseen 1980-luvulta asti on vaikuttanut vahva ajatus siitä, että se kuvaa sosiaalityön tärkeimpiä arvoja, painottuen erityisesti kunnioitukseen ja itsemääräämisoikeuteen. Voimavarylähtöisyys korostaa optimismia, toivoa ja luovuutta. (Healy 2014, 162.) Haastavien tilanteiden selvittäminen sekä kokemukset onnistumisista vahvistavat luottamusta omiin kykyihin ja tukevat myönteistä ilmapiiriä sekä kompetenssin tuntemuksia, ollen myös yhteydessä voimantunteiden rakentamiseen sisäisesti (Siitonen 1999, 76). Voimavarylähtöisen näkökulman mukaan jokaisella on vahvuuksia, kykyjä ja voimavaroja. Ihmiset osoittavat usein resilienssiä

ennemmin kuin patologiaa haastavien tapahtumien kohdatessa, koska ihmisen elimistöllä on luontainen halu parantua. (Healy 2014, 168.)

Voimavarakeskeiseen näkökulmaan sisältyy tukevien yhteisöjen tunnistaminen ja edistäminen, ja se näkee lääketieteellisen lähestymistavan liian keskittyneenä patologiaan ja puutteisiin voimavaroihin keskittymisen sijaan. Voimavaroihin keskittyminen ja sitä kautta elämänmuutos tapahtuvat, kun keskitytään vahvuuksiin heikkouksien sijaan. Tehokkaat reaktiot elämän haasteisiin eivät vaadi ongelman yksityiskohtaista ymmärtämistä ja suunnitelmaa, vaan tärkeää on tulevaisuuden toiveet ja haaveet. (Healy 2014, 163.) Voimaantumista tarkastelevia tutkimuksia arvioidessa esille nousee ajatus siitä, että yksilön voimaantumisen edellytyksenä on selkeä identiteetti, eli kuka yksilö kokee olevansa ja minne kuuluvansa (Onnismaa & Eteläpelto 2006, 192).

Sekä voimaantumisen että voimavarakeskeisen näkökulman välillä on samankaltaisuuksia. Molempien päämääränä on henkilön kykyjen tunnistaminen ja rakentaminen heidän sekä heidän yhteisönsä auttamiseksi. Voimaantumisen teoria kuitenkin keskittyy vahvemmin yksilöiden sosiaalisiin ja strukturaalisiin haasteiden lähtökohtiin. (Healy 2014, 167-168.) Esimerkiksi identiteetin sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyy ryhmän jäsenyys, joka on merkittävä voimaantumisen tekijä (Onnismaa & Eteläpelto 2006, 211).

## 4.2 Resilienssi ilmiönä

Resilienssi nähdään yleisesti luonteen tai persoonallisuuden ominaisuutena sekä selviytymiskyynä. Se merkitsee vahvuutta, joustavuutta, kontrollointikykyä ja normaalien toimintojen jatkumista liiallisen stressin kokemusten jälkeen, haastaen yksilön selviytymiskeinoja. (Agaibi & Wilson 2005, 197.) Postmodernistiset liikkeet ovat tuoneet tarjolle vaihtoehtoisia näkökulmia terapiaan ja kasvatukseen. Auttamiseen keskittyneissä ammateissa paradigma on siirtynyt ongelmakeskeisyydestä vahvuuksien vaalimiseen. Resilienssin käsite on noussut esiin kiehtovana tutkimuksen osa-alueena, joka keskittyy tutkimaan henkilökohtaisia sekä ihmissuhteisiin liittyviä lahjoja ja vahvuuksia, joita voidaan kasvattaa vastoin käymisten kautta. (Richardson 2002, 307.) Ihmiset pystyvät selviämään omalla tavallaan kaikenlaisista kokemuksista. Muutokset ovat osa elämää, ja

selviäminen niistä nähdään välttämättömänä ihmisten selviytymiselle. Sopeutuvuutemme ansiosta olemme olemassa, ja pystymme selviytymään yllättävistäkin tilanteista. (Lipponen 2020, 20.)

Voimavaralähtöinen näkökulma nojautuu empiiriseen tutkimukseen psykologisesta resilienssistä. Resilienssitutkimus ehdottaa, että ihmiset voivat hyötyä vaikeiden kokemusten tuottamasta elämäkokemuksesta, erityisesti sellaisista, jotka on koettu aikuisuudessa. (Healy 2014, 167.) Resilienssiä voidaan kuvailla elpymisen tai takaisinponnahtamisen toiminnaksi, ja siihen liitetään tietynlainen elastisuuden käsite ja voima pysyä ennallaan venymisistä huolimatta (Agaibi & Wilson 2005, 196). Resilienssin tutkimus ei noussut esiin lähtökohtaisesti perustuen akateemiseen teoriaan, vaan pikemminkin syntyi ilmiölähtöisesti, kun tarkasteltiin selviytyjien, ensisijaisesti korkeiden riskien ympäristöissä elävien nuorten ominaispiirteitä. (Richardson 2002, 308).

Resilienssitutkimus sekä siihen liittyvä tietoisuuden kasvaminen on luonut muutoksia niin tieteen kuin kliinisen työn suhteen. Se tarkoittaa sitä, että huomio kiinnittyy vahvemmin hyviin asioihin vaikeuksien keskellä, eikä keskittyminen ole enää vaikeuksien aiheuttamassa psykopatologiassa. (Lipponen 2020, 21.) Resilienssitutkimus voidaan jakaa kolmeen aaltoon. Ensimmäinen aalto keskittyy joustaviin ominaisuuksiin ja niiden kuvauksiin. Näiden ominaisuuksien kuvailun kautta tavoittelun pyrittiin auttamaan ihmisiä henkilökohtaisessa kasvussaan. Toinen aalto on joustavuusprosessi, joka kuvailee resilienssiä prosessina, johon kuuluu stressitekijöiden, vastoinkäymisten sekä muutosten kanssa selviytyminen tavalla, joka heijastaa suojatekijöiden tunnistamiseen. Kolmas aalto eli synnynnäinen joustavuus tunnistaa yksilöä ja yhteisöjä motivoivat voimat sekä kokemusten vaikutuksen kyseisten voimien aktivoinnissa ja käytössä. (Richardson 2002, 308.)

Yksilö edistää resilienssin vahvistumista pyytämällä sekä vastaanottamalla tukea ja apua läheisten ihmisten toimesta (Lipponen 2020, 24). Resilienssin ja elämänlaadun parantamisen saavuttamiseksi on korostettava sosiaalisen tuen merkitystä. Yhteisöön kuuluminen on välttämätöntä, koska suurimmalla osalla ihmisistä on tarve olla arvostettuja jäseniä yhteisössään. (Healy 2014, 173.) Lipponen (2020, 25) toteaa, että yksilö luo resilienssille pohjan sen mukaan, miten hän osaa käyttää hyväkseen perheensä sekä

ystäviensä tukea, ja tämä apu voi auttaa pahimman läpikäymisessä mikäli yksilön omat voimavarat ovat vähäiset. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat resilienssiin merkittävästi, jolloin itseään vahvistavan ympäristön luominen voidaan nähdä välttämättömänä (Lipponen 2020, 25). Terveysten perustana voidaan pitää sosiaalisia suhteita, ja onkin merkittävää, kuinka runsaasti yksilö päivittäin osallistuu vuorovaikutukseen. Laaja ongelma länsimaissa on sosiaalinen eristäytyminen, joka aiheuttaa laajalti pahoinvointia. (Poijula 2018, 173.)

Resilienssi ei torju surua tai tuskaa, vaan tukee kykyä liikkua elämässä eteenpäin vaikeuksista huolimatta. Vaikeudet ovat osa elämää, ja resilienssin avulla kykenemme kohtaamaan ja selviytymään niistä. (Lipponen 2020, 18.) Selviytyäkseen elämässään ihmiset kehittävät aikaisempien haasteiden kautta joustavuutta tukevia ominaisuuksia niin, että useimmista elämän tapahtumista tulee rutiininomaisia ja ne epätodennäköisesti aiheuttavat häiriöitä selviytymisessä. Ihmiset oppivat ajamaan, tekemään töitä, laittamaan ruokaa ja huolehtimaan henkilökohtaisista tarpeistaan ilman häiriöitä. Krooniset stressitekijät kohtaavat ihmiset, jos heille ei ole kehittynyt joustavia ominaisuuksia tai eivät ole pystyneet kasvamaan häiriöiden yli niitä kohdatessaan. Selviytymisen haasteiden ja suojaavien tekijöiden vuorovaikutus määrittää, ilmentykö häiriöitä. (Richardson 2002, 311.)

Voidaan ajatella, että resilienssin ja paineensietokyvyn välillä on yhteys. Toisilla paineensietokyky on korkeampi kuin toisilla, joiden toimintakyky tulee haastetuksi stressaavissa tilanteissa. Paineensietokyky voidaan nähdä geneettisenä ilmiönä, mutta erot yksilöiden välillä selittyvät usein tasapainoisella kasvuympäristöllä, kohdatuilla haasteilla elämän varrella sekä ihmisen omilla valinnoilla, kuten opintojen ja harrastusten kautta kohdatuilla haasteilla. (Lipponen 2020, 30.) Resilientin persoonallisuuden piirteisiin kuuluu hyvä sopeutumiskyky stressin laadusta huolimatta. Tekijöitä, joita voidaan liittää vahvaan resilienssikykyyn on lapsuudessa saatu lämmin hoiva, yksilön ulospäinsuuntautuneisuus sekä ympäristön stimulointi. Resilienttiin persoonallisuuteen liittyy olennaisena voimakkaat ja integroituneet minuuden tunteet sekä ominaisuudet, joiden avulla vahvat vastavuoroiset suhteet toisiin ihmisiin rakentuvat. (Poijula 2018, 141.) Resilienssiin kuuluu sen hyväksyminen, että traumaattisiakin tapahtumia voi kohdata elämän aikana, eikä se tarkoita sitä, etteivätkö tapahtuneet asiat aiheuttaisi kipua, vaan se pitää

sisällään hyväksynnän siitä mitä on tapahtunut. Tapahtuneet hyväksytään osaksi omaa elämäntarinaa, mutta hyväksynnän saavuttamisessa voi kestää aikaa riippuen siitä kuinka iso asia on kyseessä. (Lipponen 2020, 39.)

Positiivinen itsesäätely ja sopeutuminen ennustavat hyvin joustavia käyttäytymismalleja, kun tarkastellaan akuuttia sekä pitkäaikaista positiivista sopeutumista. Sen sijaan hyvin puutteellinen itsesäätely ennustaa negatiivista sopeutumista ja asettaa merkittävän riskin esimerkiksi posttraumaattisen stressihäiriön muodostumiselle. (Agaibi & Wilson 2005, 212.) Ongelmat sopeutumisessa, eheytyemisessä ja keskinäisessä riippuvuudessa psyykkisestä, fyysisestä ja spirituaalisesta näkökulmasta elämän eri ulottuvuuksissa voivat muuttua monimutkaisiksi (Richardson 2002, 311). Resilienssin taustavaikuttajiksi ja eräänlaisiksi tuiksi voidaan katsoa positiiviset ihmissuhteet sekä tunteet ja myönteiset kohtaamiset (Lipponen 2020, 109).

Selviämiskokemusten syntyessä arkielämässä resilienssi vahvistuu. Selviämisen kokemukset ovat hyvin tärkeitä, sillä ne luovat tietoa siitä, että asioihin pystytään vaikuttamaan ja että vaikeuksista voidaan selvitä. (Lipponen 2020, 25.) Resilienssin vahvistamiseksi käydään sekä sisäistä että ulkoista työskentelyä vaikeuksien kohdatessa. Resilienssin vahvistuessa kriisit sekä stressiä aiheuttavat elämänmuutokset integroituvat niin kollektiiviseksi kuin yksilölliseksi identiteetiksi. Monet ketkä selviävät vaikeista elämäntilanteista, ovat kiinnostuneet sosiaalisesta aktivismista sekä toisten auttamisesta. (Pojjula 2018, 24-25.)

Uuden työn aloittaminen tai seurustelusuhteen muodostaminen ovat häiritseviä, koska ne edustavat muutosta, vaikka ne ovat odotettuja yksilön elämässä. Reaktiiviset häiriöt voivat sisältää myös odottamattomia muutoksia, kuten työn menettämisen tai onnettomuuden. Suunnitellut häiriöt, kuten naimisiinmeno ovat yksilöllisesti laskelmoituja. Häiriöt johtavat primääristen tunteiden esiintymiseen ja siten myös potentiaaliseen itsetutkiskeluun. Kipu, menetykset, pelko, hämmennys ja sekavuus ovat yleisiä primäärisiä tunteita, jotka nousevat pinnalle välittömästi häiriön seurauksena. Tämä on resilienssiprosessin itsesäälän vaihe, ja odotetun muutoksen keskellä voivat vallita itsensä epäilyn ja epävarmuuden tunteet. Ajan kuluessa henkilö joko tietoisesti tai alitajuntaisesti aloittaa uudelleen integroitumisen prosessin. Uudelleen integroitumisen prosessi on

introspektiivinen kokemus, jossa henkilö tunnistaa, saavuttaa ja vaalii joustavia ominaisuuksia. (Richardson 2002, 311-312.) Resilienssi on sisäinen tunne kyvykkyydestä, omien voimavarojen tuntemisesta sekä selviämisestä haasteiden läpi, sekä luottamista itseensä silloinkin kun kohdataan vaikeita asioita (Lipponen 2020, 28).

Poijulan (2018, 18) mukaan voidaan olla varmoja siitä, että resilienssi ei ole persoonallisuuden piirre taikka yleinen ominaisuus, tai liity pelkästään sosiaaliseen pätevyyteen ja mielenterveyteen. Enemmänkin kysymys on siitä, onko saatavilla selviytymistä tukevia voimavaroja, joiden avulla kohdata tehokkaasti haasteet (Poijula 2018, 18). Vaikeuksista selviytyminen ilmenee eri lailla eri yhteisöissä, riippuen esimerkiksi kulttuurista, uskonnosta sekä yhteiskuntarakenteesta, ja resilienssiprosessit muovautuvat niiden mukaan. Esimerkkinä voidaan käyttää avun pyytämistä, sillä yksilökeskeisessä kulttuurissa se nähdään heikentävän tekijänä, kun tarkastellaan yksilön kokemusta itsestä ja selviytymisestä. Sen sijaan yhteisöllisten kulttuureiden näkökulmasta avun pyytäminen edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Lipponen 2020, 69.) Vaikka tapahtuisi katastrofeja tai taouden taantumista, sosiaaliset verkostot eli sosiaalinen pääoma ja niiden kautta kasvava vastavuoroisuus sekä luottamus mahdollistavat yhteisön terveyden tukemista (Poijula 2018, 178-179).

Ihmiset voivat pitää kiinni mukavuusalueestaan niinkin paljon, että torjuvat sellaisia mahdollisuuksia, jotka tarjoavat tilaa kasvuun välttääkseen häiriöitä (Richardson 2002, 312). Sekä työelämässä että arjessa on hyvin välttämätöntä ymmärtää stressin syntymekanismeja. Stressi sekä siihen liittyvä tietoisuus nousevat hyvin tärkeiksi tekijöiksi sellaisissa tehtävissä, joissa yksilön taistelee tai pakene -mekanismit ja stressikokemus aktivoituvat. (Valli 2020, 139.) Uudelleen integroitumisessa ilmenee häiriöitä silloin, kun ihmiset tukeutuvat esimerkiksi päihteisiin tai tuhoavaan käyttäytymiseen (Richardson 2002, 312).

Länsimainen mekanistinen ajattelu visualisoi ihmisen järjestelmän toiminnan niin, että ihminen tuntee hengellisiä kysymyksiä, jotka nousevat esiin luonnollisen joustavuuden johdosta, ja ihmisen mieli tunnistaa, tulkitsee ja antaa merkityksen kysymyksille. Toiminnat ja käyttäytyminen johtavat synergistiseen koko sielun kokemukseen mukaan lukien kehon ja mielen. (Richardson 2002, 315.) Ihmisen kokemus onnellisuudesta sisältää

tärkeitä elementtejä, kuten merkityksellisyyden tunteet ja unelmat. Sekä yksilön kehoon että mieleen vaikuttavat tekijät muodostavat kokonaisuuden, jonka vaikutus hyvinvointiin on hyvin merkittävä. Perustarpeet sekä se, miten ne täyttyvät vaikuttaa oleellisella tavalla yksilön hyvinvointiin. Resilienssin muodostuminen sekä sen ymmärtäminen nousee keskeiseksi osaksi perustarpeidemme tuntemusta. Ne muodostavat arjessa prosessuaalisen verkon, johon yksilö tarvitsee päivittäin vastinetta. Biologista tasoa tarkasteltaessa yksilön välttämättömien perustarpeiden tyydyttäminen on myötävaikuttanut heidän mukautumistaan tuhansien vuosien ajan. Moderni maailma on muovannut käsitystämme tarpeidemme tarkoituksesta. (Valli 2020, 141.) Itsemyötätunnolla tarkoitetaan ystävällisyyttä sekä ymmärrystä yksilön omia heikkouksia, virheitä, puutteita ja tunteita kohtaan (Lipponen 2020, 109).

## 5 Tutkimusmenetelmät

### 5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten ahdistuneisuuden kokemukset näyttäytyvät sosiaalityön opiskelijoiden keskuudessa ja millaisia voimavaroja sekä resilienssitaitoja ahdistuneisuuden kokemusten kautta heille on kertynyt. Toisekseen tutkimuksessa tarkastellaan, miten sosiaalityön opiskelijat kokevat voivansa hyödyntää kokemuksiaan tulevassa työssään ja tavoitteena on myös ahdistuneisuuden kokemuksiin liittyvän ymmärryksen kasvattaminen yleisellä tasolla. Lisäksi on merkityksellistä tunnistaa voimaannuttavia tekijöitä, joita sosiaalityön opiskelijat itse tunnistavat matkalla kohti sosiaalityön asiantuntijuutta. Tutkimus toteutetaan kvalitatiivisella otteella, koska pääpisteinä ovat opiskelijoiden ahdistuneisuuden omakohtaiset kokemukset. Tutkimukseen osallistumiseen vaadittiin, että opiskelija opiskelee pääaineenaan sosiaalityötä ja omaa henkilökohtaista kokemusta ahdistuneisuudesta, eli esimerkiksi diagnoosia ahdistuneisuushäiriöstä ei tarvittu tutkimukseen osallistumisen edellytyksenä.

Tutkimuskysymyksiksi olen rajannut seuraavat kysymykset

-Millaista sosiaalityön opiskelu on ollut ja minkälaisia ahdistuneisuuden kokemuksia opintojen aikana on esiintynyt?

-Minkälaisia selviytymiskeinoja sekä voimavaroja sosiaalityön opiskelijat ovat löytäneet ahdistuneisuuden kokemusten kautta ja minkälaisia prosesseja siihen on liittynyt?

-Miten ahdistuneisuuden kokemukset vaikuttavat sosiaalityön opiskelijoiden resilienssin sekä ammatillisen identiteetin rakentumiseen?

Valittujen tutkimuskysymysten kautta koen saavani tietoa sosiaalityön opiskelijoiden kokemuksista sosiaalityön opinnoista sen lisäksi, että etsin tietoa myös selviytymiskeinoista, voimavaroista ja resilienssistä sekä siitä, miten nämä tekijät vaikuttavat osaltaan sosiaalityön opiskelijoiden ammatillisen identiteetin rakentumiseen.

## 5.2 Tutkimusaineisto ja sen keruu

Haastattelun kautta pyritään ymmärtämään ja saamaan käsitys tutkimuskohteena olevasta ilmiöstä, johon liittyy aina ihminen ja heidän toimintansa, jota pyritään selittämään eri teemojen avulla. Haastattelu tuottaa tutkijan analysointivaiheen jälkeen holistisen ymmärryksen sekä kuvan tutkimuksen kohteesta. (Kananen 2017, 90.) Heti tutkielman toteuttamisen alkumetreillä oli tiedossa, että haastattelut tulisivat olemaan oikea tapa tuoda esille ahdistuneisuutta ilmiönä sekä kokemuksiin liittyviä yksilöllisiä kokemuksia sosiaalityön opiskelijoiden itsensä sanoittamana.

Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla yksilöhaastatteluilla, mutta halutesaan vastaajat pystyivät valitsemaan tutkimuskysymyksiin vastaamisen kirjallisessa muodossa. Koska tutkimus keskittyy sosiaalityön opiskelijoiden henkilökohtaisiin kokemuksiin sekä subjektiivisiin näkökulmiin ahdistuneisuuden vaikutuksista ammatillisen minäkuvan kehittymiseen, on valittu tutkimusote perusteltu, sillä se mahdollistaa syvällisen ymmärryksen opiskelijoiden empiriasta. Päädyin yksilöhaastatteluihin sen takia, että ne antavat osallistujille mahdollisuuden tuoda oman subjektiivisen näkemyksen ahdistuneisuuden kokemuksistaan esille.

Mahdollisia haastateltavia lähestyttiin eri alustoilla, kuten Lapin yliopiston sosiaalityöntekijöiden kandidaatintutkielmaa tekevien Moodle –alustalla ja Lapin yliopiston sosiaalityöntekijöiden ainejärjestö Lyhty ry:n viikkotiedotteen kautta. Lisäksi lähetin haastattelukutsuni Suomen muiden yliopistojen sosiaalityöntekijöiden ainejärjestöille ja pyysin jakamaan kutsua. En saanut yhtään yhteydenottoa muiden kuin Lapin yliopiston sosiaalityön opiskelijoilta, enkä ole varma siitä jaettiin haastattelukutsuani muiden Suomen sosiaalityön opiskelijoiden ainejärjestöjen toimesta, sillä en saanut yhtäkään vastausta heille lähetettyihin sähköposteihin, joissa tiedustelin oliko kutsua mahdollista jakaa. Tarkoituksena ei siis ollut haastatella pelkästään yhden yliopiston sosiaalityön opiskelijoita, ja olisi ollut varmasti kiinnostavaa kuulla myös muissa Suomen yliopistoissa sosiaalityötä opiskelevien kokemuksista ja näkökulmista.

Haastateltujen ilmaistua mielenkiintonsa osallistua tutkimukseeni lähetin heille tietoa tutkimuksestani ja haastattelun toteutustavasta sekä sen kestosta. Tiedustelin myös, halusivatko haastateltavat käydä läpi haastattelurungon etukäteen, ja niin halutessaan lähetin sen heille. Kaksi haastateltavaa halusivat nähdä haastattelurungon ennen haastattelua. Haastattelut järjestettiin verkkoyhteydellä, jonka yhteydessä ne nauhoitettiin myöhemmin litteroitavaksi. Haastatteluissa siis esitettiin etukäteen päätettyjä kysymyksiä, mutta haastatteluiden aikana uusien kysymyksien herätessä keskustelua pystyttiin jatkamaan jatkokysymyksillä.

Tutkimukseen osallistui yhteensä viisi vastaajaa. Haastatteluita toteutettiin Teams-yhteyden välityksellä kolme kappaletta, jonka lisäksi kaksi osallistujaa toivoi mahdollisuutta vastata kysymyksiin kirjallisesti. Tällöin heille lähetettiin vastaukset anonymisti tallentava lomake, jossa esitettiin samat kysymykset kuin muille haastatelluille, vaikka tietenkään mahdollisuutta esittää jatkokysymyksiä ei tässä tapauksessa ollut. Luultavasti ainakin osittain tästä syystä kirjallisesti kysymyksiin vastanneiden vastaukset jäivät suppeammiksi verrattuna Teams-yhteydellä käytyihin haastatteluihin. Haastatteluun osallistuneet vastaajat on merkitty analyysiin tunnisteilla H1-H3. Muut kaksi osallistujaa, jotka vastasivat haastattelukysymyksiin kyselylomakkeella, on merkitty analyysiin tunnisteilla K1-K2.

Haastattelu etenee tutkimukseen osallistuvan ehdoilla, ja haastateltava saa kertoa vapaasti aiheeseen kytkeytyvää kuvaustaan tutkimuksen kohteesta olevasta ilmiöstä. Tarvittaessa esitetään täydentäviä sekä tarkentavia kysymyksiä. (Kananen 2017, 95.) Toiveena oli saada haastateltavia sosiaalityön opiskelijoita eri opintojen vaiheista, koska ajatuksena oli, että silloin myös kokemukset ovat monimuotoisempia. Sainkin haastateltavia eri opintojen vaiheista ja koen, että tämä vaikutti siihen että kokemuksista tuli monitasoisempia.

### 5.3 Metodologia ja aineiston analyysi

Yksinkertaisesti fenomenologiaa voidaan kuvata sellaiseksi tutkimukselliseksi lähestymistavaksi, joka pyrkii kuvailemaan ilmiön olemusta syventymällä siihen niiden näkökulmasta, jotka ovat kokeneet kyseisen ilmiön. Fenomenologian tavoitteena on kuvailla tämän kokemuksen merkitystä sekä sen kautta, mitä on koettu, että miten se on koettu. Fenomenologiaan sisältyy erilaisia lähestymistapoja, jotka käsittävät nämä kysymykset ihmisten kokemuksista eri tavalla. Toisin sanoen eri lähestymistavat perustuvat eri filosofisiin koulukuntiin. (Neubauer ym. 2019.) Fenomenologinen tutkimus tukee ymmärrystä tiedonantajien kokemuksista sekä erilaisista näkökulmista, mutta on varottava, etteivät tutkijan omat ennako-oletukset tutkittavasta ilmiöstä ole esteenä muiden ihmisten kokemusten esille tuomisessa (Åstedt-Kurki & Vuori 2022, 321-322). Fenomenologiseen käsitteistöön kuuluvat olennaisina todellisuuden suuntautuminen, ilmiön ymmärtäminen sekä ainutlaatuisuus ja totuus (Puusa ym. 2022).

Fenomenologiaa kuvaillaan yleisesti ilmiöiden tutkimukseksi sellaisena kuin ne ilmenevät kokemuksissa, tavassa jolla näemme ja käsitämme subjektiivisen kokemuksemme sekä merkityksen joka ilmiöllä on subjektiivisissa kokemuksissamme. Yksinkertaisesti selitettynä fenomenologia tutkii yksilön elettyä kokemusta maailmasta. Kun tarkastellaan kokemusta subjektiivisesta näkökulmasta, uudet merkitykset ja arvostukset voivat tuoda uusia näkökulmia tai suuntia, jolla ymmärtää kokemus. (Neubauer ym. 2019.) Fenomenologisella metodilla saavutetaan tärkeää tietoa, jota muut menetelmät eivät tavoita (Åstedt-Kurki & Vuori 2022, 331). Fenomenologinen tutkimus siis tarkastelee ilmiöitä tutkittavana olevien yksilöiden kokemustodellisuuden kautta (Puusa ym. 2020).

Haastattelut ja keskustelut muodostuvat lauseista, eleistä sekä sanoista, joiden merkitykset voivat olla moniselitteisiä. Kieli on moninaista ja sanat voidaan ymmärtää eri lailla henkilöstä riippuen. On keskityttävä sanattomaan viestintään ja ilmaisuihin. (Kananen 2017, 89-90.) Olen pyrkinyt ottamaan nämä asiat huomioon tutkimuksessani, jotta en tee johtopäätöksiä perustuen omiin oletuksiini, vaan otan huomioon erilaiset ilmaisun tavat.

Analyysitavaksi olen valinnut hermeneuttisen fenomenologian. Se pohjautuu kokemuksen tulkintaan yksilön elämismaailman kautta (Neubauer ym. 2019). Hermeneuttinen fenomenologia keskittyy tarkastelemaan yksilöitä sekä heidän tarinoitaan, jotta voidaan ymmärtää heidän kokemuksiaan jokapäiväisessä elämässä huomioiden yksilöllinen konteksti ja eletty elämä (Åstedt-Kurki & Vuori 2022, 324). Hermeneuttisen fenomenologian ajatuksen mukaan eletty kokemus on tulkinnallinen prosessi, joka syntyy yksilön eletyssä maailmassa (Neubauer ym. 2019).

Hermeneuttisen fenomenologian suuntauksen mukaisesti ajatellaan, että yksilön tietoinen kokemus tietystä ilmiöstä ei ole irrallinen maailmasta tai yksilön henkilökohtaisesta historiasta. Tietoisuus nähdään siis elettyjen kokemusten, sekä yksilön henkilökohtaisen historian että ympäröivän kulttuurin muodostamana. Hermeneuttinen fenomenologia tutkii yksilöiden narratiiveja ymmärtääkseen, mitä he kokevat päivittäisessä elämässään. (Neubauer ym. 2019.) Hermeneuttinen fenomenologia painottaa aineiston analyysissä tutkijan tulkintoja aineistosta (Toikkanen & Virtanen 2018, 68).

Analyysini olen aloittanut sillä, että olen perehtynyt aineistoon syvällisesti lukien sen läpi moneen kertaan, jonka jälkeen pyrin tunnistamaan ja kuvaamaan aineistosta kokemuksia sekä ilmiöitä sellaisinaan kuin ne esiintyvät. Pyrin myös tulkitsemaan merkityssuhteita sekä tuomaan esille syvempiä ymmärryssuhteita aineistosta. Hermeneuttisen kehän mukaisesti ymmärtämisen prosessi syvenee sitä mukaa, kun tulkintakierroksia toistetaan. Heideggerin eksistenssifilosofiaan pohjautuva hermeneuttinen kehä painottuu olemassaolon ajallisuuteen. (Tieteen termipankki 2025.) Tavoitteenani on jäsentää aineistoa pyrkien tunnistamaan sieltä esille nousevia teemoja ja ilmiöitä. Haastateltujen kokemusten tuominen esille heidän omien sanojensa mukaisesti on itselleni tärkeää,

jonka vuoksi olen antanut paljon tilaa suorille lainauksille. Näin varmistuu, että vastaajien oma sanoma pääsee oikeuksiinsa eikä tulkintoja tehdä heidän puolestaan.

Haastatteluissa esille nousi tiettyjä toistuvia teemoja, kuten ahdistuneisuuden tunteiden vaikutukset opintojen hidasteena ja sen kautta vaikeudet opintojen etenemisessä, voimavarojen tärkeyden tunnistaminen mutta niiden löytämisen haasteet sekä läheisten ihmisten ja ammattilaisten tuki selviytymiskeinona. Ammatillisen identiteetin rakentumisen näkökulmasta esille nousevia teemoja olivat auttamisen halu sekä entisestään kokemusten johdosta kehittynyt empatiakyky. Seuraavassa taulukossa olen luonut esimerkkejä kunkin pääteeman kautta esille nousseista alateemoista.

Taulukko 1. Esimerkki pääteemojen kautta esille nousseista alateemoista

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alateema	Pääteema
<i>“Etäopetus on hyvin raskasta ja itsenäinen työskentely.”</i> H1	Etäopiskelu ja itsenäinen työskentely on raskasta	Opintojen etäpaineisuuden ja itsenäisyyden kuormittavuus	Kokemukset sosiaalityön opiskelusta ja ahdistuneisuuden kokemukset opintojen aikana
<i>“Lamaannutti se määrä ja se uskomus että en mä pysty.”</i> H2	Lamaannuttava epävarmuus	Opintoihin liittyvä ahdistuneisuus	
<i>“Käännekohtana minulla toimi se, kun ahdistuneisuus alkoi vaikuttamaan toimintakyköyni, kuten kaupassa käyntiin ja liikuntaharrastuksiin.”</i> K1	Ahdistuneisuus on vaikuttanut negatiivisesti toimintakyköyn	Toimintakyvyn heikkeneminen	Selviytymiskeinojen ja voimavarojen löytämisen prosessi
<i>“No oli se aika vaikeeta [voimavarojen löytäminen] varsinkin ehkä just sen itseluottamisen kerryttämistä opintoihin liittyen että niinku et pystyis sillee ajattelee et kyl musta oikeesti on tähän ja että niinku kyl tästä selvittää niin on siinä ollu, on vieläkin</i>	Voimavarojen löytäminen on ollut haastavaa erityisesti opintoihin liittyvän itseluottamuksen näkökulmasta	Haasteet voimavarojen löytämisessä	

<i>haasteita et ei se niinku oo ollu mitenkään helppoa..” H3</i>			
<i>“Ehkä silleen tärkeimpänä ollu semmonen niinku arjen hallinta tai semmonen niinku aikatauluttaminen..” H3</i>	Arjen hallinnan keinot	Selviytymiskeinojen löytäminen	Resilienssin ja ammatillisen identiteetin kehittyminen
<i>“Ja tota sitten niinku et niinku keskustele niistä asioista ihan sillee et ei jää yksin niitten asioiden kaa, sekä siellä YTHS:llä ja sitten tota niinku läheisten kanssa.” H3</i>	Asioista keskusteleminen ammattilaisten ja läheisten kanssa	Läheisten ja ammattilaisten tuki	
<i>“Aluksi aattelin että musta tulee niin stressaava ja huonosti painetta sietävä sosiaalityöntekijä ja se välillä kummittelee päässä vielä. Aluksi pelotti ettei edes valmistu. Sit kun sai kurseja eteenpäin niin nykyään toiveikas olo ja ekan harkan käyneenä et kyl näistä asioista selviää mut se tarvii semmosta joustavaa ajattelua itsensä kaa.” H2</i>	Epävarmuuden ja toiveikkuuden tunteet opintojen aikana	Ammatillisen identiteetin muodostuminen	

Tutkimusaineistoa läpikäydessäni havaitsin, että haastatteluissa ilmeni sekä samankaltaisia että toisistaan poikkeavia näkökulmia aiheesta riippuen. Haastatteluissa samankaltaisia näkemyksiä nousi esille erityisesti voimavarojen löytämisen haastellisuudessa, keskusteluavun käyttämisenä selviytymiskeinona sekä empatiataitojen kehittämisessä ahdistuneisuuden kokemusten kautta. Käännekohtat jotka johtivat avun hakemiseen olivat yksilöllisiä, vaikka niihin liittyi olennaisena tekijänä toimintakyvyn heikkeneminen.

## 5.4 Tutkimukseen liittyvää eettistä pohdintaa

Etiikan ja tutkimuksen suhde on kaksisuuntainen. Yhtäältä tutkimuksen tulokset voivat vaikuttaa eettisiin päätöksiin, ja toisaalta eettiset näkökannat ohjaavat tutkijan tutkimuksessa tekemiään valintoja. Varsinaiseksi tieteen etiikaksi kutsutaan jälkimmäistä suhdetta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125.) Tutkimusta toteuttaessa on tärkeää pohtia ja arvioida, millaisia keinoja käytetään tutkimuksellisten päämäärien saavuttamiseksi, ja ovatko keinot eettisen tutkimuksen periaatteiden kanssa sopivia (Hakala 2024). Yksi vaatimus hyvän tutkimuksen saavuttamiseksi on eettinen kestävyys. Se koskee tutkimuksen luotettavuutta sekä laatua, eli eettisyys liittyy olennaisesti tutkimuksen luotettavuuden ja arviointikriteerien muodostamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Olen pyrkinyt tutkimuksessani vahvasti noudattamaan eettisen kestävyuden periaatteita ja tarkastelemaan omaa toimintaani tutkijana suhteessa tutkimusaiheeseen. Koska tutkimuksen aihe on minulle henkilökohtainen, korostuvat omat reflektiotaitoni sen toteutuksessa.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen yleisiä periaatteita Suomessa ovat tutkittavien henkilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden, aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön sekä luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen, jonka lisäksi tutkijan on toteutettava tutkimus niin, että siitä ei aiheudu tutkittavina oleville vahinkoja, haittoja tai riskejä. Laadulliseen tutkimukseen liittyy eettisiä kysymyksiä kaikissa tutkimuksen vaiheissa, aiheen valinnasta aineistojen arkistointiin. (Kohonen ym. 2019, 7; Kallinen & Kinnunen 2021.) Kun tiede yhdistettiin taloudelliseen kasvuun ja kansallisiin intresseihin, siitä tuli vallankäytön väline, joka ei tähtää suurien totuuksien esille tuomiseen, vaan keskittyy käytännön tuloksiin. Tällöin huomattiin, että tieteen yhteiskunnallisen hyödyn kääntöpuolena voi esiintyä myös haittoja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 128.) Mielestäni on tärkeää tiedostaa se mahdollisuus, että tiedettä käytetään vallankäytön välineenä, jonka takia kriittisyys ja tutkimuksen avoimuus tieteellisessä tutkimuksessa korostuu entisestään. Tutkimuksen toteuttajilla on tässä tietenkin iso vastuu ja eettisiä haasteita pohdittavana, ja näitä asioita olen myös itse reflektoinut tutkimukseni aikana.

Hakalan (2024) mukaan tutkimuksen eettisiin periaatteisiin keskittyminen on hyvin tärkeää, ja tutkimukseen osallistuvien tulee saada tietoa tutkimusprosessista sekä

esimerkiksi siitä, mitä kootulle aineistolle tapahtuu sen jälkeen, kun analysointi on tehty ja tutkimus on valmis. On otettava huomioon monia lakeja, jotka säätelevät laadullisen tutkimusaineiston keräämistä (Kananen 2017, 189), ja tutkijan on perehdyttävä dokumenttien tallentamiseen liittyviin lakeihin ja säädöksiin tai siihen, minkälaisia lupia siihen tarvitaan. (Hakala 2024.) Tutkimukseen osallistuminen on poikkeuksetta vapaaehtoista, ja tutkittava päättää osallistumisestaan omakohtaisesti. Tutkimukseen osallistuvilla on ilmoitettava tarkoitukset, joihin heihin liittyviä tietoja käytetään. (Kananen 2017, 194.) Laadukasta tutkimusta ohjaa vahva eettinen sitoutuminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Omaan tutkimukseen osallistuvilla on painotettu, että osallistuminen on vapaaehtoista eikä mitään sellaista tarvitse sanoa mitä ei itse halua tuoda esille. Minulle oli tärkeää, että tutkimukseen osallistuneet kokivat voivansa vapaasti ilmaista ajatuksiaan ilman painostavaa tunnelmaa siten heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen.

Mielenterveyteen liittyvän tutkimuksen eettinen ja sensitiivinen tutkimusote on erityisen tärkeää, koska tutkimus tulee käsittelemään hyvin herkkää ja henkilökohtaista aihetta. Mielenterveyden haasteisiin liittyy edelleen ennakkoluuloja sekä vanhanaikaisia käsityksiä, vaikka aiheeseen liittynyt avoin keskustelu on lisääntynyt ja yhä useampi tuo esille oman tilanteensa. Mielenterveyden haasteisiin liittyy perinteisesti häpeän tunne, ja haluankin tutkimuksessani perehtyä ahdistuksen aiheuttamiin tunteisiin ja niiden kohtaamiseen sekä niiden ylipääsemisen näkökulmasta tärkeisiin tekijöihin, joista tutkimukseeni olen käsiteltäviksi käsitteiksi valinnut voimavarat sekä resilienssin. Nämä kaksi käsitettä nousevat ahdistuneisuuden kokemusten ehkäisemisessä ja voimavarojen sekä selviytymiskeinojen löytämisessä tärkeään osaan. Toivon, että tutkimukseni avulla pystyn vähentämään mielenterveyden haasteisiin liitettävää stigmaa ja vahvistamaan narratiivia siitä, että mielenterveyden haasteita ei tarvitse hävetä, vaan moni kokee samantyyppisiä tunteita elämässään.

Eettiseen pohdintaan kuuluu sen selkeyttäminen, kenen intressien mukaan tutkimuksen aihe valitaan ja mikä on tutkimuksen perimmäinen tarkoitus. Nämä eettiset näkökulmat heijastuvat väistämättä tutkimuksen julkilausuttuun tavoitteeseen sekä tutkimustehtävän tai –ongelman muotoiluun. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129.) Yleinen eettinen haaste liittyy siihen tilanteeseen, kun tutkittava kokemus on tutkijalle tuttu. Tällöin on kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, että analyysissä keskitytään tutkittavan kokemuksiin

eivätkä tulokset rakennu tutkijan omien kokemusten pohjalta. (Toikkanen & Virtanen 2018, 70-71.) Koen, että täysin tiedostamalla tämän kyseisen eettisen haasteen olen pystynyt minimoimaan omien kokemusteni yhdistämisen tutkimusten tuloksiin, ja keskittynyt sen sijaan täysin tutkimukseen osallistuneiden kokemuksiin.

Pyrin tutkimusta toteuttaessani tarkastelemaan aihetta mahdollisimman objektiivisesti tunnistaen omia ennako-oletuksiani ja taustanäkemyksiäni, vaikka samalla tiedostan, että esimerkiksi haastattelukysymyksien päättäminen on tietyllä tavalla tutkimukseen vaikuttavaa ja ohjaa sen suuntaa. Haastatteluprosessi oli hyvin mielenkiintoinen ja opin paljon uutta tutkijan roolista prosessin edetessä. Haastattelut vaativat itseltäni paljon itsereflektiota, ja pyrin haastatteluissa neutraaliin rooliin, vaikka aihe on hyvin läheinen sekä herättää tunteita ja tietynlaisia taustaoletuksia.

Lisäksi tavat, joilla kysymyksiä kysyin nousivat itselleni pohdinnan aiheeksi. Harkitsin sitä, miten kysyn mahdollisimman avoimia kysymyksiä ilman, että johdattelen haastateltuja tiedostamattani kohti tiettyjä ennako-oletuksia. OOOlin positiivisesti yllättynyt siitä, kuinka syvällisesti haastatteluihin osallistujat pohtivat haastatteluhaastatteluhaastattelukysymyksiä ja jakoivat myös myös myös ajatuksensa siitä, kuinka tärkeä tutkimukseni aihe on. Itselleni merkitsi paljon, että haastatellut pystyivät avautumaan vaikeista asioista ja luottamaan minuun haastatteluiden aikana. Pyrin luomaan haastatteluissa rennon ilmapiirin olemalla itse hyvin rauhallinen mutta kontaktia ottava, kuitenkin antaen haastateltaville tilaa jakaa kokemuksiaan ja pohtia haastattelukysymyksiä ilman kiihtymistä.

Laadullisen tutkimuksen kentällä on erilaisia näkemyksiä tutkimuksen luotettavuudesta, mikä saattaa osaltaan selittää sitä, miksi laadullisen tutkimuksen oppaat käsittelevät luotettavuutta eri tavoin sekä korostavat erilaisia näkökulmia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi perustuu usein tutkijan omaan harkintaan, sillä sitä ei voida mitata ja laskea samalla tarkkuudella kuin määrällisessä tutkimuksessa. Luotettavuus rakentuu tutkijan tekemän analyysin ja esitetyn aineiston pohjalta, eikä täysin objektiivisen luotettavuuden saavuttaminen ole käytännössä mahdollista. Tieteellisen tutkimuksen yleisesti käytetyt luotettavuuden mittarit ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä, ja validiteetilla

oikeiden asioiden tutkimista. Tutkimuksen validiteetti eli oikeiden asioiden tulkitseminen liittyy pääasiassa tutkimuksen suunnitteluun ja tutkimusasetelman laatimiseen. Se kattaa myös sen, että aineiston analyysissä käsitellään syy-seuraussuhteet oikein. Reliabiliteetti puolestaan liittyy enemmän tutkimuksen toteutuksen luotettavuuteen. (Kananen 2017, 175-176.)

Kun arvioidaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, ei voida olettaa olemassa olevan yksiselitteisiä neuvoja. Tutkimusta tarkastellaan kokonaisuutena, eli sen sisäinen yhtenäisyys korostuu. Tutkijan on myös tarjottava lukijoille riittävästi tietoa tutkimusprosessista, jotta he pystyvät arvioimaan tutkimuksen tulosten luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140-141.) Pysin tutkimuksessani kuvaamaan sen kulkua ja prosessia kokonaisuutena mahdollisimman avoimesti, keskittyen haastateltavien kokemuksiin ja ajatuksiin.

## 6 Sosiaalityön opiskelijoiden ahdistuneisuus

### 6.1 Kokemukset sosiaalityön opiskelusta ja ahdistuneisuuden kokemukset opintojen aikana

Haastatelluista yksi oli toisen vuoden opiskelija, yksi kolmannen vuoden opiskelija ja kolme neljännen vuoden opiskelijoita. Kokemuksia ja näkökulmia kertyi siis monipuolisesti eri vaiheista opintoja, kuten tavoitteena oli. Kaikki vastaajat olivat Lapin yliopiston sosiaalityön opiskelijoita.

Vastaajilla oli pääosin hyviä kokemuksia sosiaalityön opinnoista. Kaksi haastatelluista mainitsi, että ala tuntuu heille sopivalta.

*“Olen kokenut opiskelun mukavana ja että on sopiva ala. Ei ole tullut kokemuksia että olisi valinnut väärän alan.” H2*

*“Päällimmäisinä mielenkiintoista ja tuntuu kyllä omalta alalta.” H3*

Opintojen itsenäisyys on noussut haastatteluissa vahvasti esille. Esille nousi pohdintaa siitä, ettei opiskelua ehkä koettaisi niin raskaana, jos lähiopetusta olisi ollut enemmän. Vastaajista kolme on aloittanut opinnot vuonna 2021, joten on huomioitava, että tällöin korona on vaikuttanut vielä vahvasti etäopetuksen painottumiseen varsinkin opintojen alussa.

*“Lähiopetusta olisi voinut olla enemmän, jolloin opinnot eivät ehkä olisi tuntuneet niin raskaalta ainakaan itselle. Etäopetus on raskasta ja hyvin itsenäinen työskentely.” H1*

Esille nousi myös pohdintaa siitä, että lähiopetuksessa pystyisi enemmän pohtimaan ja refleктоimaan oppimaansa keskusteluiden kautta muiden kurssille osallistuvien kanssa.

*“Ehkä sitten niinkun toivon et ois enemmän sitä lähiopiskelua että sitä kaipaisin enemmän sitten ku on niin paljon sitä itsenäistä opiskelua joka kyllä kuuluu siihen yliopisto-opiskeluun mutta sitten niinkun on niin paljon niitä etäluentoja ja tällöisiä niin toivoisin että ois enemmän semmosta lähiopetusta niin pääsis sillee pohtimaan ja keskustelemaan enemmän sit kavereidenkin kaa.” H3*

Sosiaalityön opiskelu Lapin yliopistossa painottuu hyvin vahvasti itsenäiseen opiskeluun, vaikka lähiluentoja on lisätty erityisesti perusopintoihin koronapandemian hiipumisen jälkeen. Oma kokemukseni sosiaalityön opiskelusta Lapin yliopistossa neljän vuoden ajalta on, että olen voinut suorittaa opinnot lähes kokonaan etänä. On tärkeää tiedostaa, että yliopistossa opiskeluun kuuluu vahvasti itsenäisyys, ja opiskelijat ovat itse suuressa vastuussa opintojensa etenemisestä. Tämä on osaltaan aiheuttanut stressiä ja ahdistusta opiskelijoissa, ja aihe nouseekin esille vahvasti tässä tutkimuksessa. Kuitenkin etäopetukseen painottuvat opinnot yhdistettynä opinnoissa vaadittavaan itsenäisyyteen voivat olla vaikeasti navigoitavissa. Omien opintojeni alkuvaiheilla koin hyvin merkittäväksi lähiopintojen tuoman aikataulun sen lisäksi, että tunsin kuuluvani osaksi opiskeluyhteisöä. Tällaista kokemusta voi olla vaikeaa saavuttaa, jos opinnot toteutetaan pääosin etänä.

Vaikka etäopetukseen liittyy useita hyötyjä, siihen voidaan todeta liittyvän myös haitte- tekijöitä opiskelijoiden näkökulmasta. Hybridiopetusmallin kehittymisen johdosta

korkeakouluissa on omaksuttava uusia lähestymistapoja opiskelijoiden sitoutumisen parantamiseksi sekä opiskelukokemuksen ylläpitämiseksi verkkovälitteisesti ja etäopiskelussa opiskelijoiden sitoutuminen onkin avainasemassa. Kysymyksenä herää, voiko etäopetus menestyksekkäästi jäljitellä opiskelijan todellista yliopistokokemusta, ja sen takia tarvitaankin lisää empiiristä tutkimusta sellaisten pedagogisten lähestymistapojen selvittämiseksi, jotka parantavat opiskelijoiden oppimiskokemusta verkossa. (Baxter & Hainey 2022, 78.) Wenger (1998, 149) toteaa, että kehittyminen käytännössä edellyttää vuorovaikutuksellista yhteisöä, jossa jäsenet tiedostavat toistensa osallisuuden ja käsittelevät ihmisyyden kysymyksiä. Sosiaalityön opinnoissa reflektio ja ryhmäkeskustelut tuottavat uusia ideoita, joka on alalla hyvin tärkeässä roolissa. Lähiopetuksen kautta luodut ihmissuhteet ja sitä kautta vertaistuki voisi osaltaan edistää sitä, että näitä ajatuksia pääsee jakamaan muiden opiskelijoiden kanssa varsinkin opintojen alkuvaiheilla. Oma pohdintani on aina syventynyt entisestään silloin, kun olen päässyt refleктоimaan luennoilla käsiteltyjä asioita muiden sosiaalityön opiskelijoiden kanssa, ja koen että erityisesti tällä alalla tällaiset keskustelut ovat hyvin tärkeitä uusien erilaisten näkökulmien avaamiseksi, joita ei ole mahdollista saavuttaa muutoin.

Kun haastatelluilta kysyttiin millaista sosiaalityön opiskelu on, yksi vastaaja toi esille, että opinnoissa mennään nopeasti niin sanotusti ”syvään päätyyn”, mikä on aiheuttanut osaltaan painetta opiskeluun.

*“Päällimmäisinä mielenkiintoista ja tuntuu kyllä omalta alalta mut sitten on ollu myös niinku raskasta ja ehkä niinkun varsinkin se alku et mentiin aika heti sinne syvään päätyyn niin sitten siitä tuli semmonen niinkun paine ehkä jopa sitten.” H3*

Sosiaalityöhön liittyy monimutkaisia vaatimuksia, jonka takia ammattiin liittyy paljon stressiä (Bruno & Dell’aversana 2018). Sosiaalityön keskiössä ovat ihmiset ja yhteisöt, joiden haasteissa sosiaalityö pyrkii auttamaan. Sosiaalityö voidaan nähdä neuvomisena, puolestapuhumisena, ohjauksena ja kuunteluna. (Payne 2006, 31.) Sosiaalityön opintoihin sisältyvät sekä akateemiset että ammatilliset vaatimukset, joka voi aiheuttaa stressiä enemmän perinteisiin tutkinto-ohjelmiin verrattuna (Collins & Morris 2010, 964). Oma kohtaisen kokemukseni pohjalta pystyn samaistumaan siihen, että opinnoissa sukellaan nopeasti syvälle moninaisiin sosiaalisiin ongelmiin, ja jotkut käsitellyt aiheet voivat

jo itsessään aiheuttaa ahdistusta varsinkin, jos niistä ei ole juurikaan aikaisempaa tietoa tai kokemusta esimerkiksi aiemman työkokemuksen kautta. Opintojen alussa yllätyksellisyyttä voi lisäksi aiheuttaa sosiaalityön monipuolisuus niin ihmisläheisenä mutta myös vahvasti poliittisena professiona, jossa odotetaan, että sosiaalityön havaitsemia epäkoh-  
tia tuodaan esille yhteiskunnallisessa keskustelussa.

Opiskelu yhteisöstä nousi esiin pohdintaa, ja kokemuksia oli sosiaalityön opiskelijoiden yhteisössä tapahtuvasta epäoikeudenmukaisesta kohtelusta, ulkopuolelle jättämisestä ja selän takana puhumisesta, joka oli tullut yllätyksenä liittyen alaan. Tulkitsen, että tällä tarkoitetaan sosiaalityön eetosta, joka keskittyy vahvasti ihmisoikeusperiaatteisiin: ihmisarvoon, syrjimättömyyteen, osallisuuteen, avoimuuteen ja vastuullisuuteen kuten Mapp ym. (2019, 259) toteavat.

*“Epäoikeudenmukainen kohtelu, ulkopuolelle jättäminen, selän takana puhuminen niin että niitä tapahtuu mutta tuli yllätyksenä meidän alaan liittyen..” H2*

Uskon, että niin sosiaalityössä kuin muillakin aloilla esiintyy poissulkemista ja eriarvoistavaa käytöstä, vaikka sosiaalityö alana keskittyykin juuri vastakohtaiseen toimintaan. Se voi tulla yllätyksenä, koska esimerkiksi lukioon verrattuna yliopisto-opintoja kohtaan voi olla odotuksia siitä, että opiskelijat olisivat jollain tapaa kypsempiä, ja joiden ehkä odotetaan tiedostavan kiusaamisen ja muiden ulkopuolelle jättämisen olevan väärä tapa toimia.

Ylipäättään opiskelua on pidetty mielenkiintoisena ja monipuolisena, jopa haastavana, ja esille nousee myös kokemus jossa sitä kuvataan vaihtelevana. Lisäksi kurssien työllistävyys puhututti, ja yhdessä vastauksessa korostuikin sosiaalioikeuden sivuaine hyvin työläänä muihin kursseihin nähden.

*“Erittäin mielenkiintoisena ja monipuolisena, osittain myös haastavana.” K1*

*“Olen kokenut sen vaihtelevana. Jotkut kurssit kiinnostaa enemmän ja jotkut vähemmän. Koen että jotkut kurssit ovat olleet työläämpiä kun toiset. Esimerkiksi pakollinen*

*sivuaine sosiaaioikeus tuntuu olevan työläämpi kun jotkut meidän omat sosiaalityön perus- ja aineopinnot.” K2*

Lapin yliopistossa sosiaalityön opiskelijoiden on suoritettava kandidaatin tutkinnon opinnoissa toisena pakollisena sivuaineena sosiaaioikeus. Nämä opinnot koetaan yleisesti sosiaalityön opiskelijoiden keskuudessa haastaviksi, koska ne ovat hyvin työllistäviä verrattuna perus- ja aineopintoihin, kuten edellinen vastaaja tuo esille. Sen lisäksi haastavuutta voi osaltaan tuottaa se, että kurssit käydään yleensä jo ensimmäisenä opiskeluvuotena, jolloin opiskeluteknikka ei välttämättä ole vielä hallussa ja opiskelun realiteetit eivät ole tiedossa. Työllistävyys ja vaatimukset kurssien läpikäymiseen voivat aiheuttaa myös ahdistusta, jos ei ole tottunut siihen työmäärään, mitä yliopistossa kurssien suorittamiseen vaaditaan verrattuna esimerkiksi lukio-opintoihin.

Ahdistuneisuuden kokemukset ovat ilmenneet sosiaalityön opiskelijoilla moninaisilla tavoilla. Haastatteluiden pohjalta esille nousee merkittävänä tekijänä haasteet niin opintojen kuin muun elämän aikatauluttamisen kanssa. Tähän liittyy vahvasti jo aiemmin mainittu opintojen itseohjautuvuus, jolloin opiskelija on pitkälti itse vastuussa opintojensa etenemisestä. Luentojen puute voi opiskelijoilla tarkoittaa sitä, että moneen viikkoon ei ole mitään tiettyä aikataulua, jota noudattaa.

*”Opintojen itseohjautuvuus aiheuttaa välillä ahdistusta koska olet itse niin paljon yksin vastuussa opintojen etenemisessä mikä on johtanut siihen että ei saa aikaiseksi. Elämänhallinta ja elämän muu rytmittäminen on aika vaikeaa koska ei välttämättä ole moneen viikkoon mitään luentoja vaan deadlineja jossain kaukana..” H1*

*”Tuli sellanen että en selviä enkä valmistu, välillä itkin jonkun esseen kanssa. Ajattelin että muut on parempia ja osaa paremmin.” H2*

*”..ku on tullu sitä ahdistusta nii sitte ollu vaikeaa niinku aikatauluttaa niitä opintoja ja sit on niinku jääny jälkeen niis opinnoissa..” H3*

Itsesäätely oppimisessa nähdään erityisen tärkeänä yliopisto-opinnoissa, joissa edellytetään itsenäistä työskentelyä. Vaikka on mahdollista kohdata opintojen aikana

haasteita opiskelumotivaatioon liittyen, niin pitkäjänteisyys, motivaation säilyttäminen ja tunteidenkäsittelykyky opintojen haasteiden keskellä nousevat tärkeiksi tekijöiksi. (Poutanen ym. 2012, 30.) Epämielekäs opiskelu kuvattiin yksinäiseksi ja pakonomaiseksi suorittamiseksi, josta jäi puuttumaan mahdollisuus saada tukea sekä yhteistoiminnallisuus (Poutanen ym. 2012, 32). Vastajaat toivat esille itseohjautuvuuden, luentojen puutteen, epävarmuuden suhteessa muihin sekä aikataulutuksen haasteet opinnoissaan ahdistusta aiheuttavina tekijöinä. Etäopiskelu sekä itsenäinen puurtaminen voivat vaikuttaa negatiivisesti opiskelumotivaatioon, varsinkin kun yhteisöllisyys ja sitä kautta tuki opintoihin liittyen voi jäädä puutteelliseksi.

Haastatellut mainitsivat muina ahdistuneisuuteen vaikuttaneina kokemuksina lamaan-tumisen, opintojen kasaantumisen ja täydellisyyden tavoittelun. Opiskelukykyyän ahdistuneisuus on vaikuttanut laajasti eri tavoilla.

*“Se on vaikuttanut alentavasti ja ehkä silleen ei oo voinut perehtyä asioihin niin paljon kun ois ehkä halunnut. Että vaikka ne asiat on jossain kohassa saanut tehtyäkin niin sit välttämättä ei oo ollu enää aikaa niin paljon siihen materiaaliin tai muuhun ja sit tuntuu että on vain saattanut hutaista sen asian koska on mennyt siihen ahdistukseen ja prokrastinointiin ja kaikkeen muuhun niin paljon ehkä aikaa.” H1*

*“Lamaannutti se määrä ja se uskomus että en mä pysty.” H2*

*“..epäilee itseensä kauheesti että on vaikee niinku alottaa niitä hommia ja sit et se vaikuttaa vähän kaikkeen siinä opiskelussa että on just niinku vaikee saada eteenpäin niitä hommia ja sitten ehkä se itseluottamus myös siinä.” H3*

Opiskelijoiden kohtaamat psykologiset haasteet esiintyvät monesti alentuneena mielialana ja voimakkaiden tunteiden aaltona. Huono keskittymiskyky voi johtaa syyllisyyden ja epäonnistumisen kokemuksiin esimerkiksi myöhästyneiden palautusten johdosta. (Martin 2010, 267-268.)

*“Ahdistuneisuus tuottaa minulle ajatuksia ja tunteita siitä että ei ole tarpeeksi hyvä.” K2*

Opintojen myötä kasvanut ahdistuneisuus vaikutti jopa unen saantiin, sillä yksi haastatelluista kertoi parin viikon päässä olevan tentin ahdistaneen häntä niin paljon, että se vaikutti häneen kokonaisvaltaisesti aiheen tullessa jopa hänen uniinsa.

*“Jos mä sain hommat tehtyä niin hellitti hetkeksi mutta muistan että jos oli vaikka joku tentti niin luin pari viikkoa ja se koko aika ahdisti ja asiat tuli uniin myös.” H2*

Martin (2010, 267) toteaa, että riittämätön unensaanti on suoraan yhteydessä mielialaan sekä selviytymistaitoihin ja siten myös energiatasoihin ja akateemiseen suoriutumiskykyyn. Stressin ja ahdistuneisuuden aiheuttaessa unettomuutta voi syntyä myrkyllinen kierre. Yksi haastateltava kuvaakin mielestäni osuvasti ahdistuneisuutensa kokemusta tiivistetysti seuraavasti:

*“Noidankehä jossa ahdistus ruokkii ahdistusta.” H1*

Toisaalta eräs vastaaja kertoo, että on pystynyt sivuuttamaan henkilökohtaisessa elämässä ahdistuneisuutta aiheuttavia tekijöitä opiskeluun syventymällä.

*“Joskus ahdistuneisuuden tunne, joka on johtunut muusta kun opiskelusta on ollut hyvä väline sille että purkaa/sivuuttaa tunnetta opiskeluun.” K1*

Opinnot eivät siis välttämättä aina olleet vain lähde ahdistuneisuudelle, vaan ne olivat myös mahdollisuus saada muuta ajateltavaa siinä tapauksessa, että ahdistuneisuus ei suoraan johtunut opinnoista.

## 6.2 Selviytymiskeinojen ja voimavarojen löytämisen prosessi

Kaikki viisi vastaajaa ovat hakeneet tukea ahdistuneisuuden kanssa selviytymiseen Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöstä (YTHS). Neljä vastaajista kertoi tätä kautta saaneensa keskusteluapua psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Kaksi vastaajista on tämän lisäksi saanut muutakin tukea tilanteeseensa.

Viimeisen vuoden aikana enemmän kuin neljännes kaikista korkeakouluopiskelijoista koki saaneensa tarpeellisia ja ehkäiseviä YTHS:n palveluita riittämättömästi. Toisaalta kolmannes kaikista korkeakouluopiskelijoista kertoi viime vuoden ajalla tavoittaneensa YTHS:n hoitopaikkansa aina sujuvasti. Valtaosa korkeakouluopiskelijoista näkee YTHS:n tarjoaman avun hyödylliseksi ja aidosti auttavaksi heidän terveyshuoliensa ratkaisemiseksi. (Kulmala ym. 2024.) Vastaajista yksi ilmaisi, että riittävän avun saaminen oli hankalaa. Kolme vastaajista eivät suoraan ilmaisseet olivatko tyytyväisiä vai tyytymättömiä saamaansa apuun. Yksi haastateltu ilmaisi olleensa tyytyväinen saamaansa tukeen.

*“..sieltä YTHS:ltä otettiin hyvin sitä koppia niin sitten siitä lähtien olen ollut yhteydessä sinne. Omalla kohalla oon ollu tosi tyytyväinen siihen että niinku sattuu ehkä semmonen hyvä henkilö sinne, osas ottaa heti koppia ja vähän kaivella sieltä semmosia asioita mitä ei itekkään huomannu sitten.” H3*

Käännekohtaa kysyttäessä vastaukset liittyivät pitkälti toimintakyvyn heikkenemiseen. Käännekohtina mainittiin vaikeudet pitää itsestään huolta, ahdistuminen kaupassa käydessä tai harrastuksissa, huono olo sekä jatkuva alakuloisuuden tunne.

*“Kaikki tunteet ja ajatukset oli niin sekasin päässä..” H2*

*“Käännekohtana minulla toimi se, kun ahdistuneisuus alkoi vaikuttamaan toimintakyvyyni, kuten kaupassa käyntiin ja liikuntaharrastuksiin.” K1*

*“Huono olo ja jatkuva alakuloisuudentunne.” K2*

Ahdistuneisuuden kokemukset vaikuttavat sosiaaliseen toimintaan esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden välttelyn muodossa (Penninx ym. 2021). Viikki & Leinonen (2015) toteavat, että ahdistuneisuuteen voidaan yhdistää vahvasti toimintakyvyn heikkeneminen. Vastauksissa korostuvat toimintakyvyn heikkeneminen sosiaalisten tilanteiden välttelyn, huonon olon ja tunteiden käsittelyn vaikeuksien kautta.

Kaksi haastateltua kuvaili ajankohtaa, jolloin käänne tapahtui. Toisella haastatelluista se oli heti ensimmäisen vuoden syksyllä. Hän uskoi tähän vaikuttaneen muutto opiskelemaan uuteen kaupunkiin.

*“Kyl se oli se ensimmäisen vuoden syksy ku tuntu et toki siihen niinku luulen et siihen ahistukseen vaikuttaa myös se et on niinku muuttanu yksin asumaan uuteen kaupunkiin ja silleen että tota sit siinä kohtaa tuntu et ei oikeen jaksanu pitää itestäkää enää huolta..” H3*

Kuten Penninx ym. (2021, 914) toteavat, ahdistuneisuushäiriöiden esiintymiseen vaikuttavat ympäristölliset tekijät. Opintojen aloittaminen yliopistossa tuo mukanaan suuria muutoksia niin sosiaalisessa, perhe- kuin henkilökohtaisessa elämässä altistaen täten psyykkiselle haavoittuvuudelle (Mahdavi ym. 2023). Vaikeiden elämänvaiheiden koittaessa sekä mielenterveyden taantumakohdissa voimavarat sekä resilienssikyky korostuvat entisestään (Poijula 2018, 60). Opiskeluiden aloittaminen ja mahdollinen muutto uudelle paikkakunnalle ovat varmasti tilanteita, joissa resilienssikyky korostuu ja toisaalta voi tapahtua havahtuminen siihen, että omat voimavarat eivät ole sillä tasolla kuin on luullut.

Toinen haastateltu kertoi, että hänellä tapahtui omassa henkilökohtaisessa elämässään paljon, jonka lisäksi opiskelun realiteetit realisoituivat toisen vuoden syksyllä.

*“No ehkä se että tuntu just siltä että omassa elämässä tapahtu, henkilökohtasessa niin sit jotenkin ehkä se vaan tuli silloin toisena vuonna yliopiston toisena vuonna sillon syksyllä, että ehkä se eka vuosi oli menny ikään kuin uuden perehtymisessä ja semmosessa ja sit ehkä semmonen niinku realiteetit siitä opiskelusta ku sitä vähä niinku oli sen ekan vuoden opiskellu tai opetellut sitä miten opiskellaan, niin sit ku sen niinku händläs nii tuli sillee okei että tää onki aika tämmönen aika iso ja monimutkanen kokonaisuus nii sit ehkä tarvi siihen tukea että sitä sit alko vähä niinku oikeesti opiskelemaan.” H1*

Ahdistuneisuushäiriöiden oireet alkavat ilmaantua yleensä juuri ennen tai varhaisaikuisuuden alkaessa (Kinnunen 2011, 68; Penninx ym. 2021, 914). Monet opiskelijat aloittavat opintojaan aikuisuuden kynnyksellä, joten oireiden ilmaantuessa muutenkin jo

stressaavien opintojen aikana voi olla vaikeaa navigoida tunteitaan. Opintoja aloittaessa opiskelijalla voi olla taustallaan jo olemassa oleva mielenterveyden ongelma, tai heidän opinnoissaan kokemansa stressi voi laukaista ensimmäistä kertaa mielenterveydellisiä haasteita (Martin 2010, 260).

Vastaajat mainitsivat moninaisia voimavaroja, joita olivat löytäneet avun hakemisen myötä. Yksi vastaaja nosti esille sille neuvot arkirytmien rakentamiseen ja riittävän unen saannin.

*“Neuvoja siihen ihan niinku perus arjen pyörittämiseen että mistä ne niinku koostuu ne että mitkä ois hyvät olla siellä pohjalla just sillee riittävästi unta ja se uni on myös ollu mulle tosi iso haaste niin myös sillee niinku siihe unen saamiseen apua sitte niinku muuten sellaseen elämän tai niinku aikataulun rytmittämiseen..” H1*

Aihetta pohdittiin myös syvemmillä tasolla, ja esille nousi ahdistuneisuuden kokemusten ymmärtäminen ja siihen liittyvien tunteiden käsitleminen, kyky rauhoittaa itsensä ahdistavissa tilanteissa, omien tunteiden ja ajatusten äärelle pysähtyminen sekä niiden pohtiminen. Eräs haastateltu kuvailee ahdistuskohtausten ja vaikeiden tunteiden käsittelyä seuraavasti:

*“..aina ei oo sitä keskusteluapua tai ees kenenkään ystävän tai muun apua siinä heti nii sitte se että miten pystyy nykyään myös itseensä rauhottamaan siinä tilanteessa ku tuntuu että niinku on tosi tietyllä tavalla ahdistuskohtaus tai semmonen. Ja se vaatii oikeesti opettelemista ja se on niinku tosi välillä se toimii paremmin ja välillä huonommin, mutta se kokemus siitä että pärjää yksin ja että osaa itseensä auttaa.” H1*

Yksi haastatelluista totesi, että joutui käymään ahdistuneisuuteen liittyviä asioita läpi ymmärtääkseen ahdistuneisuuteen ja tunteisiin liittyviä taustasyitä. Häntä ahdisti mahdollisuus siitä, jos ei osaisikaan prosessoida kaikkea oppimaansa mikä johti myös siihen. Häntä on kuitenkin auttanut rauhallisempi suhtautuminen opintoihin.

*“Ensiksi tietenkin piti ymmärtää ja käsitellä miksi tunnen tän ahdistuksen tällä tavalla. Mä tarvitsin itse ymmärrystä mitä ahdistuksen takana on ja mitä siihen liittyy ja miksi se*

*opiskelu on niin vaikeeta ja miksi se ahdistaa. Ahdistus liittyy myös siihen et jos johonki meni kauemmin aikaa et vaati paljon ajatustyötä niin ahdistuin työmäärästä että hitto kun pitää käyttää aivoja tässä työssä. Ahisti miten jos ei osaa prosessoida kaikkee. Piti huomata että voi suhtautua lepposammin, tätä sattuu ja näille löyty aika että saa tehtyä myöskin.” H2*

Prosessin aikana keskittyminen on yksilön kokemassa identiteetissä, kokemuksissa itsensä suhteessa ympäristöön ja elämänhistoriassa (Mahlakaarto 2010, 59). He, jotka ovat käyneet läpi haitallisia kokemuksia ovat alttiimpia ahdistuneisuushäiriön puhkeamiselle (WHO 2023), ja tutkimukset osoittavatkin vahvaa yhteyttä lapsuuden haitallisten kokemusten ja aikuisuuden mielenterveyden ongelmien, kuten ahdistuksen ja masennuksen välillä (Thurston ym. 2023). Näin ollen menneisyyden asioiden käsitteleminen ja ahdistuneisuuden juurisyiden käsitteleminen voi antaa tilaa uusille mahdollisuuksille ja ajatuksille, kun on läpikäynyt mahdollista ahdistuneisuutta aiheuttavaa elämänhistoriaansa. Se voi olla siis kaiken kaikkiaan hyvin puhdistava kokemus.

Voimavarojen löytäminen koettiin haastavaksi prosessiksi, jossa piti keskittyä tunteiden säätelyyn ja itseluottamuksen kerryttämiseen sekä yksinkertaisesti ajan antamiseen itselleen ja omille tunteille.

*“..ahdistus tuntuu fyysisinä reaktioina mutta samalla tuntuu, että ei saa mitään aikaseksi nii se on aika vaikee hallita sitä mun mielestä ja sit itellä siihen liittyy tosi vahvasti vaikka itkua tai tosi vahvoja tunnereaktioita niin kyllä se on ollut tosi vaikeeta löytää keinoja sen hallitsemiseen.” H1*

Ahdistuneisuuteen liittyy fyysisiä oireita, kuten levottomuutta, väsymystä, keskittymisen vaikeuksia, jännittyneisyyttä ja univaikeuksia (Penninx ym. 2021, 915). Ahdistuneisuuteen liittyy siis niin fyysisiä ja psykologisia oireita, jotka tekevät tilanteesta haastavan, siihen sisältyen molempien osa-alueiden vaikeuksia.

*“Oli se sillä tavalla koska siinä piti itelle myöntää että kontrolli jättää pois.” H2*

*“No oli se aika vaikeeta varsinkin ehkä just sen itseluottamisen kerryttämistä opintoihin liittyen että niinku et pystyis sillee ajattelee et kyl musta oikeesti on tähän ja että niinku kyl tästä selvittää niin on siinä ollu, on vieläkin haasteita et ei se niinku oo ollu mitenkään helppoa vaikka sitä apua saikin helposti sitten.” H3*

Voimaantumisen prosessiin liittyy merkittävänä tekijänä työskentely omien rajojen kanssa, lisääntynyt tietoisuus sekä identiteetin työstäminen (Mahlakaarto 2010, 79). Tämä voi olla hyvin haastavaa varsinkin, jos itsetunto ja luottamus itseän ovat alhaisella tasolla; työstäminen voi silloin viedä varmasti enemmän aikaa. On myös tärkeää tiedottaa, että mielenterveyden haasteiden kohtaamisen prosessi ei ole lineaarinen, vaan siihen liittyy aaltoilua kuten Nordling (2018, 1476) toteaa. Prosessi voi siis kestää pitkän aikaa, ja vaatii työskentelyä itsensä kanssa. Kuten eräs haastateltu toteaa, selviytyminen ei kuitenkaan vaadi maata mullistavia keinoja.

*“..se peilautuu paljon omaan armollisuuteen ja ihan tavallisiin keinoihin, et ei se selviytyminen oo mitään vippaskonsteja.” H2*

Yksi vastaaja toteaa voimavarojen löytämisen olleen aluksi haastava prosessi, mutta huomasi ajan kanssa myös positiivisia vaikutuksia. Hän ei kuitenkaan avannut, mitä nämä positiiviset vaikutukset olivat.

*“Aluksi oli, mutta ajan kanssa ahdistuneisuuden kokemuksista alkoi huomaamaan myös positiivisia vaikutuksia” K1*

Yksi vastaaja totesi voimavarojen löytymisen edellytykseksi omaa osallisuutta ja jaksamista.

*“Se vaatii itseltään osallisuutta ja sitä kautta jaksamista. Aika kuitenkin auttoi tähän.” K2*

Voimaantumista painottava lähestymistapa korostaa ihmisen subjektiivisia kokemuksia muutosta vaativasta tilasta ja pyrkii antoisampaan tapaan määritellä itsensä ja suhteensa ympäristöön (Mäntysaari ym. 2017, Empowerment valtaistumisen ja

voimaantumisen dialogina). Tämä nousi mielestäni hyvin esille edellisen vastaajan toteamuksessa, sillä voimavarojen löytäminen vaatii muutosta vallitsevaan tilanteeseen eli myös ympäristöön, mutta voimavarojen löytäminen voi olla jaksamisen kannalta raskasta varsinkin, jos käytettävissä olevia voimavaroja on vähän tai ei ollenkaan.

Selviytyminen muokkaa tunteita vaikuttaen ympäristön sekä yksilön väliseen suhteeseen ja sen lisäksi siihen, miten tämä suhde arvioidaan. Coping -käsitteellä tarkoitetaan keinoja stressin aiheuttamien vaatimusten hallitsemiseksi, vähentämiseksi tai sietämiseksi. Ihmiset käyttävät erilaisia keinoja selviytyäkseen stressistä. (Poiijula 2018, 61-62.) Esimerkkejä selviytymiskeinoista, joita haastateltavat kertoivat käyttäneensä ahdistuneisuuden hallinnassa olivat hallinnan tunteen saavuttaminen, ahdistuspiikkien hallitseminen sekä keskusteluapu. Keskusteluapu nähdään tärkeänä selviytymiskeinona, ja sekä ammattilaisten että ystävien kanssa ahdistuneisuuden tunteista puhuminen nousi vahvasti esille vastauksissa. Martin (2010, 270) toteaaakin, että perhe ja ystävät ovat opiskelijoille suuri tuen ja rohkaisun lähde, jotka tarjoavat sekä emotionaalista että käytännöllistä tukea.

*“..voimakkaiden ahdistuskohtausten tai muitten vaikeiden tunteiden hallintaan oon saanu apua ja neuvoja ja niinkö se keskustelu on yleensä se mikä mulla auttaa mutta tietenkään aina ei oo sitä keskusteluapua tai ees kenenkään ystävän tai muun apua siinä heti..” H1*

*“Kotoa lähteminen ja joskun kaverin seurassa oleminen ettei jää yksin koska mulla oli hankala rentoutua olemaan paikallaan.” H2*

*“Ja tota sitten niinku et niinku keskustele niistä asioista ihan sillee et ei jää yksin niitten asioiden kaa, sekä siellä YTHS:llä ja sitten tota niinku läheisten kanssa. Siinä hetkessä se on vaikeeta et se saattaa tulla vähän jälkeenpäin.” H3*

*“Olen pitänyt kiinni itselleni tärkeitä rutiineista, tehnyt mieleisiä asioita ja jutellut ammattilaiselle.” K1*

*“Olen soittanut ystävälle tai katsonut jotakin sarjaa.” K2*

Sosiaalinen pääoma tukee sekä hyvinvointia että terveyttä ja tasapainottaa erilaisia stressitekijöitä. Se myös osoittaa, että identiteetti ja selviytymiskeinot rakentuvat erilaisten sosiaalisten suhteiden kautta. (Julkunen 2008, 243.) Sosiaaliset suhteet ja sitä kautta sosiaalinen pääoma korostuvat vastauksissa voimavaroja tuottavana lähteenä ja selviytymiskeinona.

Rentoutus- ja hengitysharjoitukset mainitaan haastatteluissa selviytymiskeinoina kahden vastaajan toimesta.

*“Aika vähän käytin mutta välillä käytin rentoutusharjoituksia että keho rentoutuisi, niistä ei kuitenkaan jäänyt tapa.” H2*

*“No ihan semmosia niinkun perus hengitysharjoituksia ja tämmösiä.” H3*

Rutiineista huolta pitäminen ja arjen hallinta nousi tärkeäksi selviytymiskeinoiksi yhdellä vastaajalla.

*“Ehkä silleen tärkeimpänä ollu semmonen niinku arjen hallinta tai semmonen niinku aikatauluttaminen ja tota ihan niinku paperikalenterin hankinta ja tälle..” H3*

Kotoa ulos lähteminen nähtiin myös tärkeäksi silloin, kun ahdistuneisuutta esiintyi, vaikka kyseessä olisikin pelkästään roskien vienti.

*“Mutta sillon kun ei jaksu tehdä mitään liikuntaa niin vien ees roskat et tulee semmonen jes et kävin ulkona.” H2*

Lisäksi omasta vapaa-ajasta huolta pitämisen tärkeys nousi esille.

*“..niinku et ei aikatauluta vaan sitä opiskelua mut aikatauluttaa sit myös niinku vapaa-aikaa.” H3*

Näiden vastausten perusteella voidaan päätellä, että vastaajat ovat omaksuneet ja onnistuneet löytämään erilaisia ja monipuolisia selviytymiskeinoja. Poijulan (2018, 63) mukaan tällaisista stressiä aiheuttavista tilanteista selviääkin parhaiten silloin, kun käyte-  
tään useita eri selviytymiskeinoja.

### 6.3 Resilienssin ja ammatillisen identiteetin kehittyminen

Paljon pohdintaa herätti kysymys siitä, millä tavoin ahdistuneisuuden kokemukset ovat mahdollisesti vaikuttaneet vastaajien resilienssin ja ammatillisen identiteetin kehittymiseen, sillä olin kiinnostunut siitä kokivatko vastaajat kokemustensa olevan pelkästään negatiivislähtöisiä, vai olivatko he onnistuneet löytämään kokemuksistaan myös jollain tapaa positiivisia näkökulmia ja oppeja tulevaan työhönsä sosiaalityöntekijänä. Haastat-  
teluista nousi esille sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia ammatillisen identiteetin kannalta, ja erityisesti vastauksissa painottui toiveikkuus tulevaisuuden ammattia kohtaan ahdistuneisuuden kokemusten kautta kerrytettyjen voimavarojen kautta.

*“..jos miettii että onko tästä mitään hyötyä niin ehkä voi sit tulevaisuudessa sitä omaa kokemusta hyödyntää samaistumisena asiakkaiden kokemuksiin. Tai ainakin on tullut sellanen myös vahvistunut se toisten auttamisen halu että haluaa auttaa ihmisiä jotka kärsii ahdistuneisuudesta tai muista ongelmista niin jotenkin semmonen että kyllä se on jotenkin sitä sosiaalityöntekijän identiteettiä vahvistanut jopa.” H1*

Niin henkilökohtaisessa kuin ammatillisessa viitekehyksessä voidaan nähdä tärkeänä sosiaalityöntekijöiden ammatillinen itsetunto, eli se merkitys, jonka yksilö antaa ammatil-  
leen, on tärkeää (Kagan & Melamed-Biran 2023, 1129). Edellinen vastaaja toteaa ammatillisen identiteetin vahvistuneen toisten auttamisen halun myötä, ja kokee pystyvänsä tulevaisuudessa samaistumaan asiakkaisiin omien kokemustensa kautta.

*“Aluksi aattelin että musta tulee niin stressaava ja huonosti painetta sietävä sosiaalityöntekijä ja se välillä kummittelee päässä vielä. Aluksi pelotti ettei edes valmistu. Sit kun sai kurseja eteenpäin niin nykyään toiveikas olo ja ekan harkan käyneenä et kyl näistä asioista selviää mut se tarvii semmosta joustavaa ajattelua itsensä kaa. Ihan sille*

*toiveikas siihen liittyen. Muistutan itteeni aika paljon siitä että tulevaisuudessa töissä pitää muistaa tämä että on tasapainossa semmone oma työskentely. Ja sitä oon kans miettiny et varmasti tulee ahistuneisuuden kokemuksia töissä. Semmonen että jos selviän tästä niin selviän työelämässäkin että on saanut varmuutta koska on saanut ahdistuneisuuteen keinoja mitä voi käyttää myös työelämässä.” H2*

Tässä tapauksessa opintojen etenemisen ja ensimmäisen käytännönopetusjakson myötä vastaaja on saanut kerrytettyä ammatillista itsevarmuutta. Onnismaa & Eteläpelto (2006, 45) painottavat, että mielikuvat omaan ammatilliseen tulevaisuuteen liittyen sekä niihin tukeutuva motivaatio oppimiseen muodostavat osaltaan ammatillista identiteettiä. Ammatillinen identiteetti on myös dynaaminen ja muuttuu ajan myötä sisäisten sekä ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksen seurauksena (Noble ym. 2015, 293). Kun työyhteisöön kuulumiseen ja kokemukseen liittyvä itsevarmuus vahvistuu, persoonallinen ja yksilöllinen painottuvat enemmän ammatillisen identiteetin muodostumisessa. (Onnismaa & Eteläpelto 2006, 44.) Työpaikat ovat rikkaita tietoympäristöjä, jotka tarjoavat monipuolista tietoa, jolla rakentaa omakohtaista osaamista (Eteläpelto ym. 2007, 185). On siis luonnollista, että opintojen aikana, kun kokemusta käytännön työstä sosiaalityöntekijänä ei ole, ammatillisen identiteetin kehittyminen on vasta alkuvaiheissa ja kehitty kerrytetyn kokemuksen myötä.

Eräs vastaaja, joka kertoo olevansa toisen vuoden opiskelija, ilmaisee epävarmuutta liittyen tulevaisuuden työhön sosiaalityöntekijänä.

*”Toki sitä miettii sillee niinku että tuleeko niinku hyvä sosiaalityöntekijä että ku on sitä ahistusta ja ehkä niinku miettii että kuitenkin on toisen vuoden opiskelija et onko musta tähän että silleen just niinku et miten se vaikuttaa vaik sit siihen niinku työelämässä et jatkuuks se sinne asti ja et näin. Ehk semmosta pohdintaa ollu tässä vaiheessa niinku vielä aika paljon..” H3*

Lipponen (2020, 22) toteaa, että resilienssin kannalta suuri merkitys on ympäristöllä, eli virallisilta toimijoilta sekä läheisiltä ihmisiltä saadulta avulla ja resursseilla, ja resilienssiin kuuluu myös kyky sekä pyytää että vastaanottaa tukea ja apua. Sosiaaliset suhteet ovat merkittäviä resilienssille, joten itseään vahvistavan ympäristön luominen on tärkeää

(Lipponen 2020, 25). Ihminen on hänen ympäristönsä sekä elämäntarinansa tuotos, joten oman itsensä määrittely tapahtuu tällöin ympäristön ja kokemusten kautta (Mahla-kaarto 2010, 80). Ei voida olettaa, että opintojen alkuvaiheilla ammatillinen identiteetti on vakaalla pohjalla, jonka vuoksi on luonnollista, että omaan alaan ja osaamiseen voi liittyä epävarmuutta. Kuten Noble ym. (2015, 293) toteavat, on hyvä muistaa että ammatillinen identiteetti on dynaaminen ja muuttuu ajan myötä sisäisten sekä ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksen seurauksena.

Näiden vastausten perusteella voidaan olettaa, että opintojen edetessä ja kokemusten kertyessä niin teoreettisella tasolla kuin käytännönopetusjaksojen kautta myös ammatillinen identiteetti alkaa kehittyä. Tunnistan tämän oletuksen omalla kohdallani, sillä opinnot aloittaessani olin hyvin epävarma ja minkäänlaista sosiaalityön ammatillista identiteettiä ei luonnollisesti ollut. Nyt lähes neljä vuotta opintojen aloittamisen jälkeen olen huomannut, että ammatillinen identiteetti sosiaalityöntekijänä alkaa pikkuhiljaa muodostua. Kuten Siitonen (1999, 69) toteaa, ammatilliseen itsetuntoon ja sen vahvistumiseen ovat yhteydessä positiiviset tunnekokemukset, jotka kuvastavat luottamuksen tunteita liittyen omaan tekemiseen, jonka lisäksi luottamuksen vahvistuminen tapahtuu eri tasoilla, ja sillä on suuri merkitys sisäisen voimantunteen rakentumisessa. Sosiaalityön opiskelijat saavat ensimmäisiä kosketuksia käytännön työhön käytännönopetusjaksollaan, joten silloin positiivisten tunnekokemusten tärkeys korostuu.

*“Koen, että omien ahdistuneisuuksien kokemusten myötä olen paljon empaattisempi ja osaan helpommin ymmärtää esimerkiksi tulevien asiakkaiden ahdistuneisuuden kokemuksia. Olen myös itse oppinut käyttämään voimavaroja ja etsimään niitä ikävistä tilanteista, joten se helpottaa asiakkaiden voimavarojen etsimistä. Pahimpina ahdistuskautsina olen kuitenkin joskus epäillyt, onko minusta tähän ja olenko oikea henkilö auttamaan muita. Negatiiviset ajatukset pärjäämisestäni työrintamalla ovat onneksi olleet vain hetkellisiä.” K1*

Empatia on tärkeä osa auttamistyötä, mutta se voi altistaa sosiaalityöntekijöitä loppuunpalamiselle sekä myötätuntouupumukselle. Riskiä voi nostaa erityisesti sosiaalityöntekijän omien ahdistusten kokemusten sekoittuminen muiden kärsimykseen. Ilman kykyä asettua toisen asemaan kuitenkin samalla säilyttäen oman itsetunnon sekä hallinnan

tunnereaktioihin, voi olla haastavaa ylläpitää sellaista uraa, joka altistaa jatkuvasti inhimilliselle kärsimykselle. (Thomas 2013, 375.) Mahlakaarto (2010, 79) toteaa, että identiteetin ja työelämän kohtaaminen voi olla haastavaa monesta syystä, mukaan lukien tehokkuuden vaatimukset ja työuran piteneminen, työuupumus sekä vaarantunut työhyvinvointi, ja nämä nousevatkin esille yhteiskunnallisessa keskustelussa. Sosiaalityössä nämä tekijät korostuvat, kun kyseessä on erityisen vaativa ammatti. Lisäksi yleisesti katsottuna työelämä on kehittynyt entistä vaativammaksi, ja työssä vaaditaan yhä korkeampaa produktiivisuutta, koulutusta, monitaitoisuutta, kansainvälisyyttä sekä joustavuutta ja vastuuta (Eteläpelto ym. 2007, 39-40).

Eräs vastaaja kuvailee pohdintaansa ahdistuneisuuden kokemusten vaikutuksista ammatillisen identiteettinsä rakentumiseen seuraavasti:

*”Joskus saatan ajatella että ahdistuneisuuteni määrittelee minua negatiivisella tavalla. Yritän kuitenkin muistuttaa itseäni että kaikilla on huonommat ja paremmat päivät eikä se määritä minua eikä ammatillista identiteettiäni.” K2*

Vastauksissa nousee esille epävarmuutta liittyen omaan sosiaalityöntekijän identiteettiin. Vastauksissa korostuu positiivisina näkökulmina auttamisen halu, usko itseensä, empatian kasvu ja haitallisten tunteiden tunnistaminen.

Sosiaalityön kohdeilmiöt ovat monitasoisia ja niihin liittyy vahvasti sosiaaliset ongelmat. Sosiaalityön opintojen alkuvaiheet voivat tuntua raskaalta käsiteltävien aiheiden kuormittavuuden vuoksi, mikä on tullut jo aiemmin vastauksissa esille. Tämä pohdinta nousi myös ammatillisen identiteetin pohdinnassa esille yhdellä haastateltavalla.

*”..silloin kun alotti [opinnot] niin tuntu että jotkut teemat oli vaikeita koska ei osannut samaistua sosiaalityössä koska käsitellään niin vaikeita juttuja niin ehkä nykyään osaa koska valitettavasti on itellä kokemusta samanlaisesta tilanteesta tai samanlaisista tunteista tai en tiiä onko outoo ajatella sitä hyvänä juttuna tai kyllä se vaikuttaa myös huonolla tavalla ihan niihin opiskeluihin ja niiden suorittamiseen..” H1*

Kerrytettyjen resilienssitaitojen näyttäytymisestä sosiaalityöntekijän työssä vastaajat pohtivat oman hyvinvointinsa ylläpitämistä vaativassa työssä sekä myös työssä kesken-eräisyyden ja muuttuvien tilanteiden sietämistä.

Kaksi vastaajaa pohtivat resilienssitaitojaan tulevaisuuden työssä seuraavasti:

*“..että just vaikka opettelet, niinku vaikka rauhotat, osaat ja pystyt kerran rauhottaan ittes jos sulla on joku tosi ahistava tilanne tai olo, niin sithän tollaset pienetkin onnistumiset niin periaatteessa nehän niinku vahvistaa sitä resilienssiäkin myös sillee.” H1*

*“Uskon, että osaan tarkkailla omaa jaksamistani ja hyväksyn sen, että sosiaalityössä asiakkaiden tilanteet ovat monesti ennalta arvaamattomia ja yksilöllisiä eikä kaikkea voi ennakoita etukäteen.” K1*

Esille nousi tämän kysymyksen yhteydessä pohdinta sosiaalityön hektisyydestä ja työssä jaksamisesta. Työhön sopeutuminen sekä työn ja vapaa-ajan rytmittäminen nostettiin myös tässä kontekstissa esille. Omien rajojen vetäminen ja niistä kiinni pitäminen nähtiin myös tärkeänä. Sosiaalityö koetaan yleisesti hyvin vaativaksi ammatiksi ja sitä kautta myös kuluttavaksi työksi, jonka vuoksi vapaa-ajan tärkeys painottuu, jotta vältetään työssä uupuminen. Kun ammattilaiset altistuvat muiden kärsimykselle, voivat kokemukset aiheuttaa empaattista huolta sekä henkilökohtaisia ahdistuksen tunteita (Thomas 2013, 369). Sosiaalityön inhimillisyyttä koskevat periaatteet verrattuna tuloksellisuutta ja tehokkuutta vaatimaan yhteiskuntaan luovat haasteita, kuormittaen sosiaalityöntekijöitä sekä haastaen ammattieettistä harkintaa (Törrönen ym. 2016, kappaleessa Hyvinvoiva sosiaalityöntekijä). Julkusen (2008, 242) mukaan vankka itsearvostus edistää sekä hyvinvointia että terveyttä työssä sen lisäksi, että voidaan löytää selkeä yhteys työuupumuksen ja itsearvostuksen välillä.

Ammatillisesta näkökulmasta sosiaalityön opiskelijat kokivat ahdistuneisuuden kokemusten tuoneen heille positiivisia kokemuksia negatiivisista lähtökohdista huolimatta.

*“on auttanut että ajattelee sillee että jos on jotain huonoo nii sitten siitä voi seurata ehkä jotain hyvääkin”. H1*

Yksi vastaaja koki pystyvänsä kokemustensa kautta auttamaan asiakkaita kerrytettyjen vuorovaikutustaitojen kautta.

*“Varmaan se inhimillisyys ja yksilöllisyys just. Vaikuttaa varmasti myös semmisiin vuorovaikutustaitoihin kun on itse puhunut ahdistuneisuuden tunteista paljon niin osaa kysyä ja miettiä asiakkaan kanssa kaikista keskeisimpiä asioita siinä asiakkaan tilanteessa ja ottaa huomioon.” H2*

Samaistuminen ihmisiin, jotka kokevat ahdistuneisuutta tai muita mielenterveyden haasteita nousi myös esille erään vastaajan toimesta.

*“Ja ylipäätänsä semmonen samaistuminen ehkä ihmisiin, erilaisiin ihmisiin joilla on vaikka just sillee ahdistuneisuutta tai muita mielenterveysongelmia niin on kyllä silleen paljon enemmän kun että jos ei ois ikinä kokenyt ahdistusta niin eihän sitä niinku osais mitenkään niinku sitte niinku tunnistaa.” H1*

Esille nousee pohdintaa siitä, että pystyy samaistumaan asiakkaan tilanteeseen, jos siihen liittyy ahdistuneisuutta tai muita mielenterveyteen liittyviä haasteita. Yksi vastaaja pohtii, että oman kokemuksen kautta uskoo osaavansa auttaa muita tällaisissa tilanteissa.

*“..ehkä se että toisaalta pystyy varmasti ymmärtämään sitä asiakastaki sillei että jos huomaa että asiakasta ehkä vaikka niinku ahistaa niin osaa ehkä niinku tavallaan sen oman kokemuksen kautta auttaa.” H3*

Kokemus sen ymmärtämisestä, kuinka yksilöllisiä haasteet voivat olla, ja sitä kautta asiakkaan omalla tahdilla ja voimavaroilla asiakkuudessa eteneminen ja tilanteeseen liittyvä inhimillisyys nousi esille vastauksissa.

*“Asiakkaan omalla tahdilla ja voimavaroilla meneminen ja huomaa sen, että asiakkaalta tiettyjen asioiden vaatiminen on turhaa, että semmonen inhimillisyys kun tietää että iteläkin on ollu haastavaa.” H2*

*“No joo just sitä mitä sanoin et osaa sit ehkä pistää niit omia rajoja ja sitte ehkä se että toisaalta pystyy varmasti ymmärtämään sitä asiakastaki.” H3*

Empatiataitojen vahvistuminen nousee myös tässä kysymyksessä esille. Näyttää siis siltä, että samaistuminen asiakkaan kokemuksiin ja tietynlainen sympatia omien kokemusten perusteella nähdään positiivisina vaikutuksina sosiaalityön ammatillisesta näkökulmasta.

*“..jos ei ois ikinä kokenyt ahdistusta niin eihän sitä niinku osais mitenkään niinku sitte niinku tunnistaa tai sit jos tapahtuis just sillee että semmonen ensimmäisiä ahdistuneisuuden tunteita tulis niinku vaikka jossain siellä työssä, niin eihän niitä osais yhtään käsitellä koska niistä ei ois minkäänlaista aikasempaa kokemusta..” H1*

*“Osaan samaistua ahdistuneeseen henkilöön ja sitä kautta olla tukena ja muistutella että se ei ole pysyvää. Koen että se voi vahvistaa omaa empatiataittoa.” K2*

Toisten auttaminen sekä sosiaalinen aktivismi kiinnostavat monia, ketkä ovat selviytyneet vaikeista elämäntilanteista (Poijula 2018, 24-25). Ammatillisen identiteetin ajatellaan olevan yksilön aiempaan historiaan pohjautuvaa käsitystä itsestä ammatillisen toimijuuden näkökulmasta. Tähän liittyvät esimerkiksi kysymykset siitä, miksi henkilö haluaa ammatissa sekä työssään tulla ja miten hän näkee itsensä suhteessa ammatillisuuteen ja työhön. Ammatillinen identiteetti sisältää myös kuuluvuuden ja samaistumisen kokemukset sekä näkemyksen siitä, mitkä ovat tärkeitä arvoja, eettisiä ulottuvuuksia, tavoitteita ja uskomuksia työssä. (Onnimaa & Eteläpelto 2006, 26.) Osteen (2011, 423) toteaaakin, että henkilökohtaisten ja ammatillisten arvojen intersektionaalisuuden ymmärtäminen on tärkeää. Idealismin, altruismin, huolenpidon ja perheen trauman yhdistelmä nähdään motivoivana tekijänä opiskella sosiaalityötä (Collins & Morris 2010, 976). Vastauksissa korostuu siis tietynlainen kokemusasiantuntijuus ja sen hyödyt: jos on itse kokenut mielenterveyden haasteita ja pystynyt löytämään voimavaroja sekä selviytymiskeinoja, niin pystyy ymmärtämään asiakkaita, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa.

Resilienssitiedon hyödyntäminen edistää ammattilaisten kykyä kohdata asiakkaat arvostavasti keskittyen asiakkaiden voimavaroihin ja tulevaisuuteen ratkaisukeskeisesti (Lipponen 2020, 21). On perusteltua ajatella, että ammattilaiselle merkityksellistä resilienssitietoa voi tarjota omakohtainen kokemus siitä, miten on löytänyt selviytymiskeinoja ja voimavaroja ahdistuneisuuden kokemusten kautta, sitä kautta vahvistaen omia resilienssitaitojaan niin henkilökohtaisesta kuin ammatillisesta näkökulmasta.

## 7 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkimukseni tavoitteena oli tuoda esille, miten sosiaalityön opiskelijoiden ahdistuneisuuden kokemukset vaikuttavat heidän ammatillisen identiteettinsä rakentumiseen. Halusin tutkia aihetta sen takia, koska opiskelijoiden mielenterveyden hyvinvointi on erittäin merkittävä aihe yhteiskunnallisesta näkökulmasta esimerkiksi ajatellen tulevaisuuden työvoiman rakennetta, mutta siihen ei yhteiskunnallisella tasolla ole keskitytty sellaisella vakavuudella kuin kuuluisi. Sosiaalityö ammattina on hyvin vaativa, jolloin ammatillisen ja henkilökohtaisen identiteetin vakaus korostuu ja taustalla vaikuttavat mielenterveyden haasteet voivat aiheuttaa vaikeuksia työelämässä. Silloin voimavarojen ja resilienssin merkitys sekä hyödyntäminen painottuvat entistä enemmän.

Tutkimuksen viitekehys muodostui ammatillisen identiteetin, voimaantumisen, voimavarojen sekä resilienssin käsitteiden kautta. Nämä käsitteet mahdollistivat syventymisen sosiaalityön opiskelijoiden subjektiivisiin kokemuksiin ahdistuneisuudesta. Valittu viitekehys tuki tutkimuksessa erityisesti selviytymiskeinojen ja voimavarojen löytymistä ahdistuneisuuden kokemusten kautta, ja tutkimuksen alusta alkaen keskittyminen olikin tarkastella aihetta niin sanotusti positiivisista lähtökohdista, eli voimavarojen ja resilienssitaitojen kertymisen kautta, vaikka ahdistuneisuuteen itsessään liittyy paljon epäsuotuisia vaikutuksia niin fyysisestä kuin psykologisesta näkökulmasta. Tutkimuksessa analysoitu aineisto kerättiin puolistrukturoitujen haastatteluiden ja haastattelukysymykset sisältävien kyselylomakkeiden avulla riippuen vastaajan toivomasta vastaavasta. Eettinen pohdinta ja reflektiotaidot nousivat tutkimuksessa keskeisiksi periaatteiksi käsiteltävän aiheen sensitiivisyyden vuoksi.

Subjektivisten kokemusten esille tuominen oli hyvin tärkeä prioriteetti tutkimuksessa, joten haastatteluaineiston tarkastelu toteutettiin hermeneuttisen fenomenologian mukaisesti, keskittyen tulkitsemaan kokemuksia yksilön elämismaailman näkökulmasta (Neubauer ym. 2019). Tutkimuskysymysten avulla pystyin keskittymään kolmeen teemaan syvemmällä tasolla. Tutkimuskysymykset keskittyivät sosiaalityön opiskelijoiden ahdistuneisuuden kokemuksiin opinnoissa, selviytymiskeinojen ja voimavarojen löytämiseen sekä resilienssin ja ammatillisen identiteetin kehittymiseen. Tutkimuskysymykset johdattelevat ahdistuneisuuden kokemuksista sekä selviytymiskeinojen ja voimavarojen löytämisestä edelleen ammatillisen identiteetin kehittymiseen, ja koin näiden kaikkien aiheiden käsittelyn välttämättömäksi, jotta ymmärrys aiheesta syventyy. Sen takia on perusteltua pohtia ensin ahdistuneisuuteen vaikuttavia syitä, sitten löydettyjä voimavaroja sekä selviytymiskeinoja, ja lopuksi sitä miten nämä kokemukset ovat muo- vanneet ammatillisen identiteetin rakentumista. Kuten Onnimaa & Eteläpelto (2006,26) toteavat, ammatillinen identiteetti pohjautuu yksilön aiempaan historiaan ja käsitykseen itsestään ammatillisena toimijana. On siis perusteltua pohtia mahdollisesti ammatilliseen identiteettiin vaikuttavaa elämänhistoriaa.

Ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli sosiaalityön opiskelijoiden kokemuksia opinnoista sekä esiintyneitä ahdistuneisuuden kokemuksia opintojen aikana. Sosiaalityön opiskelijat pitivät opinnoista ja kokivat opiskelevansa oikeaa alaa. Esille nousi pohdintaa opiskeluyhteisössä tapahtuvasta epätoivotusta käyttäytymisestä, joka on ristiriidassa sosiaalityön periaatteiden kanssa. Vastauksissa korostuivat kokemukset etäopetuksen ja itsenäisyyteen painottuvan työskentelyn haastavuudesta, jonka lisäksi nousi esille kokemus siitä, että opinnoissa mennään heti niin sanotusti syvään päätyyn, mikä on aiheuttanut painetta. Sosiaalityön kohdeilmiöt ovat monitasoisia ja osaltaan myös intensiivisiä, sisältäen laajan kirjon sosiaalisiin ongelmiin painottuvia aiheita, joiden pelkkä käsittely voi jo aiheuttaa ahdistusta. Ahdistuneisuus aiheutti vastaajissa lamaantumista ja opintojen kasautumista, joten voidaan todeta ahdistuneisuuden vaikuttaneen negatiivisesti opiskelukykyyneen. Ahdistuneisuutta aiheutti myös täydellisyyden tavoittelu, ja ahdistuneisuuden vaikutus unensaantiin mainittiin lisäksi. Yksi vastaaja kuvasi hyvin osuvasti ahdistuneisuuden kierrettä noidankehäksi, jossa ahdistus ruokkii ahdistusta. Tämä kuvaa hyvin sitä kriisiytyvää jatkumoa, jota ahdistuneisuus voi aiheuttaa tilanteen mennessä ajan mittaa yhä pahemmaksi.

Toinen tutkimuskysymys keskittyi omaksuttuihin selviytymiskeinoihin ja voimavaroihin sekä niiden löytymisen prosesseihin. Vastaajat mainitsivat käännekohtana ahdistuneisuudessaan toimintakyvyn heikkenemisen, joka johti vaikeuksiin arjen perustoiminnoissa, kuten kaupassa käymisessä. Ahdistuneisuus aiheutti huonoa oloa ja tunteita, joita oli vaikea käsitellä, jotka osaltaan vaikuttivat toimintakykyyn heikentävästi. Kaikki vastaajat olivat hakeneet tuke tilaansa Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöltä. Voimavaroja vastaajat löysivät perusasioista, kuten arkirytmien ylläpitämisestä ja riittävästä unensaannista. Vastaajat kokivat voimavarojen löytämisen kannalta olennaisiksi myös ahdistuneisuuden kokemusten ymmärtämisen sekä kyvyn rauhoittaa itsensä ahdistavien tilanteiden aikana. Voimavarojen löytäminen koettiin vastaajien keskuudessa vaikeaksi prosessiksi, johon liittyi useita haasteita, kuten tunnereaktioiden säätely, kontrollin poistaminen, oman osallisuuden ja jaksamisen edistäminen sekä itseluottamuksen kerrittäminen. Voimaantumisen prosessiin liittyy merkittävänä tekijöinä työskentely omien rajojen kanssa, lisääntynyt tietoisuus sekä identiteetin työstäminen (Mahlakaarto 2010, 79).

Keskusteluapu nähtiin vastaajien keskuudessa tärkeänä selviytymiskeinona, ja sekä ammattilaisten että ystävien kanssa ahdistuneisuuden tunteista puhuminen nousi vahvasti esille vastauksissa. Martin (2010, 270) toteaa, että perhe ja ystävät ovat opiskelijoille suuri tuen ja rohkaisun lähde, jotka tarjoavat sekä emotionaalista että käytännöllistä tukea. Selviytymiskeinojen teeman pohdinnassa esille nousi samankaltaisuuksia vastauksissa. Kaikki vastaajat kokivat voimavarojen löytämisen vaikeaksi, ja läheisten sekä ammattilaisten tuki nousi vastauksissa selkeästi esille, sillä neljä vastaajaa mainitsi ystävien sekä läheisten tuen ja kaksi vastaajaa ammattilaisten tarjoaman keskusteluavun selviytymiskeinoksi. On perusteltua todeta, että sosiaaliset suhteet ja sitä kautta sosiaalinen pääoma korostuvat vastauksissa voimavaroja tuottavana lähteenä ja selviytymiskeinona. Tätä vahvistaa myös Julkusen (2008, 243) toteamus siitä, että selviytymiskeinot rakentuvat sosiaalisten suhteiden kautta. Muita mainittuja selviytymiskeinoja olivat muun muassa rentoutus- ja hengitysharjoitukset, arjen hallinnan ylläpitäminen, pienet hyvinvointia edistävät teot kuten roskien vienti ja omasta vapaa-ajasta huolta pitäminen. Voidaan todeta, että vastaajat ovat omaksuneet ja onnistuneet löytämään erilaisia

ja monipuolisia selviytymiskeinoja, mikä on Poijulan (2018, 63) mukaan hyvin tärkeää stressiä aiheuttavissa elämäntilanteissa.

Kolmas tutkimuskysymys käsitteli ahdistuneisuuden kokemusten vaikutuksia sosiaalityön opiskelijoiden resilienssin ja ammatillisen identiteetin rakentumiseen. Tutkimukseni alussa mainitsin, että olin kiinnostunut selvittämään, pystyvätkö ahdistuneisuutta kokeneet sosiaalityön opiskelijat näkemään kokemuksissaan myös positiivisia puolia tulevaa työtään ajatellen. Vastaajien pohdintojen perusteella voidaan todeta, että he tunnistavat sekä positiivisia että negatiivisia näkökulmia pohtiessaan ahdistuneisuuden vaikutuksia ammatillisen identiteettinsä muodostumisessa. Vastaajat tiedostivat ammatin psykologisen haastavuuden, mikä on mielestäni tärkeää, sillä on hyvä olla tietoinen työn haastavuudesta. Thomas (2013, 375) toteaaakin, että vaikka empatia on tärkeä ominaisuus auttamistyössä, liittyy siihen riskejä kuten loppuunpalaminen tai myötätuntuupumus. Itsetietoisuus siitä, että haasteita voi tulla tulevaisuudessa voidaan nähdä hyödyllisenä tekijänä, ja haastatteluissa nousikin esille pohdintaa mahdollisista ahdistuneisuuden kokemuksista työelämässä ja sitä kautta keinoista, joita hyödyntää kyseisissä tilanteissa.

Positiivisina ammatilliseen identiteettiin vaikuttavina ahdistuneisuuden kautta kerrytettyinä vaikutuksina mainittiin esimerkiksi kerrytetty empatiakyky ja ymmärrys asiakkaan tilannetta kohtaan, opittujen voimavarojen soveltaminen asiakkaiden tilanteissa, oman jaksamisen tarkkailu, hyväksyntä siitä että asiakkaiden tilanteet ovat monesti ennalta arvaamattomia, inhimillisyys, asiakkaan tilanteeseen samaistuminen ja ymmärtäminen sekä omien henkilökohtaisten rajojen ylläpitäminen. Vastaajat siis onnistuivat löytämään myös positiivisia näkökulmia tulevaisuuden työhönsä ahdistuneisuutensa kokemusten kautta negatiivisista lähtökohdista huolimatta. Ammatillisen identiteetin rakentumisen pohjalta negatiivisia tuntemuksia aiheutti epävarmuus omasta jaksamisesta stressaavassa sekä painetta sisältävässä työssä, jonka lisäksi pohdintaa vastaajissa tuottivat kysymykset siitä, tulisiko heistä hyvä sosiaalityöntekijä ahdistuneisuuden vuoksi, ja miten ahdistuneisuuden kokemukset tulevat vaikuttamaan työelämässä.

Kaiken kaikkiaan vastaajien kokemukset olivat hyvin avartavia, ja olin positiivisesti yllätynyt siitä, kuinka avoimesti vastaajat kertoivat kokemuksistaan. Tietyissä aiheissa

haastattelukysymykset tuottivat samankaltaista pohdintaa vastaajissa, kun taas toisissa aihepiireissä vastaajat toivat esille erilaisia näkökulmia. Esimerkiksi kaikki vastaajat kokivat voimavarojen löytämisen vaikeaksi, ja läheisten sekä ammattilaisten tuki nousi vastauksissa selkeästi esille selviytymiskeinona. Käännekohtat, jotka johtivat avun hakemiseen olivat yksilöllisiä, vaikka niihin liittyi olennaisena tekijänä toimintakyvyn heikkeneminen. Ammatillisen identiteetin rakentumisen näkökulmasta vastaajista neljä toi esille, että on kokenut siihen liittyen epävarmuutta. Kaikki vastaajat toivat esille, että kokevat omien kokemustensa kautta pystyvänsä samaistumaan asiakkaiden tilanteisiin ja sitä kautta myös ymmärtämään heidän tilannettaan paremmin.

Kuten Mahdavi ym. (2023) toteavat, on muistettava, että mielenterveys ja akateeminen menestys eivät suoraan ole yhteydessä toisiinsa. Kaikki mielenterveyden haasteita kohtaavat eivät opintojensa aikana välttämättä koe vaikeuksia akateemisesta näkökulmasta, vaan selviytyvät opinnoistaan hyvin. On kuitenkin tiedostettava, että opiskelijoiden mielenterveyteen on keskityttävä aiempaa enemmän, jota tukea saa helpommin ja matalalla kynnyksellä. Psykologinen stressi on yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa yleistä (Gair & Baglow 2018, 32) ja psykososiaaliset häiriöt ylipäätään nuorten keskuudessa ovat lisääntyneet jo jonkin aikaa (Furlong 2013, 172), joten siksi opiskelijoiden mielenterveyden ylläpitämiseen tulee kohdistaa aiempaa enemmän huomiota varsinkin kun otetaan huomioon, että opintoja aloittaessa opiskelijalla voi olla taustallaan jo olemassa oleva mielenterveyden ongelma, tai heidän opinnoissaan kokemansa stressi voi laukaista ensimmäistä kertaa mielenterveydellisiä haasteita (Martin 2010, 260). On siis perusteltua todeta, että yliopisto-opiskelijoiden vastaanottama tuki nousee keskeiseksi heidän tilansa vahvistamisessa ja voimavarojen löytymisessä.

Koska kaikki tutkimuksen vastaajat olivat Lapin yliopiston sosiaalityön opiskelijoita, joka osaltaan rajaa näkökulmia, sillä muiden Suomen yliopistoissa sosiaalityötä opiskelevien kokemukset olisivat mahdollisesti tuoneet erilaisia kokemuksia esiin. Kuten aiemmin on mainittu, Lapin yliopistossa sosiaalityön opinnot ovat hyvin etäpainotteisia, joten muissa yliopistoissa opiskelevien kokemukset olisivat mahdollisesti voineet tuoda erilaisia näkökulmia esimerkiksi ahdistuneisuutta aiheuttaviin tekijöihin.

Jatkotutkimuksen näkökulmasta olisi mielenkiintoista tutkia opinnoissa ahdistuneisuutta kokeneiden sosiaalityöntekijöiden kokemuksia työelämästä, ja esimerkiksi tämän tutkimuksen tulosten näkökulmasta sitä, miten ahdistuneisuuden kokemukset mahdollisesti vaikuttavat työssä ja kokevatko sosiaalityöntekijät, että omat opintojen aikaiset ahdistuneisuuden kokemukset ovat auttaneet käytännön työssä sillä tavalla, kun tässä tutkimuksessa vastaajat pohtivat niiden mahdollisesti vaikuttavan. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, että ovatko ahdistuneisuutta opinnoissa kokeneet sosiaalityöntekijät pystyneet pitämään ammatillisen ja henkilökohtaisen identiteetin tasapainossa ja näin myös pitämään huolta omista rajoistaan, vai ovatko ahdistuneisuuden kokemukset seuranneet niin henkilökohtaiseen kuin työelämään, sekä onko kyseisiä kokemuksia pystynyt käsittelemään aiemmin sisäistetyillä selviytymiskeinoilla ja resilienssitaidoilla.

Olen hyvin kiitollinen kaikille tutkimukseeni osallistuneille siitä, että he kertoivat kokemuksistaan ja näin mahdollistivat tärkeän tutkimusaiheen toteutuksen. Olin vaikuttunut siitä, kuinka syvällisesti vastaajat pohtivat ahdistuneisuuden kokemusten vaikutusta ammatillisen identiteettinsä rakentumiseen, ja esille nousi ainutlaatuista pohdintaa. Tulevaisuudessa toivon, että mielenterveyteen liittyvä diskurssi avartuu entisestään ja erityisesti opiskelijoiden mielenterveyden ylläpitämiseen keskitytään aikaisempaa enemmän.

## Lähteet

- Agaib, i, CE. & Wilson, JP. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: a review of the literature. *Trauma Violence Abuse*. 2005 Jul;6(3):195-216. doi: 10.1177/1524838005277438. PMID: 16237155.
- Barakat, C. & Konstantinidis, T. (2023). A Review of the Relationship between Socioeconomic Status Change and Health. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jun 29;20(13):6249. doi: 10.3390/ijerph20136249. PMID: 37444097; PMCID: PMC10341459.
- Baxter, G. & Hainey, T. (2022). Remote learning in the context of COVID-19: Reviewing the effectiveness of synchronous online delivery. *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*. <https://doi.org/10.1108/JRIT-12-2021-0086>
- Beesdo K., Pine DS., Lieb R. & Wittchen H. (2010). Incidence and Risk Patterns of Anxiety and Depressive Disorders and Categorization of Generalized Anxiety Disorder. *Arch Gen Psychiatry*. 2010;67(1):47–57.
- Bruno, A., & Dell’aversana, G. (2018). ‘What shall I pack in my suitcase?’: The role of work-integrated learning in sustaining social work students’ professional identity. *Social Work Education*, 37(1), 34–48. <https://doi.org/10.1080/02615479.2017.1363883>
- Collins, S. & Morris, L. (2010). Social work students: stress, support and well-being. *British Journal of Social Work* 40(3): 963–982. Coffey.
- Eteläpelto, A., Collin, K., Saarinen, J., Collin, K., & Saarinen, J. (2007). Työ, identiteetti ja oppiminen. WSOY Oppimateriaalit.
- Fitzpatrick, C. (2015). A short introduction to helping young people manage anxiety. Jessica Kingsley Publishers.
- Fröjd, S. ym. (2009). Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö:tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Furlong, A. (2013). Youth studies: An introduction. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203862094>
- Gair, S. & Baglow, L. (2018). ‘We barely survived’: social work students’ mental health vulnerabilities and implications for educators, universities and the workforce. *Aotearoa New Zealand Social Work* 30(1): 32–44.
- Hakala, J. T., & Gaudeamus oy. (2024). Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Gaudeamus.
- Hauer, K. E., & Hung, E. (2022). Mental health self-disclosure: From stigma to empowerment. *Medical education*, 56(8), 784-787. <https://doi.org/10.1111/medu.14816>
- Healy, K. (2014). *Social work theories in context: Creating frameworks for practice* (2nd ed.). Palgrave Macmillan.
- Helenius, J. & Kivimäki, H. (2023). Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023 Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tilastoraportti 48/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hokkanen, L., Mäntysaari, M., Pohjola, A. & Pösö, T. (2017). *Sosiaalityö Ja Teoria*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Houston, S. (2016). Empowering the ‘shamed’ self: Recognition and critical social work. *Journal of social work : JSW*, 16(1), 3-21. <https://doi.org/10.1177/1468017314566789>
- Julkunen, R. (2008). Uuden työn paradoksit: Keskusteluja 2000-luvun työprosess(e)ista. Vastapaino.

- Kagan, M. & Melamed-Biran, L. (2024). The Role of Demographics, Professional Quality of Life and Public Image in Social Workers' Self-Esteem. *British Journal of Social Work* (2024) 54, 1129–1149.
- Kananen, J., & Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Liiketoimintayksikkö. (2017). Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananoja, A., Lähteinen, M., Marjamäki, P., & Aho, K. (2017). *Sosiaalityön käsikirja* (4., uudistettu laitos.). Tietosanoma.
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. (2021). *Etnografia*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>>. Viitattu 1.12.2024.
- Kestilä, L. & Karvonen, S. (2024). KKOT 2024: Toimeentulo ja velkaantuminen. [https://www.thl.fi/kott\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2024/toimeentulo\\_ja\\_velkaantuminen.html](https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/toimeentulo_ja_velkaantuminen.html)
- Kinnunen, P. (2011). Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Kiviruusu, O. & Suvisaari, J. (2024). KKOT 2024: Mielenterveys ja mielenterveyspalvelujen riittävyys. [https://www.thl.fi/kott\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2024/mielenterveys\\_ja\\_mielenterveyspalvelujen\\_riittavyys.html](https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/mielenterveys_ja_mielenterveyspalvelujen_riittavyys.html)
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu* 3/2019.
- Kulmala, T., Kekäläinen, J., Jahnukainen, J., Luoto, R. & Parikka, S. (2024). KOTT 2024: Opiskeluterveydenhuolto. [https://www.thl.fi/kott\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2024/opiskeluterveydenhuolto.html](https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/opiskeluterveydenhuolto.html) Viitattu 1.12.2024.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2016). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. [https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf)
- Leamy, M., Bird, V. & Le Boutillier, C. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Br J Psychiatry* 2011; 199:445–52.
- Lecrubier Y., Wittchen H. U., Faravelli C., Bobes J., Patel A. & Knapp M. (2000). A European perspective on social anxiety disorder. *Eur Psychiatry* 2000 ; 15 : 5-16.
- Lipponen, K. (2020). Resilienssi arjessa (1. painos.). Duodecim.
- Mac-Ginty, S., Lira, D., Lillo, I., Moraga, E., Cáceres, C., Araya, R. & Prina, M. (2024). Association between socioeconomic position and depression, anxiety and eating disorders in university students: A systematic review. *Adolescent Research Review*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-023-00230-y#citeas>
- Mahdavi, P., Valibeygi, A., Moradi, M., & Sadeghi, S. (2023). Relationship Between Achievement Motivation, Mental Health and Academic Success in University Students. *Community health equity research & policy* (Print), 43(3), 311-317. <https://doi.org/10.1177/0272684X211025932>
- Mahlakaarto, S. (2010). Subjektiksi työssä: Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. University of Jyväskylä.
- Martin J. (2010) Stigma and student mental health in higher education. *Higher Education Research and Development* 29(3): 259–274.
- Marttunen, M. (2013). Nuorten mielenterveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas:25 THL/2013. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Mäntysaari, M., Pohjola, A., Pösö, T., Hokkanen, L., Mäntysaari, M., Pohjola, A., & Pösö, T. (2017). *Sosiaalityö ja teoria*. PS-kustannus.
- Neubauer, B.E., Witkop, C.T. & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspect Med Educ* 8, 90–97 (2019). <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>
- Noble, C., Coombes, I., Nissen, L., Shaw, P. N., & Clavarino, A. (2015). Making the transition from pharmacy student to pharmacist: Australian interns' perceptions of professional identity formation. *The International journal of pharmacy practice*, 23(4), 292-304. <https://doi.org/10.1111/ijpp.12155>
- Nyström, S. (2009). The Dynamics of Professional Identity Formation: Graduates' Transitions from Higher Education to Working Life. *Vocations and learning*, 2(1), 1-18. <https://doi.org/10.1007/s12186-008-9014-1>
- Onnismaa, J. & Eteläpelto, A. (2006). *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu: Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja* . (1-3 p. 2008 toim.) Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.
- Parikka S., Holm N., Ikonen J., Koskela T., Kilpeläinen H. & Lundqvist A. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021. Verkojulkaisu: [www.terveytemme.fi/kott](http://www.terveytemme.fi/kott)
- Payne, M. (2006). *What is professional social work?* Policy Press.
- Penninx BW, Pine DS, Holmes EA & Reif A. (2021). Anxiety disorders. *Lancet*. 2021 Mar 6;397(10277):914-927. doi: 10.1016/S0140-6736(21)00359-7. Epub 2021 Feb 11. Erratum in: *Lancet*. 2021 Mar 6;397(10277):880. doi: 10.1016/S0140-6736(21)00473-6. PMID: 33581801; PMCID: PMC9248771.
- Perera, D. M., & Wheeler, M. (2021). Mental Health Informed Educators: Facilitating Student Academic Success. *The New educator*, 17(3), 281-304. <https://doi.org/10.1080/1547688X.2021.1903637>
- Perkins, D. & Zimmerman, M. (1995). Empowerment theory, research, and application. *American Journal of Community Psychology*, Vol. 23, No. 5, 569-579.
- Poijula, S. (2018). *Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito*. Kirjapaja.
- Poutanen, Kaisa & Toom, Auli & Korhonen, Vesa & Inkinen, Mikko (2012). *Kasvaako akateeminen kynnys liian korkeaksi? Opiskelijoiden kokemuksia yliopistoyhteisöön kiinnittymisen haasteista*. Teoksessa Marita Mäkinen, Johanna Annala, Vesa Korhonen, Sanna Vehviläinen, Ann-Marie Norrgrann, Pekka Kalli & Päivi Svärd (toim.) *Osallistava korkeakoulutus*. Tampere: Tampere University Press, 17–46.
- Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I., & Aunola, K. (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys (10., uudistettu painos)*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Raitasalo, K. & Karjalainen, K. (2024). KOTT 2024: Alkoholin ja huumeiden käyttö. [https://www.thl.fi/kott-verkkoraportit/ilmioraportit\\_2024/alkoholin\\_ja\\_huumeiden\\_kaytto.html](https://www.thl.fi/kott-verkkoraportit/ilmioraportit_2024/alkoholin_ja_huumeiden_kaytto.html) Viitattu 1.12.2024.
- Rantalaiho, U., Laitinen, M., & Pohjola, A. (2010). *Asiakkuus sosiaalityössä*. Gaudeamus.
- Richardson G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Tieteellinen artikkeli. Journal of clinical psychology*, 58(3), 307–321.
- Ross, N., Brown, C., & Johnstone, M. (2023). Beyond medicalized approaches to violence and trauma: Empowering social work practice. *Journal of social work : JSW*, 23(3), 567-585. <https://doi.org/10.1177/14680173221144557>
- Satka, M., Moilanen, J., Pohjola, A., Rauhala, P. & Isokuortti, N. (2023). *Sosiaalityön tieteenalaa rakentamassa*. Huoltaja-Säätiö SR.

- Sheppard, M. (2006). Social Work and Social Exclusion: The Idea of Practice. <https://doi.org/10.4324/9781315242859>
- Shlomo, S. B., Levy, D., & Itzhaky, H. (2012). Development of professional identity among social work students: Contributing factors. *The Clinical Supervisor*, 31(2), 240–255. <https://doi.org/10.1080/07325223.2013.733305>
- Siitonen, J. (1999). Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopistopaino.
- Smith, J.P. & Book, S.W. (2008). Anxiety and Substance Use Disorders: A Review. *Psychiatry Times*. 2008 Oct;25(10):19-23. PMID: 20640182; PMCID: PMC2904966.
- Tancredi S, Burton-Jeangros C, Ruegg R, Righi E, Kagstrom A, Quesnel Vallee A, Chiolero A, Bracke P, Buffel V, Van De Velde S, Cullati S (2022). Financial Loss and Depressive Symptoms in University Students During the First Wave of the COVID-19 Pandemic: Comparison Between 23 Countries. *Int J Public Health*.
- THL (2023). Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt.
- Thomas, J. (2013). Association of Personal Distress With Burnout, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction Among Clinical Social Workers. *Journal of Social Service Research*, 39, 365–379. Routledge Taylor & Francis Group.
- Thurston, C., Murray, A.L., Franchino-Olsen, H. et al. (2023). Prospective longitudinal associations between adverse childhood experiences and adult mental health outcomes: a protocol for a systematic review and meta-analysis. *Syst Rev* 12, 181. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02330-1>
- Tieteen termipankki (2025). Filosofia: Hermeneuttinen kehä. [https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:hermeneuttinen\\_keh%C3%A4](https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:hermeneuttinen_keh%C3%A4) Viitattu 7.4.2025.
- Toikkanen, J. & Virtanen, I. (2018). Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Lapland University Press.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (6., uud. laitos.). Tammi.
- Törrönen, M., Hänninen, K., Jouttimäki, P., Lehto-Lundén, T., Salovaara, P., Veistilä, M., . . . Jouttimäki, P. (2016). Vastavuoroinen sosiaalityö. Gaudeamus.
- Ummels, S. A., Seldenrijk, A., Bos, E. H., de Graaf, R., Batelaan, N. M., & Ten Have, M. (2022). The bidirectional relationship between anxiety disorders and alcohol use disorders in adults: Findings from a longitudinal population-based study. *Journal of affective disorders*, 314, 126-132.
- Valli, L. (2020). Kuolema kuittaa univelan? Tutkimus resilienssistä ja resilienssipotentiaalilin johtamisesta kriisinhallintaorganisaatioissa. (Tampere University Dissertations - Tampereen yliopiston väitöskirjat; Vuosikerta 264). Tampereen yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1587-0>
- Vasalampi, K., Salmela-Aro, K., & Nurmi, J-E. (2009). Adolescents' Self-Concordance, School Engagement, and Burnout Predict Their Educational Trajectories. *European Psychologist*, 14, 332–341.
- Viikki, M. & Leinonen, E. (2015). Ahdistuneisuushäiriöiden diagnostiikka ja lääkehoito perusterveydenhuollossa. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2015;131(6):583-90.
- Virkki, T. (2008). Habitual trust in encountering violence at work: Attitudes towards Client Violence among Finnish social workers and nurses. *Journal of Social Work* Volume 8, Issue 3. 211-319.
- Wenger, E. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge University Press.

- World Health Organization (WHO) (2023). Anxiety disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> Viitattu 30.9. 2024.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43, 1529–1540.
- Åstedt-Kurki, P., & Vuori, A. (2022). Fenomenologinen metodi hoitotieteellisessä tutkimuksessa - kriittisten kohtien tunnistaminen tutkimusprosessissa. *Hoitotiede*, 34(4), 321-333. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202301301873>

## Liitteet

### Liite 1.

Hei sosiaalityön opiskelija!

Teen pro gradu -tutkielmaa, joka käsittelee sosiaalityön opiskelijoiden ahdistuneisuuden vaikutuksia ammatillisen identiteetin muodostumiseen. Tarkoitukseni on selvittää, miten ahdistuneisuus näyttäytyy sosiaalityön opiskelijoiden keskuudessa ja millaisia voimavaroja ahdistuneisuuden kokemusten kautta on kertynyt sekä miten opiskelija kokee voivansa hyödyntää niitä tulevassa työssään sosiaalityöntekijänä.

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä ahdistuneisuuden kokemusten vaikutuksista sosiaalityön opiskelijoiden työelämän valmiuksiin sekä ammatilliseen identiteettiin. Osallistumalla voit tuoda esiin omakohtaista kokemusta ja auttaa kehittämään ymmärrystä sosiaalityön opiskelijoiden hyvinvoinnista sekä ammatillisen identiteetin muodostumisesta.

Haastattelut järjestetään ensisijaisesti etänä Teams-yhteydellä. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, ja haastatteluaineistot tuhoetaan tutkielman valmistuttua. Haastattelut tullaan toteuttamaan helmi- ja maaliskuussa 2025, ja ne nauhoitetaan sekä litteroidaan. Haastatteluun tulisi varata aikaa ainakin 45 minuuttia. Haastattelut anonymisoidaan ja niitä käsitellään luottamuksellisesti vain tutkimustarkoitukseen.

Mikäli kiinnostuit ja haluaisit osallistua haastatteluun tai sinulla heräsi kysymyksiä, oletahan yhteydessä minuun sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin,

Laura Korpinen

## Liite 2.

### Haastattelukysymykset

#### 1. Taustakysymykset

- Missä vaiheessa opintoja olet?
- Millaisena olet kokenut sosiaalityön opiskelun?

#### 2. Ahdistuneisuuden kokemukset opintojen aikana

- Miten ahdistuneisuuden kokemukset ovat ilmenneet sinulla opintojen aikana?
- Miten ahdistuneisuus on vaikuttanut opiskelukykyysi?

#### 3. Avun hakeminen ja voimavarat

- Oletko hakenut apua ahdistuneisuuteen? Minkälaista?
- Osaatko nimetä käännekohtaa, joka johti avun hakemiseen?
- Minkälaisia voimavaroja olet löytänyt avun hakemisen myötä?
- Oliko voimavarojen löytäminen vaikeaa?

#### 4. Resilienssin ja ammatillisen identiteetin kehittyminen

- Millaisia selviytymiskeinoja olet käyttänyt ahdistuneisuuden hallintaan?
- Miten ahdistuneisuuden kokemukset ovat vaikuttaneet oman ammatillisen identiteettisi kehittymiseen?
- Miten uskot resilienssitaitojen kautta kerrytetyn joustavuuden näyttäytyvän työssäsi sosiaalityöntekijänä?
- Mitä positiivista ahdistuneisuuden kokemukset ovat tuoneet sosiaalityön ammatillisesta näkökulmasta?