

# **Luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia ahdistuneisuudesta opinnoissa**

Pro Gradu- tutkielma  
Viljami Kerola  
Kasvatustieteiden tiedekunta  
Luokanopettajakoulutus  
Lapin yliopisto  
2018

## **Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta**

**Työn nimi:** Luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia ahdistuneisuudesta opinnoissa

**Tekijä:** Viljami Kerola

**Koulutusohjelma/oppiaine:** Yleinen kasvatustiede, luokanopettajakoulutus

**Työn laji:** Pro gradu -tutkielma  Sivulaudaturtyö  Licensiaatintyö

**Sivumäärä:** 60 s., 2 liitettä

**Vuosi:** 2018

### **Tiivistelmä**

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää luokanopettajaopiskelijoiden kokemaa ahdistuneisuutta opinnoissa. Tutkimuksessa pyrin selvittämään ahdistuneisuuden esiintymistä, oireita ja siitä selviämisen keinoja. Tutkimus toi esiin luokanopettajaopinnoissa esiintyviä ahdistuneisuutta aiheuttavia asioita ja antoi siten mahdollisuuden tehdä näille asioille jotain.

Tutkimuksessa ahdistuneisuuden kokemusta tutkittiin vertaamalla sitä ahdistuneisuushäiriöiden piirteisiin, sillä ahdistuneisuuden ja ahdistuneisuushäiriöiden oireet ovat hyvin saman tyyppisiä. Tämän vertailun avulla saatiin luotua selkeä kuva siitä, minkälaisena tutkimuksessa esiintyvä ahdistuneisuus koettiin.

Haastattelu aineisto analysoitiin fenomenologisesti hyödyntäen Lehtomaan soveltamaa Perttulan kaksiosaista, merkityssuhteisiin perustuvaa mallia. Tutkimuksen tuloksena muodostui yksilöllisiä merkitysverkostoja, joista kävi ilmi, että luokanopettajaopiskelijat kokevat opinnoistaan ahdistuneisuutta ja heillä on siihen liittyviä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia oireita. Näistä muodostui yleinen merkitysverkosto, jonka avulla tutkimustulokset saatiin fenomenologisen tutkimussuuntauksen edellyttämään muotoon.

**Avainsanat:** ahdistuneisuus, ahdistuneisuushäiriö, luokanopettajakoulutus, yliopisto opiskelu

## Sisälllys

1. Johdanto .....	4
2. Ahdistuneisuus .....	12
2.1. Ahdistuneisuus ja opinnot.....	13
2.2. Ahdistuneisuus ja ahdistushäiriöt.....	14
3. Tutkimuksen toteuttaminen ja menetelmälliset ratkaisut .....	23
3.1. Laadullinen tutkimus .....	23
3.2. Fenomenologinen tutkimus.....	24
3.3. Tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	29
4. Aineiston keruu ja analyysi .....	31
4.1. Analyysimenetelmät .....	33
5. Tutkimustulokset .....	38
5.1. Yleinen merkitysverkosto.....	38
5.2. Luokanopettajaopiskelijoiden kokemia ahdistuneisuutta aiheuttavia tekijöitä.....	41
5.3. Ahdistuneisuuden oireet luokanopettajaopiskelijoiden kokemana.....	43
5.4. Luokanopettajaopiskelijoiden kokemia keinoja ahdistuneisuudesta selviämiseen.....	47
6. Yhteenveto ja pohdinta .....	48
6.1. Luotettavuus ja eettisyys .....	50
6.2. Jatkotutkimuksen aiheita .....	52
Lähteet.....	53
Linkit .....	58
Liitteet.....	59
Liite 1 .....	59
Liite 2 .....	60

# 1. Johdanto

Luokanopettajakoulutuksessa opiskelija kohtaa päivittäin erilaisia tilanteita ja ongelmia. Yhtenä päivänä hänen on esiinnyttävä ja pidettävä oppitunteja tuntemattomille ihmisille ja toisena päivänä hänen on laulettava joululauluja koko ryhmänsä edessä, riippumatta hänen laulutaidoistaan tai taustastaan. Tämän lisäksi opiskelijan on vielä tehtävä lukuisia tenttejä, esitelmiä ja esseitä. Kaikki nämä suoritukset arvioidaan, joko hyväksytyt/hylätyt tai sitten arvosanoin 1-5. Opinnot sisältävät paljon läsnäoloa ja ovat aikaa vieviä, muutamasta poissaolosta voi olla seurauksena kurssin täydentäminen seuraavana vuonna. Nämä kaikki edellä mainitut kohdat voivat luoda opiskelijoille paineita ja jännittämistä menestymisestä, esiintymisestä ja kiireellisistä aikatauluista. Juuri nämä kokemukset, niiden aiheuttajat ja niistä selviäminen ovat tutkimuksessani keskiössä.

Fenomenologiselle tutkimukselle ominaisesti tutkimuskohteenani on kokemukset (Metsämuuronen 2006, 165), eli tässä tapauksessa koettu ahdistuneisuuden tunne. Lisäksi tarkastellaan sen aiheuttajia ja siitä selviämiseen koettuja keinoja. Kokemus muodostuu ihmisen tajunnallisen toiminnan myötä. Kun tajunnalliselle toiminnalle valikoituu, tiedostaen tai tiedostamatta kohde, syntyy siitä elämyksiä, eli kokemuksia. Tajunnallisen toiminnan kohdetta voi joskus olla vaikea hahmottaa, eikä ihminen välttämättä itsekään tajua mistä elämys ja kokemus syntyivät, mutta tapahtuma on silti merkityksellinen. Fenomenologiassa kokemus nähdään tajuavan subjektin sekä hänen tajunnallisen toimintansa, että kohteen välisenä suhteena. Näin kokemus saa erityissuhteen, eli merkityssuhteen. (Perttula 2008, 116.) Tässä tutkimuksessa keskitytään kuvaamaan opiskelijoiden itse kokeman ahdistuneisuuden tunnetta, sen aiheuttajia, ilmenemismuotoja ja siitä selviämistä. Tutkimuksessa siis nimenomaan tarkastellaan sitä kokemusta, jonka ahdistuneisuus tai ahdistava tilanne on opiskelijassa aiheuttanut.

Olen luokanopettajaopiskelija Lapin yliopistosta ja olen omissa opinnoissani huomannut, kuinka opintojen aikataulut ja laaja kirjo voivat aiheuttaa ahdistusta opiskelijassa. Useat erilaiset oppimistilanteet, joihin sisältyy esiintymistä ja arvioitavia suorituksia, aiheuttavat paineita onnistumisesta ja siten voivat tuntua ahdistavilta. Henkilökohtaiset kokemukset ovat usein hyvä asia fenomenologisessa tutkimuksessa, sillä tietoisuus ilmiön olemuksesta voi antaa tutkijalle keinoja tutkimukseen valmistautumiseen ja siten mahdollistaa ilmiön mahdollisimman monien aspektien tutkiminen (van Manen 2014, 313). Valitsin tutkittavaksi kohteeksi nimenomaan luokanopettajaopiskelijat, sillä luokanopettajaopinnot pitävät sisällään suuren määrän erilaisia opintoja ja nimenomaan opintojen monipuolisuus tekee siitä erilaisen suhteessa muihin akateemisiin koulutuksiin.

Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opinto-oppaassa kerrotaan, kuinka pakollisiin opetettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaisiin opintoihin kuuluu laaja skaala erilaisia aiheita ja kursseja, jotka opiskelijan on suoritettava tutkintoaan varten. Esimerkkeinä toimivat muun muassa musiikki, kuvataide, liikunta, matematiikka ja fysiikka –kemia. (Autti 2018, 56.)

Luokanopettajaopiskelijat tekevät esseitä ja tenttejä aivan kuten muidenkin alojen opiskelija mutta luokanopettajaopinnoissa on näiden lisäksi paljon esiintymistä edellä mainittuihin aihekokonaisuuksiin liittyen, opetusharjoitteluita ja muita tämän kaltaisia tilanteita, jotka voivat aiheuttaa ahdistusta. Lisäksi luokanopettajaopiskelijoista tekee mielenkiintoisen tutkimuskohteen se, että heidät on valittu opintoihin kirjallisen kokeen ja haastattelujen perusteella. Opiskelijoiden tulisi siis lähtökohtaisesti olla ihmisiä, jotka selviytyvät, ainakin ulkoisesti, hyvin esiintymistilanteista. Tässä tutkimuksessa pyritäänkin raottamaan kantta ja kurkistamaan tämän ulkoisesti hyvin pärjäävän kuoren alle ja selvittämään, millaisia ahdistuneisuuden aiheita ja syitä siellä piilee.

Benjamin Ayres ja Michelle Bristow (2009, 45-46) kertovat tutkimuksessaan, kuinka suurin osa opiskelijoista kokee jonkun asteista sosiaalista ahdistusta opintojen aikana. Lisäksi useat kokevat kroonista ahdistusta sosiaalisista tilanteista

ja siihen liittyy vahvaa pelkoa siitä, miten muut heidät arvioivat. Tällä voi olla negatiivisia vaikutuksia opiskelijan arkeen ja se voi näkyä opiskelijoiden alkoholin juomisen lisääntymisenä, sosiaalisena eristäytymisenä ja lisätä masentumisen riskiä. Miten opiskelijat nämä paineet ja jännittämiset käsittelevät, jää jokaisen omalle kontolle. Huonosti toimivat selviytymiskeinot, kuten eristäytyminen ja juominen voivat olla erityisen vahingollisia opinnoille.

Kaikkia jännittää joskus, useilla jännitys ilmenee esimerkiksi juuri ennen esiintymistä perhosina vatsassa. Jännittäminen ei kuitenkaan ole kaikille ongelma. Jännittäminen voi pahimmillaan estää toteuttamasta suunnitelmiaan ja unelmiaan, tekemästä jokapäiväisiä asioita tai aiheuttaa itseinhoa, häpeää ja ahdistusta. (Aavasto, Kaulio, Syrjälä 2008, 8) Ahdistuneisuudella tarkoitetaan sisäistä levottomuuden, paniikin, kauhun tai jännityksen tunnetta (Isometsä 2014, 288). Jännitystä ja ahdistusta opinnoissa voi aiheuttaa lukuisat eri asiat. Menestyminen ja kiireellinen aikataulu tai sosiaaliset tilanteet voivat aiheuttaa ahdistusta opiskelijassa. Ahdistus opinnoissa liittyy opiskelijoilla usein esimerkiksi tentteihin, kotona opiskeluun ja luokassa olemiseen (Pekrun, Goetz, Titz, Perry 2002, 93). Pekrun kollegoineen tuovat Münchenin yliopiston tuottamassa, viiden tutkimuksen kokonaisuudessa esiin, kuinka akateemisilla opiskelijoilla ahdistuneisuus oli tutkimuksessa useimmin esiin noussut tunne, kattaen 15-25% kaikista tutkimuksessa esiin nousseista tunteista (2002, 93). Aihe on ajankohtainen ja Helsingin Sanomat uutisoi 11.12.2014, että masennus ja ahdistuneisuus ovat yleisimmät syyt opiskelijoiden lääkärikäynteihin (Helsingin Sanomat, Linkki 3).

Huolestuneisuus, pelko ja ahdistuneisuus ovat luonnollisia reaktioita tilanteissa, joissa ihminen kokee kriisin tai esimerkiksi jonkun suuren valinnan. Ne toimivat eräänlaisina varoitussignaaleina ja ovat olleet välttämättömiä lajin selviytymisen kannalta. Ahdistusta voi aiheutua esimerkiksi liian monesta keskeneräisestä asiasta. Tällainen ahdistus menee yleensä ohi, kun työt saadaan tehtyä ja tällaisissa tapauksissa ahdistus on vaikuttanut positiivisesti suoritukseen saaden hänet kehit-

tämään itseään. Pidempään jatkuessa ahdistus ja pelko voivat saada ahdistuneisuushäiriön piirteitä, jolloin on hyvä saada keskusteluapua, läheisten tukea tai jopa lääkitystä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa, Virta 2014, 107.)

Myöhemmin tekstissä tutustutaan käsitteeseen *virtaus*, joka osoittaa, kuinka älyllisen toiminnan kehittyminen voi ohjautua emotionaalisten kokemusten kautta. Oppimiseen liittyvät negatiiviset kokemukset ovat yleisiä ja jo hyvin varhaisessa vaiheessa ihminen alkaa verrata itseään ja oppimiskykyään muihin. Älykkään toiminnan kehittyminen on siis myös tunteisiin ja sosiaalisiin asioihin liittyvä prosessi. (Hakkarainen, Lonka, Lipponen 2004, 199.)

Varila (1999, 58) on tutkinut kasvatustieteen opiskelijoiden myönteisiä sekä kielteisiä oppimiskokemuksia esseekysymysten avulla. Noin kolmannes vastasi tärkeimmäksi positiiviseksi oppimisen vuorovaikutussuhteeksi ystävät tai muut opiskelijat. Viidennes opiskelijoista koki auktoriteetin, eli opettajan tai ohjaajan merkityksen suurimmaksi ja neljännnes koki näiden yhteisvaikutuksen olevan tärkeintä. Negatiivisissa oppimiskokemuksissa toiset ihmiset olivat myös suuressa roolissa. Lähes puolet kokivat koko vuorovaikutustilanteen merkitykselliseksi ja hieman yli kolmannes koki erityisesti opettajan tai ohjaajan roolin merkitykselliseksi. Ihmisen selviytyminen vuorovaikutustilanteissa siis vaikuttaa siihen, että onko oppimiskokemus positiivinen vai negatiivinen. Jos ihminen kokee esimerkiksi sosiaaliset tilanteet ahdistaviksi, on vuorovaikutustilanteilla vaikea saavuttaa positiivisia oppimiskokemuksia.

Tehtävien vaikeusaste vaikuttaa myös opiskelijoiden tunteisiin oppimistilanteissa. Ihmisen oma persoonallisuus vaikuttaa siihen, miten he reagoivat vaikeisiin tehtäviin. Jotkut pitävät haasteista ja keskittyvät vaikeaan tehtävään syvästi, kun taas toisilla se aiheuttaa negatiivisia tunteita ja ahdistusta. Ne, joilla vaikea tehtävä aiheuttaa negatiivisia tunteita, kokevat tehtävän usein olevan erilainen heille kuin muille ja yrittävät siten suojella minuttaan ja itseään nöyryyttävältä tilanteelta. He usein myös vetäytyvät tilanteista ja keskittävät energiansa ja käyttäytymisensä johonkin muuhun, kuin itse tehtävään. Tyypillistä on myös, että

opiskelija on kovin huolissaan siitä, että minkälaisen kuvan hän antaa itsestään muille ja että mitä opettaja hänestä ajattelee. (Hakkarainen, Lonka, Lipponen 2004, 202.)

Emootiotutkimuksessa ei enää nykyään pidetä tunteita häiriötekijöinä, vaan niillä on suuri rooli sosiaalisten suhteiden ja jotain tiettyä päämäärää tavoittelevan toiminnan säätelyssä. Tunteet auttavat ihmistä priorisoimaan, mikä helpottaa toiminnan jäsentämistä ja ympäristöön sopeutumista. Tunteet auttavat jaksamaan ja pitävät virettä yllä, auttaen siten tavoitteellisen toiminnan ylläpitämistä. Positiiviset tunteet ja tunnetilat helpottavat ja sujuvoittavat toimintaa. (Hakkarainen, Lonka, Lipponen 2004, 210.)

Opiskelijat, joiden jännittäminen on suurta tai he kokevat tenttiahdistusta, ovat usein taipuvaisempia pinnalliseen oppimiseen. Tämä voi johtua kapasiteetin ja huomion väärästä suuntaamisesta. Energia ja keskittyminen kuluvat pelkoon epäonnistumisesta, ja huomio ei säily asioiden oppimisessa ja niiden syvällisessä käsittelyssä. Jännittäminen pienissä määrin yleensä vain parantaa suoritusta, sillä se tekee suorituksesta intensiivisen, perimmäistarkoituksensa mukaisesti. Kohtuuttoman suuri jännitys tai tilanteen kohtuuttoman uhkaavaksi kokeminen saattaa kuitenkin lamauttaa. (Hakkarainen ym. 2004, 214.)

Tutkimuksessa esille tulevia ahdistuksen ilmenemisiä ja siitä selviytymiskeinoja verrataan eri ahdistuneisuushäiriöiden lääketieteellisiin kuvauksiin, sillä rajaa ahdistuneisuuden ja ahdistushäiriön välille on vaikea vetää (Starcevic 2004, 1). Ahdistuneisuushäiriöiden lääketieteellisiä kuvauksia käytetään tässä tutkimuksessa tutkittavien kokeman ahdistuksen ymmärtämiseen ja kategorioimiseen. Ahdistushäiriöiden ja tavallisen ahdistuneisuuden oireet ovat hyvin saman tyyppisiä ja suurin ero on oireiden voimakkuus, toistuvuus ja pitkäkestoisuus (Strandholm & Ranta 2013, 17) (Isometsä 2014, 288). Tutkimuksen tarkoituksena ei ole diagnosoida ketään eikä tutkimuksessa sellaista myöskään tehdä, vaan tutkimuksessa



tutkitaan nimenomaan kokemusta, joka luokanopettajaopiskelijoilla ahdistuneisuudesta opintoihin liittyen on.

Ahdistushäiriöitä on tutkittu paljon, niin maailmanlaajuisesti kuin Suomessakin. Aiheesta löytyy paljon kirjallisuutta, kansainvälisesti muun muassa Vladanilta (2004), Starcevicilta (2004) ja Königniltä (2015). Suomessa aihetta ovat tutkineet esimerkiksi Strandholm ja Ranta (2013), sekä Kunttu ja Pesonen (2013). Ayres ja Bristow (2009) ovat tutkineet yliopisto-opiskelijoiden ahdistuneisuutta ja fokusoivat tutkimuksensa erityisesti sosiaaliseen ahdistukseen. Nature-sivuston molecular psychiatry osiossa 15.11.2016 julkaistu Mohammadin, Marchisellan ja Ortega-Martinezin artikkeli kertoo, kuinka ahdistuneisuuden ja masennuksen hoitoon on löydetty uusi keino. Samassa artikkelissa käy myös ilmi, kuinka masentuneisuus ja ahdistushäiriöt ovat maailmanlaajuisesti yksi merkittävimmistä työkykyä ja elämänhallintaa heikentävistä tekijöistä (Nature.com, Linkki 4). Ahdistuksen tunnetta ja kokemuksia siitä ilman erillistä diagnoosia on kuitenkin tutkittu verrattain vähän. Ahdistuksen tunnetta ja sen vaikutusta urheiluasuoritukseen on tutkittu.

Tässä tutkimuksessa keskitytään Lapin yliopiston luokanopettajakoulutuksen opiskelijoihin. Tutkimus on rajattu vain yhden yliopiston osalle, jotta vastaajilla olisi mahdollisimman samankaltaiset opinnot takana ja siten heidän kokemuksiansa vertailu on helpompaa. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena sähköpostitse. Haastattelusähköposti lähetettiin viidelletoista luokanopettajaopiskelijalle Lapin yliopistossa. Viisitoista haastateltavaa on valittu tutkijan omia kontakteja hyödyntäen siten, että vuosikursseilta 1-5, on kustakin kolme haastateltavaa. Haastateltavat valittiin eri vuosikursseilta siksi, koska opintojen sisältö vaihtelee paljon vuosikurskien välillä ja tutkimuksen on tarkoitus luoda katsaus luokanopettajaopiskelijoiden kokemaan ahdistuneisuuteen opintojen aikana.

Lapin yliopistossa luokanopettajakoulutuksessa pääaineena on kasvatustiede ja se on maisterintutkintoon johtava koulutus. Koulutuksen tavoitteena on kouluttaa

luovasti ja joustavasti toimivia pedagogiikan ja didaktiikan asiantuntijoita muuttuviin olosuhteisiin ja moniammatilliseen yhteistyöhön. Koulutuksessa tuetaan opiskelijan pedagogiikan ja opettajaidentiteetin rakentumista ja pyritään huomioimaan pohjoisen erityispiirteet. (Lapin yliopisto, Luokanopettajakoulutus, Linkki 1.)

Opiskelijoita ohjataan sitoutumaan lasten kokonaisvaltaisen oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseen ja opiskelijoista pyritään kouluttamaan eettisesti vastuullisia. Opiskelijoiden halutaan rakentavan koulutuksen aikana omaa opettajuuttaan ja hankkivan valmiuksia omalle ammatilliselle kehitymiselle. Lapin yliopiston luokanopettajakoulutuksessa opiskelija voi suunnata omia opintojaan mielenkiintonsa mukaan valinnaisten ja sivuaineopintojen avulla. (Lapin yliopisto, Luokanopettajakoulutus, Linkki 1.)

Lapin yliopisto on nettisivuillaan listannut luokanopettajakoulutuksensa tavoitteiksi, että opiskelija kykenee toimimaan kasvatuksen ja opetuksen eri toimijoiden kanssa vuorovaikutteisessa yhteistyössä ja tunnistaa sekä ymmärtää yhteiskunnan rakenteet ja niiden merkityksen opetuksessa ja kasvatuksessa. Opiskelijan tulee myös osata tulkita esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmaa soveltaen, arvioiden ja kehittären sitä. Koulutuksen jälkeen tavoitteena on, että opiskelija osaa kuvata ja ymmärtää lapsen ja nuoren yksilölliset ja yleiset kehityspiirteet sekä niiden merkityksen pedagogiikassa ja inklusiivisessa kasvatuksessa. Opiskelijan on myös osattava soveltaa työssään tutkimus- ja teoriakäytäntöä sekä tiedostaa ja reflektoida toimintaansa ja pedagogista ajatteluaan kehittävästi ja uudistavasti. Koulutuksen jälkeen opiskelijan tulee osata oman ammatillisen identiteettinsä ja pedagogisen teoriansa rakentumisen kuvaaminen ja käsitteellistäminen, sekä niiden merkityksen tiedostaminen työlle. Lisäksi opiskelija omaa valmiudet työnsä ja koulun kehittämiseen itsenäisen tieteellisen ajattelun ja tutkimustyön avulla. (Lapin yliopisto, Luokanopettajakoulutus, osaamistavoitteet, Linkki 2.)

Tutkimus on fenomenologinen tutkimus, jossa tutkitaan luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia ahdistuneisuudesta opintojen aikana. Tutkimus tuottaa tietoa opiskelijoiden kokemasta ahdistuksesta opintojen aikana, sekä keinoista joilla he siitä selviävät. Älykkään toiminnan kehittyminen on tunteisiin ja sosiaalisiin asioihin liittyvä prosessi (Hakkarainen, Lonka, Lipponen 2004, 199), joten ahdistuneisuudentunteen kokemus vaikuttaa opiskeluihin ja niissä menestymiseen. Kun tulevaisuuden opettajien, eli nykyisten luokanopettajaopiskelijoiden ahdistuneisuus ja sen syyt pyritään kartoittamaan opintojen aikana, voidaan siten myös pyrkiä luomaan keinoja ahdistuneisuudesta selviämiseen, mikä on ensiarvoisen tärkeä asia opettajan työssä.

## 2. Ahdistuneisuus

Sartre on määritellyt ahdistuksen peloksi siitä, ettei kykene saavuttamaan yleisiä standardeja tai ylläpitämään niitä. Jaspersin mukaan ahdistus on sitä, kun ihminen kokee, ettei pysty saavuttamaan tavoitteitaan tai tekemään asioita joita hänen tulee tehdä. (Sieber, O'Neil, Tobias 1977, 13-14.) Ahdistuneisuus on hyvin saman kaltainen tunnetila kuin pelko. Ahdistuneisuudella tarkoitetaan sisäistä levottomuuden, paniikin, kauhun tai jännityksen tunnetta. Pelko ei kuitenkaan ole sama asia kuin ahdistuneisuus, sillä pelko on evoluution muovaama tunne, joka syntyy, kun havaitsee ulkoisen vaaran. Ahdistuneisuudessa sitä vastoin ei ole ulkoista vaaraa tai pelko on henkilön itsensäkin mielestä suhteettoman suuri ulkoiseen vaaraan nähden. (Isometsä 2014, 288.) Ahdistusta voidaan myös kuvailla eräänlaisena epäonnistumisen pelkona, tai pelkona siitä, että ettei kykene saavuttamaan sisäisiä tai koettuja standardeja tai pelkona omien sisäisten standardien riittämättömyydestä. (Sieber, O'Neil, Tobias 1977, 14.)

Ahdistuneisuutta ei tule sekoittaa ahdistuneisuushäiriöön, sillä ahdistuneisuus ja pelko ovat normaaleja tunnekokemuksia. Ahdistuneisuushäiriö on ahdistuneisuuden pitkäkestoista ja voimakasta jatkumista ja rajoittaa siten psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Isometsä 2014, 288.) Ohimenevä ahdistus on normaalia ja uusissa sosiaalisissa tilanteissa, menetyksissä ja epäonnistumisissa tunnettava lievä jännitys ja pelko ovat täysin luonnollisia (Strandholm & Ranta 2013, 17.)

Ahdistuneisuuden tunne on häiritsevä olotila ja siihen liittyy usein myös fyysisiä oireita. Huimaus, pahoinvointi ja hikoilu liittyvät usein ahdistukseen. Ahdistunut henkilö on usein tietoinen näistä oireista ja ne ovat merkittäviä asioita ahdistuneen henkilön mielessä. Ahdistuneisuus on ihmisen perustunteita, eikä sitä voida kokonaan välttää. (Sieber, O'Neil, Tobias 1977, 12.)

## 2.1. Ahdistuneisuus ja opinnot

Yliopisto-opiskelijoista suuri osa kokee ihmissuhteet stressaaviksi ja Ayresin ja Bristowin Belgiassa suorittaman tutkimuksen mukaan 20-50% opiskelijoista kokee olevansa ujoja. Kun ihminen joutuu pelkäämiinsä sosiaalisiin tilanteisiin, esimerkiksi esiintymään, se herättää lähes aina ahdistusreaktion. Nämä tilanteet joko keitetään tai vältellään ja ne aiheuttavat toimintakyvyn heikkenemistä ja/tai ahdistusta ja hätää. (Ayres & Bristow 2009, 46.)

Ayresin ja Bristowin kirjassaan esittelemät tutkimukset osoittavat, että suurin osa opiskelijoista kokee sosiaalisen ahdistuksen oireita joskus. Sosiaalisesti ahdistuneet opiskelijat ajattelevat sosiaalisista tilanteista ja omasta suoriutumisestaan niissä negatiivisesti. Lisäksi heillä on riski masentua ja sosiaalisten tilanteiden välttely ja eristäytyminen vain kasvattavat tätä riskiä. (Ayres & Bristow 2009, 48.) Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) vuonna 2012 tuottaman korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 5-7% opiskelijoista koki itsensä yksinäiseksi usein, tapasi ystäviä harvemmin kuin kuukausittain tai, että heillä ei ole mahdollisuutta keskustella asioista läheisten kanssa. Lisäksi noin kolmannes opiskelijoista ei kokenut kuuluvansa mihinkään ryhmään, vaikka tutkimuksessa myös esimerkiksi vuosikurssi ja ainejärjestö laskettiin ryhmiksi. (Kunttu & Pesonen 2013, 87-88.)

Yksi seuraus sosiaalisesta ahdistuksesta, joka voi koskea erityisesti yliopisto-opiskelijoita, on sosiaalisen ahdistuksen lisäämä alkoholin kulutus. Tutkimusten mukaan sosiaalisen ahdistuksen hoitaminen ja ehkäiseminen voi vaikuttaa merkittävästi opiskelijoiden alkoholin kulutukseen vähentävänä tekijänä. (Ayres & Bristow 2009, 48-49.)

Tenttiahdistus (testanxiety) on tenttitilanteissa koettavaa ahdistusta. Siihen kuuluu huolestuneisuutta ja toistuvia häiritseviä ajatuksia tilanteen aikana, mikä on

seurausta siitä, että tilanne koetaan uhkaavaksi. Tästä seuraa huoli epäonnistumisesta. (Boyle 2013, 142.) YTHS:n tuottama korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus osoittaa, että 26% opiskelijoista kokee menestyvänsä opinnoissa odotettua huonommin ja 14% koki hukkuvansa opintojen suureen määrään. (Kunttu & Pesonen 2013, 76-79.) Joissain tapauksissa opiskelijat kokevat suuttumusta itselleen, koska ovat ahdistuneita koetilanteista. Joskus tämä vihaisuus voi jopa auttaa opiskelijaa selviytymään ahdistuksesta. (Pekrun, Goetz, Titz, Perry 2002, 93.) YTHS:n tutkimus selvitti myös, että viidennes opiskelijoista murehtii opiske-luasioita paljon myös vapaa-ajalla ja joka kymmenes opiskelija täytti kohonneen uupumisriskin määritelmän, tutkimuksessa asetetun rajan mukaan. (Kunttu & Pe-sonen 2013, 76-79.)

Hakkarainen, Lonka ja Lipponen (2004, 194-195), puhuvat kirjassaan *virtauk-sesta* (flow). Sillä tarkoitetaan tunnetta tai elämystä, jossa henkilö uppoutuu sy-västi opiskeltavaan aiheeseen tai tehtävään. Virtauskokemuksen saavuttaminen vaatii yleensä tehtävää, jonka henkilö kokee pystyvänsä suorittamaan. Virtaus-kokemusta esiintyy erityisesti silloin, kun ihminen kokee työskentelevänsä omien kykyjensä ääri rajoilla. Kun ihminen saavuttaa virtauskokemuksen, hän ei koe epävarmuutta eikä vertaile itseään muihin, vaan kykenee unohtamaan muut mur-heensa ja keskittymään tehtävään täysin. Virtauksesta seuraa usein ihmisen kas-vua ja kehitystä. Jos haaste kuitenkin on liian suuri, tai tehtävä tuntuu mahdotto-malta, on seurauksena usein stressiä ja ahdistuneisuutta.

## 2.2. Ahdistuneisuus ja ahdistushäiriöt

Ahdistuneisuus ja ahdistushäiriö voidaan erottaa toisistaan taulukon 1 mukai- sesti. Kuviossa on jaettu ahdistuneisuuden eri osa-alueet subjektiiviseen, so- maattiseen, kognitiiviseen ja käyttäytymiseen perustuviin lohkoihin. Vaikka taulu- kossa on selkeät jaot normaalin ahdistumisen ja ahdistushäiriön välillä, voi rajaa näiden kahden välillä olla todellisuudessa vaikea löytää. (Starcevic 2004, 1) Siksi

tässä tutkimuksessa hyödynnetään ahdistuneisuushäiriöiden kuvauksia ahdistuneisuuden kokemuksen selventämisessä, sekä vertaillaan tutkittavien kokemaa ahdistusta eri ahdistushäiriöiden piirteisiin.

Normaalin ahdistuksen katsotaan usein olevan mukautuvaa, sillä se toimii eräänlaisena varoitussignaalina lähestyvää uhkaa kohtaan. Ahdistushäiriö sitä vastoin saa ihmisissä aikaan kohtuuttoman suuren reaktion uhkaan nähden ja samoin toimet uhkaa vastaan ovat liioitellun suuria. (Starcevic, 2004 1-2.) Normaali ahdistus on siis tilannekohtaista ahdistusta, joka muodostuu, kun jokin uhka lähestyy. Esimerkkinä voi toimia tilanne, jossa opiskelijan tulee esiintyä luokan edessä ja hän kokee tilanteesta lievää ahdistumista. Ahdistushäiriön tyyppisistä oireista voidaan puhua, kun tilanne aiheuttaa opiskelijassa voimakkaan ahdistusreaktion ja hän mahdollisesti tekee toimia pystyäkseen välttämään tilanteen. Königin (2015, 22) mukaan tilanteen välttely on vastaava reaktio pakenemiselle todellisesta tai kuvitteellisesta vaaratilanteesta, eli tässä tapauksessa esiintymisestä.

*Taulukko 1, epänormaalin ja normaalin ahdistuksen piirteet (Mukaillen Starcevic, 2004, 2)*

<b>Kategoria</b>	<b>Epänormaali ahdistus</b>	<b>Normaali ahdistus</b>
<b><i>Intensiivisyys</i></b>	Verrattain korkea ja/tai liian suurta tilanteeseen tai olosuhteisiin nähden	Verrattain matalaa ja/tai sopivaa tilanteeseen ja olosuhteisiin nähden
<b><i>Kesto</i></b>	Pitkä kestoisempaa ja toistuvaa	Lyhyt kestoisempaa
<b><i>Huolestuneisuus ahdistuksesta</i></b>	Kyllä	Ei
<b><i>Kokemuksen laatu</i></b>	Ahdistavaa, musertavaa ja lamauttavaa	Epämiellyttävää, mutta ei liian ahdistavaa tai ei pitkäkestoista
<b><i>Vaikutukset käyttökseen ja toimintaan</i></b>	Aiheuttaa pitkäkestoisia muutoksia käytöksessä ja huonontaa toimintakykyä	Yleensä ei vaikuta käyttäytymiseen muuta kuin hetkellisesti, ei vaikuta toimintakykyyn

Ahdistuneisuushäiriössä ahdistuneisuus on psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä heikentävää ja pitkäkestoista. Ahdistushäiriössä ahdistuneisuuteen liittyy myös muita oireita, esimerkiksi välttämiskäyttäytyminen ahdistuneisuuskokemusten takia ja autonomisen hermoston aktivoitumisen oireet. Ahdistuneisuushäiriöt ovat useimmin esiintyviä mielenterveyden häiriöitä ja niillä on suuri kansanterveydellinen merkitys. Ahdistushäiriöiden luokittelu perustuu keskeisesti siihen, että liittyykö ahdistukseen fobisia eli pelko-oireita, taulukon 2 mukaisesti. Ahdistushäiriöt, joissa pelko-oireita esiintyy, ovat *pelko-oireisia ahdistushäiriöitä* ja ne, joissa pelko-oireita ei esiinny ovat *muut ahdistushäiriöt*. (Isometsä 2007, 223-224.)

Taulukko 2, Keskeiset ahdistuneisuushäiriöt. (Isometsä 2007, 223)

Häiriö	Ahdistuneisuuden kliininen kuva	Välttämiskäyttäytyminen
<b>Paniikkihäiriö ilman agorafobiaa</b>	Toistuvia, myös spontaaneja paniikkikohtauksia	Ei esiinny
<b>Paniikkihäiriö ja agorafobia</b>	Toistuvia, myös spontaaneja paniikkikohtauksia	Julkiset paikat
<b>Sosiaalinen fobia</b>	Ahdistuneisuus sosiaalisissa tilanteissa	Sosiaaliset tilanteet
<b>Määräkohteinen pelko</b>	Ahdistuneisuus kohteelle altistuessa	Fobian kohde
<b>Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö</b>	Krooninen ahdistuneisuus ja kyvyttömyys hallita huolestuneisuutta	Ei esiinny
<b>Pakko-oireinen häiriö</b>	Pakkoajatuksia ja -toimintoja	Obsessioiden kohteisiin liittyvä välttäminen
<b>Traumaperäinen stressihäiriö</b>	Traumamielikuvien toistuminen, kohonnut vireystila, turtuminen	Traumaan assosioituvat tilanteet



*Paniikkihäiriö ilman agorafobiaa* tarkoittaa toistuvia odottamattomia paniikkikohtauksia, ilman julkisten paikkojen pelkoa. Kohtausten voimakkuus aiheuttaa huolen uusista kohtauksista ja sen negatiivisista vaikutuksista. (Isometsä 2007, 225.) Paniikkihäiriö voidaan jakaa kahteen osaan, paniikkikohtauksiin ja ahdistukseen tulevista, mahdollisista paniikkikohtauksista (Starcevic 2004, 14).

Toistuvat paniikkikohtaukset voivat aiheuttaa potilaassa välttämismäisen tilanteita kohtaan, joissa paniikkikohtauksia voisi esiintyä. (Isometsä 2007, 224.) Paniikkikohtaukset eivät johdu fyysisestä sairaudesta ja ne ovat ainakin aluksi odottamattomia. Häiriön edetessä, voi henkilö aavistaa paniikkikohtausten alkamista tietyissä tilanteissa, joissa tietää niiden usein tulevan. *Ennakoiva ahdistus* on voimakas pelnomainen tunne mahdollisesta paniikkikohtauksesta, ja se esiintyy usein ennen paniikkikohtauksia. (Starcevic 2004, 14.)

Suurella osalla paniikkihäiriöstä kärsivistä siihen liittyy paniikkikohtausten takia myös julkisten paikkojen pelko. *Agorafobia* eli julkisten paikkojen pelko tarkoittaa välttämiskäyttäytymistä, joka on alkanut ahdistuneisuuskohtausten vaikutuksesta. Se voi liittyä paniikkikohtauksiin, esimerkiksi julkisten paikkojen pelkoon ja paniikkihäiriöön tai ahdistuskohtauksiin, jotka ovat paniikkikohtausta lievempiä, esimerkiksi julkisten paikkojen pelko ilman paniikkikohtauksia. (Isometsä 2007, 225.) Paniikkihäiriöstä ja agorafobiasta kärsivä ihminen pelkää tai pyrkii välttämään tilanteita, joissa hän ei voi saada apua mahdollisen paniikkikohtauksen tullessa tai joista ei pysty pakenemaan tai pakeneminen koettaisiin häpeälliseksi. (Starcevic 2004, 14.)

Paniikkihäiriön ensioireena on yleensä tahaton ja yllättävä paniikkikohtaus. Voimakas ja äkillinen ahdistuskohtaus, joka sisältää usein myös somaattisia eli ruumiillisia oireita sekä mielen ja kehon hallinnan menettämisen tunnetta. (Isometsä 2007, 226.) Paniikkikohtauksesta ei ole olemassa tarkkaa universaalia määritelmää, sillä sen oireet ja esiintyminen vaihtelevat paljon ihmisestä riippuen. Paniikkikohtausta voidaan kuitenkin kuvailla voimakkaaksi ahdistuksen äkilliseksi tun-

teeksi. Paniikkikohtauksessa ihminen kokee, että jotain kamalaa on tapahtumassa ja hänen on päästävä tilanteesta pois välttääkseen sen. Paniikkikohtaus saavuttaa huippunsa nopeasti, noin kymmenessä minuutissa ja sen kesto on yleensä noin puolituntia. Kohtausten tiheys vaihtelee paljon, ne voivat olla vuosittaisia, kuukausittaisia tai jopa päivittäisiä. (Starcevic 2004, 15.) Kohtausten toistuva esiintyminen aiheuttaa usein kohtausten pelokasta odottamista ja huolta omasta terveydestä. Jos paniikkikohtaukset ovat esiintyneet joissain tietyissä tilanteissa tai paikoissa, voi siitä seurata välttämiskäyttäytymistä eli tilanteen välttelyä, uuden kohtauksen pelossa. Tilanteiden tai paikkojen välttely voi johtua myös kohtausten aiheuttamasta häpeästä tai hämmennyksestä. Välttämiskäyttäytymistä voi esiintyä myös tilanteita tai paikkoja kohtaan joissa ei kohtausta ole aiemmin tullut, mikäli on olemassa pelko ahdistuskohtauksesta. (Isometsä 2007, 226-227.)

Paniikkikohtauksen erottaa, taulukon 3 mukaisesti, pelkästä voimakkaasta ahdistuksen tunteesta sen yhtäkkisyys, nopea huipun saavuttaminen, pikainen ratkaisun tarve ja halu päästä pois tilanteesta, kohtauksen lyhyt kesto, voimakkaat fyysiset oireet ja niiden aiheuttama paniikki sekä huoli omasta terveydestä. (Starcevic 2004, 16.)

Taulukko 3, paniikkikohtauksen ja ahdistuneisuuden eroavaisuuksia. (Mukaien Starcevic 2004, 16)

Kategoria	Paniikkikohtaus	Ahdistuneisuus
<b>Alkaminen</b>	Yhtäkkiäinen, yllättävä	Enemmän asteittaista
<b>Ahdistuneisuuden huipun saavuttaminen</b>	Todella nopea, maksimissaan 10 minuuttia	Hitaammin
<b>Fyysiset oireet</b>	Todella näkyvät	Ei välttämättä näkyvää
<b>Tilanteen kokeminen katastrofiseksi</b>	Todella tyypillistä ja näkyvää	Ei niin tyypillistä eikä näkyvää
<b>Vaikutus käytöseen</b>	Välitön pakeneminen tilanteesta	Viivästynyt pakeneminen ja tilanteen välttely
<b>Yleinen kesto</b>	Verrattain lyhyttä	Vaihtelee, mutta yleensä pitkäkestoista

*Sosiaalinen fobia* eli sosiaalinen ahdistuneisuushäiriö on liioitellun suuri tai ilman syytä oleva pelko tilanteista joissa henkilön käytöstä tai olemusta saatetaan arvioida tai kommentoida. Tämä johtuu henkilön olettamuksesta tulla arvioiduksi negatiivisesti, mikä johtaa pelkoon nöyryytyksestä tai häpeästä. (Starcevic 2004, 141.) Henkilö kokee, että muut arvioivat häntä jatkuvasti ja kriittisesti (Strandholm & Ranta 2013, 20.)

Sosiaaliseen fobiaan liittyy sosiaalisten tilanteiden toistuvaa välttelyä sekä ahdistumista ja se on hyvin intensiivistä. Tavallisimpia ahdistuneisuutta aiheuttavia sosiaalisia tilanteita ovat esimerkiksi ruokailut, esimiesten tai vieraiden ihmisten tapaminen, esiintymistilanteet ja tilanteet, joissa toiset katselevat. Yleensä oireita ei esiinny läheisten omaisten tai toisaalta myöskään täysin tuntemattomien ihmisten seurassa. (Isometsä 2007, 246-247.)

Tyypillisiä fyysisiä oireita sosiaalisesta pelosta kärsivälle ovat punastuminen ja käsien tärinä. Oireet aiheuttavat huolta niiden näkymisestä ja huoli saattaa laukaista oireen. Henkilö voi esimerkiksi pelätä, että hänen kätensä tärisevät ja ne alkavat täristä koska hän pelkää sitä ja pelko aiheuttaa ylivirittyneisyystilan. (Strandholm & Ranta 2013, 19.)

*Määräkohteiset pelot* ovat mielenterveyden häiriöitä, joissa pelko kohdistuu johonkin tiettyyn paikkaan, tapahtumaan tai objektiin. Tyypillisesti henkilö ymmärtää pelkonsa aiheettomuuden mutta se on silti hallitsematonta. Yleisiä pelon kohteita ovat esimerkiksi korkeat paikat, pimeä, hämähäkit ja lentäminen. (Taiminen & Isometsä 2007, 238.) Häiriöön liittyy usein pelko myös siitä, kuinka henkilö selviää pelkonsa kohteen kohtaamisesta. Reaktiot ovat vaihtelevia. Ne voivat olla esimerkiksi voimakas ahdistuneisuuskohtaus tai pelko tilanteen hallinnan menettämisestä. (Strandholm & Ranta 2013, 21.)

Määräkohteinen pelko poikkeaa julkisten paikkojen pelosta ja sosiaalisesta pelosta siten, että määräkohteisessa pelossa pelon kohde on jokin tietty asia. (Starcevic 2004, 191.) Eli esimerkiksi, kun julkisten paikkojen pelosta kärsivä välttelee julkisia paikkoja, voi määräkohteisesta pelosta kärsivä vältellä jotain tiettyä julkista paikkaa. Lisäksi osa peloista voi olla jollain tapaa aiheellisia, esimerkiksi henkilön, joka pelkää myrkkykäärmeen puremaa, on ihan aiheellistakin pelätä sitä (Starcevic 2004, 191). Pelko luokitellaan määräkohteiseksi peloksi vasta kun se alkaa vaikuttaa potilaan elämään (Taiminen & Isometsä 2007, 238-239). Esimerkiksi tässä käärmetapauksessa, jos henkilö ei tämän käärme pelon takia suostu esimerkiksi matkustamaan maihin joissa myrkkykäärmeitä esiintyy. Määräkohteiseksi peloksi ei myöskään lasketa pelkoja, jotka ovat muodostuneen jonkun tapahtuman tai trauman myötä (Strandholm & Ranta 2013, 21).

*Yleistynyt ahdistuneisuus* on aikaisessa vaiheessa alkava, pitkäkestoinen ja varsin tavallinen ahdistuneisuushäiriö. Se esiintyy tyypillisesti masennuksen ja muiden ahdistuneisuushäiriöiden kanssa samanaikaisesti. Ahdistuneisuus, liiallinen huolestuneisuus ja useat somaattiset oireet ovat keskeisiä piirteitä yleistyneelle

ahdistuneisuushäiriölle. (Koponen 2007, 256.) Huolta aiheuttavat asiat liittyvät usein eri arkielämän tapahtumiin, esimerkiksi talouteen, terveyteen ja tulevaisuuteen, sekä asioihin, jotka ovat hallitsemattomissa. (Strandholm & Ranta 2013, 23.)

Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön fyysiset oireet ovat yleensä lievempiä kuin paniikkihäiriössä ja välttelyä sekä muille ahdistuneisuushäiriölle tyypillisiä oireita on vähemmän (Starcevic 2004, 102). Häiriö ilmenee toistuvina huolina, joita voi olla vaikea pukea sanoiksi ja ne tuntuvat hallitsemattomilta (Strandholm, Ranta 2013, 23). Huolet voivat olla sinällään aiheellisia, esimerkiksi lapselle tapahtuva tapaturma, mutta yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsivä kokee huolen toteutumisen paljon todennäköisemmäksi kuin se todellisuudessa on ja huoli on jatkuvasti läsnä. Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä ei olekaan olennaista mistä asioista henkilö huolehtii, vaan miten hän huolehtii. (Starcevic 2004, 103-104.)

Fyysinen levottomuus, aktiivisuus, psyykinen jännittyneisyys ja ärtyvyys ovat tyypillisiä yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä ja niistä seuraa usein nukahtamisvaikeuksia sekä pää- ja lihassärkyjä. (Strandholm & Ranta 2013, 23.) Häiriöstä kärsivät kuvailet usein oloaan jatkuvasti hermostuneeksi, kykenemättömäksi rentoutumaan ja muiksi tämän kaltaisiksi olotiloiksi. Heillä on keskittymisvaikeuksia ja he ovat ikään kuin jatkuvasti varuillaan, odottaen, että jotain pahaa tapahtuisi. (Starcevic 2004, 104-105.)

Pakkoajatukset ja pakkotoiminnot ovat *pakko-oireisen häiriön* keskeisimmät oireet. Pakkoajatukset ovat toistuvia ahdistavia ja epämiellyttäviä ajatuksia, jotka tuntuvat vierailta ja niistä on vaikea päästä eroon. (Koponen 2007, 262.) Pakkoajatukset voivat olla merkitykseltään vähäisiä ja mekaanisia. Ne liittyvät usein esimerkiksi tartunnan saamiseen, uskontoon, symmetriaan, seksuaalisuuteen tai toisen vahingoittamiseen. (Strandholm & Ranta 2013, 24.)

Toistuvia toimintaketjuja kutsutaan pakkotoiminnoiksi. Niiden tehtävänä on vähentää pakkoajatuksiin liittyvää ahdistuneisuutta. (Koponen 2007, 262.) Käsien

pesu, tarkistaminen ja toistaminen ovat yleisiä esimerkkejä pakkotoiminnoista (Strandholm & Ranta 2013, 24).

Psyykkisestä traumasta voi seurata *traumaperäinen stressireaktio*. Se kehittyy poikkeuksellisen voimakkaan tapahtuman tai tilanteen seurauksena, joka aiheuttaisi psyykkistä kärsimystä tai ahdistuneisuutta melkein kelle tahansa. (Henriksson & Lönqvist 2007, 294.) Pelot, ahdistuneisuus, välttely ja keholliset oireet ovat yleisiä traumaperäisessä stressireaktiossa. Myös elimellisen stressihormonien säätely- ja palautusjärjestelmän häiriintyminen on todennäköistä. (Strandholm & Ranta 2013, 24.)

Traumaperäinen stressioireyhtymä voidaan jakaa kolmeen osaan sen oireiden mukaan. Ensimmäisen ryhmän tyypillinen oiremuoto on traumaattisen tapahtuman toistuminen psykologisesti. Toisen ryhmän oireet ovat välttämiskäyttäytyminen ja turtuminen reaktiotasolla. Jaottelun kolmannessa ryhmässä oireena on kohonnut vireystila. (Henriksson & Lönqvist 2007, 294.)

### 3. Tutkimuksen toteuttaminen ja menetelmälliset ratkaisut

Tässä osiossa selvennetään tutkimuksen toteuttamista ja menetelmällisiä ratkaisuja. Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen fenomenologinen tutkimus. Tutkimuksessa käytetään teorialähtöistä analyysia ja tutkimus toteutetaan haastatteluiden avulla.

#### 3.1. Laadullinen tutkimus

Laadullisilla eli kvalitatiivisilla tutkimusmenetelmillä ymmärretään tavallisimmin kenttätutkimusmenetelmiä, jotka eivät ole tilastollisia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston hankinta on tutkijan huomion keskipisteenä ja on tärkeää pystyä todistamaan, ettei aineiston hankinnan tieteellisyyttä voida kyseenalaistaa tutkimuksessa vallinneiden olosuhteiden takia. (Grönfors 1982, 11.) Laadullisessa tutkimuksessa korostuu ymmärtäminen ja tulkinta, eli ilmiöiden merkitysten ymmärtäminen. Laadullisen tutkimusmenetelmän syntyyn vaikutti määrällisen tutkimusmenetelmän saama kritiikki sen subjektittomuudesta, vaikka subjektiivisuuden on todettu mahdollistavan paremmin objektiivisuus. Toisaalta laadullinen tutkimus menetelmä on itse saanut kritiikkiä juuri liiallisesta subjektiivisuudesta ja luotettavuuskysymyksistä. (Soininen 1995, 34.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan oma rooli aineiston keruuvaiheessa korostuu. Laadullista menetelmää käyttävä tutkija on usein henkilökohtaisessa kontaktissa tutkittaviin ja hänen omat haastattelu- ja kysymysentekotaidot määrittävät pitkälti tutkimuksen onnistumisen. (Grönfors 1982, 13.) Laadullisesta tutkimuksesta voidaan puhua prosessina, sillä aineistonkeruu tapahtuu inhimillisen välineen, eli tutkijan itsensä avulla ja näin ollen tutkijan omat näkökulmat ja tulkinnat

kasvavat ja kehittyvät jo aineistonkeruun aikana, tehden aineistonkeruusta jo eräänlaisen oppimisprosessin. (Kiviniemi 2015, 74.)

Laadullisessa tutkimuksessa on yleistä keskittyä suhteellisen pieneen otantaan ja pyrkiä sen perinpohjaiseen analysoimiseen. Tieteellisenä mittarina ei täten toimi aineiston määrä, vaan laatu. (Eskola & Suoranta 1998, 18.) Laadullisen tutkimuksen keskeiset tutkimusmenetelmät ovat havainnoiminen, tekstianalyysi, haastattelu ja litterointi. Havainnointi on laadullisessa tutkimuksessa tärkeä menetelmä, jotta tutkija ymmärtää toista kulttuuria. (Metsämuuronen 2009, 220.) Tässä tutkimuksessa tutkitaan tutkijalle ennalta tuttua joukkoa ja ilmiötä, josta hänellä on omakohtaisia kokemuksia. Havainnointi ja tutkittavan joukon kulttuuriin tutustuminen ja sen ymmärtäminen ovat tapahtuneet tutkittavien kanssa suoritettujen yhteisten opintojen avulla. Tutkijan tulisi pyrkiä vaikuttamaan mahdollisimman vähän siihen, millaisena tutkittavat kokemukset näyttäytyvät (Metsämuuronen 2006, 107), ja siksi yhteiset opinnot ja omakohtaiset kokemukset voivat myös olla riski. Omakohtaiset kokemukset voivat omalta osaltaan vaikuttaa siihen, millaisena tutkija tulkitsee kokemukset. Tämä riski on pyritty minimalisoimaan tutkimuksessa tarkalla keskittymisellä siihen, että omat kokemukset eivät tulkintaa ohjaisi, vaan omalta osaltaan auttaisivat ymmärtämään.

Tekstianalyysin avulla laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kulttuurin jäsenten kategorioita ja niiden käyttöä (Metsämuuronen 2009, 220). Tässä tutkimuksessa pyritään ymmärtämään, millaisena tutkittava joukko luonnehtii kokemansa ahdistuksen ja milloin he sitä kokevat opinnoissaan.

### **3.2. Fenomenologinen tutkimus**

Fenomenologia pohjautuu Edmund Husserlin filosofiseen työhön, joka lähtee siitä ajatuksesta, että jokaisessa kokemuksessa on rakenne tai luonne. Fenomenologiassa tutkitaan nimenomaan sitä, kuinka ihminen kokee jonkin tietyn ilmiön ja kuinka ilmiön tai tapahtuman merkitys rakentuu heidän mielessään, niin yksilö-



kuin kulttuuritasolla. (Vanderstoep & Johnston 2009, 206.) Fenomenologinen tutkimus ei anna suoria johtopäätöksiä tietystä ilmiöstä tai luo tiukkaa yleistettävää faktaa, vaan se toimii pääasiassa filosofisena keinona esittää kysymyksiä, tuoden esiin mahdollisia tapoja kokea jokin ilmiö. (van Manen 2014, 29.)

Tutkimuskohteena fenomenologisessa tutkimuksessa ovat ihmisten kokemukset. Kokemus koostuu subjektista, toiminnasta ja kohteesta, sekä niiden välisistä suhteista. (Metsämuuronen 2006, 165.) Tutkittavan välittömän kokemuksen esiin saamiseksi aineisto on hankittava siten, että tutkija vaikuttaisi mahdollisimman vähän tutkittavan esiin tuomiin kokemuksiin. Lisäksi kysymysten tulee olla laadukkaita, avoimia ja strukturoimattomia. (Metsämuuronen 2006, 170.) Kaikki ilmiöt merkitsevät yksilölle jotain ja ihmisen suhde maailman on intentionaalinen, joten kokemukset muodostuvat merkitysten mukaan. Tutkimuksen kohteena fenomenologisessa tutkimuksessa ovat siis kokemukset ja kokemusten merkitykset. Merkitykset, joiden avulla muodostamme käsityksemme todellisuudesta, ovat sidonnaisia yhteisöön jossa elämme, sillä ihminen on perusteiltaan yhteisöllinen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 40.)

Fenomenologiassa korostuvat keskeisesti deskriptio ja reduktio. Deskriptio on kaksimerkityksellinen käsite fenomenologisessa tutkimusprojektissa. Deskriptiolla tarkoitetaan tutkittavan omaa kuvausta kokemuksestaan ja tutkijan antamaa kuvausta tutkittavan kokemuksesta. Kyse on siis tutkittavan henkilön kokemuksen ja tutkijan kokemuksen ymmärtämisen ja kuvauksen vastaavuudesta. Tutkijan on pyrittävä kuvaamaan kokemus mahdollisimman samalla tavalla kuin tutkittava sen kuvasi. (Metsämuuronen 2006, 169.) Tämä edellyttää sitä, että tutkija pyrkii tietoisesti estämään kaikki ennako-oletuksensa ja teoreettisen tutkimusasenteensa, jotta kokemuksen ja merkityssuhteiden ymmärtäminen onnistuvat ilman, että ne sekoittuvat tutkijan omiin merkityssuhteisiin. (Lehtomaa 2008, 163.) Tutkijan omat ennako-oletukset pyrittiin tutkimuksessa minimoimaan siten, että tutkija keskittyi tarkasti aineistoa tutkiessaan siihen, että ei anna omien ennako-oletustensa vaikuttaa tutkimuksen kulkuun. Tutkijan omat ennako-oletukset aiheesta ovat voineet kuitenkin vaikuttaa siihen, miten aineistoa on tulkittu.

Reduktion avulla pyritään keskittämään tutkijan huomio olennaisuuksiin. Reduktio tapahtuu mielikuvatasolla ja siinä pyritään kohtaamaan kokemus sellaisena kuin se ilmenee, ilman etukäteisoletuksia tai -käsityksiä. (Metsämuuronen 2006, 169.)

Kokemusta pidetään fenomenologiassa erityisenä suhteena, merkityssuhteena. Suhteella tarkoitetaan subjektin ja objektin välistä suhdetta, joka muodostaa kokonaisuuden. Kokemus sisältää toimijan ja toiminnan kohteen. Kokemuksia tutkiessa on olennaista ottaa huomioon myös tutkittavien kohteiden elämäntilanne ja asiat, joihin hän on suhteessa. (Perttula 2008, 116-117.) Tässä tutkimuksessa tutkitaan siis opiskelijoiden kokemuksia heidän ja opintojen välisen suhteen aiheuttamasta ahdistuneisuuden tunteesta. Tutkijan on erittäin tärkeää kuvata, säilyttää ja ymmärtää kokemus ja ilmiö sellaisena kuin ne ovat, ilman, että ne muuttuvat tutkijan omien merkityssuhteiden mukaiseksi. (Lehtomaa 2008, 163.) Tutkijan oma tausta luokanopettajaopiskelijana voi vaikuttaa tähän tutkimukseen ja merkityssuhteiden luomiseen sekä negatiivisesti, että positiivisesti. Positiiviset vaikutukset näkyvät mahdollisesti siinä, että tutkija tuntee tutkittavan aiheen ja ymmärtää, mistä tutkittavat puhuvat. Negatiiviset vaikutukset voivat taas näkyä juuri siinä, että kun tutkija tuntee aiheen, hän voi mahdollisesti tulkita sitä liikaa. Tässä tutkimuksessa on analysointivaiheessa keskitytty tarkasti tähän, että liiallinen tulkinta saadaan karsittua.

Fenomenologista tutkimusta tehdessä on tärkeä muistaa, että jokainen kokemus jonka tutkimushenkilöt tuovat esiin, on jo itsessään hieman erilainen kuin alkupe-  
räinen kokemus. Koettu kokemus on aina täysin uniikki ja yksilökohtainen, eikä sen täydellinen kuvailu ole siten edes mahdollista. Tämä on siten yksi syy ja peruste fenomenologian olemassaololle, fenomenologinen tutkimus pyrkii tuomaan koetun kokemuksen mahdollisimman ymmärrettävästi esiin. Tutkimustyön tavoitteena ei ole tuoda tarkasti esiin yksittäisen ihmisen kokemusta, vaan valottaa ja tuoda esiin mahdollisia ihmisten kokemuksia, joiden avulla voidaan tutkia näiden kokemusten syitä ja merkitystä. (van Manen 2014, 313.)

Analysoin tutkimuksessani sähköpostihaastatteluiden avulla saamani materiaalin Lehtomaan Perttulan menetelmästä soveltamalla tavalla. Menetelmä on kaksiosainen ja jakaa kokemuksen merkityssuhteisiin, joista luodaan ensin yksilöllisiä ja siten yleisiä merkitysverkostoja. (Lehtomaa 2008, 181.) Kokemus puretaan ensin osiin, merkityssuhteisiin ja niistä luodaan sitten suurempia sisältöalueita, jotka kattavat merkittäviksi tutkimuksen kannalta esiin nousseet merkityssuhteet. Lopputuloksena fenomenologisessa tutkimuksessa on mahdollisimman tarkka ja muuntelematon kuvaus tutkimushenkilöiden kokemuksesta ja sen luonteesta sekä rakenteesta (Vanderstoep & Johnston 2009, 208). Valitsin tämän menetelmän, sillä se mielestäni toimii juuri minun tutkimuksessani hyvin kokemusten tulkintaan. Merkitysverkostojen luominen helpotti kokemusten analysointia, sillä siten yksittäisiä kokemuksia saatiin ”irrotettua” ja niiden toistuvuuden mukaan luotua siten mahdollisia kokemuksia, eli yleisiä merkitysverkostoja. Koska tutkimuksessani luotiin nimenomaan mahdollisia kokemuksia mitä luokanopettajaopiskelijalla voi olla liittyen ahdistuneisuuteen opinnoissa, eikä niinkään yksittäisten opiskelijoiden tarinaa heidän omasta ahdistuneisuuden kokemuksestaan.

Fenomenologiassa on olennaista, että ihminen rakentuu suhteessa maailmaan ja samalla itse rakentaa sitä. Tätä vastavuoroisuutta tutkitaan aina minä-perspektiivistä, eli tutkittavien näkökulmasta maailmaan. Tutkimus tapahtuu siis ihmisen ja ympäröivän maailman välisen kokemuksellisen suhteen tutkimisessa, eikä biologisten tai psykologisten syiden etsimisessä. (Laine 2015, 30.) Tässä tutkimuksessa hyödynnetään psykologisia lähteitä ahdistuneisuuden kokemuksen kuvailun ymmärtämisessä ja tulkitsemisessa, mutta psykologian avulla ei haeta syitä ahdistuneisuuden kokemukseen. Ahdistuneisuuden kokemusta tarkastellaan tässä tutkimuksessa opiskelijoiden suhteena opintoihin, opiskelutovereihin ja muihin mahdollisiin opiskelemisen elementteihin.

Fenomenologinen tutkimusasetus perustuu ihmiseen ja ihmisen kokemuksiin, joten on luotettavuuden kannalta olennaista, että tutkija tuo esiin oman ihmiskäsityksensä. Tutkijan ihmiskäsitys ohjaa osaltaan tutkimuksen kulkua, haastatteluiden etenemistä ja aineiston tulkintaa. (Lehtomaa 2008, 163-164.)

Ihmisen olemassaolon analysoimisen ja pohtimisen tuloksena on ihmiskäsitys. Ihmiskuvasta voi puhua psykologian, sosiologian tai esimerkiksi biologian näkökulmasta, riippuen minkä kokemuseräisen ihmistieteen kannalta ja menetelmin asiaa lähestyy. Ihmiskäsityksellä tarkoitetaan niitä edellytyksiä ja olettamuksia, joita tutkijalla on tutkimukseen lähdeittäessä ja menetelmiä valittaessa. Tutkijan on tärkeää tiedostaa fenomenologisessa tutkimuksessa oma ihmiskäsityksensä, sillä se voi vaikuttaa tutkimuksen kulkuun ja tuloksiin. (Rauhala 1991, 32-33.)

Tässä tutkimuksessa tutkija pohjaa ihmiskäsityksensä Rauhalan esittelemään holistiseen ihmiskäsitykseen. Holistinen ihmiskäsitys kattaa ihmisen kokonaisuuden (*Holos* on kreikkaa ja tarkoittaa kokonainen). Ihmisen todellisuus näyttäytyy holistisessa käsityksessä kolmessa eri muodossa, jotka ovat *kehollisuus*, *tajunnallisuus* ja *situationaalisuus*. Se käsittää siten olemassaolon orgaanisena, kokemuksellisena ja elämäntilanteisiin sidoksissa olevan kokonaisuutena. (Rauhala 1991, 35-36.)

Holistisen ihmiskäsityksen määritelmässä *kehollisuus* tarkoittaa aineellisia vaikutuksia, joiden on konkreettisesti kosketettava toimiakseen. Esimerkiksi ruoansulatuselimistön toiminta ja useat muutkin kehon toimenpiteet ovat kehollisuuden ilmentymiä. Kehollinen toiminta siis perustuu aina fyysiseen kosketukseen ja kosketettavuuteen. Se käsittää kaiken kosketettavan ihmisessä, myös mielen ja aivot, mutta se ei itsessään ole mielellinen tai sisällä ajatuksia, vain konkreettisia fyysisesti kosketettavissa olevia asioita. (Rauhala 1991, 37.)

*Tajunnallisuus* tarkoittaa holistisessa ihmiskäsityksessä mielen ilmenemistä ja koettavuutta suhteessa ympäröivään maailmaan, ilmiöihin, asioihin ja kohteisiin.

Mieli ymmärretään vaikuttavana tekijänä asioiden kokemiseen, ajatteluun ja tunteiden muodostumiseen. Mieli on ainoa tajunnallisuus ja kun se suhteutuu johonkin kohteeseen tai ilmiöön, syntyy merkityssuhde, joka antaa kohteelle tai ilmiölle ymmärrettävän merkityksen. (Rauhala 1991, 37-38.)

Kehollisuus ja tajunnallisuus ovat helposti ymmärrettävissä olevia ihmiskäsityksen palasia, mutta holistinen ihmiskäsitys vaatii vielä yhden palasen, joka on *situationaalisuus* eli elämäntilanteisuus. Elämäntilanteisuuden pohjana on situaatio eli elämäntilanne. Tällä tarkoitetaan ympäröivää maailmaa ja asioita joihin ihmisen tajunnallisuus ja kehollisuus ovat yhteydessä, eli esimerkiksi toiset ihmiset, ilmasto, uskonto ja normit. (Rauhala 1991, 40.)

### 3.3. Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tässä osiossa käsitellään tutkimuksen tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä. Tutkimuksen tavoitteet ohjaavat tutkimuksen kulkua ja tutkimuskysymykset muodostuvat tutkimuksen tavoitteisiin nojautuen.

Tutkimuskohteena on Lapin yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden kokema ahdistus ja miten se näyttäytyy. Tavoitteena on selvittää millaisena luokanopettajaopiskelijat kokevat ahdistuksen. Ahdistuksen voimakkuus, mahdolliset fysiologiset reaktiot ja ahdistuksen fyysisten, sosiaalisten ja psyykkisten vaikutusten merkitys opintoihin ja opiskeluun ovat tutkimuksessa tarkastelun alla. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, millaisia keinoja luokanopettajaopiskelijoilla on ahdistuksesta selviämiseen.

Tutkimuskysymysten avulla pyrin jäsentämään kysymysten muodossa asiat, joihin tutkimuksen on tarkoitus tuottaa vastauksia. Tutkimuskysymysten perustava idea ja lähtökohta on pysynyt koko tutkimuksen ajan samana ja tutkimus rakentuu näiden kysymysten ympärille.

1. Millaiset asiat opiskelijoita ahdistavat opinnoissa?
2. Millaisena opiskelijat kokevat ahdistuksen?
3. Millaisia keinoja opiskelijoilla on ahdistuksesta selviämiseen?

## 4. Aineiston keruu ja analyysi

Aineiston keruu toteutettiin laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan haastatteluiden avulla. Lähestyin haastateltavia sähköpostitse (Liite 1), tiedusteltuani etukäteen heiltä lupaa haastattelun suorittamiseen. Tämän jälkeen lähetin 15 sähköistä haastattelua (Liite 2), joiden runko on toteutettu teorialähtöisesti. Fenomenologissa tutkimuksessa pyritään siihen, että tutkijan ennako-oletukset minimoitaisiin (Metsämuuronen 2006, 170), joten haastattelurungon teorialähtöistä toteutusta voidaan kritisoida. Katsoin kuitenkin, että tämän tutkimuksen kannalta on olennaista luoda haastattelurunko teoriaa apuna käyttäen, sillä haastattelut toteutettiin sähköpostitse ja kysymysten oli siksi oltava sellaisia, että kaikki vastaajat ymmärtäisivät ne samalla tavalla. Tähän pyrittiin teorian avulla siten, että tutkija tutustui ahdistuneisuuden ilmiönä ja koetti saamiensa tietojen avulla luoda haastattelupohjan, jonka avulla haastateltavat ymmärtäisivät kaikki haastattelukysymykset mahdollisimman samalla tavoin.

Haastateltavat valittiin tutkijan henkilökohtaisia kytköksiä hyväksi käyttäen ja kaikki haastattelun vastaanottaneet olivat etukäteen lupautuneet vastaamaan haastatteluun. Haastateltavat valikoitiin siten, että vuosikursseilta 1-5, pyrittiin kultakin saamaan kolme haastateltavaa. Näin toimittiin, jotta koko opiskelukaaren ajalta saadaan tietoa. Luokanopettajakoulutuksen tavoite aika on viisi vuotta. Halusin saada tietoa koko opiskelukaaren ajalta, sillä tutkimuksessa tutkitaan nimenomaan luokanopettajaopiskelijoiden kokemaa ahdistusta, eikä jonkun tietyn luokanopettajaopiskelijoiden vuosikurssin kokemaa ahdistusta. Haastatteluun vastasi 13 henkilöä. Kirjoitin haastattelut puhtaaksi, selkeään muotoon, muokkaamatta kuitenkaan vastauksia.

Haastattelu on laadullisessa tutkimuksessa pääosin avointen kysymysten esittämistä tutkittavalle joukolle, yksityisesti tai ryhmässä (Metsämuuronen 2009, 220). Fenomenologista ilmiötä tutkiessa tutkija tekee haastatteluista sellaisia, että

haastateltavalla on mahdollisuus kuvailla kokemuksiaan mahdollisimman tarkasti, yksityiskohtaisesti ja helposti (Lehtomaa 2008, 170). Tästä johtuen, haastattelut suoritettiin tässä tutkimuksessa tutkittavan joukon kanssa yksityisesti avointen kysymysten avulla sähköpostitse. Sähköpostia käytettiin haastattelun välineenä, sillä se antoi haastateltaville aikaa miettiä vastauksia. Ahdistuneisuus voi tunteena olla vaikeasti kuvailtava ja hahmotettava, ja siksi haastateltaville annettiin aikaa vastausten miettimiseen. Tarkoituksena on myös, että sähköpostitse tapahtuva haastattelu pienentää mahdollisuutta siitä, että tutkija ohjailisi haastattelua haluamaansa suuntaan, esimerkiksi ilmeittensä tai kommenttiansa myötä. Sähköpostitse tapahtuneiden haastatteluiden avulla annoin myös itselleni aikaa miettiä jatkokysymyksiä ja reagoitiani. Jos ahdistuneisuus on ongelma, voi siitä myös olla vaikea puhua kasvotusten ja se on toinen syy, miksi haastattelut suoritetaan sähköpostin avulla.

Tutkimukseen vastasi 13 henkilöä, joista kahdeksan on naisia, kolme miehiä ja kaksi vastasivat "muu/en halua kertoa". Vastanneet olivat vastaushetkellä iältään 22-26 vuotiaita ja he kaikki opiskelivat Lapin yliopistossa luokanopettajiksi. Vastaukset kerättiin talvella 2018, tammi-helmikuun aikana. Vastanneet jakautuivat opinnoissa etenemisen suhteen siten, että vuosikursseilta 2-4 on kultakin kolme vastaajaa ja vuosikursseilta 1 ja 5 on kultakin kaksi vastaajaa. Vastaajia ei ole tutkimuksessa yksilöity tai nimetty, sillä tarkoituksena ei ole tarkastella koettua ahdistusta niinkään yksilötasolla, vaan luoda kokonaiskuva luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta ahdistuneisuudesta Lapin yliopistossa. Tutkimuksessa ei siis luoda yksittäisiä profileja, vaan tutkitaan koettua ahdistuneisuutta ilmiönä. Tutkimustuloksissa tapahtuva vertailu opiskelijoiden kokeman ahdistuneisuuden ja ahdistushäiriöiden välillä ei missään tapauksessa tarkoita tutkittavien henkilöiden diagnosoimista, vaan koetun ahdistuksen ja ahdistushäiriöiden yhtäläisyyksiä, sillä näiden kahden välinen ero on hyvin vaikeasti havaittavissa ja yhteneviä piirteitä voi sen takia olla löydettävissä (Starcevic 2004, 1).



#### 4.1. Analyysimenetelmät

Haastatteluaineiston fenomenologinen analyysi tapahtuu tutkimuksessani Lehtomaan mukaileman mallin mukaisesti, alun perin Perttulan (2008) esittelemällä kaksiosaisella menetelmällä. Menetelmän kaksi osaa on kumpikin jaoteltu seitsemään vaiheeseen (Lehtomaa 2008, 181), joita myös minun tutkimuksessani noudatetaan aineistoa analysoitaessa. Menetelmässä tarkastellaan kokemustensa fenomenologisen määritelmän avulla. Kokemusta pidetään fenomenologiassa erityistieteessä suhteena ihmisen tajunnallisen toiminnan ja kohteen välillä. Suhteen erityinen luonne tekee siitä merkityssuhteen, joka kuvastaa siis kokemuksen syvintä rakennetta, subjektin ja objektin muodostamaa yhtä kokonaisuutta, kokonaisvaltaista kokemusta. (Perttula 2008, 116-117.)

Menetelmä on jaettu yksilökohtaisen ja yleisen merkitysverkoston muodostamiseen. Yksilökohtaisessa osassa tutkitaan jokaista tutkimukseen osallistunutta henkilöä omana kokonaisuutenaan ja tutkimushenkilöt analysoidaan yksi kerrallaan ja luodaan siten yksilökohtaisia merkitysverkostoja. (Lehtomaa 2008, 185.) Merkitysverkostojen ja –suhteiden luomisesta tekee haastavaa niiden kontekstiherkkyys. Tällä tarkoitetaan sitä, että asioilla ei itsessään ole merkitystä, vaan niiden merkitys syntyy suhteuttamalla niitä toisiin asioihin. Merkitysten tulkinta vaatii tutkijalta herkkyyttä vivahteiden ja suhteiden havaitsemiseen. (Moilanen & Rähä 2015, 52.) Tässä tutkimuksessa tämä näyttäytyy siten, että on kyettävä tulkitsemaan ahdistuneisuuden kokemuksen ja opintoihin liittyvien tapahtumien yhteyksiä. Tulkintaa helpottaa se, että tutkittavat henkilöt ovat itse koittaneet löytää näitä yhteyksiä.

Yleiset merkitysverkostot luodaan yksityisten merkitysverkostojen jälkeen. Yksityisistä merkitysverkostoista etsitään yhteiset ja tärkeimmät merkitysverkostot, jotka yhdistävät tutkimuksen yksityisiä merkitysverkostoja. Yhdistäviä, yleisiä merkitysverkostoja voi olla yksi tai useampia. Näin kokemusta tutkittaessa, yksi-

tyiset merkitysverkostot toimivat eräänlaisina esimerkkeinä yleisistä merkitysverkostoista. (Lehtomaa 2008, 185-186.) Loin tutkimuksessani aluksi yksityiset merkitysverkostot, joista rakensin yleiset merkitysverkostot, joita tässä tutkimuksessa käsitellään. Yleisten merkitysverkostojen avulla selvitetään luokanopettajaopiskelijoiden opinnoissa kokeman ahdistuksen luonne ja ilmeneminen.

Analysoin tutkimusaineistoani etsimällä merkitysverkostoja ensin yksityisellä tasolla ja sitten yleisellä tasolla. Näitä merkitysverkostoja vertailin ahdistuneisuushäiriöiden piirteisiin, helpottaakseni siten ahdistuneisuuden kokemuksen piirteiden löytymistä tutkittavien kokemuksista. Tarkoitus ei ole diagnosoida ahdistuneisuushäiriötä, vaan löytää yhteneväisiä piirteitä opiskelijoiden kokeman ahdistuneisuuden ja ahdistuneisuushäiriöiden välillä ja siten pyrkiä luomaan kattava kokonaiskuva Lapin yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta mahdollisesta ahdistuneisuudesta opinnoissa.

Yksilökohtaisen merkitysverkoston luominen käsittää seitsemän vaihetta:

1. Tutkimusaineistoon perehtyminen ja kokonaisuuden hahmottaminen
2. Keskeisten sisältöaineistojen muodostaminen, joiden avulla tutkimusaineistoa jäsennetään
3. Merkityssuhteiden erottaminen toisistaan
4. Merkityssuhteiden muunto tutkijalle sopivaksi
5. Sisältöalueiden luominen ja rikastaminen merkityssuhteiden ja niistä tehtyjen muunnosten avulla
6. Sisältöalueisiin liittyvien yksilökohtaisten merkitysverkostojen luominen
7. Sisältöalueista riippumattomien merkitysverkostojen luominen.

(Lehtomaa 2008, 181.)

Yksilökohtaisten merkitysverkostojen luomisvaiheessa keskityin aina yhteen haastatteluun kerrallaan ja pyrin löytämään siitä tutkimukselleni merkittävät asiat. Ensimmäinen vaihe käytännössä toteutettuna eteni siten, että luin vastaukset

läpi, sen tarkemmin keskittymättä pieniin yksityiskohtiin. Pyrin siis luomaan kokonaiskuvan haastattelujen sisällöstä pääni sisälle. Tässä vaiheessa luin kaikki vastaukset läpi kaksi kertaa.

Toisessa vaiheessa keskityin vastauksiin tarkemmin sekä yksityiskohtaisemmin. Pyrin löytämään niistä tutkimukselleni keskeisiä sisältöjä. Etsin siis kohtia, joiden avulla pystyisin jäsentämään aineistoa. Tällaisia kohtia olivat muun muassa kuvailut ahdistuneisuuden oireista ja kokemukset siitä, mikä ahdistuneisuutta aiheuttaa. Kirjasin Lehtomaan mallin mukaisesti ylös asioita haastattelusta, luoden yksilöiden kokemusmaailmaa kirjallisesti (Lehtomaa 2008, 183). Loin eräänlaista profiilia kustakin vastaajasta. Kirjoitin esimerkiksi, että ”vastaaja kokee yllättävät esiintymiset ahdistaviksi”.

Kolmannessa ja neljännessä vaiheessa etsin rajaavia tekijöitä vastauksissa, joiden avulla kykenin luomaan merkitysverkostoja. Rajasin esimerkiksi ahdistuneisuuden oireet fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin oireisiin tai ahdistuneisuutta aiheuttavat asiat sosiaalisiin tilanteisiin ja koettuihin paineisiin. Rajaukset muodostuivat haastattelukohtaisesti, haastattelussa esiin nousseiden asioiden avulla. Nämä rajaukset muodostuivat, kun listasin samaan liittyviä tai samankaltaisia asioita, joihin keksin aiheita kuvaavan otsikon. Listasin toisessa vaiheessa luomiani ”profiilin osia” näiden rajauksien alle. Esimerkiksi aiemmin antamani esimerkki yllättävien tilanteiden ahdistavuudesta meni sosiaalisten oireiden alle ja ahdistuneisuutta aiheuttavissa asioissa sosiaalisiin tilanteisiin.

Viidennessä ja kuudennessa vaiheessa jaoin sisältöalueet näihin kolmeen alueeseen: opinnoissa ahdistuneisuutta aiheuttaviin asioihin, ahdistuneisuuden näyttäytymiseen ja ahdistuneisuudesta selviämiseen. Ahdistuneisuuden näyttäytymisen jaettiin vielä kolmeen osaan, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osioon. Keräsin haastattelusta sitten merkityssuhteita näiden sisältöalueiden alle. Nämä kolme sisältöaluetta olivat yleisimmät yksilökohtaisia merkitysverkostoja luodessa. Seitsemännessä vaiheessa loin sisältöalueista riippumattomat merkitysverkostot. Eli mikäli haastattelussa ilmeni jotain tutkimukselleni merkittävää, joka

ei sopinut mihinkään luomaani sisältöalueeseen, luotiin siitä/niistä sisältöalueista riippumaton merkitysverkosto. Tätä ei tarvinnut tehdä suurimman osan haastateluista osalta, sillä vastaukset ja merkitysverkostot sopivat pääasiassa hyvin luomiini sisältöalueisiin.

Kun olin luonut yksilökohtaiset merkitysverkostot, siirryin yleisiin merkitysverkostoihin. Tutkimuksessa keskitytään nimenomaan näihin yleisiin merkitysverkostoihin. Yleisten merkitysverkostojen luominen käsittää myös seitsemän vaihetta:

1. Omaksutaan tutkimusasenne, jossa ymmärretään, että yksilökohtaiset merkitysverkostot ovat ehdotelmia yleistettävään tietoon
2. Merkityssuhteiden erottelu ja muuntaminen mahdollisiksi merkityssuhteiksi
3. Sisältöalueiden löytäminen ja luominen
4. Merkityssuhteiden sijoittaminen sisältöalueisiin
5. Mahdollisten sisältöalueiden luominen
6. Mahdollisista merkityssuhteista ja sisältöalueista muodostetaan yleisiä merkitysverkostoja
7. Yleisistä merkitysverkostoista luodaan kokonainen, yleinen merkitysverkosto

(Lehtomaa 2008, 181.)

Yleisen merkitysverkoston luomisessa oli tärkeää tiedostaa, että yksittäiset tutkimukseen sopivat vastaukset eivät itsessään riitä merkitysverkoston luomiseen. Ensimmäisessä ja toisessa vaiheessa mietin tarkkaan, että mitkä luokanopettajaopiskelijoiden kokemaan ahdistukseen liittyvistä yksilökohtaisista merkityssuhteista ovat sellaisia, jotka toistuvat tai ovat verrattain samankaltaisia. Yksilölliset merkityssuhteet olivat melko samankaltaisia ja niistä oli selkeä etsiä yhdistäviä tekijöitä ja luoda siten mahdollisia yleisiä merkityssuhteita. Yksi esimerkki yksilöllisestä merkityssuhteesta, joka toistui useasti ja päättyi siten mahdolliseksi yleiseksi merkityssuhteeksi, oli välttely. Useassa merkitysverkostossa toistui välttely.

Kolmannessa vaiheessa etsin sisältöalueita. Sisältöalueet muodostuivat mahdollisten yleisten merkitysverkostojen pohjalta. Neljännessä vaiheessa sijoitin mahdolliset yleiset merkityssuhteet näihin sisältöalueisiin. Esimerkiksi aiempi esimerkkini välttelystä, sopii sisältöalueissa ahdistuksen kokemuksen vaikutuksiin ja ahdistuksen kokemuksen sosiaalisiin oireisiin. Jaottelin tällä tavoin mahdolliset yleiset merkitysverkostot sisältöalueisiin. Kuten välttely, niin useat mahdolliset yleiset merkitysverkostot sopivat useampaan kuin yhteen luomaani sisältöalueeseen. Katson sisältöalueiden olevan tutkimukseni kannalta onnistuneita ja riittävän erilaisia ja oikeuttavat siten olemassaolonsa, päällekkäisyyksistä huolimatta. Viidennessä vaiheessa tein rajat mahdollisiin sisältöalueisiin. Kolmannessa vaiheessa luodut sisältöalueet joko yhdistyivät toisiinsa, poistuivat kokonaan tai säilyivät sellaisinaan. Yhdistin esimerkiksi erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa koetut ahdistuneisuuden tunteet yhteen sisältöalueeseen, sosiaalisissa tilanteissa koettu ahdistuneisuus, aiemman opiskelutilanteissa tai arjen tilanteissa koettu sosiaalinen ahdistuneisuus tilalta.

Kuudennessä vaiheessa loin yleisiä merkitysverkostoja, edellisessä vaiheessa kokoamieni sisältöalueiden pohjalta etsin lisää yhdistäviä tekijöitä ja seitsemännessä vaiheessa loin merkitysverkostoista yhden kokonaisen yleisen merkitysverkoston, joka koostui kolmesta osasta: koettu ahdistuneisuus, ahdistuneisuuden vaikutukset opintoihin ja ahdistuneisuudesta selviämisen keinoja.

## 5. Tutkimustulokset

Aloitin tutkimusaineistooni perehtymisen Perttulan analyysimenetelmän (Lehtomaa 2008) mukaisesti luomalla itselleni kokonaiskuvan aineistosta. Loin kokonaiskuvan lukemalla aineiston ensin huolellisesti läpi, hahmottaen siten, mistä aineiston pääasiallinen sisältö koostuu. Tämän jälkeen etsin yhteneväisyyksiä vastausten välillä, pyrkien siten luomaan merkitysverkostoja. Tässä osiossa käyn tutkimustulokset läpi tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Tekstissä esiintyy tutkimustuloksia vastausten muodossa sellaisina, kuin ne ovat tutkimuslomakkeeseen vastattu. Ainoina poikkeuksina ne kohdat, jotka tutkija on muuttanut, jotta vastaajia tai muita henkilöitä ei voida tunnistaa.

### 5.1. Yleinen merkitysverkosto

Luokanopettajaopiskelijoilla on useita eri asioita, jotka aiheuttavat heille ahdistusta opinnoissa. Opinnot sisältävät esiintymistä, aikamääreitä ja haastavia tehtäviä. Nämä ovat suurimmat luokanopettajaopiskelijoiden ahdistuksen aiheuttajat.

Esiintyminen on iso osa luokanopettajakoulutusta. Esiintymistä tapahtuu harjoiteluissa ja eri kursseilla. Esiintyminen on yksi tekijä, joka voi aiheuttaa luokanopettajaopiskelijoissa ahdistusta. Esiintyminen ei kuitenkaan ole luokanopettajaopiskelijoilla aina ahdistusta aiheuttava tekijä. Esiintyminen tapahtuu luokanopettajaopinnoissa usein tutulle ryhmälle ja luokanopettajaopiskelijat eivät koe tämän tyyppisiä tilanteita niin ahdistaviksi. Tutulle yleisölle esiintyminen voidaan kuitenkin kokea ahdistavaksi, jos yleisössä on tiedossa henkilöitä, joiden uskotaan vaikeuttavan esiintymistä käyttäytymisellään.

Luokanopettajaopinnoissa esiintymistä tapahtuu myös tuntemattomien tai vähemmän tuttujen ihmisten edessä. Tämänkaltaiset tilanteet voivat aiheuttaa luokanopettajaopiskelijoissa ahdistusta. Harjoitteluissa yleisö on aina ainakin aluksi tuntematon, samoin kuin joillakin kursseilla. Joistakin kursseista tapahtuu myös opiskelijoiden keskuudessa keskinäistä pelottelua ja tämä lisää esiintymistilanteen ahdistavuutta.

Luokanopettajaopiskelijoissa ahdistusta lisää myös tunne siitä, ettei kykene suoriutumaan joistakin opinnoista. Opintojen skaala on laaja, pitäen sisällään kaikkien peruskoulussa opetettavien aineiden aihekokonaisuudet, sekä kasvatustieteiden opinnot ja niiden haastavuus voi siten vaikuttaa niiden ahdistavuuteen. Kurssien haastavuuden aiheuttama ahdistuneisuus on voimakkaampaa opintojen alkuvaiheessa tai sellaisten kurssien kohdalla, jotka eivät kuulu omaan vahvuusalueeseen.

Opettajilla ja muilla kurssienpitäjillä on vaikutusta luokanopettajaopiskelijoiden opinnoissaan kokemaan ahdistukseen. Opettajien antamat huonot tai puutteelliset ohjeistukset aiheuttavat ahdistusta opiskelijoissa. Myös opettajan asettamat kohtuuttomalta tuntuvat vaatimukset ja odotukset ahdistavat opiskelijoita ja lisäävät omaa opiskelijoiden tunnetta siitä, että he eivät selviydy opinnoista. Kurssien työmäärä ja päällekkäin kasautuvat tehtävien palautuspäivämäärät aiheuttavat myös opiskelijoissa ahdistusta. Kurssien ja niiden työmäärien koetaan painottuvan epätasapainoisesti lukuvuodelle ja tämä on ahdistuneisuutta lisäävä tekijä.

Luokanopettajaopiskelijat kokevat ahdistuksesta fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia oireita. Osa oireista on myös ahdistusta aiheuttavia tekijöitä, joten ahdistuksen oireet luokanopettajaopiskelijoilla toimivat osaltaan myös ahdistusta lisäävinä tekijöinä. Ahdistuksen oireet vaihtelevat opiskelijoiden keskuudessa ja ovat joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta hyvin yksilöllisiä ja sidonnaisia opiskelijan taipuvuuteen ahdistukseen.

Hikoilu ja täriseminen ovat yleisiä ahdistuksen fyysisiä ilmenemismuotoja luokanopettajaopiskelijoilla. Hikoilu ja tärinä alkavat hieman ennen ahdistavaa tilannetta tai sen aikana. Myös väsymys ja siitä seuraava ärtyneisyys sekä keskittymisvaikeudet ovat yleisiä luokanopettajaopiskelijoiden kokemia ahdistuksen aiheuttamia fyysisiä oireita. Väsymys johtuu usein nukahtamisvaikeuksista, mutta väsymystä ilmenee myös ilman muuta selittävää tekijää kuin ahdistus.

Ahdistuksen psyykkiset oireet luokanopettajaopiskelijoilla ovat pääasiassa paineiden kokemista ja väsymyksen sekä stressin aiheuttamaa ärtyneisyyttä. Paineita koetaan opinnoissa pärjäämisen sekä esiintymisen suhteen. Muiden opiskelijoiden asettamat paineet esiintymissuorituksille aiheuttavat opiskelijoissa ahdistusta.

Sosiaaliset oireet luokanopettajaopiskelijoiden ahdistuneisuudessa liittyvät sosiaalisten tilanteiden välttelyyn ja vetäytymiseen. Väsymyksen aiheuttama ärtyneisyys vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin, vaikeuttaen niiden ylläpitämistä ja sovitusten asioiden hoitamista. Ahdistuksen aiheuttama väsymys ja siitä johtuva ärtyneisyys vaikuttaa siis näin ollen luokanopettajaopiskelijoilla myös opintojen sujumiseen ja etenemiseen.

Luokanopettajaopiskelijoilla ahdistus vaikuttaa opintoihin eri tavoin. Yleistä ahdistuksen vaikutuksessa luokanopettajaopiskelijoiden opintoihin on kuitenkin tunne siitä, että ei saa hallittua tehtäviä eikä saa oikein mitään aikaiseksi. Myös opintojen nautinnollisuus ja opiskelumotivaatio vähenevät.

Luokanopettajaopiskelijoilla on keinoja ahdistuksesta selviämiseen. Luokanopettajaopiskelijat kokevat liikunnan ja sosiaalisen tuen auttavan heitä selviämään ahdistuksesta. Ahdistuksesta selviämisen keinot liittyvät luokanopettajaopiskelijoilla pitempiaikaisen ahdistuksen tunteen selvittämiseen, eikä niinkään hetkellisen, jostakin yksittäisestä tilanteesta johtuvan ahdistuksen helpottamiseen. Hetkellisen, tilannekohtaisen ahdistuksen helpottamiseen luokanopettajaopiskelijat eivät juurikaan omaa keinoja.



## 5.2. Luokanopettajaopiskelijoiden kokemia ahdistuneisuutta aiheuttavia tekijöitä

Tutkimustuloksista käy ilmi, että yleisimmin asiat jotka opiskelijat kokevat ahdistavaksi ovat oma kykenemättömydentunne, esiintyminen, ajanpuute ja työmäärä. Tutkittavat toivat esiin myös tyytymättömyyttä saamaansa ohjaukseen ja kokivat sen aiheuttavan paikoitellen ahdistusta. YTHS:n tuottama korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus osoittaa, että 26% opiskelijoista kokee menestyvänsä opinnoissa odotettua huonommin (Kunttu & Pesonen 2013, 76-79) ja myös tämän tutkimuksen mukaan oma riittämättömyyden tunne osoittautui yhdeksi opinnoissa ahdistusta aiheuttavaksi tekijäksi.

Tehtävien vaikeusaste vaikuttaa myös opiskelijoiden tunteisiin oppimistilanteissa. Ihmisen oma persoonallisuus vaikuttaa siihen, miten he reagoivat vaikeisiin tehtäviin. Jotkut pitävät haasteista ja keskittyvät vaikeaan tehtävään syvästi, kun taas toisilla se aiheuttaa negatiivisia tunteita ja ahdistusta. Tyypillistä on myös, että opiskelija on kovin huolissaan siitä, että minkälaisen kuvan hän antaa itsestään muille ja että mitä opettaja hänestä ajattelee. (Hakkarainen, Lonka, Lipponen 2004, 202.) Oma kykenemättömyyden tunne yhdistettynä opettajan aiheuttamaan lannistumiseen nousi tutkimustuloksissa esiin ahdistusta aiheuttavana tekijänä.

Varilan (1999) tutkimuksessa lähes puolet kokivat koko vuorovaikutustilanteen merkitykselliseksi ja hieman yli kolmannes koki erityisesti opettajan tai ohjaajan roolin merkitykselliseksi oppimiskokemuksen kannalta. (58.) Auktoriteetin, eli tässä tapauksessa opettajan esittämät vaatimukset, joihin ei itse koettu pääsevän, aiheuttavat ahdistuksen tunnetta opiskelijoissa luoden oppimis- ja vuorovaikutustilanteesta lannistavan ja siten huonon oppimiskokemuksen. Ahdistuksen tunnetta opiskelijoissa aiheuttaa myös tyytymättömyys saamaansa opetukseen, opinto-ohjaukseen tai sen riittävyteen.

Opettajan antama kriittinen palaute saattoi tehdä aiemmin miellyttäväksi koetusta asiasta epämiellyttävän ja ahdistavan. Pelkkä kriittinen palaute ja positiivisen palautteen puuttuminen kielivät epärealistista tai epäonnistuneesta palautteesta, eli opettajan sekä palautteenannon rooli tässä nimenomaisessa ahdistuksen aiheutumisen on merkittävä.

Opiskelun ja tulevaisuuden työelämän välillä nähty yhteys ja siihen liittyvät puutteet voivat aiheuttaa opiskelijoissa ahdistusta. Opetuksen laatu voi olla yksi selittävä tekijä tällaisiin tuntemuksiin, mutta toisaalta tämä voi myös johtua epärealistisista odotuksista koulutuksen suhteen.

Esiintymistilanteita tulee luokanopettajakoulutuksessa paljon. Jos ihminen pelkää esiintymistä sosiaalisena tilanteena, se herättää lähes aina ahdistusreaktion. Nämä tilanteet joko keitetään tai vältellään ja ne aiheuttavat toimintakyvyn heikkenemistä ja/tai ahdistusta ja hätää. (Ayres & Bristow 2009, 46.) Puhekurssit, monialaiset opinnot ja opetusharjoittelut pitävät sisällään suuria määriä esiintymistä. Esiintyminen tuntemattomille koetaan tutkimustuloksissa ahdistavamaksi kuin tutuille esiintyminen.

Sosiaalisesti ahdistuneet opiskelijat ajattelevat sosiaalisista tilanteista ja omasta suoriutumisen niissä negatiivisesti (Ayres & Bristow 2009, 48). Esiintymisen ahdistavuutta lisää myös tieto siitä, jos yleisössä on epämiellyttävä henkilö, joka toiminnallaan vaikeuttaa esiintymistä. Vaikka kyseessä olisi vain yksi henkilö, kääntyvät tutkimustulosten mukaan ajatukset esiintymisen suhteen negatiiviseen suuntaan.

Kukaan vastaajista ei kuitenkaan kokenut esiintymistä aina ahdistavaksi, vaan vain joskus tai tietyissä tilanteissa. Ahdistuksen tunnetta saattoi lisätä joissain tapauksissa se, jos yleisö ei ollut vastaanottavainen tai jos tilanteella oli peloteltu etukäteen. Tilanteella pelottelu on hyvin subjektiivinen asia ja on vaikea määrittellä, minkälaisen toiminnan kukin ihminen kokee pelotteluna tulevasta.

YTHS:n tuottama korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus osoittaa, että 14% opiskelijoista kokee hukkuvansa opintojen suureen määrään. (Kunttu, Pesonen 2013, 76-79.) Myös minun tutkimustuloksissa nousee esiin, kuinka luokanopettajaopiskelijat kokevat kiireen, työmäärän ja/tai aikataulun aiheuttavan ahdistusta. Opintojen epätasapainoinen sijoittuminen lukuvuodelle on myös yksi ahdistuneisuutta aiheuttava tekijä, sillä se aiheuttaa työmäärän epätasapainoista jakautumista. Ahdistusta osataan tutkimustulosten mukaan myös ennakoida, kun tiedettiin tulevan työmäärän olevan suuri.

Tehtävien palautuspäivämäärien päällekkäisyys tai läheisyys lisäävät tutkimustulosten mukaan ahdistusta ja stressiä. Vastauksista ei kuitenkaan aina ilmene, onko päällekkäisyys ja kiire itseaiheutettua vai johtuuko se opintojen huonosta sijoittelusta. Vain muutama vastaajista nosti esiin opintojen epäonnistuneen sijoittelun, joka lisää ahdistusta.

Vastauksista on nähtävissä, että työmäärä ja ajanpuute voivat aiheuttaa ahdistusta jo etukäteen, ennen kuin ne ovat ajankohtaisia. Luokanopettajaopiskelijat kokevat tutkimustulosten mukaan pelkoa opinnoissa jälkeen jäämisestä ja se aiheuttaa myös ahdistusta. YTHS:n tutkimuksen mukaan joka kymmenes opiskelija täytti kohonneen uupumisriskin määritelmän, YTHS:n tutkimuksessaan asettaman rajan mukaan (Kunttu & Pesonen 2013, 76-79) ja vaikka minun tutkimuksessani ei tarkasteltu uupumisriskiä minkään rajan mukaan, on tuloksista kuitenkin selkeästi havaittavissa korkean työmäärän aiheuttama ahdistus ja stressi.

### **5.3. Ahdistuneisuuden oireet luokanopettajaopiskelijoiden kokeman**

Ahdistuneisuuden tunne on häiritsevä olotila ja siihen liittyy usein myös fyysisiä oireita. Huimaus, pahoinvointi ja hikoilu liittyvät usein ahdistukseen. (Sieber, O'Neil, Tobias 1977, 12.) Luokanopettajaopiskelijat kertovat tutkimustuloksissa

useita erilaisia fyysisistä oireita, mutta väsymys nousi merkittävimmäksi. Fyysisten oireiden voimakkuus ja luonne määrittävät tutkimustulosten mukaan suuresti niiden vaikutusta arkeen ja opiskeluun.

Fyysiset oireet ja ahdistuneisuus ovat normaali asia, kun kohtaa jännittäviä tai pelottavia tilanteita. Normaalin ahdistuneisuuden ja ahdistushäiriöiden fyysiset oireet ovat hyvin saman tyyppisiä ja niiden välille on vaikea tehdä eroa. Eroina voidaan kuitenkin katsoa olevan oireiden voimakkuus, kesto ja toistuvuus. (Strandholm & Ranta 2013, 17) (Isometsä 2014, 288.) Fyysisten oireiden vertailu ahdistuneisuushäiriöihin on siis perusteltua, sillä ahdistuneisuushäiriöiden kuvauksissa oireet on tarkoin kuvailtu ja luovat siten luotettavan vertailupohjan.

Useissa ahdistuneisuushäiriöissä, kuten sosiaalisessa pelossa on tyypillisinä somaattisina oireina käsien tärinää ja pahoinvointia (Strandholm & Ranta 2013, 19). Vastauksissa nämä nousivat myös esiin. Osa luokanopettajaopiskelijoiden kertomista fyysisistä oireista on luonteeltaan akuutteja ja vaikuttavat juuri sen hetkiseen olotilaan. Tämän tyyppisiä oireita on muun muassa sydämen hakkaaminen, paniikkikohtaukset, hikoilu ja täriseminen. Vaikka oireet ovatkin akuutteja, ei niiden alkaminen vaadi ahdistusta aiheuttavan tilanteen käynnissä oloa. Oireet voivat alkaa myös, kun tiedetään jonkin ahdistavan asian lähestyvän tulevaisuudessa.

Paniikkihäiriössä yleensä ensioireena esiintyvä paniikkikohtaus (Isometsä 2007, 226) esiintyi myös vastausten joukossa. Paniikkikohtauksesta ei ole olemassa tarkkaa määritelmää sen yksilöllisyydestä johtuen (Starcevic 2004, 15), mutta sitä voidaan kuvailla voimakkaana ja äkillisenä ahdistuskohtauksena, joka sisältää myös somaattisia oireita (Isometsä 2007, 226). Vastauksissa paniikkikohtauksista puhuttiin lievinä ja yleensä hallittavissa olevina.

Fyysisiä oireita kerrottiin olevan myös ei niin akuutteina, kuten väsymys, silmien kuivuminen ja huonosti syöminen. Tämän tyyppiset oireet eivät siis ole välittömästi alkavia ja tunnettavia oireita, vaan niiden vaikutuksen näkymiseen tarvitaan

pitempi aika. Ahdistuneisuudesta johtuvat nukahtamisvaikeudet ja väsymys ovat oireina tyypillisiä myös yleistyneessä ahdistuneisuushäiriöissä ja ne ovatkin ahdistuneisuudelle ominaisia oireita (Strandholm & Ranta 2013, 23).

Psyykkisiä oireita kuvaillessa luokanopettajaopiskelijat puhuvat paineista ja ajatuksista jotka pyörivät negatiivisessa mielessä pään sisällä. Heidän kuvailemat pään sisällä pyörivät ajatukset liittyvät pääasiassa omaan riittämättömyyden tunteeseen ja ympäristön tai itsensä asettamiin paineisiin. Yksi ahdistuksen määritelmä onkin pelko siitä, ettei kykene saavuttamaan asetettuja tavoitteita tai tekemään vaadittuja asioita (Sieber, O'Neil, Tobias 1977, 13-14). Psyykkiset oireet yhdistyvät siis vahvasti opinnoissa ahdistaviin asioihin. Useat psyykkiset oireet vastattiin aiemmissa vastauksissa myös opinnoissa ahdistusta aiheuttaviksi tekijöiksi. Vastauksista on siis tulkittavissa, että psyykkiset oireet kuten paineet ja pään sisällä pyörivät ajatukset voivat olla ahdistuksen aiheuttajia, kuin myös ahdistuksen oireita.

Ayresin ja Bristowin (2009) tutkimuksessa sosiaalisista ahdistuneisuuden oireista kärsi suurin osa opiskelijoista, mutta tässä tutkimuksessa luokanopettajaopiskelijoilla se ei noussut niin merkittäväksi tekijäksi. Mahdollinen syy tähän voi olla se, että luokanopettajaopiskelijat valitaan haastatteluiden kautta, joten tietty valmius sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen ja niissä selviämiseen on pääsyvaatimuksena kouluun hakiessa. Lisäksi Ayresin ja Bristowin tutkimuksessa esiin noussut sosiaalisten oireiden vaikutuksesta lisääntynyt alkoholin kulutus ei tässä tutkimuksessa esiintynyt lainkaan. Alkoholin puuttuminen oireista voi johtua siitä, että sitä ei välttämättä yhdistetä ahdistuneisuuteen tai sitten alkoholin kulutus ei luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksen mukaan vaikuta ahdistuneisuuteen.

Yhtenä sosiaalisena oireena tutkimustuloksista esiin nousi sosiaalisten tilanteiden välttely. Välttämisreaktio on tyypillistä useille eri ahdistuneisuushäiriöille ja ahdistuneisuudelle. (Strandholm & Ranta 2013, 23) (Isometsä 2014 288.) Ayresin ja Bristowin tutkimuksen mukaan opiskelijat joko välttelevät sosiaalisesti ahdistavia tilanteita tai sinnittelevät niiden läpi. (2009, 48.) Tutkimustuloksistani käy ilmi,

kuinka luokanopettajopiskelijoilla on taipumusta ahdistuksen vaivatessa vältellä joskus sosiaalisia tilanteita ahdistuksen takia tai vetäytyä ahdistuksen vuoksi. Sosiaalisten kontaktien välttely ja vuorovaikutuksellisuuden puuttuminen ilmoitettiin tutkimustuloksissa myös ahdistuneisuuden sosiaalisina oireina.

Älykkään toiminnan kehittyminen on myös tunteisiin ja sosiaalisiin asioihin liittyvä prosessi (Hakkarainen, Lonka, Lipponen 2004, 199), joten jos ahdistuneisuutta esiintyy opiskelutilanteissa, vaikuttaa se opintoihin ainakin tunteiden älylliseen kehittymiseen vaikuttamisen kautta.

Ahdistuneisuuden vaikutuksia opintoihin esiintyi tutkimustuloksissa niin positiivisessa kuin negatiivisessakin muodossa. Positiivisia vaikutuksia kuitenkin huomattavasti vähemmän ja niidenkin vaikutusten positiivisuus on tulkinnanvaraista. Ylisuorittaminen ahdistuneisuuden vaikutuksena voidaan tulkita positiivisena vaikutuksena. Ahdistuneisuus vähentää luokanopettajaopiskelijoilla opiskelun iloa, mutta sen vaikutuksia saatuihin numeroihin ei pidetä tutkimustulosten mukaan merkittävänä. Ahdistuneisuus aiheuttaa luokanopettajaopiskelijoilla myös hallinnan menettämisen tunnetta ja vaikeuttaa asioiden organisoitua tekemistä.

"Pinnan kiristyminen" eli ärtyneisyys tai hermostuneisuus ja väsymys vaikuttavat opintoihin, vaikka emme sitä välttämättä huomaisi itse. Tunteet vaikuttavat oppimiseemme ja emootiotutkimuksessa ei enää nykyään pidetä tunteita häiriötekijöinä, vaan niillä on suuri rooli sosiaalisten suhteiden ja jotain tiettyä päämäärää tavoittelevan toiminnan säätelyssä, eli tässä tapauksessa opiskelussa. Tunteet auttavat ihmistä priorisoimaan, mikä helpottaa toiminnan jäsentämistä ja ympäristöön sopeutumista. Tunteet auttavat jaksamaan ja pitävät virettä yllä, auttaen siten tavoitteellisen toiminnan ylläpitämistä. Positiiviset tunteet ja tunnetilat helpottavat ja sujuvoittavat toimintaa. (Hakkarainen, Lonka, Lipponen 2004, 210.)

Oppimiseen liittyvät negatiiviset kokemukset ovat yleisiä ja jo hyvin varhaisessa vaiheessa ihminen alkaa verrata itseään ja oppimiskykyään muihin. (Hakkarainen, Lonka, Lipponen 2004, 199.) Osa vastaajista oli kuitenkin kääntänyt tämän

itsensä vertailun muihin positiiviseksi asiaksi ja koki rauhoittavaksi ajatuksen siitä, että muutkin ovat selvinneet vastaavista tilanteista. Tämän ajatuksen koettiin helpottavan ahdistuneisuutta ja tilanteesta selviämistä.

#### **5.4. Luokanopettajaopiskelijoiden kokemia keinoja ahdistuneisuudesta selviämiseen**

Ahdistuneisuudesta pyrittiin vastausten mukaan selviytymään useimmin vertaistuen avulla. Vertaistukea käytettiin joko keskusteluapuna tai kokemuksiin nojautumalla. Tunne siitä, että muutkin ovat tästä selvinneet ja muilta opiskelijoilta saatu tuki auttoivat vastausten mukaan opiskelijoita selviytymään ahdistuneisuudesta huolimatta. Vastauksissa oli merkittävää huomata myös se, että ahdistuneisuudesta eroon pääsemiseen ei esiintynyt keinoja, vain ahdistavasta tilanteesta selviämiseen.

Ahdistuneisuudesta selviämisen keinojen vähäisyys voi johtua useista eri asioista. Ihmisillä voi esimerkiksi olla keinoja toimia ahdistavissa tilanteissa, joita he eivät itse välttämättä tiedosta, esimerkiksi ajatusten ohjaaminen muualle. Tässä tutkimuksessa ei pystytty perehtymään kovin syvällisesti keinoihin, joilla luokanopettajaopiskelijat kokevat selviävänsä ahdistuneisuudesta. Tämän tutkiminen olisi ehkä vaatinut pitemmän aikavälin seuraamista tutkittavien osalta esimerkiksi päiväkirja muodossa, sillä haastatteluissa keinojen miettiminen voi olla vaikeaa.

## 6. Yhteenveto ja pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia luokanopettajaopiskelijoiden kokemaa ahdistusta opinnoissa. Tutkimuskysymykset jaottelivat tavoitteen vielä kolmeen osaan: millaiset asiat opiskelijoiden kokemana aiheuttavat heille opinnoissa ahdistuneisuutta, millaisia oireita he ovat kokeneet ahdistuneisuuteen liittyen ja mitä keinoja opiskelijalla on siitä selviämiseen. Nämä selvittääkseni, loin Perttulan tutkimustyöhön perustuvan Lehtomaan (2008) mallin mukaisesti, mukaisesti haastatelluista merkitysverkostoja, ensin yksilöllisiä ja sitten yleisiä. Nämä merkitysverkostot kuvastavat opiskelijoiden kokemuksia vastausten perusteella ja pyrkivät siten antamaan vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksessa käy ilmi, että opiskelijat voivat kokea opintoihin liittyvää ahdistuneisuutta luokanopettajaopinnoissa. He voivat kokea ahdistuneisuutta useista eri tilanteista ja asioista. Ahdistuneisuuden kokemus on yksilöllistä, mutta vastauksissa ilmeni paljon samankaltaisia asioita. Luokanopettajaopiskelijoiden ahdistuneisuus voi liittyä usein sosiaalisiin tilanteisiin ja/tai koulutuksen asettamiin vaatimuksiin. Tutkimustulosten mukaan ahdistuneisuuden kokemusta voi olla luokanopettajaopiskelijoilla niin fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessakin muodossa. Koettu ahdistuneisuus voi vaikuttaa siten päivittäiseen toimintaan, opiskeluun ja sosiaalisiin suhteisiin. Ahdistuneisuutta koettiin eri tavoin ja kokemusten kuvailu vaihteli runsassanaisestä hyvin pelkistettyihin kertomuksiin. Osa ahdistuneisuuden kokemusten kuvailuista olivat hyvin pelkistettyjä, eikä vastauksia osattu enempää täsmentää. Koettujen tunteiden kuvaileminen on hankalaa ja aiheutti siten koetun ahdistuneisuuden tunteen kuvailun tulkitsemisessä ongelmia.

Tutkimustuloksissa luokanopettajaopiskelijat kertoivat ahdistuneisuuden vaikuttaneen opintoihin lähinnä paineina ja välttelyinä. Vaikutusten analysoiminen on



vaikeaa, sillä vaikutukset voivat usein olla sellaisia, ettei niitä itse tiedosta. Ahdistuneisuudesta selviytymiseen luokanopettajaopiskelijat kokivat tärkeäksi henkisen tuen, niin suoraan kuin epäsuoraan. Suora henkinen tuki, eli ystävien ja läheisten antama tuki osoittautui tutkimustuloksissa merkittäväksi. Myös epäsuoraan koettu tuki muilta, eli ajatus siitä, että muutkin ovat tästä selvinneet, tietynlainen yhteenkuuluvuus ja ”samassa veneessä” oleminen auttoivat luokanopettajaopiskelijoita selviämään ahdistuneisuudesta.

Tutkimus onnistui luomaan kuvan luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta ahdistuneisuudesta opinnoissa ja saavutti vastauksia tutkimuskysymyksiin. Vastaukset ovat kuitenkin hyvin pinnallisia ja niillä onnistutaan vain antamaan suuntaa luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta ahdistuneisuudesta. Tutkimus antaa tietoa siitä, millaisena luokanopettajaopiskelijoiden opinnoissa koettu ahdistuneisuus voi näyttäytyä. Tutkimus tuo esiin, että ahdistuneisuutta on ja tutkimuksessa onnistutaan myös rajaamaan hieman alueita, joissa ahdistuneisuutta erityisesti esiintyy ja jotka sitä aiheuttavat. Tutkimus antaa siten fenomenologiselle tutkimukselle ominaisesti ei suoraa, totena esitettyjä vastauksia, vaan kuvausta ja esimerkkejä siitä, millaisena ahdistuneisuuden kokemus voi luokanopettajaopiskelijoilla näyttäytyä (van Manen 2014, 29). Tutkimus toimii myös väylän avaajana luokanopettajaopiskelijoiden kokemaan ahdistuneisuuteen opinnoissa antaen tietoa siitä, mihin aihealueisiin tulevaisuudessa kannattaa perehtyä, kun vastavaa tutkimusta tehdään.

Tutkimuksen merkitys muodostuu luokanopettajaopintojen suunnittelussa. Opinnojen ajankohdat, painotukset ja niihin valmistaminen ovat asioita, joihin koulutusta suunniteltaessa voidaan kiinnittää huomiota. Kurssien suunnittelussa tulee kiinnittää huomiota myös muiden kurssien sisältöihin ja ajankohtiin, jotta työt eivät kasaannu samalla ajankohdalle. Esiintymistä ei voida opinnoista poistaa, koska ne valmistavat tulevaan ammattiin, mutta niihin valmistautumista ja orientoitumista voidaan harjoitella ja parantaa.

## 6.1. Luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tiedonhankinnan tulee perustua objektiivisuuteen, puolueettomuuteen eikä siinä tule olla subjektiivisia kannanottoja. Tuloksiin vaikuttavat kuitenkin aina tutkijan omat käsitykset esimerkiksi todellisuudesta ja luotettavasta tiedosta, eikä tieteellinen tiedonhankinta näin ollen voi koskaan olla täysin arvovapaata. (Metsämuuronen 2005, 25.) Tiedostan, että omat kokemukseni ja kytkökseni tutkittavaan ainekseen ja tutkimusympäristöön ovat voineet jollain tasolla vaikuttaa tutkimuksen kulkuun. Minulle on voinut muodostua elämäni aikana tiettyjä selityksiä asioille, jotka voivat huomaamattani vaikuttaa myös toimintaani tutkijana. Myös omat kokemukseni ahdistuneisuuden syistä ja oireista voivat luoda mieleeni merkityssuhteita ja siten hankaloittaa objektiivista tulkintaa.

Luotettavan tiedon tuottamisessa on olennaista myös kommunikoitavuus. Tutkimustulosten tulee olla julkisia ja arvioitavissa, sekä tutkijan tulee itse tuoda ne julki. Kommunikoitavuuden kannalta on olennaista, että tutkimuksessa käytettävät metodologiset valinnat ja käsitteet esitellään tutkimuksessa. Kommunikoitavuuden kannalta on tärkeää, että tiedeyhteisössä vallitsee luottamus. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne, Paavilainen 2013, 12.) Tutkimuksessani käytettävät metodologiset valinnat on esitelty tutkimuksessa. Tutkimuksesta ja siinä tehdyistä valinnoista on keskusteltu seminaareissa.

Oma asemani osana tutkittavan joukon yhteisöä ja kokemukseni tutkittavasta aiheesta toimivat samalla tutkimuksen yhtenä vahvuutena, mutta voivat myös ohjata tutkimusta. Kosketuspintani ja kokemukseni luokanopettajaopinnoista lisäsi mahdollisuuttani ymmärtää tutkimushenkilöiden kuvailemia kokemuksia ahdistusta aiheuttaneista asioista luokanopettajakoulutuksessa.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimushenkilöille annettu täysi anonymiteetti. Tutkimusaineistoa ei ole kokonaisuudessaan nähnyt eikä näe kukaan muu kuin

tutkija itse, eikä tutkimuksessa olevista vastausten osista voi tunnistaa ketään vastaajista tai muuten saada selville heidän henkilöllisyyttään.

Tutkimuksen toistettavuus ja yleistettävyyys, eli reliabiliteetti ja validiteetti ovat perinteisiä tutkimuksen luotettavuuden mittareita. Tutkimuksen reliabiliudella, eli toistettavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka samanlaisia tuloksia voitaisiin saada, jos tutkimus toteutettaisiin uudestaan samoilla mittareilla. Validiteetti eli yleistettävyyys, taas tarkoittaa sitä, että mitataanko tutkimuksessa tosiaan sitä, mitä siinä on tarkoitus mitata, eli ovatko mittauksissa käytetyt käsitteet teorian mukaiset ja kattavatko ne riittävän tarkasti tutkittavan ilmiön. (Metsämuuronen 2009, 74-75.) Tässä fenomenologisessa tutkimuksessa tämä näyttäytyy lähinnä käytettyjen termien muodossa: ovatko ne käyttökelpoisia ja voidaanko niitä käyttää myös muissa tutkimuksissa siten, että puhutaan samasta asiasta. Tutkimusta ei sinällään voida toistaa, koska tutkitaan kokemuksia, mutta saman tyylisten tutkimusten ja samassa aihealueessa olevien tutkimusten vertailukelpoisuuden vuoksi käsitteiden on oltava ymmärrettäviä.

Kysymykset eivät ole sidonnaisia mihinkään muuhun, kuin luokanopettajaopintoihin yleisesti. Eli ajan ja opintojen muuttuminen eivät vaikuta kysymysten eikä tutkimuksen toistettavuuteen. Toistettavuudessa on kuitenkin huomioitava, että aina kokemuksia tutkiessa on tiedostettava, että jokainen kokemus ja tunne ovat yksilöllisiä ja siksi tutkimusta toistettaessa tulokset voivat olla hyvin erilaiset.

Tutkimuksessa käsitellään luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia ahdistuneisuudesta ja vertaillaan niitä ahdistuneisuushäiriöihin ja aiempiin tutkimuksiin, kuten tutkimuksen oli myös tarkoitus tehdä. Tutkimuksen yleistettävyyttä voidaan kritisoida siitä, että kattavatko käsitteet ja kysymykset riittävän tarkasti tutkittavan ilmiön. Ahdistuneisuuden kokemuksen kuvaileminen ei välttämättä saavuttanut riittävää syvyyttä, joskin on vaikea arvioida, että johtuuko tämä tutkimus asetelmasta. Tutkimus ei sinällään ole yleistettävissä, sillä kyse on tiettyjen opiskelijoiden omista kokemuksista.

## 6.2. Jatkotutkimuksen aiheita

Tässä tutkimuksessa keskityttiin luokanopettajaopiskelijoiden kokemaan ahdistuneisuuteen, sen aiheuttajiin, siihen millaista se on, miten se vaikuttaa opintoihin ja miten siitä selvittää. Tutkimusaiheita on siis useita ja niistä jokaisesta voisi tehdä uuden, tarkemmin juuri siihen tiettyyn aiheeseen porautuvan tutkimuksen.

Tutkimustuloksia tarkastellessa, itselleni tärkeimpänä huomiona koin kuitenkin opettajien ja koulutuksen järjestäjien aikataulun merkityksen. Kiire ja tehtävien kasautuminen olivat suuri ahdistuneisuuden ja stressin lisääjä, kuten myös opettajien toiminta. Olisikin mielenkiintoista tutkia näiden tekijöiden todellisia vaikutuksia oppimiseen. Tässä tutkimuksessa niiden tutkittiin aiheuttavan ahdistusta ja kerrottiin emotionin vaikuttavan oppimiseen, mutta miten tarkalleen ja kuinka paljon, olisi mielenkiintoinen ja tärkeä tutkimusaihe.

Mielenkiintoinen ja tärkeä jatkotutkimuksen aihe olisi myös tutkia ahdistuksesta selviämisen keinoja ja niiden välisiä yhteyksiä. Minkä tyyppiset selviämiskeinot sopivat kenellekin ja onko niiden välillä yhteys, suhteessa siihen millaisia oireita kokee ja millaisena ahdistuminen näyttäytyy. Jos näiden asioiden välillä löytyy yhteys, voidaan apua tarjota ahdistuksesta kärsiville helpommin ja nopeammin.

Tärkeänä tutkimuskohteena voisi myös toimia tutkimus, joka muuten noudattaa samaa kaavaa kuin tämä, mutta tutkimukseen haetaan henkilöitä, jotka jo etukäteen ilmoittavat ahdistuksen vaikeuttava tai ainakin vaikuttavan heidän opiskeluhintansa. Näin saataisiin ehkä tarkempaa tietoa siitä, millaisia ahdistuksen vaikutukset voivat olla.

## Lähteet

Aavasto Kari, Kaulio Pia, Syrjälä Sirpa (2008). Jännittääkö? Pelko hallintaan. (toim.) Minerva Kustannus OY, Otavan Kirjapaino OY, Keuruu

Autti Anne (2018). LAPIN YLIOPISTON KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNNAN OPINTO-OPAS 2018-2021. (toim.) Lapin yliopistopaino, Rovaniemi www-muodossa <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=e2e435d8-2f7f-4707-a11a-89363876ceb0>

Ayres Benjamin, Bristow Michelle (2009) Anxiety in college students. (toim.) Nova Science Publishers, Inc. New York. Löydettävissä www-muodossa <https://ebookcentral.proquest.com/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=3018434>

Boyle Christopher (2013). Student learning: Improving practice. (toim.) Nova science Publishers Inc. New York. Löydettävissä www-muodossa <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=3023302>

Eskola Jari, Suoranta Juha (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. (toim.) Vastapaino, painettu Gummerus kirjapaino Oy:ssä

Grönfors Martti (1982). Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. (toim.) Martti Grönfors ja Werner Söderström Osakeyhtiö, WSOY graafiset laitokset

Hakkarainen Kai, Lonka Kirsti, Lipponen Lasse (2004) Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. (toim.) WS Bookwell OY, Porvoo

Heikkinen-Peltonen Riitta, Innamaa Marja, Virta Marjut (2014). *Mieli ja Terveys*. (toim.) Edita Publishing OY, Bookwell Oy, Porvoo

Henriksson Markus, Lönnqvist Jouko (2007). *Psykykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot*. Teoksessa Lönnqvist Jouko, Heikkinen Martti, Henriksson Markus, Marttunen Mauri, Partonen Timo (2007) *Psykiatria*. (toim.) Kustannus OY Duodecim, Gummerus kirjapaino, Jyväskylä

Isometsä Erkki (2007) *Paniikkihäiriö*. Teoksessa Lönnqvist Jouko, Heikkinen Martti, Henriksson Markus, Marttunen Mauri, Partonen Timo (2007) *Psykiatria*. (toim.) Kustannus OY Duodecim, Gummerus kirjapaino, Jyväskylä

Isometsä Erkki (2014) *Paniikkihäiriö*. Teoksessa Lönnqvist Jouko, Henriksson Markus, Marttunen Mauri, Partonen Timo (2014) *Psykiatria*. (toim.) Kustannus OY Duodecim, Otavan Kirjapaino OY, Keuruu

Kiviniemi Kari (2015) *Laadullinen tutkimus prosessina*. Teoksessa Valli Raine, Aaltola Juhani (2015) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. (toim.) PS-kustannus, Jyväskylä

Koponen Hannu (2007) *Yleistynyt ahdistuneisuus*. Teoksessa Lönnqvist Jouko, Heikkinen Martti, Henriksson Markus, Marttunen Mauri, Partonen Timo (2007) *Psykiatria*. (toim.) Kustannus OY Duodecim, Gummerus kirjapaino, Jyväskylä

Kunttu Kristina, Pesonen Tommi (2013) *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätien tutkimuksia 47. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012*. (toim.) Multiprint OY, Helsinki. Löydettävissä [www-muodossa http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT\\_2012\\_verkkoon.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf)

König Karl (2015). *Anxiety and personality, the concept of directing object and its applications*. (toim.) Karnac Books Ltd, Lontoo. Löydettävissä [www-muodossa](#)

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=1983866>

Laine Timo (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli Raine, Aaltola Juhani (2015). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. PS-kustannus, Jyväskylä

Lehtomaa Merja (2008) Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula Juha, Latomaa Timo (2008) Kokemuksen tutkimus. Lapin yliopistopaino, Rovaniemi

Metsämuuronen Jari (2009). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. (toim.) International Methelp Ky ja Jari Metsämuuronen, Gummerus Kirjapaino OY, Jyväskylä

Metsämuuronen, Jari (2005). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Metsämuuronen Jari (2006) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. (toim.) International Methelp Ky ja Jari Metsämuuronen, Gummerus Kirjapaino OY, Jyväskylä

Moilanen Pentti, Räihä Pekka (2015) Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Valli Raine, Aaltola Juhani (2015) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. (toim.) PS-kustannus, Jyväskylä

Pekrun Reinhard, Goetz Thomas, Titz Wolfram, Perry Raymond P. (2002). Academic emotions in student's self-regulated learning and achievement: a program of qualitative and quantitative research. (toim.) Julkaistu ensimmäisen kerran Educational psychologist 37 (2002), 2, 91-106. Löydettävissä [www-muodossa http://people.ict.usc.edu/~gratch/CSCI534/Readings/Pekrun\\_Goetz\\_2002\\_academic%20emotions.pdf](http://people.ict.usc.edu/~gratch/CSCI534/Readings/Pekrun_Goetz_2002_academic%20emotions.pdf)

Perttula Juha (2008). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula Juha, Latomaa Timo (2008) Kokemuksen tutkimus. (toim.) Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi

Rauhala Lauri (1991). Humanistinen psykologia. (toim.) Yliopistopaino, Helsinki

Ronkainen Sui, Pehkonen Leila, Lindblom-Ylänne Sari, Paavilainen Eija (2013). Tutkimuksen voimasanat. (toim.) Sanoma Pro Oy, Helsinki

Sieber Joan E., O'Neil JR. Harold F., Tobias Sigmund (1977) Anxiety, Learning and Instruction. (toim.) Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Mahwah, New Jersey. Löydettävissä www-muodossa <https://ebookcentral.proquest.com/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=1323135>

Soininen Marjaana (1995) Tieteellisen tutkimuksen perusteet. (toim.) Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus, Painosalama Oy, Turku

Starcevic Vladan (2004) Anxiety disorders in adults: a clinical guide. (toim.) Oxford university press. Löydettävissä www-muodossa <https://ebookcentral.proquest.com/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=281345>

Strandholm Thea, Ranta Klaus (2013) Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen Mauri, Huurre Taina Strandholm Thea, Viialainen Riitta (2013) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. (toim.) Juvenes print, Suomen yliopistopaino OY, Tampere. Löydettävissä www-muodossa [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1)

Taiminen Tero, Isometsä Erkki (2007) Määräkohtaiset pelot. Teoksessa Lönnqvist Jouko, Heikkinen Martti, Henriksson Markus, Marttunen Mauri, Partonen Timo (2007) Psykiatria. (toim.) Kustannus OY Duodecim, Gummerus kirjapaino, Jyväskylä



Tuomi Jouni, Sarajärvi Anneli (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (toim.) Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki

Vanderstoep Scott, Johnston Deirdre (2009) Research methods for everyday life. (toim.) Jossey-Bass, San Francisco

Van Manen Max (2014) Phenomenology of practice. (toim.) Routledge, New York.

Varila Juha (1999) Tunteet ja aikuisdidaktiikka. Tunteiden aikuisdidaktisen merkityksen teoreettinen ja empiirinen jäljitys. (toim.) Joensuun yliopistopain, Joensuu

## Linkit

Linkki 1: <https://www.ulapland.fi/Suomeksi/Yksikot/Kasvatustieteiden-tiedekunta/Opiskelu/Koulutusohjelmat/Luokanopettajakoulutus>

Viitattu 9.10.2017

Linkki 2: <https://www.ulapland.fi/Suomeksi/Yksikot/Kasvatustieteiden-tiedekunta/Opiskelu/Koulutusohjelmat/Luokanopettajakoulutus/Luokanopettajakoulutuksen-osaamistavoitteet>

Viitattu 10.10.2017

Linkki 3: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/masennus-ja-ahdistus-opiskelijoiden-laakarikayntien-yleisin-syy>

Viitattu 14.11.2017

Linkki 4: <http://www.nature.com/articles/mp2016203>

Viitattu 1.12.2017

## Liitteet

### Liite 1

Hei!

Olen neljännen vuoden luokanopettajaopiskelija ja teen gradua aiheesta: "Luokanopettajaopiskelijoiden ahdistuneisuus opinnoissa". Pysin selvittämään ahdistuneisuuden kokemusta ja siitä selviytymisen keinoja näiden sähköisten kyselylomakkeiden välityksellä tapahtuvien haastatteluiden avulla. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole diagnosoida ahdistuneisuushäiriöitä, vaan tutkia opiskelijoiden kokemaa ahdistuneisuuden tunnetta sellaisena, kuin he itse sen kokevat. Kyselylomake sisältää taustatietokysymykset, sekä neljä avointa kysymystä. Vastauksia käytetään gradussani ja niistä voi esiintyä pätkiä itse työssäkin. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu täysin anonymisti Google Formsin kautta. Toivon, että mietit vastauksiasi rauhassa ja vastaat mahdollisimman monisanaisesti. Vastaukset ovat vapaamuotoisia, eikä niiden ulkoasuun tarvitse keskittyä.

Voit vastata kyselylomakkeeseen alta löytyvästä linkistä. Toivon vastauksia 1.3.2018 mennessä. Vastauksia säilytetään gradun tekemisen ajan, eikä niitä käsittele sellaisinaan muut kuin minä.

Linkki kyselylomakkeeseen: -

Vastaamalla tähän kyselyyn, annat minulle luvan käyttää vastauksiani tässä tutkimuksessa.

Graduohjaajani toimii Hanna Vuojärvi, yliopistonlehtori.

Kiitos paljon vastauksestasi,

Ystävällisin terveisin Viljami Kerola

## Liite 2

# Luokanopettajaopiskelijoiden ahdistuneisuus opinnoissa

\*Pakollinen

Ikä

Oma vastauksesi

---

Sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muu/ en halua kertoa

Monesko vuosi sinulla on menossa luokanopettajaopintoja ja jos olet jo valinnut sivuaineen, niin mikä se on? \*

Oma vastauksesi

---

1. Millaiset asiat sinua ahdistavat opinnoissa? (esimerkiksi tilanteet, asiat, ihmiset) \*

Oma vastauksesi

---

2. Millaista on kokemasi ahdistuneisuus opinnoissa, miten kuvailisit sitä? (fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen) \*

Oma vastauksesi

---

3. Miten kokemasi ahdistuneisuus on vaikuttanut opintoihisi tai opiskeluusi? (esimerkiksi fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset) \*

Oma vastauksesi

---

4. Millaisia keinoja sinulla on selviämiseen kokemastasi ahdistuksesta? \*

Oma vastauksesi

---

LÄHETÄ

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.