



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

SATU TUOMINEN

Varhaiskasvatuksen opettajan oma erityisherkkyys

Työssäjaksamisen haasteet ja niiden hallinta

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
SYKSY 2020

Tekijä Tuominen, Satu	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä marraskuu 2020
	Sivumäärä 54	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Varhaiskasvatuksen opettajan oma erityisherkkyyks – Työssäjaksamisen haasteet ja niiden hallinta		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Tiivistelmä <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin erityisherkkien varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia erityisherkkyyden tuomista työssäjaksamisen haasteista ja heidän keinojaan hallita kyseisiä haasteita. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä niistä tekijöistä, jotka työn ympäristön ja luonteen huomioon ottaen kuormittavat erityisherkkää varhaiskasvatuksen opettajaa. Tutkimus perustettiin teorian tiedon kautta muodostuneelle oletukselle siitä, että erityisherkillä varhaiskasvatuksen opettajalla olisi todennäköisesti olemassa tiettyjä työhön liittyviä tekijöitä, jotka erityisherkkyyden vuoksi kuormittavat häntä.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusotetta ja aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Aineisto analysoitiin käyttämällä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, jonka pääasiallisena perustana toimivat EVÄS-lyhenteen ominaisuudet. Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Pilke Musiikkipäiväkotin Rytmille Porista, jonka henkilökunnasta saatiin osa opinnäytetyöhön haastatelluista itsensä erityisherkkiksi tunnistavista varhaiskasvatuksen opettajista. Osa haastateltavista saatiin HSP Suomi ry:n Facebook-ryhmään tehdyn julkaisun kautta. Opinnäytetyöhön haastateltiin yhteensä viittä itsensä erityisherkkäksi tunnistavaa varhaiskasvatuksen opettajana toimivaa henkilöä.</p> <p>Kuormitustekijöitä löydettiin jokaiseen EVÄS-lyhenteen piirteeseen liittyen. Kuormitustekijöitä olivat mm. päiväkodin ympäristön aistiärsykkeet, ihmiskontaktien runsaus, vuorovaikutuksen vivahteiden havainnointi, tunteiden voimakkuus, tunteista irti päästämisen vaikeus sekä muiden tunteiden tarttuminen ja siitä heräävä auttamisen halu. EVÄS-lyhenteen ulkopuolisena kuormitustekijänä oli tunnollisuus. Haasteiden hallinnassa oleellisia tekijöitä olivat työkavereiden tuki sekä erityisherkkien oma vaikutusvalta ja toimintatavat. Palautumisen kannalta merkittävässä roolissa olivat vapaa-ajan harrastukset ja oman ajan rauhoittaminen. Osa halusi viettää taukojaan poikkeavalla tavalla.</p>		
Asiasanat erityisherkkyyks, herkkyyks, varhaiskasvatus, työhyvinvointi		

Author Tuominen, Satu	Type of Publication Bachelor's thesis	Date November 2020
	Number of pages 54	Language of publication: Finnish
Title of publication Kindergarten teacher as a highly sensitive person – challenges in wellbeing at work and ways of controlling them		
Degree program Bachelor of Social Services		
Abstract <p>In this thesis highly sensitive kindergarten teacher's experiences of their challenges at coping with work related stress and their ways of managing the stress were studied. The aim of this thesis was to produce information and increase knowledge of the factors that contribute to a highly sensitive kindergarten teachers wellbeing at work and are related to work environment and the nature of the profession. The study was based on a presumption made via existing information about high sensitivity. Presumption was that a highly sensitive kindergarten teacher most likely has certain factors that affect the coping with work related stress because of being a highly sensitive person.</p> <p>The research of this thesis was qualitative, and the material of the study was collected with a theme interview. Material was analyzed with theory leading content analysis which was mainly based on DOES abbreviation. The thesis was commissioned by Pilke music kindergarten Rytmi from Pori, where part of the interviewed highly sensitive kindergarten teachers worked. The rest of the interviewed were found via post made in Facebook group called HSP Suomi Ry. In total five highly sensitive kindergarten teachers were interviewed in this thesis.</p> <p>The revealed workload factors were connected to all the DOES abbreviation's features. The found workload factors were daycare center's work environment's sensory stimulus, abundance of human contact, observation of nuances in human interaction, intensity of emotions, difficulties in letting go of emotions, catching other people's emotions and therefore wanting to help others. One workload factor unrelated to DOES features was conscientiousness. Colleagues support and highly sensitive person's own attitude and influence were essential factors in controlling the challenges that high sensitivity causes. Free time hobbies and calming down personal time were important factors in recovering from work. Part of the interviewed wanted to spend their breaks in an unusual way.</p>		
<u>Key words</u> highly sensitive person, sensitivity, early childhood education, wellbeing at work		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 ERITYISHERKKYYS.....	6
2.1 Herkkyystutkimus	6
2.2 Erityisherkkyyden määrittelyä	7
2.2.1 Emotionaalinen reaktiokyky	8
2.2.2 Vivahteiden havaitseminen	8
2.2.3 Ärsykeherkkyys.....	9
2.2.4 Syvällinen tiedonkäsittely	9
2.3 Muuta erityisherkkyydestä	10
2.3.1 Introversio ja ujous.....	10
2.3.2 Elämishakuinen erityisherkkä	11
2.3.3 Erityisherkkänä työelämässä	12
3 TYÖELÄMÄ	13
3.1 Työhyvinvointi.....	13
3.2 Työympäristönä varhaiskasvatus	15
3.2.1 Varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuus ja työ.....	16
3.2.2 Työhyvinvoinnin haasteet varhaiskasvatuksessa	17
4 TUTKIMUKSEN PERUSTA	18
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	18
4.2 Tutkimusprosessin eteneminen	19
4.3 Laadullinen tutkimus.....	20
4.4 Puolistrukturoitu eli teemahaastattelu	21
4.5 Haastattelujen analysointi	23
4.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	25
5 ERITYISHERKÄT VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJAT	27
5.1 Haastateltavien erityisherkkyys	27
5.2 Tutkimustulokset.....	29
5.2.1 Työn kuormittavuus ja työssä jaksaminen	29
5.2.2 Haasteiden hallinta	35
5.2.3 Palautumisen keinot	41
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	44
7 LOPUKSI.....	46
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan erityisherkkien varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia erityisherkkyyden tuomista työssäjaksamisen haasteista ja heidän tapojaan hallita kyseisiä haasteita. Tutkimuksen keskiössä ovat varhaiskasvatuksen opettajan työn luonne ja varhaiskasvatuksen työympäristö. Erityisherkkyyttä käsitteleviä opinnäytetöitä varhaiskasvatuksen alueelta löytyy useita, mutta ne keskittyvät luonnollisestikin lasten erityisherkkyyteen. Erityisherkkyyttä varhaiskasvatuksen ammattilaisten ominaisuutena ei näyttäisi olevan AMK-opinnäytetöissä käsitelty. Yliopiston puolelta sen sijaan löytyy omaa aihettani hyvin lähellä oleva, keväällä 2020 valmistunut kandidaattitutkielma varhaiskasvattajien erityisherkkyydestä, joka keskittyy sekä erityisherkkyyden tuomiin työhyvinvoinnin haasteisiin että voimavaroihin (Leinonen & Pakkala 2020). Aihe näyttäisi kuitenkin olevan vielä hyvin vähän tutkittu, joten jo tämän vuoksi koen oman tutkimukseni aiheesta tarpeelliseksi.

Opinnäytetyöni aiheen valitsin alun perin Suomen Erityisherkkien Yhdistyksen silloisen toiminnanjohtajan eräälle oppilaitoksemme opettajalle välittämän opinnäytetyöaiheita sisältävän listan kautta. Erityisherkkyyden teema valikoitui opinnäytetyöhöni pitkälti henkilökohtaisen kiinnostuksen vuoksi, sillä koen itsekkin kuuluvani tähän erityisherkkien joukkoon. Opinnäytetyöni tutkimuksella on siis itselleni myös henkilökohtainen merkitys. Päätin rajata aiheen työssäjaksamisen näkökulmaa käsitteleväksi, sillä koen sen olevan voimavara- ja vahvuusnäkökulman ohella selkein erityisherkkien varhaiskasvatuksen opettajan työssä suoriutumiseen vaikuttava seikka.

Aloitan opinnäytetyöni käsittelemällä erityisherkkyyteen liittyvää teoriaa; herkkyydetutkimuksen taustaa, erityisherkkyyden määritelmää, ja sille ominaisimpia piirteitä. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään työhyvinvointia, varhaiskasvatusta työympäristönä ja varhaiskasvatuksen opettajan työtehtävää. Käytän opinnäytetyössäni sekä erityisherkkyyden että herkkyyden käsitteitä, sillä käyttämässäni lähdekirjallisuudessa on käytetty kumpaakin.

2 ERITYISHERKKYYS

2.1 Herkkyystutkimus

Erityisherkkyyden käsitteen äitinä voidaan pitää psykologian tohtori Elaine N. Aronia, joka on tutkinut ominaisuutta jo 1990-luvun alusta lähtien (Suomen Erityisherkkät Ry:n www-sivut 2020). Aronin luoma käsite on englanniksi highly sensitive person, joka on suomeksi käännetty erityisherkkyydeksi (Satri 2019,19). Aron on kirjoittanut aiheesta teoksen nimeltä HSP- The Highly Sensitive Person. Tämän erityisherkkyydestä kertovan perusteoksensa jälkeen Aron on julkaissut monia muita aiheeseen liittyviä teoksia, jotka käsittelevät erityisherkkyyttä yksityiskohtaisemmin erilaisten teemojen kautta. Näitä teemoja ovat mm. erityisherkkyyden lapsessa, vanhemmuudessa ja parisuhteessa. (Hsperson.com www-sivut.)

Suomessa erityisherkkyyden käsite on kuitenkin vielä suhteellisen tuore. Erityisherkkyyden käsite alkoi saada maassamme huomiota vuonna 2013, kun Suomeen perustettiin erityisherkkien yhdistys, ja samana vuonna julkaistiin suomeksi Elaine N. Aronin teos HSP – erityisherkkä ihminen. Alkuvuonna 2013 jälkeen erityisherkkyyden käsite alkoi hiljalleen vakiintua ja tulla Suomessakin yhä paremmin tunnetuksi. (Satri, 2019, 11.)

Suomessa herkkyystutkimuksen uranuurtajana on toiminut Sylvi-Sanni Manninen, joka herkistä ihmisistä puhuessaan käytti termiä: väri-ihminen. Kyseisen ihmistyyppin hän löysi itse jo 1950-luvulla, kehittämänsä väri-muoto-havaintotestin myötä. Mannisen teos ”Outolintu, erilainen – Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa”, ilmestyi vuonna 1999. Sylvi-Sanni Mannisen jalanjäljissä suomalaisessa herkkyystutkimuksessa kulkee tietokirjailija Janna Satri. (Suomen Erityisherkkät Ry:n www-sivut 2020.) Satri aloitti herkkyystutkimuksen Mannisen teoksen kautta, ja myöhemmin pääsi tutustumaan Manniseen myös henkilökohtaisesti (Satri 2019, 12).

2.2 Erityisherkkyyden määrittelyä

”Herkkyyks on sellaista sisäistä lepatusta. Herkkä ihminen on kuin ei olisikaan, mutta rekisteröi kaiken.” (Sylvi-Sanni Manninen).

Erityisherkkyydeksi kutsuttua ominaisuutta esiintyy tutkimuksien mukaan noin viidesosalla väestöstä, ja samankaltaista ominaisuutta on havaittu ihmisten lisäksi vähemmistönä myös monissa eri eläinlajeissa (Aron, 2013, 13). Erityisherkkyyden tunnistamisen apuna voidaan käyttää erilaisia itsearviointitestejä, joiden tulokset saattavat kuitenkin vaihdella selkeistä tulkinnanvaraisiin (Satri 2019, 47). Esimerkiksi Aron (2013, 31) on laatinut 23 kysymyksen testin, jossa vähintään 12 pistettä saanut on todennäköisesti erityisherkkä. Itsensä herkkäksi tunnistaminen ja samankaltaisista ihmisistä kuuleminen voi olla joillekin hyvin merkittävä ja vapauttavakin kokemus (Satri 2014, 38).

Erityisherkkyydeksi kutsuttu piirre on seurausta hermoston herkkyydestä, joka ilmenee esimerkiksi taipumuksena huomata erilaisia ympäristön pieniäkin vivahteita. Tämän vuoksi erityisherkkä ihminen on myös alttiimpi väsymään muita helpommin ympäristön runsaista ärsykkeistä. (Aron, 2013, 23.) Vivahteiden havaitsemisen ja ärsykeherkkyyden lisäksi kaksi muuta erityisherkkyyden pääpiirrettä ovat: emotionaalinen reaktiokyky ja taipumus syvälliseen tiedonkäsittelyyn (Aron, 2013, 16–20).

Näitä erityisherkkyyden pääpiirteitä kuvaamaan Aron on laatinut EVÄS-lyhenteen, jonka alkuperäisenä tarkoituksena oli auttaa psykoterapeutteja erityisherkkyyden piirteiden tunnistamisessa (Aron 2013, 16). Vaikka EVÄS-lyhenne muodostaakin tietynlaisen kehyksen sille, millaisia piirteitä erityisherkkyyden ominaisuus pitää sisällään, jokainen erityisherkkä on kuitenkin oma yksilönsä. Erityisherkkien joukosta löytyy erilaisia ihmisiä niin persoonallisuuden, temperamentin kuin erilaisten herkkyyksienkin suhteen. Myös tavat reagoida ärsykkeisiin ja toimia itselleen stressaavissa tilanteissa saattavat olla toisistaan hyvinkin poikkeavia. (Aron 2013, 21; Satri 2019, 46–47.) Esitelen seuraavaksi yksityiskohtaisemmin neljä erityisherkkyyteen liittyvää pääpiirrettä.

2.2.1 Emotionaalinen reaktiokyky

Erityisherkkyyden pääpiirteiden tiivistämässä EVÄS-lyhenteessä E kuvastaa tunteisiin liittyvää reaktiokykyä. Tämä ilmenee taipumuksena reagoida voimakkaasti erilaisiin kokemuksiin, huolimatta siitä ovatko ne luonteeltaan positiivisia vai negatiivisia. (Aron, 2013, 16–17.) Erityisherkkä ihminen saattaa kokea erittäin voimakasta ilon tunnetta aivan tavallisten hänelle miellyttävien arjen askareiden keskellä, ja vastaa vasti tuntea esimerkiksi pettymyksen tunteet hyvin syvästi (Heiskanen 2016, 20).

Myös liikuttumisen kyky niin kauniiden kuin ikävienkin asioiden äärellä on herkille ihmisille ominaista. Toisinaan tähän kykyyn liittyvä itkuherkkyys saattaa vaivata joi-tain herkkiä ihmisiä, esimerkiksi silloin, jos itku tulee sellaisissakin tilanteissa ja pai-koissa, joissa sen ei välttämättä itse toivoisi. Toisaalta oman liikuttumisen kykynsä hyväksyneelle herkälle itkeminen voi olla hyvinkin luonnollinen asia. Vaikka taipu-muksen hyväksyminen onkin oleellista, joskus hyvin voimakas itkuherkkyys saattaa olla seurausta pitkään jatkuneesta stressistä tai uupumuksesta. (Heiskanen, 2016, 23.) Kaikista erityisherkkistä ihmisistä kuitenkin voimakaskaan tunnereaktio ei välttämättä välity ulospäin. Tällaisessa tapauksessa hyvin voimakkaastikin tunteva ja reagoiva eri-tyisherkkä saattaa siis muiden ihmisten silmissä vaikuttaa ulospäin hyvinkin tyyneltä ja rauhalliselta. (Satri 2019, 59.)

Emotionaalisen reaktiokyvyn lisäksi EVÄS-lyhenteen E kirjain kuvastaa empatiaa (Aron, 2013, 17). Empatiassa on kyse toisen tunteiden ja tilanteiden myötäelämisestä, ikään kuin hetkellisesti kokisi ne itse. Empatia mahdollistaa myös toisen ihmisen aja-tusten, tunteiden, kokemusten ja motiivien osittaisen ymmärtämisen. (Nissinen, 2012, 38–39.) Erityisherkkät ihmiset aistivat yleensä voimakkaasti toisten ihmisten tunteita, ja heillä on vahva kyky muiden tunteisiin eläytymiseen sekä myötätunnon tuntemiseen (Heiskanen 2016, 21).

2.2.2 Vivahteiden havaitseminen

V lyhenteessä viittaa vivahteiden tajuun. Tällä tarkoitetaan kykyä havaita ympäristöstä sellaisia pieniä asioita, joita muut ihmiset eivät välttämättä huomaa. Piirre ei kuiten-kaan ole seurausta siitä, että erityisherkkän ihmisen aistit olisivat jollain tapaa

poikkeukselliset, vaan kyse on pikemminkin aivojen tavasta käsitellä aisteista tullutta tietoa. (Aron 2013, 18.) Erityisherkkä saattaa tahtomattaankin havainnoida esimerkiksi keskustelukumppaninsa pieniäkin kasvojen ilmeiden ja äänenpainon muutoksia, ja tehdä näistä erilaisia tulkintoja vastapuolen tarkoitusperistä (Heiskanen 2016, 21; Mattila 2014, 17). Herkkyys vivahteille saattaa ilmetä erityisherlüssä hyvänä intuitiona (Aron 2013, 37).

2.2.3 Ärsykeherkkyys

Ä lyhenteessä kuvastaa ärsykeherkkyyttä. Erityisherkkä on taipuvainen huomaamaan ympäristöstään monia pieniäkin yksityiskohtia, ja näin ollen hän käsittelee myös väistämättä runsaasti tietoa. (Aron 2013, 19.) Monille miellyttävät ja sinänsä hauskat tavat viettää aikaa saattavatkin olla erityisherlüsselle liikaa, koska heidän hermostonsa reagoi herkästi. Hermoston herkkyys ei kuitenkaan suoraan tarkoita, etteikö herkkä ihminen voisi olla hyvä sietämään ja säätelemään stressiä. Monet herkkät ihmiset kestävät kuormittaviakin ympäristöjä, kunhan saavat myöhemmin mahdollisuuden palautua tilanteen heille aiheuttamasta kuormituksesta. (Satri 2014, 26.)

Erilaisia ärsykeitä on muuallakin, kuin pelkässä fyysisessä ympäristössä (Satri 2014, 26). Ärsykeitä voidaan luokitella sekä ihmisen sisältä tuleviin että ulkoisiin ärsykeisiin. Sisäisiä ärsykeitä ovat esimerkiksi nälkä, kipu ja erilaiset tunteet ja ulkoisia ärsykeitä puolestaan mm. äänet, valot työtehtävät ja väkijoukot. (Aron 2013, 38; Heiskanen, 2016, 31.) Aistipuolelta meluherkkyys ja herkkyys visuaalisille ärsykeille ovat kokemusten mukaan osoittautuneet herkkien ihmisten aistiherkkyuden osa-alueen hallitsijoiksi (Satri 2014, 23).

2.2.4 Syvällinen tiedonkäsittely

S lyhenteessä viittaa erityisherkkien ihmisten taipumukseen käsitellä syvällisesti saamaansa tietoa. Tiedon syvälliseen käsittelyyn liittyy tavallista enemmän pohdintaa, ja uuden tiedon vertailua jo olemassa olevan tiedon kanssa. Tämän prosessin vuoksi erityisherkkät ihmiset saattavat esimerkiksi päätöksiä tehdessään olla muita ihmisiä hitaampia. (Aron 2013, 20; Heiskanen, 2016, 29.) Syvällisen ja perusteellisen pohdinnan

myötä erityisherkkä ihminen saattaa kuitenkin päätöksiä tehdessään myös paremmin ymmärtää, ja tiedostaa niiden vaikutukset mahdollisiin osapuoliin (Heiskanen, 2016, 29). Erityisherkkät käsittelevät tietoa syvällisesti, riippumatta siitä, tiedostavatko he sitä itse (Aron 2013, 20).

2.3 Muuta erityisherkkyydestä

2.3.1 Introversio ja ujous

Introverttien ajatellaan viihtyvän yksin ja olevan vaisuja sosiaalisissa tilanteissa, kun taas ekstrovertit mielletään puheliaiksi, muiden seuraa kaipaaviksi ja sosiaalisia tilanteita hallitseviksi. Introversion ja ekstroversion todelliset erot piilevät kuitenkin pohjimmiltaan muualla, kuin sosiaalisissa tilanteissa havaittavassa käytöksessä. Ero introvertin ja ekstrovertin välillä johtuu aivojen ja keskushermoston erilaisista viritystasoista, joita kumpikin pyrkii eri tavoin tasapainottamaan. Introvertin kohdalla hänen viritystilansa on jo valmiiksi korkea, joten tällainen ihminen pyrkii vähentämään ärkykkeitä ympärillään, jotta hänen viritystasonsa laskisi. (Keltikangas-Järvinen 2019, 186–188.)

Yksi erityisherkkyyteen liitetyistä ominaisuuksista on introversio, jota onkin monesti kuvattu yhtenä erityisherkkien ihmisten piirteenä (Satri 2019, 61). Vaikka monet herkkät saattavatkin olla introvertteja, on kuitenkin muistettava, ettei herkkyyys itsessään ole tätä (Satri, 2014, 35). Aronin oman tutkimuksen (2013, 115) mukaan valtaosa, eli noin 70 % erityisherkkistä ihmisistä olisi introvertteja. Tätä tutkimusta ei kuitenkaan toisten tutkijoiden toimesta ole vahvistettu. Erityisherkkä voi siis aivan yhtä hyvin olla myös ekstrovertti, eli ulospäin suuntautunut, tai jotakin introvertin ja ekstrovertin väliltä. Lisäksi kumpikaan piirre ei ole mustavalkoinen, vaan pitää sisällään vaihtelua. (Satri 2019, 61–62.)

Introverttiuden lisäksi myös ujous mielletään usein herkkien ihmisten ominaisuudeksi. Herkillä ihmisillä on erilaisia kokemuksia ujoudesta, niin koetusta ujoudesta, kuin muiden kautta ujoksi tulkituksi tulemisesta. Herkkien ihmisten kohdalla ujoudeksi mielletyssä käyttäytymisessä saattaa kuitenkin pohjimmiltaan olla kyse esimerkiksi

uusiin tilanteisiin tai ympäristöön liittyvästä alkureaktiosta. (Satri 2014, 45–46.) Herkkä ihminen saattaa jonkin aikaa tutkia rauhassa uutta ympäristöä ja sen tapahtumia, ennen kuin liittyy niihin itse mukaan (Heiskanen 2016, 25).

Taipumus virittyneisyyteen ja vivahteiden huomaamiseen tekevät erityisherkkästä kuitenkin muita alttiimman ajautumaan ujoksi. Koettu epäonnistuminen esimerkiksi sosiaalisessa tilanteessa saattaa vaikeuttaa toimimista seuraavassa vastaavanlaisessa tilanteessa. Edellisen epäonnistumisen vuoksi virittyneisyys saattaa olla vieläkin voimakkaampaa, mikä taas tekee epäonnistumisesta jälleen todennäköisempää. Tällaisista tapahtumista voi syntyä kierre, jonka vaikutus saattaa laajeta jopa kaikkiin sosiaalisiin tilanteisiin. Näin syntyy väärä käsitys ujoudesta, vaikka alkujaan olisikin kyse taipumuksesta ylivirittyneisyydelle ja ympäristön vivahteille. (Aron 2013, 109.)

2.3.2 Elämyshakuinen erityisherkkä

Elämyshakuisesta ihmisestä puhuttaessa tarkoitetaan sellaista henkilöä, joka hakeutuu jatkuvasti uusien virikkeiden ja jännityksen pariin. Jos ympäristö ei tarjoa näitä tarpeeksi, keksii elämyshakuinen ihminen niitä tarvittaessa itse. Tällainen henkilö ei pidä myöskään yksitoikkoisuudesta, vaan kaikki uusi innostaa häntä. (Keltikangas-Järvinen 2016, 23.)

Vaikka suurimmalle osalle erityisherkkistä pysyvyydentunne ja turvallisuus ovat tärkeitä asioita, löytyy erityisherkkistä kuitenkin vähemmistönä myös niitä henkilöitä, jotka kaipaavat elämässään vaihtelua ja elämyksiä. Elämyshakuiset erityisherkkät kylästyvät helposti muuttumattomaan arkeen, ja saavat virtaa muutoksista ja uusista virikkeistä, edellyttäen ettei niitä ole liikaa. Erityisherkkänä hän kuitenkin kuormittuu virikkeistä muita enemmän, ja siksi elämyshakuisen erityisherkkän elämässä onkin läsnä tasapainoilu oman jaksamisen ja elämysten tarpeen suhteen. (Heiskanen 2016, 61.) Tällaisen ihmisen haasteena on, että hän kuormittuu, mutta myös kyllästyy herkästi (Satri 2014, 54).

Elämyksien laatu ei kuitenkaan välttämättä ole samantapainen, kuin joillakin ei-erityisherkillä nk. extreme-ihmisillä, jotka kaipaavat vauhtia ja vaarallisia tilanteita.

Elämishakuiselle erityisherkkälle elämykset saattavat olla maltillisempia, arjen keskellä tapahtuvia pieniä yllätyksiä, joihin ei sisälly voimakasta tunnetta. Elämishakui- nen erityisherkkäkin saattaa toki pitää vauhdikkaastakin menosta, edellyttäen kuitenkin, ettei toiminta ole liian vaarallista. (Heiskanen 2016, 60–62.)

2.3.3 Erityisherkkänä työelämässä

Työelämä on monille erityisherkillle yksi heidän merkittävimpiä huolenaiheitaan. Pitkät työpäivät, stressi ja runsaasti ärsykeitä sisältävä työympäristö eivät ole heille ideaalisia. (Aron 2013, 132.) Erityisherkkän ihmisen hermojärjestelmän herkkyyden vuoksi hän on muita vähemmän herkkiä työntekijöitä alttiimpi väsymään runsaista vi- rikkeistä (Heiskanen 2016, 187). Herkät ihmiset ovat myös usein taipuvaisia tunnolli- suuteen, joka saa heidät olemaan ankaria itseään kohtaan (Satri 2019, 92).

Monet erityisherkkät ovatkin kokeneet työssään erilaisia jaksamisen ongelmia, toiset jopa työuupumukseen asti (Satri 2019, 117). Uupumukseen johtaa tilanne, jossa koe- tun stressin ja palautumisen määrä ovat liian pitkään toisiinsa nähden epäsopivassa suhteessa; stressiä on liikaa ja palautumista liian vähän (Heiskanen 2016, 184–185). Eräässä erityisherkillle suunnatussa tutkimuksessa jopa 75 % tutkimusta varten tehtyyn kyselyyn vastanneista erityisherkkistä kertoi kokeneensa jonkinasteisen työuupumuk- sen (Bergsma 2019).

Stressin aiheuttajien välttämistä olennaisempaa on kuitenkin pitää huolta siitä, että pa- lautuminen on riittävää. Kun tekeminen ja palautuminen ovat toisiinsa sopivassa suh- teessa, vaikuttaa se myös viritystilan tasapainoon positiivisella tavalla. Herkkän ihmisen palautumisen keinoihin kuuluvat monesti omaan aikaan ja tilaan liittyvät hetket. Näitä hetkiä voivat olla esimerkiksi työmatka tai pieni kävelylenkki ulkoilmassa. Herkälle ihmiselle olisi tärkeää, että arjesta löytyisi tilaa myös tietynlaiselle tekemättömyydelle. (Satri 2019, 80.)

Työelämän mahdollisista haasteista huolimatta erityisherkkyyteen liitettyistä ominai- suuksista on työelämässä myös paljon hyötyä. He saattavat olla hyviä esimerkiksi pienten, mutta tärkeiden yksityiskohtien havaitsemisessa ja niiden korjaamisessa.

(Satri 2014, 144.) Herkkien ihmisten työhyvinvoinnin ja työssä menestymisen kannalta erityisen merkityksellistä on se, miten esimies ottaa työntekijät huomioon ja millainen toimintakulttuuri työyhteisössä vallitsee (Satri 2019, 252). Herkän ihmisen asenne omaan herkkyyteen vaikuttaa myös paljon siihen, tuleeko herkkyys esille enemmän voimavarana vai ongelmana (Heiskanen, 2016, 197).

3 TYÖELÄMÄ

3.1 Työhyvinvointi

Työ ja sen turvallisuus, terveys, mielekkyys ja hyvinvointi muodostavat kokonaisuuden, jota kutsutaan työhyvinvoinniksi (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut, 2020). Manka ja Manka (2016, 76) ovat jakaneet työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät viiteen eri osa-alueeseen. Tässä voimavaralähtöisessä mallissa hyvinvoinnin muodostumisen pohjana pidetään itse organisaatiota. Organisaation positiivisesti vaikuttaviksi tekijöiksi mainitaan tavoitteellisuus, rakenteellinen joustavuus, jatkuva itsensä kehittäminen sekä turvallinen toimintaympäristö. Muita työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä mallissa ovat hyvä johtaminen, työyhteisön toimivuus, työ mahdollisuuksineen työntekijän henkilökohtainen hyvinvointi. (Manka ym. 2016, 76.)

Tähän päivään mennessä työhyvinvointia on tutkittu jo yli sata vuotta, ajan kuluessa vaihtelevin painotuksin. Työhyvinvoinnin tutkiminen alkoi fysiologisen stressin tutkimisena, jonka lähteenä pidettiin erilaisia kuormitustekijöitä, kuten melua ja työn fyysistä raskautta. Yksilön reaktiot näihin kuormitustekijöihin nähtiin aluksi nimenomaan fysiologisina, mutta myöhemmin tähän teoriaan lisättiin myös psykologiset ja käyttäytymiseen liittyvät reaktiot. Työhyvinvoinnin tutkimus keskittyi aluksi siis yksilön reaktioihin, mutta tutkimus siirtyi sittemmin tarkastelemaan ympäristöä stressin synnyttäjänä. Ympäristöön keskittymisen myötä tutkijoiden keskuudessa jotkut alkoivat käyttää stressin sijasta kuormituksen käsitettä. (Manka ym. 2016, 64.)

Työn kuormitus sisältää fyysisen ja psykososiaalisen kuormituksen käsitteet. Fyysisellä kuormituksella tarkoitetaan erilaisia keholla tapahtuvia suoritteita, kuten esimerkiksi nostoja ja siirtoja. Samaan tapaan työasennon mahdollisesti aiheuttama rasite kuuluu työn fyysisiin kuormitustekijöihin. Fyysisestä kuormituksesta tulee haitallista silloin, kun työntekijä kohtaa sellaisia ongelmia, kuten ylikuormittuminen, väsymys ja kuormituksen jälkeinen hidastunut palautuminen. Näistä seurauksina voivat olla esimerkiksi erilaiset vammat ja sairauspoissaolot. (Työsuojelun www-sivut 2020.)

Fyysisen kuormituksen lisäksi työntekoon sisältyy myös psykososiaalista kuormitusta, jonka aiheuttajat liittyvät työn sisältöön ja järjestelyyn sekä työyhteisön toimivuuteen. Haitallista psykososiaalista kuormitusta syntyy, kun edellä mainitut tekijät ovat määrältään vialliset, niitä ei hallita oikein tai ne esiintyvät epäsuotuisissa ympäristöissä. Tämän vuoksi oleellista on ennaltaehkäistä haitallista kuormitusta, ei pelkästään hoitaa sen seurauksia jälkikäteen. Sekä fyysistä, että psykososiaalista kuormitusta on mahdollista hallita samantasoisella systemaattisuudella. Olennaista on, että työn vaarat selvitetään ja arvioidaan, jotta myös niiden ennaltaehkäisy mahdollistuu. (Työsuojelun www-sivut 2020.)

Tarvittaessa työnantajalla on velvollisuus käyttää ulkopuolisia asiantuntijoita kuormitustekijöiden tunnistamiseksi ja arvioimiseksi. Esimerkkinä tällaisesta asiantuntijatahosta on työterveyshuolto. (Työsuojelun www-sivut 2020.) Työnantaja on vastuussa riittävän ja tarkoituksenmukaisen työterveyshuollon järjestämisestä, huomioon ottaen työn, sen järjestelyt, henkilöstön, työympäristön ja sen muutokset (Työterveyshuoltolaki 4§). Pitkäjänteinen ja tarkkaan harkittu työhyvinvointiin panostaminen saattaa maksaa kustannuksensa takaisin moninkertaisena, ja työhyvinvoinnin kasvamisella onkin todettu olevan positiivinen vaikutus esimerkiksi työntekijöiden sairauspoissaolojen vähenemisenä (Työterveyslaitoksen www-sivut 2020).

Suomessa työ- ja elinkeinoministeriön toimesta on vuodesta 1992 alkaen tuotettu vuosittain työolobarometri, eli selvitys työelämän tilanteesta työpaikoilla. Barometriä varten haastatellaan palkansaajia, joilta tiedustellaan heidän näkemyksiään omasta työstään ja työelämän kehittymisestä yleisesti. (Työ- ja elinkeinoministeriön www-sivut 2020.) Työolobarometri vuodelta 2018 kertoo, että jopa 62 % palkansaajista pitää työtään henkisesti raskaana. Tämä on seuranta-ajan tähän mennessä suurin tulos.

Vastaavasti samassa barometrissä työtään fyysisesti raskaana piti 37 % palkansaajista. Tästä huolimatta kuitenkin yhdeksän kymmenestä palkansaajasta piti työkykyään joko hyvänä tai melko hyvänä, kun sitä verrattiin työn fyysisiin tai henkisiin vaatimuksiin. (Lyly-Yrjänäinen 2019, 96, 99, 103.)

3.2 Työympäristönä varhaiskasvatus

”Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka” (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2§).

Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään, ja se kattaa lapsen elämän ensimmäiset vuodet aina peruskoulun aloitukseen asti (Opetushallituksen www-sivut 2020). Varhaiskasvatuksella on useita eri tehtäviä. Näihin tehtäviin kuuluu lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen, jota toteutetaan yhteistyössä hänen huoltajiensa kanssa. Varhaiskasvatuksella on myös rooli tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäjänä, syrjäytymisen ehkäisijänä sekä lapsen osallisuuden ja yhteiskunnallisen toimijuuden vahvistajana. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 3§; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 14.)

Opetushallituksen tehtävänä on varhaiskasvatuslain perusteella määrätä valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden tarkoituksena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista, varmistaa varhaiskasvatuslain tavoitteiden toteutuminen sekä toimia ohjenuorana varhaiskasvatuksen laadun kehittämisessä. Sekä paikalliset, että lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Varhaiskasvatuksen järjestäjät ovat oikeudellisesti velvollisia toteuttamaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 21§–23§; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7–8.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on määritelty varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskiössä olevat tavoitteet ja sisällöt, jotka toimivat henkilöstölle toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen ohjeina. Tätä suunnittelua ja toteutusta tehdään yhdessä lasten kanssa, ja heillä on oikeus saada monipuolisia kokemuksia jokaisesta

oppimisen eri osa-alueesta. Näitä oppimisen osa-alueita on yhteensä viisi, ja ne ovat: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 40.)

Jokaiselle päiväkodissa tai perhepäivähoidossa varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle täytyy laatia oma henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, joka kirjataan lapsen kasvatusta, opetusta ja hoidon toteuttamista varten. Tähän suunnitelmaan kirjataan lapsen varhaiskasvatuksen toteuttamisen tavoitteet sekä toimenpiteet, joita ne vaativat. Tavoitteiden ja niihin liittyvien toimenpiteiden laatimisessa on otettava huomioon lapsen kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin tukeminen. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan myös mahdollinen tuen tarve, tehtävät tukitoimenpiteet ja niiden toteutus. (Varhaiskasvatustilaki 23§.) Ryhmän lasten varhaiskasvatussuunnitelmista esiin tulevat tavoitteet huomioidaan toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Samat tavoitteet vaikuttavat myös oppimisympäristön ja toimintakulttuurin kehittämiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 10.)

3.2.1 Varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuus ja työ

Varhaiskasvatuksen opettajaksi on vuonna 2018 voimaan astuneen uuden varhaiskasvatustilain mukaan kelpoinen sellainen henkilö, joka on suorittanut vähintään kasvatustieteen kandidaatin tutkinnon, sisältäen varhaiskasvatukseen ammatillisia valmiuksia antavat opinnot. Lain siirtymäsäännöksen mukaan kelpoisia ovat myös ne henkilöt, jotka ovat jo olleet kelpoisia uuden varhaiskasvatustilain voimaan astuessa. Siirtymäsäännöksessä huomioidaan tulevaisuudessa kelpoisiksi myös ne henkilöt, jotka ovat tulleet hyväksytyiksi ammattikorkeakouluun opiskelemaan sosionomiksi 1.9.2020 mennessä, ja suuntaavat opintonsa varhaiskasvatukseen. Tässä tapauksessa kelpoisuuden saaminen edellyttää kuitenkin valmistumista heinäkuun 2023 loppuun mennessä. (OAJ:n www-sivut 2020; Varhaiskasvatustilaki 540/2018 26§, 75§.)

Varhaiskasvatuksen opettajana toimiva henkilö on päävastuussa oman ryhmänsä lasten kasvatuksesta, opetuksesta sekä ryhmänsä pedagogisen toiminnan suunnittelusta ja arvioinnista (OAJ:n www-sivut 2020). Päiväkodeissa varhaiskasvatuksen

opettajaksi kelpoinen henkilö on vastuussa myös lapsen henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimisesta (Varhaiskasvatustilaki 23§).

Varhaiskasvatuksen opettajan työtehtävissä toimiminen edellyttää laajaa tietopohjaa lapsuudesta, lapsen kehityksestä ja oppimisesta sekä vahvoja menetelmällisiä taitoja. Keskiössä ovat niin taide-, liikunta ja ilmaisukasvatuksen laaja osaaminen, kuin oman ammatillisen toiminnan sitoutuneisuus ja herkkyyks, ottaen huomioon lapsen leikin ja osallisuuden tukemisen. Niin lapsen vahvuuksien, kuin mahdollisten tuen tarpeiden havainnoiminen, ja näitä tukevien pedagogisten ratkaisuiden etsiminen on osa varhaiskasvatuksen opettajan työtä. Merkityksellistä roolia varhaiskasvatuksen opettajan ammatillisuudessa näyttävät myös hyvät vuorovaikutustaidot ja kulttuurinen osaaminen, jotka molemmat ovat tärkeitä taitoja vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön ja heidän osallisuutensa varmistamisen kannalta. (OAJ:n www-sivut. 2020.)

3.2.2 Työhyvinvoinnin haasteet varhaiskasvatuksessa

Koska opinnäytetyöni tutkimus keskittyy erityisherkkien varhaiskasvatuksen opettajien kokemiin työssäjaksamisen haasteisiin, kuvailen varhaiskasvatuksen työympäristöä myös sen potentiaalisten haasteiden näkökulmasta.

”Rakastin työni kohdetta, eli lapsia, ja viihdyin heidän kanssaan. Intuitioni oli voimakas. Lapset pitivät minusta. Väsyin kuitenkin metelistä, kiireestä ja pakollisista kuviosta. Kun mahdollisuus oli, en kyennyt edes huilaamaan, ja tauostakin tuli stressi, sen aikana kun piti valmistella tai palaveerata. (Nainen, 52 v, lastentarhanopettaja)”
(Heiskanen 2016, 31.)

Edellä oleva sitaatti on peräisin Heli Heiskasen (2016) teoksesta Herkkyyden voima – opas omannäköiseen elämään. Vaikka kyseessä onkin vain yhden erityisherkkään ihmisen kokemus omista erityisherkkyyden työlleen tuomista haasteista, se kiteyttää mielestäni hyvin niin päiväkodin työympäristön kuin työn luonteenkin potentiaalisia haasteita etenkin juuri erityisherkkälle työntekijälle, ja tuo esiin kyseisen henkilön ristiriidan omien vahvuuksien ja jaksamisen rajojen välillä.

Työn haasteisiin liittyviä kokemuksia löytyy varhaiskasvatuksen henkilöstön keskuudesta yleisestikin. Väestöliiton vuonna 2013 julkaisema Ammattikasvattajan kielletyt tunteet niminen teos tuo esiin varhaiskasvatuksen henkilöstön kokemuksia ja tunteuksia omaan työhönsä liittyen. Kirja painottuu erityisesti aiemmin vaiettuihin ja hankaliin tunteisiin. Teosta varten toteutetussa tutkimuksessa selviää, että jopa noin 60 % tutkimukseen osallistuneista varhaiskasvatuksen työntekijöistä kokee työpaikallaan ongelmaksi erilaiset haastavat tunteet. Merkittävimmät syyt näille tunteille löytyvät resurssipulasta, haastaviksi koetuista lapsista, sekä perheiden ja työyhteisön haasteista. Haasteista huolimatta moni kasvattaja kuitenkin arvostaa työtään, ja kokee sen palkitsevana. (Oulasmaa & Riihonen 2013, 10, 14; Väestöliiton www-sivut.)

4 TUTKIMUKSEN PERUSTA

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tutkimuksen kohderyhmänä ovat itsensä erityisherkeksi tuntevat varhaiskasvatuksen opettajat. Opinnäytetyöni tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä erityisherkkien varhaiskasvatuksen opettajien kokemista työssäjaksamisen haasteista ja heidän keinoistaan hallita kyseisiä haasteita.

Opinnäytetyön tutkimus lähti teorianäytteen tutustumisen perusteella liikkeelle siitä oletuksesta, että erityisherkeillä varhaiskasvatuksen opettajalla on todennäköisesti olemassa tiettyjä työhön liittyviä seikkoja, jotka varhaiskasvatuksen opettajan työn luonteen, varhaiskasvatuksen työympäristön ja oman erityisherkkyyden ominaisuuden huomioon ottaen kuormittavat häntä.

Opinnäytetyöni tutkimus etsii vastausta seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten varhaiskasvatuksen opettajan oma erityisherkkyyys vaikuttaa hänen työssäjaksamiseensa?

- Millaiset seikat ovat työhön ja sen ympäristöön liittyvät haasteet erityisheikkäälle varhaiskasvatuksen opettajalle?
2. Miten erityisheikkä varhaiskasvatuksen opettaja hallitsee oman erityisheikkyytensä tuomia työssäjaksamisen haasteita, ja näin edistää omaa työhyvinvointiaan?

Katson opinnäytetyöni tutkimuksen merkitykselliseksi työelämälle nimenomaan työhyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tuloksia ja tietoa on mahdollista varhaiskasvatuksen esimiesten näkökulmasta hyödyntää erityisheikkien varhaiskasvatuksen opettajien työhyvinvoinnin haasteiden huomioon ottamisen ja niihin puuttumisen tietopohjana. Koen myös, että erityisheikkien varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset työssäjaksamisen haasteista voisivat auttaa havaitsemaan mahdollisia työhyvinvoinnin osa-alueen kehittämiskohteita heidän lisäksi myös koko työyhteisön hyvinvoinnin kannalta.

4.2 Tutkimusprosessin eteneminen

Opinnäytetyöni tutkimusprosessi lähti liikkeelle joulukuussa 2019, kun sain aiheeni Suomen Erityishekkät Ry:n silloisen toiminnanjohtajan eräälle oppilaitoksemme opettajalle välittämän opinnäytetyöaiheita sisältävän listan kautta. Aloitin teoretietoon tutustumisen pian tämän jälkeen, alkuvuonna 2020.

Toimeksiantajan opinnäytetyölleni sain opinnäytetyöni ohjaajani antaman ehdotuksen myötä. Hän tiesi Porin alueelta Pilke musiikkipäiväkoti Rytmin, jonka henkilökunnasta olisi päiväkodin koon puolesta hyvät todennäköisyydet löytää opinnäytetyöni kohdehenkilöitä, eli erityisheikkiä varhaiskasvatuksen opettajia. Otinkin opinnäytetyöni tiimoilta yhteyttä Pilke musiikkipäiväkoti Rytmin johtajaan helmikuun lopulla 2020, ja maaliskuun alussa sovimme yhteistyöstä opinnäytetyöni toteuttamiseksi.

Varsinainen opinnäytetyön suunnitelma oli valmis kesäkuussa 2020, ja sopimus opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitettiin myös silloin. Ennen haastattelujen aloittamista laadin vapaamuotoisen tutkimuslupa-anomuksen (LIITE 1), jonka allekirjoitti toimeksiantajana toimineen Pilke musiikkipäiväkoti Rytmin johtaja. Tutkimuslupa

opinnäytetyölle allekirjoitettiin heinäkuussa 2020. Samassa yhteydessä laadin myös henkilökunnalle välitettäväksi pienen kirjelmän (LIITE 2), jossa kerrottiin opinnäytetyöni tavoitteet pääpiirteittäin. Kirjelmä sisälsi myös yhteystietoni, jonka kautta halukkaat kohderyhmään kuuluvat haastateltavat ottivat minuun yhteyttä sähköpostitse. Paluuviestissä kerroin heille haastattelusta tarkemmin, ja mainitsin mm. haastattelujen nauhoittamisesta heidän luvallaan.

Tutkimukselle tarvittavan määrän kohdehenkilöitä saavuttaakseni otin yhteyttä Suomen Erityisherkkien yhdistykseen, ja sain tehdä edellä mainitsemaani kirjelmää vastaavan julkaisun (LIITE 3) heidän Facebook-ryhmäänsä. Haastatteluun halukkaat kohderyhmään sopivat henkilöt ottivat tässäkin tapauksessa minuun yhteyttä sähköpostitse, ja samaan tapaan halukkaille lähetin paluupostina tarkempaa informaatiota haastattelusta. Näiden julkaisujen kautta sain kokoon tarvittavan määrän haastateltavia. Halukkaita haastateltavia ilmoittautui näihin ryhmiin tehtyjen julkaisujen myötä jopa tarvetta enemmän.

Kaikki haastattelut suoritettiin elo- ja syyskuun 2020 aikana. Haastattelut pyrittiin litteroimaan mahdollisimman pian haastattelutilanteen jälkeen, ja yhtä haastattelua lukuun ottamatta, ne saatiin puhtaaksi kirjoitettua alle viikon sisään haastatteluajankohdasta. Litteroidun haastattelumateriaalin analysointiprosessi aloitettiin pian kaikkien haastattelujen puhtaaksikirjoituksen jälkeen, ja kokonaisuudessaan haastattelujen analysointiprosessi oli valmis lokakuun 2020 aikana.

4.3 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Käsitteenä laadullinen tutkimus saattaa pitää sisällään hyvin monenlaisia erilaisia laadullisia tutkimuksia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 13). Tutkittava ilmiö määrittelee sille tarkoituksenmukaisimman tutkimusotteen. Laadullista tutkimusotetta käytetään yleensä sellaisessa tilanteessa, jossa tutkittavalta ilmiöltä puuttuvat sitä selittävät teoriat. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on vastata siihen, mistä ilmiössä on kyse, ja tämän tutkimusotteen avulla tutkittavasta ilmiöstä voidaan muodostaa hyvä, nimenomaan sanallinen kuvaus. (Kananen 2017, 32, 34.)

Laadullisen tutkimuksen keskiössä ovat ihmisten henkilökohtaiset kokemukset. Sekä tutkimusta varten tehtävässä tiedonkeruussa että tutkimuksen analysoinnissa tutkija itse toimii välikappaleena kerätyn aineiston muodostuessa varsinaisiksi tutkimustuloksiksi. Laadullisen tutkimuksen yhtenä piirteenä on tutkijan ja tutkittavan välinen suora yhteys, esimerkiksi teemahaastattelun muodossa. (Kananen 2017, 36.)

Perustelen tutkimusotteen valintaa opinnäytetyön tavoitteella, joka oli tutkia erityisherkkien varhaiskasvatuksen opettajien omia kokemuksia erityisherkkyyden tuomista työssäjaksamisen haasteista ja niiden hallintakeinoista. Tutkittavan aiheen tulokset kuvaavat siis yksittäisten, mutta erityisherkkyytensä puolesta samaan ryhmään kuuluvien varhaiskasvatuksen opettajien kokemia työssäjaksamisen haasteita ja heidän tapojaan hallita kyseisiä haasteita. Opinnäytetyöni tutkimus ei pyri yleistämään tuloksia kaikkia erityisherkkiä varhaiskasvatuksen opettajia koskeviksi.

Koska laadullinen tutkimus pyrkii tilastollisen yleistämisen sijaan kuvaamaan ja ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä, on tärkeää, että tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on olemassa mahdollisimman laaja tietopohja tutkittavaan aiheeseen liittyen (Tuomi ym. 2018, 98). Itsensä erityisherkkäksi tunnistamisen lisäksi haastatteluun osallistumisen kriteerinä olikin vähintään kuuden kuukauden työkokemus varhaiskasvatuksen opettajan tehtävistä. Halusin tällä työkokemuksen edellytyksellä varmistaa, että haastateltavillani olisi tutkimuksen kannalta riittävän laaja näkemys ja kokemus niin varhaiskasvatuksen opettajan työstä itsessään kuin erityisherkkyyden vaikutuksista omaan työssäjaksamiseen kyseisessä tehtävässä.

4.4 Puolistrukturoitu eli teemahaastattelu

Tutkimusote määrittelee tavan, jolla tutkimuksen aineisto kerätään. Tutkimusta varten kerätyn aineiston tarkoituksena on tuottaa vastaus tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin. Laadullisen tutkimuksen aineisto voidaan muodostaa erilaisten dokumenttien, haastattelujen ja havainnoinnin keinoin, kun puolestaan määrällisessä tutkimuksessa aineiston keräämiseen käytetään esimerkiksi kyselylomakkeita ja tilastoja. (Kananen 2017, 67.)

Keräsin opinnäytetyöni aineiston puolistrukturoidun haastattelun eli teemahaastattelun keinoin. Teemahaastattelussa haastattelu keskitetään tiettyihin ennalta määritettyihin teemoihin, mutta esimerkiksi kysymysten muoto ja järjestys voivat vaihdella. Tämän-tyyppisen haastattelun katsotaan antavan tilaa kohdehenkilöiden henkilökohtaisille kokemuksille ja asioiden merkitysten muotoutumiselle vuorovaikutuksen kautta. (Hirsi-järvi & Hurme 2008, 47–48.) Haastatteluteemat olivat siis kaikille opinnäytetyötäni varten haastatelluille henkilöille samat. Myös haastattelua varten etukäteen laatimani kysymykset esitettiin pääpiirteittäin samanlaisena jokaiselle haastateltavalle. Eroja haastattelujen välillä oli kuitenkin jonkin verran haastattelukysymysten muotoilussa, esittämisjärjestyksessä sekä täydentävissä kysymyksissä, joita esitin tarpeen mukaan, riippuen siitä, millaisia asioita haastateltavat esittämieni kysymyksien perusteella toivat esille.

Tutkimuksen luotettavuuden ja laadun varmistamiseksi laadin haastattelujen tueksi teemahaastattelurungon (LIITE 4), jonka teemat ja kysymykset olivat johdettu määrittelemistäni tutkimuskysymyksistä. Haastatteluteemat annettiin haastateltaville etukäteen tiedoksi ennen virallista haastattelutilaisuutta, jotta heillä olisi mahdollisuus hie-man etukäteen pohtia teemoja, ja näin valmistautua varsinaiseen haastattelutilanteeseen. Koin myös tutkimuksen tiedonantaja- /kohderyhmän huomioon ottaen tärkeäksi antaa heille tietoa haastattelun kulusta etukäteen. Erityisherkillle henkilöille on monesti tyypillistä suhtautua uusiin tilanteisiin ja henkilöihin tietynlaisella varauksella (Heiskanen 2016, 25).

Teemahaastattelu jakautui neljään eri teemaan, jotka olivat:

1. Haastateltavan erityisherkkyyden taustaa
2. Työn kuormittavuus ja työssä jaksaminen
3. Haasteiden hallinta ja palautumisen keinot
4. Muuta haastateltavan esille tuomaa

Opinnäytetyöhön haastateltiin kaiken kaikkiaan viittä itsensä erityisherkkäksi tunnistavaa varhaiskasvatuksen opettajaa. Viidestä haastattelusta kolme suoritettiin etähaastatteluina, videokeskustelun muodossa ja loput oppilaitokseni tiloissa kasvotusten

tapaamalla. Haastattelut olivat kestoiltaan vaihtelevia, lyhyimmän kestäessä hieman alle 29 minuuttia ja pisimmän n. 52 minuuttia. Kaikki haastattelut nauhoitettiin haastateltavien antamalla suullisella luvalla. Litterointia ja aineiston analyysiä varten haastateltavat eroteltiin toisistaan koodilla VO, jonka perässä oleva numero kuvastaa haastattelujärjestystä.

Taulukko 1. Haastattelujen yhteenveto

Haastattelu-aika	Haastateltava	Haastattelun kesto
12.8.2020	VO1	00:51:49
26.8.2020	VO2	00:33:13
4.9.2020	VO3	00:28:49
8.9.2020	VO4	00:35:58
9.9.2020	VO5	00:30:19

4.5 Haastattelujen analysointi

Tämän opinnäytetyön aineisto muodostui tekstiksi litteroiduista teemahaastatteluista. Opinnäytetyössä haastatteluista muodostunut aineisto litteroitiin tarkasti, ja haastattelut kirjoitettiin tekstiksi sanasta sanaan. Joitain moneen kertaan toistettuja sanoja, äänneitä ja täytesanoja jätettiin kuitenkin kirjoittamatta, jos niillä ei katsottu olevan sanoman kannalta merkitystä. Yhtä haastattelua lukuun ottamatta kaikki haastattelut litteroitiin alle viikon kuluttua varsinaisesta haastatteluajankohdasta. Viidestä haastattelusta kerääntyi fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5 kirjoituttuna yhteensä hieman yli 48 A4-sivua litteroitua tekstiä.

Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset ratkaistaan lopulta tutkimusaineiston analyysimenetelmillä, jotka ovat yhteydessä sekä tutkimusotteeseen että tapaan, jolla tutkimuksen aineisto on kerätty (Kananen 2017, 68). Tämän opinnäytetyön haastatteluista litteroidun materiaalin analysoinnissa käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Teoriaohjaavuus viittaa aineiston tarkasteluun olemassa olevan teorian avulla (Tuomi ym. 2018, 109). Koska työssä jaksamisen haasteita tarkasteltiin tässä opinnäytetyössä nimenomaan varhaiskasvatuksen opettajien omaan erityisherkkyyteen nähden, käytettiin aineiston analyysin pohjana erityisherkkyyden pääpiirteitä, eli EVÄS-

lyhenteen kertomia ominaisuuksia. Haasteiden hallintaa ja palautumisen keinoja tarkasteltiin samanlaisten linssien läpi, joskin hieman vapaammin.

Haastattelujen litteroinnin jälkeen määritin jokaiselle erityisherkkyyden pääpiirteelle oman värinsä, joilla maalasin litteroidusta tekstistä kohtia sillä värillä, jonka olin kullekin piirteelle etukäteen määrittänyt. Määritin myös oman värin sellaisille asioille, jotka eivät suoraan sopineet EVÄS-lyhenteen piirteiden alle, mutta joiden katsoin teoriatiedon pohjalta kuitenkin liittyvän erityisherkkyyteen. Haasteiden hallinnan ja palautumisen keinoihin liittyvät kommentit eriteltiin myös tässä kohtaa. Tämän vaihteen jälkeen kopioin maalaamani kohdat toiseen Word-tiedostoon, jossa erittelin kuormitustekijät EVÄS-lyhenteen ominaisuuksien perusteella haasteiden hallinnan ja palautumisen keinoista. Tällä tavalla jokainen osa-alue sai alleen useampia kohtia litteroidusta aineistosta. Samalla tarkastelin esille tulleiden asioiden luonnetta, ja kirjoitin poimimieni sitaattien perään sulkeisiin niissä esiintyvän olennaisimman asian.

Koin kuitenkin kyseisen tiedoston vielä vaikeaksi hahmottaa, joten vielä tämänkin vaihteen jälkeen selkeytin muodostunutta materiaalia tekemällä taulukon (LIITE 5), johon erittelin haastateltavien erityisherkkyyden taustat, heidän kokemansa kuormitustekijät EVÄS-lyhenteen avulla, haasteiden hallinnan kokemukset ja keinot, sekä palautumisen riittävyyskokemukset ja keinot. Havainnollistan tekemääni taulukkoa liitetiedostossa, josta olen kuitenkin poistanut sitaatit tilan säästämiseksi. Tekemäni taulukon avulla pystyin tarkastelemaan paremmin myös jokaista erityisherkkyyden pääpiirrettä erikseen. Näin pystyin havainnoimaan helposti, millaisia kokemuksia kunkin piirteen alaisuuteen liittyy, ja ovatko ne luonteeltaan samankaltaisia useamman kuin yhden haastateltavan puheissa. Huomioitavaa on, että analyysivaiheessa tietyt sitaatit löytyvät kahden eri piirteen alaisuudesta, sillä monesti asioista puhuttiin myös lomittain ja yhteydessä toisiinsa.

Analyysivaiheessa materiaalin runsaus yllätti, ja jouduinkin tarkastelemaan kriittisesti useampaan kertaan esimerkiksi sitä, millaiset työn kuormitustekijöiksi mainitut asiat olivat todella linkitettävissä erityisherkkyyteen. Monet mainituista kuormitustekijöistä olisivat voineet mielestäni olla kenen tahansa varhaiskasvatuksen opettajan kokemuksia työnsä haasteista. Lopulta päätin esimerkiksi kuormitustekijöihin liittyen jättää käsittelemättä mm. puutteellisiin resursseihin liittyviä seikkoja, vaikka ne saattavatkin

muihin ihmisiin nähden kuormittaa enemmän erityisherkkää henkilöä. Haasteiden hallintaa ja palautumisen keinoja havainnoidessani en kuitenkaan käyttänyt aivan yhtä tiukkaa seulaa, sillä koin näiden keinojen mahdollisesti olevan kuormitustekijöitä moninaisemmat. Käsittelen kuitenkin opinnäytetyössä laajemmin niitä keinoja, joita teoriatiedon perusteella etenkin erityisherkkä henkilö saattaisi käyttää.

4.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehtäessä on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä, eli tutkimusetiikkaa. Tutkimusetiikan on oltava läsnä koko tutkimusprosessin ajan, aina ideoinnista tutkimustulosten julkistamiseen asti. Tutkimusetiikan periaatteiden mukaan tutkijoiden on sekä tiedonhankinta- että tutkimusmenetelmissään pitäydyttävä eettisesti kestävässä menetelmissä. Tiedonhankinnan eettinen kestävyys viittaa tutkijan oman alan kirjallisuuden tuntemukseen ja tutkimuksessa käytettävien lähteiden luotettavuuteen. Tutkimusmenetelmien eettisestä kestävyydestä puolestaan kertoo se, onko jokin menetelmä tiedeyhteisön hyväksymä. Jotta tutkimus olisi hyvän tieteellisen käytännön mukainen, tulee tehdystä tutkimuksesta välittyä myös tiedonhankinnan, tutkimusmenetelmien sekä tutkimustulosten muodostaman kokonaisuuden selkeä hallinta. (Vilkkä 2015, 41–42.)

Tutkimusetiikassa painotetaan myös tutkimusaineiston ja haastateltavien suojaamista (Kuula 2011). Tutkimusaineistoa säilytettäessä on tärkeää pitää huolta siitä, ettei aineisto koskaan joudu väärin käsiin. Lisäksi säilytyksessä on tärkeää huomioida, että tutkittavien anonymiteetti on turvattu. (Vilkkä 2015, 32.) Koska opinnäytetyön haastateltavista osa saatiin toimeksiantajan ja osa Facebook-ryhmän kautta, olen varmistanut, etteivät opinnäytetyöhön litteroidusta materiaalista poimitut sitaatit sisällä informaatiota, josta voisi käydä ilmi, missä kyseinen haastateltava työskentelee. Materiaalin litteroinnin ja analysoinnin yhteydessä jokainen haastateltava eriteltiin toisistaan koodilla VO, jonka perässä oleva numero kertoo vain hänen paikastaan haastattelujärjestyksessä. Yhdenkään haastateltavan henkilöllisyyden paljastavia tietoja ei opinnäytetyössä tuoda esille. Haastattelun aikana haastateltavien mainitsemat nimet sensuroitiin myös jo haastattelujen litteroinnin yhteydessä.

Ennen varsinaista haastattelua tutkimukseen valittuja varhaiskasvatuksen opettajia informoitiin sähköpostitse opinnäytetyön tarkoituksesta ja tutkimuksen toteutuksesta teemahaastatteluna. Samalla heille annettiin tiedoksi kyseiset haastatteluteemat. Samassa sähköpostissa mainittiin myös, että haastattelut nauhoitettaisiin haastateltavan luvalla, ja nauhat poistettaisiin opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyön tarkoituksesta, haastattelun nauhoittamisesta ja niiden poistamisesta kerrottiin haastateltaville kaiken kaikkiaan kahteen otteeseen, sillä haastattelutilanteessa nämä asiat kerrattiin, ja varmistettiin vielä suullisesti haastateltavan suostumus nauhoitukseen. Samalla heille todettiin myös, että haastattelunauhoja käytetään vain ja ainoastaan tämän opinnäytetyön tutkimuksen materiaalina. Hyväksytin vielä lopuksi opinnäytetyöhön tulevat sitaatit kullakin haastateltavalla erikseen opinnäytetyön kirjoitusprosessin loppupuolella. Tässä kohtaa heillä oli vielä mahdollisuus halutessaan kertoa, jos haluaisi jonkin näistä omista lainauksistaan poistettavan.

Laadulliselta tutkimukselta puuttuvat selkeät ohjeet sen luotettavuuden arvioimiseksi. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan kuitenkin Tuomen ym. (2018, 163–164) mukaan käyttää apuna seuraavanlaisia kysymyksiä ja seikkoja, joiden perusteella tutkija voi arvioida tutkimuksensa luotettavuutta:

- Mitä tutkit ja miksi?
- Miksi koet tutkimuksen tärkeäksi? / Oletukset tutkimukselle ennen ja jälkeen?
- Miten keräsit aineiston?
- Miten tutkimuksen tiedonantajat valittiin? / Montako heitä oli? / Miten heihin pidettiin yhteyttä?
- Millainen oli tutkimuksen aikataulu?
- Millä tavoin aineisto analysoitiin?
- Miten arvioit tutkimuksen luotettavuutta?
- Tutkimuksen raportointi aineiston kokoamisen ja analyysin huomioon ottaminen

(Tuomi ym. 2018, 163–164.) Koen, että opinnäytetyöni raportti vastaa vaihtelevin laajuuksin jokaiseen näistä kysymyksistä.

5 ERITYISHERKÄT VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJAT

5.1 Haastateltavien erityisherkkyyden

Erityisherkkyyden painotukset olivat haastateltavieni kesken vaihtelevat. Haastateltavien esille tuomat erityisherkkyyden painopisteet jakautuivat kuitenkin selkeästi kolmeen ryhmään suhteessa siihen, miten erityisherkkyyden heissä ilmenee. Haastateltavien esille tuomat oman erityisherkkyyden piirteet korostuivat myöhemmin myös niissä asioissa, joita he toivat esille työssäjaksamisensa haasteista. Huomioitavaa on, että jokainen haastateltava oli jo useampia vuosia joko tiedostanut olevansa erityisherkkä, tai ainakin ollut pitkään tietoinen omista taipumuksistaan reagoida tietyllä tavalla.

Yksi haastateltava korosti omasta erityisherkkyydestä puhuessaan herkkyyttä erilaisille ärsykkeille, ja yhden erityisherkkyyden painottui yhdistelmään vivahde- ja ärsykeherkkyydestä sekä syvälliseksi tiedonkäsittelyksi tulkittavista piirteistä. Jopa kolme haastateltavista puolestaan toi esille erityisherkkyyttään yhdistelmänä kaikkia EVÄS-lyhenteen ominaisuuksia. EVÄS-lyhenteen ominaisuuksista ärsykeherkkyyden oli piirre, johon liittyviä asioita jokainen haastateltava toi esiin, kuvaillessaan omaa erityisherkkyyttään. Myös vivahdeherkkyyden oli hyvin yleinen ominaisuus haastateltavien keskuudessa.

Ärsykeherkkyyden tuli haastateltavien erityisherkkyyden taustoissa esille nimenomaan ympäristön ärsykkeisiin nähden, ja vivahdeherkkyyden puolestaan muiden ihmisten tunnetilojen tunnistamisen ja tulkitsemisen herkkyytenä. Vivahdeherkkyyden viittaavista tekijöistä osa oli tulkittavissa myös syvällisen tiedonkäsittelyn merkeiksi. Tunneherkkyyden osa-alueella esiin tulivat voimakkaat tunteet ja muiden ihmisten tunnetilojen tarttuminen. Tässä tiivistettynä jokaisen haastateltavan kuvailua omasta erityisherkkyydestään ja sen ilmenemisestä, joka on oleellista tietoa myös koettuihin työssäjaksamisen haasteisiin nähden.

ÄRSYKEHERKKYYS

”Et ku mä oon aika pienenä jo.. No nuorena sillai hiffannu et mä.. Mä reagoin ja reagoin ja ain, siihen liittyy kyl aika pitkälti niinku fyysisii sit niinku asioita. Et herkästi

niinkun.. Herkästi koen ja herkästi reagoin. Ne asiat mä koen, että se liittyy siihen jotenkin siihen.. Siihen aisti.. Aistikuormaa.. Se puoli.. Et se.. Se tuntuu juuri siltä. Et se.. Mä oon.. Mä oon jotenkin aina sanonu että.. Et se, että aivot o täynnä ni se tuntuu just siltä. Ja sä et voi kuvailla sitä oikeen millään muulla tavalla..” – VO1

VIVAHDE- JA ÄRSYKEHERKKYYS, SYVÄLLINEN TIEDONKÄSITTELY

”Liittyy hyvin pitkälti niihin sosiaalsiin tilanteisiin, eli ku mä kohtaan ihmisiä, ni mä oon hirveen tarkkana ihmisten kanssa, ja mä luen heitä todella hyvin ja just liikaa, eli mul on tosi usein sitä ylitulkintaa ja sit sellast.. Huomaa pienetki vivahteet ja sit esimerkiksi, jos joku ei puhu totta, ni mä oon mun mielest tosi hyvä lukee niit ja se pitää kyl yleensä paikkansa. Ja sit se on just tosi raskasta, silleen että tota et mun on vaikee ohittaa pieniäkin signaaleja et se on niinku se.. Sillee se varmaa parhaiten. Ja sit myös sitä et tulee sitä kuormitusta, et mä kuormitun tosi helposti. Et mun täytyy antaa itelleni semmosta palautumisaikaa. Et tota noin ni jos mä oon niinkun ihmisten kanssa paljon, et just koko päivän ja näin et sit tulee niinku semmost ahdistusta itelle.” – VO3

TUNNE-, VIVAHDE- JA ÄRSYKEHERKKYYS, SYVÄLLINEN TIEDONKÄSITTELY

”... Kylhän se oma stressikuppi on kans ain tullu sit täytee kaikest, mitä niinku ympäril tapahtuu.” // ”Varsinki luovan puolen niinku asioitten mieltäminen, ni ei oo mulle mitenkä kauhee vaikeeta. Et mä pysty tavallaa aika helposti heittäytyy johonki asiaa, koska mä jotenki saan niit vaikutteit aika herkästi itseeni.” // ”Mä tunnistan niinku ihmisten tunnetiloja aika herkästi..” // ”Et okei mä tunne jonku ihmise tuntee, no sii-hehä sit helposti lähtee itekki mukaa, niinku tavallaa että, et vittu tääl onki paska tunnelma. Mut sit ku mä tajuu et eiku ei, ei mul ei oo se huono olo, et se on tällä ihmisellä, et mä niinku et mä pysty jotenki, et sen ei tarvii vaikuttaa mun olotilaani et tol ihmisel on nyt huono olla tai jotai.” – VO2

”No kyllähän sillä tavalla aistii aika paljon muitten niinko olotiloja, ja jotenki on vähän sillai tuntosarvet höröllänsä koko ajan niinko, on ihmisten kanssa ja sitte huomaa, että se myöskin.. Vaikka se tuo sit paljon hyvääkin tullessaan, mutta myös niinko kulluttaa et sitte se just tavallaan se tarve aina välillä vetäytyä ja olla rauhassa...” // ”...Ja myöski kyllä niinko esimerkiksi töissä nii just huomaa että äänet ja ja kirkkaat valot saattaa niinko viedä hyvin paljo energiaa, että et ehkä sillä tavalla se tulee

voimakkaasti..” // ”Mut ehkä suurin on se että jotenki niitä muitten tunnetiloja niinko jotenki koko ajan skannailee, ja jotenki sitte myöski ne vaikuttaa omaan siihen tunnetilaan että jos joku.. Jollain on huonompi päivä ni se vaikuttaa myös itseensä sitten, ehkä nykyään pystyy vähän enemmän ku on vähän tiedostavampi ni pystyy olla vähän niinko, välttelemäänki niitä ja jotenki suojaamaan itseään..” – VO4

”Se tunnepuoli on ainaki, että hyvin hyvin voimakas tunne-elämä kaikilta osin ja niinkun ja sitten mulla myös liittyy.. Joskus mie luulin et empatia, mutta yliopistossa tuli.. Opettaja sano, että sie et oo yhtää empaattine siulla on vaan sympatiaa. Että on hyvin voimakas sympatia, että sitten hyvin voimakkaasti tarttuu muitten ihmisten tunteet ja niinkun aistin vähä liikaakin, ja liikaa yrittää niinkun ymmärtää muitten tunteita pienistäkin eleistä. Ja sitten siihen liittyy myös se että niin, miulla on, että jos niinku joku satuttaa itsensä ni mie melkein tunnen sen kivun samassa kohtaa. Niin semmosta ja sittehän niinku just puhuin siitä, että niinku on tätä vähä aistiyliherkkyttäkin, että just tää tunto ja sit on kuulopuoli on myös semmonen, että niinku just kaikki äkkinäiset äänet tai vähänki äkkinäisempi ääni ni mie säikähän tosi helposti ja kaikkeen kiinnittää huomion, pieneenki ääneen..” – VO5

5.2 Tutkimustulokset

5.2.1 Työn kuormittavuus ja työssä jaksaminen

Haastateltavat kuvailivat työhyvinvointiaan pääosin kohtalaisen hyväksi. Vain yksi haastateltavista kertoi tilanteen omassa työelämässään olevan haastatteluhetkellä erityisen kuormittava. Vastauksista kävivät ilmi erilaiset tilanteet sekä työpaikalla että haastateltavien henkilökohtaisessa elämässä, jotka näyttivät vaikuttavan kokonaisuutena haastateltavien kokemuksiin omasta työhyvinvoinnistaan ja työssä jaksamisesta.

”Mä jotenkin nautin työstäni kovasti, ja niinko aamulla lähen kyllä ihan virkeenä töihin..” // ”..mulla mikä varmaan tavallaan nyt tällä hetkellä edesauttaa sitä, että jaksaa ihan niinko ne työpäivät jaksaa hyvin ja.. On se, et mä oon, mul on, meil on tosi hyvä työporukka tällä hetkellä..” – VO4

”...se on nyt keskinkertasella tasolla ja siihen vaikuttaa ny tosiaan se et mä oon uudessa työpaikassa, mul on uus työyksikkö ja sit se et täs on menossa tosiaan ruuhkavuodet ja mul on yamk-opinnot menossa myöskin, sosionomin. Että teen opinnäyte-työtä myös tällä hetkellä..” – VO3

”Alotin uudes ryhmässä, niin on todella todella rankkaa lähtee niinku pyörittää sillai, että mullaki on siin niinku uus hoitaja. Ni ensin just se, että sä sen tiiminjäsenen ajat siihe systeemiin mukaa, ja teette ne yhteiset pelisäännöt plus sitte, et tutustutaa näihi uusii lapsii ja uusii perheisii..” – VO2

Neljä haastateltavistani vastasi myönteisesti kysyttäessä kokemusta työuupumuksesta varhaiskasvatuksen opettajan urallaan. Yksi näistä vastanneista kuvaili kyseistä tilannetta kuitenkin lieväksi, eikä niinkään pelkästään työhön liittyväksi uupumukseksi. Työuupumuksen kokemusten yhteydessä yhteensä kaksi haastateltavistani toikin esiin sen hetkisen elämäntilanteen, joka yhdessä työn kuormituksen kanssa aiheutti uupumuksen tunteita.

”Mmm on, lievää, mut se oli liitännäinen sit siihen, et mun oma elämäntilanne oli silleen, et oli pieni lapsi ja ne yhdistettiin.. Ni se oli sit semmonen niinkun kuormittava ja se niinkun teki kyllä uupuneeksi yleisesti sit siinä..” – VO3

Henkilö, joka ei suoraan vastannut kokeneensa työuupumusta, koki kuitenkin tällaisen käyneen lähellä, ja tilanteen aiheutuneen nimenomaan työyhteisöstä kumpuavista ongelmista.

”Ei mulla semmosesta varsinaisesta työuupumuksesta oo.. Et esimerkiks ei oo koskaan tarvinnu jäädä mitenkään sairauslomalle niinko mutta.. Mutta on kyllä, semmosesta on, missä niinko oli aika viittä vaille, etten jääny sairauslomalle, et oli aika niinko poikki ja varmaan nyt jos aattelee jälkeenpäin, ni ois ollu hyvä jos ois jäänykki vähän niinko aikasemmin.. Se oli siis.. Tilanne oli semmonen, et työyhteisö oli jotenki, siel oli tosi ristiriitasia arvoja työntekijöillä..” – VO4

Haastateltavieni kokemat työssäjaksamisen haasteet olivat luonteeltaan hyvin pitkälti samanlaisia, kuin haastateltavien taustoissa esille tulleet erityisherkkyyden piirteet.

Käyn seuraavaksi läpi jokaisen erityisherkkyyden pääpiirteen, ja tuon esille, millaisia työssäjaksamisen haasteita haastateltavani niihin liittyen ovat kokeneet. Lopuksi käsittelem vielä yhden EVÄS-lyhenteen ulkopuolelta löytäneeni kuormitustekijän, joka teorian tiedon perusteella vaikuttaisi kuitenkin olevan yhteydessä erityisherkkien ihmisten piirteisiin.

EMOTIONAALINEN REAKTIOKYKY; TUNNEHERKKYYS

Emotionaalisen reaktiokyvyn, toisin sanoen tunneherkkyyden osa-alueella havaittiin tyypiltään neljä erilaista kuormitustekijää. Ensimmäiset kaksi liittyivät tunteiden voimakkuuteen ja näistä tunteista irti päästämiseen. Yksi haastateltava viittasi tällaisten tunteiden nousevan esimerkiksi työssä kohtaamistaan henkisesti rankoista tilanteista. Sama haastateltava kertoi myös, kuinka näiden tilanteiden aiheuttamista tunteista voi toisinaan niiden voimakkuuden vuoksi olla vaikea päästää irti.

”Niin ollaa aika vaikeittenki asioitte äärel siellä, nii mä pysty kyl siin hetkes toimii aika hyvin, tai siis no oikeesti tosi hyvin ja sillai ammattimaisesti ja hoitaa ne asiat, mutta on niinku muutamat asiat mikkä jää sitte johonki, ja mä en niinko oikee meinaa pääst niist sit ylikään..”// ”Tääki voi ol taas luonnekysymys mut kyl mä nyt mie.. Kyl mä silti oon sitä mieltä, että tavallaa, et sit ku mä koen sen tilanteen sillai niinku vahvasti ni tota .. Niin ni.. Ni se on semmosta kuormittavaa.” – VO2

Myös toinen haastateltava viittasi luonteeltaan samanlaisiin kuormitustekijöihin, ja samaan tapaan kertoi työpäivän aikana pidättäytyvänsä kaikkien tunteidensa näyttämisestä ammatillisuuden vuoksi. Hänen kohdallaan työpäivien aikana padotut tunteet saattoivat toisinaan purkautua myöhemmin kotiooloissa.

”..seki on yks semmonen kuormittava tekijä et töissä minä en voi näyttää kaikkia tunteita niin vaikka ne kuinka nousisi sympatiasta tai ihan oikeesta tunne-elämästä, että miun pittää olla se turvallinen aikuinen. Niin sitte, jos mulla on tosi paljon tunnekuormitusta päässy tulemaan töissä ja sitä joutuu pidättämään, ni sitten kotona joskus tuntuu, että on ihan pikkulapsi itse täällä, että sitte tulee ne itkupotkuraivarit kotona ja no.. Siitä voi vähä läheisetkin kärsiä..” – VO5

Kaksi muuta tunteisiin liittyvää kuormitustekijää olivat muiden ihmisten tunteiden tarttuminen ja näistä tunteista heräävä auttamisenhalu. Yksi haastateltava kertoi ympärillään olevien ihmisten tunnetilojen vaikuttavan olennaisesti siihen, miten hän itse kyseisellä hetkellä voi. Muiden ihmisten olotiloilla ja tunteilla oli näin ollen valta vaikuttaa tämän erityisherjän omaan oloon sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä.

”Mikä tuo sitä kuormitusta on se, että kun niitten myöski niitten lasten tunnetiloja sitten, sitte myöski havainnoi ja ottaa itseensä niinko tai imee itseensä, ja sit on myöskin hirveen jotenki tavallaan sitä, sit ku niitä huomaa niitä lasten tunnetiloja, ni sitte kokee et.. Tai jotenki se, että on tärkeää, et on tärkeää, että lapsil olis hyvä olla. Ni sitte jos, jos jollain ei oo, ni sitte sitä yrittää korjata..” // ”..suurin on se varmaan se, että et jotenki et miten kokee, että miten ihmisil on hyvä olla. Mikä on sekä tavallaan sitte, se on sekä positiivisessa mielessä että negatiivisessa mielessä.” – VO4

Toinenkin haastateltava viittasi puheissaan tunteiden tarttumiseen ja niistä heräävään auttamisen haluun. Tämä haastateltava myös koki, että vahvan tunnepuolen ja sen myötä kehittyvän tunnesiteen vuoksi etenkin tukea tarvitsevat lapset ja heidän auttamisensa ovat mielessä paljon myös työajan ulkopuolella.

”..monenlaisia tunnetiloja lapset kohtaa päivän aikana, niin sitten siinä tulee se sympatia, että ku tulee oikee paha itku, ni siinä tulee itellekki semmone paha mieli, että ”voi että, mitäs me nyt keksittää, että tulee parempi mieli” ja sitten ku jos ku on näitä erityistä tukea.. Tai tukea tarvitsevia lapsia, ni niistä tulee erittäin läheisiä, että se tunnesidekin kehittyi hyvin voimakkaasti lapseen, ja sitten mieltii yömyöhään kotonakkii, että no tuolla lapsella oli nyt tuollaisia ongelmia, että miten minä voisin tätä auttaa etteenpäi, että sitä mieltii yölläki ja joka hetkessä, että se on hyvin vaikee päästä siitä työmoodista sit ennää pois.” – VO5

VIVAHTTEIDEN HAVAITSEMISEN / SYVÄLLINEN TIEDONKÄSITTELY

Päädyn käsittelemään vivahteiden havaitsemisen ja syvällisen tiedonkäsittelyn piirteitä yhteydessä toisiinsa. Vivahteiden havaitsemiseen liittyviä kuormitustekijöitä oli syvälliseen tiedonkäsittelyyn verrattuna huomattavasti helpompi havainnoida.

Vivahdeherkkyyteen liittyvistä tekijöistä oli kuitenkin mielestäni löydettävissä tiettyjä elementtejä, joiden tulkitsen viittaavan jollakin tapaa myös tiedon syvälliseen käsittelyyn.

Vivahdeherkkyys tuli haastateltavien puheissa esille erityisesti vuorovaikutuksen vivahteiden havainnoinnissa. Vuorovaikutuksen vivahteiden havaitsemiseen liittyi toisten ihmisten tunnetilojen jatkuva tarkkailu sekä ihmisten ja vuorovaikutustilanteiden tulkitseminen. Ihmisten tunteiden ja tarkoituserien tulkitsemisen voi mielestäni hyvinkin mieltää myös syvällisen tiedonkäsittelyn merkiksi. Tunteiden havainnoinnin vuoksi vivahdeherkkyyteen liittyvät haastateltavien esille tuomat tekijät olivat paljolti linkissä myös tunneherkkyyden osa-alueeseen.

Sit työkavereitten kanssa se myöski heiän jotenki sitä olotilaa ja vanhempien ja kaikkien, että se on sit semmonen suuri paletti.. Tavallaan koko ajan havainnoi. ” – VO4

Huomattavaa on, että useampi haastateltava viittasi vuorovaikutuksen vivahteista puheessaan nimenomaan haasteisiin aikuisten kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen vivahteiden havainnoinnissa ja tulkitsemisessa. Kaksi haastateltavaa toi esille tietynlaisen ristiriidan tunteen aikuisen vastapuolen ulosannissa verrattuna itse havaitsemiinsa asioihin.

”..itseasias se o kaikist inhottavint, että ku sä ite tajuut ja niinko tunnet et tos perhees ei oo kaikki kunnos, mut eihä heil oo periaattees mitää velvollisuut meil päiväkotii kertoo mitä siel koton tapahtuu, mut sit et sä oot koko aika tuntosarvet pystys, et nytää ihmine ei puhu totta tai et sä näät siit lapsesta, et täs o ny jotai niinku hämmentävää, et tää ei ny mee ny yks yhtee.” – VO2

”..itellä ni ainaki yks on ihan se et aikuisten ihmisten kanssa työskentely, että välillä miettiny että perhepäivähoitajana pärjäisin varmaan paljo paremmin, koska lapset on esteettömiä niistä ei niinkun.. Ne sanoo ja tuntee käytännös melkein samoin. Et aikuisten kanssa joutuu hyvin paljo enemmän tulkitsemaan ja se vie tosi paljon voimia itseltä, koska sitten haluaa oikeesti, tai yleensä tulee liikaakin sitä tulkittuu, ja ne on niin ristiriitaset välillä ne kaikki, se sanoma minkä ihmine antaa.” – VO5

ÄRSYKEHERKKYYS

Haastattelujen ja aineiston analyysin jälkeen oli selvää, että ärsykeherkkyys oli yksi hyvin hallitseva teema erityisherkkyyden työhön tuomissa kuormitustekijöissä. Potentiaalisia ärsykeherkkyyteen liittyviä haasteita erityisherkälle varhaiskasvatuksen opettajalle tiivistää mielestäni hyvin tämä yhden haastateltavan kuvailu, jossa yhdistyvät sekä päiväkodin työympäristön että varhaiskasvatuksen opettajan työn luonteeseen liittyvät tekijät:

”Tämä päiväkotimaailma on tosi haasteellinen, koska siellä on joka aistille tosi paljon kuormaa ja samanaikaisesti aika kova tempo. Ja asiat poukkoilee iha joka puolelta. Et on niinkun ihan sitä perushoidollist asiaa, ja sit seuraaval minuutil sä saatat hoitaa jotain niinku.. Niinkun tosi vaativiakin tota sosiaalisii tilanteit, mihin saattaa monesti siis liittyä vaik vanhempii tai niinku tosi moninaiisii ristiriitatilanteit. Ja sen jälkeen sä niinku huomaat pyyhkiväs jotain pöytää, ja sen jälkeen korjaavas tietokonetta ja sen jälkeen meneväs tonne ja tänne. Ja ne kaikki tapahtuu semmoses kauhees aistikuor-mamaailmas.. Ja se on se haastavin..” – VO1

Ärsykeherkkyyteen viittaavissa vastauksissa korostuivat erilaiset päiväkodin työympäristön aistiärsykkeet sekä ihmiskontakteihin liittyvät tekijät. Suuret ryhmäkoot mainittiin myös monessa haastattelussa jossakin laajuudessa. Oli selvää, että useampi haastateltava koki kuormittavaksi jatkuvan monien ihmisten saatavilla olon tai muutoin runsaan kontaktien määrän.

”..sitten tässä työssä, kun joudut kuitenkin esiintymään jatkuvasti ja joudut kohtaamaan usein uusia aikuisia ihmisiä ja niitten kanssa pitää luoda sitä kontaktia, se viien-toista minuutin hetkissä, niin siihen kestää aika pitkään, että se alkaa tuntuu turvalliselta ihmiskontaktilta. Niin se on semmonen joka itteeni kuormittaa eniten.” – VO5

Yksi haastateltava ilmaisi, että on tulevaisuudessa todennäköisesti jättämässä työn varhaiskasvatuksessa. Samassa yhteydessä hän viittasi työn luonteeseen ja meluun hänelle kuormittavina tekijöinä.

”.. mul on kokemuksia, että moni on ihan jättäny tän työn sen takia, ja mä tiedän yhden ihmisen, joka oli hyvin samanlainen ku itse. Ja se on saanu miettimään sitä, että tuunko

mä, pystynkö mä tekemään tätä niinku täysissä ruumiin ja sielun voimissa lopun ikäni, sen vuoksi. Et mä oon sen takia niinku suuntaamassa pois varhaiskasvatuksesta luultavimminkin jossain vaiheessa. Et niinkun mul on pyrkimys vähä niinku pois siitä, koska meiän työssä on niin paljon semmosia liikkuvia osia ja se melu kuormittaa..” – VO3

MUUTA KUORMITTAVAA: TUNNOLLISUUS / VASTUULLISUUS

Haastateltavien joukosta kolme toi esille tietynlaisia tunnollisuuteen tai vastuullisuuteen liittyviä tekijöitä. Tahdon käsitellä tähän piirteeseen esille tulleita kokemuksia, sillä myös tunnollisuus vaikuttaisi teorian tiedon perusteella olevan yhteydessä erityisherkkyyteen. Kahden haastateltavan puheista kävi selkeästi ilmi, millaisia odotuksia heillä on itselleen, ja kuinka he pohtivat myös muiden mietteitä itsestään.

”Huomaa sen et on kauheen perfektionistinen myöskin et haluais niinku tehdä ja sit pelkää niinku, et mä en teekkään sitä hyvin ja sit just lukee ihmisiä sillee liikaa, että mitäköhän se nyt ajatteli ku mä tein näin..” – VO3

”No sitten periaatteessa tuo tunnollisuuskin, että on se perfektionisti liittyen tähänki että, mut sitten se myös kaikki paperityöt, ja hyvinki yksinkertanen asia tällä hetkellä syntymäpäiväkortit, että apua, että ne olis.. Niitä ei ehi töissä, pitää yrittää kotona värkätä niitä, että niinkun en tuota pettymystä työkaverille ja lapsille.. – VO5

5.2.2 Haasteiden hallinta

Haastateltavistani kolme koki tällä hetkellä hallitsevansa erityisherkkyyden tuomat haasteet hyvin tai kohtuullisen hyvin. Samassa yhteydessä esille nostettiin mm. hallinnan kokemuksen tilannesidonaisuus ja keinoja, joita näiden haasteiden hallinta heiltä edellyttää.

”No täl hetkellä aika hyvin, et kyllähän se aina niinkun uudessa paikassa ja tulee erilaist nii pittää eri tavalla, mutta niinku nyt esimerkiks tuota on hyvin säännöllinen päi.. työrytmi, niin sillä sitten, ku on vielä unirytmä ja muut saa säännöllisesti siinä niin se auttaa tosi paljon.. Ja sitten ja just se, kun sen tunnepuolen saa pidetty

hallinnassa pääasiassa ja antaa sitä armoo siinä itelle. Kyllähän välillä tulee niitä tilanteita sitten et se pittää kotona purkaa, mutta.. Kaikkee stressinhallintaa on tullu opeteltuu..” – VO5

Yksi näistä tällä hetkellä haasteensa hyvin hallitsevista haastateltavista toi kuitenkin esille huolen siitä, ettei tiedä pystyykö hallitsemaan kyseisiä haasteita enää tulevaisuudessa. Hänen näkökulmastaan työn haastavuus ja vaatimukset kasvavat jatkuvasti, eivätkä resurssit ole niihin suhteessa riittävät. Sama henkilö pohtikin tulevaisuutensa olevan jossain muualla, kuin varhaiskasvatuksessa.

”Toistaseksi hyvin, mutta pelko siitä että tota noin ni, se työn laatu heikkenee vuosi vuodelta, on suuri, koska ne resurssit ei tuu paranemaan tästä luultavimminkaan ja sit se lapsiaines ni se vaike.. Tai sen niinku.. Miten mä sanoisin nyt.. Se lapsiaines on koko ajan haastavampaa, eli koko ajan enemmän ja enemmän on sellasii tilanteita, mitkä vaatii tosi nopeeta reaktiota ja sit ennakointii ja sit kommunikointii, et se sit myöski se oman tiimin keskinäinen kommunikointi ni sitä täytyy vaan lisätä koko ajan, tuntuu siltä. Et se siel täytyy pystyy oleen hirveen hyvä vuorovaikutus, et siit työstä selviää ilman uupumista. Ja sit semmost että niinku täytyy osata suodattaa tietyt jutut koko ajan paremmin ja paremmin et mikä on se olennainen asia sen päivän aikana.” – VO3

Kaksi haastateltavista kertoi haasteiden hallinnan kokemuksesta hieman muista haastateltavista poikkeavalla tavalla. Näistä toinen uskoi, etteivät haasteet hänen kohdallaan koskaan voi olla täysin hallinnassa, ja toinen puolestaan mainitsi kokemiensa haasteiden olevan osa hänen päivittäistä elämäänsä, eikä näin ollen kokenut voivansa määrittää, millä tasolla haasteiden hallinta hänen kohdallaan on.

”Emmä nyt usko et koskaa niinko täysi, täysi kontrollis mutta just se että vähä niinko pystyy rajottaa.. No just nää tauot et mitä sillo tekee.. Ja tota.. Ja sitte just tämä rajoittamine, selkee rajoittamine, et ku sä poistut siit rakennuksesta ni tota.. Niin sit jätät ne työasiat sinne..” – VO2

”Niiden niinku aistimäärä, informaatiomäärän analysointi ja semmonen niinku, mitä siihen kuormitukseen liittyy ainaki mulla kauheesti.. Nii, et kuinka herkästi sitä niinku

tekee niitä.. Kuinka herkästi sitä niinku tekee niitä samoja juttuja, etkä ees niinku tajuu tekeväs tai tajuu reagoivas tai.. Se tuntuu niinku samalta mussa ku että mä kävelen.”
– VOI

Erityisherkkyyden työlle tuomien haasteiden hallinnan ja palautumisen keinot olivat hyvin moninaiset. Paljon yhtäläisyyksiä ja toistuvia teemoja kuitenkin esiintyi myös näissä kokemuksissa. Nostan tässä kohtaa esille keinot, jotka mainittiin useamman kuin yhden haastateltavan puheissa. Olen rajannut opinnäytetyön ulkopuolelle sellaiset tekijät, joihin erityisherkkä varhaiskasvatuksen opettaja ei juurikaan voi itse vaikuttaa. Haasteiden hallinnan kohdalla resurssit olivat tällainen tekijä. Käsittelen ensimmäisenä haasteiden hallintaan liittyviä keinoja, jotka olivat lähinnä työpäivän aikana esille tulevia toimintatapoja.

OMA ASENNE / VALTA

Omaan asenteeseen viittaavia haasteiden hallintakeinoja mainittiin useiden haastateltavien puheissa. Näihin liittyen esiin tulivat mm. oman erityisherkkyyden piirteiden ymmärtäminen ja sopivien toimintatapojen opettelu itselle haastavissa ja kuormittavissa tilanteissa. Yksi haastateltavista piti työhyvinvointinsa kannalta erityisen vaikuttavana tekijänä sitä, miten hän reagoi kokemaansa kuormitukseen. Hän näin ollen koki tärkeäksi oppia toimintatapoja, joita näissä hänelle kuormitusta aiheuttavissa tilanteissa voisi käyttää.

”..se aistikuorma määrä on se toinen, mutta samalla mä haluaisin, että se toinen olis kyllä se että mä.. Mul ois jotain kättä pidempää niinku.. Niinku halllita ja kohdata niitä tunteita, niitä asioita. Et se on vähä semmonen niinku täl hetkel mulle semmonen kah-tiajakonen asia, että et ku mä jotenki aattelen, et jos mä pienennän sitä aistikuorman määrää, jos se olis mahdollista pienentää sitä, ni mä en tie olisko siitä niinku kuinka hyötyä, jossei mul oo mitään kättä pidempää, et ku mä nään jotenki, et se on niinku tosi tärkeetä, että et vaik tos tulee tommonen määrä jotain tai mä koen tämmöstä, et miten mä siihen reagoin..” – VOI

Monet haastateltavat kertoivat tietynlaisesta rajan vetämisestä työn ja oman erityisherkkyyden tuomien haasteiden välille. Saman aihepiirin sisällä haastateltavista useampi toi myös esiin, että oman erityisherkkyyden ymmärryksen myötä on päästänyt

irti tietyistä asioista ja toimintatavoista, jottei tulisi kuormittaneeksi itseään liikaa. Yksi haastateltava pohti myös rajan vetämisen vaikutuksia oman työnsä laatuun.

”Ja sitte sen opetteleminen, että kun menet ko.. Tai tavallaa ku se työpaika ovi sulkeutuu su perässä, ni sun tavallaa mahdollisuudet vaikuttaa mitä siel tapahtuu tai et millai ne vaikuttaa suhu, ni sen pitäs niinku loppuu siihe että.. Iha selkeesti se rajaamine sitte et mis sä mietit sitä työtä ja mis sä et.” – VO2

”..mä saatan vetäytyä nykyisin niinku helpommin, et ku mä oon alkanu ymmärtää sitä omaa herkkyyttä, et mä en enää mee niinku.. Mä en enää mee niihin tiettyihin tilanteisiin niin silleen hanakasti ja sit mä oon just miettiny, et se on mulle edukasta, mut onko se mun työn laadun jälki sitte jo huonompaa, koska mä en niin halua mennä, enkä jaksu mennä niihi, et se jaksaminen just sitte niinku siinä..” – VO3

TYÖKAVERIT / TYÖYHTEISÖ

Melkein jokainen haastateltava toi esille työkavereiden tai työyhteisön merkityksen oman työssäjaksamisensa tukena. Monet haastateltavista puhuivat tästä teemasta useampaankin otteeseen. Työkavereilta haettiin ymmärrystä ja tukea vaikeina hetkinä, sekä korostettiin avoimuuden merkitystä ja asioista puhumista. Moni haastateltavista toi tässä yhteydessä esille myös tietynlaisen toiveen siitä, että työkaverit ymmärtäisivät haastateltavien herkkyyttä ja siihen liittyviä ominaisuuksia.

”Se riittää että mä tiedostan, et mun ympärillä on.. Se on oikeestaan tosi tärkeä asia.. Et mun ympärillä on ne lähimmät on semmosii tyyppi, ketkä antaa mun vetää vähä yli niitten omien tunteitteni.. Enkä tarkota niinku reagointia, vaan sitä niinku oloo, mikä mulla on, et ne sallii mulle ne, ne olot ja ne jutut..” – VO1

”..se, että muut ymmärtää sua sellasena, ku sä oot ni sillon valtava merkitys, et tota noin ni ja se, et kukaan ei esimerkiks vähättele sitä.. Ei oo vähätelty, mutta ku sitä ei koskaan tiedä tuleeks semmonen tilanne, et jos joku onki sillee, että ei yhtään ymmärrä sitä, että niinku mä vältän jotain tilanteita..” – VO3

”..et hirveen tärkeä asia on se, niinko se työyhteisö tavallaan, että et minkälainen se on, et jos siellä on, jotenki voi olla avoin ja niinko ihmisil on hyvä olla siellä töissä, ni

sit se kyllä edesauttaa valtavasti sitä.. Et se on ehkä melkein semmonen tärkein asia siinä..” – VO4

KONTROLLIN TARVE

Haastatteluissa kävi ilmi, että erityisherkkyyks aiheutti monessa haastateltavassa tietynlaista kontrollin tarvetta. Kolme haastateltavaa viittasi puheissaan tällaiseen kontrollin tarpeeseen. Jokainen näistä kolmesta haastateltavasta kertoi tämän tarpeen kumpuavan nimenomaan ärsykkeiden runsaudesta, joita he pyrkivät hallitsemaan helpottaakseen omaa oloaan.

”Miten miten me tehdään meidän työmmä, miten jaetaan, miten pienryhmätoiminnat toimii, ketä siel on, mitä tekee, kuka tukee. Kaikki. Kaikki liittyy siihen, koska kaikilla sä pystyt jotenki hallinnoimaan sitä aistikuorman määrää. Ja sen takii.. Se on niinku.. Se on itel tosi tärkeetä se.. Sen takia siit on varmaa.. Sen takia itte kokee olevansa siin aika hyvä, koska mä varmaan ajatellen itseäni koittanut saada sen niinku..” – VO1

”Nii se on kans, et se herättää aika paljo semmosta kontrollin tarvetta niinku itselle, että kun tulee niin paljo ärsykeit joka paikasta, ni sit helposti tulee semmonen, et mun täytyy saada tää koko palapeli ittelleni haltuun..” – VO2

Toiminnan tarkalla kontrolloinnilla koettiin olevan myös positiivisia vaikutuksia, sillä se vaikutti mm. suunnittelun laatuun ja eräs haastateltavista koki myös, että oman kuormituksen kontrolloinnilla saattaa samalla tulla helpottaneeksi myös lasten oloa.

”..jos on iso ryhmä, niin se jatkuva hälinä ja se, että niinkun koko ajan kuuluu jostain ääniä ja sitten yrität olla tarkkaavaisena, että tiedostaa kaikki, mitä ympärillä tapahtuu. Niitä näköaistin, kuulo, haju, kaikki aistit on koko ajan ylikuormituksella siinä melkein että.. Et siinä joutuu hyvin paljon myös sitä ryhmän toimintaa suunnittelemaan sillensä, että se ei kuormita itseensä liikaa, mut sitten toisaalta tässä voi taas että se on vahvuus, että jos se kuormittaa minnuu liikaa, niin todennäköisesti kuormittaa lapsia, nii ossaa asettuu sillee ja suunnitella paremmin sitä toimintaa.” – VO5

PIENRYHMÄTOIMINTA

Kaksi haastateltavaa viittasi pienryhmätoiminnan olevan myös oman erityisherkkyyden ominaisuuksien kannalta hyvä toimintamalli. Toinen heistä kertoi pienryhmätoiminnan selkeyttävän omaa oloa kyseisissä tilanteissa.

”No se et me saadaa jaettuu niinku pienryhmii sitä toimintaa, mikä ny tietysti on muutenki täl hetkel se, et niin on tehtävä, mutta tota kylhän se on niinku selkeesti.. Sillon myös ehkä itellä se, et sul on nyt tämä kenest sä pidät huolen, tämä porukka ja tota niin ni.. Et sä tiedät kenest sä oot nyt just tällä hetkel vastuus..” – VO2

Toinen pienryhmätoimintaan viitannut haastateltava kertoi olevansa tyytyväinen siihen, että nykyään pienryhmätoimintaa pidetään enemmän edellytyksenä. Hän mainitsi aloittaneensa työn varhaiskasvatuksessa aikana, jona pienryhmätoiminnasta ei puhuttu samoissa määrin, kuin tänä päivänä, ja yrittäneensä jo tuolloin tuoda esille tämänkaltaista toimintatapaa.

”..ku alotti päiväkodissa joskus aikoinaan hommat, niin ni sillon ei puhuttu vie kauheesti pienryhmätoiminnasta eikä mitään ja ku kauheesti oli niinku.. Puhu niistä ja ei ite halunnu sillai et.. Sillai on nykyään niinku helpompaa saada vaikka tiimi työskentelemään sillai, että kun maailma on menny siihen suuntaan ja päiväkotielämä. Niin ni nykyään jopa niinku vähä odotetaan niitä asioita. Mutta tota ni sun ei tarvi enää motivoida, koska seki on sit taas itelle, että jos mun pitää niinku motivoida muita työntekijöitä, ja sit sä voit kuvitella, et sit se taas kuormittaa ja niin edespäin.” – VO1

RUTIINIT

Työhyvinvoinnin edistäjänä ja yhtenä haasteiden hallinnan keinona moni haastateltava puhui rutiinien tärkeydestä. Haastateltavien joukossa kerrottiin niin oman henkilökohtaisen elämän rutiineista, kuin työpäivään liittyvien rutiinien merkityksestä. Työpäivän rutiinien koettiin olevan eduksi sekä oman olon, että lasten siirtymätilanteiden helpottamisessa.

”..sit tietenki se, että ite on jotenki lepää, on levännyt hyvin, on nukkunut hyvin ja liikkunut ja syönyt hyvin, ni kyllä se auttaa myöskin, et ihan semmoset arkipäivän

niinko perusasiat, mitkä vaikuttaa kaikkien ihmisten hyvinvointiin toki, ni vaikuttaa myös itseen..” – VO4

”Tohon ehkä hallitsemiseen, niin no noihin asioihin ainaki itsellä, ni se hyvä suunnittelutyö ja hyvä päivärytmisuunnittelu, ni se on tosi tärkeitä. Et omassa työssä koko ajan kehitän suunnittelua ja että miten mie saisin mahdollisimman helposti sen tehtyä ja mahdollisimman sitten myös päivärytmin järjevästi ja pienryhmätoiminnan järjevästi, että siirtymät järjevästi, ihan kaikki..” – VO5

AMMATTIMINÄ

Myös ammattiminän identiteetti tuli esille joidenkin haastateltavien puheissa. Yksi haastateltava koki ammattiminän roolin antavan itselleen tietynlaista suojaa haastavissa tilanteissa selviytymisessä.

”Ja no jos vie siihe työhön, nii ammattiminä kyl suojelee mua aika hyvin niinko sanottaa tommosis vaikeis tilanteissa.” – VO2

Toinen ammattiminästä kertonut puolestaan koki tärkeänä sen, ettei ammattilaisenaakaan tarvitsisi ajautua itsestään täysin vieraaseen rooliin.

”..mä nyt kauheesti usko ihan puhtaasti siihen et jokainen pystyy olemaan oma ittensä työelämässä se ei.. Mä en oikeen usko, mutta se, että sä saisit jotenkin olla edes se ammattiminä siellä, ja se ammattiminä ei olis kauheen kaukana semmosesta niinku, ettei se lois itelleen kauheesti stressitilaa se ammattiminä.” // ”Tai että sä olisit jotenkin, sä olisit mahdollisimmat sinut sen kans..” – VO1

5.2.3 Palautumisen keinot

Kaksi viidestä haastateltavasta ei haastatteluhetkellä kokenut, että heidän työstä palautumisensa olisi riittävää. Näistä kahdesta toisen kokemus palautumisen riittämättömyydestä pohjautui hänen kertomansa perusteella puhtaasti työhön ja siihen liittyvän kuormituksen runsauteen. Sama haastateltava koki myös, ettei työpäivän pituus nykyisellään ole hänelle ideaali.

”Työpäivä sais ol lyhkäsempi. Mä piiputan kyl siin kuude tunni kohdal. Siin kohtaa alkaa kuulumaan semmonen vihellys.. Ja se on ihan puhtaasti, se olo on semmone. Et ku lapset huutaa nimee, ni mä oon niinku, et mistä kuuluu, mikä kuuluu, hä mitä hä hä hä? Kyl mä sen pystyn vie reagoimaan, mut mä tajuun samantien, et täst on niinku se paras laatuterä on kyl tosi kaukana.” – VO1

Toinen palautumisen riittämättömyydestä kertova haastateltava viittasi tämän olevan seurausta nykyisestä elämäntilanteesta, jossa hänen kertomansa perusteella on havaittavissa monia erilaisia kuormitustekijöitä. Haastateltava vaikutti kuitenkin suhtautuvan tulevaisuuteen kokonaisuudessaan positiivisesti.

”No en todellakaa, misä vaihees mä ny ehtisin, ku mä oon joko koulutehtävie ääres tai töis tai äitiyden ääressä tai.. Tai tota.. Mutta siis seki on semmone harjottelun asia, et pakkohan sun on nyt koittaa sitä omaa aikaa ottaa, ja sit täytyy myös ajatel sillee, et tää on ny tämmöne kausi tai vaihe elämässä, et iha varmasti tulee myös toisenlaisii vaiheita.” – VO2

Erilaiset palautumisen keinot olivat karkeasti luokiteltavissa kahteen eri luokkaan, joista toinen oli odotetuskkin vapaa-aika ja kaikki siihen liittyvät tekijät. Työpäivän aikana esille tulleet palautumisen keinot liittyvät lähinnä taukoihin ja lasten lepoaikaan. Haastateltavien joukosta löytyi myös yksi, joka mainitsi lasten kanssa olemisen ja leikin antavan hänelle energiaa. Käsittelen seuraavassa vapaa-aikaan ja taukoihin liittyviä palautumisen keinoja, joilla katson suoraan olevan yhteyden erityisherkkyyteen liittyviin piirteisiin.

VAPAA-AIKA

Vapaa aikaan liittyen monet haastateltavat kertoivat luonnollisestikin paljon harrastuksistaan, ja esimerkiksi musiikki sekä liikkuminen eri tavoin olivat monen haastateltavan keinoja palautua työnsä aiheuttamasta kuormituksesta. Erityisherkkyyden ominaisuudet huomioon ottaen, ei ollut yllätys, että useammat haastateltavat kuvailivat tarvetta rauhaan ja hiljaisuuteen vapaa-ajallaan. Tässä yhteydessä haastateltavien kertomuksissa esille tulivat mm. luonnossa oleilu ja tietynlainen tekemättömyyden tila.

”Paljon luonnos, ihan puhtaasti mettäs, eli en ees polkuja, vaan ihan niinku mettäs mettäs ja oon siellä.. Et varmaan ehkä semmost.. Ja se liittyy just toho.. Siin on kaks asiaa; ajatukset muualle, täysin muualle.. Tai oikeastaan kolme asiaa; ajatukset muualle, täysin muualle, sitte on se aistikuorman pienentämine..” – VO1

”..sen just huomaa, et jotenki ei oo ensimmäisenä tavallaan työpäivän jälkee, et noniin nyt mä lähden tapaamaan ystäviä tai jotenki, että nyt äkkiä jotain kauheesti jotain tekemistä ja virikettä ja muuta, että et päinvastoin, ihan et ahh mullei oo mitään tänään.” – VO4

Yksi vahvasti tunneherkkä haastateltava kertoi palautumisen keinoistaan myös omaan tunneherkkyyteensä nähden. Hän kuvaili tapojaan purkaa työn myötä kertynyttä tunnekuormaa hakeutumalla voimakkaasti tunnepitoisten elokuvien ja kirjallisuuden pariin, ja sallimalla itselleen tunteiden purkautumisen vapaasti näiden parissa.

”Sitten kun töissä joutuu niitä tunteita patoamaan, ni sitten kotona esimerkiksi välillä oikeen jotain tun.. Kunnan draamaelokuvaa tai jotain draamakirjallisuutta tai.. Saa kunnolla itkee kaikki itkut pois ja sit on, vähä aikaa pystyy taas rauhassa olemaan.” – VO5

TAUOT

Taukoihin liittyviä seikkoja mainittiin vaihtelevin laajuuksin melkein jokaisessa haastattelussa. Riippumatta siitä, missä vaiheessa haastattelua tauot ovat tulleet puheeksi, olen mieltänyt ne palautumisen keinoihin kuuluvaksi. Jotkut mainitsivat myös lasten lepoajan olevan palauttava hetki työpäivän aikana. Kolme haastateltavaa viittasi puheissaan omien taukojensa poikkeavuuteen muihin työntekijöihin nähden. Yksi näistä kuitenkin haastatteluhetkellä koki haluavansa viettää taukojaan nk. perinteiseen tapaan kahvihuoneessa, eikä nykytilanteessa kokenut tarvetta menetellä muista työntekijöistä poikkeavalla tavalla.

”Mä oon pitkään jo pohtinu, et mä veisin niinku tota ihan kunnan kuulosuojaimet niinku taukoo varte, koska mä en jaksa.. Mä en jaksa kauheesti välillä puhuu kenenkä kans, enkä mä jaksa kuunnella. Et se liittyy siihen aistikuorman määrään. Niitte kaikkie hallintaan ja sen informaatiotulvan hallintaan, et sehän sitä on. – VO1

”..sit mä tajusin niinku, et minkätakii esimerkiks mä saatan kahvitaukoni viettää ves-sassa yksin. Eli emmä haluu, Emmä niinko et.. Vähä just sitä ihmettelee, et no miks mä en nyt oo sit sosialisoimas sie kahvihuonees kaikkie muite kans. No emmä jaksa sit.. Em.. Niinku mun on pakko vähä tankat itteeni semmost jotai rauhaa ja sitä niinku, et mä taas jaksan niinku painaa eteppäi.” – VO2

”No mä jossain kohtaa, mä tein, mä tein semmosta, että et mä olin niinko, mä en men-nykkään kahvihuoneeseen sillon tauolla, vaan mä menin pötkötteleen patjalle ja kuun-teleen musiikkia niinko yhteen huoneeseen..” – VO4

Myös taukoihin liittyvissä tekijöissä näyttäisi näiden kommenttien perusteella jossakin määrin korostuvan rauhaan ja hiljaisuuteen hakeutuminen, jonka liitän vahvasti näiden haastateltavien ärsykeherkkyyden taipumukseen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tutkimus perustettiin oletukselle siitä, että erityisherkillä varhaiskasvatuksen opettajalla olisi todennäköisesti olemassa työhön ja sen ympäristöön liittyviä tekijöitä, jotka erityisherkkyyden ominaisuuden vuoksi kuormittavat häntä. Koettujen haasteiden lisäksi tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, millä tavalla nämä erityisherkit varhaiskasvatuksen opettajat hallitsevat kyseisiä erityisherkkyyden työhön tuomia haasteita. Tekemäni tutkimuksen perusteella oletus erityisherkkyyden vaikutuksesta osoittautui todeksi, ja luonteeltaan yhteneviä kuormitustekijöitä löytyi jossain määrin jokaiseen erityisherkkyyden pääpiirteeseen liittyen. Myös haasteiden hallinnan keinoissa löytyi yllättävän paljon yhtäläisyyksiä.

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden erityisherkkyyden painotukset olivat hie-man toisistaan eriävät, vaikka monien kohdalla ilmeni niissäkin paljon samankaltaisuuksia. Oli kuitenkin selvää, että esimerkiksi yhden haastateltavan erityisherkkyyden kokemus painottui miltei kokonaan ärsykeherkkyyden kokemukseen. Ärsykeherkkyys

olikin piirre, jota jokainen tutkimukseen osallistunut kuvaili sekä erityisherkkyyden taustoissaan että työn kuormitustekijöiden kokemuksissaan. Ärsykeherkkyyden hallitsijoina olivat aistiärsykkeet ja erilaiset työhön liittyviin runsaisiin sosiaalisiin kontakteihin liittyvät tekijät. Emotionaalisen reaktiokyvyn eli tunneherkkyyden osa-alueella kuormitusta aiheuttivat tunteiden voimakkuus ja niistä irti päästämisen vaikeus sekä muiden ihmisten tunteiden tarttuminen itseen ja niistä heräävä auttamisen halu. Vivahteiden havaitsemisen ja syvällisen tiedonkäsittelyn piirteisiin liittyen haastateltavien kertomuksissa korostuivat vuorovaikutuksen vivahteiden havainnointi ja niiden tulkitseminen.

Huomattavaa ja hieman huolestuttavaakin oli, kuinka moni haastateltavista kertoi kokeneensa uransa aikana jonkinasteisen työuupumuksen. Toki jotkut haastateltavista toivat esille myös oman elämäntilanteensa yhteyden uupumisen kokemuksiin. Elämässä samanaikaisesti esiintyvät runsaat kuormitustekijät saattavatkin ajaa herkän ihmisen ylikuormittumaan (Satri 2019, 254).

Haasteiden hallinnan kokemukset jakautuivat haastateltavien kesken kahtia, suurempi osa (3) kuitenkin koki haastatteluhetkellä hallitsevansa haasteet kohtalaisen hyvin. Haasteiden hallinnan keinot olivat moninaiset, mutta myös niiden joukossa oli paljon yhtäläisyyksiä haastateltavien kesken. Laajemmin puhuttuina keinoina olivat työkaverien tuki sekä oman vaikutusvallan ja toimintatapojen merkitys. Useampi haastateltava viittasi myös tietynlaiseen kontrollin tarpeeseen, jota erityisesti taipumus ärsykeherkkyyteen heissä aiheutti.

Haasteiden hallinnan tapaan kokemukset palautumisen riittävydestä jakautuivat haastateltavien kesken kahteen leiriin. Samat henkilöt, jotka kokivat, etteivät täysin pysty hallitsemaan haasteita, kertoivat myös palautumisen riittämättömyydestä. Palautumisen keinoissa korostuivat vapaa-ajan harrastusten merkitys sekä tietynlaisen rauhaan ja/tai hiljaisuuteen hakeutuminen. Monet haastateltavat viittasivat puheissaan esimerkiksi luonnossa oleilun palauttavaan vaikutukseen. Työpäivän aikana palauttavia hetkiä olivat tauot ja toisinaan myös lasten lepoaika. Tauoista kerrotuissa kokemuksissa esiin tulivat mm. yhden henkilön pohdinta kuulosuojainten viemisestä taukoa varten, toinen puolestaan oli joskus viettänyt taukoja täysin erillään muista, ja kolmas teki sitä tälläkin hetkellä.

7 LOPUKSI

Erityisherkkyyden juuri varhaiskasvatuksen ammattilaisten ominaisuutena osoittautui aiheeksi, josta ei opinnäytetyöprosessin alkumetreillä ollut olemassa aikaisempia tutkimuksia. Tehtyäni elokuussa 2020 julkaisun Suomen erityisherkkien Facebook-ryhmään haastateltavien löytämistä varten, sain yhteydenoton, jossa kerrottiin kandidaattitutkielmasta hyvin samankaltaiseen aiheeseen tiimoilta. Kyseinen kandidaattitutkielman olivat tehneet Nita Leinonen ja Ira Pakkala. Tutkielma oli valmistunut keväällä 2020, eikä se siis ehtinyt tulla vastaan silloin, kun etsin alkuvuodesta tietoa muista samankaltaisista opinnäytetöistä ja tutkimuksista. Tutustuin opinnäytetyöprosessin aikana kyseiseen tutkielmaan, jonka tuloksissa näyttäisi esiintyvän hyvin paljon samoja elementtejä omaan opinnäytetyöhöni nähden (Leinonen ym. 2020, 23–32).

Opinnäytetyö opetti itselleni paljon laadullisen tutkimuksen toteuttamisesta. Esimerkiksi haastattelujen tekeminen oli itselleni vielä kohtuullisen vierasta, vaikka se tuntuikin luontevimmalta vaihtoehdolta sekä henkilökohtaisesti että myös opinnäytetyöni tutkimuksen tavoitteita ajatellen. Kokemattomuus haastatteluista näkyi varmasti eniten ensimmäisissä haastattelutilanteissa. Kuitenkin viimeisiä haastatteluja kohden haastatteleminen alkoi tuntua huomattavasti luontevammalta. Lisäksi edellisten haastattelujen perusteella osasin esittää paremmin tarkentavia kysymyksiä käsiteltävään aiheeseen liittyen, sen perusteella, mitä haastateltavat toivat esille. Laajemmalla kokemuksella haastattelemisesta olisikin varmasti ollut hyötyä myös tutkimuksen lopputuloksen kannalta.

Opinnäytetyöprosessi antoi itselleni myös henkilökohtaisesti paljon. Oman ammatillisen kasvun kannalta oli oleellista päästä tutustumaan muiden samanlaisia piirteitä omaavien kokemuksiin erityisherkkänä varhaiskasvatuksen opettajana työskentelemisestä. Haastattelemini henkilöiden kokemukset antoivat itselleni paljon perspektiiviä siitä, millaisiin asioihin myös itseni on hyvä tulevaisuudessa kiinnittää huomiota, jotta työn haasteet ja työstä palautuminen pysyisivät toisiinsa nähden tasapainossa.

Haastattelujen aikana minulta vaadittiin keskittymistä ns. puolueettomana pysymiseen, sillä monet haastateltavista toivat esiin asioita, joihin pystyin myös itse

samaistumaan. Vaikka opinnäytetyöni tutkimus keskittyikin pääasiassa työn tuomiin haasteisiin, kuormitukseen ja siitä selviämiseen, opettivat haastattelut itselleni kuitenkin myös paljon siitä, millainen voimavara erityisherkkä työntekijä voi varhaiskasvatuksessa olla.

Opinnäytetyön loppuun vieminen kokopäivätyön ohella osoittautui pidemmäksi urakaksi, kuin alun perin olin ajatellut. Analyysivaihe oli odotettua haastavampi ja vei paljon aikaa, koska hyvää materiaalia oli runsaasti. Tämä johtunee paljolti siitä, että koen haastattelujen pysyneen hyvin käsiteltävissä teemoissa, eikä sivupoluille aiheesta juurikaan poikettu. Tästä johtuu myös lopulliseen raporttiin päätyneiden sitaattien runsaus. Toisaalta opinnäytetyössäni tärkeää olikin, että haastateltavien ääni tulee kuuluksi. Jostain oli kuitenkin rajattava ja koen, että paljon hyviä kokemuksia ja kommentteja rajautui väistämättä tämän kirjallisen raportin ulkopuolelle. Olen kuitenkin kokonaisuudessaan tyytyväinen lopputulokseen ja siihen tietoon, joka opinnäytetyöstäni välittyy.

LÄHTEET

Leinonen, N., & Pakkala, I. 2020. Varhaiskasvattajien erityisherkkyyden haasteena ja voimavarana työhyvinvoinnille. Kandidaatintutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 15.9.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121538/LeinonenPakkala.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

HSP Suomen Erityisherkkät Ry:n www-sivut. Viitattu 29.6.2020. <https://www.erityisherkat.fi/>

Satri, J. 2019. Herkkyyden voimavaraksi – Tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaaville. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Hsperson.com www-sivut. Viitattu 29.6.2020. <https://hsperson.com/>

Aron, E. 2013. HSP – Erityisherkkä ihminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Satri, J. 2014. Sisäinen lepatus – Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Heiskanen, H. 2016. Herkkyyden voima – Opas omannäköiseen elämään. Jyväskylä: Origenova.

Nissinen, L. 2012. Rajansa kaikella – Miten estää myötätuntouupuminen? Helsinki: Edita Publishing Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2019. Ujot introvertit. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2016. Hyvät tyypit – Temperamentti ja työelämä. Helsinki: WSOY

Bergsma, E. 2019. HSP and burnout: international research. Viitattu 15.9.2020. <https://hoogsensitief.nl/hsp-and-burnout-international-research/>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön www-sivut. 2020. Työhyvinvointi. Viitattu 20.7.2020. <https://stm.fi/etusivu>

Manka, M. L., & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.

Työsuojelun www-sivut. Viitattu 20.7.2020. <https://www.tyosuojelu.fi/>

Työterveyshuoltolaki. 21.12.2001/1383. Finlex. Viitattu 20.7.2020. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>

Työterveyslaitoksen www-sivut. Viitattu 20.7.2020. <https://www.ttl.fi/>

Työ- ja elinkeinoministeriön www-sivut. 2020. Viitattu 27.9.2020. <https://tem.fi/etusivu>

Lyly-Yrjänäinen, M. 2019. Työolobarometri 2018. Viitattu 20.7.2020. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2019:51. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161826/TEM_2019_51.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Varhaiskasvatuslaki. 540/2018. Finlex. Viitattu 26.9.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Opetushallituksen www-sivut. 2020. Viitattu 29.9.2020. <https://www.oph.fi/fi>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus: Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Viitattu 29.9.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

OAJ:n www-sivut. 2020. Opettajana varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Viitattu 29.9.2020. <https://www.oaj.fi/>

Oulasmaa, M., & Riihonen, R. 2013. Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto.

Väestöliiton www-sivut. 2013. Ammattikasvattajan kielletyt tunteet kumpuavat resurssipulasta. Lehdistötiedote. Viitattu 20.7.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/?x27375=2232240>

Tuomi, J. S., & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Hirsijärvi, S., & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino. Viitattu 24.10.2020 <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-310-4>

TUTKIMUSLUPA

Pilke Päiväkodit
Pilke musiikkipäiväkoti Rytmii
Palokärjentie 2
28220 Pori

Pyydän saada tutkimuslupan opinnäytetyöni toteuttamiseksi Pilke musiikkipäiväkoti Rytmii kesällä ja syksyllä 2020.

Opinnäytetyön aihe ja kohderyhmä

Opinnäytetyöni aiheena on varhaiskasvatuksen opettajan oma erityisherkkyyks, keskittyen työssäjaksamisen näkökulmaan; sen haasteisiin ja niiden hallintaan. Tarkoitukseni on toteuttaa aiheesta teemahaastatteluja kohderyhmään kuuluville Pilke musiikkipäiväkoti Rytmii varhaiskasvatuksen opettajille. Tutkimukselle riittävän määrän kohdehenkilöitä saavuttaakseni etsin haastateltavia tarvittaessa myös sosiaalisen median ryhmien kautta. Prosesin aikana pidetään huoli, ettei opinnäytetyöstä käy ilmi yksittäisen haastateltavan henkilöllisyys. Haastateltavien henkilökohtaisia tietoja ei kerätä, vaan heidät erotetaan toisistaan koodein, joista esimerkkinä VO1 ja VO2. Haastattelut toteutetaan kesän/syksyn 2020 aikana ja tavoitteena on, että niistä saatu aineisto on analysoitu syksyn 2020 aikana. Opinnäytetyö jätetään arvioitavaksi loppusyksyn 2020 aikana.

Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia erityisherkkien varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia erityisherkkyyden tuomista työssäjaksamisen haasteista ja niiden hallinnasta.

Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on haastattelujen pohjalta kootun aineiston ja sen analyysin avulla tuottaa ja välittää tietoa siitä, millaisia työn luonteeseen ja sen ympäristöön liittyviä haasteita erityisherkkät varhaiskasvatuksen opettajat erityisherkkyytensä vuoksi kokevat, ja miten he itse näitä haasteita hallitsevat. Tarkoituksena on, että opinnäytetyössä tuotettu tieto voisi toimia myös työhyvinvoinnin edistämisen apuvälineenä.

Opinnäytetyön tekijä

Satu Tuominen

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Satakunnankatu 23
28130 Pori

TUTKIMUSLUPA

Pilke Päiväkodit
Pilke musiikkipäiväkoti Rytmii
Palokärjentie 2
28220 Pori

MYÖNNETTY TUTKIMUSLUPA

Kyllä Ei

14.7.2020

Päivämäärä ja paikka

Paivi Mäntynen
Paivi Mäntynen
Allekirjoitus ja nimenselvennös

Hei sinä erityisherkkä varhaiskasvatuksen opettaja!

Olen sosionomiopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta, ja tekemässä opinnäytetyötäni varhaiskasvatuksen opettajien erityisherkkyydestä. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, millaisia työssäjaksamisen haasteita erityisherkkä varhaiskasvatuksen opettaja erityisherkkyytensä vuoksi työssään kokee ja miten hän kyseisiä haasteita hallitsee.

Etsin aiheeseen liittyen haastateltavakseni itsensä erityisherkkiksi tunnistavia varhaiskasvatuksen opettajia. Toivoisin myös, että sinulta löytyisi vähintään noin kuuden kuukauden työkokemus varhaiskasvatuksen opettajan tehtävistä.

Jos koet kuuluvasi opinnäytetyöni kohderyhmään, ja olisit halukas osallistumaan haastatteluun, voit ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse. Mikäli sinulla on kysymyksiä haastatteluun tai opinnäytetyöhöni liittyen, vastaan mielelläni myös niihin.

Yhteistyöterveisin,

Satu Tuominen

satu.tuominen@student.samk.fi

Hei sinä erityisherkkä varhaiskasvatuksen opettaja!

Olen sosionomiopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta, ja tekemässä opinnäytetyötäni varhaiskasvatuksen opettajien erityisherkkyydestä. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, millaisia työssä jaksamiseen liittyviä haasteita erityisherkkä varhaiskasvatuksen opettaja erityisherkkyytensä vuoksi työssään kokee sekä miten hän kyseisiä haasteita hallitsee.

Etsin haastateltavakseni vielä **X** itsensä erityisherkkäksi tunnistavaa varhaiskasvatuksen opettajaa. Toivoisin, että sinulta löytyisi vähintään noin kuuden kuukauden työkokemus varhaiskasvatuksen opettajan tehtävistä.

Liikun parhaiten Satakunnan alueella, ja mahdollisuuksien mukaan tapaisin sinut mielelläni kasvotusten, esimerkiksi Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin kampuksen tiloissa. Sijaintisi ei kuitenkaan ole este osallistumiselle, sillä haastattelut onnistuvat myös etäyhteyden välityksellä. Mikäli olet halukas osallistumaan haastatteluun, otathan yhteyttä minuun sähköpostitse 30.8.2020 mennessä. Täytän haastattelupaikat yhteydenottojärjestyksessä. Valitut saavat paluuviestinä yksityiskohtaisempaa informaatiota haastattelusta. Ilmoitan myös ei-valituille, jos haastattelupaikat ovat jo täyttyneet.

Mikäli sinulla on kysymyksiä haastatteluun liittyen, voit ottaa yhteyttä sähköpostitse tai vaihtoehtoisesti esittää kysymyksesi kommentoimalla tätä julkaisua. Haastatteluun ilmoittautumisia otan kuitenkin vastaan vain sähköpostin kautta.

Yhteistyöterveisin,

Satu Tuominen

satu.tuominen@student.samk.fi

Varhaiskasvatuksen opettajan oma erityisherkkyyys – Työssäjaksamisen haasteet ja niiden hallinta

Haastattelukysymykset teemoittain

Teema 1. Haastateltavan erityisherkkyyden taustaa

- Milloin ja miten sait tietää olevasi erityisherkkä?
- Miten oman erityisherkkyyden löytyminen vaikutti sinuun?
- Miten erityisherkkyyys ilmenee juuri sinussa? / Miten kuvailisit omaa erityisherkkyyttäsi?

Teema 2. Työn kuormittavuus ja työssä jaksaminen

- Miten kuvailisit omaa työhyvinvointiasi ja työssäjaksamistasi tällä hetkellä?
- Millaiset työsi luonteeseen ja ympäristöön liittyvät asiat koet kuormittavina?
- Minkä näistä koet olevan merkittävin työhyvinvointiisi ja työssäjaksamiseesi vaikuttava tekijä?
- Miten kuormittuneisuus omalla kohdallasi ilmenee?
- Onko sinulla kokemuksia työuupumuksesta?

Teema 3. Haasteiden hallinta ja palautumisen keinot

- Miten koet hallitsevasi erityisherkkyytesi tuomat haasteet työssäsi varhaiskasvatuksen opettajana?
- Millaisten tavalliseen työpäivään liittyvien tekijöiden koet tukevan omaa työssäjaksamistasi / vähentävän kuormittumistasi?
- Millaisia asioita teet palautuaksesi työn aiheuttamasta kuormituksesta?
- Koetko palautumisesi olevan riittävää?

Teema 4. Muuta haastateltavan tärkeäksi kokemaa

- Mitä muuta tahtoisit erityisherkkänä tuoda esille varhaiskasvatuksen opettajan työstä?

HAASTATELTAVIEN ERITYISHERKKYYDEN TAUSTAT

HAASTATELTAVA	ERITYISHERKKYYDEN KOKEMUS	EVÄS-LYHENTEEN PIIRTEET
VO1		ÄRSYKEHERKKYYS
VO2		ÄRSYKE, - VIVAHDE, - JA TUNNEHERKKYYS, SYVÄLLINEN TIEDONKÄSITTELY
VO4		
VO5		
VO3		VIVAHDE- JA ÄRSYKEHERKKYYS, SYVÄLLINEN TIEDONKÄSITTELY

TYÖN KUORMITUSTEKIJÄT LAJITELTUNA EVÄS-LYHENTEEN AVULLA

SITAATTI	SIVULUOKAT	PÄÄLUOKKA
	VOIMAKKAAT TUNTEET	EMOTIONAALINEN REAKTIOKYKY / TUNNEHERKKYYS
	IRTI PÄÄSTÄMINEN	
	MUIDEN TUNTEIDEN TARTTUMINEN AUTTAMISEN HALU	
	VUOROVAIKUTUKSEN VIVAhteET	VIVAhteIDEN TAJU / SYVÄLLINEN TIEDONKÄSITTELY
	AISTIKUORMA	ÄRSYKEHERKKYYS
	IHMISKONTAKTIIT	
	RYHMÄKOKO	
	VASTUULLISUUS/ TUNNOLLISUUS (RESURSSIT)	MUUTA KUORMITTAVAA

TYÖHYVINVOINTI

SITAATTI	SIVULUOKAT	PÄÄLUOKKA
VO4 & VO5	HYVÄ	TYÖHYVINVOINNIN TILA NYT
VO1 & VO3	KESKINKERTAINEN	
VO2	KUORMITTAVA TILANNE	
VO3 & VO4	TYÖUUPUMUS LÄHELLÄ / LIEVÄÄ	TYÖUUPUMUKSEN KOKEMUKSET URALLA
VO1, VO2 & VO5	TYÖUUPUMINEN TAPAHTUNUT	

HAASTEIDEN HALLINTA JA PALAUTUMISEN KEINOT

SITAATTI	SIVULUOKAT	PÄÄLUOKKA
VO1 & VO2	EI TÄYSIN HALLINNASSA	HAASTEIDEN HALLINNAN KOKEMUS
VO3	HALLINNASSA NYT, PELKO TULEVASTA	
VO4 & VO5	HALLINNASSA	
	OMA ASENNE / VALTA	HAASTEIDEN HALLINTAKEINOT
	TYÖKAVERIT	
	KONTROLLIN TARVE	
	AMMATTIMINÄ	
	PIENRYHMÄTOIMINTA	
	RUTIINIT (RESURSSIT)	
VO3 & VO4	PALAUTUMINEN RIITTÄVÄÄ	PALAUTUMISEN RIITTÄVYYS
VO5	RIITTÄVÄÄ PERUSVIKKOINA	
VO1 & VO2	PALAUTUMINEN EI RIITTÄVÄÄ	PALAUTUMISEN KEINOT
	VAPAA-AIKA	
	TAUKO & LEPOAIKA LAPSET	