



Tietoisuus erityisherkkyydestä parantaa työnhallintaa

Sanna Immonen

OPINNÄYTETYÖ

Tammikuu 2021

Insinööri ylempi korkeakoulututkinto (YAMK)
Hyvinvointiteknologian tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hyvinvointiteknologian tutkinto-ohjelma (YAMK)

IMMONEN, SANNA:
Tietoisuus erityisherkkyydestä parantaa työnhallintaa

Opinnäytetyö sivua 72, joista liitteitä 23 sivua
Tammikuu 2021

Opinnäytetyössäni hyödynsin hollantilaisen erityisherkkyytutkijan Esther Bergsman helmikuussa 2018 HSP-yhdistyksen jäsenille (HSP Suomi ry) toteuttamaa Erytyisherkkä ja työelämässä -kyselytutkimuksen vastauksia. Käsittelin tutkimuksen tuloksia määrällisen menetelmän näkökulmasta nostamalla vahvat prosentiosuudet näkyviin. Tutkimuksen tulosten avulla pyrin todentamaan erityisherkkyyden piirteitä, joilla on merkitystä työssäjaksamiseen. Voimakkaan vastuuntunnon omaava erityisherkkä voi menettää stressinhallinnan tunteen kohdatessaan liian vaativia työhaasteita. Stressinhallinnan tunteen menettäminen voi taas pitkällä aikavälillä johtaa työuupumukseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa erityisherkkyyden tunnettavuutta sekä saada ymmärrystä erilaisuuden tarpeelle yhteiskunnassa. Työn tarkoituksena oli kehittää älysovellusproto yhteistyössä HSP Suomi ry: n yhdistyksen kanssa. Kehitin sovellusproton palvelemaan parempaa erityisherkkyyden tiedostamisen tasoa yhteiskunnassa.

Tarkoituksena oli myös selvittää erityisherkkyyden ja temperamentin yhteyttä sekä sen vaikutusta työelämässä toimimiseen ja jaksamiseen. Erytyisherkkälle ei välttämättä ole helppoa tunnistaa olevansa erityisherkkä, vaan usein erityisherkkyyttä koetaan heikkoutena ja erilaisuutena, josta mielellään vaietaan tai halutaan pitää salassa. On hyvin tärkeää, että erityisherkkät ihmiset tunnistaisivat olevansa erityisherkkiä ja osaisivat nähdä myös tämän piirteen vahvuudet. Erytyisherkkyyden tiedostaminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta voi hallita sen aiheuttamia haasteita arjessa sekä työelämässä. Digitaaliset välineet kuten älypuhelinsovellus onkin oiva väline nopeuttamaan ja mahdollistamaan parempi erityisherkkyyden tiedostamisen taso.

Rakensin sovellukseen tietopaketin erityisherkkyydestä sekä testin erityisherkkyyden tunnistamiseen. Erytyisherkkyyden tunnistamiseen on yhdysvaltalainen psykologian tohtori ja psykoterapeutti Elaine Aron kehittännyt erityisherkkyydestin, jonka avulla voi tunnistaa olevansa erityisherkkä (The Highly Sensitive Person). Sovelluksessa on myös mahdollisuus liittyä HSP Suomi ry jäseneksi sekä neljänneksi osioksi sovellukseen rakentuu palautumiseen ohjaava toiminto, virtuaalinen mindfulness- / joogaohjelma.

Asiasanat: erityisherkkyyys, työuupumus, älysovellus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree in Wellbeing Technology

IMMONEN, SANNA:

Awareness of highly sensitivity to improves better job management

Master`s thesis 72 pages, appendices 23 pages
January 2021

The aim was to develop smartphone application prototype in co-operation with association HSP-Finland rf. The application has four functions and is easy to use whenever people want. In the first function you can learn, what is a HSP-person and in the second function you can test that are you a HSP-person. In the third function you can join the HSP-Finland rf membership and in the last function it is possible to use mindfulness recovery program.

The purpose was to raise the level of awareness of highly sensitivity persons (HSP) in society. Particularly highly sensitive persons have a strong sense of duty, which is their challenge as well as their opportunity. The awareness of persons own high sensitivity helps the person to manage their work, so they avoid burnout and don` t lose sense of coherence.

Data were collected from Esther Bergsmas research (Erytyisherkkä ja työelämässä) which she did for the HSP-Finland rf association in 2018. The results were analyzed by quantitative analyze to lift high percentages. The results indicate that it is important to know that you are highly sensitive person, so you can better manage your work.

In the future, the importance of peer support in preventive health care will increase and smartphone applications could be one opportunity to raise awareness of association activities.

Key words: highly sensitivity persons, burnout, smartphone applications

Sisällys

1	JOHDANTO	7
2	OPINNÄYTETYÖN RAJAUS	8
	2.2 Tarkoitus	8
	2.3 Tutkimuskysymykset	9
	2.4 Toteutus	9
3	ERITYISHERKKYYS	10
	3.1 Erityisherkan haasteet ja mahdollisuudet	10
	3.2 Tutkimuksia erityisherkkyydestä	11
4	ERITYISHERKKÄNÄ TYÖELÄMÄSSÄ	14
	4.1 Työn merkitys erityisherkälle	14
	4.2 Temperamentti	14
	4.3 Työstressi	15
	4.4 Työuupumus	16
5	PALAUTUMINEN	18
	5.1 Kehotietoisuus	18
	5.2 Kehollisuus	19
6	TULOKSIA ESTHER BERGSMAN TUTKIMUKSESTA	21
	6.1 Johdanto tutkimustuloksiin	21
	6.1.1 Tutkimuksen ikäjakauma	21
	6.1.2 Ylirasittumiseen johtavat erityisherkkyysspiirteet	22
	6.1.3 Stressin aiheuttaja erityisherkälle	23
	6.1.4 Työuupumukseen johtavat tekijät	24
	6.1.5 Erityisherkan mahdollisuudet työelämässä	25
	6.1.6 Tutkimuksen yhteenveto	26
7	HSP-ÄLYSOVELLUSPROTO	28
	7.1 Vaatimusmäärittely	28
	7.1.1 Määritelmät, termit ja lyhenteet	29
	7.1.2 Sovelluksen tarkoitus ja kattavuus	29
	7.1.3 Tuote ja ympäristö	30
	7.1.4 Sovelluksen kehitysprosessi	30
	7.2 Ei-toiminnalliset vaatimukset	33
	7.2.1 Yleiset rajoitteet ja tietoturva	34
	7.2.2 Suorituskyky ja vasteajat	36
	7.2.3 Saavutettavuus, suojaukset, ylläpidettävyys	36
	7.2.4 Suorituskyky ja vasteajat	37

7.2.5 Saavutettavuus, suojaukset, ylläpidettävyys.....	37
8 KÄYTETTÄVYYS, KÄYTÖN TEHOKKUUS JA - TYYTYVÄISYYS.....	39
9 SOVELLUKSEN MARKKINOILLE SAATTAMINEN.....	40
10 POHDINTA	41
10.1 Yhteenveto ja johtopäätökset	41
10.2 Eettisyys	44
10.3 Jatkotutkimukset.....	44
LÄHTEET	46
LIITTEET.....	50
Liite 1. Erityisherkkä ja työelämässä tutkimusraportti	50
Liite 2. HSP-sovellus, ei-toiminnalliset vaatimukset.	64
Liite 3. HSP-sovellus kaavio	65
Liite 4. Prototype HSP-sovellus, Justinmind Prototyper	66

LYHENTEET JA TERMIT

eIDAS	Electronic identification and trust services for electronic transactions in the internal market
fMRI	Functional Magnetic Resonance Imaging
GDPR	General Data Protection Regulation
HSP	Highly Sensitive Person
HTTPS	Hypertext Transfer Protocol Secure
HTTP	Hypertext Transfer Protocol
HUS	Helsingin Yliopistollinen Sairaala
SPS	Sensory Processing Sensitivity
SSL	Secure Sockets Layer
TLS	Transport Layer Security
VPN	Virtual Private Network

1 JOHDANTO

Erytyisherkkyyks on ihmisten kykyä tuntea sekä kokea ympärillä olevia asioita ja tilanteita herkemmin kuin ei-erytyisherkkät. Erytyisherkkät ovat hyvin intuitiivisia ihmisiä, joilla herkkyytensä takia saattaa olla erilaista "talenttisuutta" esim. työtävissänsä. Onkin tärkeätä, että tällaiset ihmiset ovat työelämässä tuottamassa yrityksille sekä yhteiskunnalle lisäarvoa.

Erytyisherkkyyks on temperamentin sekä persoonallisuuden ominaisuus, jolle terveydenhuollossa ei ole diagnoosia, kun taasen tarkemmin määritellyille ympäristöherkkyydet voidaan diagnosoida. (Toiminnallisten häiriöiden poliklinikka HUS.)

Erytyisherkkät kokevat nykyisessä hektisessä työelämässä suunnattomia haasteita, joista selviytyäkseen tietoisuus omasta erityisherkkyydestä on ehdottoman tärkeää. Ylirasittumisen riski erityisherkkällä voi olla huomattava varsinkin, jos ei tiedosta olevansa tällaisen ominaisuuden omaava henkilö. Erytyisherkkä ja työelämässä - tutkimus osoittaa, että haastatelluista työuupumusta työssään oli kokenut 76 %. (liite 1,16.) sekä päivittäin ylivirittyneisyyttä 32 %. (liite 1, 18.)

Opinnäytetyöni tarkoitus on nostaa erityisherkkyyden tunnettavuutta sekä vähentää erityisherkkyyteen liittyviä ennakoasenteita. Hollantilainen erityisherkkyyks-tutkija Esther Bergsma on v.2018 tehnyt Erytyisherkkä ja työelämässä kyselytutkimuksen HSP Suomi ry yhdistyksen jäsenille. Opinnäytetyössäni hyödynnän tutkimusta silloisen yhdistyksen toiminnanjohtajan Hannu Sirkkilän suosituksesta tukemaan opinnäytetyöni tarkoitusta. Opinnäytetyössäni kehitän älypuhelinsovel-lusproton, jonka tarkoituksena on nostaa erityisherkkyyden tiedostamisen tasoa yhteiskunnassa ja parantaa ihmisten työssäjaksamista sekä selviytymistä hektisessä tietoyhteiskunnassa. Bergsman tutkimuksen avulla pyrin tuomaan esiin erityisherkkyyden haasteet ja mahdollisuudet sekä tiedostamisen tarpeen tärkeiden digitaalisuutta apuna käyttäen sovelluksen muodossa.

2 OPINNÄYTETYÖN RAJAUS

2.1 Tavoite

Erityisherkkälle ei välttämättä ole helppoa tunnistaa olevansa erityisherkkä vaan usein erityisherkyys koetaan heikkoutena ja erilaisuutena, josta mielellään vaieetaan tai halutaan pitää salassa. On hyvin tärkeitä, että erityisherkkät ihmiset tunnistaisivat olevansa erityisherkkiä ja osaisivat nähdä myös tämän piirteen vahvuudet. Haluankin opinnäytetyössäni parantaa erityisherkkyyden tunnettavuutta sekä saada ymmärrystä erilaisuuden tarpeelle yhteiskunnassa.

Työssäni perehdyn erityisherkkyyteen liittyvään kirjallisuuteen sekä tutkimusartikkeleihin. Tavoitteenani on myös selvittää erityisherkkyyden ja temperamentin yhteyttä sekä sen vaikutusta työelämässä toimimiseen ja jaksamiseen. Tässä hyödynnän hollantilaisen erityisherkkyytutkijan Esther Bergsman Helmikuussa 2018 HSP- yhdistyksen jäsenille (HSP Suomi ry) toteuttamaa erityisherkkä ja työelämässä kyselytutkimusta (liite 1).

2.2 Tarkoitus

Opinnäytetyössä on tarkoitus kehittää älysovellusproto, joka auttaa ihmisiä tiedostamaan ja tunnistamaan itsessään erityisherkkyyden. Sovellukseen on tarkoitus kehittää neljä eri toimintoa. Ensimmäisenä toimintona sovellukseen tulee tietopaketin erityisherkkyydestä ja toisena osiona testi erityisherkkyyden tunnistamiseen. Erityisherkkyyden tunnistamiseen on Elaine Aron kehittänyt erityisherkkyytestin, jonka avulla voi tunnistaa olevansa erityisherkkä (The Highly Sensitive Person).

Kolmantena toimintona sovelluksessa on mahdollisuus liittyä HSP Suomi ry jäseneksi sekä neljäntenä toimintona palautumiseen ohjaava virtuaalinen mindfulness- tai joogaohjelma. Palautumiseen ohjaava toiminto on tarkoitus toteuttaa HSP-yhdistyksen ja sovellus asiantuntijayrityksen kanssa yhteistyössä sovelluksen toteutusvaiheessa.

2.3 Tutkimuskysymykset

Työelämänmuutos on vaikuttanut huomattavasti myös erityisherkan työskentelytapoihin ja työssäjaksamiseen (Hakanen 2018, 21). Työssäni minulla on tarkoitus vahvistaa tietoisuutta erityisherkkyydestä ja tuoda esiin asioita, joiden tiedostaminen auttaa erityisherkan työssäjaksamista. Tutkimuskysymysten avaamisessa hyödynnän Esther Bergsman (Erytyisherkkä ja työelämässä) kyselytutkimuksen tuloksia sekä selvennän Bergsman tutkimuksen ja kirjallisuuden avulla erityisherkkyyden tiedostamisen vaikutusta työnhallintaan.

Työssäni on tarkoitus löytää vastauksia työstressin ja -uupumisen tunteen syihin erityisherkillä sekä onko erityisherkillä suurempi riski sairastua työstressiin- ja työuupumiseen kuin ei- erityisherkillä.

2.4 Toteutus

Opinnäytetyöni teen yhteistyössä HSP Suomi ry yhdistyksen kanssa. Oma osuuteni työssä tulee olemaan sovelluksen työstäminen protovaiheeseen. Sovelluksen tuotteistaminen markkinoille vaatii sovellusasiantuntija yrityksen yhdessä HSP-Suomi ry yhdistyksen kanssa.

Sovellusproton kehittämisessä olen toteuttanut Evolutiivistä sovelluskehitysmallia. Evolutiivisessa prototyypissä aloitetaan usein kehittämällä näkyvimmit piirteet ohjelmistosta. Järjestelmän osaa esitellään asiakkaalle ja kehitystä jatketaan saatu palaute huomioiden. Jossain vaiheessa asiakas ja kehittäjät ovat samaa mieltä siitä, että tuote on riittävän hyvä, jolloin prototyyppi julkaistaan lopullisena tuotteena. (McConnell 2002, 147.)

Sovellusproton kehittämisessä käytän Justinmind verkko- ja mobiilisovelluksiin tarkoitettua prototyyppi suunnittelutyökalua sekä perehdyn sovelluksen toiminnallisiin että ei-toiminnallisiin vaatimuksiin (Justinmind), (liite 2).

3 ERITYISHERKKYYS

3.1 Erityisherkin haasteet ja mahdollisuudet

Erityisherkkyyden on nykyisin hyvin yleisesti käytetty käsite. Erityisherkkyyden perustuu yhdysvaltalaisen psykologian tohtorin Elaine Aronin tutkimuksen ja sen perusteella luotuun käsitteeseen highly sensitive person lyhenteenä (HSP), joka voisi suomennettuna tarkoittaa myös erityisen sensitiivistä ihmistä, HSP erityisherkkä ihminen (The Highly Sensitive Person).

Erityisherkkyyden on hermoston herkkyyttä, joka on normaali ja neutraali piirre ja luultavasti periytyvää. Väestöstä noin 15–20 prosentilla on tällainen piirre. Erityisherkkä tunnistaa ympäristöstä erinäisiä vivahteita, joista on hyötyä elämässä. Erityisherkkä saattaa myös väsyä normaalia herkemmin, jos on ollut kauan hyvin virikkeellisessä ympäristössä eli piirteestä on monessa asiassa hyötyä, mutta varjopuolena myös aiheuttaa haasteita elämässä. (Aron 2013, 36–37.)

Erityisherkkä ihminen havainnoi, poimii ja käsittelee tietoa ympäriltään jatkuvasti tietoisesti ja osittain tiedostamatta. Erityisherkillä on taipumusta olla visionäärejä, intuitiivisia taiteilijoita tai keksijöitä. He ovat usein myös muita tunnollisempia, varovaisempia ja ”viisaampia ihmisiä”. (Aron 2013, 37.)

Digiä ja kyöneitä-podcastissa herkkyydestä digitransformaation johtamisessa on keskustelemassa Alma Median toimitusjohtaja Kai Telanne, joka toteaa herkkyyden olevan johtajalle hyve, jos herkkyyden on intuitiivista tunneherkkyyttä tilanteita ja ihmisiä kohtaan, mutta ”herkkyyden ei saa kääntyä häilyvyydeksi” eli haavoittuvaksi (vulnerability) herkkyydeksi. ”Herkkyyden on tärkeää, kun suunnitellaan IT-palveluja asiakkaille, jotta osaa katsoa maailmaa myös muiden ihmisten näkökulmasta” Tunneherkkyyden tuo etua asiakasnäkökulmaan kehitettäessä tuotteita tai palveluja ihmisille tai yrityksille (Digiä, digiarjessa blogi 2020).

Jatkuva ympäristön havainnointi ja ärsykkeet saattavat ajaa erityisherhän helpommin kuin muut ylivirittyneeseen tilaan. Hyvin virittynyt tila saattaa erityisherhälle johtaa, jopa transmarginaaliseksi estoksi nimettyyn tilaan. (Aron 2013, 37.)

”Transmarginaalista estoa (muistuttaa henkistä hajoamista) käsittelee ensimmäistä kertaa venäläinen psykologi Ivan Pavlov 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa. Hän oli vakuuttunut siitä, että ihmisen perinnöllisistä eroista suurin oli se, miten nopeasti hän saavuttaa kyseisen pisteen. Pavlov uskoi vakaasti, että sen nopeasti saavuttavilla on pohjimmiltaan erilainen hermosto”. (Aron 2013, 37.)

Elaine Aron kehitti terapeuteille EVÄS- lyhenteen avuksi erityisherkkyyden ymmärtämiseen ja on alkanut käyttää sitä muutenkin erityisherkkien ihmisten ja heihin liittyvän tutkimuksen kuvailemiseen. Saman mallin hän on esitellyt englanninkielisessä teoksessaan (Psychotherapy and Highly Sensitive person) käyttäen englanninkielistä muistisääntöä DOES. (Aron 2010, 24.)

TAULUKKO 1. EVÄS (DOES). (Aron 2013, 6–22.)

E	Emotionaalinen reaktiokyky- eli herkästi viriävät tunteet, voimakkaat tunnereaktiot ja toisten tunnetiloihin samaistuminen.
V	Vivahteiden vaistoaminen- eli yksilöllisesti suuntautuvat hienovaraiset havainnot.
Ä	Ärsykkeiden liiallisuus – eli ärsykeherkkyys ja taipumus ylivirittyä.
S	Syvällinen käsittely- joka voi olla puolitietoista tai tiedostamatonta havaintojen ja kokemusten syvällistä prosessointia.

3.2 Tutkimuksia erityisherkkyydestä

Erytyisherkkyys on piirre, jolla on yhteys ympäristöherkkyyteen ja sosiaalisiin ärsykkeisiin. Tutkimukset osoittavat, että toisten mielialat vaikuttavat voimakkaasti korkean sensory processing sensitivity (SPS) omaaviin yksilöihin, mutta yhdessäkään aiemmassa tutkimuksessa ei ole tutkittu hermostoja, jotka reagoivat toisten tunteisiin kuten Californian yliopistossa suoritetussa aivotutkimuksessa (Acevedo ym. 2014).

Tutkimuksessa tutkittiin 18 osallistujan (10 naista) keskuudessa SPS- hermojärjestelmän korrelaatioita. Vuoden aikana mittauksissa 13 osallistujaa 18:sta mitattiin kahdesti. Tutkittavat henkilöt katsoivat kumppaneidensa sekä tuntemattomien henkilöiden valokuvia, joissa heillä on positiivisia ja negatiivisia sekä neutraaleja ilmeitä. Tutkittavien henkilöiden aivojen toimintaa mitattiin toiminnallisella magneettikuvauksella (fMRI) kuvienkatselun aikana. Kaikissa mitattavissa tunnetiloissa (onnellisia ja surullisia valokuvia näytettäessä) SPS- henkilöiden aivoaluiden voitiin osoittaa voimakkaasti aktivoituneen (Acevedo ym. 2014).

Kumppanin kuvien ja onnellisten kasvovalokuvien osalta HSP-pistemäärät yhdistettiin tietoisuuden lisäämiseen, empatiaan ja toiminnan suunnitteluun aivoalueiden voimakkaampaan aktivoitumiseen. Nämä tulokset tarjoavat todisteita siitä, että tietoisuus ja reagoivuus ovat SPS perusominaisuuksia ja osoittavat, kuinka aivot voivat välittää näitä piirteitä (Acevedo ym. 2014).

Grant Benham Texasin yliopistosta on tutkinut erityisherkkien ihmisten stressiin ja fyysisten oireiden yhteyttä. Tutkimuksiin osallistujia olivat 383 perustutkintoa opiskelevaa Texasin yliopiston Pan-Amerikan opiskelijaa. Otoksen keskimääräinen ikä oli 22,96 (SD = 6,12), 91 % osallistujista oli latinalaisamerikkalaisia ja 75 % naisia (Grant 2006).

Tulokset osoittivat, että HSP-asteikolla arvioitu korkea erityisherkyys liittyy suurempaan koettuun stressiin ja useampiin sairauden oireisiin. Hierarkkiset regressioanalyysit paljastivat, että aistien erityisherkyys on tehokkaampi ennuste terveydelle kuin itse havaittu stressi (Grant 2006).

Tutkimus osoitti mahdollisuudesta erittäin herkkien ihmisten olevan herkempiä somaattisille oireille, koska he kiinnittävät enemmän huomiota pieniin fysiologisiin tuntemuksiin, joita muut eivät ehkä huomaa. Kuten kaikissa korrelaatiotietoihin perustuvissa tutkimuksissa, syy yhteyttä aistien erityisherkkyyden ja terveyden välillä ei voida osoittaa. Muut tekijät voivat hyvinkin olla vastuussa havaituista korrelaatioista. Esimerkiksi on näyttöä siitä, että erittäin herkäät ihmiset kokevat herkemmin ahdistusta. Kaksi tutkimusta on osoittanut aistien herkkyyden ja ahdistuksen välisen suhteen (Kinnealey & Fuiiek, 1999, Pfeiffer & Kinnealey, 2003).

HSP-asteikon on myös havaittu korreloivan itse ilmoitettujen ahdistustasojen kanssa (Neal, Edelman, & Glachan, 2002). Tutkimus osoitti myös, että tulevaisuuden tutkimus, joka tutkii persoonallisuustekijöitä terveydessä ja sairauksissa, voi hyötyä HSP- piirteen tunnistamisesta tutkimuksissa. (Grant 2006.)

Kiinalainen Chen kollegoineen on tutkinut erityisherkkyyden geneettistä periyymistä. Tutkimuksessa tarkasteltiin kaikkia dopamiinin määrään vaikuttavia geneettisiä muunnelmia, joita on kaikkiaan 98. Dopamiini on toinen aivojen tiedonvälityksen kannalta välttämätön välittäjäaine. (Aron 2013, 15.)

Tutkimuksessa havaittiin, että herkkyydesti liittyi seitsemän erilaisen dopamiinia säätelevän geenin muunnelmaan sekä suuri osa persoonallisuudesta on perittyä. Tutkijat eivät ole löytäneet yhtä vahvoja yhteyksiä geeneihin tutkiessaan tavanomaisia persoonallisuuspiirteitä, kuten sisäänpäin suuntautuneisuutta, tunnollisuutta tai miellyttävyyttä. Kiinalaiset tutkija tarkastelivat sen sijaan erityisherkkyyttä, sillä he uskoivat sen olevan syvemmin hermostoon juurtunut. (Aron 2013, 15.)

HSP Suomi ry:n perustajajäsen lääkäri Markus Sundblom painottaa, että ”erityisherkkyyks on ennen kaikkea kokemuksellinen, ei tieteellinen kategoria”. Kokemuksellisella tasolla tieto erityisherkkyydeksi kutsutusta ominaisuudesta on todella merkityksellistä monille ihmisille, jotka tutustuvat erityisherkkyykskuvauksiin ja tunnistavat niistä itsensä. (Satri 2019, 29.)

Hollantilaisen tutkijan Esther Bergsman tutkimus osoittaa, että erityisherkkät ovat empaattisia, tunnollisia ja kokevat työelämässä ylivirtymistä ja stressiä enemmän kuin ei –erityisherkkät, mutta siitä huolimatta 44 % vastaajista kokevat olevansa vähemmän sairauslomalla kuin muut työkaverit. (Liite 1, 17.)

4 ERITYISHERKKÄNÄ TYÖELÄMÄSSÄ

4.1 Työn merkitys erityisherikälle

Erytyisherikälle ihmiselle työ on laaja, tärkeä osa elämää. Työssä koetut tyytyväisyyden ja tyytymättömyyden tunteet vaikuttavat myös muilla elämän alueilla sekä suhtautumisessa omaan itseen. Erytyisherikät ovat hyvin erillä tavalla herkkiä sekä erityisherikälle on tärkeää tiedostaa omat yksilölliset ja itselle sopivat tavat tehdä työtä.

Aronin tutkimusten mukaan erityisherikkiä luonnehtii työssä, vahva itsenäisyyden tarve, suuri energiataso, sisäänpäin suuntautuminen, intuitiivisuus, tunneherkkyys, mukautumattomuus, hillitty olemus, pohdiskelevuus, tunnollisuus ja vastuullisuus. (Erytyisherikkyys työelämässä opas 2019, 3.)

Esther Bergsman suomalaisille erityisherikille suunnatun kyselytutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että vastaajien työhön liittyvistä arvoista mainittiin useimmiten ”että, tunnen olevani tärkeä”, ”arvostus”, ja ”itsensä kehittäminen” (liite 1).

Erytyisherikkien työtyytyväisyyteen vaikuttavat työn tekemiseen liittyvä joustavuus, monipuolisuus, työn vaihtelevuus, ja merkitykselliseksi kokeminen. Jenni Karppisen pro gradu- tutkielman mukaan työn merkityksellisyyden tunne syntyy erityisherikille siitä, että työ merkityksellistä muille eli hän pystyy jotenkin auttamaan muita työn kautta. (Erytyisherikkyys työelämässä opas 2019, 4.)

4.2 Temperamentti

On tärkeää, että ihminen tiedostaa erityisherikyytensä ja näin kykenee paremmin hallitsemaan ja huomioimaan omaa korkeasti reaktiivista hermostoaan ja ymmärtää ja hallitsemaan omaa temperamenttiaan.

Temperamentti ilmentää ihmisten välisiä käyttäytymiseroja. Erot johtuvat aivojen ja keskushermoston neurokemiallisista ja -fysiologisista eroavaisuuksista, jotka näkyvät autonomisen hermoston toiminnassa eli sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktiivisuudessa. Temperamentti erot liittyvät myös aivojen välittäjäaineiden tasoon ja aktiivisuuteen. Synnynnäiset välittäjäaineiden erot esim. dopamiinin ja serotoniinintoiminnassa ja tasoissa vaikuttavat temperamenttiin. Temperamenttiin vaikuttaa myös lapsen sikiöaika ja äidin vointi raskaudenaikana. (Keltikangas - Järvinen 2008, 21–22.)

Erytyisherkan ihmisen temperamentissa korostuu herkkyys eli sensitiivisyys. Voidaan puhua myös tunne- ja aistiherkyydestä ja hermoston korkeana reaktiivisuutena. ”Erytyisherkat ihmiset kulkevat kuin eri taajuuksilla ja voivat päätyä ylivoirittyneiksi”. (Aron, 2013.)

Keltikangas-Järvisen mukaan yksittäiset ihmisen temperamenttipiirteet voivat olla hyvinkin selkeitä ja näkyviä, mutta merkityksellisempää on piirteiden kokonaisuus. Stressi muodostuu ympäristön odotusten yksilöllisen temperamentin välisestä ristiriidasta sekä jokaisen ihmisen luontaisesta viritystilan tasosta eli kuinka paljon ihminen tarvitsee, kestää tai miten hän kokee ulkoiset ärsykkeet. Ihmisillä on eroavaisuuksia stressiherkkydessä, mutta stressitilaan vaikuttavat temperamentti, viritystila sekä ympäristö. (Keltikangas – Järvinen 2008, 194, 211–212.)

4.3 Työstressi

Esther Bergman tutkimus osoittaa, että erityisherkat kokevat työelämässä muita herkemmin stressiä ja ylivoirittyneisyyttä (liite 1, 18). Nykyaikana työelämässä asetetut tavoitteet ovat usein niin korkeita, että ne saattavat olla mahdottomia tavoittaa ja aiheuttavat epäonnistumisen tunteen. Jatkuvat liian suuret haasteet ja epäonnistumisen tunteet aiheuttavat stressiä ja pitkällä aikavälillä uupumisen. Työnhallinta ja itselleen sopiva työmäärä onkin tärkeää tunnistaa jo hyvissä ajoin.

Nykyisin työelämässä puhutaan ja tavoitellaan urakehityksiä, eikä tavalliselle hyvin tehdylle työlle anneta enää sitä arvoa, mikä sille kuuluu. Ihmisten työnhallinta

ei enää ole samalla tasolla kuin ennen. Ihmiset tekevät työtä jonkun toiminnon osana näkemättä koskaan työnsä tulosta. ”työ ei pääse kiittämään tekijäänsä” sekä työn tuottama mielihyvä jää usein kokematta vakavin seurauksin. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 322–324.)

Työstressi jakautuu ulkoisiin ja sisäisiin stressitekijöihin. Ulkoisilla stressitekijöillä tarkoitetaan esim. ympäristö tai liian raskaan työtaakan aiheuttamaa stressitilaa. Sisäiset stressitekijät näkyvät ihmisessä fysiologisina stressioireina, jonka on aiheuttanut esim. hallitsematon työtaakka. Ulkoisten ja sisäisten stressitekijöiden yhteisvaikutus horjuttaa ihmisen ajatuksia ja tunteita ja voivat aiheuttaa stressiä. (Tamminen & Solin 2014.)

Stressi saa usein aikaiseksi fyysisiä terveysongelmia, kuten kohonneeseen verenpaineeseen, päänsärkyä tai vatsavaivoja. Irlantilaisessa työmarkkinaosapuolten sopimuksessa stressin määritelmä heijastelee alan pääasiallisten osakkaiden näkökulmia: ”Tila, johon liittyy fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista vaivaa tai toimintahäiriötä ja jonka seurauksena yksilö ei pysty vastaamaan häneen kohdistuviin vaatimuksiin tai odotuksiin.” Määritelmä ei luonnehdi stressiä sairaudeksi vaan kuvaa sen reaktioksi, joka johtuu työpaikalla olevista stressin lähteistä. Määritelmä korostaa useita tärkeitä näkökohtia, kuten ympäristön vaatimusten vaikutusta yksilöön. Kykenemättömyys selvittää vaatimuksista tai kohtuuttomat vaatimukset johtavat psyykkiseen ja fyysiseen romahdukseen. Myös EU:n puitesopimus (2004) määrittelee stressin häiriötilaksi, joka johtuu siitä, että yksilö kokee, ettei hän kykene selviytymään häneen kohdistuvista vaatimuksista.” (Tamminen & Solin 2014.)

4.4 Työuupumus

Suomessa on määritelty työuupumukselta suojaava laki: Työturvallisuuslaki 25§ Työnkuormitustekijöiden välttäminen ja vähentäminen. Lakipykälä **25 §** on määritelty seuraavasti, ”jos työntekijän todetaan työssään kuormittuvan hänen terveyttään vaarantavalla tavalla, työnantajan on asiasta tiedon saatuaan käytettävissään olevin keinoin ryhdyttävä toimiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi sekä vaaran välttämiseksi tai vähentämiseksi” (Finlex).

Erityisherkkä havainnoi ympäristöään ei-erityisherkkää voimakkaammin siksi yli-kuormittumisen riski on suurempi sekä uupumisen riski herkempi.” Paineen – ja stressinsietokyky ei kuitenkaan ole automaattisesti erityisherkillä huonompi vaan jaksamisen mitta saattaa täyttyä keskivertoa nopeammin”. (Heiskanen 2016, 30–32.)

Jari Hakanen on julkaissut työterveyslaitoksella tehdyn ”Työuupumuksesta työniimuun” tutkimuksen. Tutkimuksessa käsitellään työuupumuksen syntymiseen sekä uupumisen eri vaiheisiin johtavia tekijöitä. ”Työuupumus johtaa kokonaisvaltaiseen fyysiseen sekä henkiseen väsymykseen. Työntekijä kynnistyy työlleen sekä menettää ammatillisen itsetunnon. Työuupumus ”burnout” on pitkään jatkuneen stressitilan aikaansaannosta. Usein työuupumuksen aiheuttaa liiallinen ja liian kauan jatkunut runsas työmäärä ja siitä saatava vastine on jäänyt hyvin vähäiseksi”. (Hakanen 2018.)

Työuupumuksen ensimmäinen oire on väsymys, joka johtuu pitkään jatkuneista paineista sekä vaatimuksista, jotka ovat tuntuneet ylivoimaisille. Seuraavassa vaiheessa ihminen alkaa suojautumaan kuormittavilta tekijöiltä sekä kynnistyy työtänsä kohtaan eli menettää työn merkityksen. Kaikki nämä tekijät vaikuttavat työntekijän itsetuntoon sekä minäkuvaan ja sen myötä ammatillinen itsetunto heikkenee ja pahimmassa tapauksessa romahtaa. (Hakanen 2018.)

5 PALAUTUMINEN

5.1 Kehotietoisuus

Intuiivisille herkille meditaatio on askel kehotietoisuuteen (Mindfulness, hyväksyvä tietoinen läsnäolo). Kehotietoisuus on keskittymistä tai keskittymistä yksittäiseen asiaan. Kehotietoisuus auttaa erityisherkkää hallitsemaan häiritseviä ärsyksiä, rauhoittamaan mieltä ja suojautumaan ylivirtitymiseltä. Kehotietoisuus on alun perin buddhalainen tapa, mielen harjoituksiin. Mindfulness on nykyisin psykologiassa paljon käytetty tapa harjoittaa mielen- ja tunteiden hallintaa (Sawyer 2015, 189–191).

”Itsensä tunteminen voi olla yksi stressinhallinta väline. Ennen kuin voi hallita stressiä, täytyy tietää, mistä se syntyy ja mitkä ovat ne asiat, jotka laukaisevat itse kunkin yksilöllisen stressin. Tässä auttaa oman temperamentin tunteminen”. (Keltinkangas - Järvinen 2016, 218.)

Erytyishervät ihmiset havainnoivat hyvin oman kehon reaktioita eri tilanteissa sekä oma kehotietoisuus on hyvinkin tiedostettua, mutta kehon ja mielen hallinta tarvitsee usein harjoitusta, jossa mindfulness onkin hyvä apuväline. Ihmisen stressisysteemi on välttämätön tärkeä järjestelmä, kunhan reaktiot ja niiden hallinta pysyvät hyvinvoinnin kannalta hallinnassa. (Satri 2019, 83–90.)

Eeva Anttila tanssipedagogiikan professori on todennut artikkelissaan (Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana) kehollisuuden olevan ”Tapamme ja mahdollisuutemme hahmottaa maailmaa ovat sidoksissa kehollisuuteemme. Ajattelumme rakentuu sille, miten kehomme vastaanottaa, kuljettaa ja tuottaa tietoa ja miten aivot, ja hermosto osallistuvat sen kuljettamiseen ja tulkintaan sekä siihen, miten konkreettisesti toimimme fyysisessä, sosiaalisessa ja ideaalisessa maailmassa. Kehomme tarjoaa perspektiivin maailmasta”, kirjoittaa Eeva Anttila kielitieteilijä George Lakoffia ja filosofi Mark Johnsonia lainaten ja haastaa samalla kognitiivis-konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteet. (Anttila 2009, 86.)

Roxendahl & Winberg ovat todenneet henkilöistä, jotka säännöllisesti harjoittavat kehollisia harjoitteita tulevat tietoisemmiksi myös tunteistaan erityisesti ilon tunteista. He myös ovat kokeneet tunnistavansa paremmin tunteitansa sekä tunteet ovat vapautuneet monipuolisemmin koettavaksi. Keskittymällä omaan kehoon tulleme tietoisiksi sisäisestä maailmastamme ja siitä, mitä meissä juuri nyt tapahtuu. Pysähtyminen synnyttää sisäisiä kokemuksia ja tuo kehon uudella tavalla tietoisuuteemme. Tunteet, psyykkiset ilmiöt ja häiriöt koetaan ruumiissa ja ilmaistaan sen välityksellä. Ruumiinkieli on yksi ihmisen tapa viestiä. (Lähteenmäki & Jaakkola 2005, 10, 56.)

Roxendahlin & Winbegin teorian mukaisesti kehoharjoitteet ovat myös erityisherkillä hyvä keino oppia tuntemaan omaa kehoaan. Erityisherkillä kehoharjoitteet voivat olla apuna erityisherkkyySPIIRTEIDEN tiedostamisessa kehossa ja mielessä. Hallitsemalla ja tiedostamalla omat haastavat erityisherkkyySPIIRTEET voivat ne lopulta kääntyä voimavaroiksi, jotka avaavat uusia mahdollisuuksia elämässä.

5.2 Kehollisuus

Erityisherkillä kehollisuus sekä kehontuntemus ja -lukeminen ovat hyvin tärkeitä taitoja. Erityisherkillä henkilön hermoston herkkä reagointi erinäisiin ärsykkeisiin saa kehon ja mielen helposti yliviirittyneeksi ja siksi kehotietoisuuteen liittyvät harjoitteet ovatkin hyvä tapa saada keho ja mieli hallintaan sekä palautumaan. (liite 1.)

Anttilan artikkelissa käsitellään suomalaisen psykologin ja filosofian tohtori Lauri Matias Rauhalan holistista ihmiskäsitystä. Holistinen ihmiskäsitys näkee ihmisen olemassaolon todentuvan kokonaisvaltaisena, moniulotteisena. Siinä kaikki ihmisen olemuspuolet keho, tajunta ja elämäntilanne kuuluvat saumattomasti yhteen (Anttila 2009, 86).

Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen jäsenyyksessä "tajuuton" on sellaista, mitä emme koskaan voi kokea, mikä ei voi tulla tajuntamme tai elämystemme piiriin, kuten monet orgaaniset prosessit (esimerkiksi solunjakautuminen). "Tajuinen"

puolestaan on elämyksellistä, se on jotain sellaista, minkä voimme kokea, ja mistä voimme tulla tietoiseksi. ”Tajuiseen” kuitenkin sisältyy tiedostamattomia ja tiedostettuja kokemuksia. Tiedostamattomat, tai prereflektiiviset (esikielelliset kokemukset) ovat sellaisia, joiden merkityssisältö ja -suhde on vielä hämärä. Ihminen voi kuitenkin suunnata huomionsa tällaisiin kokemuksiin ja näin jäsentää kokemustensa merkitystä, jolloin tiedostamaton tulee tietoiseksi, reflektiiviseksi ja voi muuntua kieleksi. Tiedostamaton on siis Rauhalan jäsenyksessä yhtä kuin ei-vielä tietoinen, tai mahdollisesti tietoinen. (Anttila 2009, 86.)

Holistiseen ihmiskäsitykseen pohjautuen suuntaamalla huomionsa oman kehon vielä tiedostamattomaan tai prereflektiiviseen, esikielellisiin kokemuksiin voi oivaltaa ja oppia tunnistamaan itsessään erityisherkkyyden. Tiedostamalla erityisherkkyyden on mahdollista hallita paremmin kehon ja mielen ylivirtymistä, jossa kehotietoisuus harjoitteet esim. mindfulness on hyvä harjoite.

”Emme voi siis ajatella ja oppia mitä tahansa. Se, mitä voimme ajatella, on sidoksissa siihen, mitä voimme kokea. Ja se, mitä voimme kokea, on kehollisuutemme suuntaamaa ja rajoittamaa”. (Anttila 2009, 86.)

6 TULOKSIA ESTHER BERGSMAN TUTKIMUKSESTA

6.1 Johdanto tutkimustuloksiin

Opinnäytetyössäni selvennän Esther Bergsman tutkimuksen avulla erityisherkkien henkilöiden työuupumusriskiä ja erityisherkyys piirteiden vaikutusta uupumiseen työelämässä sekä piirteen tiedostamisen vaikutusta työelämässä jaksamiseen.

Nostan vahvoilla prosentiosuuksilla olevia tuloksia esiin, jotta erityisherkkyyden haasteet ja mahdollisuudet tulevat mahdollisimman hyvin näkyviksi. Pysin tuomaan tuloksilla myös esiin, miten todellinen riski erityisherkkälle on uupua työelämässä, jos ei tiedosta olevansa erityisherkkä. Käsittelen tutkimuksen tuloksia määrällisillä lukuarvoilla, lähinnä prosentteina, kvantifioidulla aineistolla (vrt. Tuomi & Sarajärvi, 2013).

6.1.1 Tutkimuksen Ikäjakauma

Esther Bergsma teki tutkimuksen v.2018 HSP Suomi ry jäsenistölle. Tutkimukseen osallistuneista oli naisia 92 % ja miehiä 8 % (Liite 1, 2). Suurin osa 60 % tutkimukseen osallistuneista henkilöitä kuuluu ikäjakaumaan 41–60 vuotta.

TAULUKKO 2. Osallistujien ikäjakauma (Liite 1, 2).

Ikäjakauma vuotta	%	N=227
18-25	4	10
26-30	7	15
31-35	11	26
36-40	12	28
41-45	17	38
46-50	19	43
51-60	24	54
61 tai vanhempi	6	13

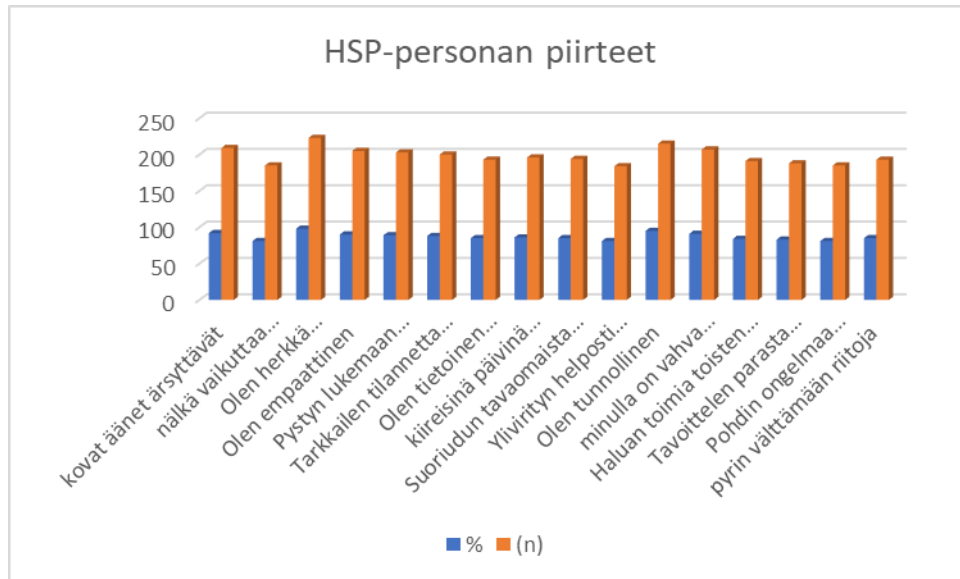
6.1.2. Ylirasittumiseen johtavat erityisherkkyySPIIRTEET

Taulukossa 3. sekä kuviossa 1. ovat erityisherkkyySPIIRTEET, jotka esiintyvät 81–98 %:lla tutkimukseen osallistuneilla (N=227) HSP Suomi ry jäsenillä.

Kuviossa 1. ErityisherkkyySPIIRTEET osoittavat, että tutkimukseen osallistuneista 81–98 % havainnoivat jatkuvasti tarkasti ympäristöään ja ovat herkkiä ympäristön ärsykeille, 90 % on luonteeltaan empaattisia, 95 % tunnollisia sekä riitoja karttavia ihmisiä 85 %.

TAULUKKO 3. HSP-persoonan piirteet (Liite 1, 6–10).

HSP piirteet, Esther Bergsman tutkimus 2018		
	%	N=227
Kovat äänet ärsyttävät	92	209
Nälkä vaikuttaa huomattavasti mielialaan	81	185
Olen herkkä tunnelmalle/ilmapiirille	98	223
Olen empaattinen	90	205
Pystyn lukemaan toisten ihmisten tunnetiloja	89	203
Tarkkailen tilannetta ennen kuin osallistun	88	200
Olen tietoinen ympäristön vivahteista	85	193
Kiireisinä päivinä tunnen tarvetta vetäytyä pois	86	196
Suoriudun tavanomaista huonommin, kun minua tarkkailaan	85	194
Ylivirityn helposti suurissa ihmisryhmissä	81	184
Olen tunnollinen	95	215
Minulla on vahva oikeudentaju	91	207
Haluan toimia toisten kannalta oikein	84	191
Tavoittelen parasta mahdollista ratkaisua	83	188
Pohdin ongelmaa yleensä joka puolelta	81	185
Pyrin välttämään riitoja	85	193



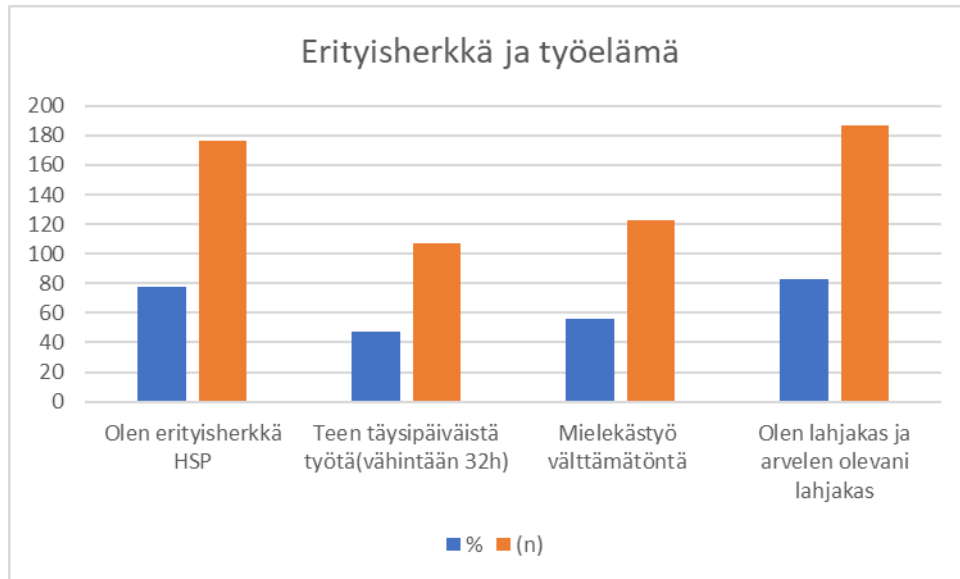
KUVIO 1. HSP-persoonan piirteet (Liite 1, 6–10).

6.1.3 Stressin aiheuttaja erityisherkkälle

Tutkimukseen osallistuvista 78 % tunnisti olevansa erityisherkkä ja 22 % oletti olevansa erityisherkkä. Mielekästä työtä välttämättömänä piti 56 % ja 83 % koki olevansa lahjakas tai arveli olevansa lahjakas. (Taulukko 4. Kuvio 2.)

TAULUKKO 4. Erityisherkkä ja työelämässä (liite 1, 3, 12–14).

Erityisherkkä ja työelämä		
	%	N=227
Olen erityisherkkä HSP	78	176
Teen täysipäiväistä työtä (vähintään 32h)	47	107
Mielekästyö välttämätöntä	56	123
Olen lahjakas ja arvelen olevani lahjakas	83	187



KUVIO 2. Erityisherkkä ja työelämässä (liite 1, 3, 12–14).

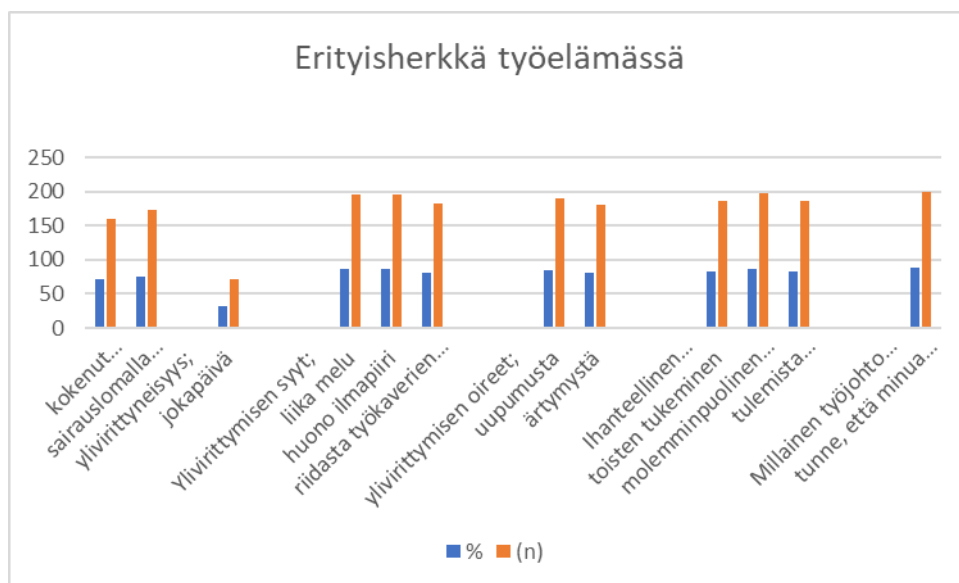
6.1.4 Työuupumukseen johtavat tekijät

Taulukko 5. sekä kuvio 3. osoittavat, että erityisherkkistä 72 %. (Bergsma 2018, 16.) on kokenut työuupumuksen, mutta kuitenkin 76 % on ollut vähemmän sairauslomilla kuin muut työkaverit. Suuren työuupuneisuuden perusteella voisi olettaa lukujen olevan juuri toisin päin eli 76 % olisi ollut enemmän sairauslomalla kuin työkaveri koska työuupumusprosentti on kuitenkin niinkin korkea kuin 72 %.

TAULUKKO 5. Erityisherkkä ja työelämässä (Liite 1, 16–20, 23).

Erityisherkkänä työelämässä	%	N=227
kokenut työuupumuksen	72	160
sairauslomalla vähemmän kuin muut työkaverit	76	172
ylivirittyneisyys;		
joka päivä	32	72
Ylivirtymisen syyt;		
liika melu	86	195
huono ilmapiiri	87	196
riidat työkaverien kanssa	81	183
ylivirtymisen oireet;		
uupumusta	84	189

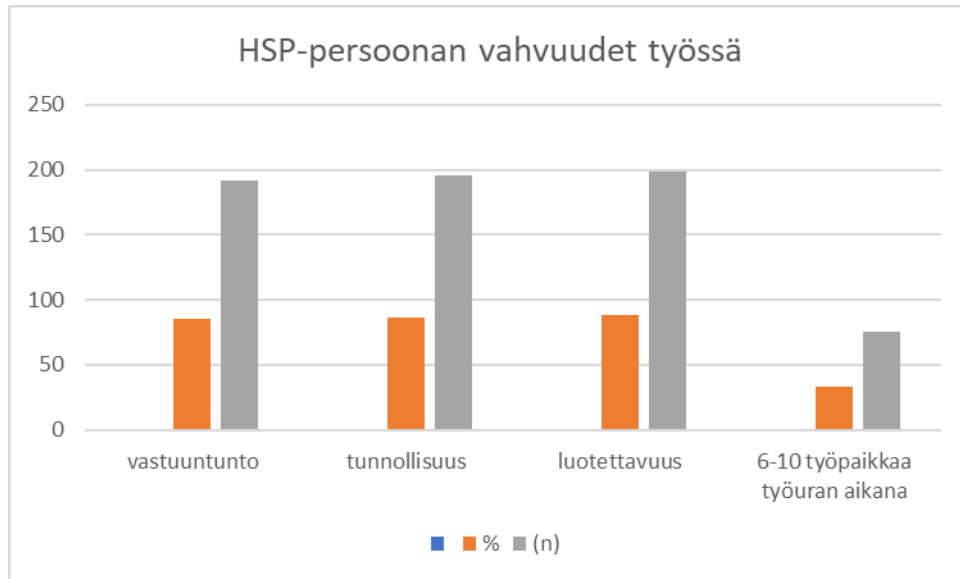
ärtymystä	80	180
Ihanteellinen työyhteisö;		
toisten tukeminen	82	187
molemminpuolinen luottamus	87	198
tulemista ymmärrettyksi	82	187
Millainen työjohto saa suoritutumaan parhaiten;		
tunne, että minua ymmärretään	88	199



KUVIO 3. Erytyisherkkä työelämässä (Liite 1, 16–20, 23).

6.1.5 Erytyisherkkän mahdollisuudet työelämässä

Tutkimus osoittaa, että erityisherkkistä 85–88 % kokivat olevansa vastuuntuntoisia, tunnollisia sekä luotettavia työelämässä. Vain 33 % on vaihtanut työpaikkaa 6–10 kertaa työuran aikana (Kuvio 4.)



KUVIO 4. HSP-persoonan vahvuudet työssä (Liite 1, 12,15).

6.1.6 Tutkimuksen yhteenveto

Tutkimustulokset osoittavat, että tietoisuus erityisherkkyydestä olisi hyvä saavuttaa jo varhaisessa ikävaiheessa, jotta haasteet olisivat pienemmät sekä helpommin hallittavissa työelämässä. Tutkimuksessa osallistuneiden ikäjakauma painotui lähemmäksi keski-ikää, josta voikin päätellä, että erityisherkkyySPIIRRE ei ole vielä riittävästi tiedostettu nuorten keskuudessa. Kuitenkin erityisherkkyyden hallinnan kannalta, olisi mahdollisimman varhainen tiedostaminen tärkeää.

Erytyisherkkyyttä saatetaan tunnistaa vasta myöhäisemmässä iässä, kun takana on jo pitkä haastava työura tai saattaa olla jo merkkejä työuupumuksesta tai ehkä jo useampi työuupumusvaihe takana. Työuupumuksen taustalla saattaa olla erityisherkkälle hyvin vahingollisia työskentelytapoja esim. työskentelyä avokonttorissa, meluisassa paikassa tai vuosia kestänyt työskentely haastavassa työympäristössä tai työyhteisössä.

Rauhalan holistinen ihmiskäsityksen mukaisesti tiedostamaton esim. erityisherkkyyttä voi muuttua tiedostetuksi, jos ihminen osaa suunnata huomionsa tiedostamattomiin, tai prereflektiivisiin (esikielellisiin kokemuksiin), joiden merkityssisältö ja -suhde on vielä hämärää. Jäsentämällä kokemustensa merkitystä voi tiedostamaton tulla tietoiseksi (Anttila 2009, 86).

Erityisherkkyyks on tapa myös sanoittaa tuntemuksia ja rajoitteita, joita normaalia herkempi hermosto saa meissä aikaiseksi. Erityisherkkyydestä puhuttaessa onkin Elaine Aron lausunut hyvin erityisherkkyyttä konkretisoivan käsitteen, ”Olemme ihmisiä, jotka kuljemme kuin eri taajuuksilla” (Aron 2013).

Erityisherkkyyks sekä moni muukin erityispiirre ihmisissä usein luetaan heikkoudeksi, vaikka itse koen ja Bergsman tutkimuskin (Liite 1) osoittaa, että ihmisten erilaisuudessa on paljon vahvuuksia, joita pitäisi rohkeasti tuoda esiin tiedostamalla ja hyväksymällä erityispiirteet. Näin varmistetaan myös tällaisten ihmisten paikka yhteiskunnassa.

Bergsman tutkimuksen tulosten mukaan persoonallisuustekijöillä oli vaikutusta hyvinvointiin sekä itsenäisesti että yhdessä työolojen kanssa, kuten Jari Hakanen on myös julkarissaan todennut. Lisäksi osoittautui, että yksityiselämän kuormitusten tavoin monet persoonallisuustekijöiden yhteydet hyvinvointiin muodostuivat merkityksellisiksi vasta silloin, kun työolot oli koettu kohtuuttomiksi (Hakanen 2018, 162–163).

Bergsman tulosten keskeisenä johtopäätöksenä onkin helppo todeta ja päätyä samaan lopputulemaan, kuten Ollila ja Kujala omassa tutkimuksessaan Moninaisuus työelämässä ja johtamisessa – erityishervät persoonat työssä. Töitä on suunniteltava ja johdettava niin, että erilaisia persoonallisuuspiirteitä omaavat työntekijät voivat selviytyä töistään uupumatta (Ollila & Kujala, 2020).

7 HSP-ÄLYSOVELLUSPROTO

7.1 Vaatimusmäärittely

Tämän vaatimustenmäärittelyn tarkoituksena on kuvata HSP-sovelluksen ohjelmiston pääpiirteet sekä tärkeimmät toiminnot. Dokumentti määrittelee sovelluksen ei-toiminalliset ominaisuudet sekä rajoitukset (liite 2). Toteutusta tarkastellaan käyttöliittymän, rajapintojen sekä muiden teknisten vaatimusten kautta sekä tarkoitukseni on suunnitella sovellusprotosta selkeillä intuitiivisesti toimivilla toiminnoilla käyttäjäystävällisen käyttöä (liite 3), (liite 4).

Sovelluksen käytettävyys kuvaillaan "user story" muodossa, jossa kuvaillaan sovelluksen toiminnallisuus sekä miten käyttäjä käyttää sovellusta. "user story" muodostaa toiminnalliset vaatimukset, jotka ovat ohjelmistokehittäjille tärkeä työkalu. Lopullisessa sovelluksessa ulkoasun ja syöttökenttien tyyppin valinnan tekee käyttöliittymäsuunnittelija Androidin/iOSin tyylioppaan (esim. Material designin <https://material.io/design>) mukaisesti.

HSP-sovelluksen "user story";

- Kirjautuminen; Sovelluksen käyttäjä lataa sovelluksen esim. Play-sovel-luskaupasta. Sovellukseen kirjautuminen tapahtuu kirjautumissivulla (liite 4,1), joka on sovelluksen ensimmäinen näkymä. Kirjautuminen tapahtuu vahvalla tunnistautumisena mobiilivarmenteella. Mobiilivarmenne sijaitsee kännykän SIM-kortissa, joka on helppo ottaa käyttöön. Kirjautumisen jäl-keen avautuu valikkosivu, josta voi haluttua toimintoa painamalla valita seuraavan toiminnon.
- Toimintovalikon ensimmäisenä toimintona on "erityisherkkyyks". Painamalla valikkoa avautuu tietopaketti erityisherkkyydestä, jossa on mahdollisuus tutustua käsitteeseen erityisherkkyyks. (liite 4, 2,3). Paluu sivustolta alkunäyttöön (toimintovalikko) tapahtuu näytön alakulmassa olevaa nuolinäppäintä painamalla.

- Toiminnolla ”tee testi” avautuu mahdollisuus testata Aronin kehittämällä erityisherkkyyks testillä oma mahdollinen erityisherkkyyks (liite 4, 2,4). Testin jälkeen paluu valikkosivustolle tapahtuu nuolinäppäintä käyttäen.
- Kolmantena toimintona ”liity jäseneksi” voit liittyä HSP Suomi ry yhdistyksen jäseneksi, jotta pääset hyödyntämään yhdistyksen tarjoamia vertaistukipalveluja. Jäsenkirjautumiseen tarvitaan henkilö- ja yhteystiedot sekä varmistus täysi-ikäisyydestä ja alaikäiselle lupa liittyä jäseneksi huoltajalta. Rekisteröidyltä kysytään myös suostumusta käyttää hänen tietojaan yhdistyksen viestinnässä sekä jäsenmaksun suorittamiseen (GDPR-mukaisesti) (liite 4, 2,5,6). Jäsenkirjautumisen jälkeen paluu valikkonäkymään tapahtuu nuolinäppäintä painamalla myös siinä tapauksessa, vaikka et liittisikään jäseneksi.
- Viimeinen osio ”palautuminen” sisältää palautumiseen ohjaavan mindfulness- tai joogaharjoitteen. Harjoite on luotu nettisivustolle, jonka saa palautumistoimintoa painamalla auki (liite 4, 2,7). Ohjelman suoritettuasi voit palata alkunäyttöön valikkosivustolle nuolinäppäintä käyttäen.

7.1.1 Määritelmät, termit ja lyhenteet

GDPR = Euroopan Unionin yleinen tietoturva-asetus

VPN = Virtual Private Network, virtuaalinen erillisverkko

HTTPS = Hypertext Transfer Protocol Secure, HTTP-protokollan ja TLS/SSL-protokollan yhdistelmä TLS = Transport Layer Security, salausprotokolla, jolla suojataan Internet-sovellusten tietoliikenne IP-verkkojen yli (SteelKiwi Inc. 2018).

7.1.2 Sovelluksen tarkoitus ja kattavuus

Sovelluksen avulla on tarkoitus tavoittaa mahdollisimman moni erityisherkkä ihminen sekä mahdollistaa vertaistuen saanti. Olisi hyvin tärkeätä, että erityisherkkyyks piirteet tunnistettaisiin mahdollisimman nuorena, jotta elämänlaatu ja työkyky pysyisi hyvänä koko ihmisen elinkaaren. Sovelluksen avulla on myös tarkoitus lisätä erityisherkkyyden tunnettavuutta ja ymmärrystä yhteiskunnassa. Nyky-yhteiskunnassa sovellukset lisäävät asioiden helppoa tavoitettavuutta sekä toiminnallisuutta, jota tarvetta myös tämä HSP-sovellus on tarkoitettu palvelemaan.

Nykypäivänä enenevässä määrin ihmiset käyttävät ja lataavat erinäisiä älypuhelinsovelluksia helpottamaan jokapäiväistä elämäänsä. Tätä tarvetta palvelemaan myös HSP-sovellusproto on kehitetty.

7.1.3 Tuote ja ympäristö

Asiakas voi ladata HSP-sovelluksen omaan mobiililaitteeseensa sekä sovelluksen sisältö on tuotettu asiakasnäkökulmasta. Sovelluksen ensisijainen tarkoitus on auttaa erityisherkkää selviytymään arjessa, työssä sekä omassa elinympäristössään. Sovelluksen tarkoitus on helpottaa erityisherkkyyden tiedostamista ja -tunnistamista sekä toimia vertaistuen mahdollistajana HSP-Suomi ry:n avulla.

7.1.4 Sovelluksen kehitysprosessi

Sovellus sisältää neljä eri toimintoa. Tietopaketti osio erityisherkkyydestä, joka mahdollistaa perehtymisen erityisherkkyyteen. Toisena toimintona sovellukseen tulee mahdollisuus tehdä Elaine Aronin erityisherkkyydesti. Kolmas osio mahdollistaa liittymisen HSP Suomi ry yhdistyksen jäseneksi sekä neljäntenä toimintona palautumiseen ohjaava toiminto, mindfulness-ohjelma.

Sovelluksen pitää mahdollistaa käyttäjämäärien kasvu sekä sen on oltava toimintavalmiudessa ympäri vuorokauden. Käyttäjien pitää luottaa sovellukseen, joten sen tietoturvallisuus pitää olla mahdollisimman laajasti huomioitu. Sovelluksen suunnittelun, toteutuksen ja kehityksen pitää olla asiakaslähtöistä.

Sovellus kehitetään Evolutiivisen prototyypin kehittämismenetelmällä, joka on erityisen käyttökelpoinen, kun vaatimukset muuttuvat nopeasti. Sovellusalueen ollessa tuntematon kehittäjille ja asiakkaille on evolutiivinen protoilu hyvä lähtökohta projektin läpiviemiseksi. (McConnell 2002, 147.)



KUVA 1. Evolutiivinen protoilu (McConnell 2002, 147).

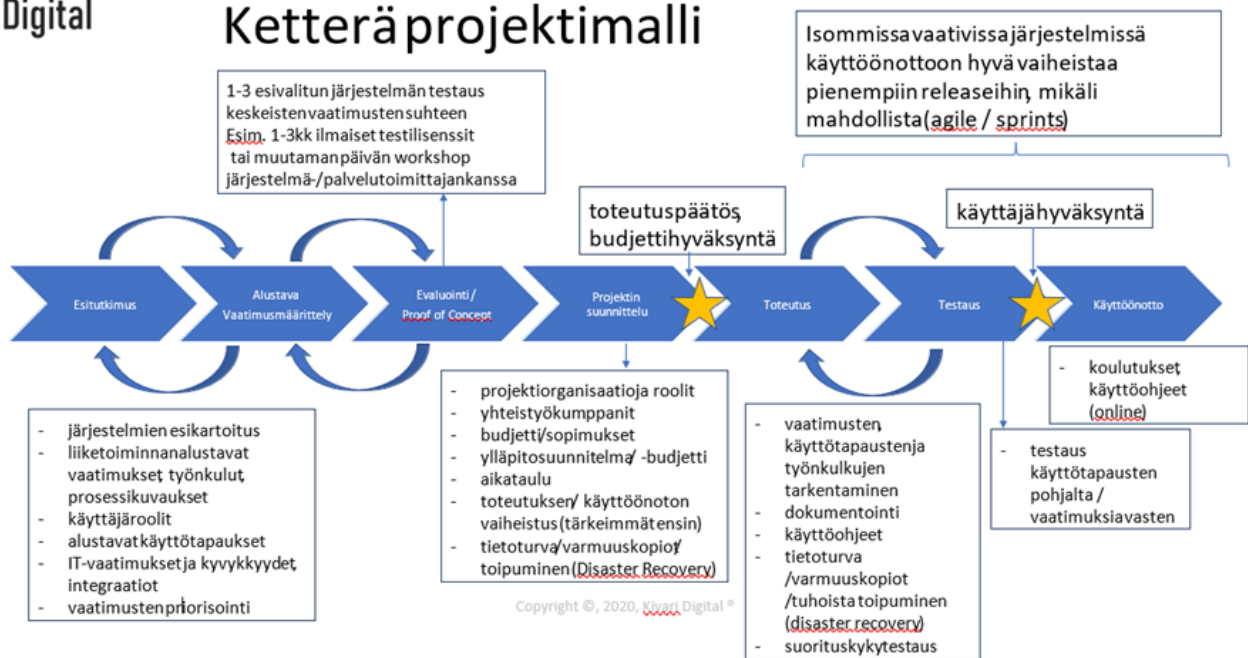
Sovelluskehitys toteutetaan Agile Manifeston periaatteella ketterän kehitysmallin mukaisesti, joita menetelmiä edistää ja ajaa Agile Alliance järjestö (Agile Alliance 2001).

Hyvä esimerkki ketterästä kehitysmallista on Kivari Digital sivustolta ladattava ilmainen ketterä IT-kehitysmalli, joka toteuttaa Agilen periaatteita. Projektimallissa yhdistyy perinteinen vesiputousmalli (Waterfall) ja moderni ketterä kehitys (Agile). Malli on useiden käytännön projektien pohjalta toimivaksi todettu ja takaa parhaan, toimivan ja laadukkaan lopputuloksen. (Kivari Digital, Ketteräprojektimalli.)

Vesiputousmallissa projekti kulkee järjestyksessä tiettyjen vaiheiden kautta, ohjelmistoideasta järjestelmätestaukseen. Projekti pitää katselmuksen jokaisen vaiheen lopussa päättääkseen, onko se valmis etenemään seuraavaan vaiheeseen. Jos katselmuksessa todetaan, että projekti ei ole valmis seuraavaan vaiheeseen, se pysyy samassa vaiheessa, kunnes on valmis. (McConnell 2002, 136.)

Vesiputousmalli on dokumenttiohjautuva, mikä tarkoittaa sitä, että vaiheesta toiseen kulkevat tärkeimmät työtulokset ovat dokumentteja. Puhtaassa vesiputouksessa vaiheet ovat myös epäjatkuvia-eli ne eivät ole päällekkäisiä. (McConnell 2002, 136.)

Ketterä projektimalli



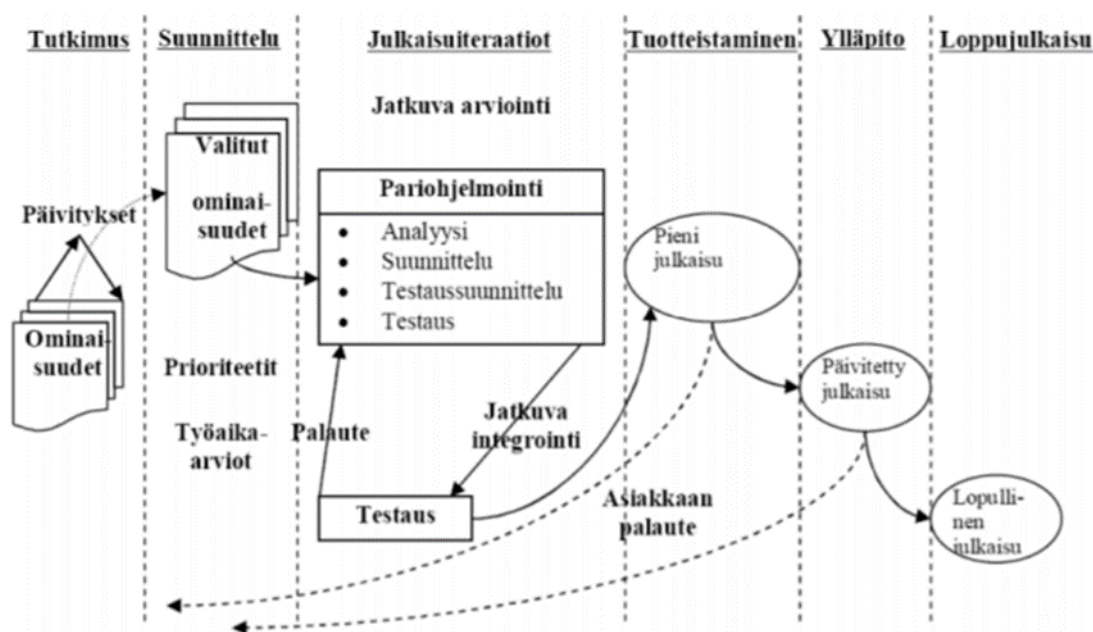
KUVA 2. Ketterä projektimalli (Kivari Digital, Ketterä projektimalli).

Agile Alliance – järjestön ”peruskirja” korostaa neljää perusarvoa ohjelmistokehityksessä:

1. Yksilöitä ja vuorovaikutusta, enemmän kuin prosesseja ja työkaluja
2. Toimivaa sovellusta, enemmän kuin kattavaa dokumentaatiota.
3. Asiakasyhteistyötä, enemmän kuin sopimusneuvotteluja
4. Muutokseen reagoimista, enemmän kuin alkuperäisen suunnitelman noudattamista.

”Vaikka oikeanpuoleisilla asioilla onkin arvoa, me arvostamme enemmän vasemman puoleista” (AgileManifesto 2001).

Opinnäytetyössäni on tarkoitus saattaa sovellus protovaiheeseen. Valmiin sovelluksen markkinoille saattamiseen tarvitaan sovelluskehityksen asiantuntijayritys. Sovelluskehityksen asiantuntijayritys pystyy käyttämään opinnäytetyötä esim. XP – menetelmän (Extreme Programming) tarinakorttina, jolla pystytään mallintamaan ohjelmisto mahdollisimman tehokkaasti (Abrahamsson ym. 2002).



KUVA 3. XP-menetelmän prosessikuvaus (Tapio 2010, 49).

7.2 Ei-toiminnalliset vaatimukset

Käyttäjä käyttää sovellusta päivittäin omassa arkiympäristössään. Käyttäjä voi olla kuka vain asiasta kiinnostunut henkilö. Sovellus on intuitiivinen, helppokäyttöinen ja selkokielenen sekä painikkeet ovat yksinkertaiset (liite 4).

Sovellus pyrkii tavoittamaan ihmiset, jotka kokevat erinäisiä haasteita työ- sekä elinympäristössään. Lisäksi sovelluksella on tarkoitus parantaa elämänlaatua ja ymmärrystä erityisherkkien erityispiirteistä. Sovellus parantaa erityisherkkien tavoitettavuutta sekä mahdollistaa vertaistuen HSP Suomi ry yhdistyksen avulla.

Sovelluksen on tarkoitus kerätä henkilöiden henkilötietoja yhdistyksen toimintaan, vertaistukeen sekä jäsenmaksuun liittyvää viestintää varten. Rekisteritietojen keräämisessä sekä henkilötietojen käsittelyssä on noudatettava aina tietosuojalainsäädännön mukaisia tietosuojaperiaatteita.

Tietosuojaperiaatteiden mukaan henkilötietoja on:

- käsiteltävä lainmukaisesti, asianmukaisesti ja rekisteröidyn kannalta läpinäkyvästi
- käsiteltävä luottamuksellisesti ja turvallisesti
- kerättävä ja käsiteltävä tiettyä, nimenomaista ja laillista tarkoitusta varten
- kerättävä vain tarpeellinen määrä henkilötietojen käsittelyn tarkoitukseen nähden
- päivitettävä aina tarvittaessa – epätarkat ja virheelliset henkilötiedot on poistettava tai oikaistava viipymättä
- säilytettävä muodossa, josta rekisteröity on tunnistettavissa ainoastaan niin kauan kuin on tarpeen tietojenkäsittelyn tarkoitusten toteuttamista varten. (Tietosuojavaltuutetun toimisto.)

7.2.1 Yleiset rajoitteet ja tietoturva

Sovellus soveltuu alkuvaiheessa kahdelle käytetyimmälle mobiililaitteen käyttöjärjestelmille (Android ja iOS). Tietoturvassa otetaan huomioon myös tunnistautumismekanismit, kuten käyttäjän vahva tunnistautuminen.

Tiedonsiirto noudattaa HTTPS sovellusprotokollaa. HTTPS tunneloidaan turvallisen SSL/TLS-salausprotokollan läpi. Tämä suojaa viestiliikennettä ja takaa tietojen eheyden verkossa, mikä vähentää salakuuntelun mahdollisuuksia. (SteelKiwi Inc. 2018).

Palomuuuri järjestelmänä toteutetaan joko ohjelmisto- tai laitteistopohjaisesti. Se valvoo verkkojen välillä kulkevaa tietoliikennettä ja suojaa tietokonetta ulkopuolelta tulevilta hyökkäyksiltä. Perusedellytyksenä on, että kaikki verkkoliikenne kulkee palomuurin läpi ja että ainoastaan haluttu verkkoliikenne päästetään läpi. (Viljanen 2018.)

Palomuuuri estää lisäksi palveluihin kohdistuvat hyökkäykset sekä erilaisia reititys- ja lähdeosoitteen väärennykseen perustuvia hyökkäystapoja. Hyvin konfiguroitu

palomuri suodattaa kaiken verkkoliikenteen ja oletusarvoisesti kieltää kaiken liikenteen. Suodatussäännöillä määritellään erikseen, mikä liikenne sallitaan ja mikä ei. Suodatussäännöt toimivat täten poikkeuksina oletussääntöön, jossa kaikki kielletään. Mikäli kaiken kieltävää oletussääntöä ei olisi, toimisi palomuri ennemminkin reitittimen tavoin ja sallisi tällöin kaiken liikenteen. (Viljanen 2018.)

Laitteen fyysinen sijainnin suojaus tehdään VPN (Virtual Private Network) eli virtuaalisella erillisverkolla. VPN avulla salataan dataliikenne tunnelointiprotokollaa hyödyntäen. Tietoliikenne kulkee putkessa suojatulle palvelimelle ja vasta sitten sivustolle tai sovellukseen. VPN-palvelin voi sijaita missä päin maailmaa tahansa. (Solla K 2017.)

Digitaalisille sovelluksille on määritelty laissa digitaalinen allekirjoitus vaatimus ennen sovelluksen julkaisua, eIDAS-asetuksella (EU) 910/2014. **Sähköisellä leimalla** voidaan luoda automatisoituja järjestelmäallekirjoituksia, joiden avulla varmennetaan allekirjoitetun asiakirjan, koodin, sovelluksen tai muun binääritiedoston eheys ja alkuperä. Järjestelmäallekirjoituksessa leiman luoja on aina oikeudellinen henkilö. Kaikki mobiililaitteet vaativat toimivan allekirjoituksen ennen kuin sallivat sovelluksen asentamisen. Sovelluskaupat eivät kuitenkaan hyväksy allekirjoittamattomia ohjelmia. (Traficom.)

Aikaisemmin EU-tasolla oli säädetty vain sähköisestä allekirjoituksesta. eIDAS-asetuksella (EU) 910/2014 on laajennettu luotettavuusvaatimuksia useisiin muihin verkkopalveluissa käytettäviin toimintoihin, joita kutsutaan asetuksessa luottamuspalveluiksi (trust services). Suurin osa luottamuspalveluista on käyttäjille näkymättömissä palvelujen rakenteissa. eIDAS-asetusta alettiin soveltaa 1.7.2016 ja se toi valvonnan piiriin sähköisen allekirjoituksen lisäksi sähköiset leimat, sähköiset aikaleimat, sähköiset rekisteröidyt jakelupalvelut ja verkkosivustojen todentaminen. (Traficom.)

eIDAS-asetus tarjoaa palveluntarjoajille mahdollisuuden osoittaa selkeästi, että sen verkkopalveluita varten tarjoama tuote tai toiminto on luotettava. Luottamuspalveluiden tarjoajat voivat halutessaan hakea palvelulleen viranomaishyväksyntää. (Traficom.)

7.2.2 Suorituskyky ja vasteajat

HSP-sovelluksen vasteaika esimerkiksi valinnasta hakutulokseen on korkeintaan 3 sekuntia. Edellä kuvattu suorituskyky toteutuu, kun sovelluksella on yhtäaikaista käyttäjiä 10000 henkilöä. Suorituskyvyn kasvattaminen on mahdollista sovelluksen käyttöönoton ja käyttäjien lisääntymisen myötä.

7.2.3 Saavutettavuus, suojaukset, ylläpidettävyys

HSP-sovellus on saatavilla läpi vuorokauden. Tietoturva on kriittinen ominaisuus sovelluksessa käsiteltävän tiedon arkaluonteisuuden ja korkean suojaustason takia. Sovelluksen kautta mahdollisuuteen liittyä HSP suomi ry jäseneksi noudatetaan käyttäjään liittyvän tiedon saatavuuden, luottamuksellisuuden sekä eheyden osalta EU:n tietosuoja-asetusta (GDPR) ja uudistettua tietosuojalakia. (Finlex, 2018.) Tietosuojalakia sovelletaan henkilötietojen käsittelyyn, joka tapahtuu Euroopan unionin alueella sijaitsevaan rekisterinpitäjän tai henkilötietojen käsittelijän toimipaikkaan liittyvän toiminnan yhteydessä, sovelletaan Suomen lakia, jos rekisterinpitäjän toimipaikka sijaitsee Suomessa. (Finlex 2018.)

Jos henkilötietojen käsittelyyn sovelletaan vieraan valtion lakia ja sen nojalla poiketaan tietosuoja-asetuksen 89 artiklan 2 kohdan mukaisesti rekisteröidyn suojaksi säädetyistä oikeuksista, jäljempänä 31§:ssä rekisteröidyn suojaksi säädetyjä suojatoimia on kuitenkin noudatettava lainvalinnasta riippumatta. (Finlex 2018.)

Sovellukseen kirjaututaan mobiilitunnisteella, joka noudattaa vahvaa sähköistä tunnistautumista. Vahvan sähköisen tunnistamisen avulla kuluttajat voivat turval-

lisesti vahvistaa henkilöllisyytensä erilaisissa sähköisissä palveluissa ja sähköisten asiointipalveluiden tarjoajat voivat tunnistaa asiakkaansa. (Traficom, sähköinen tunnistaminen.)

Suomessa on kahdenlaisia vahvan sähköisen tunnistamisen palveluntarjoajia;

- Tunnistusvälineen tarjoaja tarjoaa tunnistusvälineitä käyttäjille
- Tunnistusvälityspalvelu myy tunnistuspalvelua asiointipalveluille
- Sama palveluntarjoaja voi halutessaan toimia sekä välineen että välityspalvelun tarjoajana.

Vahva sähköinen tunnistuspalvelu voi olla varmuustasoltaan joko korotettu tai korkea. (Traficom, sähköinen tunnistaminen.)

Sovelluksen määritellyt ohjelmapäivitysten ja varmuuskopioinnin frekvenssit mahdollistavat omalta osaltaan sovelluksen helpon ylläpidettävyyden. Uusien käyttäjien lisääminen tulee olla vaivatonta ja olosuhteiden muuttuessa muutosten lisääminen tai päivittäminen sovellukseen täytyy olla suhteellisen helppoa.

7.2.4 Suorituskyky ja vasteajat

HSP-sovelluksen vasteaika esimerkiksi valinnasta hakutulokseen on korkeintaan 3 sekuntia. Edellä kuvattu suorituskyky toteutuu, kun sovelluksella on yhtäaikaista käyttäjiä 10000 henkilöä. Suorituskyvyn kasvattaminen on mahdollista sovelluksen käyttöönoton ja käyttäjien lisääntymisen myötä.

7.2.5 Saavutettavuus, suojaukset, ylläpidettävyys

HSP-sovellus on saatavilla läpi vuorokauden. Tietoturva on kriittinen ominaisuus sovelluksessa käsiteltävän tiedon arkaluonteisuuden ja korkean suojaustason takia. Sovelluksen kautta mahdollisuuteen liittyä HSP suomi ry jäseneksi noudatetaan käyttäjään liittyvän tiedon saatavuuden, luottamuksellisuuden sekä eheyden osalta EU:n tietosuoja-asetusta (GDPR) ja uudistettua tietosuojalakia. (Finlex,

2018.) Tietosuojalakia sovelletaan henkilötietojen käsittelyyn, joka tapahtuu Euroopan unionin alueella sijaitsevaan rekisterinpitäjän tai henkilötietojen käsittelijän toimipaikkaan liittyvän toiminnan yhteydessä, sovelletaan Suomen lakia, jos rekisterinpitäjän toimipaikka sijaitsee Suomessa. (Finlex 2018.)

Jos henkilötietojen käsittelyyn sovelletaan vieraan valtion lakia ja sen nojalla poiketaan tietosuojasetuksen 89 artiklan 2 kohdan mukaisesti rekisteröidyn suojaksi säädetyistä oikeuksista, jäljempänä 31§:ssä rekisteröidyn suojaksi säädetyjä suojatoimia on kuitenkin noudatettava lainvalinnasta riippumatta. (Finlex 2018.)

Sovellukseen kirjaudutaan mobiilitunnisteella, joka noudattaa vahvaa sähköistä tunnistautumista. Vahvan sähköisen tunnistamisen avulla kuluttajat voivat turvallisesti vahvistaa henkilöllisyytensä erilaisissa sähköisissä palveluissa ja sähköisten asiointipalveluiden tarjoajat voivat tunnistaa asiakkaansa. (Traficom, sähköinen tunnistaminen.)

Suomessa on kahdenlaisia vahvan sähköisen tunnistamisen palveluntarjoajia;

- Tunnistusvälineen tarjoaja tarjoaa tunnistusvälineitä käyttäjille
- Tunnistusvälityspalvelu myy tunnistuspalvelua asiointipalveluille
- Sama palveluntarjoaja voi halutessaan toimia sekä välineen että välityspalvelun tarjoajana.

Vahva sähköinen tunnistuspalvelu voi olla varmuustasoltaan joko korotettu tai korkea. (Traficom, sähköinen tunnistaminen.)

Sovelluksen määritellyt ohjelmapäivitysten ja varmuuskopiointin frekvenssit mahdollistavat omalta osaltaan sovelluksen helpon ylläpidettävyyden. Uusien käyttäjien lisääminen tulee olla vaivatonta ja olosuhteiden muuttuessa muutosten lisääminen tai päivittäminen sovellukseen täytyy olla suhteellisen helppoa.

8 KÄYTETTÄVYYS, KÄYTÖN TEHOKKUUS JA - TYYTYVÄISYYS

Sovellusta on tarkoitus käyttää osana jokapäiväistä arkea, joten sen käytön on oltava vaivatonta. Käyttäjätyytyväisyys otetaan huomioon ottamalla asiakkaat testausvaiheessa mukaan. Käyttäjätyytyväisyyttä sekä sovelluksen käytettävyyttä mitataan ketterän kehitysmallin mukaisesti sovelluksen koko elinkaaren aikana, mikä mahdollistaa tuotteen jatkuvan kehittämisen. Käytettävyyden kokonaisuutta arvioidaan Jakob Nielsenin kriteereiden pohjalta.

Käytettävyys on **laatuominaisuus**, joka arvioi, kuinka helppoja käyttöliittymiä käytetään. Sana "käytettävyys" viittaa myös menetelmiin, joilla parannetaan helpokäyttöisyyttä suunnitteluprosessin aikana.

Käytettävyys määritellään **viidellä laatuominaisuudella**:

- **Oppiminen:** Kuinka helppoa on, että käyttäjät suorittavat perustehtäviä, kun he kohtaavat suunnittelun ensimmäisen kerran?
- **Tehokkuus:** Kun käyttäjät ovat oppineet suunnittelun, kuinka nopeasti he voivat suorittaa tehtäviä?
- **Mieleen:** Kun käyttäjät palaavat suunnitteluun sen jälkeen, kun he eivät käytä sitä, kuinka helposti he voivat palauttaa taitoa?
- **Virheet:** Kuinka monta virhettä käyttäjät tekevät, kuinka vakavia nämä virheet ovat ja kuinka helposti he voivat toipua virheistä?
- **Tyytyväisyys:** Kuinka miellyttävää on käyttää suunnittelua? (Nielsen J. 2012.)

9 SOVELLUKSEN MARKKINOILLE SAATTAMINEN

Sovellus on mahdollista tuoda markkinoille ja rahoittaa esim. sovellusta käytettäessä sivustoille myytävistä hyvinvointiyritysten mainoksista ja palveluista esim. jooga-, sekä pilates studiot voisivat mainostaa palveluitaan sivustoilla tai hyvinvointiyritykset voivat mainostaa sovellusta sivustoillaan.

Freemium-mallissa ohjelma itsessään on ilmainen, mutta se on mainoksilla tuettu. Mainos on tyypillisesti banneri, joka ilmestyy sovelluksen käytön aikana ruudulle. Mainoksen sijoittaminen on kehittäjästä kiinni, sillä se voi ilmestyä esimerkiksi aloitusvalikossa tai kesken sovelluksen käytön ja voi olla ruudulla hetken aikaa tai pysyvästi. (Murphy 2009.)

10 POHDINTA

10.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Bergsman tutkimus osoitti, että tutkimukseen osallistuvien ikäjakauma oli lähempänä keski-ikää, joka osaltaan osoittaa, että tietoisuus erityisherkkyydestä tunnustetaan vasta varhempina ikävuosina. Kuitenkin olisi hyvin tärkeätä, että erityisherkkyyksiä tiedostettaisiin jo varhaisina ikävuosina, jotta olisi paremmat mahdollisuudet selviytyä ominaisuuden kanssa arjessa sekä työelämässä.

Elaine Aron on kirjallisuudessa todennut, että jatkuva ympäristön havainnointi ja ärsykkeet saattavat ajaa erityisherkin helpommin kuin muut ylivilittyneeseen tilaan. Usein se, mikä saa suurimman osan ihmisistä hyvin virittyneeseen tilaan, saa erityisherkin suorastaan uupumaan. (Aron 2013, 37.)

Bergsman tutkimuksen tulokset sekä kirjallisuudessa esitetyt HSP-persoonan piirteet osoittavat tutkimuksen sekä kirjallisuuden esitettyjen seikkojen yhdenmukaisuuden. Tutkimuksen mukaan 33 % erityisherkkistä kokevat päivittäin ylivilittymistä, joka pitkään jatkuvana laskee uskoa omaan kykyihin ja sen myötä aiheuttaa uupumista (Taulukko 5).

Tutkimukseen osallistuneista 85–88 % kokivat omaavansa voimakkaan tunnollisuuden ja vastuuntunnon työssään, joka toisaalta on erityisherkin mahdollisuus, mutta samalla haaste. Henkilön koherenssin (sisäinen johdonmukaisuus) kannalta voimakas vastuuntunto piirteenä saattaa olla Jari Hakasen tutkimuksen (Persoonallisuustekijät: hyvinvoinnin voimavara vai uhka?) mukaan yhteydessä työuupumukseen. Erityisherkkien henkilöiden koherenssi voi olla hyvinkin voimakas, mutta voimakas vastuuntunto sekä tunnetilojen ja häiriötekijöiden herkkä aistiminen ympärillä saavat helposti erityisherkin ylivilittyneeksi. Ylivilittyminen taas pitkään jatkuessa johtaa työuupumukseen. (Hakanen 2018, 138–163.)

Koherenssin tunne on teorian mukaan noin 30 vuoden ikään mennessä vakiintuva ja sen jälkeen suhteellisen pysyvä persoonallisuuden piirre (Antonovsky,

1987). Antonovskyn (1987) määritelmän mukaan ”koherenssin tunne on kokonaisvaltainen suuntautuneisuus, joka ilmaisee, missä määrin yksilöllä on pysyvä mutta samalla dynaaminen luottamuksen tunne”. (Hakanen 2008, 142.)

Erityisherkillä saattaa olla työssään kykyjä ja talenttisuutta, joita työelämässä mielellään hyödynnetään. HSP-persoonaa voi suoriutua haastavista ja suurestakin työmäärästä, jos hän tiedostaa omat luonteenpiirteensä ja osaa huolehtia palautumisestaan. Voimakas tunnollisuus ja vastuuntunto ovat erityisherkan piirteitä, jotka voivat ajaa helposti työuupumukseen. HSP- piirteiden tunnistaminen onkin tärkeää, jotta osaa huolehtia palautumisestaan ja välttyä uupumiselta (Hakanen 2018, 138–163).

Erityisherkkien työtyytyväisyyteen vaikuttavat työn tekemiseen liittyvä joustavuus, monipuolisuus, työn vaihtelevuus, ja merkitykselliseksi kokeminen. Jenni Karppisen pro gradu- tutkielman mukaan työn merkityksellisyyden tunne syntyy erityisherkillä siitä, että työ merkityksellistä muille eli hän pystyy jotenkin auttamaan muita työn kautta. (Erityisherkkyyden työelämässä opas 2019, 4.) Bergsman tutkimuksen tulokset osoittavat, että yksi stressin aiheuttaja erityisherkillä voi olla työ, jossa ei saa toteuttaa itseään tai ei ole riittävän mielekästä. Erityisherkkät ovat hyvin tunnollisia työorientoituneita ihmisiä, joilla on suuria vaatimuksia työlleen.

Tutkimukseen osallistuneista on kokenut työuupumuksen; kyllä parhaillaan 18 % + kyllä aiemmin 54 %. Kuitenkin 76 % on ollut vähemmän sairauslomilla kuin muut työkaverit. Suuren työuupuneisuuden perusteella voisi olettaa lukujen olevan juuri toisin päin eli 76 % olisi ollut enemmän sairauslomalla kuin työkaveri koska työuupumusprosentti (parhaillaan+ aiemmin kokeneet) kuitenkin on niinkin korkea kuin 72 %. Tämän ristiriitaisuuden varmasti selittää korkea erityisherkkien tunnollisuus ja vastuuntunto työelämässä (taulukko 2. kuvio 1.). Erityisherkkien tunnollisuus työtään kohtaan johtaa helposti siihen, että ei hakeuduta ajoissa sairauslomille tai ei haeta apua haastaviin tilanteisiin, jotka usein saattavat johtaa lopulta työuupumukseen.

Osaltaan syynä saattaa olla erityisherkkyyden tiedostamattomuus. Tässä tutkimuksessa 78 % tiedosti olevansa erityisherkkä ja 22 % arveli olevansa (liite 1, 3).

Tutkimuksessa ei ole selvitetty vastaajien erityisherkkyyden tiedostamisen ajankohtaa eli työuupumuskokemuksen sekä erityisherkkyyden tiedostamisen suhdetta ei tällä tutkimuksella pystytä todentamaan.

Tutkimukseen aikana työuupumusta koki 18 %, jotka saattaisivat ehkä kuulua ryhmään; ”tutkimukseen osallistuvista 22 % oletti olevansa erityisherkkiä” eli eivät välttämättä vielä tiedosta tai tunne erityisherkkyyttä niin, että voisivat hallita piirrettä omassa elämässään (liite 1, 3). Tiedostamisen tarve onkin se seikka, missä digitaalisuus ja digitaaliset välineet voisivat olla apuna. Emme pysty hallitsemaan asioita, joita emme tiedosta siksi esim. älysovellukset voisivatkin olla oiva apuväline nostamaan asioiden tiedostamisen tasoa nyky-yhteiskunnassa.

HSP-persoonat ovatkin hyvä kohderyhmä käyttämään sovelluksia hyvän intuitiivisen ja visionäärisen kykynsä takia. Kuten Elaine Aron kirjassaan on tuonut esiin erityisherkin ihmisen kyvyn havainnoida, poimia ja käsitellä tietoa ympäriltään jatkuvasti tietoisesti ja osittain tiedostamatta. Erityisherkillä on taipumusta olla visionäärejä, intuitiivisia taiteilijoita tai keksijöitä. He ovat usein muita tunnollisempia, varovaisempia ja ”viisaampia ihmisiä” (Aron 2013, 37).

Liian korkealle asetetut tavoitteet työelämässä ja korkea velvollisuudentunne voivat aiheuttaa erityisherkillle stressinhallinnan menettämisen tunteen ja työuupumusta. Varmasti kaikki liian vaativissa haasteissa alkavat tuntemaan epäonnistumista ja saattavat menettää stressinhallintansa, mutta erityisherkin on vain oltava vielä aikaisemmin ja herkemmin tilanteen tasalla, milloin tavoitteet ja vaatimukset ovat niin korkealla, niin että niillä on vaikutusta omaan stressinhallintaan. Mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tiedotettu erityisherkkyyks mahdollistaa ymmärryksen hallita haasteita ja huolehtia riittävästä palautumisesta.

10.2 Eettisyys

Hollantilainen erityisherkkyydsasiantuntija Esther Bergsma toteutti HSP-Suomi ry:n jäsenille suunnatun ”Erityisherkkä ja työelämässä” – kyselytutkimuksen keväällä 2018. Esther Bergsma oli toteuttanut kyselyn aiemmin Alankomaissa, ja sen jälkeen hän toimeenpani saman kyselyn Espanjassa. Suomen kysely perustui samaan kyselyyn ja kyselylomakkeeseen, jonka Hilikka Salmén käänsi englannin kielestä suomeksi.

Kyselylomake sisälsi 33 kysymystä. Alkuosa niistä liittyi oman erityisherkkyyden tunnistamiseen ja muutamiin vastaajien taustamuuttuja tietoihin. Vastaaminen on tapahtunut anonyymisti. Kyselyn varsinainen teemaan, erityisherkkyyden työelämässä, liittyen kyselylomakkeella oli väittämöpohjaisia kysymyksiä, joissa skaalana oli:

- tärkeä/ei-tärkeä/ välttämätön TAI
- ei huolestuta minua/ huolestuttaa/ mahdoton/ en tiedä TAI

Esther Bergsma on laatinut kyselyn jälkeen tulosraportin (Liite 1). Kyselyyn vastasi yhteensä 227 yhdistyksen jäsentä, jota määrää on pidettävä merkittävän suuren tulosten luotettavuuden ja yleistettävyyden näkökulmasta. Vastaajista oli miehiä 19 ja naisia 208. Miesten vähäisen lukumäärän takia Esther Bergsma ei ole laatinut tulosten erittelyä sukupuolen mukaan.

10.3 Jatkotutkimukset

Tätä työtä tehdessäni, on herännyt monenlaisia ajatuksia vertaistuen merkityksellisyydestä yhteiskunnassamme. Yhdistystoiminta on yksi parhaimmista keinoista jakaa vertaistukea ja tietoisuutta erinäisistä ihmisiä kohdanneista haasteista. Yhdistysten merkitys terveydenhuollon kolmantena sektorina on korvaamaton, koska sen vahvuus on juuri vertaistuksessa. Yhdistykset yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa voivat saada parempia hoitotuloksia ennakoitavuuden parantuessa.

Jatkokehitystyönä näkisinkin vertaistukeen perustuvan ”sovelluskaupan”, joka avaisi paremmat mahdollisuudet löytää yhdistystoimintaa omaa elämäntilannetta palvelemaan. Tämä tietysti vaatisi yhdistysten innokkuutta ja rahoitusta hankkia toimintaa palvelevan sovelluksen. Tässä näkisinkin, että yhteiskunta voisi olla mukana rahoittamassa vertaistukitoimintaa esim. ”sovelluskaupan” sovellusten rahoituksessa. Usein yhdistystoiminnasta voi olla haastavaa saada tietoa, koska yhdistyksillä on harvoin varoja markkinointiin. Tällainen vertaistukisovelluskauppa voisikin avata yhteiskunnassa uusia portteja kolmannen sektorin terveydenhuollon toimijana. Vertaistuki sovellusten käyttö olisi ilmaista, mutta sivustoille voisi hyvinvointipalveluja sekä tuotteita myyvät yritykset ostaa mainostilaa.

Julkisensektorin Terveyskylän Vertaistalo on hyvä esimerkki digitaalisesta vertaistukipalvelusta. Palvelu kokoaa vertaistukea tarjoavia yhdistyksiä erikoissairaanhoidon potilaille ja heidän läheisilleen, jossa tavoitteena on mahdollisimman vaivaton pääsy vertaistukipalveluihin ja mahdollisuus vertaistuen välitykseen (Terveyskylä).

On paljon yhdistyksiä, jotka toimivat paljon ennaltaehkäisevällä terveydenhuollon sektorilla ja juuri sen takia olisikin tärkeää, että tällaiset yhdistykset saisivatkin enemmän yhteiskunnallista näkyvyyttä ja huomiota kuten esim. HSP-Suomi ry.

LÄHTEET

Abrahamsson, P., Salo, O., Ronkainen, J., & Warsta, J. Agile software development methods. Review and analysis. *VTT Publications*, 2002, nro 478, s. 9–17. <https://www.vttresearch.com/sites/default/files/pdf/publications/2002/P478.pdf>

Acevedo, Bianca, P., Aron, Elaine. N., Aron, Arthur., Sangster., Matthew-Donald., Collins., Nancy., Brown., Lucy, L., 2014. The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions.

Agile Alliance, 2001. Luettu 30.9.2020 <https://www.agilealliance.org/>

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

Anttila, Eeva. Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana, Vol 29 nro 2 (2009): *Aikuiskasvatus* 2/2009. Luettu 18.10.2020 <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94179/52857>

Aron, Elaine. N. 2013. *HSP erityisherkkä ihminen: suomentanut Sini Linteri, The Highly Sensitive person*, Suomi: Nemo, 2.painos

Aron, Elaine. N. 2010. *Psychotherapy and Highly Sensitive person. Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. Publisher Taylor and Francis group.

Grant, Benham. v:2006 vsk/osa:40 iss:7 s:1433 -1440, *The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports Personality and individual differences* [0191-8869].

Digia, digiarjessa blogi. Onko herkkyydelle sijaa suuressa digitransformaatioissa? Podcast-tallenne. Julkaistu 2020. Viitattu 6.10.2020. <https://blog.digia.com/digia-ja-kyyneleita-jakso-5?>

Finlex. 2018. Tietosuojalaki. Julkaistu 5.12.2018. Luettu 28.9.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tietosuojalaki>.

Finlex, Työturvallisuuslaki. Luettu 10.01.2020 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Erityisherkkyyks työelämässä opas. 2019. Luettu 6.1.2020 www.erityisherkat.fi

Hakanen, Jari. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. *Julkari*. STM: hallinnonalan avoin julkaisuarkisto. Työterveyslaitos 2018. Luettu 10.1.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136585/Hakanen_Työuupumuksesta_työn_imuun.pdf

Heiskanen, H. 2016. Herkkyyden voima: opas omannäköiseen elämään. Jyväskylä: Origenova. Keuruu: Otavan kirjapaino

Justinmind. All-In-One- prototyypityökalu verkko ja mobiilisovelluksiin. Luettu 20.5.2020 <https://www.justinmind.com/>

Karppinen, J. 2017. Pro gradu, Erytisherkkänä työelämässä.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2016. "Hyvät Tyypit": temperamentti ja työelämä. WSOY.

Keltinkangas- Järvinen, L.2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY.

Keltinkangas-Järvinen. 2000. Tunne itsesi suomalainen. WSOY, 9.painos.

Kinnealey, Moya & Fuiiek, Margo. 1999-08. The relationship between sensory defensiveness, anxiety, depression and perception of pain in adults. Occupational therapy international. Vol.6 (3), p. 195-206

Kivari Digital. Ketteräprojektimalli. Luettu 6.10.2020, https://kivaridigital.com/fi/ohjeita_digitalisaatioon.html

Lähteenmäki & Jaakkola. 2005. Psykofyysinen fysioterapia. Kohti oman kehon kuulemista, omassa ruumiissa asumista. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu, julkaisusarja B. opinnäytetyöt. Nro 2

Manifesto for Agile Software Development, Ketterän ohjelmakehityksen julistus/. Luettu 6.9.2020 <http://agilemanifesto.org/>

McConnell, Steve. 2002. Ohjelmistotuotannon hallinta, Edita Publishing Oy, IY Press

Moy, Kinnealey., Fuiiek, Margo. The relationship between sensory defensiveness, anxiety, depression and perception of pain in adults. Occupational Therapy International; London Vol. 6, Iss. 3, (1999): 195. DOI:10.1002/oti.97

Murphy, M., Android Guys. 14.09.2009. 40 Android Business Models. Luettu 02.10.2020. <Http://www.androidguys.com/2009/09/14/40bizmodels/>.

Neal, Jo. Anne., Edelman, Robert. J., Glachan, Martin. November 2002. Behavioural inhibition and symptoms of anxiety and depression: Is there a specific relationship with social phobia? British Journal of Clinical Psychology, Vol.41(4), p.361-374

Nielsen, J. 2012. Usability 101: Introduction to Usability. Luettu 30.9.2020. <https://www.nngroup.com/articles/usability-101-introduction-to-usability/>

Ollila, Seija., Kujala, Anne. 2020. Moninaisuus työelämässä ja johtamisessa – erityisherät persoonat työssä, Hallinnon tutkimus.

Pfeiffer, Beth. & Kinnealey, Moya. 2003-08. Treatment of sensory defensiveness in adults. Occupational therapy international. Vol.10 (3), p.175–184

Satri,J. 2019. Herkkyys voimavaraksi: tietoa erityisherille ja heitä kohtaaville. Viisas elämä.

Sawyer, H. 2015. Highly Intuitive people, 7 right-brain traits to change the lives of intuitive-sensitive people. Hay House UK Ltd. p.189-191

Solla, K. 2017. Digtreenit: Mikä ihmeen vpn? Se suojaa nettiyhteyttäsi avoimessa verkossa. Luettu 28.9.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/09/06/digitreenit-mika-ihmeen-vpn-se-suojaa-nettiyhteytasi-avoimessa-verkossa>

SteelKiwi, Inc. 2018. Mobile Application Security: Best Practices for App Developers. Julkaistu 22.3.2018. Luettu 3.4.2019. <https://hackernoon.com/mobile-application-security-best-practices-for-app-developers-1a6345750b35>

Tamminen, N., & Solin, P. 2014. Opas Mielenterveyden edistäminen työpaikalla. Luettu 10.1.2020 (<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-118-1>).

Tapio, Tero. Riskien hallinta perinteisessä ketterässä ohjelmistokehityksessä, Pro gradu, 2017. Luettu 30.9.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81663/gradu04362.pdf?sequence=1>

Terveyskylä. Etsi vertaistukea-hakukone. Luettu 6.11.2020 <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/l%C3%B6yd%C3%A4-vertaistukea/etsi-vertaistukea-hakukone>

The Highly Sensitive Person. Luettu 12.4.2020 <http://www.hsperson.com>

Tietosuojavaltuutetun toimisto, henkilötietojen käsittely. Luettu 28.11.2020 <https://tietosuoja.fi/henkilotietojen-kasittely>

Toiminnallisten häiriöiden poliklinikka HUS, ympäristöherkkyys. Luettu 4.1.2020 https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/Hyks_muut_toimipisteet/toiminnallisten-hairioiden-poliklinikka/Sivut/default.aspx.

Traficom, sähköinen allekirjoitus ja muut eIDAS-palvelut. luettu 28.9.2020 <https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/fi/toimintamme/saantely-ja-valvonta/sahkoinen-allekirjoitus-ja-muut-eidas-palvelut>

Traficom. sähköinen tunnistaminen. luettu 28.9.2020. <https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/fi/toimintamme/saantely-ja-valvonta/sahkoinen-tunnistaminen>

Tuomi, Jouni., & Sarajärvi, Anneli. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Viljanen, V. 2018. Virustorjunta ja palomuuuri. Luettu 28.9.2020. <https://www.yksityisyydensuoja.fi/virusturva-ja-palomuuri>

LIITTEET

Liite 1. Erytyisherkkä ja työelämässä tutkimusraportti

1 (14)



Erytyisherkkyytyöelä
mässäTutkimusraport



1: Vastaajien ikä

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
18-25 vuotta	4%	10
26-30	7%	15
31-35	11%	26
36-40	12%	28
41-45	17%	38
46-50	19%	43
51-60	24%	54
61 tai vanhempi	6%	13
TOTAAL		227

2: Vastaajien sukupuoli

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
mies	8%	19
nainen	92%	208
TOTAAL		227

Powered by  SurveyMonkey

3: Vastaajien erityisherkkyy

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Olen erityisherkkä (HSP)	78%	176
Oletan olevani erityisherkkä	22%	50
En usko olevani erityisherkkä (kiltos, mutta sinun ei tarvitse jatkaa osallistumista)	0%	0
TOTAAL		226

Powered by  SurveyMonkey

4: Vastaajien työmarkkinatilanne

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Teen täysipäivätyötä (vähintään 32 tuntia)	47%	107
Teen osapäivätyötä (24–32 tuntia)	11%	25
Teen osapäivätyötä (alle 24 tuntia)	11%	25
Olen palkkatyössä	33%	74
Olen freelancer/tilapäistyöntekijä	4%	10
Olen yrittäjä (yrityksen omistaja, jolla on työntekijöitä)	1%	2
Työllistän itseni	6%	13
Olen kotiäiti/koti-isä	3%	7
Olen työtön	11%	24
Olen sairauslomalla	6%	14
Saan vammaistukea	0%	1
Opiskelen	12%	28
Olen eläkkeellä	7%	17
Olen kausityöntekijä	1%	2
Muu (ole hyvä ja tarkenna)	11%	26
Totale aantal respondenten: 227		

Powered by  SurveyMonkey

5: Erityisherkkyyks = herkkyys ärsykeille ja niiden intensiivinen käsittely. Seuraavat kysymykset kartoittavat neljää aluetta, joilla saatat olla herkkä. Ensimmäinen alue ovat fyysiset ärsykkeet. Mitkä seuraavista sopivat sinuun?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Kovat äänet häiritsevät minua	92%	209
Kirkkaat valot häiritsevät minua	70%	158
Voimakas haju häiritsee minua	76%	172
Minulla on herkkä iho (vaatteiden koko- ja pesuohjelaput, karkeat kankaat, saumat tai hajusteet ärsyttävät)	60%	136
Minulla on allergioita tai ihottumaa	43%	97
Minulla on hyvin kehittynyt makuaisti	39%	88
Olen herkkä kofeiinin vaikutukselle	50%	114
Olen kipuperäinen	45%	102
Nälkä vaikuttaa huomattavasti mielialaani	81%	185
Huomaan hienovaraiset ja vaikeasti havaittavat tuoksut, maut, äänet ja taideteokset ja nautin niistä	74%	168
Ei mikään näistä	0%	1

6: Mitkä seuraavista tunne-elämän ominaisuuksista sopivat sinuun?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Olen herkkä tunnelmalle/ilmapiinille	98%	223
Aistin toisten odotukset herkästi	85%	194
Olen empaattinen	90%	205
Tiedän yleensä, miksi ihmisillä on epämukavaa	67%	153
Sopeudun automaattisesti toisten toiveisiin	67%	151
Pystyn lukemaan toisten ihmisten tunnetiloja	89%	203
Pystyn lukemaan eläinten tunnetiloja	48%	109
Musiikki tai muut taiteet koskettavat minua syvästi	85%	192
Olen henkisesti lahjakas	59%	134
Minulla on rikas ja monitahoinen sisäinen elämä	84%	190
Näen paljon tai voimakkaita unia	52%	118
Ei mikään näistä	0%	0
Totale aantal respondenten: 227		

Powered by  SurveyMonkey

7: Mitkä seuraavista sopivat sinuun uusissa tilanteissa?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Tarkkailen uutta tilannetta ennen kuin osallistun	88%	200
Elämänmuutokset järkyttävät minua	61%	138
Päiväruutiinien (ruokailu- tai unirytmien) muutokset häiritsevät minua	52%	117
Minun on vaikea hyväksyä, jos päiväni ei suju niin kuin odotin	45%	103
Olen tietoinen ympäristön vivahteista	85%	193
Säikähdän helposti	63%	142
Ei mikään näistä	1%	2
Totale aantal respondenten: 227		

Powered by  SurveyMonkey

8: Mitkä seuraavista sopivat sinuun sosiaalisissa tilanteissa?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
En halua olla huomion keskipisteenä	65%	147
Suoriudun tavanomaista huonommin, kun minua tarkkaillaan	85%	194
En halua myöskään myönteistä huomiota ryhmässä	37%	83
Ylivirtyn helposti suurissa ihmisryhmissä	81%	184
Kiireisinä päivinä tunnen tarvetta vetäytyä pois	86%	196
Olen kyllä mielelläni ryhmän huomion keskipisteenä, mutta ylivirtyn silti	30%	67
Ei mikään näistä	0%	1
Totale aantal respondenten: 227		

Powered by  SurveyMonkey

9: Erityisherkkyyks on synnynnäinen taipumus käsitellä tietoja syvällisesti (ei välttämättä tietoisesti) ennen kuin toimii, sen sijaan että toimisi impulsiivisesti, paljon harkitsematta. Mitkä seuraavista syvällisen käsittelyn piirteistä sopivat sinuun?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Mietin tilannetta rauhassa	63%	144
Pohdin ongelmaa yleensä joka puolelta	81%	185
Tavoittelen parasta mahdollista ratkaisua	83%	188
Haluan toimia (toisten kannalta) oikein	84%	191
Minulla on vahva oikeudentaju	91%	207
Välttelen väkivaltaisia elokuvia ja tv-ohjelmia	72%	164
Hermostun, kun joudun tekemään paljon vähässä ajassa	79%	180
Minua ärsyttää, kun ihmiset yrittävät saada minua tekemään useita asioita yhtä aikaa	75%	170
Olen tunnollinen	95%	215
Olen täydellisyyden tavoittelija	60%	137
Peikään usein epäonnistuvani	67%	152
Olen usein huolissani	79%	180
Ei mikään näistä	0%	0
Totale aantal respondenten: 227		

Powered by  SurveyMonkey

10: Erityisherkkyyks on piirre. Se on vain yksi monista persoonallisuuden piirteistä. Mitkä seuraavista väittämistä sopivat sinuun?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Kokeilen mielelläni uusia asioita	47%	107
Ikävystyn helposti	41%	94
Haluan kokeilla uusia asioita vain, jos ne eivät johda ylivirtitymiseen	38%	87
Pyrin välttämään riitoja	85%	193
Haluaisin mieluummin muutaman ystävän kuin suuren joukon ystäviä	83%	188
Minun on helppo ilmaista tunteitani	37%	83
Odotan liian kauan ennen kuin ilmaisen tunteeni	57%	129
Tunnen oloni mukavaksi suuressa ihmisryhmässä	9%	21
Minun on vaikea sopeutua muuttuviin olosuhteisiin	44%	101
Häiriinnyn helposti siitä, mitä ympärillä tapahtuu	76%	172
Olen kunnianhimoinen	37%	84
Tiedän mitä haluan, ja pyrin siihen sinnikkäästi	29%	66
Käyn innokkaasti käsiksi uusiin mahdollisuuksiin/projekteihin/tilanteisiin	41%	94
Mikään näistä väittämistä ei sovi minuun	0%	0
Totale aantal respondenten: 227		

Powered by  SurveyMonkey

11: Onko sinulla koskaan diagnosoitu mitään mielenterveyshäiriötä?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Ei	59%	133
Kyllä, ADHD	1%	2
Kyllä, ADD	1%	2
Kyllä, Aspergerin oireyhtymä	1%	2
Kyllä, PDD	0%	0
Kyllä, muu autismin kirjon diagnoosi	0%	1
Kyllä, muu diagnoosi	39%	88
Totale aantal respondenten: 225		

Powered by  SurveyMonkey

12: Kuinka monta työpaikkaa sinulla on ollut? (Sama työ eri työnantajan palveluksessa ja eri työ saman työnantajan palveluksessa lasketaan erikseen.)

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Ei yhtään	0%	0
1	0%	1
2-3	16%	37
4-5	22%	49
6-10	33%	76
Yli 10	28%	63
Muu (ole hyvä ja selitä)	0%	1
TOTAAL		227

Powered by  SurveyMonkey

13: Oletko (tai arveletko olevasi) lahjakas?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Kyllä, olen (tai arvelen olevani) lahjakas	83%	187
Ei, en ole lahjakas	17%	39
TOTAAL		226

Powered by  SurveyMonkey

14: Mitkä työhön liittyvät arvot ovat sinulle tärkeitä? Valitse kaksi tärkeintä.

ANTWOORDEKEUZEN	REACTIES	
Varmuus	36%	81
Arvostus	52%	117
Rakkaus – että tunnen olevani yhteydessä muihin	18%	40
Vaihtelu	25%	57
Itsensä kehittäminen	42%	96
Että tunnen olevani tärkeä	53%	121
Muiden auttaminen	36%	81
Sosiaaliset kontaktit	17%	38
Totale aantal respondenten: 227		

Powered by  SurveyMonkey

15: Mitkä ovat sinun vahvuutesi työssä?

Luova ajattelu	67%	152
Kyky käsitellä paljon tietoa	42%	95
Empaattisuus	74%	167
Huolenpito	53%	121
Kyky nähdä kokonaisuus	73%	165
Kyky saada yhteys kehen tahansa	44%	100
Vahva intulito	64%	146
Luotettavuus	88%	199
Pikkutarkkuus	47%	106
Risken arviointi	33%	75
Vakuuttavuus	26%	59
Mielikuvitus	51%	116
Sinikkyyys	55%	125
Vastuuntunto	85%	192
Huumorintaju	55%	125
Analyttisyys	47%	107
Tunnollisuus	86%	196
Olen hyvä kuuntelija	66%	150
Avomielisyys	40%	90
Organisointitaidot	47%	106
Muu (ole hyvä ja tarkenna)	3%	7
Totale aantal respondenten: 227		

Powered by  SurveyMonkey

16: Oletko kokenut työuupumuksen?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
En (Jatka kysymykseen 28)	28%	63
Kyllä, parhaallaan	18%	40
Kyllä, aiemmin	54%	120
TOTAAL		223

Powered by  SurveyMonkey

17: Stressi näyttää vaikuttavan tavallista enemmän erityisherkkiin, mutta ei tiedetä, lisääkö se sairauslomia. Mitä mieltä sinä olet? Oletko sairauslomalla useammin kuin työkaverisi?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
En, mielestäni harvemmin	44%	99
En, mielestäni aivan yhtä usein	32%	73
Kyllä, olen mielestäni sairauslomalla useammin kuin muut	15%	33
Kyllä, mutta olen ollut pitkällä sairauslomalla	9%	21
TOTAAL		226

Powered by  SurveyMonkey

18: Kuinka usein ylivirityt töissä?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Monta kertaa päivässä	11%	24
Joka päivä	32%	72
Joka 2.–3. päivä	23%	50
Joka 4.–6. päivä	11%	24
Kerran viikossa	15%	34
Joka 2. viikko	4%	8
Joka 3. viikko	1%	2
Kerran kuukaudessa	3%	6
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1%	2
TOTAAL		222

Powered by  SurveyMonkey

19: Erityisherät ylivirittyvät helposti. Mistä sinä ylivirityt?

Toimisesta kokouksen puheenjohtajana	62%	141
Estykseen kuuntelusta	6%	13
Estyksen pitämisestä	71%	161
Jos minulle tulee paljon puhuttua	66%	149
Jos joudun vastaamaan monin sähköposteihin	38%	87
Verkostoitumisesta	46%	105
Työn ja kodin välisestä matkoista	16%	36
Runsaasta matkustelusta	37%	85
Määräpäivistä	36%	82
Liasta melusta	66%	150
Työkaverien juttelusta	27%	62
Huonosta ilmapiiristä	67%	152
Työkaverien juoruilusta	66%	150
Työskentelystä samassa huoneessa useiden työkaverien kanssa	56%	127
Riidasta työkaverin kanssa	61%	138
Työkaverien välisistä riidoista	67%	152
Erimeisyyksistä johdon kanssa	73%	166
Työkaverin huonoluolisuudesta	70%	158
Esimiehen huonoluolisuudesta	72%	164
Asiakkaan/polttaajan/opiskelijan huonoluolisuudesta	52%	119
Odotamattomista tapahtumista	50%	113
Kritiikistä	59%	133
Vaikeasta tehtävästä	37%	85
Monista samanaikaisista tehtävistä	67%	153
Lounastauoista työkaverien kanssa	25%	56
Esimiehen tai päällikön vaatimuksista	39%	88
Muusta (ole hyvä ja tarkenna)	14%	31
Totale aantal respondenten: 227		

Powered by  SurveyMonkey

20: Mitä oireita ylivirittyminen sinulle aiheuttaa?

Kopua (kuten päänsärkyä)	34%	77
Muita fyysisiä reaktioita	35%	78
Ärtymystä	80%	180
Itken helposti (helpommin kuin yleensä)	36%	82
Liikaa ajatuksia	77%	173
Avuttomuuden tunnetta	38%	85
Aitakuloisuutta	45%	101
Muita emotionaalisia häiriöitä	13%	29
Kielteisiä ajatuksia	53%	119
Itsekriittiköä	57%	128
Keskittymiskyvyttömyyttä	76%	171
Virheiden lisääntymistä	50%	113
Välinpitämättömyyttä työtä kohtaan	35%	79
Unohtelua	58%	130
Työsuorituksen huononemista	56%	126
Haluun vetäytyä pois	74%	167
Väitän yhteyttä muihin	62%	141
Perustan asioita	29%	66
Haluun lisää virikettä	2%	5
En pysty nukkumaan kunnolla	59%	134
Tunnen oloni levottomaksi	67%	152
Muuta (ole hyvä ja tarkenna)	8%	18
Totale aantal respondenten: 226		

Powered by  SurveyMonkey

21: Seuraavat seikat voivat vaikuttaa haitallisesti työsuoritukseen. Kuinka paljon seuraavat tekijät haittaavat sinua? Merkitse mikä ei haittaa sinua, mikä haittaa tai mikä jopa estää sinua toimimasta hyvin. Ellet tiedä, miten tekijä vaikuttaa sinuun, valitse "En tiedä".

	EI HAITTAA	HAITTAA	ESTÄÄ	EN TIEDÄ	TOTAAL
Huono ilmapiiri	0%	59%	40%	0%	227
	1	135	91	0	
Avokonttori	11%	52%	29%	9%	227
	24	117	65	21	
Jatkuva melu	1%	53%	44%	1%	226
	3	120	100	3	
Itsenäisyyden puute	4%	67%	26%	4%	227
	8	153	58	8	
Emotionaalisesti uuvuttava työ	5%	55%	34%	6%	227
	12	125	77	13	
Henkisesti uuvuttava työ	6%	55%	35%	4%	227
	14	125	80	6	
Fyysisesti raskas työ	39%	37%	14%	10%	227
	89	84	32	22	
Monimutkainen työ	54%	35%	4%	7%	226
	123	78	10	15	
Merkitsevän työn puute	4%	52%	39%	5%	227
	10	118	88	11	
Rutiinityö	41%	42%	13%	4%	227
	94	95	29	9	
Liian vähäinen työ	22%	64%	9%	4%	227
	51	146	21	9	
Liika työ	7%	69%	24%	1%	227
	15	156	54	2	
Alkapaineet	12%	69%	19%	1%	226
	26	155	42	3	
Vähäinen sosiaalinen vuorovaikutus	53%	40%	3%	4%	226
	120	90	7	9	
Epäselvät ohjeet	7%	62%	31%	0%	227
	17	140	70	0	
Työn epävarmuus	9%	74%	15%	2%	226
	21	167	33	5	
Liit säännöt	19%	59%	15%	6%	227
	44	134	35	14	

Powered by  SurveyMonkey

22: Mitkä seuraavista väittämistä tunnistat työtilanteistasi (nykyään tai aiemmin)?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
Minusta tuntuu, että annan enemmän kuin saan (työnantajallani)	66% 150
Olin aluksi tosi motivoitunut ja uskoin voivani vaikuttaa asioihin, mutta petyin	65% 148
Joskus toivon, etten olisi niin empaattinen, koska joudun maksamaan siitä	63% 142
Täydellisyysden tavoittelu on minulle rasite	54% 123
En osaa levätä ajoissa	54% 122
Minulla ei ole tarpeeksi taukoja/vapaa-aikaa	38% 86
Kun olen väsynyt, teen vain entistä kovemmin töitä	23% 52
Minusta tuntuu, ettei minua ymmärretä	64% 146
Joskus minua hävettää	49% 112
Minusta tuntuu, etteivät muut huomaa, kuinka paljon työtä teen	48% 109
Minun on vaikea ottaa vastaan kritiikkiä	56% 127
Saan työstäni paljon tyydytystä	42% 96
Olen hyvä työssäni	80% 181
Minua kiusataan	12% 28
Minun on vaikea pitää puollani	56% 128
Uskon että pystyn suorittamaan työstäni nykyistä paremmin	28% 64
Peikään usein epäonnistuvani työssä	43% 97
Tunnen usein jääväni ulkopuolelle	48% 109
Mikään näistä ei sovi minuun	0% 0
Totale aantal respondenten: 227	

Powered by  SurveyMonkey


23: Millainen työnjohto saa sinut suoriutumaan mahdollisimman hyvin?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
Mahdollisimman suuri vapaus tehdä työtäni	75% 171
Selkeät ohjeet	75% 170
Inspirointi	49% 112
Henkilökohtainen huomio	35% 80
Kehuminen ja arvostus	55% 125
Tunne että minua ymmärretään	88% 199
Palaute	48% 108
Asianmukainen palkka	76% 173
Hyvä palkka	25% 57
Selkeät säännöt	56% 126
Ryhmähengen arvostus	51% 115
Puuttuminen tiimin jäsenten asiattomaan käyttäytymiseen	63% 143
Joustava työaika	79% 179
Etätömahdollisuus	59% 134
Muu (ole hyvä ja tarkenna)	6% 13
Totale aantal respondenten: 227	

Powered by  SurveyMonkey


24: Millaista olisi ihanteellinen yhteistyö työkavereiden kanssa?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
Mieluiten ei lainkaan työkavereita	8% 18
Palautteen antamista toisillemme	38% 87
Työskentelyä yksin tehtävien parissa	40% 90
Tehtävien tekoa tilimytönä	34% 77
Säännöllisiä kokouksia, jotta ymmärtäisimme toisiamme	38% 87
Ystävyyttä työkavereiden kanssa	44% 101
Toistemme tukemista	82% 187
Molemminpuolista luottamusta	87% 198
Tulemista ymmärretyksi	82% 187
Lounastaukojen viettämistä yhdessä työkavereiden kanssa	28% 63
Säännöllisiä virkistyspäiviä	28% 64
Mahdollisuutta sanoa mielipiteensä	74% 168
Vastuun tuntemista toisistamme	55% 125
Samalla tasolla olemista	77% 175
Muu (ole hyvä ja tarkenna)	5% 12
Totale aantal respondenten: 227	

Powered by  SurveyMonkey

25: Seuraavat seikat voivat parantaa työolosuhteita. Merkitse, ovatko seuraavat tärkeitä vai eivätkö ole tai ovatko ne jopa välttämättömiä, jotta suoriutuisit hyvin.

Miellyttävä ilmapiiri	0% 1	37% 83	63% 143	227
Hiljainen työtila	8% 18	59% 133	33% 75	226
Orma toimisto	31% 69	52% 117	18% 40	226
Selvä toimenkuva	3% 7	53% 121	44% 99	227
Itsenäinen työ	9% 20	67% 152	24% 54	226
Haastava työ	33% 74	60% 136	7% 16	226
Mielekäs työ	0% 0	46% 104	54% 123	227
Mahdollisuus käyttää luovuuttiani	12% 27	57% 129	31% 71	227
Paljon sosiaalista vuorovaikutusta	64% 145	33% 76	3% 6	227
Vähän sosiaalista vuorovaikutusta	50% 111	45% 101	5% 12	224
Työskentely tiimin jäsenenä	47% 105	47% 106	6% 14	225
Vaihtelu	19% 42	58% 130	24% 54	226
Mahdollisuus käyttää lahjojani	7% 16	52% 118	41% 92	226
Opiskelumahdollisuudet	36% 80	52% 117	12% 27	224
Uramahdollisuudet	51% 114	44% 99	5% 11	224
Joustava työaika	13% 30	57% 129	30% 67	226
Riittävä vapaa-aika	1% 2	24% 54	75% 170	226

Powered by  SurveyMonkey

26: Kuinka monta työtuntia viikossa olisi sinulle ihanteellinen määrä?

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
ei yhtään	1%	3
0-8 tuntia	3%	6
8-16 tuntia	6%	14
16-24 tuntia	22%	50
24-32 tuntia	51%	115
32-40 tuntia	17%	38
yli 40 tuntia	0%	1
TOTAAL		227

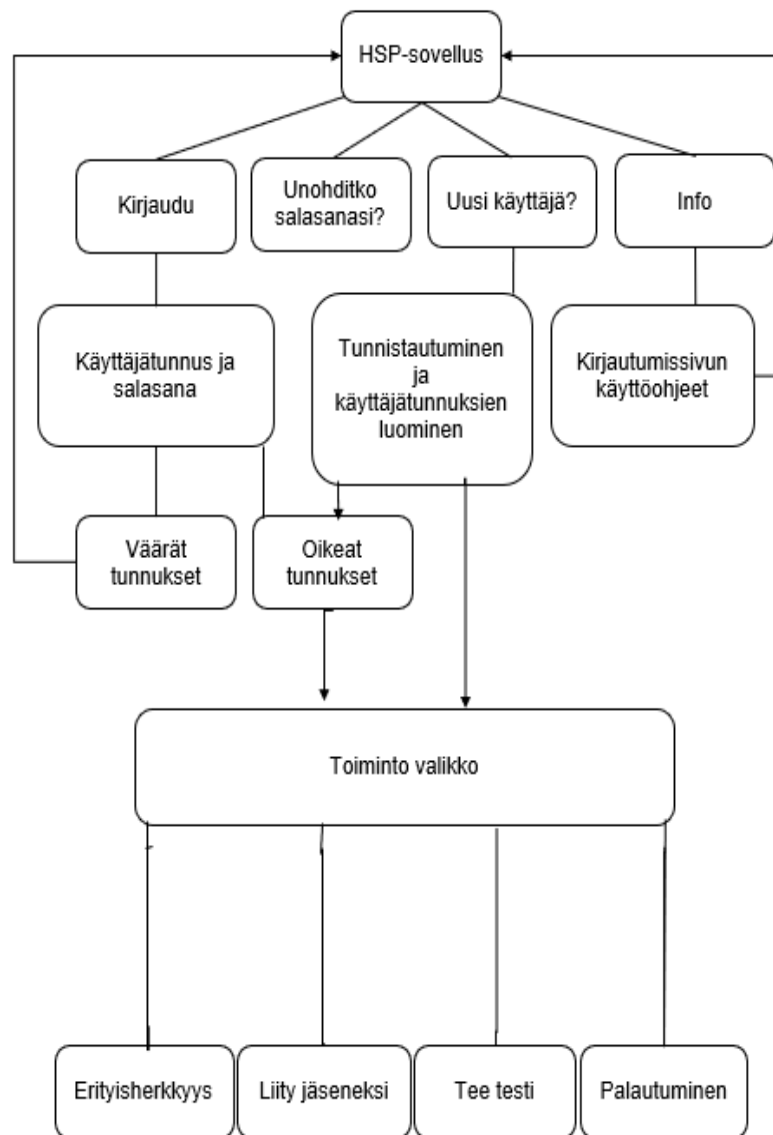
Liite 2. HSP-sovellus, ei-toiminnalliset vaatimukset.

1(1)

	Ei-toiminnallinen vaatimus (ETV)	Kategoria	Kuvaus
1	Mobiilikäyttöliittymän käytettävyys	1.1 Käytettävyys	Mobiilikäyttöliittymän suunnittelussa käytetään pohjana totettavaksi valittujen mobiilikäyttöliittymäalustojen käyttöliittymäsuunnitteluohjeita (user interface guidelines), jotka on määritelty erikseen Androidille, Applelle. Siltä osin kun käyttöliittymätoteutuksissa käytetään yleiskäyttöisiä HTML5-pohjaisia ratkaisuja ja sovelluskehyskehyksiä (solution frameworks), sovelluksessa käytetään valitun kehiksen mukaisia suunnitteluohjeistoja.
2	Käyttäjädokumentaation kieli	1.2 Käyttäjädokumentaatio	Käyttäjädokumentaatio tulee olemaan sekä suomen että englannin kielellä.
3	Hyvän salasanaohjelmiston soveltaminen	3. Tietoturva	Järjestelmän pääsyä valvovan ohjelmisto/tekninen ratkaisu mahdollistaa hyvän salasanaohjelmiston (salasanan minimipituus, kompleksisuuden vähimmäisvaatimukset, pakotettu salasanan vaihto määrääjain) määrittely. Lisäksi ohjelmiston toteuttaa salasanan tarkistuksen siten, että järjestelmässä voidaan asettaa ainoastaan määritellyn salasanaohjelmiston mukaisia vahvoja salasanajoja.
4	Pääsynvalvontaloki	3. Tietoturva	Järjestelmän pääsyä valvova ohjelmisto/tekninen ratkaisu kirjoittaa lokia sekä onnistuneista että epäonnistuneista kirjautumisyrityksistä siten, että yksittäisen käyttäjän kirjautumiset järjestelmään voidaan selvittää ja yhdistää hänen henkilöilysyhteensä luotettavasti.
5	Tietoliikenneverkon rakenne	3. Tietoturva	Järjestelmän sovellusarkkitehtuuri mahdollistaa sen komponenttien sijoittelu suojattuihin verkkoalueisiin ja tietoliikenteen reitityksen palomuurien ja muiden verkon aktiivilaitteiden läpi tietoturvalisellä tavalla.
6	Tietojen luottamuksellisuus ja tietoliikenteen salaus	3. Tietoturva	Järjestelmän osaltaan varmistaa salassa pidettäväksi luokitellun tietoaineiston luottamuksellisuuden ja eheyden kaikissa tiedonsiirron ja tiedon käsittelyn vaiheissa. Henkilötietojen käsittelyssä on noudatettava aina tietosuojalainsäädännön mukaisia tietosuojaperiaatteita.
7	Hyväksytyt salausalgoritmit	3. Tietoturva	Järjestelmän mahdollistaa salassa pidettävän tietoaineiston salauksen turvallisiksi todetuilla salausalgoritmeilla, salausmoodilla ja valittuun algoritmiin nähden riittävän pitkällä salausavaimilla. Salaus on mahdollista sekä tietoliikenne- että sanomatasolla.
8	Osapuolten varmenneohjelmiston	3. Tietoturva	Palvelinten välisessä TLS-salatussa tietoliikenteessä osapuolten molemminpuolisissa tunnistamisissa käytetään asiakas- ja palvelinvarmenteisiin perustuvaa autentikointia.
9	Haittaohjelmasuojaus	3. Tietoturva	Järjestelmän osat suojataan asianmukaisesti haittaohjelmilta. Asiakkaan ja käyttöpalvelutoimittajan yhteisesti laatimasta tietoturvakuvauksesta tulee käydä yksiselitteisesti ilmi, kuinka haittaohjelmakuvauksia päivitetään automaattisesti ja kuinka haittaohjelmakuvausten ja haittaohjelmasuodatuksen ajantasaisuutta valvotaan. Järjestelmätoimittajan vastuulla on kuvata järjestelmän turvallisen käytön edellyttämät suositeltavat haittaohjelmistosuojaukset omalta osaltaan ja siltä osin kun hankittava Järjestelmä asettaa erityisvaatimuksia haittaohjelmistosuojaukselle.
10	Järjestelmäympäristön päivitys	3. Tietoturva	Järjestelmäympäristö tulee rakentaa komponenteista, jotka tukevat yleisesti käytössä olevilla työkaluilla tapahtuvaa pitkälle automatisoitua päivitystä. Järjestelmätoimittaja sitoutuu tekemään automaattiset jaettavissa olevat asennus- ja päivityspaketit omista sovelluskomponenteistaan.
11	Elinkaaren huomioiminen ohjelmiston	3. Tietoturva	Järjestelmän tulee mahdollistaa ohjelmiston elinkaaren huomioiminen ohjelmistoversioissa. (=Järjestelmän käyttämien ohjelmistokomponenttien sekä varusohjelmistojen päivittäminen/vaihtaminen järjestelmän tukemien ohjelmistoversioiden välillä).
12	Sähköisen asioinnin käyttäjämäärän kasvu	4. Skaalautuvuus	Järjestelmän sähköisen asioinnin suorituskyky mahdollistaa 10000 erillistä kansalaiskäyttäjää.
13	Teknologian joustavuus	4.1 Ylläpidettävyys	Järjestelmän teknologian tulee mahdollistaa järjestelmän joustava kehittäminen pitkällä aikavälillä.
14	Versiopäivitysten välinen tiedon eheys	4.2 Ylläpidettävyys	Ratkaisu ja sen versiopäivitykset tulee suunnitella siten, että ratkaisussa jo oleva data, järjestelmään tehdyt konfiguraatiot ja räätälöinnit sekä muut tilaajaa varten toteutetut ominaisuudet säilyvät päivityksessä ilman merkittävää työtä tilaajan toimesta.
15	Mobiilialustat	5. Alustavaatimukset	Järjestelmän käyttö mobiililaitteella (puhelin) on nyt ja tulevaisuudessa mahdollista jollain yleisesti kaupallisesti saatavilla olevalla alustateknologialla (IOS tai Android).
16	Arkkitehtuurin mukainen tietoturva - toiminta	5.1 Arkkitehtuuri	Tarjoajan palvelut ja toiminta täyttävät tietoturva-vaatimukset palvelukuvauksen mukaisesti rajattuna.

Liite 3. HSP-sovellus kaavio

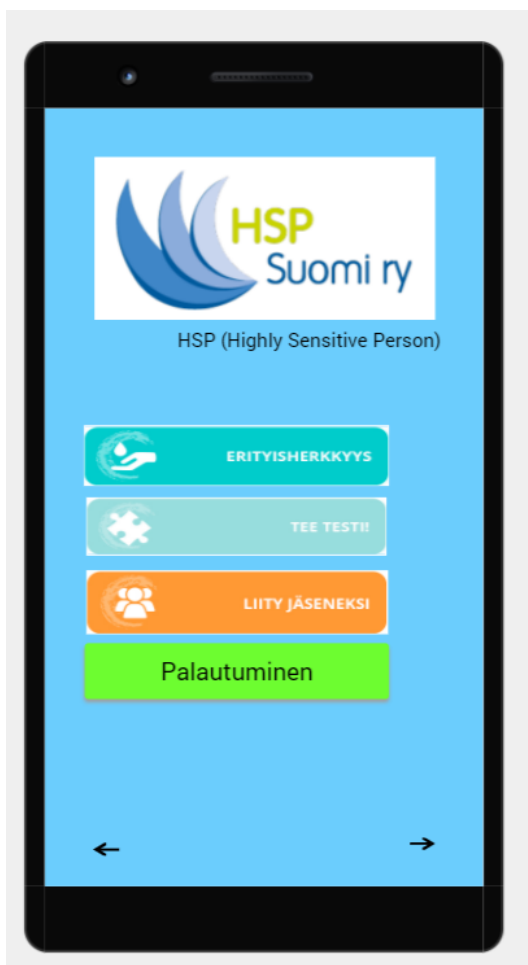
1(1)



Liite 4. Prototype HSP-sovellus, Justinmind Prototyper

1(7)








HSP (Highly Sensitive Person)



Yhdysvaltalainen psykologian tohtori Elaine Aron on tutkinut erityisherkkyyttä 1990-luvulta saakka. Aron luokittelee erityisherkkyyden piirteet neljään pääryhmään. Luokittelun muistamista helpottaa alkukirjaimista muodostuva lyhenne DOES.

D – Depth of processing (syvälinen tiedon prosessointi)
Erityisherkkä ihminen käsittelee havaintoja ja tietoa syvällisesti.

O – Overarousability (kuormittumisalttius)
Erityisherkkä ihminen stressaantuu liiallisesta aistimus- tai tietomäärästä.


E – Emotional intensity (vahva eläytymiskyky)
Erityisherkkä ihmisen tunteet ja tuntemukset voivat olla voimakkaita.

S – Sensory sensitivity (tarkka havainnointikyky)
Erityisherkkä ihmisen aistihavainnot ovat hienovaraisia.

← →







The image shows a mobile application interface for HSP Suomi ry. At the top, there is a logo consisting of three blue curved shapes to the left of the text 'HSP Suomi ry' in blue and green. Below the logo, the text 'HSP (Highly Sensitive Person)' is displayed. The main content area is titled 'Jäsenhakemus' (Membership Application) and lists several required fields: Etunimi * (First name), Sukunimi * (Last name), Kotipaikka * (Home address), Matkapuhelinnumero (Mobile phone number), Lähiosoite (Home address), Postinumero (Postcode), Postitoimipaikka (Post office), Syntynyt (Born), Maa (jos muu kuin Suomi) (Country, if other than Finland), Lisätiedot (Additional information), and Kieli (jos muu kuin suomi) (Language, if other than Finnish). Below these fields, there is a section for 'Täysi-ikäisyys *' (Full age) with the text 'Olen täysi-ikäinen tai saanut huoltajaltani hyväksynnän yhdistykseen liittymiseen.' (I am of legal age or have received approval from my guardian for joining the association). At the bottom of the screen, there are two navigation arrows: a left-pointing arrow on the left and a right-pointing arrow on the right.

HSP Suomi ry
HSP (Highly Sensitive Person)

Jäsenhakemus
Etunimi *
Sukunimi *
Kotipaikka *
Matkapuhelinnumero
Lähiosoite
Postinumero
Postitoimipaikka
Syntynyt
Maa (jos muu kuin Suomi)
Lisätiedot
Kieli (jos muu kuin suomi)

Täysi-ikäisyys *
Olen täysi-ikäinen tai saanut huoltajaltani
hyväksynnän yhdistykseen liittymiseen.

← →

