



”Tunnen, näen, koen kaiken niin suuresti, että siinä on jo merkitystä elämälle tarpeeksi.”

Erityisherkkyyden voimavarat ja haasteet toiminnan näkökulmasta

Saija Pappila

Opinnäytetyö (AMK)

Joulukuu 2021

Terveys- ja hyvinvointialat

Toimintaterapeutti (AMK)

Pappila, Saija

”Tunnen, näen, koen kaiken niin suuresti, että siinä on jo merkitystä elämälle tarpeeksi.”

Eryitysherkkyiden voimavarat ja haasteet toiminnan näkökulmasta

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2021, 35 sivua.

Terveys- ja hyvinvointialat. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö (AMK).

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Eryitysherkkydellä tarkoitetaan synnynnäistä temperamenttipiirrettä, johon kuuluu hienovaraisten yksityiskohtien huomaaminen ja taipumus kuormittua liiallisista ärsykkeistä. Aistitiedon monimutkainen käsittely sekä vahva reagointi tunnetiloihin kuuluu myös erityisherkkyteen. Noin 20 % väestöstä on erityisherkkiä ja piirrettä esiintyy yhtä paljon miehissä ja naisissa.

Opinnäytetyössä tutkittiin, miten erityisherkit ihmiset kokevat piirteen ilmenevän toiminnassaan ja millaisia keinoja heillä on elämän sujuvoittamiseksi erityisherkkyiden kanssa. Työssä perehdyttiin erityisherkkyiden teoriapohjaan ja kyselyn tekemisessä käytettiin apuna Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process -viitekehysten luokittelua toiminnan osa-alueista.

Tiedonkeruu toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselyssä oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Aineistoa luokiteltiin värikoodaamalla sekä tarkastelemalla prosenttiosuuksia. Avoimien vastausten analyysimenetelmänä oli aineistolähtöinen analyysi. Vapaaehtoisia vastaajia rekrytoitiin sosiaalisen median suljetun ryhmän sekä erityisherkkydestä tietoa jakavan yhdistyksen kautta. Kyselyyn vastasi yhteensä 178 itsensä erityisherksi tunnistavaa vastaajaa. Kysely rajattiin koskemaan täysi-ikäisiä erityisherkkiä.

Eryitysherkkyiden koettiin ilmenevän toiminnassa sekä haasteena että vahvuutena. Eniten erityisherkkyiden koettiin ilmenevän välillisissä päivittäisissä toiminnoissa ja vähiten oppimisessa. Eryitysherkit olivat löytäneet erilaisia keinoja elämän sujuvoittamiseksi. Suurin osa keinoista liittyi toiminnan/tilanteiden ennakointiin ja ärsykkeiden rajaamiseen. Toiseksi suurin luokka oli rentoutumiseen ja lepoon liittyvät keinot ja kolmanneksi suurin itsetuntemuksen ja itsensä hyväksymisen keinot. Opinnäytetyössä keinot jaoteltiin kaiken kaikkiaan kuuteen eri luokkaan.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että erityisherkkyys ilmenee toiminnassa monilla eri tavoilla. Suuri osa vastaajista on tottunut elämään piirteen kanssa ja kehitellyt monipuolisen keinovalikoiman elämän sujuvoittamiseksi. Vastaajat olivat kiinnostuneita jakamaan kokemuksiaan erityisherkkydestä ja osa vastaajista koki, että piirrettä ei ymmärretä nyky-yhteiskunnassa. Eryitysherkkydestä tarvitaan lisää tutkimusta nimenomaan sen yksilöllisen kokemisen näkökulmasta.

Avainsanat (asiasanat)

erityisherkkyys, aistitiedon käsittelyn herkkyys, toimintaterapia

Pappila, Saija

**“I feel, see, experience everything so greatly that it’s enough purpose for life.”
The resources and challenges of high sensitivity from occupational aspect**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2021, 35 pages.

Health and well-being. Degree programme in occupational therapy. Bachelor’s thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

High sensitivity signifies an innate personality trait which includes noticing subtle details and a tendency to be overwhelmed by excessive stimuli. Complex processing of sensory information and strong reactions to emotions is also included in high sensitivity. About 20 % of the population are highly sensitive and the trait is found equally in men and women.

In the bachelor’s thesis it was researched how highly sensitive people experience the trait’s appearance in their functioning and what tools they have to make life fluent with high sensitivity. In the work, the theory basis of high sensitivity was familiarized. In addition, the Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process- framework’s categorization of occupations was used in the making of the survey.

Data collection was done via electronic questionnaire. There were both multiple choice questions and open questions in the survey. Data was categorized by using color-coding and by analyzing percentage values. The analyzing method for open answers was data-driven analysis. Voluntary respondents were recruited via a closed group in social media and an organization that shares knowledge about high sensitivity. In total, 178 respondents who identify as highly sensitive responded to the questionnaire. The survey was outlined for adult highly sensitive people.

High sensitivity was experienced to appear in functioning both as a challenge and as a strength. High sensitivity was experienced to appear the most in instrumental activities of daily living and the least in education. Highly sensitive people had found different kinds of tools to make life fluent. Most of the tools were related to predicting circumstances and situations and restricting stimuli. The second biggest category was tools related to relaxing and rest and the third biggest category was self-knowledge and self-acceptance. Altogether, the tools were divided into six different categories.

In conclusion, it can be stated that high sensitivity appears in functioning in many different ways. Many respondents are used to living with the trait and have developed diverse tool selection. The respondents were interested in sharing their experiences and some respondents felt that the trait is not understood in modern society. More research is needed about subjective experiences of high sensitivity.

Key words

highly sensitive person, sensory processing sensitivity, occupational therapy

-

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Toiminta ja hyvinvointi	4
3	Erytyisherkkyyden toimintaan vaikuttavana piirteenä	6
3.1	Erytyisherkkyyden voimavarana ja haasteena	7
3.2	Keinoja erityisherkkyyden haasteisiin	9
4	Tarkoitus ja tavoite	10
5	Tutkimuksen toteuttaminen	10
5.1	Menetelmä	10
5.2	Aineiston hankinta	11
5.3	Aineiston kuvaus ja aineiston analyysi	11
6	Erytyisherkkyyden ilmeneminen toimintakokonaisuuksissa	12
6.1	Välilliset päivittäiset toiminnot	13
6.2	Lepo ja uni	14
6.3	Päivittäiset toiminnot	14
6.4	Työ	15
6.5	Sosiaalinen osallistuminen	16
6.6	Oppiminen	16
6.7	Huvi ja pelit/leikit	17
6.8	Vapaa-aika	17
7	Keinot erityisherkkyyden kanssa elämiseen	18
8	Johtopäätökset	20
9	Pohdinta	22
10	Lähteet	24
	Liitteet	27
	Liite 1. Rekrytointikirje 1. versio	27
	Liite 2. Rekrytointikirje 2. versio	27
	Liite 3. Erytyisherkkyyden ja toiminta -kysely	28

Kuviot

Kuvio 1. OTPF-4	5
Kuvio 2. Vastaajat ikäjakaumittain	12
Kuvio 3. Erytyisherkkyyden ilmeneminen toimintakokonaisuuksissa	13

Kuvio 4. Keinoja erityisherkkyyden kanssa elämiseen.....	18
--	----

Taulukot

Taulukko 1. EVÄS-lyhenne kuvaa erityisherkkyyden pääpiirteitä.....	8
--	---

Taulukko 2. Keinokategoriat ja keinojen määrät	20
--	----

1 Johdanto

Eryysherkkyyks on viime aikoina paljon esillä ollut piirre, joka mahdollistaa tavallista syvemmän tiedonkäsittelyn. Eryysherkillä yksilöillä on taipumus huomata hienovaraisia ympäristön ärsykeitä ja reagoida niihin herkemmin. Arviolta 20 % ihmisistä on erityysherkkiä ja piirteen on arvioitu olevan synnyynnäinen. (Diseth & Grimen 2016, 638., Leon-S, Leon-Sarmiento & Rizzo-Sierra 2012.) Eryysherkkyyks johtuu perinnöllisistä ja hermostollisista tekijöistä. Nämä altistavat henkilön terveyshaittoille kuten stressille ja eri sairauksille, jos ympäröivät olosuhteet ovat huonot. Mikäli ympäristö sen sijaan tukee erityysherkkyyttä, pääsevät sen hyödyt näkyville. (Acevedo, Aron, Pospos & Jessen 2017, 2.) Eryysherkkät ovat alttiimpia myös masennukselle ja ahdistukselle sekä terveyden oireille ylipäänsä (Diseth & Grimen 2016, 638).

Edellä mainittujen syiden vuoksi erityysherkkyyks tulisi tunnistaa ja huomioida sosiaali- ja terveysalalla. Kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelmassa (2020, 11) mainitaan, että mielenterveyden häiriöistä johtuvat sairauspoissaolot ja työkyvyttömyyseläkkeet ovat lisääntyneet ja kuntoutuksella tähän voisi varhain puuttua. Toimintaterapian ja laajemmin kuntoutuksen perustana on asiakaslähtöisyys. Asiakaslähtöisyys voidaan nähdä myös koko sosiaali- ja terveydenhuollon peruseriaatteena. Asiakaslähtöisyyden keskiössä on asiakkaan ainutlaatuisuus ja yksilöllisyys. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2013, 89–91.) Jotta asiakaslähtöisyys toteutuu, on tärkeää, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla on tietoa asiakkaan toimintaan vaikuttavista tekijöistä.

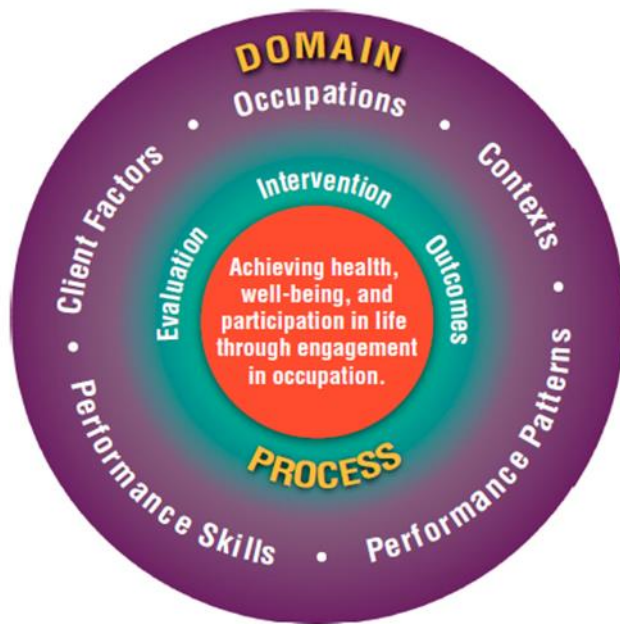
Tällä hetkellä toimintaterapian koulutuksessa ei juurikaan käsitellä erityysherkkyyttä, ja tähän olisi hyvä saada muutos. Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian tutkinto-ohjelman koulutussuunnitelmaa aiotaan kehittää lähivuosina. Osana kehittämistyötä hyödynnetään tämän opinäytetyön tuloksia tarkasteltaessa toimintaterapeutin opintojen sisältöjä. Tämän vuoksi opinäytetyön toimeksiantajana toimii Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Tämä työ keskittyy erityysherkkän kokemukseen siitä, kuinka piirre näkyy toimintakokonaisuuksissa ja mitä keinoja haastateltavat mahdollisesti ovat kehitelleet sujuvoittaakseen arkea.

2 Toiminta ja hyvinvointi

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan terveys ei ole vain sairauden tai heikkouden puuttumista, vaan täydellinen henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (Basic Documents 2020, 1). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointiin kuuluu kolme ulottuvuutta: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. Hyvinvointi käsitteenä viittaa sekä yksilö- että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisön tasolla hyvinvointi käsittää mm. ympäristön, asuinolot, työllisyyden ja toimeentulon. Yksilötason ulottuvuuksia ovat esimerkiksi onnellisuus, sosiaalinen pääoma ja sosiaaliset suhteet sekä itsensä toteuttaminen. (Hyvinvointi 2020.) Yhdysvaltain tautikeskuksen (Centers for Disease Control and Prevention) mukaan hyvinvointiin kuuluu tyytyväisyys elämään ja positiivinen toiminta (positive functioning) sekä hyvä olo ja positiivinen näkemys elämästä (Well-Being Concepts 2018). Diener (2021) mainitsee, että yksilöllisen hyvinvointinsa korkeaksi arvioivat ihmiset toimivat tehokkaammin verrattuna masentuneisiin, ahdistuneisiin tai vihaisiin henkilöihin.

Toimintaterapia on hyvinvoinnin, osallisuuden ja terveyden saavuttamista toiminnan avulla. Toimintaterapiassa uskotaan, että toiminta edistää, tukee ja ylläpitää hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta. (AJOT 2020, 5.) American Occupational Therapy Association (AOTA) määrittelee toimintaterapian jokapäiväisten toimintojen terapeuttiseksi käytöksi tarkoituksena mahdollistaa tai parantaa asiakkaan osallistumista (AJOT 2020, 1). Toiminnot (occupations) viittaavat jokapäiväisiin toimintoihin (activities), joita tehdään tuomaan tarkoitusta ja merkitystä elämään sekä ajan täyttämiseksi. Toiminnot ovat keskeisiä yksilön identiteetille ja kyvykkyyden tunteelle. (mts., 7.) Creek (2010, 66–67) määrittelee toiminnan joukoksi toimintoja, jotka sitouttavat ihmisen jokapäiväiseen elämään, jäsentelevät aikaa ja joilla on henkilökohtainen merkitys. Kulttuuri ja ympäristö liittyvät myös olennaisesti toimintoihin. Kielhofnerin (45, 2009) mukaan toiminnan rooli hyvinvoinnille ja terveydelle on merkittävä.

Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process Fourth Edition (OTPF–4) on toimintaterapeuteille suunnattu viitekehys, joka esittelee yhteenvedon toimintaterapiaprosessia kuvaavista rakenteista (AJOT 2020, 1). Alla olevassa kuviossa (Kuvio 1) on havainnollistettu toiminnan avulla saavutettavaan hyvinvointiin, osallisuuteen ja terveyteen liittyvät tekijät.



Kuvio 1. OTPF–4 (The American Journal of Occupational Therapy 2020)

OTPF kehitettiin selkeyttämään toimintaterapian erityistä myötävaikutusta ja perspektiiviä terveyden edistämässä ja osallisuuden tukemisessa toimintaan sitoutumisen avulla (AJOT 2020, 2) OTPF käydään viiden vuoden välein läpi ja se kehittyy näin ollen jatkuvasti (mts., 3). Tämän opin- näytetyön teoriaosiossa on viitattu uusimpaan painokseen ajantasaisen tiedon ollessa saatavilla. Tämän oppin- näytetyön kyselyn muodostamisessa on kuitenkin käytetty apuna edellistä painosta, (Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process 3rd Edition) koska se oli kyselyn julkaisuhetkellä tuorein versio. Kyselyn muodostamisessa käytettiin viitekehyksen luokittelua toi- mintakokonaisuuksista (occupations). Siinä toiminnot (activities) jaetaan kahdeksaan osa-aluee- seen. Näitä ovat:

- päivittäiset toiminnot (activities of daily living)
- välilliset päivittäiset toiminnot (instrumental activities of daily living)
- lepo ja uni (rest and sleep)
- oppiminen (education)
- työ (work)
- huvi ja leikit/pelit (play)
- vapaa-aika (leisure)
- sosiaalinen osallistuminen (social participation)

Päivittäisten toimintojen ja välillisten päivittäisten toimintojen ero on siinä, että päivittäiset toiminnot kohdistuvat suoraan omasta kehosta huolehtimiseen ja ne mahdollistavat perustavanlaatuisen hyvinvoinnin ja selviytymisen. Esimerkiksi peseytyminen ja syöminen kuuluvat päivittäisiin toimintoihin. Välilliset päivittäiset toiminnot vaativat monimutkaisempaa vuorovaikutusta, ja niihin kuuluu esimerkiksi terveyden ylläpito ja lasten kasvatus. (OTPF 3rd Edition, Table 1. Occupations 2014, 19–20.)

Lepo ja uni sisältävää levon, eli rentouttavat vaivattomat toiminnot, varsinaisen uneen osallistumisen eli nukkumisen sekä uneen valmistavat toiminnot eli rutiinit ja nukkumisen ajankohdan valinnan. Oppiminen sisältää muodollisen koulutuksen eli esimerkiksi akateeminen opiskelu tai sitoutunut harrastus, vapaamuotoisen oppimisen eli esimerkiksi kurssi kiinnostavasta aiheesta ja kiinnostuksen kohteiden tutkimisen tai kartoittamisen. Työ määritellään tuottavaksi toiminnaksi, johon on sitouduttu. Työhön sisältyy varsinaisen työnteon lisäksi työhön liittyvien kiinnostuksen kohteiden tutkiminen, työnhaku, eläköityminen ja vapaaehtoistyö. (mts., 20)

Huvi ja leikit/pelit määritellään järjestetyiksi tai spontaaneiksi toiminnoiksi, jotka tuovat viihdytystä ja nautintoa ja vapaa-aika määritellään vapaaehtoiseksi, sisäisesti motivoituneeksi toiminnaksi. Sosiaaliseen osallistumiseen sisältyy ne toiminnot, joilla ylläpidetään toivottua kanssakäymistä yhteisöissä, perheessä ja vertaisten sekä ystävien kanssa. (mts., 21)

3 Erityisherkyys toimintaan vaikuttavana piirteenä

Opinnäytetyön taustateoriaa lähdettiin rakentamaan tiedonhaulla. Tutkimustietoa haettiin Google Scholarin ja Janet-tietokannan kautta. Hakusanoina toimi mm. highly sensitive person, high sensitivity, sensory processing sensitivity, everyday life, occupation, erityisherkyys, occupational therapy, health ja well-being. Usein erityisherkyydestä käytetään tutkimuksissa nimitystä sensory processing sensitivity, jolla tarkoitetaan samaa piirrettä. Erityisherkyiden löytäneen Elaine Aronin kirjallisuutta hyödynnettiin tietolähteenä. Myös Aronin työn ympärille rakentuneelta The Highly Sensitive Person- nettisivustolta löytyi linkkejä tutkimuksiin, joista useissa Aron on ollut mukana. Tässä työssä käytetään suomeksi termiä erityisherkyys, jota on käytetty myös Aronin kirjojen suomenkoksissa. Theseus- tietokannan kautta tutustuttiin myös muihin aiheesta tehtyihin opinnäytetöihin ja graduihin.

3.1 Erityisherkkyyden voimavarana ja haasteena

Ihmisten välillä on huomattavaa vaihtelua siinä, kuinka herkkiä he ovat ulkoisille vaikutteille (Lionetti, Aron, Burns, Jagiellowicz & Pluess 2018). Erityisherkkyyteen kuuluvalla aistitiedon käsittelyn herkkyydellä on yhteys korkeampaan koettuun stressiin ja toistuvaan oireiluun. Tutkimusten mukaan erityisherkkät ihmiset kokevat myös enemmän ahdistusta kuin ei-herkkät. (Benham 2006, 1438–1439.)

Elaine Aron ja hänen tutkija-aviomiehensä alkoivat tutkimaan erityisherkkyyttä vuonna 1991 (About Dr. Elaine Aron, N.d). Ensimmäisestä julkaistusta tutkimuksesta syntyi ”Are You Highly Sensitive?”- testi, joka perustuu itsearviointiin. Se sisältää väittämiä, joihin vastaamalla saa pistemäärän, jonka perusteella voidaan arvioida millä todennäköisyydellä vastaaja on erityisherkkä. Tarkempi erityisherkkyyden mittari on HSP Scale (Aron, 1997), joka sisältää 27 väittämää. Väittämien kuvaavuutta omalle kohdalle arvioidaan asteikolla 1–7 (ei yhtään-erittäin paljon). Väittämät koskevat esimerkiksi ympäristön hienovaraisten vihjeiden huomaamista, sensorista herkkyyttä ja muiden mielialojen vaikutusta itseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää erityisherkkyyden eroa esimerkiksi neuroottisuuteen ja sisäänpäin suuntautuneisuuteen. Tutkimuksen tulokset vahvistivat epäilyn siitä, että piirre on näistä eroava – erityisherkkyyden tosien liittyy vahvasti neuroottisuuteen. Erityisherkkyyden ei myöskään liity autismiin, post-traumaattiseen stressihäiriöön tai skitsofreniaan, vaikka näillä kaikilla on yhteisiä ilmenemistapoja (Acevedo, Aron, Pospos & Jessen 2017, 4). Erityisherkkyyden ei tarkoita samaa kuin introversio; kaikki introvertit eivät ole erityisherkkiä ja erityisherkkistä 30 % on ulospäin suuntautuneita. Piirre on synnynnäinen ja sitä esiintyy yhtä paljon miehillä ja naisilla. Ihminen yleensä joko on erityisherkkä tai ei, ihmiset eivät usein sijoitu herkkyydessä keskivaiheille. (Aron 2013, 11, 13–14, 16.)

Erityisherkkyyteen kuuluu syvempi tiedonkäsittely, ympäristön hienovaraisten vivahteiden huomiointi, ylikuormittuminen herkästi, vahvemmat tunnereaktiot ja muiden ihmisten tunnekokemusten myötäeläminen. On tutkittu, että erityisherkkä ihminen käyttää tiettyjä aivoalueita eri tavalla kuin ei-herkkä. Piirteeseen kuuluu korostunut tietoisuus ja käyttäytymisen valmius erityisesti sosiaalisissa tilanteissa ja erityisherkkä aivot saattavat olla herkistyneemmät muiden tarpeille. (Acevedo, Aron, Sangster, Collins & Brown 2014, 590–592.) Erityisherkkyyden aktivoi aivoalueita, jotka liittyvät palkitsemisjärjestelmään, fysiologiseen tasapainoon, tietoisuuteen ja muistiin.

Erytyisherkkyyttä löytyy ihmisten lisäksi myös sadasta muusta lajista ja sen arvellaan olevan selviytymiskeino. Erytyisherkkyyks voi olla avuksi huolenpidossa ja hoivaamisessa, resurssien haalimisessa sekä tilanteiden tarkkailussa ja niiden vertaamisessa menneisiin tilanteisiin, jolloin voidaan välttää mahdollisia vaaratilanteita. Erytyisherkan rauhallisuus, empatiakyky ja itsekontrolli voi helpottaa sopeutumista, auttaa saamaan tietoa ympäristöstä ja sosiaalisista suhteista ja muistamaan näitä tietoja paremmin. Tämä voi edistää yhteistyötä, hyvinvointia ja selviytymistä. (Acevedo, Aron, Pospos & Jessen 2017, 2–4.)

Aron (2013, 16) kehitti EVÄS-lyhenteen työkaluksi piirteiden arviointiin. Hän korostaa, että EVÄS-lyhenne (Taulukko 1) on hyvä yleissääntö, muttei pettämätön keino, ymmärtää erityisherkkyyttä. Koska erityisherkkyyden lisäksi ihmisillä on muitakin piirteitä, on erityisherkkien välillä aina eroja. (mts. 16, 21.)

Taulukko 1. EVÄS-lyhenne kuvaa erityisherkkyyden pääpiirteitä

E: Emotionaalinen reaktiokyky	Vahva reagointi sekä positiivisiin että negatiivisiin kokemuksiin Lisääntynyt empaattisuus
V: Vivahteiden vaistoaminen	Hienovaraisten vivahteiden vaistoaminen ympäristöstä
Ä: Ärsykkeiden liiallisuus	Kuormittuminen pitkäkestoisissa ja intensiivisissä tilanteissa
S: Syvälinen käsittely	Aistitiedon monimutkainen käsittely Havaintojen liittäminen kokemuksiin tai muihin samankaltaisiin asioihin Pitkä pohtiminen päätöksenteossa

Erityishervät tutkitusti vaihtavat työpaikkaa useammin kuin muu väestö. Usein he kokevat työn epämiellyttäväksi tai ovat ylirasittuneita. Työpaikan on sosiaaliset jännitteet ja huonot fyysiset työolosuhteet vaikuttavat tähän kokemukseen. He voivat myös kokea suoriutuvansa työstä huonosti. Erityisherkillä on tärkeää johtajan suhtautuminen alaisiin; ankaruus ja negatiivisuus vaikuttavat erityisherkkään voimakkaasti. (Karppinen 2017, 22.) Voimakas itsensä mainostaminen ei ole erityisherkillä ominaista, vaan hän toivoo, että ahkera työ huomataan (Aron 2014, 235).

Aronin (2013, 88–89) mukaan erityishervät voi jakaa kahteen ryhmään sen perusteella, millainen lapsuus heillä on ollut. Aron havaitsi tutkimuksessaan, että jotkut erityishervät kertoivat kokevansa ahdistusta ja masennusta, kun taas toiset eivät kertoneet tällaisista vaikeuksista juuri ollenkaan. Selvisi, että lähes kaikilla näitä haasteita kokeneista oli takanaan ongelmallinen lapsuus. Ei-erityisherkillä, joilla on ongelmallinen lapsuus, esiintyy paljon vähemmän ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta verrattuna erityisherkkiin, joilla on ongelmallinen lapsuus. Myöskään terveen lapsuuden kokeneilla erityisherkillä ei esiinny näitä haasteita läheskään yhtä paljon. On hyvin yleistä, että opettajat ja vanhemmat ovat ajatelleet piirteen puutteena ja yrittäneet auttaa lasta oppimaan pois siitä (mts, 23–25).

Noin puolet psykoterapiassa käyvistä arvioidaan olevan erityisherkkiä, vaikka koko väestössä heitä on 20 %. Tälle altistaa haastava lapsuus, joka altistaa heitä mielenterveyden ongelmille ei-herkkiä enemmän. Monet erityishervät myös hakeutuvat terapiaan luullen, että kärsivät häiriöstä, koska erityishervät ovat huonosti ymmärretty vähemmistö. (Aron 2010, 6.) Tämä olisi tärkeää tiedostaa myös toimintaterapian saralla.

3.2 Keinoja erityisherkkyyden haasteisiin

Erityisherkkyyteen liittyy hermojärjestelmän herkkyys, joka ilmenee mm. stressihormonitasojen voimakkaamana ja herkempänä kohoamisena. Esimerkiksi jännittäminen, innostuminen tai ympäristöstä tulevat ärsykkeet voivat ilmetä mm. huimauksena, pahoinvointina tai liikituksen tunteena. Myös adrenaliinia voi erittyä nopeasti ja se voi vaikuttaa pitkään, jolloin ylivireystila saattaa jatkua tunteja, jopa päiviä. Tällaiset tuntemukset vaikuttavat aina toimintakykyyn. (Erityisherkan elämää n.d., 4.)

Psykologi Heli Heiskasen (2014) mukaan erityisherkkyyteen liittyvää ylivirittyneisyyttä voi hillitä säännöstelemällä arjen virikkeitä ja huolehtimalla riittävän levon saannista. Ylivirittyneisyyttä voi hallita kokeilemalla uudelleentulkintaa, jossa mietitään mitä uutta ja mitä tuttua tilanteessa on, sekä miten vastaavanlaisista tilanteista on aiemmin selvinnyt. Fyysisiä keinoja ovat mm. tilanteesta poistuminen, tiheä tauottaminen, ulos meneminen, silmien sulkeminen, kävelyllä lähteminen ja hengityksen rauhoittaminen. (Aron 2013, 81–82.)

Erityisherkkien kehot tarvitsevat paljon unta. Vuorotyöt ja yövuorot sopivat huonosti heille, koska he toipuvat aikaerojen aiheuttamasta väsymyksestä hitaasti. Erityisherkkät tarvitsevat myös paljon lepoaikaa rentoutumiseen ja päivän tapahtumien pohdintaan. Tämän vuoksi riittävästä unesta huolehtiminen on tärkeää erityisherkkille. Unelle ja levolle kannattaa varata erikseen aikaa päivästä. Luonnollista unirytmäänsä kannattaa kunnioittaa mahdollisuuksien mukaan ja nukkumaan kannattaa käydä heti kun tuntee väsyneisyyttä. (Aron 2013, 78–79.)

4 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa erityisherkkyyden ilmenemisestä ihmisen arjen toiminnassa ja osallistumisessa. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata erityisherkkien ihmisten toimintaa heidän itsensä kokemana sekä keinoja, joiden he kokevat sujuvoittavan heidän arkeaan. Tarkempina tutkimuskysymyksinä ovat:

1) Millaisia erityisherkkyyteen liittyviä hyötyjä ja haasteita erityisherkkät henkilöt kokevat omassa toiminnassaan ja

2) Millaisia keinoja heillä on arjen sujuvoittamiseksi?

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Menetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisella tutkimuksella pyritään jonkin ilmiön ymmärtämiseen. Ilmiöstä halutaan saada syvälinen näkemys ja huomio on erityisesti tutkittavien näkökulmissa. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistämään. (Kananen 2014, 16–19.)

Tiedonkeruutapana oli sähköinen kysely, joka koostui kysymyksistä erityisherkkyyden ilmenemisestä toiminnan eri osa-alueilla. Kysely toteutettiin Webropol-kyselytyökalun avulla (Liite 3. Erityisherkkyyks ja toiminta- kysely)

Aineiston hankintamenetelmäksi valikoitui sähköinen kysely, koska sen avulla pystyy saavuttamaan suuren määrän ihmisiä anonymisti. Anonymiteetin säilyminen kannustaa vastaamaan rehellisesti ja avoimesti.

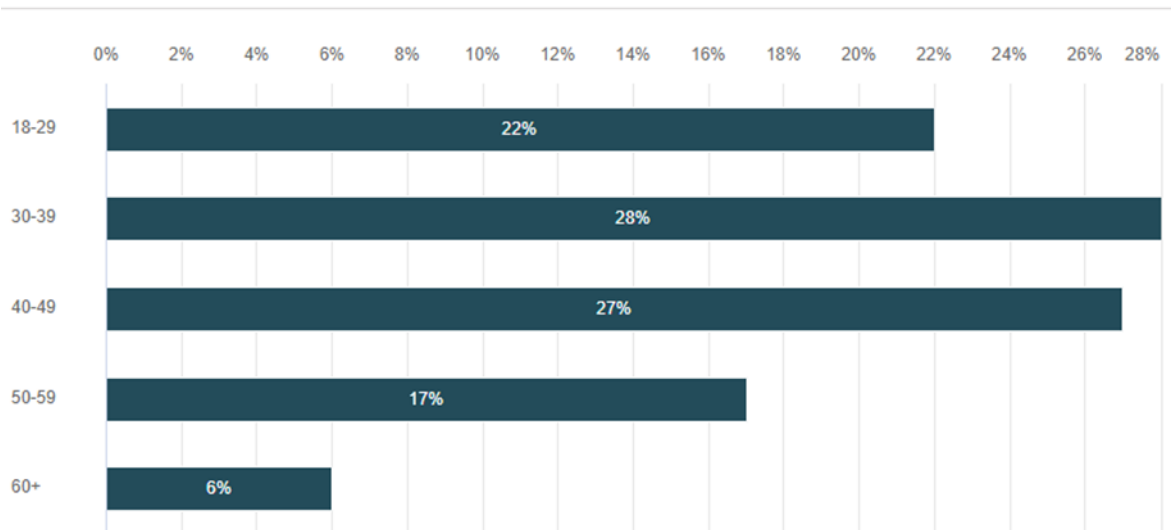
5.2 Aineiston hankinta

Sähköisessä kyselyssä (Liite 3) hyödynnettiin toimintaterapian käytäntöjä ohjaavaa viitekehystä Occupational Therapy Practise Framework Domain and Process 3rd Edition ja erityisherkkyyteen liittyvää teoriapohjaa. Sähköinen Webropol-kysely jaettiin saatetekstin kera (Liitteet 1 ja 2) kahdessa sosiaalisen median kanavassa. Toisen kanavan sain käyttööni erityisherkkyyteen liittyvän yhdistyksen yhteyshenkilön avulla ja toiseen minulla oli itse pääsy. Kysely julkaistiin kesäkuun 2020 alussa ja se oli avoinna kaksi vuorokautta, jonka aikana se keräsi 178 vastausta.

Sähköinen kysely muodostui kolmesta osiosta: esitiedoista, toimintakokonaisuuksista ja avoimista kysymyksistä. Esitiedoissa selvitettiin ikä ja sukupuoli. Toimintakokonaisuudet sisälsivät OTIPF-viitekehysten kahdeksan toiminnan osa-alueita ja se oli kyselyn suurin osio. Avoimia kysymyksiä oli kaksi, joista toinen käsitteli keinoja elämään erityisherkkyyden kanssa ja toinen oli täydentävä kysymys toimintakokonaisuuksiin liittyen.

5.3 Aineiston kuvaus ja aineiston analyysi

Kyselyyn vastasi yhteensä 178 vastaajaa. Kaikki vastaajat eivät vastanneet jokaiseen kysymykseen, mikä on kyselyn luonteen huomioiden normaalia. Ohjeessa kehoitettiin vastaamaan vain niihin osa-alueisiin, jossa vastaajan erityisherkkyyks ilmenee. Tuloksissa on esitelty tarkemmin vastaajamäärät kysymyksittäin. Alla olevassa kuviossa on havainnollistettu eri ikäisten vastaajien prosenttiosuudet kaikista vastaajista.



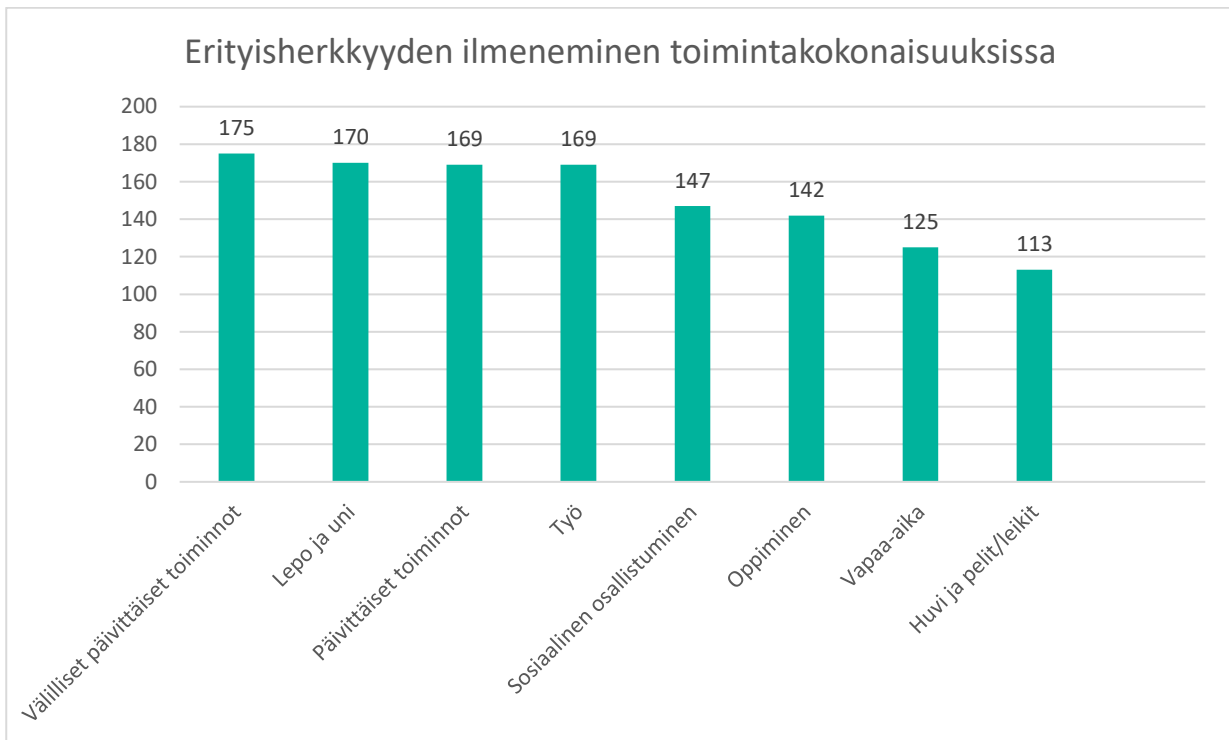
Kuvio 2. Vastaajat ikäjakaumittain

Vastaajista 99 % oli naisia, 1 % miehiä tai muuksi sukupuolensa merkinneitä. Eniten vastaajia oli 30–39-vuotiaissa (28 %), vain pienellä erolla seuraavaksi eniten 40–49-vuotiaissa (27 %). 18–29-vuotiaita vastaajia oli noin viidesosa (22 %) ja 50–59-vuotiaita 17 %. 60+ vuotiaita oli 6 %.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaukset analysoitiin määrällisesti käyttäen vastaajien määriä ja prosenttiosuuksia. Lisäksi avoimet vastaukset käytiin läpi ja niistä pääkohdat on esitelty tuloksissa. Vastaukset toiseen tutkimuskysymykseen saatiin avoimen kysymyksen välityksellä. Vastaukset analysoitiin värikoodaamalla samankaltaisia keinoja sisältävät havainnot samaan luokkaan. Tällä tavoin saatiin useita kategorioita, joista sitten yhdistyi yhdeksän keinoluokkaa. Analyysi oli siis aineistolähtöinen.

6 Erityisherkkyyden ilmeneminen toimintakokonaisuuksissa

Alla olevasta kaaviosta ilmenee, missä toimintakokonaisuuksissa vastaajat kertoivat erityisherkkyyden ilmenevän. Eniten erityisherkkyyttä ilmeni vastaajilla välillisissä päivittäisissä toiminnoissa, mutta lepo ja uni, päivittäiset toiminnot sekä työ saivat lähes yhtä paljon vastauksia.



Kuvio 3. Erityisherkkyyden ilmeneminen toimintakokonaisuuksissa

6.1 Välilliset päivittäiset toiminnot

Välillisiin päivittäisiin toimintoihin liittyviin kysymyksiin vastasi yhteensä 175 vastaajaa. Huomattavasti eniten vastattiin erityisherkkyyden näkyvän toisista ihmisistä huolehtimisessa (86 %). Tämän kerrottiin ilmenevän esimerkiksi vahvana empatian tunteena, liiallisena huolehtimisena ja toisten tunteiden herkkänä havainnoimisena. Moni vastasi myös, että oma hyvinvointi jää helposti taka-alalle muista huolehtiessa.

63 % vastaajista koki erityisherkkyyden näkyvän julkisilla tai yksityisillä kulkuvälineillä liikkumisessa. Valtaosalla tämän kohdan valinneista erityisherkkyyys ilmeni julkisilla kulkuvälineillä liikkumisen haasteena runsaiden aistiärsykkeiden vuoksi. Noin puolet vastaajista valitsi erityisherkkyyden ilmenevän lemmikeistä huolehtimisessa, lapsen kasvattamisessa ja kehityksellisten tarpeiden huomioinnissa, terveyden hallinnassa ja ylläpidossa, turvallisuuden ylläpidossa ja hätätilanteiden hallinnassa sekä ostosten tekemisessä ja suunnittelussa.

6.2 Lepo ja uni

Lepoon ja uneen liittyviin kysymyksiin vastasi yhteensä 170 vastaajaa. Noin 90 % vastaajista kokivat erityisherkkyyden ilmenevän lepoon ja rentoutumiseen liittyvissä toiminnoissa. 75 % vastasi erityisherkkyyden ilmenevän nukkumisessa ja noin 50 % uneen valmistavissa rutiineissa.

Uneen valmistautumiseen liittyvissä vastauksissa korostui tärkeänä rutiinien säilyminen samana paikasta riippumatta. Moni vastaaja koki riittävän rauhoittumisajan tärkeänä. Miellyttävä ja häiriötön ympäristö koettiin tärkeänä unen kannalta. Usea vastaaja kertoi tarvitsevänsä paljon lepoa.

Pitää olla "rauhallista" nukuttavaa. Esim. lehdet ovat liian levottomia, kirjat parempia. Sarjoista pitää olla joku aika mitäänsanomaton tai tuttu, muu pitää virittyneenä.

6.3 Päivittäiset toiminnot

Päivittäisiä toimia koskevaan kysymykseen vastasi kaikkiaan 169 vastaajaa. Suurin osa (75 %) vastaajista kokivat erityisherkkyyden ilmenevän pukeutumisessa ja melkein yhtä moni (71 %) koki piirteiden ilmenevän syömisessä ja ruokailussa. Noin puolet kokivat erityisherkkyyden ilmenevän henkilökohtaisessa hygieniassa ja laittautumisessa sekä seksuaalisessa aktiivisuudessa/toiminnassa.

Pukeutumiseen liittyvissä avoimissa vastauksissa korostui se, että vaatteiden tulee olla mukavia päällä. Moni vastaaja kertoi, että huomio kiinnittyy helposti pieneenkin epämukavuuteen. Osalle oli tärkeää myös vaatteiden yhteensopivuus ja hillityt värit.

On energiaavievää pitää huomiota herättävää vaatetta, joten se pitää sit kans olla valmis kestämään koko päivän. Jos tuntuu, että sen jaksan ja mulla on upeat, jopa muodikkaat vaatteet, oon sinä päivänä kyllä super!

Syömistä ja ruokailua koskevissa avoimissa vastauksissa korostuu ruoan koostumuksen merkitys. Moni vastaaja oli tarkka ruoan sopivasta koostumuksesta ja siitä, mitkä ruoka-aineet saavat koskea toisiaan. Muiden ruokailuäänät häiritsivät useaa vastaajaa ja ruoan miellyttävä maku ja esillepano oli tärkeää. Useassa vastauksessa nousi esille myös säännöllisen ruokailun tärkeys ja ruokailuhetken rauhoittaminen. Suurin osa syömiseen liittyvistä vastauksista käsittelivät sitä, mitä haasteita erityisherkkyyks tuo syömiseen. Joukosta löytyi kuitenkin myös ilmaisuja siitä, että erityisherkkyyden ansiosta syömisestä voi saada myös suurta nautintoa.

Nautin erittäin paljon ruoan laittamisesta ja ruokailusta. Tuoksut, ulkonäkö, maku muodostavat vaikuttavat kaikki hyvin vahvasti ruokailukokemukseen. En pysty nielemään muuta kuin erittäin hyvin pureskeltua ruokaa (tuntuu juuttuvan kurkkuun).

Seksuaalisuutta koskevista vastauksista ilmenee tarvetta syvään yhteyteen/luottamukseen, jotta voi nauttia seksistä kumppanin kanssa. Moni mainitsee aistivansa helposti kumppanin ajatukset tai olotilan, joka vaikuttaa omaan nautintoon. Usea vastaaja mainitsee myös herkän tuntoaistin. Moni vastaaja toi esille myös, että miellyttävä asento ja asennon jatkuva säätäminen on tärkeää.

Ei puhuttakaan, että voisi olla asennossa, jossa yksikin asia "haittaa". Mun iho on myös tosi herkkä tai sitten tunnen senkin jotenkin tosi voimakkaasti, joten asioiden (asennon, huonekalujen, vaatteiden) pitää tuntua jatkuvasti miellyttävältä.

6.4 Työ

Työhön liittyviin kysymyksiin vastasi 169 vastaajaa. Vastaajat kokivat erityisherkkyyden ilmenevän eniten työssä suoriutumisessa (noin 80 %) ja ammatinvalinnassa (noin 70 %). Noin puolet vastaajista kertoivat erityisherkkyyden ilmenevän työn hakemisessa.

Vastauksissa korostui erityisherkkyyden ilmeneminen työssä suoriutumisessa tunnollisuutena, herkästi kuormittumisena ja vaativuutena itseä kohtaan. Useita mainintoja oli myös alisuoriutumisesta tarkkailtavana oltaessa.

Stressaan herkästi, toisaalta asiakaspalvelutyössä olen tosi hyvä, koska tunnistan asiakkaiden tarpeita ja osaan myötäillä niitä. On vaan vaikea löytää sitä kohtaa, missä antaa tarpeeksi muttei liikaa itsestään.

Tämä edellisessä lainauksessa kuvattu ihmisten lukemisen taito nousee esille muissakin vastauksissa, samoin tasapainoilu omien voimavarojen ja työhön panostuksen välillä. Vastauksissa nousee esille myös ahkeruus, tarkkuus ja tunnollisuus. Ammatinvalintaan liittyen eniten mainintoja vastauksista löytyy siitä, että työn pitää olla merkityksellistä. Moni vastaaja mainitsee ihmisläheisen työn olevan oma juttu, toisaalta osa vastaajista taas kertoivat, että ihmisten parissa työskenteleminen ei sovi heille koska toisten tunteet ja tilanteet vaikuttavat niin syvästi.

Uskon, että erityisherkkyyteni tuoma tunneälykyys, empaattisuus ja ylipäättään rikas tunne-elämä ovat vaikuttaneet päätökseeni työskennellä sosiaalialalla.

Erityisherkkyyden koettiin ilmenevän työhaussa mm. itsensä kehumisen vaikeutena. Moni vastaaja koki haastattelut jännittävinä. Vastauksissa oli paljon mainintoja myös täydellisyyden tavoittelusta ja kovista vaatimuksesta itseä kohtaan. Joukossa oli myös vastauksia, että herkkyys ja ai-tous ovat vahvuus työhaussa ja osaa tuoda parhaat puolet esiin. Eräs vastaaja mainitsi, että hänen taiteellisuutensa on etu ansioluettelon tekemisessä.

6.5 Sosiaalinen osallistuminen

Sosiaalisen osallistumisen osioon vastasi 147 henkilöä. Noin 80 % vastaajista koki erityisherkkyyden ilmenevän yhteisön tasolla tapahtuvassa vuorovaikutuksessa ja noin 55 % koki sen ilmenevän rooleissa. Puolet vastaajista koki erityisherkkyyden ilmenevän ikätoverin kanssa käydyssä vuorovaikutuksessa.

Vastauksissa ilmeni, että moni vastaaja viihtyy pienessä ryhmässä, kun taas isossa ryhmässä vetäytyy tai tarkkailee. Suuri määrä ihmisiä aiheuttaa monella vastaajalla ylivirittymistä. Moni vastaaja mainitsi aistivansa sosiaalisen tilanteen ilmanpiirin herkästi. Useassa vastauksessa mainittiin myös, että muiden tunnetilat tarttuvat helposti.

6.6 Oppiminen

Oppimista koskeviin kysymyksiin vastasi 142 vastaajaa, joista 70 % kertoi erityisherkkyyden ilmenevän vapaamuotoisessa kiinnostuksen kohteiden tutkimisessa. Vähän yli puolet vastaajista kertoivat piirteen ilmenevän vapaamuotoisessa koulutuksessa ja noin puolet muodollisessa koulutuksessa.

Vastauksissa tuli ilmi, että moni vastaaja tutustuu itseä kiinnostaviin aiheisiin innokkaasti. Jos taas aihe ei kiinnosta, voi olla vaikea keskittyä ja ympäristön häiriötekijät vaikuttavat helpommin tekemiseen. Moni vastaaja mainitsi pitävänsä syväluotaavia keskusteluja ja pohdintoja mielekkäänä.

Selvitän yksityiskohtaisesti minua kiinnostavia asioita. Koen tunteen paloa, joskus menen yli-kierroksille kokemuksistani.

6.7 Huvi ja pelit/leikit

Huvia koskevaan osioon vastasi yhteensä 113 henkilöä. Vastaajista 70 % koki erityisherkkyyden ilmenevän viihdyttävien toimintojen tunnistamisessa/valitsemisessa ja n. 60 % viihdyttävään toimintaan osallistumisessa. Moni koki tasapainon löytämisen levon ja huvittelun välillä haastavaksi. Vastauksista kävi ilmi, että viihdyttävä tekeminen kuormittaa helposti aisteja ja osa mainitsikin osallistuvansa mieluummin rauhalisiin aktiviteetteihin.

Jaksamisen lisäksi vastauksissa mainittiin huvittelua estävinä tekijöinä mm. epäonnistumisen ja huomion herättämisen pelko sekä kilpailullisuus. Vastauksissa oli mainintoja, että tutussa seurassa on helppo heittäytyä, kun taas tuntemattomien kanssa vaikeampi. Osa vastaajista kertoi innostuvansa helposti huvittelemaan ja heittäytymään.

Saan SUURTA nautintoa, kun asioita tehdään yhdessä ja ilon kautta. Yhteiset hetket missä tahansa yhteisössä tuovat onnellisuuden tunnetta moneksi päiväksi.

6.8 Vapaa-aika

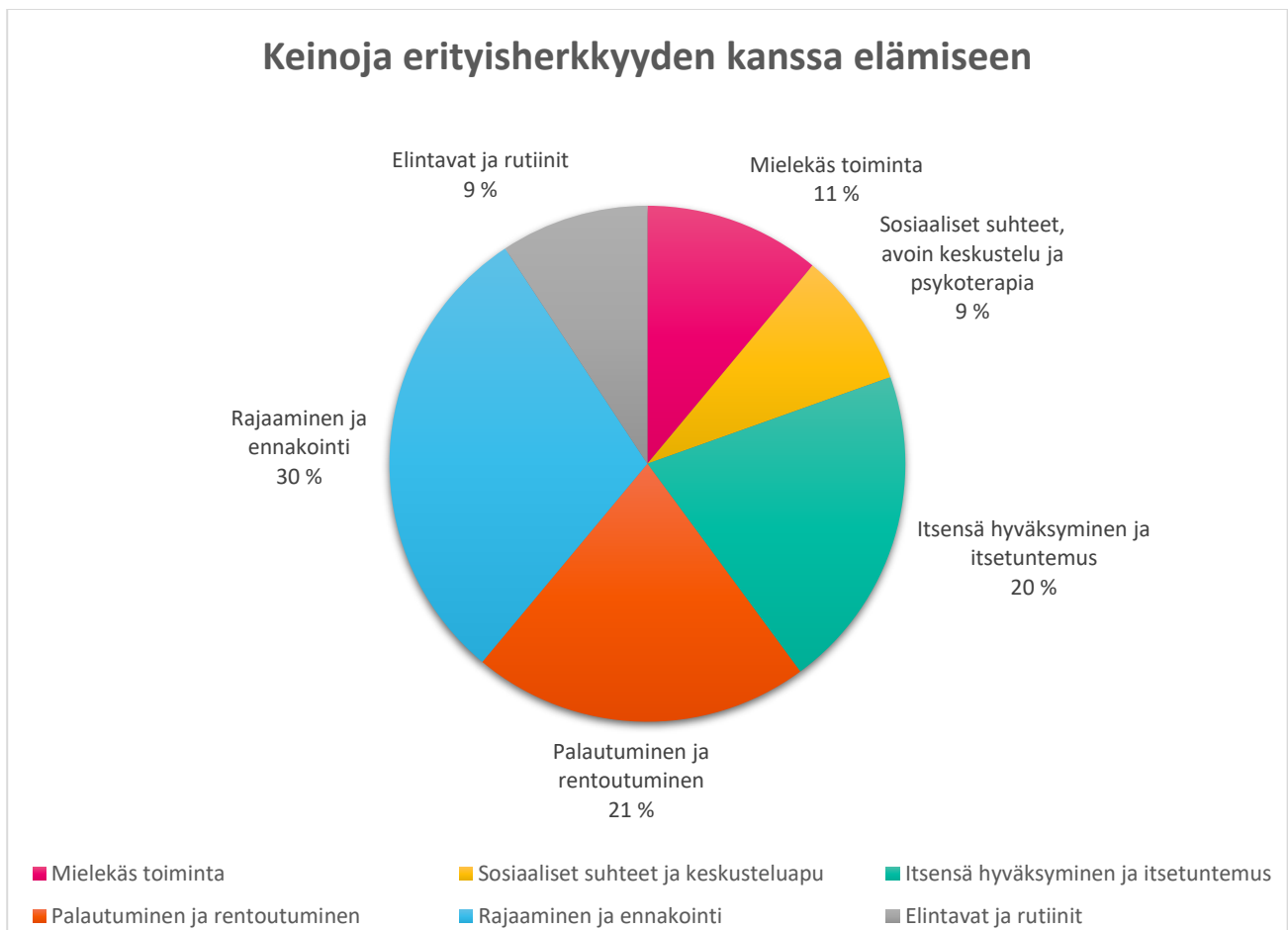
Vapaa-aikaa koskevaan osioon osallistui 125 vastaajaa. Noin 65 % koki erityisherkkyyden ilmenevän sopivien vapaa-ajan aktiviteettien tunnistamisessa ja 75 % harrastusten suunnittelussa ja niihin osallistumisessa. Moni vastaaja kertoi tietävänsä ja tunnistavansa hyvin millaisia aktiviteetteja haluaa harrastaa. Joissakin vastauksissa tuli kuitenkin ilmi, että on vaikea tunnistaa itselle sopivaa vapaa-ajan toimintaa.

Olen kiinnostunut luontoon ja pehmeisiin arvoihin liittyvästä toiminnasta kuten puutarhanhoito, lukeminen, lemmikit jne. Kovaääniset, vauhdikkaat ja suuremmissa ryhmässä toteutettavat aktiviteetit ahdistavat. Harrastan mieluiten yksin tai perheen kesken.

Vastauksista ilmeni, että harrastuksia valitessa on otettava huomioon aistikuormituksen säätely. Vastauksissa tuli toistuvasti ilmi, että yksin tai pienellä/tutulla porukalla harrastaminen on vastaajille sopivampaa kuin suuressa ryhmässä tekeminen. Osa vastaajista koki tärkeäksi säännöllisyyden ja ulkopuolelta tulevat aikataulut, kun taas osa harrastaa mieluummin oman fiiliksen mukaan ilman sitovia aikatauluja. Moni mainitsi myös luontoon tai taiteeseen liittyvien harrastuksien olevan itselle mielekkäitä.

7 Keinot erityisherkkyyden kanssa elämiseen

Kyselyssä vastaajilta kysyttiin, millaisia keinoja he ovat kehittäneet itselleen elämän sujuvoittamiseksi erityisherkkyyden kanssa. Tähän kysymykseen otti osaa 145 vastaajaa. Pääosassa vastauksia oli lueteltu useita eri keinoja, joten keinoja on moninkertaisesti vastauksiin verrattuna, yhteensä 624 kappaletta. Keinoista muodostui kuusi luokkaa ja alla olevassa kuviossa (Kuvio 4) on eriteltyä eri keinojen prosenttiosuudet kaikkien keinojen kokonaismäärästä.



Kuvio 4. Keinoja erityisherkkyyden kanssa elämiseen

Suurimman luokan muodostivat erilaiset keinot, joiden kautta erityisherkkä ihminen mukauttaa omaa toimintaansa, rajaa ja ennakoii kuormittumistaan omien valintojen kautta sekä muokkaa toimintaympäristöään ($n=185$). Ympäristön tai oman toiminnan muokkaaminen kuormitusta vähen-

täväksi oli useiden vastaajien käyttämä keino. Kuormittavista tapahtumista tai tilanteista poistuminen tai niihin osallistumatta jättäminen oli myös suosittu keino. Paljon mainintoja sai myös rajojen veto ja omien puolien pitäminen.

Toiseksi eniten ilmaisuja kertyi *itsensä hyväksymisen ja itsetuntemuksen* luokkaan ($n=127$). Armollisuus ja ymmärrys itseä kohtaan koettiin tärkeänä. Tähän luokkaan kuuluu myös erityisherkkyyden ymmärtäminen ja tiedostaminen, joka saikin paljon mainintoja. Esille nousi myös erityisherkkyydestä nauttiminen ja sen hyvien puolien arvostaminen.

Kolmanneksi suurin ryhmä muodostui *palautumiseen ja rentoutumiseen* liittyvistä keinoista ($n=108$). Vastauksissa korostui oman ajan ottamisen, rentoutumisen ja rauhallisen ajan tärkeys. Myös erilaiset hemmottelua sisältävät toiminnot/hoidot saivat paljon mainintoja. Luonnossa liikuminen ja oleskelu sekä sen rentouttavat ominaisuudet saivat myös useita mainintoja ($n=24$). Tämä liitettiin osaksi palautumisen ja rentoutumisen luokkaa, koska luonto nousi esille pääasiassa sen rauhoittavan ja rentouttavan vaikutuksen kautta.

Tajusin vasta jokin aika sitten, että minulla oli jo lapsena/nuorena hyvin toimivia keinoja pärjätä erityisherkkyyden aikaansaaman vireystason kanssa. Tuolloin kuljin paljon yksikseni metsissä ja pelloilla tai kävelin pitkiä lenkkejä koiran kanssa täysin omissa ajatuksissani.

Seuraavaksi eniten keinoja löytyi *mielekkääseen toimintaan* ($n=69$) sekä *elintapoihin ja rutiineihin* ($n=58$) liittyen. Mielekkääseen toimintaan sisältyy tässä luokittelussa esimerkiksi harrastukset, luova tekeminen, hyvän musiikin kuuntelu ja merkitykselliseksi koettu työ. Elintavat ja rutiinit luokkaan kuuluu muun muassa liikunta, ravinto, nukkuminen ja vuorokausirytmii. Tähän luokkaan kuuluu myös lääkitys, ravintolisät ja nautintoaineet. Vastauksissa oli runsaasti mainintoja rutiinien tärkeydestä ja eri toimintojen tasapainotuksesta.

Kasvan erityisherkkyyteni kanssa jatkuvasti, tärkeää on löytää tasapaino elämän erilaisiin asioihin, tekemisiin ja menoihin.

Myös *sosiaaliset suhteet, avoin keskustelu ja psykoterapia* ($n=53$) koettiin tärkeänä keinona elämässä erityisherkkyyden kanssa. Tähän luokkaan kuuluu ystävät, läheiset ja perhe sekä myös ammattilaisen tarjoama keskusteluapu tai terapia. Tässä luokittelussa myös lemmikit kuuluvat tähän

luokkaan. Vaikka tässä kategoriassa yhdistyy kaksi luokkaa (*sosiaaliset suhteet n=20 ja psykoterapia, keskusteluapu, vertaistuki ja avoimuus erityisherkkyydestä n=33*), yhdistettiin ne kuitenkin varsinaisessa jaottelussa, koska niissä on samoja piirteitä. Keskustelu ja vertaistuki ystävän kanssa voi olla samankaltaista kuin terapeutin kanssa käyty keskustelu ja toisaalta terapiasuhte ammattilaisen kanssa on myös sosiaalinen suhde. Avoimuus erityisherkkyydestä myös todennäköisimmin toteutuu läheisten ihmisten kanssa, jonka vuoksi näitä kahta luokkaa ei voi erottaa. Seuraavassa lainauksessa kiteytyy hyvin näiden yhteys:

Kerron avopuolisolle nykyään suuremmin, jos alan kuormittua. Yritän tuoda arkeemme yhteisiä, rauhoittavia elementtejä.

Alta olevasta taulukosta löytyy vielä havainnollistettuna eri keinojen määrät.

Taulukko 2. Keinokategoriat ja keinojen määrät

<i>MIELEKÄS TOIMINTA</i> <i>n=69</i>	<i>SOSIAALISET SUHTEET, AVOIN KESKUSTELU JA PSYKOTERAPIA</i> <i>n=53</i>	<i>ITSENSÄ HYVÄKSYMISEN JA ITSETUNTEMUS</i> <i>n=127</i>
<i>PALAUTUMINEN & RENTOUTUMINEN</i> <i>n=132</i>	<i>RAJAAMINEN JA ENNAKOINTI</i> <i>n=185</i>	<i>ELINTAVAT JA RUTIINIT</i> <i>n=58</i>

8 Johtopäätökset

Kyselyn tulosten perusteella voidaan todeta, että erityisherkkät ihmiset kokevat herkkyyden ilmenevän toiminnassa monilla eri tavoilla. Vahvuuksia ja haasteita ei voida täysin erottaa toisistaan, koska eri ihmisillä ja eri tilanteissa sama taipumus voi olla positiivinen tai negatiivinen.

Vastaajat raportoivat erityisherkkyyden ilmenevän eniten välillisissä päivittäisissä toiminnoissa ($n=175$), mutta lepo ja uni, päivittäiset toiminnot sekä työ saivat lähes yhtä paljon vastauksia. Loput neljä osa-aluetta järjestyksessä olivat sosiaalinen osallistuminen, oppiminen, vapaa-aika sekä huvi ja pelit/leikit, viimeisimmät ollessa vähiten vastauksia saanut ($n=113$). Kaikki toiminnan osa-alueet saivat siis runsaasti vastauksia, josta voidaan päätellä erityisherkkyyden vaikuttavan elämään kokonaisvaltaisesti.

Tämän työn tulokset ovat samansuuntaisia kuin erityisherkkyydestä tehdyissä aiemmissa tutkimuksissa. Useissa vastauksissa tuotiin esille empaattisuutta ja vahvaa tuntemista. Nämä koettiin useissa vastauksissa vahvuudeksi ja voimavaraksi, mutta joukosta löytyi myös kokemuksia toisten tunteiden kantamisen raskaudesta. Empaattisuutta ja tunneherkkyttä ohjaavat aivoalueet tutkitusti aktivoituvat tavallista voimakkaammin erityisherkkien aivoissa. Sama koskee myös aisti-tiedon käsittelyyn liittyviä aivoalueita, ja sensorista herkkyttä ja vahvaa aistimista tuotiinkin myös kyselyn tuloksissa paljon ilmi. (Acevedo, Aron, Aron, Sangster, Collins & Brown 2014, 592.) Useassa toiminnan osa-alueessa keskeisenä haasteena koettiin herkkyys aistiärsykeille, ja erityisherkät ovat tutkitustikin muuta väestöä herkempiä ärsykeille. (Gearhart 2012, 110)

Boterbergin ja Warreyn (2015, 85) tutkimuksessa erityisherkkyyden vaikutuksesta lasten päivittäisiin toimintoihin todettiin, että erityisherkkyyks liittyy ylenmääräiseen itkemiseen vauvaiässä, runsaampaan nukkumiseen tai uniongelmiin, syömisen ja juomisen ongelmiin sekä muuta väestöä suurempaan määrään lääketieteellisesti selittämättömiä fyysisiä oireita. Vaikka tämä tutkimus koski lapsia, uskoisin, että samat ongelmat voivat ilmetä myös aikuisella. Ilmenemismuodot voivat olla erilaisia, esimerkiksi itkuherkkyys voi ilmetä aikuisella voimakkaana tunnekokemuksina, mikä tämänkin opinnäytetyön aineistossa nousi esille. Aineistosta löytyi myös mainintoja riittävän ja runsaankin unen tärkeydestä sekä univaikeuksista. Syömiseen liittyen tässä tutkimuksessa korostui tarkkuus ruoan koostumuksesta ja siitä, mitkä ruoka-aineet koskevat toisi-aan.

Johtopäätöksenä voidaan myös todeta, että erityisherkät henkilöt tietävät paljon erilaisia keinoja oman elämän sujuvoittamiseen ja suurin osa on tottunut elämään piirteen kanssa. Toimintojen suunnittelu, oman osallistumisen rajaaminen ja ympäristön muokkaaminen aistikuormitusta

vähentäväksi vaikuttaisivat olevan toimivia keinoja. Toinen merkittävä keino arjen sujuvoittamiseen on itsetuntemus ja erityisherkkyyden ymmärtäminen. Itsensä hyväksyminen ja armollisuus itseä kohtaan on myös tärkeää. Palautumiseen, nautinnollisiin sekä merkityksellisiin toimintoihin tulee antaa itselleen aikaa. Perustarpeista huolehtiminen ja rutiinit saattavat tehdä elämästä sujuvampaa. Sosiaaliset suhteet ja keskustelu sekä avoimuus erityisherkkyydestä vaikuttavat olevan myös olennaisia hyvinvoinnin kannalta. Psykoterapia ja lääkitys ovat tarpeellisia keinoja varsinkin, jos ympäristö ei ole ollut erityisherkkyyttä tukeva.

9 Pohdinta

Eräs vastaaja toi ilmi vaikeuden erottaa, mikä kaikki omassa toiminnassa liittyy erityisherkkyyteen, koska piirre on niin kokonaisvaltainen. Yksilön vastuulla on määritellä, ovatko he erityisherkkiä, joten täydellistä varmuutta vastaajien erityisherkkyydestä ei voi saada. Kyselyyn osallistujille ei myöskään asetettu poissulkukriteereiksi mitään diagnooseja, vaikka mielenterveyden häiriöillä tai neurologisilla häiriöillä voi olla samankaltaisia ilmenemismuotoja kuin erityisherkkyydellä. Kyselyn haasteena on se, että siihen laitettut ohjeet ovat rajallisia, eikä kysymyksiä voi tarkentaa samalla tavalla kuin haastattelussa. Kyselyn jakamisen alustana toimi sosiaalinen media, mikä rajaa otannan vain kyseisen sosiaalisen median käyttäjiin. Tämä voi myös osaltaan selittää sitä, että vastauksia tuli pääosassa työikäisiltä. 99 % kyselyyn vastanneista oli naisia, vaikka erityisherkkyyttä löytyy yhtä paljon miehistä ja naisista (Miller 2021, 8.) Aronin (2013, 16) mukaan miehet saavat myös erityisherkkyydestensä pienempiä pistemääriä, vaikka heitä tiedetään olevan yhtä paljon erityisherkkissä kuin naisiakkin. Tämän työn tulokset kertovat siis pääasiassa erityisherkkien naisten kokemuksesta.

Kyselyn luotettavuutta lisää kattava aineisto ja se, että kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista eikä vastaamisesta saanut korvausta. Vastaajien voi olettaa kertoneen kokemuksistaan rehellisesti ja avoimesti, koska osallistuminen onnistui täysin anonymisti. Tunnistamattomana säilyminen lisää myös tutkimuksen eettisyyttä. Lisäksi osallistujat saivat myös päättää, mihin kysymyksiin haluavat vastata, sillä kyselyssä ei ollut pakollista vastata mihinkään. Eettisyyttä lisää myös se, että kaikki kyselyn vastaukset huomioitiin aineiston analyysissä. Tutkimuksen vahvuuksia ovatkin juuri laaja aineisto ja kyselyn vankka teoriapohja toiminnan näkökulmasta. Opinnäytetyö

jaetaan niihin kahteen sosiaalisen median kanavaan, missä kysely julkaistiin. Näin kyselyyn osallistuneet pääsevät todennäköisemmin tutustumaan työn tuloksiin. Lisäksi tulokset ja koko opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa, missä kuka tahansa voi tutustua tutkimukseen.

Erityisherkkyyttä on vaikeaa kuvailla sanoilla, sen tuntee sielunsa avulla, se on mielentila ja koko olemus on sitä.

Erityisherkkyyks aiheena oli mielestäni tutkimisen arvoinen siksi, että edelleen liian usein herkkyyks nähdään puutteena, haittana tai esteenä sen sijaan, että se nähtäisiin myös vahvuutena. Erityisherkkyyks on myös melko tuntematon ilmiö siihen nähden, että joka viides on erityisherkkä (Leon-S, Leon-Sarmiento & Rizzo-Sierra 2012). Vastausten määrästä ja niin ollen aineiston laajuudesta voi päätellä, että jatkotutkimukselle olisi tarvetta. Vastaajilla oli selvästi paljon kerrottavaa ja halua jakaa kokemusmaailmaansa. Lisää tutkimusta kaivattaisiin nimenomaan toiminnan näkökulmasta. Vastauksista löytyi myös kokemus siitä, että on yksin asian kanssa ja maailma on tehty kovalle. Onkin tärkeää myös jakaa erityisherkkien kokemuksia piirteen kanssa elämisestä, jotta heidän kokemusmaailmaansa pystyttäisiin paremmin ymmärtämään. Jatkossa olisikin tärkeää saada lisää tutkimustietoa erityisherkkyyden kokemisen ja siihen liittyvän tunne-elämän näkökulmasta.

10 Lähteet

About Dr. Elaine Aron. N.d. Viitattu 9.11.2021. <https://hsperson.com/about-dr-elaine-aron/>

Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S. & Jessen, D. 2018. The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. Viitattu 9.11.2021. <https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rstb.2017.0161>

Acevedo, B., Aron, A., Aron, E., Brown, L., Collins, N. & Sangster, M. 2014. The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. Viitattu 12.11.2021. <https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/epdf/10.1002/brb3.242>

Aron, E. 1997. HSP Scale. Viitattu 11.11.2021. https://hsperson.com/pdf/HSPSCALE_2007_research.pdf

Aron, E. 2010. Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. Viitattu 28.10.2021. <https://doi.org/10.4324/9780203879085>

Aron, E. 2013. Erytyisherkkä ihminen. Helsinki: Nemo.

Benham, G. 2006. The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. Elsevier Ltd. Viitattu 22.10.2021. https://www.academia.edu/5139108/The_Highly_Sensitive_Person_Stress_and_physical_symptom_reports?auto=citations&from=cover_page

Boterberg, S. & Warreyn, P. 2015. Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. Viitattu 9.11.2021. https://www.researchgate.net/publication/288687054_Making_sense_of_it_all_The_impact_of_sensory_processing_sensitivity_on_daily_functioning_of_children

Creek, J. 2010. The Core Concepts of Occupational Therapy: A Dynamic Framework for Practice. Viitattu 17.11.2021. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=vPXrOyOzHkIC&oi=fnd&pg=PA2&dq=creek+2010+occupational+therapy&ots=hC6-onr9M6&sig=mCKYdk8Dzd_Q2ts1ZRWAsy2Mihs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Diener, E. 2021. Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), Noba textbook series: Psychology. Champaign, IL: DEF publishers. Viitattu 20.10.2021. <http://noba.to/qnw7g32t>

Diseth, Å. & Grimen, H. 2016. Sensory Processing Sensitivity: Factors of the Highly Sensitive Person Scale and Their relationships to Personality and Subjective Health Complaints. Viitattu 5.11.2021. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/pdf/10.1177/0031512516666114>

Gearhart, C. 2012. Communicating While Stimulated: The Effects of Sensory-Processing Sensitivity on Behavior and Relationships. Viitattu 12.11.2021. https://www.academia.edu/2099695/Communicating_While_Stimulated_The_Effects_of_Sensory_Processing_Sensitivity_on_Behavior_and_Relationships

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä L. & Rusi-Pyykönen M. 2013. Toiminnan voimaa – Toimintaterapia käytännössä. Porvoo: Bookwell Oy.

Heiskanen, H. 2014. Ylen aamu-tv: Tänään otsikoissa: Eryitysherkkyys on vielä tuntematon käsite. Video. Yle Areena. Viitattu 9.11.2021. <https://areena.yle.fi/1-2254321>

Hyvinvointi. 2020. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu.

Karppinen, J. 2017. Eryitysherkkänä työelämässä. Pro gradu- tutkielma, Tampereen yliopisto. Viitattu 9.11.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101288/GRADU-1496237987.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kielhofner, G. 2009. Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practice. Edition 4. Viitattu 29.9.2019. https://books.google.fi/books?redir_esc=y&hl=fi&id=WWX2AAAAQBAJ&q=health+and+wellbeing#v=snippet&q=health%20and%20wellbeing&f=false

Kuntoutuksen uudistaminen. 2020. Kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelma vuosille 2020–2022. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2020:39. Viitattu 16.10.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162622/STM_2020_39.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Leon-S, M., Leon-Sarmiento, F. & Rizzo-Sierra, C. 2012. Higher sensory processing sensitivity, introversion and ectomorphism: New biomarkers for human creativity in developing rural areas. Viitattu 20.10.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3409988/>

Lionetti, F. & Aron, A. & Aron, E. N. & Burns, G. L. & Jagiellowicz, J. & Pluess, M. 2018. Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. Translational Psychiatry. Viitattu 12.10.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/pmc/articles/PMC5802697/>

Miller, D. 2021. The Identity Development and Gender Socialization Experiences of Highly Sensitive Men. Viitattu 9.11.2021. <http://hdl.handle.net/1802/36652>

Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process (3rd Edition) Table 1. Occupations. 2014. American Occupational Therapy Association. American Journal of Occupational Therapy. Viitattu 12.11.2021. <https://www.aota.org/~media/Corporate/Files/Advocacy/Federal/coding/OT-Practice-Framework-Table-1-Occupations.pdf>

Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). 2020. American Occupational Therapy Association. American Journal of Occupational Therapy. Viitattu 11.11.2021. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>

Well-Being Concepts. 2018. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Population Health. Viitattu 20.10.2021. <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm#three>

World Health Organization. 2020. Basic Documents. Forty-ninth edition. Viitattu 20.10.2021. https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=6

Liitteet

Liite 1. Rekrytointikirje 1. versio

Hei sinä erityisherkkä!

Opiskelen toimintaterapiaa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä siitä, miten erityisherkkyyks ilmenee toiminnassa eri ihmisillä. Tärkeä osa työtä on alla oleva kysely, jonka kautta kerään erityisherkillä ihmisiltä kokemuksia piirteen kanssa elämisestä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on lisätä tietoa erityisherkkyydestä ja erityisesti siitä, miten ihmiset kokevat sen näkyvän elämässään. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus.fi tietokannasta loppuvuodesta. Kysely vie aikaa noin 10–15 minuuttia. Kysely on anonymi eikä henkilötietoja kerätä. Olen rajannut kohderyhmää sen verran, että tämä kysely on tarkoitettu täysi-ikäisille erityisherkillä henkilöille. Vastausaikaa on xx/xx/xxxx asti.

Tästä pääset kyselyyn: <https://link.webropolsurveys.com/S/E8F183229C60E493>

Kiitos jo ennakoon panoksestasi! Jos herää kysymyksiä, palautetta tai ihan mitä vaan, minulle voi laittaa sähköpostia osoitteeseen _____.

Kesäisin terveisin, Saija Pappila

Liite 2. Rekrytointikirje 2. versio

Heippa, erityisherkkät!

Opiskelen toimintaterapiaa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä siitä, miten erityisherkkyyks ilmenee toiminnassa eri ihmisillä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on lisätä ymmärrystä erityisherkkyydestä tuomalla esiin kokemuksia elämästä tämän piirteen kanssa. Tärkein osa työtäni on kysely, jonka kautta näitä kokemuksia kerään.

Sitten itse asiaan: nöyrästi toivon teiltä mahdollisimman paljon vastauksia kyselyyni. Jos siis haluat olla mukana lisäämässä tietoutta erityisherkkyydestä (ja auttaa minua valmistumaan), klikkaa itsesi alapuolelta löytyvään kyselyyn. Teen kyselyn tuloksista koosteen, jonka jaan mm. tänne ryhmään. Oppari kokonaisuudessaan julkaistaan myöhemmin Theseus.fi tietokannassa. Mikäli herää kysymyksiä, voit laittaa joko yksityisviestiä tai sähköpostia osoitteeseen _____. Vastausaikaa on xx/xx/xxxx asti. Kysely on tarkoitettu täysi-ikäisille erityisherkillä.

<https://link.webropolsurveys.com/S/E8F183229C60E493>

Kiitos jo ennakoon ja aurinkoista kevään/kesän jatkoa!

Liite 3. Erityisherkkyyden ja toiminnan kysely

Erityisherkkyyden ja toiminta

Tämä kysely on tarkoitettu erityiselle täysi-ikäisille henkilöille. Vastaamalla tuotat aineistoa erityisherkkyyttä käsittelevään toimintaterapian opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön tekijänä on Saija Pappila Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa valmiista työstä. Kyselyn rakenne mukaillee toimintaterapian viitekehyksen Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process toiminnan osa-alueiden jaottelua.

Ohjeet

Kerro, miten erityisherkkyytesi ilmenee seuraavissa toiminnan alueissa. Raksita kohdat, joissa koet erityisherkkyytesi ilmenevän jollain tapaa. Voit kirjoittaa kyseisen toiminnan yhteydessä olevaan tekstikenttään, kuinka erityisherkkyytesi siinä näkyy. Jokaiseen kohtaan ei siis tarvitse laittaa rastia. Voit kuvata sekä hyviä puolia ja vahvuuksia että vaikeuksia ja haasteita. Jos koet, että erityisherkkyytesi ei ilmene kyseisessä toiminnassa, jätä kohta tyhjäksi. Kysely vie aikaa noin 10-15 minuuttia.

Kyselyn rakenne

- Esitiedot
- Toimintakokonaisuudet
 - päivittäiset toiminnot
 - välilliset päivittäiset toiminnot
 - lepo ja uni
 - oppiminen
 - työ
 - huvia ja leikit/pelit
 - vapaa-aika
 - sosiaalinen osallistuminen
- Kaksi avointa kysymystä

Kiitos jo etukäteen!

Esitiedot

1. Ikä

- 18-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59

60+

2. Sukupuoli

Nainen

Mies

Muu

Toimintakokonaisuudet

3. Päivittäiset toiminnot, eli omasta kehosta huolehtimiseen liittyvät toiminnot

Miten erityisherkkyytesi ilmenee seuraavissa toiminnoissa?

Pukeutuminen

Syöminen ja ruokailu

Toiminnallinen liikkuvuus (esimerkiksi asennon tai istumapaikan vaihtaminen)

Henkilökohtaisten apuvälineiden huolto (esimerkiksi silmälasit, kuulolaite)

Henkilökohtainen hygienia ja laittautuminen

Seksuaalinen aktiivisuus/toiminta

Vessatoiminnot

Peseytyminen

Muu, mikä? Miten ilmenee?

4. Välilliset päivittäiset toiminnot, eli päivittäiseen elämään liittyvät toiminnot kotona ja eri yhteisöissä

Miten erityisherkkyytesi ilmenee seuraavissa toiminnoissa?

Toisista ihmisistä huolehtiminen

- | | |
|---|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Lemmikeistä huolehtiminen | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Lapsen kasvattaminen ja lapsen kehityksellisten tarpeiden huomiointi | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Tiedonvälityksen hallinta | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Liikkuminen julkisilla tai yksityisillä kulkuvälineillä | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Talouden hallinta | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Terveysten hallinta ja ylläpito | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Kodin perustaminen ja hallinta | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Aterian valmistus ja jälkien siivoaminen | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Uskonnollinen tai hengellinen toiminta ja sen ilmaisu | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Turvallisuuden ylläpito ja hätätilanteiden hallinta | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Ostosten tekeminen ja suunnittelu | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Muu, mikä? Miten ilmenee? | <input type="text"/> |

5. Lepo ja uni.

Miten erityisherkkyytesi ilmenee seuraavissa toiminnoissa?

- | | |
|---|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Lepo ja rentoutuminen | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Uneen valmistavat rutiinit | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Nukkuminen | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Muu, mikä? Miten ilmenee? | <input type="text"/> |

6. Oppiminen.

Miten erityisherkkyytesi ilmenee seuraavissa toiminnoissa?

- | | |
|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Vapaamuotoinen kiinnostuksen kohteiden tutkiminen (esimerkiksi ystävän kanssa keskustelu harrastusvaihtoehdoista, YouTube-videoiden katselu kukkien hoidosta) | <input type="text"/> |
|--|----------------------|

- Vapaaehtoinen ohjausta sisältävä koulutus (esimerkiksi liikuntakurssi, avoin luento, vapaaehtoinen koulutus työpaikalla)
- Muodollinen koulutus (toisen asteen koulutus, korkeakoulu)
- Muu, mikä? Miten ilmenee?

7. Työ, eli tuottava palkallinen tai palkaton toiminta, johon sitoudutaan

Miten erityisherkkyytesi ilmenee seuraavissa toiminnoissa?

- Kiinnostus työhön ja työn tavoittelu (ammatinvalinta)
- Työn hakeminen (esimerkiksi CV:n tekeminen, työhaastattelussa käyminen)
- Työssä suoriutuminen
- Eläköitymiseen valmistautuminen ja sopeutuminen
- Sopivan vapaaehtoistyön etsiminen
- Vapaaehtoisuuteen osallistuminen (palkattoman työn tekeminen valittujen kohteiden hyväksi)
- Muu, mikä? Miten ilmenee?

8. Huvi & leikit/pelit, eli mikä tahansa spontaani tai järjestetty toiminta, joka tarjoaa nautintoa, viihdykettä, hauskuutta tai ajanvietettä

Miten erityisherkkyytesi ilmenee seuraavissa toiminnoissa?

- Viihdyttävien toimintojen tunnistaminen ja valitseminen (esimerkiksi lautapelit, seuraleikit)
- Viihdyttävään toimintaan osallistuminen (esimerkiksi tasapainon ylläpito hovin ja muiden toimintojen välillä, tarvittavien välineiden käyttö leikeissä/peleissä)
- Muu, mikä? Miten ilmenee?

9. Vapaa-aika, eli sisäisesti motivoitunut, vapaaehtoinen toiminta.

Miten erityisherkkyytesi ilmenee seuraavissa toiminnoissa?

