

## Erityisherkkyyks ja työelämä

Ronkainen Enni

Opinnäytetyö  
Sosiaaliala  
Sosionomi AMK

2024

Sosiaalialan koulutus  
Sosionomi (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Enni Ronkainen	<b>Vuosi</b>	2024
<b>Ohjaaja(t)</b>	Timo Marttala, Seija Järvi		
<b>Työn nimi</b>	Erityisherkkyyden ja työelämä		
<b>Sivumäärä</b>	53		

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koostaa narratiivinen kirjallisuuskatsaus erityisherkkyydestä työelämässä herkän työntekijän näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta erityisherkkyyden vaikutuksista työelämään, niin vahvuuksineen kuin haasteineenkin. Kirjallisuuskatsaukseen koostusta tiedosta voivat hyötyä niin herkätkin työntekijät kuin heidän kollegansa ja työnantajansakin. Kun erityisherkkyyden tunnistetaan myös työterveyshuollossa, on yksilön työhyvinvointia helpompi ylläpitää.

Opinnäytetyön keskeisin tutkimuskysymys on: Miten erityisherkkyyden työelämässä ilmenee? Tutkimukseen kerätty aineisto koostuu yhdeksästä erityisherkkyyttä ja työelämää käsittelevästä teoksesta.

Saatujen tulosten perusteella erityisherkkätkin ovat työelämässä usein sovittelevia puurtajia, jotka antavat muille enemmän kuin itse ottavat, välttelevät konflikteja ja tekevät taatusti kaikkensa, jotta ihmiset ympärillä voisivat hyvin. Ikävänä kääntöpuolena tälle, herkätkin kärsivät muita tavallisemmin erilaisista jaksamisen ongelmista, kuten työuupumuksesta, hermoston ylikuormittumisesta ja univaikeuksista. Pitkällä tähtäimellä tällaisten haasteiden ennakoiminen voisikin ylläpitää työkykyä ja kaikin puolin mielekästä arkea sekä herkille itselleen että mahdollistaa myös työpaikoille hyvinvointia ja pitkäaikaisia tekijöitä.

Erityisherkkyyden on työelämässä valtava voimavara silloin, kun ihminen tunnistaa oman herkkyytensä ilmenemismuodot, työssä jaksamista vahvistavat tekijät sekä eniten kuormittumista aiheuttavat asiat. Samalla myös ympäröivän työyhteisön tulisi panostaa toinen toisensa hyvinvointiin, hyväksyä herkkyyden ja mahdollistaa jokaiselle mutkaton, omiin vahvuuksiin pohjautuva työskentely.

Avainsanat erityisherkkyyden, työelämä, hyvinvointi

Degree programme in Social Services  
Bachelor of Social Services

---

---

<b>Author</b>	Enni Ronkainen	Year	2024
<b>Supervisor(s)</b>	Timo Marttala, Seija Järvi		
<b>Title</b>	High sensitivity and working life		
<b>Number of pages</b>	53		

---

The purpose of this thesis was to gather a narrative literature review about high sensitivity in working life from a sensitive employee's point of view. The aim of the thesis was to increase awareness of high sensitivity's effects on working life, including both strengths and challenges. The information gathered in this literature review can benefit sensitive employees, their colleagues and employers. When high sensitivity is identified in occupational health care, it's easier to maintain individuals well-being at work.

The main research question of the thesis is: How high sensitivity appears in working life? The material gathered in this research consists of nine books dealing with high sensitivity and working life.

Based on the data of the thesis sensitive people are often kind hard workers, who give others more than take, avoid conflicts and do their best for people around them to feel well. Unfortunate reverse for that, sensitive people suffer more often from different coping problems, such as burnout, nervous system sensory overload and sleep difficulties. By anticipating these kinds of challenges, it could be possible to maintain working capacity and also provide long-term and well-being employees for the work places.

High sensitivity in working life is an enormous resource when an individual recognizes its own forms of sensitivity, reinforcing factors of coping at work and the worst things to cause overstimulation. At the same time the surrounding work community should also invest in each others well-being, accept sensitivity and provide working based on strenghts for everyone.

Key words

high sensitivity, working life, well-being

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	ERITYISHERKKYYS .....	6
2.1	Eryitysherkkyuden taustaa ja määrittelyä.....	6
2.2	Erilaisia herkkyyden muotoja .....	8
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	11
3.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	11
3.2	Tutkimusmenetelmä .....	11
3.3	Opinnäytetyön aineistot ja analyysi .....	14
3.4	Opinnäytetyön eettisyys.....	20
4	OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTULOKSET .....	23
4.1	Tulosten tarkastelu .....	23
4.2	Eryitysherkkyys työelämässä yleisesti .....	23
4.3	Eryitysherkkyys työelämän haasteena.....	28
4.4	Eryitysherkkyys työelämän vahvuutena.....	35
5	VOIMAVAROJEN SÄILYTYS TYÖELÄMÄSSÄ .....	39
5.1	Vireystilan ja virittyneisyyden säätely .....	40
5.2	Oman identiteetin vahvistaminen.....	42
5.3	Työolosuhteet ja niihin vaikuttaminen .....	44
5.4	Lepohetket ja palautuminen.....	47
6	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	51
	LÄHTEET.....	54

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa omasta pyrkimyksestäni itsetuntemukseen ja helpompaan arkeen. Löydettyäni erityisherkkyyden käsitteen, halusin tutustua siihen perinpohjaisesti ja tutkiskella samalla myös omia herkkyystasojani.

Opinnäytetyön aiheena erityisherkkyyys on siis valtava intohimon ja kiinnostuksen kohde. Mielestäni se on myös aihe, joka ei voi olla pinnalla liikaa, vaan ennemminkin siitä tulisi kirjoittaa aina vain enemmän.

Erityisesti tämä korostuu työelämässä, jossa käsitteen paremmasta tuntemuksesta hyötyvät niin työnantajat, kollegat kuin herkät työntekijät itsekkin. Samalla erityisherkkyyys koskettaa yhtä lailla iästä, koulutuksesta ja taustasta huolimatta lapsia, nuoria ja vanhuksia niin Suomessa kuin toisella puolella maailmaakin. Yhteiskunnallisesti herkkyyden tunnistamisella, hyväksymisellä ja optimaalisella käyttöön valjastamisella voisikin olla todella positiiviset, kauaskantoiset seuraukset.

Opinnäytetyöni kautta halusin ennen kaikkea nostaa erityisherkkyyttä työelämässä esille, sillä mitä laajempaa herkkyyden ymmärrys on, sitä tehokkaammin herkkien työkykyä voidaan myös organisaatioiden tasolla ylläpitää. Samalla tiedouden lisääntyessä, voidaan myös päiväkotien, koulujen ja muiden laitosten olosuhteita muuttaa niin, ettei herkän tarvitse odottaa pitkälle aikuisuuteensa saakseen ympäristöltä tukea ja hyväksyntää. Siispä sen lisäksi, että koin aiheen henkilökohtaisesti tärkeäksi ja yhteiskunnan kannalta merkittäväksi kirjoittaa, halusin myös tarjota erityisherkillä vertaistukea ja konkreettisia keinoja oman työhyvinvointinsa edistämiseksi.

Tämän keräämäni materiaalin tarkoitus onkin johdattaa lukijansa sisälle erityisherkkyyden käsitteeseen, herkkyyden erilaisiin ilmenemismuotoihin, sen vaikutuksiin arjessa ja työssä sekä herkkyyden ehdottomiin vahvuuksiin ja varauduttavissa oleviin haasteisiin. Erityisherkit lukijat voivat halutessaan hyödyntää myös mainitsemiani keinoja sekä työssä jaksamisen että arjessa rauhoittumisenkin saralla.

## 2 ERITYISHERKKYYS

### 2.1 Erityisherkkyyden taustaa ja määrittelyä

Sylvi-Sanni Manninen oli Suomen ensimmäinen psykologian naistohtori ja erityisherkkyydestä kirjoittanut tutkija. Hän kehitti yksilön herkkyyttä mittaavan värimuoto-testin ja loi löydöstensä pohjalta käsitteen *väri-ihminen* kuvaamaan yliherkkää, "color reactor" ja "hypersensitive" ihmistyyppiä eli nykytermein *erityisherkkää*. Vuonna 1999 hän julkaisi teoksen *Outolintu, erilainen – Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa*, joka käsittelee kokonaisvaltaisesti hänen tutkimustensa tuloksia herkkien ihmissuhteista ammatinvalintaan ja itsetuntemukseen sekä parempaan elämään. (Päivilän Sanktuari 2024.)

Ulkomailla erityisherkkyyden käsitteen uranuurtajana pidetään Elaine Aronia, jonka teos *Erityisherkkä ihminen* suomennettiin vuonna 2013. Teoksessaan hän kuvaa erityisherkkyyttä hermoston reaktiivisena piirteenä, jota esiintyy ainakin 15–20 prosentilla ihmisistä ja joka tarkoittaa ympäristön tarkkaa havainnointia sekä sen ärsykkeistä uupumista (Aron 2020, 23). Englannin kielessä erityisherkkyydestä voidaan käyttää esimerkiksi käsitteitä *high sensitivity ja sensory processing sensitivity*. Samalla termi voidaan myös suomentaa aistitiedon käsittelyn herkkyydeksi. (Satri 2019, 44.)

Erityisherkkyyks liittyy ominaisuutena vahvasti tahdosta riippumattoman eli autonomisen hermoston toimintaan. Aisti- ja tunneherkkyyks ei ole sairaus eikä siitä voi myöskään opetella eroon, vaikka erilaiset elämäkokemukset voivat osaltaan joko heikentää tai lisätä herkän hermoston reaktioita. (Junkkari 2020, 7.)

Jo Sylvi-Sanni Manninen (2016, 14–18) huomasi varhaisissa tutkimuksissaan, kuinka erityisherkkät edustavat usein vähemmistöä yhteiskunnassa ja heidät luokitellaan tällöin helposti viallisiksi tai sairaiksi. Yhteiskunnassa, jossa ihailaan sopeutumista ja suulautta, ei yleisesti ottaen ole tilaa rauhaa, yksinäisyyttä ja omaehtoista vapautta kaipaaville. Hänen sanojensa mukaan, onkin ongelmallista, jos muotoihmiset määrittelevät oikean kokemisen tavan ja terveen ihmisen normit. Hän kuvaa väri-ihmisen reaktioherkkyyttä niin, että yksilön erottaa ympäristöstä vain hienoinen raja, samalla kun muotoihmiset eivät huomioi suurinta osaa ympäristönsä ärsykkeistä tai ne ovat heille yhdentekeviä.

Toisinaan käsitteen sisältämä ”erityisyys” on herättänyt kummastusta ja erityisherkkyyteen on suhtauduttu jopa niin sanottuna muotidiagnoosina (Satri 2019, 11).

Terapeutti sekä tietokirjailija Marika Rosenborg toteaa Junkkarin (2020, 8) teoksen esipuheessa, että läpi elämän jatkunut yksinäisyys ja huonommuuden tunne on varsin yleistä sellaisilla herkillä, joiden lähipiirissä ei ole osattu suhtautua herkin ihmisen mielenmaisemaan ja lisää, että tällaisilla tapauksilla on usein kauaskantoisia, jopa vahingollisia seurauksia.

Erytyisherkkyys ei ole diagnoosi eikä sitä juurikaan tunnista ihmisestä ulospäin. Tärkeintä on henkilön oma tuntemus herkkyydestään, jota voi myös vertailla erilaisilla testeillä ja pistetauluilla. Eräs hyvä tapa hahmottaa herkkyyttä on kahden ääripään jana, jolle suurin osa ihmisistä asettuu keskivaiheille molemmin puolin. Pieni osa taas ottaa paikkansa ääripäistä tai läheltä niitä. Erytyisheriksi itsensä tuntevat ovat usein toisessa päässä, joskaan heidän vastakohtansa eivät myöskään ole täysin herkkyyttä tunnistamattomia, vaan heillä sitä vain on huomattavasti *vähemmän*. (Hyttinen & Lepistö 2023, 23.)

Erytyisherkkyyttä on todettu esiintyvän kaikilla kehittyneemmillä lajeilla ja Aron (2020, 41) uskookin sen säilyneen piirteenä siksi, että parin yksilön tarkkaavaisempi ympäristön havainnointi on ollut koko laumalle hyödyllistä esimerkiksi vaarojen, uhkien ja uusien ruokien suhteen. Tätä nykyä erityisherkkiä eläinlajeja voidaan nimetä yli sata ja niihin lukeutuukin eläimiä apinoista lintuihin ja kaloista banaanikärpäsiin, vaikka piirre ilmeneekin kaikilla näistä hieman eri tavoin.

Yleisesti erityisherkkyyttä voidaan havainnollistaa Aronin kehittämän EVÄS-mallin avulla. Kyseisessä mallissa E-kirjain tarkoittaa empatiaa, V-kirjain vivahneiden vaistoamista, Ä-kirjain ärsykkeiden liiallisuutta ja S-kirjain syvällistä käsittelyä (Aron 2020, 16–20).

Samalla herkkyys ei myöskään ole sukupuolisidonnaista ja pikkuhiljaa herkistä miehistäkin on alettu muovata normia nykypäivän keskusteluissa (Hyttinen & Lepistö 2023, 25).

Määrittelyistä huolimatta on muistettava, että erityishervät ovat erilaisia tunteiltaan, tunneilmaisuiltaan ja esimerkiksi empatiakyvyltään, sillä näihin asioihin vaikuttavat yksilön kasvatus ja lapsuuden kokemukset (Satri 2019, 59–60). Vaikka herkkyys on useissa tapauksissa perinnöllistä, voivat ihmisen elinolosuhteet myös joissain tapauksissa vähentää sitä tai saada herkkyyden jopa katoamaan. Tämä voi johtua esimerkiksi koulun, vanhempien tai ystävien odotuksista sekä ympäristön ärsykeille siedättymisestä, jolloin aistikokemukset eivät lopulta herätä ihmisessä yhtä voimakkaita reaktioita. (Aron 2020, 42.)

Satri (2019, 38–39) kuvaa teoksensa luvussa *Erityisherkyys ei ole yliherkkyyttä - mutta stressi voi tuottaa herkistymistä*, kuinka liian kuormittava ympäristö voi aiheuttaa herkistymistä, kun taas sopiva ympäristö puolestaan suojata haitalliselta herkistymiseltä. Ihmisen altistuessa varhaislapsuudessaan voimakkaalle stressille, jättää se jäljen hermostoon ja lisää näin ollen yksilön stressiherkkyyttä. Samalla tavalla myös sikiöaikana koettu stressi voi vaikuttaa lapselle kehittyvään stressitasoon ja erilaisiin aistiherkkyysiin.

Tästä syystä erityisherkyys ilmeneekin jokaisella omanlaisenaan, niin kehoillisesti, tunneilmaisullisesti kuin reaktioherkkyyden ja vuorovaikutuksenkin kautta. Toisilla on kaikki piirteet, joillakuilla vain osa niistä. Jonkun piirteet vievät enemmän voimavaroja, toisella ne saattavat pääosin rikastuttaa arkea. (Hyttinen & Lepistö 2023, 24.)

Vanhempien tai muiden kasvattajien tuki tai tuen puute vaikuttaa myös osaltaan siihen, kasvaako herkstä lapsesta maailman turvalliseksi kokeva ja itseensä luottava aikuinen vai helposti ahdistuva ja pelkotiloja keräävä yksilö (Satri 2019, 28).

## 2.2 Erilaisia herkkyyden muotoja

Junkkari (2020, 183) toteaa, että tavallisen ihmisen voi olla hankala ymmärtää herkän päänsisäistä maailmaa ja aistikokemusten intensiteettiä. Esimerkiksi hän nostaa itsensä ja tapansa aistia hierarkioita, ääneen lausumattomia huolia ja tunnelmia sosiaalisissa tilanteissa, uusien ihmisten kesken.

Yksi yllä mainitun teoksen (Junkkari 2020, 59–60) herkistä kuvaa sisäistä maailmaansa ja ajatuksenjuoksuaan niin suureksi, että hän kokee ympäröivän maailman valoisana ja hyvänä, sekä näkee kauneutta kaikkialla ympärillään, mikä on suorastaan elämänriikkaus ja herkkyyden satunnaisia taakkojakin suurempi voima.

Herkkyyks voi olla sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista. Fyysisesti se voi tuntua aistien ja kehon herkkyytenä ja toisaalta myös kuormittumisalttiutena. Psykykinen herkkyyks taas voidaan käsittää siten, että ulkopuolelta tulevat asiat pääsevät ihmisen läpi ja jäävät vaikuttamaan helposti. Sosiaalinen herkkyyks puolestaan on muiden välisen vuorovaikutuksen havainnoimista ja taitoa tehdä päätelmiä siihen liittyen. (Satri 2019, 55.)

Erytyisherkkyyteen yhdistetään hyvin usein ujous ja introversio, vaikka läheskään kaikki herkät eivät samaistu näihin taipumuksiin (Hyttinen & Lepistö 2023, 29). Aronin (2020, 115.) tutkimusten mukaan ulospäinsuuntautuneita yksilöitä onkin vähintään 30 prosenttia herkistä.

Samalla introverttien ja ekstroverttien välinen ero ei liity sosiaalisuuteen tai ihmiskontaktien rakastamiseen, vaan siihen, latautuuko parhaiten yksin vai yhdessä. Ekstroverttikin erityisherkkä saattaa nauttia enemmän kahdenkeskisestä ajasta ystävän kanssa kuin isosta ihmisjoukosta, jossa ärsykemäärää on vaikeampi rajata. (Hyttinen & Lepistö 2023, 30–31.)

Eräs Junkkarin (2020, 37) teoksen haastatelluista kertoo ulospäinsuuntautuneesta luonteestaan huolimatta sosiaaliin kohtaamisiin liittyvän häpeää ja ristiriitaisuutta, mikä voi osaltaan selittyä menneisyyden kokemusten värittämisestä tulkinnoista.

Usein erityisherkkät ekstrovertit kaipaavat introverttien lailla satunnaista yksinoloa ja palautumisaikaa ja toisaalta ulospäinsuuntautunutkin ihminen voi kokea olonsa paremmaksi suhteellisen pienissä ryhmissä valtaviin väkijoukkoihin verrattuna. Todennäköisesti kaiken tyyppisille erityisherkkille suurin merkitys on sillä, millainen itse vuorovaikutustilanne on ja ovatko siihen liittyvät tekijät ja ihmiset enemmän energisoivia vai voimavaroja vieviä. (Satri 2019, 61–63.)

Herkän ihmisen persoonallisuuteen voi liittyä myös elämishakuisuus, mikä tarkoittaa käytännössä rutiineihin ja samankaltaiseen arkeen turhautumista. Tällöin ihminen kaipaa säännöllisin väliajoin irtiottoja, elämyksiä ja uusia kokemuksia. Elämysten ei tarvitse olla kuulentoja, vaan sellaisina voivat yhtä hyvin toimia taide, luonto ja musiikki. Elämys voi olla itsensä kehittämistä, uuden oppimista tai johonkin tapahtumaan osallistumista. (Hyttinen & Lepistö 2023, 33–34.)

Elämishakuisuus tuo luontaisesti omat vivahteensa herkän ihmiseen temperamenttiin ja sitä kutsutaan myös uutuudenetsinnäksi. Usein se ilmeneekin tavallista suurempana vaihtelunhaluna, uusien kokemusten etsimisenä ja jännityksen kaipaamisena. (Satri 2019, 67.)

Erityisherkillä on paljon samankaltaisuutta empaatikkojen kanssa, mutta käsitteet eivät ole synonyymeja keskenään tai ilmene automaattisesti yhdessä. Osa hermistä on empaatikkoja ja empaatikoilla taas on kaikki erityisherkkien piirteet, mutta käytännössä vielä voimakkaampina. Empaatikot aistivat toisten energia kentät ja unohtuvat helposti oman taajuutensa ulkopuolelle. (Moorjani 2022, 25–26.)

Myös Orloff (2018, 5) toteaa erityisherkkien ja empaatikkojen jakavan keskenään monia yhteneväisyyksiä, joita ovat esimerkiksi yksinolon tarve, palautumisen pidempi kesto, herkkyys erilaisille aistikokemuksille sekä rakkaus luontoon ja hiljaisiin ympäristöihin.

Satri toteaa, ettei erityisherkkyyttä pääsääntöisesti voi yhdistää mihinkään yksittäiseen persoonallisuuspiirteeseen. Piirretutkimus vaatii aina laajaa tutkimustietoa, joten sen pohjalta tehdyissä tulkinnoissa on hyvä noudattaa varovaisuutta. (Satri 2019, 28.)

Junkkari (2020, 11) muistuttaa, että jokainen ihminen on syvällä sisimmässään erityislaatuinen eikä yleispätevää totuutta kokemuksellisissa asioissa ole olemassa.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

#### 3.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia erityisherkkyyden ilmenemistä työelämässä vahvuuksineen ja haasteineen. Lisäksi tutkin, miten työolosuhteet vaikuttavat erityisherkkiin, miten niitä voisi parantaa ja millaisia keinoja herkillä itsellään on työhyvinvointinsa edistämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa erityisherkillä konkreettisia keinoja työhyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä tarjota tietoa erityisherkkien kollegoille ja työnantajille.

Kattava tietämys aiheesta on tärkeää, jotta herkät jaksavat työelämässä paremmin ja työpaikoilla osataan suhtautua piirteeseen oikein. Kokoamani tiedon pohjalta myös työterveyshuollossa voidaan tunnistaa aiempaa paremmin esimerkiksi erilaisten aistiärsykkeiden vaikutukset työssä jaksamiseen ilman, että kuormittumisalttius leimautuu automaattisesti esimerkiksi mielenterveyden haasteeksi.

Opinnäytetyöni tärkein tutkimuskysymys on seuraava: *Miten erityisherkyys työelämässä ilmenee?* Sen lisäksi keräämäni aineisto vastaa kysymyksiin: *Millaisia haasteita ja vahvuuksia erityisherkyys työelämään tuo sekä Millaisia keinoja erityisherkillä on oman työhyvinvointinsa edistämiseen?*

#### 3.2 Tutkimusmenetelmä

Valitsin tutkimusmenetelmäkseni kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ja toteutustavaksi laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen. Menetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voisi kuvata yhdeksi yleisimmistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä, jossa korostuvat erityisesti vapaamuotoisuus ja kirjoittajan omat intressit. Kaksi muuta kirjallisuuskatsauksen perustyyppiä ovat systemaattinen katsaus ja meta-analyysi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus toteutuu itsenäisenä metodina, vaikka se voikin tuottaa myös uusia, jatkojalostettavia ilmiöitä systemaattista katsausta varten. Kuvaileva katsaus on mahdollista erottaa kolmeen alatyyppeihin, joita ovat narratiivinen, kartoittava ja integroiva katsaus. (Salminen 2023, 7-8.)

Parhaiten opinnäytetyöni tavoitetta tuki kuvailevan katsauksen narratiivinen alatyyppe, joka mahdollisti aiemmin tutkitun tiedon tiivistämisen halutun teeman ympärille. Narratiivinen katsaus voidaan toteuttaa toimituksellisena, kommentoivana tai yleiskatsauksena. Valitsin yleiskatsauksen, sillä se on toteutustavoista laajin eikä määrity tarkkojen sääntöjen alle. Kuvaileva yleiskatsaus on oivallinen keino ajantasaistaa tutkimustietoa ilman tarvetta analyttisille tuloksille, mikä sopiinkin mainiosti erityisherkkyyteen ilmiönä. (Salminen 2023, 8-9.)

Koska tieteellinen tutkimus on järjestelmällistä toimintaa, on yksi sen tärkeistä vaiheista arvioida käytettyä tieteellistä metodia. Tarkasti määritelty menetelmä takaa tieteelle ominaisia tuloksia, joten menetelmän on siis ohjattava tutkimusta. (Salminen 2023, 1-2.) Samalla on hyvä tiedostaa, ettei kirjallisuuskatsaus ole metodina pelkkää säädösten teknistä noudattamista, vaan se on tieteellisen ja luovan prosessin yhdistävä tutkimisen kokonaisuus (Vilka 2023, 13).

Metodina juuri kuvaileva kirjallisuuskatsaus oli opinnäytetyöhöni sopiva, koska se tarjoaa mahdollisuuden tutkia laaja-alaisesti ilmiöitä ja niihin liittyviä teemoja. Kirjallisuuskatsauksen päämääränä on jalostaa olemassa olevaa teoriaa ja koota sen pohjalta uutta tutkimustietoa valitusta aiheesta. Näin ollen se mahdollistaa perusteellisen näköalan tutkitulle asiakokonaisuudelle ja pohjautuu laadukkaasta tutkimustyöstä löydettyihin johtopäätöksiin. (Salminen 2023, 3-4.)

Samalla narratiivisen kirjallisuuskatsauksen myötä hajanaisista lähteistä löytyvä tieto on mahdollista yhdistää johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi, jolla tutkittavasta ilmiöstä saadaan syvälinen ymmärrys ja löydetään aihepiiriin liittyvä lisätutkimuksen tarve (Vilka 2023, 22). Aiheena työelämään kytkeyty erityisherkkyyks on moniulotteinen ja kategorisointia vaativa, mikä osaltaan puolsi entisestään tutkimusmenetelmän valintaa.

Kirjallisuuskatsaus on käytännössä monimenetelmällinen ja useita vaiheita vaativa. Sen toteuttamiseen kuuluu harkittu tutkimusaineiston etsiminen, käytettävien tutkimusten valitseminen, löydetyn aineiston kriittinen lukeminen,

muistiinpanojen kirjoittaminen sekä tutkimustulosten vertailu ja yhdistäminen uusien päätelmien tekemiseksi. (Vilkkä 2023, 12-13.)

Tutkimustyöni oleellisiin, kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheisiin kuuluivatkin tutkimuskysymysten muotoilu, aiheesta löytyvän tiedon etsintä ja läpikäynti sekä löydettyjen tulosten esille tuonti ja tarkastelu, joista työvaiheina kertovat artikkelissaan Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen (2013). Näistä neljästä kirjallisuuskatsauksen vaiheesta laadittu ohjeistus tuki opinnäytetyöntekoprosessiani sen jokaisessa vaiheessa. Tutkimusaineistoa etsin PIKI-kirjaston ja Googlen hakukoneella. Erityisherkkyydestä on julkaistu valtavasti materiaalia niin sähköisessä kuin painetussakin muodossa sekä suomen, englannin että lukuisten muidenkin maiden kielellä. Salminen (2023, 28) muistuttaa, että internet on kätevä väline tiedon etsinnässä, kunhan sieltä löytyvään materiaaliin osaa suhtautua kriittisellä varauksella. Tutkimuksessani päätin keskittyä suomen kieliseen ja suomennettuun aineistoon, lukuun ottamatta yhtä mukaan valikoitunutta englannin kielistä teosta, josta en löytänyt suomennettua versiota. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineiston valintaprosessia ohjaa väistämättä tutkimuskysymys, joten ydintarkoituksena tutkimukselle onkin relevantin tiedon löytäminen siihen vastaamiseksi (Kangasniemi ym. 2013).

Lähdemateriaalin rajaus on yksi oleellisimmista tutkimuksen osista (Salminen 2023, 27) ja kirjallisuuskatsauksen tyypistä huolimatta, tutkimukseen on valittava tieteellistä näkökulmaa tukeva, korkealaatuisin mahdollinen materiaali (Salminen 2023, 17). Käytännössä minun oli rajattava tutkimusaineistoni tiettyjen kriteerien pohjalta. Aineiston karsinnassa keskityin kirjallisiin lähteisiin ja keskeisiin tutkimuskysymyksiin. Ensisijaisesti aineiston oli sisällettävä työelämän esimerkkejä erityisherkkyydestä niin haasteineen kuin vahvuuksineenkin, sekä neutraalia, käytännön kuvausta herkkyydestä nykypäivän työoloissa.

Koska halusin tutkimuksellani myös tuottaa herkille käytännön keinoja hyvinvoinnin edistämiseen, oli valikoimani kirjallisuuden sisällettävä lisäksi voimavarallistavia tekijöitä herkille. Aineiston pohjalta koostin oman lukunsa:

Voimavarojen säilytys työelämässä. Luvun tarkoituksena on tuoda konkreettisia keinoja niin vireystilan, palautumisen, arjen kuin työolosuhteidenkin säätelyyn.

Tutkimuksestani poissuljettiin verkkoartikkelit, erityisherkkyydestä kertovat runo- ja proosateokset sekä päiväkirjamaiset blogijulkaisut, jotka koskivat ainoastaan kirjoittajan itsensä omaelämäkerrallisia tarinoita. Tutkimusaineistosta karsittiin myös sellaiset julkaisut ja artikkelit, jotka sisälsivät kyllä aiheeseen sopivia vastauksia, mutta olivat löydettävissä vain verkkosivustoilta.

### 3.3 Opinnäytetyön aineistot ja analyysi

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimukseen valittu aineisto on harvoin tarkasti ennalta määritelty. Tavallisempaa on, että niin aineiston valinta kuin tutkimuskysymyksen hioutuvat tarkemmiksi prosessin edetessä ja käyvät ikään kuin keskustelua siitä, miten ne toisiaan parhaiten tukevat. (Kangasniemi ym. 2013.)

Kuten aiemmin mainittiin, kirjallisuuskatsausta laatiessa tarvitaan tieteellisten vaiheiden lisäksi myös luovaa ajattelua. Parhaiten tämä ilmenee siinä, että katsausta tehdessä metodiset lähtökohdat harvoin opastavat tutkimuksen edetessä ilmeneviin haasteisiin ja täsmällisten valintojen tekoon tutkimuksen erilaisissa vaiheissa. Tällöin menetelmälliset vaatimukset ja tutkimuskysymyksen synnyttämä tarve voivat myös poiketa toisistaan. (Vilka 2023, 13.)

Samalla analyttisen lukemisen, luetun ymmärtämisen ja sen tulkitsemisen prosessissa myös tutkimuskysymykset voivat vaihtua narratiivista kirjallisuuskatsausta koostaessa (Vilka 2023, 22). Omankin opinnäytetyöprojektini kohdalla kävi niin, että alkuperäiset tutkimuskysymykset muuttivat muotoaan ja yhdistyivät lopulta nykyiseksi, kaiken tutkimukseni kannalta oleellisen tiivistäväksi, yhdeksi kysymykseksi. Samalla projektista jäivät pois työhyvinvointia ja työuupumusta käsittelevä aineisto, sillä niiden tietopohja tutkimuskysymykseen nähden oli varsin vähäinen. Uskoakseni näiden käsitteiden avaaminen ei myöskään ollut tarpeellista tutkimuksen aiheen ollessa erityisherkkyyks työelämässä haasteineen ja vahvuuksineen, eikä työelämän yleinen hyvinvointi ja pahoinvointi.

Kangasniemi ym. (2013) erottaa aineistonvalintaprosessin kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa implisiittiseksi ja eksplisiittiseksi valinnaksi, jossa molemmissa aineisto on tieteellisesti relevanttia, mutta sen järjestelmällisyys ja raportointitapa eroavat toisistaan. Läpikäydessäni aineistoa, merkitsin opinnäytetyölle hyödylliset lähdemateriaalit sivuineen ylös sekä sen, mitä missäkin aineistossa milläkin sivulla käsiteltiin. Tällä tavalla pystyin nopealla silmäyksellä päättelemään muistiinpanoistani, oliko tietyllä lähdekirjalla tutkimukselleni oleellista annettavaa. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuksen luotettavuus kytkeytyy osaltaan tapaan, jolla aineistonvalinta on suoritettu. Opinnäytetyössäni käytän implisiittistä aineiston seulontaa, mikä tarkoittaa, että havainnollistan huolellisesti aineiston valintaa ja perusteita luotettavuudelle jo aineiston käsittelyn ja kuvauksen yhteydessä. (Kangasniemi ym. 2013.)

Yllä mainittuun implisiittiseen aineiston seulontaan voidaan liittää myös kirjallisuuskatsausta metodina usein luonnehtivat käsitteet: kurinalaisuus ja läpinäkyvyys. Kurinalaisuuden tarkoituksena on pyrkiä luotettavuuteen, pätevyyteen ja yleistettävyyteen koko tutkimuksen toteutumisen ajan ja käytännössä se tarkoittaaakin ennalta määriteltyjen perusteiden mukaisesti hankittua aineistoa. Läpinäkyvyydellä taas käsitetään jokainen tutkijan tekemä valinta näkyväksi tuotuna prosessina, jotta mikään aineiston hankinnallinen tai valintakriteerejä ohjannut tekijä ei jää lukijalle paljastumatta. (Vilka 2023, 13.)

Vaikka erityisherkyys on subjektiivinen kokemus, siihen voidaan rinnastaa paljon myös yhteisiä teemoja. Pyrinkin löytämään aineistosta juuri tällaisia, toisiaan tukevia tekijöitä, minkä jälkeen materiaaliksi valikoitui lopulta kymmenen painettua teosta. Nämä lopulliset tutkimukseen valikoituneet aineistot löytyivät hakusanoilla *erityisherkyys* ja *erityisherkyys työelämässä*. Englanninkielinen teos löytyi sattumalta tarkastellessani Finnan haussa ehdotukseksi tulleita tuloksia, jolloin päädyin silmäilemään myös englanniksi julkaistua aineistoa. Seuraavaksi esittelen kahdessa taulukossa (Taulukko 1 ja Taulukko 2) aineistojen valintaprosessia sisäänotto- ja poissulkukriteereineen sekä konkreetisoin esimerkein, millaiset julkaisut eivät valikoituneet tutkimukseen.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

<b>Sisäänottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
Saatavilla suomeksi, suomennettuna tai englannin kielisenä	Saatavilla jollakin muulla kielellä
Saatavilla painettuna teoksena	Vain verkkojulkaisu
Tietokirjaksi luokiteltava	Proosa- tai runoteos
Käsittelee aihetta työelämässä	Ei käsittele aihetta työelämässä
Sisältää voimavarallisuutta tai paremman jaksamisen keinoja	Ei sisällä kumpaakaan

Taulukko 2. Esimerkki aineistoksi ei-valikoituneista julkaisuista

<b>Julkaisun nimi, vuosi ja kirjoittaja</b>	<b>Syy ei-valikoitumiselle</b>
Heli Heiskanen: Erityisherkan lapsen kanssa (2022)	Teos ei käsittele erityisherkkyyttä työelämässä.
Joni Martikainen: Erityisherkkyyden taustalta löytyy usein nämä kaksi piirrettä – Tunnistatko niitä itsessäsi? (2023)	Julkaisu on saatavilla ainoastaan Hidasta elämää -blogialustalla.
Silvia Christine Strauch: Meine Hochsensibilität positiv gelebt: Persönliche Einsichten aus einem langen, bewegten Leben (2016)	Teos on saatavilla ainoastaan saksan kielisenä.
Una Reinman: Erityisherkkyyksiä (2017)	Teos on runokokoelma.

Yllä mainitut julkaisut eivät joko täyttäneet tieteellisen tutkimukseni ehtoja tai poikkesivat valitsemistani sisäänottokriteereistä.

Seuraavaksi havainnollistan, kuinka kymmenen mukaan otettua teosta valikoituivat tutkimuksen lopulliseksi aineistoksi.

Taulukko 3. Tutkimukseen valikoituneet teokset

<b>Tekijä(t), julkaisuvuosi</b>	<b>Teoksen nimi</b>	<b>Valikoitumisen peruste</b>
Aron E. 2013	Erytyisherkkä ihminen	Teoksessa käsitellään laajasti erityisherkkyyden ilmenemismuotoja.
Bowellan S. 2022	Helpotusta erityisherkan elämään	Teoksessa esitetään paljon arkisia, käytännön keinoja parempaan jaksamiseen.
Hyttinen L-M & Lepistö A. 2023	Herkkää arkea. Erytyisherkkänä työssä ja vapaalla	Teoksessa paneudutaan tarkasti herkkien työhön ja arkeen.
Junkkari, R-I. 2020	Herkän ihon alle	Teos tarjoilee oivallisia, vertaistuellisia palautumisen keinoja herkkien itsensä kertomana.
Laane, T. 2019	Vahvuutena herkkyys: kirjeitä hänelle, joka kokee syvästi	Teos sisältää oivaltavia huomioita aistikuormitukseen liittyen.
Manninen, S-S. 2016	Outolintu, erilainen: tutkimusraportti yliherkstä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa	Teoksessa käsitellään monipuolisesti erityisherkkien elämää työstä ihmissuhteisiin.
Moorjani, A. 2022	Herkkyys on vahvuutta: empatian voima vaativassa maailmassa	Teos pohjautuu herkkyyden vahvuuksiin ja mielen sisäiseen rauhaan.

Orloff, J. 2018	The empath's survival guide: life strategies for sensitive people	Teoksessa syvennyttään tarkasti erilaisten herkkyyksien kirjoon, työelämää ja arjen selviytymiskeinoja unohtamatta.
Satri, J. 2019	Herkkyys voimavaraksi – tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaaville	Teoksessa tarkastellaan aihetta voimavaralähtöisesti.
Sirkkilä, H. 2023	Erytyisherkkien elämää	Teoksessa huomioidaan palautumisen merkitys työelämän kannalta.

Kaikki aineistoksi valitut teokset vastasivat sisällöltään joko yhtä tai useampaa laatimaani sisäänottokriteeriä (ks. Taulukko 1.) ja päätyivät tästä syystä tutkimuksen lähteiksi. Sekä Judith (2018) että Moorjani (2022) käyttävät teoksissaan lähtökohtana empaatikon näkökulmaa, joka on tietyllä tapaa henkisempi, intuitiivisempi ja ihmistä suurempiin voimiin luottava. Koska useat erityisherkkät ovat kuitenkin myös empaatikkoja ja piirteille voi löytää samankaltaisia ilmenemistapoja sekä voimavaratekijöitä, ansaitsivat molemmat aineistot paikkansa tutkimuksessa. Empaatikoista ei ole kirjoitettu paljoa erityisherkkyyden rinnalla ja mielestäni se ansaitseekin käsitteenä tulla paremmin kuulluksi. Samalla termin esiin nosto voi osaltaan selkiyttää sellaisen herkän identiteettiä, joka tunnistaa kuuluvansa myös empaatikkojen piiriin.

Aikahaarukkaa en kokenut aineistolleni tarpeelliseksi määritellä, sillä erityisherkkyydestä löytyvä kirjallisuus pysyy mielestäni pääosin samana, julkaisuvuodestaan riippumatta. Oman tutkimukseni aineistosta Mannisen (2016) uudistetusta, alkujaan 1999 julkaistusta teoksesta on nykylukijalle havaittavissa jokseenkin vanhentuneita ilmauksia, jotka eivät kuitenkaan vaikuttaneet tutkittavan ilmiön tarkasteluun.

Aineiston valintaa seuraava tutkimusvaihe on aineiston analysointi. Kuvailuvassa kirjallisuuskatsauksessa käsittelyosa muodostuu ennen kaikkea tutkimuskysymykseen vastaamisesta, laadullisesta kuvailusta, joka aineiston pohjalta rakennetaan ja uusista johtopäätöksistä, jotka tutkimuksen perusteella

tehdään niin, että hankitusta aineistosta rakentuu lopulta selkeästi jäsennetty kokonaisuus (Kangasniemi ym. 2013).

Aineiston valikoitumisen jälkeen keskityin analysoimaan ja kartoittamaan keräämäni materiaalia. Prosessia edistävänä päällimmäisenä ohjenuorana olivat sekä keskeinen tutkimuskysymys että sen rinnalle syntynyt tavoite: herkkien hyvinvoinnin edistäminen. Etsin aineistosta vastauksia siihen, millaista erityisherkkyyttä työelämässä on. Samalla tulini keränneeksi tuloksia siitä, millaisia haasteita ja vahvuuksia herkkyydellä työelämään on, sillä neutraalien vaikutusten lisäksi myös nämä voidaan selkeästi erotella toisistaan. Näin ollen ne pääsivätkin tutkimukseeni omiksi, erillisiksi luvuikseen. Sen jälkeen, kun tärkeimpään tutkimuskysymykseen eli erityisherkkyyden ilmenemiseen työelämässä, oli löydetty vastaus, siirryin tarkastelemaan aineistosta löytyviä herkkien parempaa jaksamista, palauttavaa arkea ja työkykyä ylläpitäviä keinoja, joista koostin aiemmin mainitun oman lukunsa.

Kangasniemi ym. (2013) kirjoittaa, että kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkittavan ilmiön kannalta merkittäviä seikkoja voidaan sisällöllisesti ryhmitellä hyvin eri tavoin, erilaisiksi kokonaisuuksiksi. Tämän huomioiden, koostin myös opinäytetyöni tutkimustuloksia esittelevät luvut sellaisiksi, että ne vastaisivat tutkimukseni tärkeimpään kysymykseen ja täydentäisivät osaltaan myös pääilmiöön rinnastettavissa olevia seikkoja.

Tällä tavoin perustelen sekä työelämän vahvuuksien että heikkouksien erottamista toisistaan, mutta myös oman lukunsa koostamista aineiston pohjalta löytyneistä herkkien työkykyä ylläpitävistä tekijöistä, sillä oman tutkimuksellisen tavoitteeni lisäksi, on se hyödyllistä tietoutta myös tutkimuksen kohderyhmälle ja erotuu parhaiten edukseen omana osionaan. Herkkien hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi nousivat jokaisesta tutkimuksen lähteestä virittyneisyyden hallinta, itsetuntemus, työolosuhteisiin vaikuttaminen sekä lepo ja palautuminen. Näin ollen ne jakautuivatkin sen mukaisesti omiin alalukuihinsa myös tutkimustuloksia esiteltäessä.

### 3.4 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä on sitouduttava noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Siihen kuuluu asianmukaisten, omaa tiedonhakuja vastaavien tulosten käyttö, lukemaansa kuitenkaan sanasta sanaan lainaamatta tai varsinaista sanomaa vääristämättä. Lisäksi on huolehdittava siitä, että käytetty lähdekirjallisuus on ajantasaista ja vastaa sisällöltään sitä, mitä jo aiheesta tiedetään eikä esimerkiksi välitä ilmiselvästi virheellistä tai vaikeasti todennettevaa tietoa. Eettisiin periaatteisiin ja hyviin tieteellisiin menettelytapoihin on tärkeää tutustua jo ennen opinnäytetyöprosessin aloitusta. (Vuori 2021.)

Tutkimusetiikka ei tarkoita eettisesti kyseenalaisten ratkaisujen välttämistä, vaan omistautumista sellaisille toimintatavoille ja käytännöille, jotka mahdollistavat laadukkaan ja luotettavan tutkimuksen (Tiedekirjasto Tritonia 2024).

Tampereen Yliopiston Tietoarkiston www-sivulle koottu artikkeli nimeltä Tutkimusetiikka ihmistieteissä, kuvaa hyvää tieteellistä käytäntöä näin: ”*Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Hyvin merkittävä yleinen eettinen periaate on välttää aiheuttamasta tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille ja muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja ja haittoja.*” (Vuori 2021.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimissa opinnäytetyön eettisissä ohjeissa sanotaan hyvän tieteellisen käytännön edellyttävän ydinyymmärrystä tieteellisestä kirjoittamisesta ja viittauskäytännöistä. Yleisimmin esiintyvä tutkimusvilppi on plagiointi. Sen lisäksi on olemassa myös laajemmin määritelty, anastamiseksi kutsuttu käsite, jolla tarkoitetaan toisen tutkimustuloksen, -idean, tutkimussuunnitelman, -havaintojen tai tutkimusaineiston luvaton omistamista tai käyttämistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024.)

Tiedekirjasto Tritonian julkaisemassa, vastuullisen opinnäytetyön ohjeissa kaikkia tieteenlajeja koskeviksi eettisiksi rikkeiksi luetellaan lisäksi tutkimustulosten, kuten mahdollisten riskien pimitäminen ja kaikenlainen epätasa-arvoinen kohtelu niin tutkimusryhmän jäsenten kuin tutkimuksen kohteenakin olevien suhteen

sekä tekstitutkimuksissa kontekstista irrotetut, harhaanjohtavat lainaukset, keksityt lähteet ja lähdeviitteiden käyttämättä jättäminen (Tiedekirjasto Tritonia 2024).

Kangasniemi ym. (2013) artikkelissa nostetaan esille eettisyyden korostuminen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmällisen väljyyden vuoksi. Jo tutkimuskysymyksen tarkennus vaatii huolellista taustatyötä esimerkiksi subjektiivisen näkökulman tunnistamiseksi. Samalla aineiston valinta- ja käsittelyprosessissa tutkimuseettinen raportointi oikeudenmukaisuutta, rehellisyyttä ja tasavertaisuutta noudattaen on äärimmäisen tärkeää. Eettisyyttä ja luotettavuutta voidaan parhaiten ylläpitää koko prosessin kattavalla, johdonmukaisella ja näkyvällä siirtymisellä aina tutkimuskysymyksistä johtopäätöksiin asti.

Vaikka narratiivista kirjallisuuskatsausta on kritisoitu tiedonhaultaan sattumanvaraiseksi ja subjektiivista näkökulmaa korostavaksi (Vilka 2023, 23), olen omassa opinnäytetyöprosessissani kokenut juuri tiedonhaun vapauden ja metodisen väljyyden mahdollisuuksiksi edistää tutkimuksen luotettavuutta ja tieteellistä arvoa.

Omassa opinnäytetyössäni tutkimusetiikka tarkoittaa ennen kaikkea laadittujen aineistollisten kriteerien noudattamista sekä huolellisuutta lähdemerkinnöissä ja asianmukaisen kontekstin säilyttämisessä. Olen varonut muuttamasta asiayhteyksiä, käyttämästä toisten toteamuksia ominani ja levittämästä tutkimuksen aiheesta paikkaansa pitämättömiä tuloksia. Lisäksi olen pyrkinyt huomioimaan mahdolliset, yksilöllisesti eroavat mielipiteet ja kirjoittajan oman kokemusmaailman niin, etteivät ne vaikuttaisi aineiston analyttiseen tarkasteluun. Samalla olen opinnäytetyöni jokaisessa vaiheessa poissulkenut omat henkilökohtaiset näkemykseni ja kokemukseni. Koska samaistun erityisherkkyyden piirteeseen, minulla olisi paljon omasta elämästäni kumpuavia näkemyksiä tutkimuksen aiheelle. Juuri siitä syystä, olenkin erityisesti huomioinut neutraalin suhtautumistavan ylläpitämisen, mikä toki jokaisessa tapauksessa kuuluu tieteellisen tutkimuksen peruseriaatteisiin.

Vaikka erityisherkkyyttä voidaan selittää muun muassa geneettisesti tieteen keinoin, on se ennen kaikkea subjektiivinen, muuttuva ja paljoltikin vaihteleva sekä

hermostollinen että persoonallinen piirre. Sen vuoksi aihetta tutkittaessa on tärkeää tiedostaa, ettei mikään tutkimuksellinen tulos voi milloinkaan käsittää jokaisen ihmisen kokemusmaailmaa täydellisesti tai aina päästä edes lähelle sitä. Mielestäni yksikään tieteellinen teksti ei voi virheettömästi sanoittaa ihmisen sisäistä kokemusmaailmaa. Varsinkaan niin, että se vastaisi yhtenevästi isomman ihmisjoukon tuntemuksiin aiheesta.

## 4 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTULOKSET

### 4.1 Tulosten tarkastelu

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeinen vaihe on tulosten tarkastelu. Vaiheen tarkoituksena on kerätä saadut tulokset yhteen, tiivistää niistä oleellisin ja asettaa tulokset tarkasteluun laajemmassa käsitteellisessä, teoreettisessa tai yhteiskunnallisessa kehyksessä (Kangasniemi ym. 2013).

Jokainen tutkimuksen aineistoksi valikoitunut teos sisälsi hyvin samankaltaisia tuloksia erityisherkkyydestä työelämässä. Teokset tukivat toisiaan niin herkkyyden haasteiden, vahvuuksien kuin paremman työssäjaksamisen keinojenkin suhteen. Koska teoksista oli selvästi eroteltavissa omat osionsa herkkyyden neutraalille työelämässä ilmenemiselle sekä sen haasteille ja vahvuuksille, jaoin nämä tutkimustulokset omiin alalukuihinsa; lukuihin 4.2, 4.3 ja 4.4. Sen lisäksi kerätyistä tuloksista ilmeni runsaasti herkkiä voimaannuttavia, psyykkisiä ja konkreettisia keinoja oman hyvinvoinnin ja työssä uupumisen ehkäisyyn, joita käsitellään omana kokonaisuutenaan luvussa 5. Nämä kyseisessä luvussa esitetyt paremman jaksamisen keinot on jaoteltu omiksi alaluvuikseen aineistosta nostettujen, samanlaisina toistuvien hyvinvoinnin teemojen perusteella.

Tuloksia tarkastellessa, tutkimuksen suotuisaksi huomioksi voinkin summata, että valikoimani aineisto sisälsi runsaasti yhtymäkohtia keskenään, ajoittain jopa toistoa. Mielestäni juuri yhtymäkohdat ja tulosten toistuvuus kertovat tärkeistä, tieteellisesti todennettavista löydöksistä, jotka kertovat itsessään merkittävistä tuloksista.

### 4.2 Erityisherkkyyys työelämässä yleisesti

Junkkarin (2020, 91) teoksessa eräs herkkä kuvaa työelämäänsä tunnustelun, itsensä kuulostelun ja karsimisen matkaksi, jonka myötä uusista kiinnostuksen kohteista on alkanut muovautua omia polkujaan sen sijaan, että olisi järjestelmällisesti edennyt tiettyä tutkintoportaikkoa pitkin. Matkan myötä on syntynyt myös luotto pieniin asioihin, yleisesti arvostettujen titteleiden sijasta.

Kuten erityisherkin arki, voi työelämäkin olla parhaimmillaan sosiaalisesti mielekäästä ja elämysten täyteistä. Pahimmillaan se voi taas ilmetä jatkuvana kuormittumisena, ylivirittyneisyytenä ja kielteisenä oman elämän ja olemisen vatvomisena. (Sirkkilä 2023, 56.)

Työelämä on muuttunut aiempaa haastavammaksi ja ihmiset ovat erilaisia sen suhteen, miten he sopeutuvat uusiin ja vaihtuviin tilanteisiin. Erityisherkillä muutokseen, kuten vaikkapa uuteen työnkuvaan sopeutuminen saattaa vaatia voimavaroja ja aikaa. Toisaalta herkät voivat olla hyvinkin tehokkaita työskennellessään sellaisten asioiden parissa, joihin heillä on osaamista, sisäistä motivaatiota ja ammattitaitoa. (Satri 2019, 250.)

Vaikka suomalaisen työelämän rytmi on varsin pinttynyt mieliimme, on nykyisin yhä yleisempää tehdä myös poikkeavaa työaikaa, mikä sopiikin herkille mainiosti (Sirkkilä 2023, 20).

Ei ole lainkaan tavatonta, että herkkää houkuttelee työelämässä yrittäjäyys. Kun on vapaus päättää itse töistään eikä tarvitse ahtautua toisten asettamiin säädöksiin, on myös työtaakkaansa helpompi jaotella omien aikataulujen, jaksamisen ja sen hetkisen vireystilan puitteissa. (Hyttinen & Lepistö 2023, 131.)

Myös Orloff (2018, 170) toteaa, että työllistämällä itse itsensä on mahdollista välttää paitsi työkavereista syntyvä kuormitus, myös täyteen ahdetut kalenterit, sillä oman ajankäytön hallinnointi voi olla huomattavasti toisten muotteihin mukautumista helpompaa.

Herkät kuulevat mielellään palautetta työskentelystään, jotta pystyisivät tehostamaan toimintaansa entistä paremmaksi. Vaikka saatu kritiikki loukkaisi, herkät myös usein leppyvät nopeasti saatuaan aikaa analysoida ja pohtia kuulemaansa. Tahdikkaasti esitetty rakentava kritiikki saa herkin takuulla muuttamaan toimintaansa ja usein sen kaltaisesta palautteesta herkät ovatkin eniten kiitollisia. (Hyttinen & Lepistö 2023, 86.)

Toisinaan jonkin kyvyn käyttämättä jättäminen voi olla herkille henkisesti kuormittavampaa kuin sen käyttäminen. Esimerkkinä tähän voisi ajatella sosiaalisesti älykästä ihmistä, joka pystyy havainnoimaan tarkasti muita ja onkin siksi parhaimmillaan jossakin haastavassa asiakastyössä, vaikkei muuten ehkä jaksaisi pinnallisempaa ihmisten seurassa olemista. (Satri 2019, 251.)

Joskus työelämä voi tuoda mukanaan sellaisia tehtäviä, joista kaikki herkäät eivät nauti. Tällaisia ovat esimerkiksi monenlaiset tapaamiset, verkostoituminen ja matkustaminen sekä vaatimukset sietää melua ja työpaikan konflikteja. (Aron 2020, 137.)

Samantyyppisiä havainnon ovat tehneet myös Hyttinen ja Lepistö (2023, 72–73), jotka toteavat seuraavaa: On tavallista, että herkäät pohtivat uraansa ja työtänsä hiekkamäen pidemmän kaavan kautta, sillä työelämään liittyy usein suuria, mieltä askarruttavia harppauksia, kuten mahdollinen matkustelu, epäsäännölliset työajat, vaatimus nopeille päätöksille tai sietokyky äkkiä muuttuville tilanteille. Niinpä haaveammatitkin ovat voineet vaihtua herkkyyden tultua eri tavoin tutuksi.

Usein herkäät kokevat hoivaan, auttamiseen, psykologiaan, sosiaalityöhön, lastenhoitoon ja opettamiseen liittyvät ammatit itselleen ideaaleina ja antoisina omien piirteidensä hyödyntämiseen. Samalla juuri nämä alat ikävä kyllä myös kuormittavat herkkiä eniten. (Hyttinen & Lepistö 2023, 73.) Erityisesti hoivaan ja parantamiseen liittyvät ammatit ovat omiaan aiheuttamaan myötätuntoväsymystä, joka johtuu liiallisesta vastuunotosta asiakkaan elämän ja hyvinvoinnin suhteen (Orloff, 2018, 176).

Erityisherkillä työuupumus ja vaihtelevat jaksamisen ongelmat ovatkin varsin yleisiä juuri työolosuhteiden voimakkaan vaikutuksen vuoksi. Positiivisena kääntöpuolena tälle on kuitenkin se, että pärjääminen haastavassakin työssä on mahdollista, kunhan ylimääräiset kuormitustekijät on saatu työpaikalla minimoitua. (Satri 2019, 117.)

Aron kertoo teoksessaan *Erityisherkkä ihminen* (2020, 132) kuinka ammatti ja töissä pärjääminen ovat hänen kokemuksensa mukaan monien erityisherkkien

suurimpia huolenaiheita. Se on hänestä ymmärrettävää, sillä erityishervät eivät yleisesti ottaen nauti sellaisista työhön liittyvistä tekijöistä, jotka ovat yhteiskunnassamme lähestulkoon välttämättömiä.

Siitä huolimatta, ettei herkkyys tarkoita suoraa riskiä työuupumukselle, ovat hervät usein se ihmisryhmä, jolle työelämän raskaus näyttäytyy helpommin. Monet voivat venyttää jaksamistaan hyvinkin pitkään ennen kuin uupumuksen raja tulee lopullisesti vastaan. Jaksamattomuudesta syntyy helposti heikkouden ja häpeän kehä, joka voi johtaa itsesyytöksiin ja entistä kovempaan itsensä ruoskimiseen. (Hyttinen & Lepistö 2023, 78.)

Myös Bowellan (Helipotusta erityisherkan elämään 2022, 131) toteaa, että useat hänen vastaanotolleen saapuvat erityishervät kokevat vaikeuksia työnsä kanssa. He kuormittuvat voimakkaasti kiristyvästä työtahdistista, huonosta työilmapiiristä ja riittämättömyyden tunteesta, joka ei ota helpottaakseen. Usein heillä on ongelmia myös ammatillisen itsetunnon ja omiin taitoihin luottamisen suhteen.

Valitettavan usein herkillä voi olla hyvinkin pinttyneitä, kielteisiä oletuksia siitä, millaisina ihmisinä toiset heitä pitävät. Monet ovat kokeneet kiusaamista, ymmärtämättömyyttä, kritiikkiä ja jopa halveksuntaa itseään ja urahaaveitaan kohtaan. Siksi ei ole ihmeäkään, jos oma ammatti-identiteetti on latistunut jo ennen sen varsinaista syntymistä. (Hyttinen & Lepistö 2023, 139.)

Marika Rosenborg summaa Junkkarin (2018, 8) teoksen esipuheessa, että erityisherkkä tarvitsee sellaisen ammatin, joka tyydyttää sisäisen kaipuun oman arvomaailman mukaiselle elämälle ja tällaisen kutsumuksen löytyminen ja työelämässä toteutuminen onkin avainasemassa herkan työhyvinvoinnille.

On tavallista, että hervät hakeutuvat töihin, jotka eivät täydellisesti vastaa omiin taitoihin ja mielenkiinnonkohteisiin, mutta ovat helpommin suoritettavia ja vähemmän kuormittavia. Työelämän kiitäessä vaatimuksineen eteenpäin, herkan voi olla helpompaa unohtaa omat haaveensa, kutsumuksensa ja intohimonsa ja heit-

täytyä virran vietäväksi. Erityisesti silloin, jos omat unelmat vaatisivat erityistä vaivannäköä. Samalla kuitenkin myös oman potentiaalın hukkaaminen vie valtavasti energiaa. (Hyttinen & Lepistö 2023, 116–118.)

Kun erityisherkkyyden ilmenemistapoja työelämässä tutkitaan, tulisi muistaa herkkienkin keskuudessa vallitsevat persoonallisuuserot. Jotkut herkät luottavat reilusti omiin kykyihinsä ja toisilla taas epävarmuus itsestään ja osaamisestaan voi olla vahvastikin esillä. Erityisesti johtajuudella on erityisherkkille suuri merkitys ja näin ollen esihenkilön käytös sekä suhtautuminen alaisiin yhdistettynä työpaikan yleiseen toimintakulttuuriin voikin joko merkittävästi edistää tai heikentää herkkien työhyvinvointia. (Satri 2019, 252.)

Usein se, millaisena työelämä herkälle näyttäytyy, riippuu aiemmista kokemuksista, omista jaksamisen rajoista ja niiden ymmärryksestä sekä kyvyistä ja mahdollisuuksista tehdä itselle parempia ratkaisuja työelämän suhteen (Hyttinen & Lepistö 2023, 74–75). Erityisen ihanteellinen onkin tilanne, jossa oma työ on itsessään sellaista, ettei siitä tarvitse erikseen palautua. (Sirkkilä 2023, 25.)

Kuten sanottua, erityisherkkien keskuudessa työssä uupuminen ja ammatinvalinnan kanssa painiskelu on valitettavan yleistä. Vaikka työ olisi itsessään antoisaa, voi se myös kuormittaa niin paljon, että omaa uraansa on mietittävä uudestaan ja uudestaan. Jopa vuosienkin jälkeen on mahdollista havahtua siihen, ettei oma työ oikeastaan sovellukaan itselle yhtään. Moni voikin pohtia, millaisena työelämä olisi näyttäytynyt, jos oman herkkyyden olisi tunnistanut jo aiemmin. (Hyttinen & Lepistö 2023, 75.)

Kaikesta huolimatta on täysipainoinen fakta, ettei ole olemassa sellaista työtehtävää, johon erityisherkkä ei lainkaan pystyisi, sillä suurin osa töistä on ainakin jokseenkin muokattavissa ja herkkyys tuo aina mukanaan monenlaista, tärkeää osaamista (Hyttinen & Lepistö 2023, 135).

### 4.3 Erityisherkkyyden työelämän haasteena

Herkkyyttä työelämän haasteena tarkasteltaessa on tärkeää muistaa, että erilaiset työhön liittyvät häiriötekijät ovat erityisherkillä aina suurempi riesa, kuin mitä ne ovat vähemmän herkille työkavereille. Vaikka esimerkiksi jatkuva taustahäly, epämiellyttävä akustiikka, työtilojen epäsiisteys tai oman rauhallisen tilan puute vaikuttavat negatiivisesti jokaiseen meistä ja nostavat stressitasojamme, ovat ne erityisherkillä vielä sietämättömämpiä olosuhteita. (Bowellan 2022, 132.)

Voimakkaat aistiherkkyudet ovat haastavia erityisesti jaetussa työympäristössä, jossa kaikkea ympärillä tapahtuvaa on mahdotonta hallita. Jatkuvat oman sietokyvyn ylittävät ärsykkeet heikentävät niin työn laatua, työkykyä kuin työstä koettua iloa. Ärsykkeiden heikentämä keskittymiskyky ja toistuva keskittymisen herpaantuminen johtavat nopeasti herkän kehon stressi- ja hälytystilaan. (Hyttinen & Lepistö 2023, 107.)

Herkät aistivat tahtomattaan työpaikan ilmapiiriä ja niinpä sosiaaliset suhteet, erityisesti tulehtuneet sellaiset, kuormittavat rauhaa ja sopua ympärilleen tarvitsevaa herkkää. Maton alle lakaistut konfliktit ovat herkälle sama asia kuin koko ajan haistaisi palaneen käryä löytämättä palonlähdeä. Piilotetut ristiriidat väsyttävät herkkää usein jopa avoimia ongelmia enemmän ja työpaikkojen sosiaalinen pelailu voi tuntua sivusta seurattuna näytelmältä, johon usein myös tahtomattaan tavalla tai toisella joutuu osalliseksi. (Hyttinen & Lepistö 2023, 89–90.)

Usein juuri ihmisten väliset suhteet aiheuttavat erityisherkillä eniten haasteita ja pohjimmiltaan kyse onkin siitä, minkä verran herkkä jaksaa olla ihmisten kanssa tekemisissä ja minkälaisista ihmissuhteista hän saa eniten iloa (Sirkkilä 2023, 56).

Koska toisten ihmisten mielialat vaikuttavat erityisherkkään vahvasti, jäävät muiden tunteet helposti herkän kannettaviksi. Tästä syystä myös herkän oma mieliala voi heitellä nopeastikin liikutuksesta ärsyyntymiseen, huoleen ja iloisuuteen.

Tunneryöppyjä voi tulla päivän aikana niin monta, ettei niitä saa kunnolla toisistaan erotetuksi. Haastavaa tunneilahteluissa on myös se, ettei herkkä aina erota, onko tunne lähtöisin itsestä vai toisesta. (Hyttinen & Lepistö 2023, 19–20.)

Näyttelijän työssä toiminut herkkä kuvaa Junkkarin (2020, 135) teoksessa näyttämöpelkonsa selittyvän osaltaan vastaanäyttelijöiden energian aistimisesta ja sille alttiina olemisesta.

Herkän on lähes mahdotonta kommunikoida toisen ihmisen kanssa ilman, että se herättäisi tunteita tai syvällisiä pohdintoja, minkä vuoksi sosiaalinen kanssakäyminen voi todella viedä veronsa. Jatkuva tuntosarvet ojossa kulkeminen ja tilanteiden ylianalysointi aiheuttaa elimistölle taukoamattoman stressitilan. Mahdolliset aistiherkkyudet, kuten sietämättömyys kirkkaille valoille tai kovalle äänille tuovat myös omat mausteensa jo valmiiksi stressaavaan soppaan. (Hyttinen & Lepistö 2023, 21.)

Erityisesti sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät herkkät ja luovat ihmiset väsyvät nykyiseen hektisyyteen ja stressaaviin työympäristöihin eivätkä pääse kukoistamaan sellaisine taitoineen, joista alalla eniten hyödyttäisiin (Junkkari 2020, 92).

Siitä huolimatta, että erilainen hoivatyö on usein herkkien kutsumus, voivat muiden huolet ja sairaudet tulla helposti liian iholle ja muut sosiaalialan työtehtävät taas käydä liiallisen mieltä kuormittaviksi. Päiväkoti- ja koulumaailmassa lasten kanssa työskentely voi tuntua liian hektiseltä ja äänekkäältä. (Hyttinen & Lepistö 2023, 73.) Tiettyihin ammatteihin oleellisesti kuuluva vastuu ja nopea päätösten teko voi osalle herkistä olla todella kuormittavaa, kun erilaisia näkökulmia ei ole mahdollista miettiä pitkällisen pohdinnan kautta. Koska herkkät ovat huolellisia, harkitsevia ja asiat mielellään moneen otteeseen tarkistavia, voi liian ripeä työtahti stressata ja heikentää työnjälkeä. (Hyttinen & Lepistö 2023, 134.)

Eräs lastentarhanopettajana ja päiväkodin johtajana työskennellyt erityisherkkä kertoo Junkkarin (2020, 50) teoksessa, että raskainta alalla oli itsensä hajautta-

minen liian moneen; kuten johtoryhmien palaveriinkin, kiinteistöasioihin, vanhempien yhteydenottoihin ja kaikenlaisiin konttorihommiin, jotka vievät aikaa varsinaiselta työltä ja henkilöstön johtamiselta.

Opettajana työskennellyt herkkä taas kuvailee sekä sähköiset videoneuvottelut että toisaalta työmatkatkin kuormittaviksi, sillä molemmat tarjoavat virikeryöpönsä omissa muodoissaan – toinen taukoamattomana ruudun edessä istumisena ja toinen sekä matkaan että matkajärjestelyihin liittyvänä työtaakkana (Junkkari 2020, 67–68).

Yksi isoista herkkien haasteista työelämässä liittyy siihen, millä tavalla työskentely on aikataulutettu. Erityisesti silloin, jos työajat ja tauot on määritelty jonkin yhteisen muotin mukaisesti. Virkeänä on vaikea pysytellä, jos vaikkapa ruokaa saa neljän tunnin päästä ja oma elimistö kestää odottaa kaksi tuntia. (Hyttinen & Lepistö 2023, 101.) Samalla myös työajan mittaaminen voi tuntua herkille jopa epäreilulta, sillä he todennäköisesti käyttävät saman tehtävän suorittamiseen muita enemmän aikaa ja energiaa ottaen huomioon suunnittelutyön, laaja-alaisen pohdinnan, eri näkökulmien tarkastelun sekä muiden ihmisten mielialojen ja tunnetilojen analysoinnin. (Lepistö & Hyttinen 2023, 101–102.)

Vaikka lähtökohtaisesti juuri ongelmallisilla työolosuhteilla on merkittävä vaikutus erityisherkkien työssä ilmeneviin hankaluuksiin, jotkut kokevat, että joissain tapauksissa työuupumus on mahdollista aiheuttaa myös itse itselleen. Kuten erityisherkillä usein tapana on, he miellyttävät helposti muita ja pyrkivät hoitamaan työtehtävänsä täydellisesti niin, että keskeneräiset työasiat voivat seurata jopa mielessä kotiin. Tämä korostunee erityisesti työuran alkuvaiheessa tai vasta aloitetussa uudessa työtehtävässä. Samalla omistautuminen ja innostus työtä kohtaan voivat liian voimakkaiksi kasvaessaan aiheuttaa myös itsessään ylivilittyneisyyttä, mikä pitempään jatkuttuaan vähentää työhön jääviä voimavaroja. (Satri 2019, 121.)

Useat erityisherkkät tasapainoilevatkin paljon oman vireystilansa kanssa. Se voi olla jatkuvaa ailahtelua alivireydestä johtuvan saamattomuuden ja ylivilireydestä

johtuvan levottomuuden välillä. Ylivireys voidaan ymmärtää joko hyvin voimakkaana tunnetilana tai hieman lievempänä ärtyneisyyden ja stressin kokemisena. Silloin on tavallista, että mieli käy ylikierroksilla, sydämen lyöntitiheys kasvaa, hengitys on pinnallista ja olo voi lisäksi olla epätodellinen. (Bowellan 2022, 95.)

Taina Laane (2019, 45) kuvaa herkkyyteen liittyvää henkistä ylikuormitusta tunteeksi siitä, että kyky kuulla ja ohjata itseä alkaa kadota ja hallinnan tunne omasta itsestä etäännyä. Samalla se voi hänen sanojensa mukaan tuntua tuskallisen suurilta huolilta, yksinäisyydeltä, häpeältä tai siltä, ettei kukaan toinen ymmärrä omaa kokemusta.

Ylivirittyminen tarkoittaa myös stressitason nousemista ja kuormittumista. Ylikuormittuminen saakin usein alkunsa pitkäaikaisen stressin ja ylivirittyneisyyden seurauksena, mikä käytännössä tarkoittaa ihmisen psyykkisen ja fyysisen kesto-kyvyn ylittymistä. Pitkittyneinä ylivirittyminen ja etenkin ylikuormittuminen saattavat johtaa muun muassa aistien ja tunteiden herkistymiseen, suoritustason vaihteluun, ylikierroksilla käymiseen tai väsymykseen ja jaksamattomuuteen. Useiden erityisherkkien kokemus onkin, että ylivirittyneisyyden alkaessa he käyvät ensin ylikierroksilla ja kun kuormitus jatkuu, voi olotila johtaa lopulta myös alivireyteen. (Satri 2019, 79–80.)

Vireystilasta puhuttaessa on tärkeää muistaa stressi mahdollisena alivireystilan aiheuttajana. Alivireys on ikään kuin hermoston lamaantumistila, jossa erilaisten askareiden tekeminen ja toimeen käyminen on äärimmäisen vaikeaa. (Bowellan 2022, 167.) Se voi tuntua fyysisesti väsymyksenä ja saamattomuutena sekä ilmetä alakuloisuutena, tylsistyneisyytenä ja apaattisuutena. Sellaisessa olotilassa ihmisen aloitekyky on estynyt ja niinpä suuremmat luovuutta tai ongelmanratkaisua vaativat asiat kannattaakin tehdä myöhemmin (Bowellan 2022, 95–96).

Herkän voi olla vaikea hahmottaa stressin ja kuormituksen syitä ja seurauksia, sillä stressireaktio voi saada alkunsa myös miellyttävistä asioista. Useissa tapauksissa positiiviset tapahtumat ja niin sanottu hyvä stressi voivat myös uuvuttaa ja siirtyä helposti pahan, liian kuormittavan stressin puolelle. (Hyttinen & Lepistö 2023, 37–38.)

Aina fyysinen tai psyykkinen väsymyksen tunne ei ole ainoa merkki liiaksi kasva-  
neesta kuormituksesta, vaan oireet voivat olla myös paljon moninaisempia ei-  
vätkä aina niin akuuttejakaan. Herkät huomaavat tahtomattaan kehonsa ja mieli-  
alansa pienetkin muutokset ja usein siinä onkin hyvät ja huonot puolensa. Itsensä  
kuuntelu on hyvä taito, mutta jokaisen tuntemuksen kuulostelu voi myös itses-  
sään väsyttää. Samalla on tavallista, että herkät venyttävät jaksamisensa äärim-  
milleen, vaikka tiedostaisivat väsymisen oireet varsin hyvin jo aiemmin. (Hyttinen  
& Lepistö 2023, 51.)

Ympäriältä kerätty aistitulva voi liialliseksi kasautuessaan tuntua puristavalta otsan  
keskellä jomottavalta kivulta, pään raskaudelta, ahdistukselta tai lukkoon mene-  
miseltä, kuvailee eräs herkkä Junkkarin (2020, 142) teoksessa.

Erilaisia kuormittumisesta kertovia psyykkisiä oireita voivat erityisherkillä olla  
muun muassa keskittymisvaikeudet, paniikkihäiriöt, aivosumu, ylivirittyneisyys,  
hajamielisyys, herkkyyden korostuminen tai väheneminen, kehää kiertävät aja-  
tukset, kielteinen sisäinen puhe ja kasvava vaativuus itselle tai vaihtoehtoisesti  
muiden syyttelyn lisääntyminen. (Hyttinen & Lepistö 2023, 54–55.)

Fyysisinä oireina taas voi ilmetä unettomuutta, unen laadun heikkenemistä, lihas-  
särkyjä, tärinää, huimausta, pinnallista hengitystä, huonovointisuutta tai ruokaha-  
luttomuutta, rytmihäiriöitä, vatsan ja suoliston ongelmia sekä erilaisia tulehduksia  
ja flunssaa. (Hyttinen & Lepistö 2023, 55–56.)

Tässä kohtaa on myös hyvä muistaa, että se, mikä aiheuttaa suurimmalle osalle  
ihmisistä vain sopivasti virittyneisyyttä, on erityisherkkien kohdalla mitä todennä-  
köisimmin voimakasta sellaista (Aron 2020, 37). Koska herkkien hermoston tar-  
koituksena näyttäisi olevan hienosiinkin kokemuksiin reagoiminen, ovat he myös  
hitaampia palautumaan ärsykkeen ollessa voimakas. Herkät eivät kuitenkaan ole  
kroonisesti virittyneitä, vaan virittyneisyys on voimakkaampaa ainoastaan silloin,  
kun kyseessä on esimerkiksi uusi asia tai pitkään jatkunut ärsytys. (Aron 2020,  
40–41.)

Koska temperamenttipiirteillä on vahva yhteys kuormituksen kokemiseen, saa perimään koodattu reagoitiherkkyys herkän ihmisen kuormittumaan tavallista helpommin. Aina se ei johdu ulkoisista ärsykkeistä, vaan voimakkaita reaktioita voivat aiheuttaa myös sisäiset aistimukset, kuten nälkä ja väsymys. (Hyttinen & Lepistö 2023, 39.)

Erytyisherille keho on kokonaisuus eivätkä keho ja mieli useinkaan toimi toisistaan erillään. Koska herkkä kykenee tunnistamaan hyvin oman kehonsa viestejä, on arki tavallaan jatkuvaa vuoropuhelua kehon ja sen tarpeiden kanssa. Usein juuri tuntoaistimukset ovat kytköksissä kehollisuuteen. Ilmassa voi esimerkiksi väreillä lämpötilan muutos tai toisen ihmisen energia, jokin materiaali voi tuntua epämiellyttävältä iholla, jossakin kehon osassa voi särkeä ja kipuilla tai vastavasti hyrrätä hyvän olon ja rentoutuneisuuden tunne. (Sirkkilä 2023, 138.)

Kehomielikokonaisuudesta kirjoittaa myös Junkkarin (2020, 159) teoksen herkkä, joka toteaa tuntevansa jatkuvasti, mikä kehossa vaatisi hoitoa ja sen myötä myös murehtivansa fyysistä puoltaan paljon. Hän kuvaa kehoaan jännitteet, ärsykkeet ja tunteet kerääväksi anturiksi, joka reagoi usein tärisemällä ja tarvitsee paljon hoivaavaa huomiointia.

Erytyisherkkien suodatuskyky on niin erilainen, etteivät vähemmän herkät työkaaverit aina yksinkertaisesti tule huomanneeksi, mistä kaikesta toinen voi kuormittua. Usein herkät myös häpeävät tuntemustensa esille tuomista, sillä he ovat ehkä tottuneet vähättelyyn ja mitätöimiseen. Mikäli yhteistä kokemuspohjaa tai käsitteistöä ei toisen kanssa ole, voi herkkyyteen liittyviä puolia olla vielä hankalampaa sanoittaa. Etenkin tapauksissa, joissa on täysin mahdollista, ettei esimerkiksi työpari ole kertaakaan huomionnut asioita, jotka häiritsevät herkkää jatkuvasti. (Hyttinen & Lepistö 2023, 43.)

Stressireaktiot johtuvatkin usein yksittäisten kuormittavien asioiden liiasta kasaantumisesta, harvoin yhdestä tekijästä (Hyttinen & Lepistö 2023, 107).

Erytyisherille on tavallista, että heidän omat rajansa hämärtyvät helposti niin sanotun yliymmärtämisen alle. Koska he osaavat lähes vaivatta samaistua toisen

ihmisen sisäiseen maailmaan, voivat omat tarpeet ja toiveet helposti unohtua. (Satri 2019, 137.) Vaikka muiden auttaminen ja ymmärrys onkin erityisherkillä usein luontainen polku, palavat he palveluammateissa myös helpommin loppuun. Tätä pahentaa yleensä herkkien asettuminen niin sanottuun etulinjaan, jossa he joutuvat kohtaamaan kaikista eniten ärsyksiä. (Aron 2020, 141.)

Eräs työelämän suuri, etenkin herkille merkittävä tapahtuma on palautteen saaminen. Vaikka kritiikistä loukkaantuminen on itseasiassa varsin yleinen ominaisuus ihmisten kesken, voivat herkkä ottaa asian vieläkin voimakkaammin. Koska myös pienet, ohimenneen mainittavat jutut otetaan vastaan isolla tunteella, voi oma reagointi mahdolliseen kritiikkiin alkaa pelottaa herkkää jo etukäteen. (Hyttinen & Lepistö 2023, 84–85.)

Palautteenantotilanteissa korostuu hyvin myös jokaiselta työpaikalta löytyvien, tunne- ja järki-ihmisten ero. Jälkimmäiset voivat hämmentyä herkkän loukkaantumisesta kritiikille, kun ovat omasta mielestään pyrkineet vain asiallisuuteen ja perusteellisuuteen ilman aikomusta loukata. Herkkä taas voivat tulkita asiakeskeisyyden ja tunteettoman ilmaisun kylmäksi ja vihamieliseksi, koska heillä itsellään on taipumusta pehmitellä kovia faktoja ja esittää asiansa aina mahdollisimman harkiten. (Hyttinen & Lepistö 2023, 92.)

Herkän työskennellessä pelkkä ajatuskin nähdäksi tulemisesta voi lamaannuttaa ja keskittyminen hyppähtii tahtomatta toisiin ihmisiin ja heidän tarkkailemiseensa, erityisesti silloin, kun työtila jaetaan muiden kesken. Työpaikalla joitakin asioita on ehkä mahdollista opetella sietämään, mutta keskittymisen herpaantuminen muista ihmisistä lähteviin ärsyksiin ja heidän huomioimisensa on taipumus, jota ei herkiltä voi poistaa. Tässä tiivistyykin hyvin herkkän ihmisen työelämän hankalin puoli. Siis se, että ympäristö vaatii asioita, joihin oma keho ei vain pysty. (Hyttinen & Lepistö 2023, 110.)

#### 4.4 Erityisherkkyyden työelämän vahvuutena

Hyvät alaistaidot ja hyvän työntekijän taidot ovat usein sellaisia ominaisuuksia, jotka herkät kokevat omiksi vahvuuksikseen, sillä heille reiluus, muiden auttaminen ja yhteisestä hyvästä huolehtiminen tulevat luonnostaan. Onkin todella tärkeää, että työyhteisössä on ihmisiä, jotka kantavat vastuuta laajemmin, ovat kiinnostuneita myös muiden työstä ja hyvinvoinnista sekä kiinnittävät herkästi huomiota epäkohtiin ja ongelmiin, sillä tällaisella käytöksellä on merkittävä vaikutus koko työporukan toimintaan ja tuloksellisuuteen. (Hyttinen & Lepistö 2023, 94–95.)

Hyvien alaistaitojen lisäksi herkät osaavat usein keskittyä olennaiseen ja työkennellä tehokkaasti päämäärää unohtamatta. Herkät ovat tunnollisia, ahkeria ja tekevät varmasti sen, minkä ovat luvanneet. He eivät myöskään tyydy siihen, miten *on aina toimittu*, vaan harkitsevat monipuolisesti erilaisia näkökulmia ja ajattelevat tahtomattaan myös ”laatikon ulkopuolelta”. (Hyttinen & Lepistö 2023, 95–96.)

Stand upia ammatikseen 13 vuotta tehnyt kuvaa Junkkarin (2020, 151) teoksessa herkkyyden hyödyttävän häntä työssään monin tavoin. Se auttaa pysymään askeleen edellä, aistimaan yleisöstä lähtevää väräilyä - niin vastaanottavaa kuin varautunuttakin ja mukautumaan siihen.

Usein erityisherkillä heidän vahvuuksistaan kysyttäessä esille nousevat tarkka havainnointikyky, syvälliset tunteet, myötäelämisen taito sekä vahva eläytymis- ja empatiakyky. Koska herkät ihmiset ovat luontaisesti sovittelevia ja neuvottelevia, hallitsevat he usein konfliktien ratkaisun ja tuovat näin ollen paljon hyvää työyhteisöihin, erityisesti silloin, jos heidän osaamisensa otetaan vastaan oikealla tavalla. (Satri 2019, 133.)

Samankaltaisia taitoja herkillä ihmisillä näkee myös Bowellan (2022, 134) ja mainitseekin, että näitä voitaisiin hyödyntää työelämässä yhä aiempaa paremmin. Tällaisia vahvuuksia ovat hänen mielestään luovuus, intuitio, empatiakyky, syväl-

linen prosessointi, taito havaita hienovaraisia signaaleja sekä yleinen hyväntahtoisuus, joka saa erityisherät pyrkimään ahneuden ja jatkuvan kilpailun sijasta ratkaisuihin, joissa kaikki voittavat. Koska herät syventyvät keräämäänsä tietoon yhdistelemällä sitä aiempiin kokemuksiinsa erilaisia vaihtoehtoja vertaillen, kehittävät he samalla myös uudenlaista tietoa, oivalluksia ja toimintatapoja. Huippuunsa viritetyn havainnointikyvyn ansiosta heillä on paljon hiljaista tietoa ja oivalliset edellytykset kokonaiskuvien hahmottamiselle ja uusille innovaatioille. Lisäksi kyky havaita hienovaraisia signaaleja auttaa huomaamaan piilossa kyteviä ongelmia, epäkohtia ja myös mahdollista epärehellisyyttä.

Junkkari (2020, 191) kuvailee omaa herkkyyttään ilmaisuvoiman ja idearikkauden ahjoksi sekä syvällisen kosketuksen elämään ja maailmankaikkeuteen tarjoavaksi voimaksi, joka mahdollistaa aistinautintoja kaikkialla.

Laane (2019, 113–116) kuvaa herkkien syväprosessointia tavaksi etsiä kokemuksille ja aistimuksille konteksti liittämällä ne aiempiin tietoihin. Syväprosessointi on aina muille näkymättömissä ja herkille niin tavallista, etteivät he välttämättä osaa tunnistaa sen hyötyä työelämälle.

Koska herkkä osaa kuunnella niin työkaveria, asiakasta kuin yhteistyökumppaniakin, hän myös havaitsee paljon sellaista, joka muuten jäisi pimentoon sanojen taakse. Kyky asettua toisen asemaan ja nähdä tilanne hänen näkökulmastaan on missä tahansa asiakaspalvelutyössä erinomaisen tervetullutta. Niinpä herkkyydestä on apua myös esihenkilötehtävissä, joissa taito lukea alaisia ja ylläpitää yhteishenkeä vaikuttavat merkittävästi koko työyhteisön hyvinvointiin. Johtaminen herkkyyden hyvillä puolilla voikin olla todella elvyttävää, kannustavaa ja kaikin puolin toimivaa. (Hyttinen & Lepistö 2023, 96–97.)

Päiväkodin johtajana työskennellyt herkkä kertoo Junkkarin (2020, 50) teoksessa, että hallinnollisena johtajana toimiessaan erityisherkkyydestä ja sen mahdollistamasta ”asioiden aistimisesta” oli paljon hyötyä henkilöstön kanssa.

Juuri se, että erityisherät tiedostavat vivahteita paremmin, tekee heistä yleensä intuitiivisempia. Koska tietojen poiminta ja käsittely tapahtuu jossain määrin tai

lähes kokonaan tiedostamatta, on erityisherkillä usein tunne, että he ”vain tietävät” ymmärtämättä itsekään miten. Vaikka tämä niin sanottu kuudes aisti voi myös erehtyä, tekee se erityisherkestä usein visionäärejä, taiteilijoita ja keksijöitä, sillä harvinainen tietoisuus menneestä ja tulevasta saa heidät kuvittelemaan helpommin mahdollisuuksia. Samalla erityisherkät myös viettävät luontaisesti enemmän aikaa miettiessään ratkaisuja erilaisiin ihmisten ongelmiin, koska ovat tiedostamattaan herkempiä aistimaan esimerkiksi nälkää, turvattomuutta, kylmyyttä ja sairauksia. (Aron 2020, 37–41.)

Myös Anita Moorjani nostaa intuition esille empaatikkoja käsittelevässä teoksessaan. Hän konkretisoi erään tarinan kautta, millaista on elää intuition vahvasti uskovana viisiaististen maailmassa niin, että tarinassa intuition kohdalla on näkökyky. Vaikka intuitio on useille ihmisille totisinta totta, on meidät opetettu kohtelemaan sitä huuhaana ja vähäpätöisenä sattumana. Niinpä empaatikot, erityisherkät ja intuitiiviset ihmiset voivat tuntea olevansa hämmentyneitä ja eksyksissä, koska he joutuvat jatkuvasti kieltämään yhden perusaisteistaan. (Moorjani 2022, 31.)

Syvällinen prosessointi eli syväprosessointi kerryttää rihmaista viisautta, jossa vuosien mittaan koetut kehon ja mielen aistimukset punnitsevat vaaroja, käsittelevät asioiden suhteita toisiinsa ja luovat uutta yhdistellen jo nähtyä ja koettua (Laane, 2019, 112).

Herkät osaavat rauhoittaa usein jo pelkällä olemuksellaan ja toimivatkin erinomaisina neuvottelijoina aggressiivisessa ilmapiirissä. Työelämässä tyynestä olemuksesta on paljon hyötyä ja riitojen ratkaisijan roolista voi hyötyä myös ammatillisessa mielessä. (Manninen 2016, 67.)

Empaattinen ja aidosti tunteva työntekijä edistää vuorovaikutuksen aitoutta ja ihmillisyyttä. Näin ollen herkät voivat saada tunteidensa näyttämisestä paljon ymmärrystä ja kiitosta niin asiakkailta kuin työkavereiltakin, sillä harva meistä toivoo kylmää konetta ihmisen tilalle. (Hytinen & Lepistö 2023, 84.)

Manninen (2016, 46) totesi tutkimuksessaan, että useat huippuhyvästä palvelusta kiitetyt ammattilaiset osoittautuivat erityisherkeiksi. Tästä hän teki johtopäätöksen, että herkät soveltuvat palvelualoille heidän avuliaan, ymmärtäväisen ja asiakkaan hyvinvointia luontaisesti korostavan suhtautumisensa puolesta.

Eräs vakuutusmyyjänä työskennellyt Junkkarin (2020, 103) teoksen herkkä kertoo myyneensä ensimmäisenä työvuotenaan enemmän vakuutuksia kuin kukaan koko alueensa tarkastajista ja arvelee sen johtuvan herkkyyden tuomasta avoimuudesta sekä kyvystä solmia syvällisiä suhteita pelkän pinnallisen asiakkuuden sijaan.

Laine (2019, 130) nimittää juuri erityisherkkien myötätuntoa inhimilliseksi superkyvyksi, jota tarvitaan kaikissa ihmisiin liittyvissä tehtävissä ja ammateissa, kuten opettamisessa, hoitamisessa, kasvattamisessa ja johtamisessa.

Koska erityisherkät ovat usein vahvan tietoisia muiden kärsimyksestä, saattavat he jo intuitionsa kautta tietää, mitä toisen eteen tulisi tehdä ja valitsevatkin siksi palveluammatin (Aron 2020, 141). Erilaiset hoiva-alan tehtävät voivatkin toimia herkälle todella antoisina, sillä niissä omien synnynnäisten piirteiden hyödyntäminen käy kuin luonnostaan (Hyttinen & Lepistö 2023, 123–124).

Aiemminkin mainittu, päiväkodissa työskennellyt herkkä kertoo, että lasten maailmaan sujahtaminen ja siihen eläytyminen on ollut helppoa juuri oman herkkyyden ja sen mukanaan tuomien tunnekokemusten vuoksi, mikä on pelkästään rikastuttanut työtä (Junkkari 2020, 50).

Samaisen teoksen (Junkkari 2020, 66) toinen haastateltu kertoo työssään opetuslalla saaneensa luotua helposti luottamuksellisia suhteita opiskelijaryhmiensä kanssa ja aistineensa herkästi opiskelijoiden persoonia ja tunnetiloja, mikä ei sopivissa määrin pysyessään ollut huono asia.

## 5 VOIMAVAROJEN SÄILYTYS TYÖELÄMÄSSÄ

Työssä uupumiseen liitetään usein henkiset resurssit ja jaksaminen, mutta yhtä hyvin uupumusta voidaan tarkastella myös fyysiseltä kannalta. Esimerkiksi epä-säännöllinen työaika ja siitä aiheutuvat uniongelmat voivat olla merkittävä syy uupumuksen taustalla. Heikko työergonomia samoin kuten stressikin voi hoitamattomana äityä myös fyysisiksi oireiksi. (Hyttinen & Lepistö 2023, 120–122.) Vaikka uupumus voi ilmetä fyysisinä oireina ja sairasteluna, toimivat keho ja mieli käytännössä aina yhdessä. Henkinen stressi ilmenee kehossa ja kehon tunte-mukset mielessä. Uupumukseen ei saavu varoittamatta, vaan valtaa usein ajan saatossa enemmän ja enemmän tilaa, mikäli olosuhteita sen kasvulle ei pysäy-tetä tai muuteta. (Hyttinen & Lepistö 2023, 122.)

Jokaisella meistä on työpäivän aikana erilaisia tunteita ja ajatuksia, vaikka yleisiin kohteliaisuussääntöihin kuuluukin, ettei niitä kaikkia tarvitse tehdä näkyviksi. Eräs hyvä ja erityisherkillä usein luontevakin keino liiallisen stressin purkuun on itkeminen. Koska pelkkä sosiaalinen väsymys voi itkettää, tunteiden purkamisen jäl-keen uutta kuormaa jaksaa taas vastaanottaa paremmin. Itkeminen ei myöskään satuta työpaikalla ketään ja onkin siksi varsin harmiton tapa. (Hyttinen & Lepistö 2023, 83–84.)

Koska työolosuhteet aiheuttavat lähes väistämättä erityisherkillä enemmän tai vähemmän ylivilittyyneisyyttä, joka voi pitkittyessään johtaa ylikuormittumiseen, herkkien työhyvinvointia ajatellen olisikin oleellisempaa turvata työstä palautumi-nen kuin minimoida kaikki stressi. Kaiken stressin minimointi ei ole tarpeen myös-kään siksi, että antoisa ja kohtuullista vaivannäköä sisältävä tekeminen, yhdistet-tynä tauotukseen ja erilaisiin palautumisen keinoihin, pitää vireystilan terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla. (Satri 2019, 80.)

Tutkimusten mukaan ihminen suoriutuu mistä tahansa tehtävästä parhaiten koh-tuullisen valppaana, hermoston ollessa virittynyt. Kun virittyyneisyys on liian al-haista, voi olo olla tylsistynyt ja tehoton. Toisena ääripäänä taas liian suuri viritty-

neisyys johtaa yleensä levottomuuteen, ajattelun takkuamiseen ja hallitsemattomuuden tunteeseen. Niinpä paras virittyneisyystaso onkin siis näiden kahden välissä. (Aron 2020, 36.)

### 5.1 Vireystilan ja virittyneisyyden säätely

Jokainen on erilainen luontaiselta vireystilaltaan ja sisäiseltä rytmiltään ja onkin tavallista, että erityishervät tiedostavat kehonsa muutokset vireyden ja rytmin suhteen. Usein he osaavat sanoittaa hyvin myös sen, milloin on optimaalisin aika millekin ja pitävät säännöllisistä rutiineista mielellään kiinni. Niinpä työelämän väärytmys voi aiheuttaa herkälle monenlaisia oireita. (Hyttinen & Lepistö 2023, 100.)

Vaatii kehon ja mielen tilan lukutaitoa osata tunnistaa itselleen otolliset vuorokaudenajat erilaisille toiminnoille. Yleensä hervät ovat siinä taitavia ja heidän tulisi luottaa itseensä omaa päivärytmiä suunnitellessa, vaikka se eroaisi paljonkin yleisestä normaalina pidetystä. (Sirkkilä 2023, 52–53.)

Herkällä ihmisellä kuluu huomattava määrä energiaa pelkkään olemiseen, koska reagointi kaikkeen ympärillä tapahtuvaan on niin intensiivistä. Erilaisten ärsykkeiden aistiminen monivaiheisten ajatusprosessien kautta vie paljon enemmän aikaa ja voimavaroja verrattuna ihmiseen, joka ei huomioi ympäristöään samalla tavalla. Vaikka ulkopuolelta ei huomaisi, onko ihminen psyykkisesti vai fyysisesti väsynyt, vievät sisäinen ajatustyö ja ulkoinen toiminta kuitenkin yhtä lailla energiaa ja kaipaavat helpottaakseen omanlaistaan lepoa. (Hyttinen & Lepistö 2023, 62–64.)

Myös suuret positiiviset tunteet voivat helposti leimahtaa yli ja niinpä herkän on usein haastava tietää, mistä on kuormittunut ja mistä tarvitsisi palautua. Usein omia energiatasoja, vireystilaa ja kuormitustekijöiden määrää joutuu kuulostelemaan pitkin päivää. Niin sanottu optimaalisin vireystila jokaiselle, on ihmisen suo-

riutuessa tehtävistään omalle mielelle ja keholle luonnollisimmalta tuntuvalla hetkellä. Jatkuva väärällä taajuudella toimiminen aiheuttaa uupumusta, sillä energiaa kuluu tuolloin ylimääräiseen pinnistelyyn. (Hyttinen & Lepistö 64–65.)

Vireystilaan ja sen säätelyyn on olemassa erilaisia keinoja. Jos olo on esimerkiksi alavireinen, voimattoman tai lamaan tuntuinen, on kaikenlaisista kehoa ja mieltä aktivoivista menetelmistä hyötyä. Aktivointi voi olla jokin fyysinen suoritus, aistien herättely tai mielen virkistäminen erinäisin tavoin. Fyysisinä keinoina kehon herättelyyn toimivat muun muassa liikkeelle lähtö kävelyn, parin jumppaliikkeen tai kehon ravistelun kautta. Kehoa herättävät myös eri kehonosien taputtelu ja hieronta sekä varpailleen nousu ja painon pudotus kantapäille. Aistien ja mielen aktivointiin taas voivat auttaa virkistävät tuoksut sekä energinen musiikki. (Bowellan 2022, 167.)

Myös ylivirittyneisyyden hallintaan on olemassa erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä keinoja. Näistä fyysisiä ovat pois lähtö ylivirittyneisyyttä aiheuttavasta tilanteesta, silmien sulkeminen ärsykkeiden rajaamiseksi, hengitykseen keskittyminen ja sen tietoinen rauhoittaminen sekä oman asennon vaihtaminen jännittyneestä rennommaksi. Sen lisäksi, että kävely herättelee alivirittyntä, voi se toimia myös päinvastoin, rauhoittamalla ylivirittyntä tutulla, toistuvalla rytmillään. Jopa pelkkä veden juominen stressaavassa tilanteessa voi auttaa ja se onkin varsin yksinkertainen keino. Tämän lisäksi myös hymyily joko ihan vain itsekseen tai muille voi helpottaa rauhoittumista ja lievittää ahdistusta. Onkin tärkeää muistaa, että mielemme jäljittelee yleensä kehoamme ja niinpä voimme fyysisellä olemuksellamme, ilmeillämme ja kehon asennoillamme rauhoittaa myös mieltämme. (Aron 2020, 81–82.)

Yleensä liikkuminen ja raitis ilma helpottavat sekä yli- että alivireyden tuntemuksia. Ihmiset myös oppivat pääosin nopeasti, mikä aika työpäivästä sujuu tehokkaimmin. Mikäli työtehtävien järjestystä on mahdollista vaihdella, kannattaakin se tehdä omaa vireystilaansa mukaillen. (Hyttinen & Lepistö 2023, 102.)

Herkillä on oivallinen kyky havaita liikunnan mukanaan tuomat tuntemukset sekä se, millainen liikunta ja missä määrin on milläkin hetkellä viisainta. Omaan kehoon on hyvä kuunnella niin vapaalla kuin töissäkin. (Sirkkilä 2023, 153.)

Eräs Junkkarin (2020, 75) teoksen herkistä toteaa, että joskus ylivirittyneessä kuormitustilassa on vain annettava itselleen tilaa ja aikaa ja se, jos mikä, vaatiikin itseltä ymmärrystä.

Myönteisten tunnekokemusten ja positiivisten muistojen liittäminen stressaaviin tilanteisiin heikentää niistä aiheutuvaa kuormitusta ja niille yliherkistymistä (Laane 2019, 45).

Myös Aron luettelee ylivirittyneisyyden hallintaan erilaisia psykologisia keinoja, joita ovat muun muassa ylivirittyneisyyden tarkkailu, tilanteen rakastaminen ja uudelleen tulkinta. Tarkkailulla tarkoitetaan mielikuvituksellista, itsensä ulkopuolelle asettumista, jossa itseään voi tarkastella lohduttavasti kolmannessa persoonassa esimerkiksi näin: *”Siinä hän nyt on ja kaikki tuntuu hänestä ylivoimaiselta. Tunnen myötätuntoa häntä kohtaan ja tiedostan, että tällaisina hetkinä hän ei kykene näkemään nykyhetkeä kauemmas. Kuitenkin huomenna, paremmin levänneenä asiat ovat taas paremmin ja hän kokee jälleen innostusta työstään.”* Tilanteen rakastaminen taas on nimensä mukaisesti sitä, että suhtautuu itseensä, käsillä olevaan tilanteeseen ja kaikkeen ulkopuoliseen rakastavasti avoimin mielin. Se on vastakohta ylivirittyneisyydestä johtuvalle kapeakatseiselle ajattelulle ja siksi hyvin tärkeää. Uudelleentulkinnassa sen sijaan havainnoidaan tilannetta huomioimalla sitä, mikä on entuudestaan tuttua ja itselle myönteistä sekä mistä sellaisesta, joka sen hetkistä tilannetta muistuttaa, on jo aiemmin selvitty. (Aron 2020, 81.)

## 5.2 Oman identiteetin vahvistaminen

Ei ole tavatonta, että herkkä ihminen on elämänsä aikana päätenyt tavalla tai toisella muiden kynnyksmatoksi. Tämä juontaa juurensa huonosta itsetunnosta ja

viallisuuden tunteesta, joka on usein aiheutunut siitä, ettei omaa herkkyyttään ole ymmärtänyt kunnolla. (Aron 2020, 137.)

Jos herkkä ei tiedosta kunnolla ominaisuuksiaan, niiden mahdollisia ongelmakohtia ja vaikutuksia, voi hän huomaamattaan aiheuttaa itselleen ja omalle jaksamiselleen merkittävästi hallaa. Usein omien vahvuuksien, haasteiden ja voimavaroillistavien tekijöiden tunnistaminen voi vaatia pitkäaikaista psyykkistä panostusta ja omaan itseensä tutustumista, mutta on kannattava työnsarka. (Hyttinen & Lepistö 2023, 120.)

Omaan herkkyyteen tutustuessa oppii pitämään enemmän taukoja ja suojautumaan itseä kuormittavilta ärsykkeiltä paremmin, sekä toisaalta löytämään haasteellisista asioista hyviäkin puolia (Junkkari 2020, 27).

Oman identiteetin ja herkkyyden tunnistamisen puolesta puhuu myös Taina Laane (2019, 45), joka kirjoittaa, että samalla kun ymmärrys oman hermoston väsymättömästä aistimisesta ja hieman voimakkaammasta prosessoinnista lisääntyy, myös oma arki helpottuu.

Manninen (2016, 169–170) kertoo havainneensa, että herkillä on parantavia vaikutuksia toinen toisiinsa silloin, kun yksilöt tiedostavat ja hyväksyvät oman herkkyytensä. Koska olemuksensa kieltävä herkkä voi tehdä hallaa myös muille ympärillään, korostuu tässäkin itsetuntemuksen merkitys.

Muiden herkkien seura voikin parhaimmillaan tuntua kunnioittavalta ja kannattelevalta (Junkkari 2020, 41).

Yhteisön voimasta ja muiden samankaltaisten seurasta kirjoittaa myös Orloff (2018, 211), joka toteaa erilaisen ryhmäytymisen tarjoavan usein lohtua, vahvistusta ja terveitä näkemyksiä sekä armollista helpotusta ja maadoittumista kuormittuneeseen olotilaan.

Toisaalta oman identiteetin vahvistamiseen liittyy myös omien rajojen tunnistaminen, näiden rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen. Koska herkkien rajat

voivat ylittyä myös näennäisen positiivisissa asioissa, voi omien rajojensa selkiyttämistä helpottaa ottamalla itselleen tilaa ja puntaroimalla päätöksiään niin, että niiden käsittelyyn on kunnolla aikaa, ilman ulkopuolelta tulevaa painetta. (Satri 2019, 135–137.)

Samalla omaan herkkyyteen tutustumisen myötä, myös rajojen vetäminen voi helpottaa tajutessaan, ettei esimerkiksi omaa energiaa tarvitse luovuttaa kenellekään tai millekään asialle vastoin omaa tahtoaan (Junkkari 2020, 71).

Herkkien olisi hyvä muistaa, ettei kaiken tarvitse valottua aiempien kokemusten kautta. Esimerkiksi se, että jollain työpaikalla ei ole tuettu herkkyyttä, ei tarkoita, että jokainen työkaveri näkisi piirteen negatiivisena tai oikeastaan edes kiinnittäisi siihen sen suurempaa huomiota. Oman itsen näkeminen objektiivisena tekijänä on usein haastavaa, mutta tärkeää, sillä se auttaa huomaamaan, ettemme ole yhtä kuin ajatuksemme ja vaikka samat vanhat ajatukset aktivoituisivat, eivät ne tässä hetkessä kuitenkaan ole totta. (Hyttinen & Lepistö 2023, 140.)

Junkkarin (2020, 71) teoksen herkkä kirjoittaa, että henkisyiden löytäminen, omaan herkkyyteen tutustuminen sekä siihen kuluneen pitkän ja kivisen matkan taivaltaaminen muodostuivat lopulta koko elämää kannattelevaksi voimaksi. Samankaltaisista kokemuksista kertoo toinenkin kyseisen teoksen (Junkkari 2020, 112) haastatelluista herkistä, joka kuvaa herkkyyden hyväksymistä ja itselle suotuisten valintojen tekemistä kokonaisvaltaiseksi hyvänolon tuojaksi, joka helpottaa myös elämän suuntaamista oikeiden asioiden pariin.

### 5.3 Työolosuhteet ja niihin vaikuttaminen

Bowellan (2022, 133) on laatinut työolosuhteisiin liittyvän kysymyslistan, jonka tarkoituksena on auttaa hahmottamaan työhön liittyviä tekijöitä sekä keinoja työhyvinvoinnin edistämiseksi. Työolosuhteista hän näkee tärkeäksi pohtia ainakin sitä, tekeekö työssään ylimääräisiä tai turhia asioita ja pääseekö käyttämään omia vahvuuksiaan. Olosuhteiden parantamista ajatellen taas voi pohtia, millä tavoin työtehtäviä voisi selkiyttää, millainen työpiste olisi mahdollisimman miellyttävä ja miten työpäivään voisi sisällyttää pieniä rentoutumishetkiä, miten omista

oikeuksista voisi huolehtia ja itse edistää hyvää työilmapiiriä, sekä voisiko esihenkilön kanssa keskustella mahdollisista epäkohdista ja etsiä niihin yhdessä toimivat ratkaisut.

On myös täysin hyväksyttävää, ettei kaikkien tarvitse puurtaa kokopäivätyössä tai istua sinnikkäästi äänekkäimpien ja näkyvimpien penkillä, vaan samaa työtä voi tehdä myös sivummalta ja yhtä hyvin osa-aikaisesti (Hyttinen & Lepistö 2023, 74).

Taustamelu ja musiikin kuuntelu työpäivän aikana jakavat voimakkaasti mielipiteitä myös erityisherkkien keskuudessa. Toisten on vaikea sietää minkäänlaista taustameteliä, ja toiset taas tarvitsevat keskittyäkseen jotakin itselle sopivaa taustaa, jottei mieli lähde liiaksi laukalle. Työpaikoilla voitaisiinkin sopia myös musiikin suhteen yhteiset pelisäännöt: Voisiko se soida esimerkiksi vain osan päivästä, vain tietyssä tilassa, hieman hiljemmalla tai vaihtoehtoisesti jokaisen omista kuulokkeista niin halutessa? (Hyttinen & Lepistö 2023, 108.)

Orloff (2018, 165) ottaa työssäjaksamiseen liittyen esille yksittäiset, luotettavat työkaverit ja pitää heihin tukeutumista parempana vaihtoehtona kuin kokonaisen työyhteisön hyväksynnän odottamista.

Koska työyhteisöllä on erityisherkkille iso merkitys, Satri (2019, 138–139) onkin pohtinut, miten vähemmän herkät voisivat ymmärtää erityisherkkiä paremmin. Hänen mielestään hyvänä lähtökohtana tälle toimii herkkyiden hahmotus tiedon ja hyväksynnän kautta, jolloin herkkä saa tarvitsemansa tilan ja vapauden olla sellainen kuin on. Samalla on täysin hyväksyttävää todeta, ettei ihan kykene ymmärtämään erityisherkin kokemusmaailmaa ja jo pelkästään sekin voi olla parasta ymmärrystä, kunhan herkkä saa kuitenkin olla oma itsensä. Yleisesti ottaen Elaine Aronin EVÄS-muistisääntö voi olla toimiva tutustuttaja erityisherkkyyden maailmaan, mutta samalla on tärkeää huomioida yksilölliset vaihtelut ja se, miten herkkyys näyttäytyy juuri tietyssä aisteiltaan ja tunteiltaan herkässä yksilössä.

Tunnetasolla erityisherkkiä kohdatessa olisi hyvä muistaa, että sanavalinnoilla, äänensävyllä ja mielentilalla on merkitystä siinä, millaiseksi herkkä keskustelun

kokee. Esimerkiksi kritiikkiä annettaessa olisi tarpeen pitää mielessä, että herkkyyteen kuuluu vahva sisäinen reagointi sekä myönteiselle että kielteisellekin palautteelle ja niinpä sillä, miten asiansa sanallisesti esittää, on suuri merkitys. Tärkeää olisi myös tiedostaa, että omat sanattomatkin viestit, kuten olotila, mieliala, stressi ja ärtymys kantautuvat myös herkän korviin. Vaikkei niitä itse suoraan toiselle ilmaisikaan, osaavat herkätkyllä aistia, millaisessa tunnetilassa puhuja on ja mitä hän oikeasti sanoillaan tarkoittaa. (Satri 2019, 140.)

Koska herkkien vireystila voi vaihdella päivän aikana paljonkin, astuu oman vireystilan tunnistaminen työolosuhteita pohdittaessa avainasemaan. Jos tietää energian olevan vähissä tiettyyn aikaan päivästä, ei siihen kohtaan kannata järjestää mitään tärkeää tehtävää, mikäli se vain on työn luonteen kannalta mahdollista. Oma sisäistä kelloa ja luonnollista vireysrytmiä voi harvemmin täysin muuttaa, mutta pienillä teoilla siihen voi vaikuttaa. Oma energiatasoa voi yrittää lisätä vaikkapa ottamalla mikrotauon tai käymällä pikaisella happihyppelyllä, kun taas energioiden ollessa katossa, voivat syvään hengittely, rauhoittava venyttely ja yksinkertaisimmillaan vesilasin juominen tehdä jo paljon. (Hyttinen & Lepistö 2023, 66.)

Eryitysherkille sekä säännöllinen ruokarytmi että oikeanlainen ravinto ovat työssäjaksamisen kannalta erittäin tärkeitä. Teoksessa Eryitysherkkien elämää (Sirkkilä 2023, 129) esittää ravintoa käsittelevässä luvussa hitaan syömisen merkitystä tietoisesta aistimisesta kautta. Tämä tarkoittaa ruoan kokonaisvaltaista aistimista niin näkö-, kuulo-, kuin makuaistilla, mikä voi parhaimmillaan tarjota oivallisen rentoutumishetken kiireisen työpäivän keskelle.

Myös Orloff (2018, 177–178) toteaa samankaltaisia työssäjaksamisen keinoja, joita ovat muun muassa säännölliset vähintään viiden minuutin mittaiset tauot, verensokerista huolehtiminen, syvähengitysharjoitukset ja selkeä rajojen asettaminen.

Eräs Junkkarin (2020, 27) teokseen haastatelluista herkistä muistuttaakin, että ärsykkeistä ylikuormittuminen voi tapahtua hyvin salakavalasti, ellei itseään muista suojella esimerkiksi tekemisen tauottamisella.

Muiden, erityisesti asiakkaiden tunteiden tarttumista ja siitä koituvaa väsymystä on myös mahdollista hallita erilaisin keinoin. Aluksi on hyvä erotella omat ongelmansa muiden ongelmista ja pitää vastuunotto toisten elämästä realistisena. Sen jälkeen itseään voi eriyttää toisista esimerkiksi nimeämällä kolme ilmiselvää eroavaisuutta oman itsen ja tuon toisen ihmisen välillä. Erot voivat liittyä mihin tahansa, maan pinnalle palauttavaan asiaan, kuten esimerkiksi ruokavalioon. (Orloff, 2018, 184.)

#### 5.4 Lepohetket ja palautuminen

Vaikka erityisherkillä ominainen kuormittumisalttius voikin viedä heidät helposti uupumuksen rajoille, on herkillä toisaalta myös oivallisia kykyjä oman uupumuksensa ehkäisyyn. Näitä ovat esimerkiksi itsensä kuuntelemisen taito, omien voimavarojen tunnistaminen ja se, että osaa pysäyttää itsensä ajoissa. Huomionarvoista kuitenkin on, että itsensä pysäyttämiseen vaaditaan itseluottamusta, joka kumpuaa siitä tiedosta, että oma hyvinvointi on sallittua laittaa etusijalle. (Satri 2019, 121.)

Hyvin harvoin uupumus johtuu pelkästä työstä, sillä on epätodennäköistä, että se ilmenisi vain työpaikalla kotiarjen ja vapaa-ajan sijasta. Koska herkille painolastia kasaantuu arjen alueilla useammasta mutkasta, olisi uupumuksen hoitamisessa tärkeää huomioida jokainen elämänpalikka ja niiden uudelleen järjestely. (Hyttinen & Lepistö 2023, 118–119.)

Lyhyitäkin tauotuksia työpäivän aikana ei pitäisi aliarvioida, sillä akkuja on mahdollista ladata jo pelkästään parin minuutin lepohetkellä. Pienet tauot pitkin päivää pitävätkin kuormituksen tehokkaammin loitolla kuin kaiken palautumisen jättäminen vapaa-ajalle. (Bowellan 2022, 141–142.)

Vapaa-ajasta puhuttaessa oma koti on useimmiten herkille tärkeä paikka, joka tarjoaa lepoa ja pakopaikan työelämän kiireille. Niinpä sen viihtyisyyteen kannattaakin panostaa ja tehdä sisustuksesta ja tunnelmasta mieleisensä, virikkeitä itselleen sopivasti rajaten. (Hyttinen & Lepistö 2023, 158.)

Erityisherkillä koti ja asuminen ovat harvoin yhdentekeviä asioita. Pienetkin yksityiskohdat voivat häiritä kodin harmoniaa ja kodin on tärkeää tuntua ja näyttää oikealta. Sen merkitystä ei tulisikaan vähätellä, sillä koti on yksi elämisen perusasioista ja herkille usein jopa konkreettinen palautumisen ja hyvinvoinnin keskus. (Sirkkilä 2023, 90–91.)

Herkillä työpaikan ulkopuolinen elämä voi toimia sekä aistikuormituksista palauttavana että uusia kuormituksia ehkäisevänä. Samalla hyväksi koettu vapaa-aika parantaa elämänlaatua, edistää kehon ja mielen hyvinvointia sekä tarjoaa elämänsisältöä ja antoisia ihmissuhteita kunkin parhaaksi kokemissa rajoissa. (Sirkkilä 2023, 8.)

Vaikka vapaa-ajalla olisi tarkoitus rentoutua, voi siitä joskus tulla kuormittavaa myös liiasta positiivisesta tekemisestä. Tämä korostunee varsinkin elämyshakuisilla herkillä, jotka ajautuvat helposti uusien kokemusten vyyhtiin, riittävän levon unohtaen. On yksilöllistä, kuinka hyvin ajankäytön suunnittelu ja kalenterin käyttäminen kullekin sopivat. Joskus esimerkiksi pienet to do -listat voivat auttaa tunnistamaan asioiden tärkeysjärjestystä sen sijaan, että ne toimisivat käskyttävinä tekemiseen patistajina. Niiden myötä voikin yhtä hyvin huomata, kuinka oma arki sisältää tarpeettomia, kenties mieltä turhaan kuormittavia rutiineja, joista voi hyvillä mielin päästää irti ja samalla menoja ja tekemisiä voi opetella myös jättämään hyvällä omallatunnolla väliin ilman, että itseä tarvitsee soimata suunnitelmien perumisesta. (Sirkkilä 2023, 44–48.)

Nyky maailman teknologiaähkyssä stressi saavuttaa helposti meidät kaikki, sillä meillä on tapana elää vain päässämme, kehomme unohtaen. Emme hengitä syvään, emme ole läsnä hetkessä emmekä aina edes huomaa, kuinka ajatuksemme kiertyvät pelkästään sisäänpäin. Erityisesti herkillä ihmisillä nuo yhä tiukemmalle kiertyvät ajatukset ja tunteet voivat muuttua äkisti huolien ja ongelmien sekalaiseksi sykkyräksi. Tällöin vakauttava, ulkomaailman aistiminen esimerkiksi metsässä on usein parempi vaihtoehto kuin älypuhelimien selaaminen sohvalla. (Laane 2019, 54.)

Koska herkät empaatikot tuntevat muiden tuskan, voivat väkivaltaiset elokuvat ja negatiiviset uutiset vaikuttaa vahvasti mieleen. Nykyisellä äärimmilleen viedyllä teknologian aikakaudella aistiemme ylikuormitus on jatkuvasti vain yhden klikkauksen päässä, sillä altistumme teknologian kautta valtavalle määrälle niin katkeruutta, vihaa, tietotulvaa kuin todella häiriintynyttä sisältöäkin. (Moorjani 2022, 49–50.)

Koska sosiaalinen media sisältyy normaalina osana päiviimme ei sen vaikutuksilta voi nykyisin täydellisesti välttyä. Onkin herkätä itsestään kiinni, missä määrin somen maailma rentouttaa ja kuinka paljon sen sisältämät aistiärsykkeet negatiivisine uutisineen ahdistavat ja kuormittavat mieltä. (Sirkkilä 2023, 122.)

Orloff (2018, 179) nostaa esille palautumisesta puhuttaessa luonnon elvyttävän vaikutuksen tarkkailun ja läsnäolon kautta.

Eryteisesti kaupunkiympäristössä asuvat herkät voivat rasittua taukoamattomasta muutoksesta ja hälinästä. Siksi onkin ihanteellista, että Suomessa myös kaupunkiympäristöissä on usein panostettu vihreyteen ja luontoalueiden esille tuomiseen esimerkiksi puistojen ja metsämaastojen muodossa. (Sirkkilä 2023, 158.)

Luonto nousee rentouttavana elementtinä esiin myös erään Junkkarin (2020, 86) teokseen haastatellun osalta, sillä se tarjoaa olemuksellaan rauhaa.

Ensisijaisesti vapaa-aika merkitsee ennen kaikkea aikaa omalle itselle. Se on sisäänpäin kääntymistä kohti omia toiveita ja samalla mahdollisuus tehdä jotakin ulkoista toimintaa. Herkiltä hyvin vietetty vapaa-aika vaatii usein harjoittelua, kokemuksia kantapään kautta ja itselle ominaisen rytmin löytämistä. Vaikka palautuminen liitetään hyvin usein juuri työstä palautumiseen, on erityisherkillä yhtä tärkeää palautua mistä tahansa sellaisesta toiminnasta, joka on kerryttänyt aisti- ja tunnekuormaa. Näin ollen kaikenlaiset palautumisen mahdollisuudet ovatkin yhtä tärkeitä. (Sirkkilä 2023, 28–31.)

Eräät Junkkarin (2020, 23–86) teokseen haastatelluista herkistä nostavat yhtenä rentoutumisen keinona esille mindfulnesin eli tietoisien, hyväksyvän läsnäolon.

Sen kautta toinen kertoo ymmärtäneensä, ettei pelkkä ajattelu ratko päässä pyöriä ongelmia eikä kaikkiin mieleen tulviin ajatuksiin tarvitse takertua, vaan niiden voi yhtä hyvin antaa olla. Myös toinen korostaa meditoinnissa ajatusten rauhoittumista ja sisäistä hiljentymistä, mikä osaltaan johtaa positiiviseen tyhjyyden tunteeseen ja yhteyden kokemiseen sekä omaan itseen että ympäröivään maailmaan.

Junkkarin (2020, 86–114) teoksessa nousee esille myös kirjoittamisen voima palautumisen keinona. Toinen herkistä kuvailee sen jäsentävän tehokkaasti ajatuksia, toinen taas tyydyttävän valtavasti. Se on keino purkaa aamuyön ahdistuksia ja samalla ainoa toimivalta tuntuva vaihtoehto.

## 6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tarkoituksena oli koostaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin tietoa erityisherkkyydestä työelämässä. Kirjallisuuskatsaus muodostuu tarkoituksen, tavoitteen sekä tutkimuskysymyksen ja -menetelmän kuvailusta eettisyyttä ja luotettavuutta tarkastellen, minkä jälkeen vastataan kysymykseen: *Miten erityisherkkyyys työelämässä ilmenee?* Opinnäytetyöni tavoitteena oli ennen kaikkea tutkia erityisherkkyyden ilmenemistä työelämässä ja tuottaa aiheesta konkreettista tietoa. Samalla halusin tuoda näkyväksi herkkyyden erilaisia vaikutuksia niin haasteineen kuin vahvuuksineenkin ja tarjota vertaistukea sekä ymmärrystä herkille työssäkäyville.

Tutkimukseni aineiston luotettavuutta edistää selkeä aineiston rajaus sekä sisäänotto- ja poissulkukriteereissä pitäytyminen. Toisaalta aineiston joukko olisi voinut olla vieläkin runsaampi, sillä jätin tutkimuksestani potentiaalista lähdeaineistoa käyttämättä siitä syystä, ettei se tuonut tiedoillaan merkittävästi uutta, vaan yhtyi jo aiemmin löydettyyn. Vaikka aineiston käyttämättä jättäminen olikin perusteltua, olisi runsaampi lähdeaineisto osaltaan lisännyt tutkimustulosten luotettavuutta ja ilmiön varmennettavuutta.

Sen lisäksi, että tekemästäni tutkimuksesta voivat hyötyä itse herkät, tarjoaa se myös tietopaketin johtajille, erityisherkkien kollegoille, työterveyshuollon ammattihenkilöstölle ja kaikille niille, jotka kohtaavat työelämässä kipuilevia yksilöitä. Huomionarvoista kuitenkin on, etteivät kaikki herkät uuvu työssään tai oirehdi yhtä paljon. Samalla jokainen työuupumuksesta kärsivä ei myöskään ole erityisherkkä. Piirre vain saattaa altistaa nopeammalle työssä väsymiselle.

Opinnäytetyöni tulosten perusteella voidaankin todeta työelämän olevan usein erityisherkillä tavallista raadollisempi ja monenlaista mukautumista vaativa paikka. Sekä työpaikan ilmapiiri, työolosuhteet kuin johtaminenkin voivat vaikuttaa herkkiin joko hyvällä tavalla kannattelevasti tai työkykyä heikentävästi. Erityisiä haasteita työpaikalla tuo usein katkeamaton melu, ihmisten väliset, etenkin maton alle lakaistut konfliktit ja vääränlainen, omaa sisäistä virettä vastaan sotiva

työtehtävien rytmitys. Toisaalta haasteita voivat tuoda myös herkän itsensä asettamat, liian korkeat tavoitteet, heikko ammatillinen itsetunto tai oman identiteetin tunnistamattomuus ja piiloutuminen muiden odotusten alle.

Fyysisinä oireina työelämässä kuormittuminen voi herkille tuntua sydämen sykkeen tihentymisenä, jännitystiloina kehossa ja mielessä, ajatuksen sakkaamisena, keskittymiskyvyn puutteena, hermostuneisuutena ja ärsyyntymisenä sekä univaikeuksina. Usein liiallisista ärsykkeistä johtuva ylivirittyneisyys voi aikaansaada myös epätodellisen, itsestä irtautumisen olon. Tällöin merkitykseen nousee stressin purku esimerkiksi kehon liikkeillä, veden juomisella, rentouttavalla musiikilla tai yhden aistiärsyksen hetkellisellä sulkemisella, kuten silmien kiinnittämällä.

Herkille toimivia käytäntöjä työelämässä voivat olla yrittäjäyys, osa-aikatyö ja oman luontaisen vireystilan noudattaminen työtehtäviä järjestettäessä. Aina olosuhteita ei saa kokonaan muutetuksi eikä kaikkeen ympärillä tapahtuvaan voi mitenkään vaikuttaa. Siksi herkkien olisikin tärkeää opetella tunnistamaan itselleen haitallisimmat ärsykkeet ja minimoimaan niitä olosuhteiden sallimissa rajoissa. Koska kaikkea palautumista voi olla hankala jättää pelkän vapaa-ajan varaan, myös töissä olisi hyvä panostaa esimerkiksi ruokailun, ulkoilun ja mikrotaukojen tuomiin levähdyshetkiin. Joskus työtehtävien uudelleen järjestely ja oman työskentelytilan muuttaminen tuovat helpotusta kuormituksen tunteeseen. Ikävä kyllä, mahdollisuus merkittävästi vaikuttaa työpaikan käytäntöihin, on usein vaikeaa.

Haasteista huolimatta, erityisherkkyydestä on työelämässä myös runsaasti hyötyä. Herkät ovat usein luonnostaan taitavia havaitsemaan kanssaihminen tunteita ja tarpeita sekä näin ollen äärimmäisen palvelualttiita ja avuliaita. Herkät ovat rauhallisia sovittelijoita, välttelevät ristiriitoja ja puurtavat tarmokkaasti työpaikan odotusten mukaisesti. Heillä voi olla intuitiivisia lahjoja asioiden ja niiden merkitysten syvällisen prosessoinnin myötä sekä kykyä kehittää ja visioida uudenlaisia ratkaisuja ja toimintatapoja. Koska herkät harvemmin nauttivat ”sosiaalisesta pelailusta”, ovat he usein aidosti miellyttäviä ja tukea tarjoavia työkavereita.

Tulosten perusteella voikin havaita, että erityisherkkien läsnäololla on työyhteisölle usein positiivinen, jopa yhteisöllisyyden kokemusta lisäävä vaikutus. Samalla on todennäköistä, että esimerkiksi palvelualojen asiakkaat arvostavat lempeää, ihmisläheistä työtettä. Herkät hakeutuvatkin usein erilaisiin hoiva- ja palvelualan töihin, sillä he kokevat luontaista tarvetta hoivata ja auttaa muita. Kyseisen alan työt soveltuvatkin herkille mainiosti, mutta vievät toisaalta veronsa, erityisesti kiristyvän työtahdin ja ihmisten kärsimyksen lisääntyessä. Koska muiden mielialat vaikuttavat vahvasti herkkiin, voivat toisten fyysiset sairaudet ja mielen-terveyden haasteet saada lopulta myös herkän itsensä sairastumaan. Tärkeää on kuitenkin todeta, ettei ole olemassa sellaista työtä, johon herkkä ei missään nimessä kykenisi, sillä ideaalisti järjestetyt olosuhteet mahdollistavat aina paremman työssä jaksamisen.

Aiheena tämä on ehdottomasti sellainen, jota voitaisiin tutkia lisää. Olisi tärkeää, että erityisherkyys tunnistettaisiin yhä useammassa ammattiryhmässä ja erilaisissa työpaikoissa, jotta herkkyydestä johtuvaan kuormittumiseen voitaisiin puuttua ajoissa. Jatkotutkimuksia aiheesta voitaisiin kenties eritellä erilaisten ammattiryhmien ja työtehtävien mukaan. Voisi olla hyödyllistä tutkia, miten erityisherkkyydestä saataisiin suurempi voimavara esimerkiksi sosiaalialan asiakastyössä tai johtotehtävissä. Yhtä lailla sen paremmasta tunnistamisesta hyötyisivät niin yksittäiset ihmiset kuin koko yhteiskunta, sillä työkyvyn paremmalla säilyttämisellä saataisiin pidempiaikaisia ja kaikin puolin hyvinvoivia tekijöitä, jotka jaksaisivat hoitaa niin työtään kuin itseäänkin.

Herkät voivat todella kukoistaa työssään, kun olosuhteet voimaantumiselle ovat oikeat. Siitä syystä myös yhteiskunnallisen tason muutos erityisherkkyyttä kohtaan olisi suotavaa, jotta herkät eivät hukkaisi potentiaaliaan vähemmän herkkien laatimien vaatimusten alle. Vaikka herkkyydestä kirjoitetaankin nykyisin paljon, on kaiken kattava asennemuutos aina hidas ja pitkäjänteinen tehtävä eikä herkkyydelle löydy aina hyväksyntää jokaisesta ympäristöstä. Olisikin tärkeää, että siitä tulisi tavallinen osa niin opinahjojen kuin kaikenlaisten palvelupaikkojenkin arkea, jotta normaalista piirteestä ei syntyisi ikävää, huonommuuden tunteen kehää. Yhteiskunnassamme pitäisi olla tilaa jokaiselle, hermoston reagoitisherkkyydestä huolimatta.

## LÄHTEET

Aron, Elaine N. 2013. Erityisherkkä ihminen. Otavan Kirjapaino Oy. (Suom. Sini Linteri).

Bowellan, S. 2022. Helpotusta erityisherkkään elämään. Helsinki: Otava.

Hyttinen L-M & Lepistö A. 2023. Herkkää arkea: erityisherkkänä työssä ja vapaaalla. Helsinki: Kirjapaja.

Junkkari, R-I. 2020. Herkän ihon alle. Kouvola: Reuna.

Kangasniemi M., Utriainen K., Ahonen S., Pietilä A., Jääskeläinen P. & Liikanen E. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenetettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25:4. 291–301. Viitattu 26.10.2024. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>.

Laane, T. 2019. Vahvuutena herkkyys: kirjeitä hänelle, joka kokee syvästi. Helsinki: Kirjapaja.

Manninen S-S. 2016. Outolintu, erilainen: tutkimusraportti yliherkstä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Julkaisija: Päivilän Sanktuari. Vantaa: Hansaprint Oy.

Moorjani, A. 2022. Herkkyys on vahvuutta - Empatian voima vaativassa maailmassa Helsinki: Viisas Elämä. (Suom. Teija Hartikainen.)

Orloff, J. 2018. The empath's survival guide: life strategies for sensitive people. Boulder, CO: Sounds True.

Päivilän Sanktuari 2024. Sylvin tarina. Liperi: Päivilän sanktuarin säätiö. Viitattu 2.11.2024. <https://paivilansanktuari.fi/sylvi-sanni-manninen/>

Salminen, A. 2023. Mikä kirjallisuuskatsaus: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja joihinkin hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.

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

Sirkkilä, H. 2023. Erityisherkkien elämää. Helsinki: Readme.fi

Tiedekirjasto Tritonia 2024. Vastuullinen opinnäytetyö. Tutkimusetiikka. Viitattu 30.10.2024. <https://uva.libguides.com/vastuullinen-opinnaytetyo/tutkimusetiikka>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. Viitattu 26.10.2024. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilistat%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Tallinna: Art House Oy.

Vuori, J. 2021. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 25.10.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>