

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus

Mona Hormia

”Se, että itsensä hyväksyy, auttaa valtavasti” –
ERITYISHERKKIEN SOSIAALIALAN AMMATTILAISTEN
KOKEMUKSIA TYÖHYVINVOINNISTAAN JA SEN UHKISTA

Opinnäytetyö
Marraskuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2018
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Mona Hormia

Nimeke
"Se, että itsensä hyväksyy, auttaa valtavasti" – Erityisherkkien sosiaalialan ammattilaisten kokemuksia työhyvinvoinnistaan ja sen uhkista

Toimeksiantaja
HSP – Suomen erityisherkkät ry

Tiivistelmä

Sekä erityisherkyys (HSP) että työhyvinvointi ovat tutkimuskentällä ajankohtaisia. Tällä tutkielmalla tarkasteltiin aiheita sosiaalialan asiakastyössä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia sosiaalialan ammattilaisten kokemuksia erityisesti erityisherkkyytensä ilmenemisestä työssään ja työhyvinvoinnissaan. Tehtävää tarkennettiin tutkimuskysymyksillä, joilla selvitettiin heidän kokemuksiaan erityisherkkyyden hyvistä ja huonoista puolista työhyvinvointinsa kannalta sekä heidän löytämiään keinoja työhyvinvointinsa edistämiseksi.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisesti käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa aineistona olivat seitsemän eri puolilla Suomea erilaisten asiakasryhmien kanssa toimivan sosiaalialan työntekijän kokemukset. Tutkimusaineisto kultakin saatiin joko teemahaastatteluna tai kirjoitelmana. Teemakysymysten ympärille rakentuneen aineiston sisällönanalyysi tehtiin kokemuksen merkityksiä korostavaa fenomenologista tutkimusperinnettä noudattaen.

Analyysin tuloksena aineistosta löytyi neljä pääteemaa. Avaintekijäksi nousi HSP-piirteistönsä tiedostaminen. Se vapautti, lisäsi itsetuntemusta ja hyvinvointia sekä vahvisti ammatti-identiteettiä. Kun erityisherkkyyksiä hyväksyy, on se helpompaa valjastaa voimavarakseen myös asiakkaiden hyväksi. Erityisherkyys nähtiinkin monin tavoin vahvuutena ihmisläheisessä työssä, erityisesti siihen liittyvät kohtaamisen taidot. Toisaalta myös erityisherkillä yleinen kuormittumisalttius toteutui myös tutkituilla. Erityisesti myötätuntostressi sekä yliviirittyneisyystaipumus uhkasivat työhyvinvointia. Tutkitut olivat kuitenkin löytäneet monia omia yksilöllisiä keinoja edistää omaa työhyvinvointiaan, kuten työssä oman rajan vedon ja säännöllisen oman hiljaisen palautumisajan järjestämisen.

Kieli
Suomi

Sivuja 50
Liitteitä 6
Liitesivumäärä 6

Asiasanat

erityisherkyys, sosiaaliala, työhyvinvointi, myötätuntostressi, työhyvinvoinnin edistäminen



THESIS
November 2018
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600 (switchboard)

Author
Mona Hormia

Title
"Accepting Yourself is the Key" – Well-being at Work and Its Threats found by Highly Sensitive Persons Working at Social Services

Commissioned by
HSP – Society of Highly Sensitive Persons in Finland

Abstract

Both the highly sensitive personality (HSP) and well-being at work are topical issues at the moment. In this thesis, these topics are researched in customer work at social services. The aim was to study the experiences of social service professionals about HSP aspects in their work and well-being at work. The research questions were used to figure out the views of the research participants on the advantages and disadvantages of being HSP for their well-being at work and the tools they had found to increase it.

The research was qualitative and inductive content analysis was employed, examining experiences of seven workers at social services operating with various customer groups around Finland. The data was collected by thematic interview and as writings. The content analysis of the data based on thematic questions was run by research tradition of phenomenological approach that emphasizes significance of experience.

As a result, four main themes were found. The consciousness of one's HSP attributes arose as a crucial factor. It emancipated, increased self-knowledge and well-being and strengthened professional identity. Accepting being HSP eases harnessing it as a resource for customer work. In many ways, the highly sensitive persons found their characteristics as strengths, especially the encountering skills related to HSP. On the other hand the susceptibility of becoming overburdened common among HSPs was also discovered. Especially the compassion stress and overstimulation were found to threat well-being at work. The participants had found many individual tools to promote their well-being at work, like setting boundaries at work and regularly arranging time on one's own for recovery.

Language

Finnish

Pages 50
Appendices 6
Pages of Appendices 6

Keywords

highly sensitive personality, social services, well-being at work, compassion stress, increasing well-being at work

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Erytyisherkkyyys persoonallisuuden osana	6
2.1	Erytyisherkan ominaispiirteistö	6
2.2	Erytyisherkan ja ympariston vuorovaikutus.....	8
3	Työhyvinvointi sosiaalialalla	10
3.1	Työhyvinvoinnin edellytyksistä	10
3.2	Työuupumus ja myötätuntouupumus.....	12
3.3	Myötätuntostressin säätely	15
3.4	Erytyisherkkänä työelämässä	19
4	Tutkimustehtävä ja menetelmävalinnat.....	21
4.1	Tutkimustehtävä ja -kysymykset	21
4.2	Kvalitatiivinen induktiivinen tutkimusmenetelmä	21
4.3	Aineiston hankinta teemahaastattelulla ja kirjoitelmapyyntöillä	23
4.4	Fenomenologinen sisällönanalyysi	25
5	Tutkimustulokset.....	27
5.1	Aineiston kuvailua.....	27
5.2	Erytyisherkkyytensä tiedostamisen merkitys.....	28
5.3	Erytyisherkkyyys voimavarana sosiaalialan työssä	30
5.4	Erytyisherkkien kuormittumisen ilmeneminen sosiaalialalla.....	31
5.5	Erytyisherkkien jaksamisen keinoja sosiaalialalla	33
5.6	Yhteenveto tuloksista.....	36
6	Pohdinta.....	39
6.1	Tulosten tarkastelua	39
6.2	Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointia	42
6.3	Arviointia prosessista ja jatkotutkimusmahdollisuuksista	44
	Lähteet.....	48

Liitteet

Liite 1	Osallistujakutsu
Liite 2	Haastattelurunko
Liite 3	Analyysipolku
Liite 4	Luokittelunäyte
Liite 5	Tutkimuslupahakemus
Liite 6	Toimeksiantosopimus

1 Johdanto

Sekä erityisherkkyyys että työhyvinvointi ovat aihealueina nousseet viime vuosina niin median kuin tutkimuskentänkin kiinnostuksen kohteiksi. Tässä sosionomin (amk) opinnäytetyössä tarkastellaan erityisherkkien työhyvinvointia ja sen edellytyksiä erityisesti sosiaalialan asiakastyössä. Aihe lähestyy sosiaalipsykologian aluetta. Työn toimeksiantajana on vuonna 2013 perustettu yhdistys HSP – Suomen erityisherkkät ry (HSP = *Highly Sensitive Person*).

Raportin alussa esitellään erityisherkkien ominaispiirteistöä sekä ympäristön vaikutuksia erityisherkkään. Tämän jälkeen seuraa asiaa työhyvinvoinnista ja sen edellytyksistä sosiaalialalla. Sekä erityisherkkyyys että työhyvinvointi ovat laajoja aiheita, joten tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään keskeisimpiin, erityisesti sosiaalialan asiakastyössä, vaikuttaviin ilmiöihin. Työhyvinvoinnin uhkista nostetaan esille yhtenä kuormitustekijänä alalla ilmenevä myötätuntostressi, jota erityisesti empaattiset erityisherkkät tämänkin tutkielman perusteella usein potevat. Lisäksi käsitellään työperäistä uupumusta sekä sen ehkäisyn keinoja.

Tutkimusosion aluksi esitellään tutkimuskysymykset sekä käytetyt menetelmät aineiston hankinnassa ja analysoinnissa. Tulokset on eritelty analyysistä seuraneiden yhdistävien pääteemojen mukaisesti. Tulososion päätteeksi tehdään yhteenveto sekä tulkintaa tuloksista. Viimeisessä, pohdintaosiossa tarkastellaan tutkimuksen ja sen tulosten merkityksiä sekä arvioidaan eettisyydessä ja luotettavuudessa onnistumista valittujen menetelmien pohjalta. Lopuksi arvioidaan tutkimusprosessia ja aiheen jatkotutkimusmahdollisuuksia.

Työn aihe sai alkunsa Minna Leskisen ja Mirva Ranteen vuonna 2016 sosiaalialan koulutusohjelmassa tekemästä opinnäytetyöstä ”Herkkyyys voimavaraksi yhdistyksen tuella”, jossa ehdotettiin kiinnostavana jatkotutkimuksen aiheena sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden erityisherkkyysskysymystä kuormituksen kannalta. (Leskinen & Ranne 2016, 71.) Tämän opinnäytetyön otsikkomuotoilu pitää sisällään lähtökohtaisesti myös erityisherkkyyden ja sen vaikutusten kokemukset

työhyvinvointiin. Subjekttiivinen kokemustieto hankittiin otannalla erityisherkkiä sosiaalialan ammattilaisia.

2 Erityisherkyys persoonallisuuden osana

2.1 Erityisherkan ominaispiirteistö

Viime vuosien aikana mediassa on noussut yhä enemmän esille ihmistyyppiä koskeva termi: erityisherkyys. Erityisherkkää voidaan tiivistetysti luonnehtia neljällä monia ilmenemismuotoja sisältävällä ominaisuudella, jotka ovat vahva eläytymiskyky, tarkka havainnointikyky, kuormittumisalttius ja syvällinen tiedon prosessointi. (HSP – Suomen erityisherkit ry 2018a.)

Monien tutkimusten mukaan erityisherkkien määrä on noin 15–20 % maailman väestöstä, josta on miehiä ja naisia yhtä paljon. Samansuuntaista herkkien yksilöiden osuutta on tavattu myös monien eläinlajien kohdalla. Tällainen valppaampien yksilöiden osuus vaikuttaisi olevan suotuisa populaation evoluution kannalta. (Aron 2014, 23.) Erityisherkyystutkimukset pohjautuvat pitkälti aivojen kuvantamiseen magneettikuvauksella.

Nykyaikaiseen temperamenttitutkimukseen perustuvan herkyystiedon uranuurtaja on yhdystavaltalainen psykologian tohtori ja psykoterapeutti Elaine Aron, joka julkaisi miehensä kanssa varsinaisesti erityisherkyysaiheesta ensimmäisen tieteellisen artikkelinsa vuonna 1997 ja vuonna 1999 kirjan *Erityisherkkä ihminen* (engl. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*). Tieteellisessä tutkimuksessa erityisherkyydestä käytetään termiä aistitiedon käsittelyn herkkyys (engl. *sensory-processing sensitivity*) (Aron & Aron 1997, 345). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim käyttää erityisherkyys-termin lisäksi myös termiä tunne- ja aistiherkkä ihminen (suom. huom. Aron 2014, 6).

Erityisherkyys ilmenee HSP-ihmisessä yleensä monella tasolla. Fyysisellä tasolla se ilmenee usein normaalia herkempänä näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja

makuärsykkeiden havainnointina niin positiivisessa kuin negatiivisessakin mielessä. Se ilmenee myös herkkinä kehon sisäaistimuksina esimerkiksi verensokeritasapainosta, hormonivaihtelusta, säätilan muutoksista, lisäaineista, lääkkeistä ja stimulanteista. Sosiaalisesti erityisherkkyyys ilmenee vuorovaikutustilanteissa herkkyytenä ilmapiirille sekä empatiana ja tunneälykkyytenä. Psykkinen ulottuvuus ilmenee tunneherkkyytenä, luovuutena ja intuition käyttönä. Lisäksi tärkeitä erityisherkkyydessä ovat henkisen ulottuvuuden ilmenemismuodot, kuten arvot, merkityksellisyys, henkisyys ja hengellisyys. (Erityisherkan elämää 2018a.)

Erityisherkkää eli sensitiivistä ihmistä luonnehtivat neljä perusominaisuutta voidaan yhdistää suomennettuna kirjainyhdistelmällä EVÄS. Yksi pääpiirteistä on korkea emotionaalinen reaktiokyky ja empatia (E) sekä voimakas tunteiden ja tuntemusten kokeminen. (Aron 2014, 18.) Myös muun muassa Matthew-Donald Sangster (2012) vahvisti tuloksia myöhemmin omissa magneettikuviin perustuvissa tutkimuksissaan erityisherkan aivojen peilisolujen reagoinnista (M.-D. Sangster 2012, 146).

Toinen pääpiirre on vivahteiden vaistoaminen (V) ja yksityiskohtien tarkka havainnointikyky. Piirteessä ei ole kyse poikkeuksellisista aisteista, vaan aistitiedon tavallista herkemmästä käsittelystä, kun aivoissa aktivoituvat aistitiedon monimutkaisemmasta käsittelystä vastaavat alueet. Erityisherkkien stressaantumisalttius aiheutuu edelliseen liittyen ärsykekokemusten liiallisuudesta (Ä), sosiaaliset ärsykkeet mukaan lukien. Kun erityisherkkä ihminen huomaa jokaisen pikkuasian ja tilanne on monitahoinen, intensiivinen tai pitkäkestoinen, hän myös väsy nopeammin käsitellessään niin suurta määrää tietoa. (Aron 2014, 18–19.)

Myös taipumus käsitellä aistiärsykeitä ja tietoa erityisen syvällisesti (S) kuuluu perustavanlaatuisella tavalla erityisherkkyyteen. Erityisherkkät ihmiset käsittelevät tietoja tavanomaista enemmän ja vertaavat niitä menneisiin kokemuksiin. He tekevät päätöksiä usein tiedostamattomasti intuition ja vaiston mukaan tai tietoisesti erityisen hitaasti mieltien vaihtoehtoja tarkkaan. Sekä vahva intuitio että tarkka harkinta kuvaavat tiedon käsittelyn syvällisyyttä. (Aron 2014, 20.)

Suomalaista erityisherkkyyden tutkimuksen kärkeä edustaa Suomen ensimmäinen psykologian naistohtori Sylvi-Sanni Manninen (1914–2009), joka aloitti omat tutkimuksensa jo ennen Elaine Aronia. Kirjassaan *Outolintu, erilainen* Manninen kokoaa Lontoon, Harvardin, Brandeisin ja Kalifornian yliopistoissa tekemiensä tutkimusten tuloksia. Hän lähestyy herkkää persoonallisuustyyppiä eri näkökulmasta kuin Aron päätyen kuitenkin samansuuntaisiin tuloksiin. Manninen löysi uuden ihmistyyppin, yliherkän väri-ihmisen. Vastakohtana jäykemmälle muotoihmiselle väriyksilö ratkaisee havaintotestissä annetun tehtävän värin yhtäläisyyden avulla. (Manninen 1999, 5.)

Erytyisherkyys on siis synnynnäinen temperamenttityyppiin vaikuttava psykofyysinen ominaisuus, jonka perusta on hermojärjestelmän herkässä reagoivuudessa. Määrittäminen perustuu omaan kokemukseen perustuvaan itsearviointitestiin. Sen 23 kysymystä testaavat EVÄS-ominaisuuksia. Jos Kyllä-vastauksia saa yli 15, kuuluu todennäköisesti erityisherkkiin. (Heiskanen, Erytyisherkyystesti 2018.) Franziska Borries kumosi monen tutkijan näkemyksen siitä, että erityisherkyys olisi jänällä liukuva suure todistaen tilastotieteellisellä analyysillä, että kyseinen ominaisuus on luokka, johon henkilö joko kuuluu tai ei. Erytyisherkkyyden on lisäksi todettu olevan vahvasti periytyvä ominaisuus. (Aron 2014, 15–16.)

2.2 Erytyisherkän ja ympäristön vuorovaikutus

Erytyisherkän hermojärjestelmä ja keho saattavat olla jatkuvassa ylivireystilassa aistiylikuormituksesta johtuen. Alitajunta ei välttämättä osaa erottaa todellista tapahtumaa omasta tulkinnasta tilanteesta. Erytyisherkkä on myös tavallista alttiimpi kasvu- ja toimintaympäristön vaikutuksille. Hän reagoi täten keskimääräistä herkemmin niin positiiviseen eli hyväksyvään ja tarpeita tukevaan kuin negatiiviseen eli tuomitsevaan ja haastavaan ympäristöön. Pakottautuminen käyttäytymään pitkäaikaisesti oman persoonallisuustyyppin vastaisesti tai eläminen tarpeilleen sopimattomassa ympäristössä on erityisherkälle hyvin stressaavaa. Pitkään jatkunut stressitila altistaa erilaisille stressiperäisille sairauksille, muun muassa loppuunpalamiselle, ahdistuneisuudelle ja paniikkioireille tai psykosomaattisille ylirasittuneisuusoireille. (Erytyisherkän elämää 2018b.)

Ympäristön voimakas vaikutus erityisherkkiin huomattiin esimerkiksi tutkittaessa vaikean lapsuuden kokeneita erityisherkkiä ja ei-herkkiä, joista herkkien todettiin olevan aikuisena alttiimpia masentumaan ja ahdistumaan. Hyvän lapsuuden kokeneista erityisherkit taas pärjäivät aikuisena vastaavia ei-herkkiä paremmin. Biologit puhuvat herkkyydestä vastaanottavaisuutena tarkoittaen yksityiskohtien tavallista perinpohjaisempaa havaitsemista ja tiedon käyttämistä parempien ennusteiden tekemiseen. Erityisherkkyyden kovin hinta on hermoston ylikuormittamisen mahdollisuus henkilön ylivirityttyä pitkäaikaisesti. (Aron 2014, 11, 15.) Erityisherkkä henkilö osallistuu mielen tasolla tilanteisiin kolmeen kertaan: ennalta, itse tilanteessa ja jälkikäteen. Erityisherkin taipumus ylianalysointiin voi aiheuttaa ylivireystilan sekä mieleen että kehoon. (Erityisherkin elämää 2018c.)

Erityisherkkyyys ei siis tarkoita allergiaa, ympäristöherkkyyttä tai yliherkkyyttä. Se ei ole myöskään sairaus eikä oireyhtymä. Siitä ei voi oppia tai karaistua pois, eikä sitä voi halutessaan sammuttaa tai ottaa käyttöön. Erityisherkkä ei myöskään ole oletusarvoisesti ujo, heikko tai epävakaa. (Erityisherkin elämää 2018a.) Erityisherkkyyteen liitetään usein sisäänpäin suuntautuneisuus eli introverttius, mutta erityisherkkistä 30 prosenttia on ekstroverteja. (Aron 2014, 13–14). Niin ikään 30 prosenttia erityisherkkistä voi myös määritellä elämyshakuisiksi, riippumatta intro- tai ekstroversiosta. Elämyshakuinen erityisherkkä kaihtaa rutiineja ja on erityisen avoin uusille kokemuksille ja vaihtelulle. (Erityisherkin elämää 2018d.)

Erityisherkkyyden tiedostamisella voi olla suuri vaikutus itsetuntemukseen. Itsetuntemuksen paraneminen puolestaan on keskeinen osa ihmisen koko elämän pituisessa individuaatio- eli yksilöitymisprosessissa. Tony Dunderfelt (2011) tuo individuaation käsitteen esille teoksessaan *Elämänkaaripsykologia – Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen*. Individuaation ymmärryksen uranuurtajan, tunnetun sveitsiläisen lääkäri ja psykoterapeutti Carl Gustav Jungin mukaan ihminen käy koko elämänsä läpi itsetiedostamisen kehitystä, individuaatiota, jota voi kuvata myös matkaksi omaksi itsekseen. Yksilöllä on sisäsyntyinen tahto tiedostaa oma yksilöllisyytensä yhä paremmin ja etsiä tarkoitusta elämälleen, mutta tahto voidaan myös tukahduttaa joko sisäisesti tai ulkoisesti. Tämä tiedostamisen pyrkimys on prosessi, jossa ei tulla koskaan valmiiksi. Individuaation käännekohta tapahtuu Jungin mukaan yleensä 35–50. ikävuoden vaiheilla, jolloin

ihmisen kehitystehtävä on löytää mahdollisimman tietoinen suhde omaan sisäisyyteensä ja ympäröivään maailmaan. (Dunderfelt 2011, 244–246.) Individuaatio-termin merkitys on pitkälti sama kuin sosiaalialalla asiakkaan kasvuprosessista käytettävän subjektivoitumis-termin.

Jukka Leinonen havaitsi vuonna 2011 pro gradu -tutkielmassaan, kuinka elämänmuutokset sysäävät yksilöitymistä eteenpäin biografisen oppimisen muodossa. Hän tutki parisuhteen kariutumisen, sairauden, kuoleman, opiskelun sekä työn ja paikan muutosten vaikutuksia elämänmuutoskokemuksina. Esimerkiksi sairastuminen saattoi elämäntarinoiden mukaan johtaa menneisyyden kriittiseen arviointiin suhteessa nykyhetkeen sekä elämönhallinnallisten keinojen karttumiseen ja ympäristön jäsentämiseen uudella tavalla. (Leinonen 2011.)

Yksilöllisyytensä tietoinen työstäminen mahdollistaa aikuisen ihmisen itsenäiset, vapaat ja eettisesti oikeat päätökset ja valinnat. Vapaus ja vastuu jäävät yksilössä toteutumatta, jos hän ei saa yhteyttä tiedostamattomaansa. Tällöin on vaarana, että hän joutuu tiedostamattomien voimien ja riippuvuuksien johdattelemaksi ja että hänen täysi yksilöllisyytensä jää vajaaksi. (Dunderfelt 2011, 246.) Erityisherkillä, jotka ovat herkempiä ympäristölle ”niin hyvässä kuin pahassa”, voi individuaatio olla avaintekijä mielenterveyden kannalta. Toisaalta heidän voimakas reflektointitaitumuksensa myös edesauttaa individuaatiota.

3 Työhyvinvointi sosiaalialalla

3.1 Työhyvinvoinnin edellytyksistä

Työvälineenä oma persoona ja työn kohteena asiakkaan henkilökohtainen elämä tuovat sosiaali- ja hoitoalan työhyvinvointiin ja sen edellytyksiin omat painotuksensa. Sosiaalialan työ on pitkälti dialogiin perustuvaa kriisiauttamista ja auttavaa vuorovaikutusta oman persoonan kautta, joten työolosuhteet, jotka ylläpitävät ja antavat voimavaroja tähän, on keskeinen tekijä. Sosiaali- ja terveystieteillä ura-uurtavaa tutkimus- ja kehittämistyötä tehneen Merja Mäkisalo-Roposen (2016)

mukaan auttava vuorovaikutus on prosessi, jossa molemmat osapuolet toimivat aktiivisesti. Aito kohtaaminen luo uusia näkemyksiä ja ajatuksia, joita kumpikaan ei olisi yksin pystynyt tavoittamaan (Mäkisalo-Ropponen 2016, 34).

Yksi voimavaroihin vaikuttava työolosuhteiden osa niin dialogisessa kuin muusakin työssä on työyhteisön tila. Terveen työyhteisön keskeiset piirteet ovat perustehtävän laadukas toteuttaminen, jaksamista ja toinen toistansa tukeva työilmapiiri sekä työyhteisön jatkuva kehittämistoiminta. Nämä kolme tekijää nivoutuvat toisiinsa. Työyhteisö on olemassa perustehtävän toteuttamista varten, joka sosiaali- ja terveystoimessa on pitkälti asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin vastaamista. Perustehtävän toteuttaminen edellyttää hyvinvoivia työntekijöitä, jotka haluavat yhteisöllisesti kehittää työtä. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 13.)

Lähijohtamisesta terveydenhuollossa kirjoittaneiden Hannele Laaksosen ja Seija Ollilan mukaan (2017) työn ominaisuuksista jaksamiseen vaikuttavat työyhteisön toimivuuden ja henkilösuhteiden lisäksi muun muassa työn kuormittavuus ja säädeltyvyys. Jaksamista voidaan lisätä hyvällä työn ja muutosten suunnittelulla, konfliktien ja kriisien käsittelyllä, koulutuksella sekä työn hallinnan lisäämisellä (Laaksonen & Ollila 2017, 283). Merja Mäkisalo-Ropponen (2016) mainitsee edellisten lisäksi esimerkkejä työhyvinvointia edistävästä yhteisöllisistä menetelmistä, joita ovat debriefing-menetelmä, työnohjaus, vertaistyöskentely sekä mentointi. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 61.)

Sosiaali- ja terveystoimessa toiminnan ydin ja perustehtävä ovat luonteeltaan eettisiä. Joudutaan tekemään jatkuvasti valintoja siitä, mikä on oikein ja mikä väärin ja mikä on hyvää tai huonoa. Eettisesti laadukkaan asiakastyön ja näin myös työhyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että työn taustalla toimivat arvot kolmella tasolla ovat yhteneviä: organisaatioarvot, ammattikunnan arvot sekä omat henkilökohtaiset arvot. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 36–37.)

Työhyvinvointia edistää osaltaan työn imu. Sitä lisää kokemus työn mielekkyydestä omien arvojen toteutumisen kautta (Laaksonen & Ollila 2017, 284). Työn imuun liittyy kolme ulottuvuutta: tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Tarmokkuus on kokemusta energisyydestä, halua panostaa työhön sekä

sinnikkyyttä myös vastoinkäymisiä kohdattaessa. Omistautuminen on kokemusta merkityksellisyydestä, inspiraatiosta ja ylpeydestä työstä. Uppoutuminen puolestaan kuvastaa syvää keskittymistä työhön ja nautintoa siitä. Työn imua on todettu voivan lisätä niin sanotulla työn tuunaamisella, joka tarkoittaa työn muokkaamista itselle mielekkäämmäksi. (Työterveyslaitos 2018.)

Työssä jaksaminen ja sen vastakohta, työuupumus, kytkeytyvät myös itsensä johtamiseen, joka on kykyä mukauttaa omaa toimintaa yhteistyön vaatimuksiin. Itsensä johtamisen taitoja voidaan tarkastella eri ominaisuuksien avulla. Näitä ovat tietoisuus, myönteisyys, vastuullisuus, selkeys, itsenäisyys ja luovuus. Hyvinvoiva työntekijä tekee työnsä innostuneesti ja tuottavasti, mutta stressaantunut ja uupunut työntekijä voi huonosti ja jää ennen pitkää sairauslomalle. (Laaksonen & Ollila 2017, 276.)

Asiakastyössä jaksamisen perusteista kirjoittaa myös Kati-Pupita Mattila (2010). Hänen mukaansa omalla persoonalla tehtävässä työssä keskeistä jaksamisen kannalta on työntekijän luottamus omiin kykyihinsä. Ammatillista itseluottamusta koetellaan virheiden sattuessa ja työtovereiden moittiessa, mutta oleellista on näihin oikea asennoituminen. Itseluottamusta vahvistavat ystävät, itsetunnon vahvistuminen, lepo ja vapaa-aika sekä erityisesti ammatillista itseluottamusta koulutus ja työhön paneutuminen. (Mattila 2010, 94–95.)

3.2 Työuupumus ja myötätuntouupumus

Niin työstressi kuin auttamistyössä tyypillisesti podettava myötätuntostressikin (engl. *compassion stress*) kuuluvat jossakin määrin ihmisläheiseen työhön, eivätkä lyhytaikaisina ja hyvillä palautuskeinoilla välttämättä uhkaa työntekijän työhyvinvointia. Pitkittyessään ne voivat kuitenkin muuttua uupumushäiriöksi. Työuupumus, jonka äärimmäinen muoto on loppuunpalaminen (engl. *burnout*), aiheutuu usein pitkällä jaksolla monien kuormitustekijöiden kasautumisesta. Psykoterapeutti, työnohjaaja ja kouluttaja Leena Nissinen (2012) toteaa myötätuntouupumisen olevan ihmissuhdetyöntekijän työuupumusta. Käsitteet ovat toisilleen hyvin lähekkäisiä, osittain päällekkäisiä. (Nissinen 2012, 25–26.)

Työuupumuksen on todettu olevan yhteydessä työn rasitustekijöihin, kuten määrälliseen kuormittumiseen, fyysisen työympäristön kuormittavuuteen sekä asiakassuhteiden kuormittavuuteen. Nämä työn rasitustekijät sekä työn resurssit, kuten vaikutusmahdollisuudet työssä, esimiehen tuki, tiedonkulku sekä sosiaalinen ja innovatiivinen ilmapiiri, ovat molemmat yhteydessä sekä työn imuun että työuupumukseen. Työstressiä lisääviä tekijöitä on todettu olevan myös suorituspaikneet työssä, työn ja perheen väliset konfliktit sekä huonot tulevaisuudennäkymät. (Laaksonen & Ollila 2017, 281–282.)

Tutkimusten mukaan työuupumus sisältää uupumusasteisen väsymyksen, kynnistyneisyyden ja ammatillisen itsetunnon heikkenemisen osiot. Uupumusasteiseen väsymykseen liittyvät kysymykset puolestaan koskevat uupuneisuuden, väsyneisyyden ja rasittuneisuuden tuntemuksia. Kynnistyneisyys puolestaan ilmenee työtä kohtaan tunnetun kiinnostuksen ja innostuksen vähenemisenä sekä uskon menettämisenä työn merkityksellisyyteen ja hyötyyn. (Laaksonen & Ollila 2017, 280.) Lääketieteellisissä tautiluokituksissa työuupumusta ei määritellä sairaudeksi, vaan se ilmoitetaan diagnoosin yhteydessä lisäkoodilla, joka kertoo, että henkilöllä on elämäntilanteen hallintaan liittyvä ongelma. (Duodecim – Terveyskirjasto 2018.)

Myötätuntostressin alkulähde Nissisen (2012) mukaan on ensisijaisesti työn sisältö eivätkä työntekijöiden persoonalliset piirteet tai epäammattillinen toiminta, niin kuin usein tulkitaan. Henkilökohtaiset ja työyhteisöön liittyvät tekijät vaikuttavat kuitenkin myötätuntostressin vahvuuteen ja siihen, kehittykö se myötätuntuuupumukseksi (engl. *compassion fatigue*). Myötätuntuuupumus kehittyy stressistä vähitellen, useimmiten huomaamatta. Myötätuntuuupumuksessa, kuten loppuunpalamisessakin, työntekijän kokemuksia alkaa vähitellen hallita riittämättömyyden tunne, ja hänen ammatillinen itsetuntonsa alkaa heiketä. Se on väsymystilana kokonaisvaltaisempi ja syvempi kuin tavanomainen loppuunpalaminen. Sekä myötätuntostressin hallinnassa että myötätuntuuupumuksen hoitamisessa työntekijä tarvitsee levon ja fyysisen itsehoidon lisäksi kokonaisvaltaista elämänsä ymmärtämistä sekä mielen ja ihmissuhteiden hoitoa. (Nissinen 2012, 31–32, 35.)

Sosiaalityön on väitetty kuuluvan sisällöltään jännitteisempiin auttamisammatteihin. Odotuksia asettavat sekä asiakkaat että organisaatio, ja nämä odotukset voivat olla selvässä ristiriidassa. Sosiaalialalla juuri sosiaalityöntekijöiden on todettu kokevan hyvin yleisesti stressiä ja uupumusta. Vuonna 2012 tehtiin laaja pohjoismaainen tutkimus sosiaalityöntekijöiden työnsä kuormittavuuden ja ristiriitaisuuden kokemuksista. Yhtenä lähtökohtana oli suomalaista sosiaalityön kenttää ja siellä erityisesti lastensuojelutyötä leimannut krooninen työntekijäpula. Tulosten mukaan Pohjoismaissa kuormittuneimpia työssään olivat lastensuojelun parissa työskentelevien lisäksi toimeentulotukityöläiset. Juuri toimeentulotuesta yksittäinen sosiaalityöntekijä voi helposti joutua ristiriitaan kunnallisten resurssien ja asiakkaan tarpeiden välillä ja päätyä arvojensa vastaisiin päätöksiin. (Saarinen, Blomberg & Kroll 2012, 403, 413–414.)

Myös Mäkisalo-Ropponen (2016) toteaa tilanteen, jossa työntekijä kokee arvoriititua, olevan merkittävä työuupumuksen aiheuttaja. Kyse voi olla organisaatioarvojen, ammattikunnan arvojen ja omien arvojen epäyhtenevyydestä tai esimerkiksi julkilausuttujen ja epävirallisten arvojen välisestä ristiriidasta. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 37.)

Vuonna 2014 tehtiin opinnäytetyö työntekijöiden jaksamisesta sosiaalialalla ja todettiin myötätuntouupumuksen riski ”suurella sydämellä” tehtävässä työssä. Kiire ja puutteelliset esimiestaidot nousivat työn kuormittavimmiksi tekijöiksi. Lisäksi tuloksista ilmeni, että tässä kolmen työpaikan otannassa työyhteisöön liittyvät epäkohdat kuormittivat selkeästi enemmän kuin itse asiakastilanteet. Työssä jaksamista tutkittavien kokemusten mukaan edistivät eniten työnohjaus ja reflektointimahdollisuudet, ja työn kehittämisehdotuksista nousi esille työn selkiyttämisen toive. (Aarnio & Lepistö 2014, 44–49.)

Leena Nissinen (2012) toteaa, että myötätuntostressi ja myötätuntouupumus ovat suhteellisen uusia termejä. Niiden sijaan perinteisesti on puhuttu henkisestä kuormittumisesta. Myöskään tutkimuksia myötätuntostressistä ja -uupumuksesta ei ole vielä runsaasti karttunut. Aihetta on systemaattisesti alettu tutkia kansainvälisellä tasolla vasta 1990-luvulta lähtien. Aiheen suomalaisena uranuurtajana Nissinen on todennut termeihin olevan kahtalaista suhtautumista. Toiset

työntekijät pitävät aiheesta puhumista tärkeänä, toiset suosivat vaikenemisen kulttuuria pitäen aiheen käsittelyä häiritsevänä psykologisointina. (Nissinen 2012, 16–18.)

Terminologia ei näin ollen ole vielä vakiintunut avoimeen keskusteluun, kun työn emotionaalisten kokemusten käsittely on muutenkin haasteellista. On kuitenkin syytä korostaa, että myötätuntostressi ei ole häiriö eikä myötätuntuupumus – kuten ei työuupumukseen – sairausdiagnoosi. Ne ovat työperäisiä reaktioita ja suojautumistapoja henkisesti haastavissa tilanteissa hädässä olevien ihmisten kanssa. (Nissinen 2012, 18–19.)

3.3 Myötätuntostressin säätely

Psykoterapeutti ja työhyvinvointikouluttaja Piia Nurhosen (2018) mukaan yksi keskeinen oman työhyvinvoinnin ylläpidon keino on itsearviointi. Ihmisläheisessä ja tunnepitoisessa auttamistyössä on syytä itsearvioida omaa henkistä työhyvinvointiaan säännöllisesti. Keskeistä on pitää huolta omista rajoistaan, tiedostaa tunnetartunnat ja emotionaalinen kuluminen työssä ja oppia käyttämään itselleen sopivia menetelmiä palautumiseen ja itsensä suojaamiseen. (Nurhonen 2018.)

Suomen Psykologisen Instituutin tuoreessa blogi-kirjoituksessa ”*Auttajan ammattitauti on myötätuntuupumus*” instituutin johtaja kouluttajapsykoterapeutti Raul Soisalo (2018) kirjoittaa myötätuntuupumuksen johtavan hoitamattomana ammatillisen itsetunnon heikkenemiseen, täydelliseen loppuunpalamiseen ja mässennukseen. Hänen mukaansa paras tapa ehkäistä myötätuntostressiä on tarkkailla omia empatiataipumuksiaan. On syytä kysellä itseltään, milloin asiakkaan tilanne tulee liian lähelle ja miten näissä tilanteissa pystyy säilyttämään kykynsä auttaa asiakasta. Lisäksi kannattaa etsiä itselleen apukeinoja, kun tunteet ja ajatukset meinaavat vyöryä päälle. Omien keinojen lisäksi ammattiauttamisen työyhteisöissä tulisi olla suunnitellusti aikansa ja paikkansa asiakastyön kuorman jakamiselle (Soisalo 2018.)

Viime vuosina on tehty useita tutkimuksia myötätuntouupumuksesta ja sen ehkäisystä. Tärkeä tavoite tässä yhteydessä on resilienssin vahvistaminen. Resilienssi tarkoittaa kykyä sopeutua menetyksiin ja vastoinkäymisiin ja kestää niitä. Se on dynaaminen prosessi, joka minimoi vastoinkäymisille altistumisen negatiiviset vaikutukset. Esimerkiksi vuonna 2014 Jyväskylän ammattikorkeakoululle tehtiin opinnäytetyönä kirjallisuuskatsaus sairaanhoitajien keinoista myötätuntouupumuksen kanssa selviämiseen ja resilienssin lisäämiseen. Tutkimuksessa identifioitiin myötätuntouupumusta edeltävän myötätuntostressin kestämiseen 20 erillistä selviytymisstrategiaa, joista seitsemän olivat henkilökohtaisia, kuten itsehoito ja itsehavainnointi, ja 13 työlähtöisiä, kuten debriefing ja tukevien, ammatillisten suhteinen luominen. (Solomon 2014, 14, 25–26.)

Vuonna 2016 psykoterapeutti ja lehtori Elaine Beaumont kehitti koulutusohjelman resilienssin vahvistamiseksi itsemyötätuntoa vaalimalla. Myötätuntoisen mielen harjoittamisen interventiolla auttaja-ammattilaisten koulutuksessa voidaan estää myötätuntostressin eteneminen myöhemmin myötätuntouupumukseksi. Keinoina ovat mindfulness, keskitetty huomio, rauhoittava hengitys ja myötätuntokeskeiset mielikuvat. (Beaumont 2016, 23–26.)

Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo on noussut myös Suomessa työhyvinvoinnin kehittämisen välineeksi. Siinä tietoinen läsnäolo otetaan avuksi oman työn johtamisen parantamiseen. Esimerkiksi Tamron työyhteisössä toteutettiin vuonna 2017 pilottikoulutus, jossa tehtiin mindfulness-harjoituksia ja tarkasteltiin omia toimintamalleja liittyen esimerkiksi sähköposti- ja kokouskäytäntöihin. (TTT – Työ terveys turvallisuus 2017, 30–32.) Myös erityisherkillä suositellaan mindfulnessia. Se auttaa pysymään tässä hetkessä ja todellisuudessa ja katkaisemaan stressaava yliajattelu. (Erityisherkin elämää 2018c.)

Leena Nissisen (2012) mukaan työntekijän luontaiset toimintatavat muokkaavat sitä, miten hän ilmaisee stressitekijöitä ja miten hän käyttää tukea stressitilanteissa. Yksilöllisille stressinhallinnan keinoille täytyy olla tilaa. Stressiä vähentävän tuen puutteellinen käyttö tai puuttuminen kokonaan saattaa johtua työntekijän ja työyhteisön ammatillisesta suuntautumisesta, jossa ajatellaan, että asiakkaan tarpeet ovat aina ensisijaisia. Myötätuntostressin säätelyn tekijät

voidaan jakaa neljään osaan: motivaatioon, opiskeluun, arviointiin ja suunnitteluun. (Nissinen 2012, 139–140.)

Motivaatio luo pyrkimystä ja sitoutumista. Kehittämistoimilla ei ole kantavuutta, jos työntekijä on oppinut ohjautumaan ulkopuolelta ja toimimaan ympäristön velvoittamana ilman omaa sisäistä motivaatiota. Henkistä kuormittumista varjostaa sanattomuus. Työntekijän kokemuksellisuudesta on totuttu puhumaan aiheen sensitiivisyyden vuoksi vain harvoilla ammattialoilla. Vastaus sanattomuuteen on opiskelu. Jaksamisen keskeinen tuki on saada kokemuksille sanoja ja näin ajattelulle välineitä. Kognitiivinen asian käsittely antaa työntekijälle tunteen henkisen kuormittumisen hallinnasta. (Nissinen 2012, 141, 151–152.)

Myötätuntouupumuksen ehkäisyn kolmas keskeinen tekijä on yksilö- ja yhteisötasolla tehtävä arviointi. Se toteutetaan kysely- ja tehtäväkaavakkein, joissa ajattelu suunnataan erityisesti henkiseen kuormittumiseen asiakastyössä ja sen vaikutuksiin. Kartoitusten tulisi tuottaa tietoa erityisesti yhteisön dialogisuudesta, yhteistyöstä ja vaikutusmahdollisuuksista. (Nissinen 2012, 165.)

Arviointia on syytä harjoittaa myös itselleen asetettujen vaatimusten osalta pohdimalla, aiheutuuko osa työpaineesta ylivastuullisuudesta, perfektionismista tai muiden odotusten täyttämisen vaateesta. Ylitunnollisuudesta seuraa usein rajattomuutta ja työmäärän lisääntymisen kierrettä. Perfektionistinen työntekijä vaatii itseltään täydellisiä suorituksia, mutta sisäinen tuomitseva ääni muistuttaa jatkuvasti omista puutteista. Jotkut ovat myös oppineet tuntemaan hyväksyntää vain täyttämällä toisten odotuksia ja toimiessaan toisten hyväksi. Omien tarpeiden ilmaisu aiheuttaa häpeää ja syyllisyyden tunteita. Näiden taipumusten arviointi ja tiedostaminen auttavat osaltaan stressin hallinnassa. (Nissinen 2012, 184–188.)

Ihmisten auttamistyön ammattilaisille on kehitetty ammatillinen elämänlaatuasteikko, jossa itsearviotestin 30 kysymyksen avulla mitataan pisteetykset kolmeen kategoriaan liittyen. Nämä ammatillisen hyvinvoinnin tason ulottuvuudet ovat myötätuntotytyväisyys (*Compassion Satisfaction*, S-pisteet), työuupumus (*Burn Out*, B-pisteet) ja myötätuntouupumus (*Compassion Fatigue*, F-pisteet). (Stamm 2006.)

Työn imuun kytköksissä olevan myötätuntotyytyväisyyden kysymykset liittyvät merkityksellisyyden, tyytyväisyyden, kyvykkyyden ja onnistumisen kokemuksiin. Uupumusta mittaavat kysymykset liittyvät onnettomuuden, yhteyden menettämisen ja voimattomuuden kokemuksiin, itsetunnon puutteeseen sekä unettomuuteen. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen kysymykset mittaavat jo selkeitä pitkäaikaisoireita, kuten ali- tai ylivirittyneisyyttä, muistikatkoksia ja välttelykäyttäytymistä. (Stamm 2006.)

Viimeinen neljästä myötätuntouupumisen ehkäisyn tärkeä osatekijä Nissisen (2012) mukaan on yhteisöllinen työhyvinvointiajattelu ja stressin suunnitelmallinen säätely. Työyhteisölle luodaan suunnitelma, joka tarkoittaa työhyvinvoinnin ja työelämän laadun parantamiseen tähtäävää tulevien toimintatapojen pohdiskelua, kirjaamista ja toteuttamista. (Nissinen 2012, 209.)

Laaksosen ja Ollilan (2017) mukaan vapaa-aika auttaa työntekijää palautumaan työkuormituksesta silloin, kun se tukee psykologista irrottautumista työstä, luo rentoutumisen kokemuksia tai luo uusia voimavaroja. Työn ja vapaa-ajan laadulla ja määrällä on merkitystä palautumiselle mutta myös unella. (Laaksonen & Ollila 2017, 280.) Myös Nissinen (2012) näkee vapaa-ajanviettotapojen suuren elvyttävän vaikutuksen. Maailmankuva, minäkuva, arvomaailma ja perususkomukset muodostavat ihmisen elämän viitekehyksen, joka uupumuksessa häiriintyy. Kulttuuri, henkisyys ja yhteys luontoon voivat toimia tärkeinä elämän rikastuttajina ja viitekehyksen vahvistajina. Paras hyöty stressin hallintaan niistä saadaan, kun ne saadaan kytkettyä myös osaksi työelämää. (Nissinen 2012, 216–217.)

Kulttuurin ja eri taiteenlajien avulla ihmisenä olemisen kysymyksiä pystytään käsittelemään syvällisesti ja kokonaisvaltaisesti. Kulttuuri- ja taide-elämys on emotionaalinen kokemus, joka aktivoi hyvänolon tunteita. Kulttuurikokemusten avulla työntekijän ja työyhteisön on mahdollista palata kärsimystarinoista voimavarioihin ja toivoon. Henkisyys on uskonnollisuutta laajempi käsite. Se on elämänenergiaa, joka ilmenee tulevaisuudenuskona ja kauneudentajuna. Yhteys itseä suurempaan tekee ihmisen tietoiseksi siitä, että vaikka elämä haavoittaa, se voi myös hoitaa. Tämä on toivoa, joka on kaiken hyvinvoinnin perusta myös työssä. (Nissinen 2012, 218–219, 223.)

Luonto voi olla tärkeä elpymisen paikka niin henkisesti, sosiaalisesti kuin fyysisestikin. Oleellista luontoyhteyden hoitavuudessa on oman nauttimisen tavan löytäminen ilman suoritusvelvoitteita. Mielenrauha on hyvinvoinnin, luovuuden ja elinvoiman moottori. Rauhoittuminen ja mielen tasoittuminen syntyy myös tekemisellä. Osa ihmisistä saa mielenrauhaa purkamalla paineita fyysisillä ponnistuksilla. Liikunnan jälkeen voidaan tavoittaa sama mielenrauha kuin rentoutuessa ja mietiskelyssä. Kun työntekijä hoitaa kehoaan ja mieltään, se palvelee työssä jaksamista ja elämänlaatua. (Nissinen 2012, 228–231.)

3.4 Erityisherkkänä työelämässä

Minna Paanasalo (2017) tutki pro gradu -työssään erityisherkkyyden tiedostamisen merkitystä hyvinvoinnin kokemukselle ja totesi tutkimusaineistosta nousevan muutoksen teeman. Erityisherkkyyden löytyminen oli avain lisääntyneen itsetuntemuksen kautta muutokseen, jonka merkityksenä voidaan nähdä pyrkimys suurempaan henkilökohtaiseen hyvinvointiin. Muutokseen sisältyy toimijuuden ja toimintamahdollisuuksien lisääntymistä, hallinnan tunteen kasvamista, tarkoituksen löytämistä ja eteenpäin siirtymisen kokemus. (Paanasalo 2017, 57.) Erityisherkkyytensä ”löytymisen” voi olettaa olevan merkityksellistä itsensä johtamisen taitoihin liittyen myös työelämässä.

Elaine N. Aronin (2014) mukaan erityisherkkät ovat vahvasti edustettuina erilaisilla neuvonantamiseen liittyvillä ammattialoilla, kuten opettamisessa, lääketieteessä, oikeustieteessä, taiteissa, tieteissä ja uskonnossa. Näitä voidaan pitää niin sanottuina kutsumusaloina. Kutsumus taas liittyy individuaatioon eli yksilöitymiseen, mikä tarkoittaa sitä, että ihminen etsii sitä nimenomaista kysymystä, jonka vastaamiseksi hänet on tuotu maailmaan. Yksilöityminen on ennen kaikkea sitä, että vapautuu kuuntelemaan omaa intuitiotaan muiden miellyttämisen sijaan. Koska erityisherkkät eivät mielellään suututa ketään, vapautuminen tapahtuu monella vasta myöhemmällä iällä. (Aron 2014, 133–135.) Tietyt tehtävät ja olosuhteet taas voivat olla erityisherkillä selvästi vaikeita, kuten puhuminen tai esiintyminen julkisesti, melun sietäminen, avokonttorit, runsaslukuiset tapaamiset, verkostoituminen, työpaikan vehkeilyt ja matkustelu. (Aron 2014, 137.)

Osa herkistä ihmisistä hakeutuukin mielellään ihmissuhdetyöhön, jossa työympäristön ollessa inhimillinen myös viihtyy. Joitakin siihen ajaa nuoruuden idealismin maailmanpelastamisvietti ja palava halu auttaa ihmisiä. Herkkyytensä tunnistavalle ja hyväksyvälle oma persoonallisuus on työkalu, jota voi kehittää. Herkkyyden hyödyntämisessä yhdistyvät ammatillinen osaaminen, elämänkokemus ja synnynnäiset valmiudet. Usein tuloksena on harvinaisen levollinen ilma-
piiri, jossa kaikkien on helppo olla sekä luontaisen hyväksymisen, ymmärtämisen ja myötäelämisen tila. (Satri 2014, 150.)

Tällainen sosiaalinen herkkyys pääsee oikeuksiinsa vaativissa ihmissuhdeammateissa, esimerkiksi psykologin, psykoterapeutin, lääkärin, sairaanhoitajan, papin tai sosiaalialan työssä. Sen toteuttamiseen tarvitaan kuitenkin aikaa todella kuunnella ja kohdata ihmisiä. Vaikka herkät tekisivät määrällisesti vähemmän kuin kollegansa, laadullisesti he antavat kaikkensa. (Satri 2014, 151.) Myös Sylvi-Sanni Mannisen (1999) mukaan erityishervät – eli hänen termsänsä mukaisesti väri-ihmiset – ovat vahvoja erityisesti toimiessaan ihmisten parissa ja luovassa työssä (Manninen 1999, 67).

Vuonna 2014 Tracy M. Cooperilta ilmestyi väitöstutkimus aiheesta ”Kokonainen ihminen: Kvalitatiivinen tutkimus erityisherkkistä ja temperamentille sopivista urista”. Tutkimuksessa tarkastellaan erityisherkkien urakehitykseen keskeisimmin vaikuttavia tekijöitä. Tärkeimmiksi teemoiksi todettiin empatia, tukeva tai eitukeva lapsuus ja itsehoito, johon sisältyvät itsesuojelu, itsehoitoharjoitukset ja holistisesta itsestä huolehtimaan oppiminen. Muita tarkasteltuja teemoja olivat rikas sisäinen elämä, luovuus, elämynshakuisuuspiirteinen erityisherkkyys, sosiologiset näkökulmat sekä työn sisältö ja olosuhteet. Teemat nousivat 35 haastattelun aineistosta. (Cooper 2014, 41–43, 98.)

Herkkä ja empaattinen ihminen joutuu tarkkailemaan oman jaksamisensa rajoja kaikessa ihmisten kohtaamisessa. Emotionaalisesti reaktiiviset erityishervät ovat erityisen myötätuntoisina muita alttiimpia myötätuntouupumukselle. Sosiaalialalla työskentelevillä on yleensä mahdollisuus työnohjaukseen ja koulutuksensakin puolesta valmiuksia kohdata ihmisten ongelmia. Monilta herkiltä löytyy myös valmiuksia sovittaa konflikteja. Sosiaalisesti herkkä näkee muita selkeämmin

tunnepurkauksen syyt, osaa osoittaa ymmärrystään ja rauhoittaa tilanteen. (Satri 2014, 151–152.)

4 Tutkimustehtävä ja menetelmävalinnat

4.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla tietyn osallistujajoukon kokemuksiin perustuen työntekijän erityisherkkyyden ilmenemistä sosiaalialan asiakastyössä. Tutkimustehtävänä oli erityisesti selvittää erityisherkkyyden merkityksiä sosiaalialan työn ja työhyvinvoinnin kokemiselle osallistujilla. Tehtävää tarkentavat tutkimuskysymykset olivat

1. Mitä asiakastyötä tekevät erityisherkkät sosiaalialan ammattilaiset kokevat erityisherkkyyden merkitsevän työhyvinvoinnilleen?
2. Mitä keinoja he näkevät työhyvinvointinsa edistämiseksi?

Tutkimustehtävä on kiinnostava, sillä vaikka erityisherkkyyden käsite on 2010-luvulla tullut yhä tunnetummaksi niin tutkimusten kuin mediankin ansiosta, ei sitä näyttäisi olevan tutkittu erityisemmin juuri sosiaalialan työn kannalta. Ihmisläheinen sosiaalialan asiakastyö on henkisesti kuormittavaa, ja sitä se on etenkin erityisherkkille, joille se toisaalta voi työhyvinvoinnista huolehtimalla olla myös erityisen antoisaa. Oikeilla keinoilla suojella ja parantaa erityisherkkien työhyvinvointia saadaan heille tyypillinen sosiaalinen lahjakkuus paremmin käyttöön myös asiakkaiden hyväksi.

4.2 Kvalitatiivinen induktiivinen tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmä on suuntaukseltaan kvalitatiivinen eli laadullinen, ja lähestymistapa on induktiivinen eli aineistolähtöinen, yksittäistapauksista yleistykseen

pyrkivä. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoitus on yleensä kuvata tiettyä ilmiötä ja pyrkiä ymmärtämään sitä pikemminkin kuin selittämään. Tutkimuksessa on siis merkittävää, että osallistujat tietävät tutkittavasta ilmiöstä paljon tai heillä on siitä omakohtaista kokemusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 33.)

Aineiston laadullinen käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto aluksi hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. Laadullisessa aineistossa analyysiä tehdään tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Kvalitatiiviselle tutkimukselle on eduksi, jos siinä toteutetaan triangulaatiota eli monimenetelmällisyyttä, moniaistimuksellisuutta ja esteettisen etäisyyden periaatetta (Anttila 2014.). Triangulaatio tarkoittaa myös moninäkökulmaisuuutta, jota tutkimuksessa voidaan toteuttaa teorian, tutkijan, menetelmien, aineiston tai analyysin tasolla käyttämällä useampaa kuin yhtä lähestymiskulmaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 168–169.)

Esteettisellä etäisyydellä tutkija suhteuttaa itsensä tutkimuksen kannalta oikein ja hänellä on sopiva rooli sekä tutkijana, havainnoitsijana että osallistujana (Anttila 2014.). Sulkeistamisesta puhutaan, kun tutkija tietoisesti tunnistaa tutkittavaan ilmiöön etukäteen liittämääns merkityssuhteita ja pyrkii siirtämään ne mielessään syrjään tutkimuksen ajaksi (Perttula 2009, 144–146.)

Metologisena orientaationa tutkielmassa toteutettiin fenomenologis-hermeneuttista tutkimusperinnettä. Fenomenologisen tutkimuksen kohteena on ihmisen suhde omaan elämistodellisuuteensa eli hänen kokemusmaailmansa. Hermeneuttinen ulottuvuus tulee tulkinnan tarpeen myötä. Hermeneuttinen ymmärtäminen tarkoittaa ilmiöiden merkityksen oivaltamista. Sen pohjana on ilmiön esiymmärrys, ja tutkimuksen edetessä ilmiön merkitysten ymmärrys vähitellen muotoutuu ja syvenee tutkimusaineiston, teorian ja todellisuuden peilaamisella toisiinsa. Ennakkokäsityksiä ei siis tule pyrkiä sulkeistamalla täysin poistamaan, mutta ne tulee voida kyseenalaistaa. Ihmiskäsityksenä, joka etenkin fenomenologisessa lähestymistavassa on keskeisessä roolissa, toteutettiin holistista ihmiskäsitystä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 39–40.)

Kvalitatiivisen suuntauksen valinta perustui siihen, että se käytettävän ajan puitteissa vaikutti palvelevan aihetta kvantitatiivista paremmin ja tuovan siihen enemmän henkilökohtaista perspektiiviä. Työssä pyrittiin ennen tutkimusta ja sen aikana sulkeistamaan ennakkokäsitykset aiheen eri osa-alueisiin liittyen unohtamatta kuitenkin, että laadullisen tutkimuksen lähtökohta on aina myös tutkijan inhimilliset valinnat ja tulkinta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 189.)

4.3 Aineiston hankinta teemahaastattelulla ja kirjoitelmapyyntöillä

Tässä työssä osallistujia etsittiin ensisijaisesti HSP – Suomen erityisherkit -yhdistyksen jäsenistä, joilla oletettavasti erityisherkyyskokemus ei perustu pelkään ”mutu”-tuntumaan tai kenties muoti-ilmiössä mukana olemiseen, vaan on pitemmälle sisäistetty prosessi. Yhdistys on perustettu vuonna 2013 ja sillä on tätä nykyä noin 1 000 jäsentä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tyyppillisen harkinnanvaraisen otannan menettelyä toteutettiin hallitusti myös niin sanotulla lumipallo-otannalla delegoiden osallistujakutsun välittämistä tietyille luotettaville asiantuntijoille (KvaliMOTV 2016a).

Aineisto päätettiin hankkia teemahaastattelujen ja kirjoitelmien keräämisen menetelmillä. Teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimuotona puolistrukturoitu haastatteluksi. Teemahaastattelu on aineiston keruumenetelmä, jonka vaiheita on neljä: haastateltavien kokemuksen tiedostaminen tietyistä tilanteesta, tutkijan perehtyminen aiheen käsitteisiin ja taustaan, haastattelurungon laatiminen tausta-aineiston pohjalta sekä haastattelun toteuttaminen suunnaten kysymykset tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin kyseisistä aiheista. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47.)

Teemahaastattelurunkoa laadittaessa ei laadita yksityiskohtaista kysymysluetteloa vaan teema-alueuuttelo. Haastattelutilanteessa teema-alueet tarkennetaan kysymyksillä. Teemahaastattelun luonteeseen kuuluu, että myös tutkittava – eikä vain tutkija – toimii tarkentajana. Se, miten jokin ilmiö konkretisoituu tutkittavan maailmassa ja hänen ajatuksissaan, riippuu juuri tutkittavasta ja hänen elämäntilanteestaan. Tutkijan valitsemien teema-alueiden tulisi olla niin väljiä, että se

moninainen rikkaus, joka tutkittavaan ilmiöön yleensä todellisuudessa sisältyy, myös mahdollisimman hyvin paljastuu. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 66–67.)

Kirjoitelma-aineistoon pohjautuvaan kvalitatiiviseen tutkimukseen pätevät monet samat lainalaisuudet kuin teemahaastattelulla tehtyyn. Molemmat tuotokset voidaan yhdistää analyysivaiheen kohteiksi.

Osallistujia opinnäytetyöhön kutsuttiin mukaan lähettämällä kutsu HSP – Suomen erityisherät -yhdistykselle julkaistavaksi heidän kuukausittain jäsenistölleen suunnatussa sähköisessä jäsenkirjeessään. Osallistujakutsu yhteystietopyyntöineen (liite 1) ilmestyi kesäkuun 2018 jäsenkirjeessä maan laajuisesti. Ilmoitus laitettiin myös yhdistyksen jäsenten suljetulle Facebook-sivulle. Riittävän osallistujamäärän saamiseksi kutsu esitettiin suullisesti myös psykoterapiakoulutuksessa, jonka opiskelijoista osan tiedettiin olevan sosiaalialan työntekijöitä. Yksi kurssin kouluttajista välitti kutsuilmoituksen myös ylläpitämällään ammattiauttajien Facebook-sivulla.

Etäämmällä asuvien haastateltavien varalta hankittiin tallentava Skype-yhteys, mikä kuitenkin osoittautui turhaksi. Yhteyksiä kiinnostuneiden osallistujien kanssa syntyi seitsemän, joista yhden kanssa sovittiin haastattelusta ja muiden kanssa kirjoitelman toimittamisesta. Teemahaastattelussa edettiin teemahaastattelurungon (liite 2) mukaisesti tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä tehden. Haastateltavalle oli etukäteen lähetetty tieto pääteemoista. Tallennettu haastattelu literoitiin eli puhe purettiin tekstimuotoon. Kirjoitelmia varten sama haastattelu-runko toimitettiin sovituille kirjoittajille. Sähköpostiyhteydellä oli mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä. Kirjoitukset olivat kuitenkin niin tyhjentyviä, ettei tähän ollut tarvetta kuin yhden kerran, jolloin vastaus kuitenkin jäi saamatta.

Aineiston riittävyyden yksi indikaattori on saturaatio eli kylläntyminen. Saturaatiossa aineisto alkaa tutkimuskysymysten kannalta riittävässä määrin toistaa itseään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99.) Tässä tutkielmassa seitsemän osallistujan aineistossa saturaatiota alkoi jo selkeästi esiintyä, joten seitsemän osallistujan katsottiin riittävän.

Teemahaastattelu aineiston keruumenetelmänä oli perusteltua, sillä työhyvinvointi on henkilökohtainen aihe, joka vaatii sensitiivistä käsittelyotetta, erityisesti haastateltavienkin ollessa sensitiivisiä persoonallisuustyyppiltään. Kirjoittamisenkin vaihtoehto oli syytä antaa, paitsi etäisyyksien vuoksi, myös siksi, ettei pois rajaudu erityisherkkiä, jotka esimerkiksi kokevat joko haastattelun tai kirjoittamisen itselleen epämieluisaksi.

4.4 Fenomenologinen sisällönanalyysi

Analyysimenetelmäksi valittiin induktiivinen sisällönanalyysi, jossa aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. (KvaliMOTV 2016b.) Käytännössä induktiiviseen aineiston analyysiprosessiin kuuluu kolme vaihetta, jotka ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Näitä vaiheita usein edeltää merkityksellisten ilmausten koodaus.

Sosiaalialan erityisherkkien kokeman työhyvinvoinnin aihetta lähestyttiin sosiaalipsykologiassa yleisesti sovelletun fenomenologisen tieteenperinteen näkökulmasta. Fenomenologisen tutkimuksen kohde on inhimillisen kokemuksen merkitykset. Fenomenologisella tutkimuksella pyritään käsitteellistämään tutkittu kokemuksen merkitys ja muuttamaan tunnettu tiedetyksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40–41.)

Kokemuksen tutkimisesta kirjoittavan Juha Perttulan (2009) mukaan fenomenologia on kiinnostunut sekä niin sanotuista tiedostamattomista että tietoisista kokemuksista ja olettaa, että jokainen merkityssuhde on kehityksensä alkuvaiheessa psykologisesti tiedostamaton. (Perttula 2009, 117–119.) Fenomenologishermeneuttinen tutkimusperinne korostaa ymmärtämisen tavoitetta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 36). Perttula näkee ymmärtämistä olevan kahdenlaista. Aiheeseen uppoutunut ymmärtämisen tapa pitää sisällään tunteen ja intuition

kokemuslaadut ja rakentava ymmärtämisen tapa tiedon ja uskon elementit. Fenomenologisen tutkimuksen tavoite on ymmärtää ihmisen välitöntä, siis aiheeseen uppoutunutta kokemista. Siksi tiedollinen ja uskova ymmärtäminen eivät ole fenomenologian kannalta niin kiinnostavia kuin tunteva ja intuitiivinen suhde elämäntilanteeseen. (Perttula 2009, 123, 139.)

Fenomenologisesta analyysistä kirjoittavan Merja Lehtomaan (2009) mukaan tutkimukseen osallistujien valinnassa keskeisempää on laatu kuin määrä, kuten yleensäkin laadullisessa tutkimuksessa. Osallistujien omakohtaisten kokemusten kuvauksia sisältävän aineiston fenomenologinen analyysi jakaantuu kahteen osittain päällekkäiseen vaiheeseen, yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostamiseen ja yleisen merkitysverkoston muodostamiseen. Tärkeää on siis nähdä samalla kertaa sekä yksityiskohdat että kokonaisuus. Tutkittavien osallistujien kertomukset hahmotetaan omiksi kokonaisuuksikseen, joista muodostetut merkitysverkostot toimivat lähtökohtina yleisen merkitysverkoston muodostamiselle sisältöalueita luokittelemalla. (Lehtomaa 2009, 167, 169, 181.)

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että luokiteltaessa aineistoa kohti yleistä tasoa, ilmaisut ja niistä tehdyt pelkistykset kontekstoidaan alkuperäistarinoihin. Toisin sanoen pelkkä yksityiskohdista yleiseen kohdistuva ajattelun ulottuvuus ei riitä vaan tarvitaan mielikuvatasolla tapahtuvaa merkitysyhdistelmien muuntelua (Perttula 2009, 144–146) myös jokaisen osallistujan elämäntilanteen tasolla. Tämän vuoksi pitkienkin sitaattilainauksen esittäminen on perusteltua.

Yleisen tiedonmuodostamisen osa on enemmän tutkijan rakentamaa kuin yksilökohtainen tieto. Edellytys tässä onnistumiselle kuitenkin on, että kokemuksen yksilökohtaisuus huomioidaan mahdollisimman pitkälle, ettei tutkija erkaantuisi siitä koetun maailman kokonaisuudesta, jota myös yleiset tulokset koskevat. Analyysin tavoite on lopulta tutkittavan ilmiön ymmärtäminen, johon voidaan päätyä neljän vaiheen kautta: yksilöllisten ja yleisten keskeisten merkitystihentymien hahmottaminen, edellisten sekä muun tutkimustiedon välisen dialogin rakentaminen, ymmärtämisen suhteuttaminen alkuperäiseen tutkimusaineistoon sekä tutkittavan ilmiön ymmärtäminen. (Lehtomaa 2009, 185.)

Sisällönanalyysi toteutettiin perehtymällä ensin jokaisen osallistujan kertomukseen ja laatimalla niistä luonnehdinnat. Tämän jälkeen yleinen analyysi tehtiin koodausta ja luokittelua käyttäen Tuomin ja Sarajärven (2018) mukaisesti. Aineistosta etsittiin merkityksellisiä yhteisiä ja eroavia ilmauksia, jotka analyysin ensimmäisessä vaiheessa koodattiin tekstistä väreillä. Tämän jälkeen pelkistettiin ilmaukset ja klusteroitiin niistä alaluokkia. Alaluokat abstrahoitettiin yläluokiksi, joista puolestaan muodostettiin yhdistäviä luokkia merkityksellistämällä. Yksilökoh-taista merkitysverkostoa tuotiin tulosten purussa esille suorilla sitaattilainauksilla. Analyysipolku esitetään liitteessä 3 ja yhden yhdistävän luokan koontiesimerkki liitteessä 4.

Kyseinen analysointitapa valittiin, koska aihe sisältää useita kokemuksellisia ta-soja osallistujien elämässä alkaen oman erityisherkkyytensä määrittelystä. Toisin kuin esimerkiksi sairauksien diagnoosit erityisherkkyyden piirteistö täytyy itse ko-kemuksensa perusteella tunnistaa eivätkä sitä voi ulkopuoliset mitata. Toinen ko-kemuksellinen taso on oman erityisherkkyytensä ominaislaadun kokeminen hy-vine ja huonoine puolineen ja kolmantena työhyvinvoinnin tasapainon tai epätasapainon kokemus. Oman kokemuksellisen tasonsa tuo myös tutkijan oma erityisherkkyyys, joka antaa paljon esiyymmärrystä erityisherkkyyssaiheen osa-alu-eseen.

5 Tutkimustulokset

5.1 Aineiston kuvailua

HSP – Suomen erityishervät -yhdistyksen kautta saatiin mukaan neljä osallistujaa ja muun verkoston kautta kolme. Osallistujat (A–G) olivat eri puolilla Suomea toi-mivia, iältään 27–50-vuotiaita naisia. Keskiarvoikä oli 36 vuotta. Yksi aineisto saa-tiin teemahaastattelulla ja kuusi muuta kirjoitelman muodossa. Osallistujista suu-rin osa oli koulutukseltaan sosionomeja, muita tutkintonimikkeitä olivat sosionomi-terveydenhoitaja, sosionomi-lastentarhanopettaja, sosionomi-nuori-sotoiminnanohjaaja, yhteiskuntatieteiden maisteri ja lähihoitaja.

Työpaikkoina olivat psykiatrinen sairaala, lastensuojeluyksikkö, nuorisokoti, erityisammattioppilaitos, päiväkotia, kehitysvammahuolto ja sosiaalitoimisto. Ammatinimikkeitä olivat sosiaalityöntekijä, johtava ohjaaja, sosiaaliohjaaja, lastentarhanopettaja, sosiaaliohjaaja-palveluneuvoja, opintoneuvoja ja ohjaaja. Työaikoina esiintyi niin päivätyötä, vuorotyötä kuin myös 4-päiväistä viikkoa.

Tutkimusmateriaaliksi saatiin haastattelusta 6 litteroitua sivua ja kirjoitelmista 19 sivua (2–5 sivua / henkilö) rivivälillä 1,5. Sisällönanalyysissä aineistosta nousi esille tutkimustehtävää koskien neljä yhdistävää teemaa: erityisherkkyytensä tiedostamisen merkitys, erityisherkkyyden voimavarana sosiaalialan työssä, erityisherkkien kuormittumisen ilmeneminen sosiaalialalla sekä erityisherkkien jaksamisen keinoja sosiaalialalla.

5.2 Erityisherkkyytensä tiedostamisen merkitys

Aineistosta nousi esille erityisherkkyytensä ”löytymisen” suuri merkitys osallistujille. Tiedostamista pidettiin suorastaan käännteentekevänä oman elämän ja hyvinvoinnin kannalta, ja sen koettiin heijastuvan myös ammatti-identiteettiin. Kaikkien vastaajien kokema aikaisempi viallisuuden tunne ja hämmennys omasta erilaisuudesta sai selityksen. Löytö oli tehty noin 2–5 vuotta sitten. Sysäyksen erityisherkkyytensä tiedostamiselle oli antanut lehti- tai verkkoartikkeli, terapeutti tai työnohjaaja. Joillekin sairausloma ja siihen liittyneet syyt olivat herättäneet tutkimaan erityisherkkyyden mahdollisuutta. Tämän jälkeen lisää tietoa ja varmuutta asiaan oli haettu kirjallisuudesta, verkosta, verkossa tehtävästä erityisherkkyydestä ja erityisherkkyykskursseilta.

Analyysissä erityisherkkyyden tiedostamisen yhdistävään luokkaan johtaneita klustereita eli yläluokkia aineistosta löydettiin neljä: itseymmärryksen lisääntyminen, itsemyötätunnon lisääntyminen, itsevarmuuden lisääntyminen sekä itsensä johtamiseen ja itsehoitoon havahtuminen. Tiedostamisen aiheuttama ymmärryksen herääminen omaa valtavirrasta poikkeavaa reagoititapaa kohtaan koettiin valtavana helpotuksena. Yhteisen nimittäjän löytyminen herkkyyksiilleen poisti koko elämän ajan vaivannutta epämääräistä viallisuuden tunnetta.

”--- Se oli minulle suuri helpotus ja auttoi ymmärtämään itseäni. Siihen saakka olin kuvitellut olevani jotenkin vääränlainen tai viallinen. Nyt osaan ottaa herkkyyteni paremmin huomioon ja asettaa rajoja. Tosin välillä vieläkin vaativassa työmaailmassa tulee huonommuuden tunteita, kun ei pysty joustamaan aina niin paljon kuin odotettaisiin. Tällöinkin osaan jo useimmiten muistuttaa itseäni siitä, että olen hyvä juuri tällaisena ja minulla on omat erilaiset vahvuuteni.” (Osallistuja C)

Itsemyötätunnon lisääntyminen näkyi ilmaisujen mukaan armollisuutena itseään kohtaan. Muihin vertailu väheni, kun ei tarvinnut enää miettiä, miksi muita eivät kuormita asiat niin kuin itseä. Riittävyden tunne lisääntyi, perfektionismi hellitti, ja itsensä saattoi tunnustaa hyväksi erilaisine vahvuuksineen. Heikkoudet, jotka olivat aikaisemmin aiheuttaneet syyllisyyden taakan, saattoi jäsentää erityisherkkyyden piirteistön alle, jossa ne muuttuivat taakasta haasteiksi.

”--- Se, että itsensä hyväksyy, auttaa aivan valtavasti. Ei tarvitse enää ajatella olevansa liian herkkä.” (Osallistuja A)

Myös työelämään ominaislaatussa ymmärrys vaikutti itsevarmuuden lisääntymisenä. Kun aikaisempi ajatus liiallisesta herkkyydestä muuttui hyväksyttävämmäksi ja neutraalimmaksi osaksi itseä, luonteelleen sai oikeutuksen ja samalla työskentelyynsä sisäistä rauhaa ja kärsivällisyyttä. Itseymmärryksen nähtiin avanneen silmiä myös epäherkempiä kohtaan. Suhtautuminen toisiin helpottui, kun ymmärrettiin syy, miksi toiset eivät välttämättä tunne ja reagoi samalla tavalla.

Työhyvinvoinnin kannalta merkittävintä oli havahtuminen itsehoitoon ja itsensä johtamisen helpottuminen. Tärkeimpänä muutoksena se näkyi uudenlaisena rajan vetona. Tutkittavat alkoivat tietoisemmin suojella itseään liialliselta työn intensiteetiltä ja tunnetartunnoilta. Omien rajojen asettamisen opettelu oli toisilla osallistuneilla vielä keskeneräinen prosessi, toisilla jo hyvin sisäistetty käytäntö. Työn hallinta ja säätely paranivat, kun opittiin ennakoimaan ja huomioimaan omaa herkkyyttä työnjaossa ja suunnittelussa. Tämän yhdistävän luokan muodostaminen esitetään luokittelun esimerkkinä liitteessä 4.

5.3 Erityisherkkyyden voimavarana sosiaalialan työssä

Ammatillisessa mielessä erityisherkkyydestä koettiin olevan paljon hyötyä sosiaalialan asiakastyössä. Useimmat osallistujat mielsivät erityisherkkyytensä enemmän vahvuutenaan kuin heikkoutenaan. Oli opittu arvostamaan sitä erityisyyttä, mitä erityisherkkyyden tuo omaan ammatti-identiteettiin.

Eniten positiivisia ilmaisuja esiintyi kohtaamisen taitoon liittyen. Osallistuneet olivat havainneet olevansa helposti lähestyttäviä, eli heidän olemuksensa oli luottamusta herättävä. He kohtelivat muita arvostavasti ja heidän oli yleensä helppo löytää yhteys lähes kaikkien kohtaamiensa ihmisten kanssa. Keskusteluissa osallistujat kokivat olevansa hyviä kuuntelijoita ja osaavansa viedä keskustelua oikeaan suuntaan. Empaattisuus ja myötäelämisen kyky ilmenivät taitona asettua syvällisesti asiakkaan asemaan. Jotkut osallistujat mainitsivat kokevansa itsensä myös aidoiksi työssään ja osaavansa näyttää tunteitaan myös viranomaisina.

Asiakastilanteiden ennakoimiskykyä ja kohtaamisenkin taitoon liittyvää keskustelujen johdattelua edesauttoi sanattoman viestinnän ymmärtäminen. Tämä auttoi myös haastavien asiakastilanteiden hallinnassa. Tunneälykyys ja intuitiivisuus ilmenivät siten, että asiakkaiden tuntemuksia osattiin lukea rivien välistä.

”--- Erityisesti herkkyyden mielestäni itsessäni näkyy kyky tavallaan nähdä toisessa hänen ajatuksensa ja siinä, että pystyn näkemään asian monipuolisesti ja näin asettumaan toisen asemaan todella syvällisesti.” (Osallistuja F)

Asiakkaan puolella olemiseen liittyi vahva oikeudentunne ja asiakkaan puolustamisen tarve. Asiakkaiden tapauksiin koettiin syvää sitoutuneisuutta ja heidän tilanteisiinsa oli taipumusta paneutua ”110 prosenttisesti”. Ihmisten kanssa työskentely koettiin inspiroivaksi, ja asiakkaita kohtaan koettiin aitoa kiinnostusta. Myös erilaisuutta pidettiin luonnollisena, ja se oli helppo hyväksyä.

Yksityiskohtien sekä kokonaisuuksien hahmottamisen kyky ilmeni osallistujissa herkkänä havainnointina. Osallistujat huomasivat pystyvänsä näkemään asioissa pieniä vivahteita paremmin kuin kollegat. He kokivat ajattelutavassaan olevan runsaasti moninäkökulmaisuuksia, analyttisyyttä ja reflektiivisyyttä. Asiat

pystyttiin näkemään yleensä monipuolisesti ja asiakkaan tilanteita ja taustoja pohdittiin paljon löytäen syitä heidän käyttäytymiselleen.

”--- Arjen pikku vivahteita huomioiden pystyn tekemään sellaisia havaintoja mitä kollegat eivät pysty. Esimerkiksi lapsi saattaa olla pahalla tuulella ja kollegat ihmettelevät mistä se nyt yhtäkkiä tuli, kun minä taas tiedän jo, missä kohtaa lasta on alkanut harmittaa ja miksi. Ja tämä onnistuu vaikka lapsia on n. 15 samassa tilassa.” (Osallistuja F)

Osallistuvat kokivat olevansa myös hyviä tiimityöntekijöitä ja työtovereita. He olivat yleensä pidettyjä työyhteisöissään, sillä heillä oli kyky luoda hyvää ilma-piiriä. Heillä oli myös luovaa ajattelua, avarakatseista näkemyksellisyyttä ja ideointikykyä. Työssään he kokivat olevansa luotettavia ja tunnollisia.

5.4 Erityisherkkien kuormittumisen ilmeneminen sosiaalialalla

Opinnäytetyöhön osallistuvat sosiaalialan työntekijät kokivat työssään jaksamiselle monia uhkia. Osa työhyvinvointia uhkaavista kuormitustekijöistä johtui ulkoisista tekijöistä, osa HSP-piirteistä ja osa niiden yhteisvaikutuksesta. Oman erityisherkkyyden tunnistaminen kuitenkin auttoi osallistujia pohtimaan eri kuormitustekijöitä ja suhtautumaan työhyvinvoinnin haasteisiinsa rakentavasti.

Osallistujissa ilmeni vaativuutta itseään kohtaan, joka ilmeni ylitunnollisuutena. Koettiin myös vaikeutta sietää asioiden jatkuvaa keskeneräisyyttä, kun itsellä olisi ollut tarve tehdä yksi asiakokonaisuus kerrallaan. Häiritsevinä koettiin myös toiminnan keskeytykset ja myöhemmin jatkaminen. Luontainen tarkkuus ja tunnollisuus ilmenivät monien kohdalla perfektionismina eli liiallisena täydellisyyden tavoitteluna. Omista virheistä oli taipumusta jäädä soimaamaan itseä pitkäksi aikaa.

Alttius sosiaaliseen kuormittuneisuuteen ilmeni sosiaalisena väsymisenä. Joskus myös työtovereiden vilkkaus rasitti, ja ihmistaukojen puute kiristi mieltä. Jos työyhteisössä oli ristiriitaa, sen koettiin voimakkaasti vaikuttavan omaan mieleen.

Omassa käyttäytymisessä havaittiin myös turhaa myötäilyä. Oli vaikeutta asettaa itsensä etusijalle ja sanoa ”ei”. Joidenkin kohdalla työn koettiin vievän kaiken sosiaalisen energian siten, ettei vapaa-ajalla jaksanut enää tavata muuta kuin perhettään. Tämä vuoksi yhdessä tapauksessa harkittiin jopa alan vaihtoa.

”--- Erytyisherkkyyks tuo haastetta paljon työssä jaksamiseen, kun niin helposti ottaa kaiken henkilökohtaisesti ja haluaa tehdä kaiken mahdollisimman hyvin, Olen itselleni todella vaativa. Olen myös nyttemmin alkanut miettimään alan vaihtoa, ihan vain jotta sosiaalinen pääoma ei aina menisi työhön vaan olisi myös vapaa-ajalla jaksamista sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen.” (Osallistuja F)

Aineistosta nousi esille myös osallistujien taipumusta ylivirittyneisyyteen. Havaintokuormituksen koettiin saavan aistit ylikerrokselle. Yksityisyyden puute ja osittainkin avoimet työtilat koettiin raskaina. Aistimuksista äänikuormitus koettiin monessa tapauksessa vaikeimpana. Melulle haluttiin altistua vain tiettyinä annoksina. Mieltä kuormitti myös vatvominen eli ajatusten pohjaton kierrättäminen.

Monet ilmaukset viittasivat myötätuntostressiin. Ihmisten huolien ja ongelmatilanteiden kanssa työskentely koettiin ajoittain uuvuttavana. Elämäntarinat saattoivat jäädä mieltä painamaan. Asiakkaiden tilanteisiin koettiin toisinaan uppoutumista liian intensiivisesti. Tunnetartunnat näkyivät työssä siten, että lähellä olevien ihmisten negatiiviset tunteet vaikuttivat voimakkaasti, aivan kuin ne imisi itseensä.

”--- Kiireinen, sosiaalinen ja usein huolien ja ongelmatilanteiden kanssa työskentely kuitenkin uuvuttaa ja kuormittaa. Ne ikään kuin siirtyvät minuun.” (Osallistuja E)

Sosiaalialalla ilmenee henkisen kuormituksen lisäksi myös stressitekijöitä, jotka vaikuttavat monella muullakin alalla, kuten aikapaine ja liiallinen työmäärä. Erityisesti pitkään jatkuessaan kiireen ja suuren työmäärän yhdistelmä koettiin hyvin uuvuttavana. Osallistujien kokeman työstressin ja -uupumuksen jäljille pyrittiin pääsemään lisäämällä avointen teemakysymysten joukkoon myös yksi suljettu kyllä/ei-kysymys: ”Oletko ollut uupumuksen vuoksi sairauslomalla?” Yhtä osallistujaa lukuunottamatta kaikki osallistujat olivat sosiaalialalla toimiessaan olleet viikoista kuukausiin kestäneillä uupumuslomilla tai yksittäisillä sairauspäivillä ylikuormittumisen johdosta.

Poissaolajaksoista käytettiin ilmauksia sairausloma, sairausloma uupumuksen vuoksi, sairausloma väsymyksen ja sisäilmaongelmien vuoksi, uupumus, väsymys ja henkinen uupumus sekä vakava työuupumus. Moni ei kuitenkaan eritellyt diagnoosejaan tarkemmin. Onhan työuupumus usein monen tekijän summa eikä sitä diagnosoidakaan sellaisenaan. Poissaolajaksojen syistä on vaikea sanoa – niin tutkijan kuin ehkä osallistujienkin, mikä osuus niihin on ollut ”normaalilla” työstressillä ja mikä myötätuntostressillä. Työn kuormitustekijöitä käsiteltäessä vastauksissa tuli kuitenkin ilmi, että kaikilla osallistuneilla erityisherkillä työn aiheuttaman tunnekuorman säätelyssä oli ollut tai oli edelleen haastetta.

5.5 Erityisherkkien jaksamisen keinoja sosiaalialalla

Aivan kuten osa työn kuormitustekijöistä on ulkoisia ja osa sisäisiä, myös jaksamisen keinoissa on itsestä riippumattomia olosuhdetekijöitä sekä omia sisäistettyjä työkaluja. Erityisherkkät, sosiaalialalla työskentelevät osallistujat löysivät monia työhyvinvointiaan helpottavia ulkoisia tekijöitä, jotka olivat luokiteltavissa työnantajan ja työyhteisön tueksi. Yhtenä suurena voimavarana koettiin tiivis ja pysyvä työyhteisö, jossa huumori ja yhteenkuuluvuuden tunne kannattelivat. Erityisherkkyyttä ymmärtävä työpari koettiin hyvänä tukena. Joillakin säännöllinen tai lyhennetty työaika tai työympäristön vaihdos kevensivät työtä. Osa vastaajista oli päässyt ylikuormittumisen jälkeen tekemään nelipäiväistä viikkoa tai 50 prosenttista työaikaa. Osa oli saanut vaihdettua vuorotyön päivätyöksi tai päässyt työkiertoon.

Joillekin osallistujille psykoterapia, TYK-kuntoutus (TYK = työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus) ja työuupumuskuntoutuskurssit ovat auttaneet uupumuksesta toipumisessa ja herättäneet itsestään huolehtimiseen. Toimiva työterveyshuolto ja työyhteisön yhteinen panostus työhyvinvointiin koettiin merkittävänä.

Erityisherkkät vastaajat olivat löytäneet monia omia keinoja työarjessa jaksamiensa. Itsemyötätunnon harjoittaminen nousi selkeästi tärkeäksi. Siihen liittyen omaa epätäydellisyyttään ja virheitään opeteltiin sietämään ja näin armollisuutta itseään kohtaan kehittämään. Parantunut itsensä johtaminen näkyi myös

pyrkimyksenä tehdä tietoisesti jotkin työt hieman kevyemmin. Omien tarpeidensa kuuntelu, puoliensa pitäminen ja rajan veto sekä kyky sanoa ”ei” koettiin tavoiteltavina. Ylitöitä opeteltiin välttämään. Toisaalta myös asioista juttelu työtovereiden kanssa ja avun pyytäminen mainittiin tärkeinä.

Sosiaalialan esimiesasemassa oleva erityisherkkä toi esille herkkyyden vaikutukset vielä merkityksellisempinä, kun asiakastyön haasteiden lisäksi on kannettava vastuuta myös henkilöstöstä. Tasapainon etsiminen oman erityisherkkyyden kanssa toimimiseen ja sitä kautta oman rajan veto on jaksamisen avain.

”--- Esimiehenäkin erityisherkkyydessä on oikeastaan samat edut. Kun tuntee työntekijät, niin helpompaahan työkin on. Hyvin herkästi näkee, jos on jotain meneillään. Se on toisaalta se raskaskin puoli, kun kaiken näkee niin herkästi. Mutta olen itse oppinut, etten ota enää sitä kuormaa itselleni juuri ollenkaan, en alaisilta enkä asiakailta. Siihen on tullut aika selkeä raja. En ole kuitenkaan kyyninen eli tietysti asiat koskettavat ja ne voivat jäädä mieleen, mutta eivät jää vaivaamaan. Se on ollut erittäin kiva huomata, koska aiemmin en osannut lainkaan rajata, ja asiat vaivasivat paljonkin ja näin vaikuttivat jaksamiseen. Sen oppimiseen meni noin seitsemän vuotta.”
(Osallistuja A)

Työsuunnittelussa ja työnjaossa oli opeteltu ennakoimaan ylivoimaisia tilanteita esimerkiksi säätelemällä äänikuormittumistaan tai jakamalla työparille kovin liikkuvat tehtävät mahdollisuuksien mukaan. Oman työskentelyn hallintaan liittyen osallistujat kertoivat myös tauottamisen merkityksestä. Oman lounastauon huolelliseen rauhoittamiseen pyrittiin kiireenkin keskellä panostamaan. Myös pienten välitaukojen pitämistä oli opeteltu. Jotkut vastaajat olivat löytäneet myös pienet hengitys- ja meditaatioharjoitukset avukseen.

Sosiaalisten kontaktien säätely vapaa-aikana oli yksi keinojen ryhmä, joka auttoi elpymään työstä. Perheellisillä osallistujilla oma perhe sai tehokkaasti jättämään työajatukset taka-alalle. Myös muut läheiset, kuten sukulaiset ja ystävät, koettiin voimia antavina. Erityisherkkyyden tiedostamisen myötä jotkut vastaajat olivat karsineet kuormittavia ihmissuhteita pois ja solmineet antoisampia. Erityisesti toisten erityisherkkien ystävyys nähtiin arvokkaana.

Toisaalta päivittäinen oman ajan tarve oli lähes kaikilla tutkituilla erityisherkillä voimakas. Työn vastapainona runsas kotona olo koettiin tarpeellisena. Pyrittiin raivaamaan itselle paljon löysää aikaa ja olemaan täyttämättä kalenteria liikaa.

”--- Jos mahdollista omaan rauhaan hakeutuminen ja tilanteen siten nollaaminen auttaa myös saamaan asiat ja tunteet oikeille raiteilleen ja mittasuhteilleen.” (Osallistuja F)

Työstä palautumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta vapaa-aikana koettiin tärkeinä myös harrastukset ja itsehoito. Luonto koettiin monessa vastauksessa voimauttavana ympäristönä sellaisenaan tai yhdistettynä liikunta-harrastukseen. Liikunta koettiin muutoinkin hyvänä keinona nollata kehon lisäksi myös pää. Fyysinen energisyys valjastettiin henkisen väsymyksen hoitoon esimerkiksi lumitöiden, vesiliikunnan tai kuntosalitreenin muodossa. Työajatuksista auttoi irrottautumaan myös muu mieluisa tekeminen, kuten käsityöt, kulttuuri tai matkustelu. Vastauksista löytyi myös musiikin ja laulamisen keino.

”--- Herkkyyteeni lasken myös pohjattoman ajatuksien kierrättämisen, aivot vain harvoin lakkaavat kelaamasta tulevaisuutta, mennyttä, toisten tunteita, toisten ajatuksia, miksi olen tällainen, miksi tämä on näin, onko tuo nyt vihainen minulle jne. Lista on ajatuksissa loputon. Siksi musiikki on tärkeä henkireikä, kun se ohjaa ajatukset vain lauluun. Musiikki on hyvä keino nollata ajattelua ja tehdä oma aivomelu hiljaiseksi. Lauleskellessa omat ajatukset unohtuu ja pysyy pysäyttämään turhat ajatuskierteet.” (Osallistuja F)

Tunnetartuntoja karisteltiin myös ”aivottoman” toiminnan avulla. Esimerkiksi hömppäsarjan katsominen auttoi irrottautumaan työajatuksista ja muiden tunteista. Monien ilmaisujen mukaan toisaalta myös hiljainen äänimaisema koettiin hoitavana, ja se oli yksi luontoon hakeutumisen syy. Hiljaisuutta myös muissa ympäristöissä suosittiin, kuten kotona ollen televisio ja radio kiinni. Ylipäänsä omien tarpeiden tunnistamiseen ja kuunteluun sekä työajatusten tietoiseen pois-sulkemiseen pyrittiin.

Myös ekstroverttiä ja elämyshakuista erityisherkkyystyyppejä edustava osallistuja kertoi yksinäisten hetkien ja hiljaisuuden tarpeesta:

”--- Koen olevani elämyshakuinen, ekstrovertti erityisherkkä. Olen aina ollut utelias kokeilemaan uusia asioita, enkä halua urautua samoihin lenkkeilyreitteihin tai rutiineihin. Haluan kehittyä ja kokeilla

kaikenlaista. Tarvitsen kuitenkin säännöllisesti omaa aikaa, yksinäisyyttä, hiljaisuutta, rauhaa. Ajattelen paljon, liikaakin. Opettelen vasta läsnäolon taitoa, että pääkin on tässä hetkessä, ei pelkästään kroppa.” (Osallistuja E)

Säännölliset elämäntavat moni vastaaja koki kuuluvan merkittäväksi itsehoitonsa osaksi. Riittävät yöunet sekä säännölliset ravinto-, liikunta- ja ulkoilutottumukset nähtiin tärkeinä omalle hyvinvoinnille. Rentouttavina ja voimauttavina joku vastaaja koki myös hemmotteluhoidot, kuten aromaterapian ja intialaisen pää-hieronnan ja henkiset hoidot, kuten reiki- ja energiahoidon. Joogan ja mindful-nessin oli löytänyt oman hyvinvointinsa tueksi useampikin vastaaja.

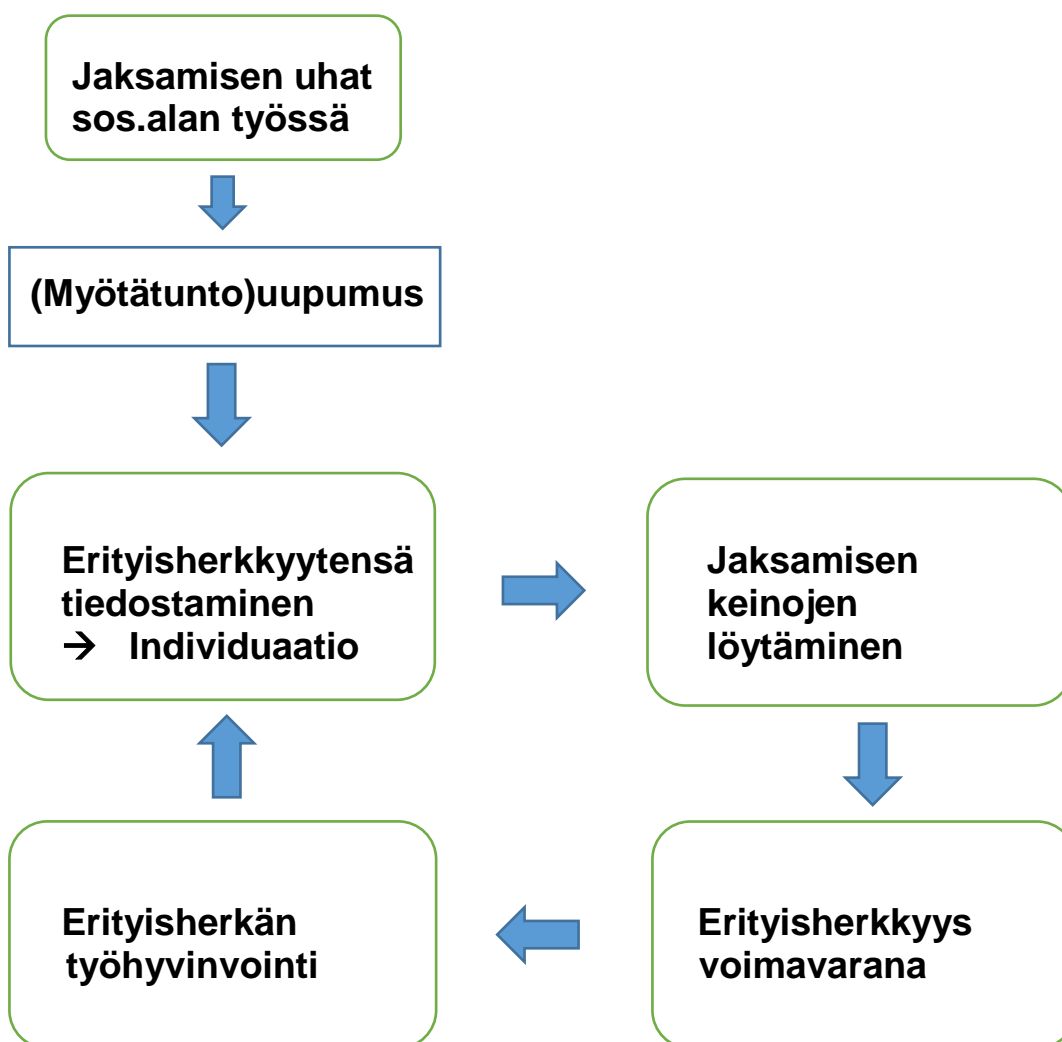
5.6 Yhteenveto tuloksista

Luokittelun kautta tehdyn sisällönanalyysin tulos tuotti neljä yhdistävää luokkaa, jotka ovat erityisherkkyytensä tiedostamisen merkitys, erityisherkkyyys voimavarana sosiaalialan työssä, erityisherkkien kuormittumisen ilmeneminen sosiaalialan työssä sekä erityisherkkien jaksamisen keinoja sosiaalialalla. Edellä kuvattujen teemojen lisäksi tarinoita vertailemalla yksilökohtaisella merkitystasolla ilmeni individuaatioprosessien erivaiheisuutta. Kuten tulosten sitaattilainauksistakin voi päätellä, osallistujat olivat työhyvinvointinsa työstämisessä hyvin eri vaiheissa. Osa vastaajista oli työssä jaksamisen haasteidensa kanssa jo pitkällä. He olivat jo löytäneet hyvän tasapainon työarkeensa. Osa koki vielä etsivänsä tasapainoa työhyvinvointiinsa.

Lisäksi ilmeni eroja erityisherkkyytensä arvostamisessa. Suurin osa vastaajista kuvasi erityisherkkyyttään lahjana, jota ei antaisi pois ja jonka sosiaalialan työhön tuomaa erityisyyttä arvostaa. Yhdessä vastauksessa erityisherkkyyttä kuitenkin verrattiin vakavaan tautiin:

”--- Vaikka olenkin erityisherkkä, se on vain yksi luonteenpiirre/ominaisuus minussa. Erityisherkkyyys on siis vain osa minua. Minä en määrittele itseäni enkä peilaa elämäni vain erityisherkkyyden kautta. Olen niin paljon muutakin. Aivan kuin syöpäsairas on muutenkin kuin syöpä.” (Osallistuja D)

Tutkimustehtävän kannalta oleelliset analyysistä nousseet pääteemat ilmentävät tutkielman yleistä merkitysverkostoa. Yksilökohtaiset tarinat kuitenkin antavat ymmärtää, että nämä pääaiheiksi nousseet teemat kytkeytyvät henkilöiden elämässä toisiinsa vaikuttaen kuvion 1 mukaisesti.



Kuvio 1. Jaksamisen uhkien, uupumuksen, erityisherkkyyden tiedostamisen, jaksamisen keinojen ja erityisherkin voimavarojen hyödyntämisen vaikutukset erityisherkin työhyvinvointiin opinnäytetyön osallistujilla.

Kuten kuviossa 1 esitetään, analyysistä nousseiden tulosten mukaan näyttää siltä, että monelle havahtuminen työhyvinvoinnistaan parempaan huolehtimiseen tapahtui sairausloman myötä. Olihan kuusi seitsemästä osallistujasta ollut viime vuosien aikana sairauslomilla väsymykseen liittyen. Väsymykseen saattoivat

kytkeytyä sisäiset ja ulkoiset uhkatekijät liittyen sosiaalialan työn ja erityis-herkkyyden yhdistelmään. Tällaisiksi tutkielmassa todettiin perfektionismi, sosiaalinen kuormitus, ylivirittyneisyys, myötätuntostressi sekä työstressi ja työuupumus.

Uupumuksesta elpymisen vaiheeseen monilla liittyi juuri erityisherkkyySPIIRTEISTÖNSÄ tunnistaminen. Koettiin, että pysähdys oli tarpeellinen ja hyödyllinen rajanvedon opettelu kannalta. Vaihtoehtona sille saatettiin nähdä jopa työpaikan vaihto. Erityisherkkyytensä tiedostaminen merkitsi itseymmärryksen, itsemyötätunnon ja itsevarmuuden lisääntymistä, havahtumista itsehoitoon sekä itsensä johtamisen helpottumista. Ominaispiirteistönsä ”löytäminen” antoi siis vahvan sykäyksen eteenpäin osallistujien yksilöitymisprosessissa, mikä puolestaan auttoi löytämään juuri itselle sopivia työssä jaksamisen keinoja.

Työssä jaksamisen välineiksi oli löydetty työnantajan ja työyhteisön tuen muotoja, konkreettisia keinoja työarjen keskelle, kontaktien aktiivinen säätely sekä harrastukset ja itsehoito. Oletettavasti teemakysymyksen muotoilun vuoksi (”Mitä jaksamisen keinoja olet löytänyt?”, liite 2) vastaukset painottuivat enemmän omiin kuin työnjohdollisiin keinoihin. Esimerkiksi työnohjausta ei vastauksissa mainittu lainkaan.

Aktiivisemmän roolin ottaminen työelämänsä hallinnassa auttoi ottamaan erityisherkkyyden vahvuudet voimavaraksi sosiaalialan asiakastyöhön. Erityisherkkyytensä huomioimisen ja arvostamisen myötä saatettiin hyödyntää entistä paremmin kohtaamisen taitoa, yksityiskohtien sekä kokonaisuuksien hahmottamista, asiakkaan puolella olemista, asiakastilanteiden ennakoimiskykyä sekä tiimityötaitoja. Analyysin perusteella tämä ketju näytti johtavan tasapinoisempaan työhyvinvointiin.

Koska otanta tässä tutkielmassa oli fenomenologiselle kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisesti pieni, ei sen tuloksista voida vetää yleispäteviä johtopäätöksiä. Näyttäisi kuitenkin siltä, että erityisherkkyytensä ”löytyminen” ja tiedostaminen sysäävät kuvion mukaisesti käyntiin positiivisen kierteen työhyvinvoinnin vahvistumiseksi. Tämä edellyttää toki myös ulkoisten työolosuhteiden eli työskentelyympäristön ja työyhteisön myötävaikutusta.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelua

Tutkielmaan osallistuneiden erityisherkkien sosiaalialan ammattilaisten aineistosta muodostuneet sisällönanalyysin tulokset ilmentävät monipuolisesti heidän EVÄS-ominaisuuksiaan eli emotionaalista reaktiokykyä, vivahteiden vaistoaamista, ärsykekuormittuvuutta ja syvällistä prosessointia (Aron 2014, 18–20.) Nämä neljä erityisherkkää kuvaavaa piirrettä tulivat esille osallistujien kertomuksissa edellä esitetyin konkreettisin tavoin käsiteltäessä sekä erityisherkkyyden tuomia vahvuuksia että haasteita sosiaalialan asiakastyössä. EVÄS-ominaisuudet ilmenivät selvästi osallistujien vastauksissa myös erityisherkkyyden ja työhyvinvoinnin tai sen heikentymisen yhteyksistä.

On yleisesti tiedossa, että diagnoosin saanti esimerkiksi piilevälle sairaudelle tai nepsy-oireyhtymälle (nepsy = neuropsykiatrinen) on suuri helpotus, kun elämää ovat pitkään vaikeuttaneet epämääräiset oireet hämmennystä aiheuttaen. Epätietoisuus päättyy, ja elämään osataan orientoitua uuden tietoisuuden valossa. Vaikka erityisherkkyyks ei ole diagnoosi vaan ominaispiirteistö, muistuttaa sen tunnistamisen vaikutus samaa prosessia. Kuten Dunderfeltkin (2011) kirjoittaa, jos yksilöllisyytensä tietoista työstämistä ei pääse tapahtumaan, yksilön vapaus ja vastuu eivät täysin toteudu, ja ihminen voi jäädä tiedostamattomien voimien ja riippuvuuksien johdattelemaksi (Dunderfelt 2011, 246).

Tämä on erityisen tärkeää erityisheikelle, joka Aronin mukaan on tavallista alttiimpi ympäristön vaikutuksille (Aron 2014, 11). Kuten nepsy-oireyhtymienkin selviämässä, on epäilemättä erityisherkkyydenkin tiedostamisella suuri merkitys, ei pelkästään individuaation, vaan koko mielenterveyden kannalta. Jo pelkkä tieto kuulumisesta 15–20 prosentin erityisherkkien joukkoon voi auttaa aiemmin kalvaneeseen erilaisuuden tunteeseen. Erityisherkkien luontainen taipumus reflektointiin on sekä tiedostamisessa että siihen liittyen individuaatiossa myös suureksi avuksi. Tämän tutkielman tulokset todistavat osaltaan tiedostamisen merkitystä: Erityisherkkyytensä tiedostaminen ja jäsentäminen antavat yksilöi-

tymiselle vahvan sykäyksen, ja henkilö orientoituu huolehtimaan itsestään ja työhyvinvoinnistaan uudella tavalla, kun on saanut piirteistölleen nimen.

Tiedostamattomina erityisherkkyyteen kuuluvat piirteet tekevät työntekijän alttiimmaksi sosiaalialan kuormitustekijöille eikä tämä silloin osaa niiltä riittävästi suojautua. Dunderfeltin mainitsema individuaation toteutumattomuus ilmenee siten, että yksilö ajelehtii ympäristön johdattamana (Dunderfelt 2011, 246). Sosiaalialan asiakastyö vaatii työntekijältä erityisesti tunnetaitoja, jotka ovat työn tärkeimpiä työkaluja. Kuormittumisesta voi seurata työssä uupuminen, erityisesti tunneperäisestä kuormittuneisuudesta myötätuntuupumus. Erityisherkkä on empaattisuutensa vuoksi tälle muita alttiimpi. Suurin osa tämän opinnäytetyön osallistujista olikin lähivuosien aikana ollut sairauslomilla työperäisistä syistä. Mahdollisesti erityisherkkyyks ja sosiaalialan työn kuormitustekijät yhdessä olivat aiheuttaneet yliviirtymistä ja myötätuntostressiä pitkäaikaisesti, jotka tutkimusten mukaankin ovat uhka työhyvinvoinnille. (Nissinen 2012, 25–26.)

Opinnäytetyössään vuonna 2014 Petteri Aarnio ja Kati Lepistö tutkivat kyselyselvityksessään muun muassa myötätuntuupumus-termin tunnettavuutta 12 sosiaalialan ammattilaisen otannassa. Termi tunnistettiin kysyttäessä suhteellisen hyvin. (Aarnio & Lepistö 2014, 37–38.) Tässä seitsemän erityisherkkän tutkielmassa osallistujat eivät kuitenkaan käyttäneet termiä oma-aloitteisesti vastauksissaan. Avoimessa teemakysymyksessä erityisherkkyyden huonojen puolien ja työn kuormitustekijöiden kokemuksista käytettiin vastauksissa sanaa ”uupumus”. Kuitenkin osallistujien kerronta henkilökohtaisista kokemuksistaan viittasi monessa tapauksessa juuri tunnekuormalähtöiseen uupumukseen.

Osallistujien uupumusaiheen käsittely myötäilee Leena Nissisen tutkimustuloksia, joiden mukaan uudehkoa myötätuntuupumus-termiä vierastetaan (Nissinen 2012, 16–18). Sitä ei vielä oma-aloitteisesti osattu tai haluttu käyttää kuvaamaan henkistä kuormittumista. Toisaalta myötätuntuupumus-termiä ei käytetty teemakysymyksissäkään, mutta tunnetartunta ja sen uhka nousivat esille monissa eri vastauskohdissa. Fenomenologia antaa jossain määrin merkitysten tulkinnallista liikkumavaraa. Koska vastauksista ilmeni työperäisiä sairauslomia lähivuosien aikana esiintyneen lähes kaikilla osallistujilla, oli uupumusta ja myötätunto-

uupumusta perusteltua käsitellä opinnäytetyössä. Teemoinahan erityisherkkiä koskettavat juuri stressialttius ja tavallista voimakkaampi myötätuntoisuus, jotka löytyivät myös analyysin tuloksina.

Monilla erityisherkkyyden löytyminen oli ajoittunut juuri jaksamattomuuden syiden pohdiskeluun. Vaikka sosiaalialan työtä pidettiin vaateliaana jaksamisen kannalta, osallistujat kokivat ihmisläheisen työn omakseen ja olivat valinneet sosiaalialan aidon kutsumuksen ajamina. Tätä nykyä he myös tunnistivat itsessään runsaasti työtään hyödyttäviä ominaisuuksia sekä pitivät erityisherkkyyttään enemmän vahvuutenaan kuin heikkoutenaan.

Kaikki osallistujat olivat löytäneet työhyvinvointinsa parantamiseen monia omia keinoja, joista osa kuului työarkeen ja osa vapaa-aikaan. Eniten vastauksissa nousi työarkeen liittyvistä suojautumisen keinoista yleisesti ”rajan veto”. Tähän liittyi työmäärän, työajan, työtehtävien ja tunnetartuntojen hallinnan keinoja. Toisena, sekä työhön että vapaa-aikaan liittyvänä jaksamisen välineenä nousi riittävän hiljaisuuden ja yksityisyyden ajan ja paikan saaminen päivittäin. Työhyvinvoinnin tasapainon kanssa oltiin eri vaiheissa, mutta valtaosa koki olevansa omien jaksamisen keinojensa sekä esimerkiksi lyhennetyn työajan ansiosta vähintäänkin matkalla kohti parempaa jaksamista. Myötätuntostressin säätelyyn liittyen osallistujien löytämissä omissa keinoissa, kuten esimerkiksi rajan vedossa, oli viitteitä Solomonin ja Beaumontin käsittelemän resilienssin vahvistamispyrkimyksistä sekä Soisalon korostamasta empatiataipumusten tarkkailusta. (Solomon 2014, 14, 25–26, Beaumont 2016, 23–26, Soisalo 2018.)

Kvalitatiiviselle tutkimukselle oli rikastuttavaa saada osallistujia hyvin erilaisilta työpaikoilta ja monien asiakasryhmien kohtaajista. Pienehköstä tutkimusotannasta huolimatta ainoastaan ikäihmiset ja maahanmuuttajat jäivät sosiaalialan pääasiakasryhmistä puuttumaan. Kaikki vastaajat olivat naisia. Olisi ollut arvokasta saada tutkielmaan osallistujiksi myös miehiä.

Tämän tutkielman työelämässä jo vuosia olleet osallistujat olivat tiedostaneet erityisherkkyytensä vasta muutama vuosi sitten. Sitä ennen kaikki osallistujat yhtä lukuun ottamatta olivat ehtineet väsyä. Koska erityisherkkyystietous median ja

koulutuksen ansiosta yhä lisääntyy, ovat nuoret sosiaalialan erityishervät työntekijät paremmassa asemassa työuupumuksen ehkäisyyn nähden kuin urallaan pitemmällä olevat. Mahdollisen varhaisemman HSP-tietoisuuden ansiosta he voivat oppia suojautumaan työssä jaksamisensa uhkilta paremmin.

Toisin kuin erityishervät ovat usein nuoruuden viallisuuden tunteessaan uskooneet, ilmentävät tämänkin tutkielman tulokset erityisherkkien sosiaalista lahjakkuutta nimenomaan kohtaamisen taitajina. Mitä pitemmällä osallistujien itsensä hyväksymisen prosessi on edennyt, sitä paremmin he myös työssään voivat hyödyntää sosiaalisia taitojaan, lisääntynyttä myötätuntotytyväisyyttä ja kykyä itsensä johtamiseen. Myös työn imun kokeminen, jonka elementit ovat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen, mahdollistunee paremmin, kun sen vastapainoksi on opittu rajan vetoa (Työterveyslaitos 2018). Tässä ilmenee elämänkaaripsykologian korostama yksilöitymisen prosessi, jossa paranevat itsetunto ja itsetuntemus vahvistavat toisiaan.

Erytyisherkkyytietouden lisääntymisen myötä erityisherkkien vahvuudet saadaan yhä paremmin koko yhteiskunnan käyttöön. Tietouden myötä myös termin turha aristokraattisuuden leima karsisee pois. Itsetunnon ja itsetuntemuksen paraneminen oman erityisherkkyyden tiedostamisen myötä vaikuttaa suoraan omaan työhyvinvointiin ja rohkeuteen tehdä työtään omalla persoonallisella tavallaan. Myös toisten ymmärrys ja arvostus erityisherkkiä kohtaan auttavat erityisherkkiä kukoistamaan ja ammentamaan lahjoistaan yhteiseksi hyväksi, niin asiakkaiden kohtaajina kuin työtovereinakin.

6.2 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointia

Tutkimuksen eettisyyden perusedellytys on tutkimusluvan pyytäminen osallistujien välittäjältä. Tässä työssä valtaosaan osallistujista saatiin kontakti käyttämällä apuna toimeksiantajan, HSP – Suomen erityishervät -yhdistyksen, sähköpostiosoiterekisteriä. Toimeksiantajan allekirjoittama tutkimuslupahakemus on liitteessä 5.

Ihmistieteissä joudutaan eettisten kysymysten eteen tutkimuksen joka vaiheessa, myös silloin, kun ihmisiä ei välttämättä tavata kasvoista kasvoihin, vaan tutkimus tehdään dokumenttiaineiston varassa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 19.) Sekä teemahaastattelun eri vaiheissa että kirjoitusten käsittelyssä pyrittiin noudattamaan eettisesti kestäviä ja laadukkaita käytäntöjä.

Koska haastatteluja oli seitsemän aineistolähteen joukossa vain yksi, siitä nostetut sitaattilainaukset muutettiin litteroidusta puhekielisestä alkuperäisasustaan yleiskielisiksi. Näin saatiin häivytettyä paikallismurre ja turvattua haastattelun osallistujan anonymiteettiä. Muutoksessa pyrittiin tarkasti jäljittelemään alkuperäisilmaisun merkityksiä, ja tässä onnistuminen varmistettiin kyseiseltä osallistujalta. Kun työ on valmistunut ja hyväksytty, tuhoetaan haastattelutallenne sekä kirjalliset tutkimuslähdeaineistot kaikissa muodoissaan.

Kirjoittamisvaihtoehdon antaminen haastattelun vaihtoehdoksi mahdollisti osallistumisen mistä päin Suomea tahansa, eikä esimerkiksi herkkyyteen mahdollisesti liittyvä jännitys haastatteluun osallistumisesta koitunut esteeksi. Kirjoitettu teksti sekä tallennettu ja litteroitu puhe muodostivat vahvistettavat todisteet osallistujien sen hetkistä ajatuksista ja kokemuksista. Sitaattilainaukset tulosten käsittelyn osassa tuovat tutkielmaan autenttisuutta ja luotettavuutta.

Triangulaatiota pidetään yhtenä tutkimuksen validiteetti- eli pätevyyskriteerinä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 166). Tässä työssä toteutui lähdetriangulaatio osallistujajoukon heterogeenisyytenä, sillä edustettuina oli henkilöstöä hyvin monipuolisesti sosiaalialan kentältä ja alueellisesti eri puolilta maata. Lisäksi oli arvokasta saada aiheesta tietoa sekä haastattelulla että kirjoitelmilla. Koska tämä tutkielma ei sisältänyt erityisesti havainnointia, kvalitatiivisessa tutkimuksessa arvostettava moniaistimuksellisuus jäi vähemmälle painoarvolle.

Laadukkaassa ja luotettavassa tutkimuksessa toteutuu tutkijan objektiivisuus ja puolueettomuus havaintoja ja tulkintoja tehdessään. Tutkijan oman taustan vaikutus näin minimoidaan, vaikkakaan sitä ei lähtökohtaisesti kvalitatiivisessa tutkimuksessa kokonaan voida poistaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Tässä työssä niin sanottua esteettistä etäisyyttä pyrittiin toteuttamaan ottamalla sopiva

rooli tutkijana, havainnoitsijana ja osallistujana tarvittaessa sulkeistamalla ja kyseenalaistamalla oma esiyymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. Lähtökohtaisesti kuitenkin etenkin fenomenologis-hermeneuttisen tieteenperinnön mukaisessa lähestymistavassa tutkija itse kuuluu vahvasti mukaan tutkimusprosessiin.

Opinnäytetyö tehtiin suunnitelmiseen vuoden sisällä, joten mitään sen työvaihetta ei voi pitää vanhentuneena. Myös kirjallisuuden ja verkon lähteistä suurin osa edustaa suhteellisen uutta, viime vuosina tuotettua tietoa. Lopussa esitellään myös parhaillaan meneillään olevia tutkimuksia. Alueellisesti lähteistö kattaa myös Euroopan ja Yhdysvaltojen tietoaineistoa.

Kvalitatiivinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi pyrittiin toteuttamaan tarkasti loogista luokittelua noudattaen, ja analyysin yleinen kulku esitetään raportissa (liite 3) kuten myös yhden yhdistävän teeman muodostuminen (liite 4). Tulostenvedossa selvitetään nousseiden teemojen suhdetta toisiinsa myös merkitysverkoston yksilötaso huomioiden. Pienehkön otannan kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan voida tehdä aiheesta laajoja yleistyksiä, vaan saadut vastaukset tutkimustehtäviin perustuvat osallistujien subjektiivisiin kokemuksiin.

6.3 Arviointia prosessista ja jatkotutkimusmahdollisuuksista

Tutkimusaineistoksi saatiin yksi haastattelu ja kuusi kirjoitelmaa. Introverteille ja erityisherkillä suunnatulla sivustolla Jenn Granneman kirjoittaa suullisen ja kirjallisen ilmaisun eroista. Introverttien tiedetään pitävän kirjoittamisesta, mikä tutkimusten mukaan johtuu siitä, että kirjoittamisessa aivot käyttävät eri reittejä kuin puhumisessa. Introverteilla nämä reitit toimivat sujuvammin. (Granneman 2018.). Näin ollen ei ollut yllätys, että erityisherkit, joista keskimäärin 70 prosenttia on introverteja, valitsivat tässä tutkielmassa vaihtoehdoista mieluummin kirjallisen vastaamistavan kuin haastattelun.

Sekä haastattelu- että kirjoitelma-aineisto osoittivat osallistujien syvällistä paneutumista asiaan ja analyttistä reflektointikykyä. Eri tavoilla saadut aineistot kuitenkin erosivat hieman toisistaan. Haastatteluaineisto syntyi vuorovaikutuksellisen

dialogin seurauksena ja oli näin ollen kirjoituksia moniulotteisempi. Kirjoitukset olivat luonnollisesti puhetta tiiviimpiä ilmaisultaan, ja niiden käsittelyä helpotti literointivaiheen pois jääminen.

Teemakysymysten järjestykseen (liite 2) olisi tehty seuraaviin haastatteluihin muutos, mikäli haastattelua olisi menetelmänä toistettu. Vaikka ainoaksi jääneessä haastattelussa ei ilmennyt ongelmia, oivallettiin sen jälkeen, että olisi ollut osallistujan kannalta varmaankin mukavampaa aloittaa neutraalimmalla aiheella työolosuhteista ja ottaa henkilökohtaisempi erityisherkkyyden kokemus puheeksi vasta seuraavaksi.

Tutkijan oman erityisherkkyyden vaikutusta tuloksiin yritettiin minimoida. Toisaalta se osittain ohjasi koko aiheen äärelle, ja ilmiöstä ennestään ollut tietämys auttoi suuntaamaan kysymyksiä merkityksellisiksi. Tutkimuksen kannalta siitä tuntui olevan selkeästi enemmän hyötyä kuin haittaa. On ollut hienoa saada antaa oma pieni panoksensa tietouden edistämiseksi erityisherkkistä sosiaalialalla. Osallistujat olivat ilahuneita aiheen esille ottamisesta ja kokivat sen tärkeäksi.

Tutkielman johtopäätösten perusteella on selvää, että erityisherkkien hyvinvointia vaativalla sosiaalialan työkentällä on syytä vaalia. Vaikka he eivät herkästi pidä itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan meteliä, heillä on kohtaamisen taitojensa vuoksi paljon annettavaa sosiaalialan paineiselle maailmalle. He tarvitsevat kuitenkin omien jaksamisen työkalujensa lisäksi myös työyhteisön ja työnjohdon tukea.

Olisi mielenkiintoista saada myös kvantitatiivinen tutkimus erityisherkkien jakautumisesta eri aloille. Mutta koska stressialttiimpia erityisherkkiä toimii sosiaalialalla oletettavasti kuitenkin jopa yleistä keskiarvoa eli 15–20 prosenttia enemmän, soisi auttamisammattilaisten esimiesten yhä enenevässä määrin kiinnittävän huomiota alan stressitekijöihin ja etsivän keinoja niiden vähentämiseksi. Aihetta tulisi näin ollen pitää esillä henkilöstöhallinnollisessa koulutuksessa.

Suomessa esimerkiksi sosiaali- ja terveyshallintotieteiden dosentti Seija Ollila valmistelee parhaillaan laajaa tutkimusta erityisherkkien kokemuksista työyhteisöjen ja esimiesten erityisherkkyyden huomioinnista työpaikoilla Suomen erityisherkkien yhdistyksen jäsenistön avulla. (HSP – Suomen erityisherkit ry 2018, jäsenkirje 7/2018.) Esimiestason tuki erityisherkkien työhyvinvointiin luonnollisesti edellyttää erityisherkin työntekijän tunnistamista. Voisikin olla hyödyllistä edistää avointa informointia ja tutkia erityisherkkyydestään kertomisen vaikutuksia työyhteisössä. Erityisherkkyydestä tiedämyksen edelleen lisääntyessä termiin liittyvä leima häviää, jolloin erityisherkkien on yhä helpompaa ”tulla kaapista” ja tällöin myös työyhteisö saa mahdollisuuden huomioida asia. Työn johto voisi jopa hyödyntää erityisherkkien ”tuntosarvia” työyhteisön hyvinvoinnin ja muiden työolosuhteiden indikaattoreina. Työterveyshuollon toimivuus myös mielenterveyden osalta on niin ikään syytä olla ajan tasalla.

Vuonna 2018 erityisherkkyyden työelämässä on Suomen HSP-yhdistyksen asiantuntijaneelin kahdesta konkreettisesta keskittymisteemasta toinen toisen ollessa hyvinvoinnin ja elämän laadun edistäminen. Työelämään liittyen yhdistyksen avulla meneillään Suomessa on maailmanlaajuiseen tutkimukseen linkittyvä hollantilaisen erityisherkkyydäntutkija Esther Bergsman laaja kyselytutkimus erityisherkkien työhyvinvoinnista. Se on aiemmin toteutettu myös Hollannissa, Espanjassa ja Argentiinassa. (HSP – Suomen erityisherkit ry 2018b.) Kysely tehtiin keväällä 2018, ja tulokset ovat valmisteilla. Tutkimuksella pyritään saamaan tarkkaa tietoa erityisherkkyyden vaikutuksista työntekoon, jotta heidän erityisominaisuuksiaan osattaisiin työpaikoilla tulevaisuudessa paremmin huomioida.

Erityisherkkien työhyvinvointiin liittyvä tutkimus on viime vuosina lisääntynyt myös Suomessa ja muissa Pohjoismaissa. Suomessa tutkimuksia keskitetysti seuraa ja koordinoi HSP – Suomen erityisherkit ry. Tämä opinnäytetyö erityisherkkien sosiaalialan työntekijöiden työhyvinvointiin liittyen linkittyy luontevaksi osaksi yhdistyksen kokoamia opinnäytetöitä ja tutkimuksia.

Tutkimuksen ja yleisen tiedon erityisherkkyydestä lisääntyessä myös väärinkäsitykset ja ennakkoluulot vähitellen häviävät. Näin erityisherkkien työhyvinvoinnin tasapaino voi löytyä toisten tukemana nopeammin, ja heidän resurssinsa

pääsevät paremmin kukoistamaan auttamisammattissa – työssä, jossa he ovat parhaimmillaan.

Lähteet

- Aarnio, P. & Lepistö, K. 2014. ”Myötätuntuupumisen riski on aina olemassa kun tehdään sydämellä”. Työntekijöiden jaksaminen sosiaalialalla. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/78671/lepisto_kati_aarnio_petteri.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 27.4.2018.
- Anttila, P. 2014. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Metodix. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#7.3.1%20Laadullinen%20tutkimusote>. 4.6.2018.
- Aron, E. N. & Aron, A. 1997. Sensory Processing Sensitivity and Its Relation to Introversiveness and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (2), 345–368. <https://www.scribd.com/document/363746553/JPSP-Aron-and-Aron-97-Sensitivity-vs-I-and-N-pdf>. 22.4.2018.
- Aron, E. N. 2014. HSP – Eriyisherkkä ihminen. Suom. S. Linteri. 6. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Beaumont, E., 2016. Building Resilience by Cultivating Compassion. *Healthcare Counselling and Psychotherapy Journal*. July, 22–27. https://www.researchgate.net/publication/304743325_Building_resilience_by_cultivating_compassion. 22.4.2018.
- Cooper, T. 2014. The Integral Being: A Qualitative Investigation of Highly Sensitive Persons and Temperament-Appropriate Careers. California Institute of Integral Studies. Doctoral Thesis. https://www.academia.edu/6810668/The_Integral_Being_A_Qualitative_Investigation_of_Highly_Sensitive_Persons_and_Temperament_Appropriate_Careers. 22.4.2018.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiinseen kehitykseen. 14. uudistettu painos. Helsinki: Wsoypro Oy.
- Duodecim – Terveyskirjasto 2018. Työuupumus (burnout). http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681. 28.9.2018.
- Eriyisherkkä elämää. 2018a. Eriyisherkkyyys. <http://www.hspelamaa.net/erityisherkkyyys>. 31.5.2018.
- Eriyisherkkä elämää. 2018b. Kuormittumisalttius ja stressiperäiset sairaudet. <http://www.hspelamaa.net/kuormittumisalttius-ja-stressi>. 29.4.2018.
- Eriyisherkkä elämää. 2018c. Prosessoinnista ja huolehtimisesta. <http://www.hspelamaa.net/prosessoinnista>. 29.4.2018.
- Eriyisherkkä elämää. 2018d. Quest post by Dr. Tracy Cooper: The Sensation Seeking Highly Sensitive Person. <http://www.hspelamaa.net/muistiinpanot-tracy-cooper-hss>. 16.10.2018.
- Granneman, J. 2018. Why is Writing Easier for Introverts than Speaking? Here’s the Science. <https://introvertdear.com/news/introverts-words-hard-science/>. 11.9.2018.
- Heiskanen, H. 2018. Eriyisherkkyytesti. <https://heliheiskanen.fi/test/herkkyytesti/>. 14.5.2018.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.

- HSP – Suomen erityisherät ry. 2018a. Erityisherkyys. <https://www.erityisherkat.fi/>. 24.4.2018.
- HSP – Suomen erityisherät ry. 2018b. Erityisherkyys työelämässä – kyselytutkimus. <https://www.erityisherkat.fi/ajankohtaista/erityisherkyys-tyoelamassa-kyse/>. 2.5.2018.
- HSP – Suomen erityisherät ry 2018. Jäsenkirje 7/2018.
- KvaliMOTV. 2016a. Aineiston määrä ja tutkittavat. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2.html. 6.10.2018.
- KvaliMOTV. 2016b. Sisällönanalyysi. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html. 24.4.2018.
- Laaksonen, H. & Ollila, S. 2017. Lähijohtamisen perusteet terveydenhuollossa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Lehtomaa, M. 2009. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. 3. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163–194.
- Leinonen, J. 2011. Elämänmuutos biografisen oppimisen mahdollisuutena refleksiivisessä modernissa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37292/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201202011106.pdf>. 16.10.2018.
- Leskinen, M. & Ranne, M. 2016. Herkkyys voimavaraksi yhdistyksen tuella. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/111674/Leskinen_Ranne.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 3.4.2018.
- Manninen, S.-S. 1999. Outolintu, erilainen. Tutkimusraportti yliherkästä väriihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Mattila, K.-P. 2010. Asiakkaana ihminen. Työnä huolenpito ja auttaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2016. Kohti yhdessä tekemisen kulttuuria. Helsinki: Draamatyö.
- Nissinen, L. 2012. Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntouppuminen? Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Nurhonen, P. 2018. Psykoterapian perusvalmiudet -koulutus. Suomen Psykologinen Instituutti. 8.6.2018. Joensuu.
- Paanasalo, M. 2017. ”Vihdoinkin tälle tavalleni olla ihminen on nimi”. Erityisherkyys yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101291/GRADU-1496238768.pdf?sequence=1>. 22.4.2018.
- Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. 3. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.
- Saarinen, A., Blomberg, H. & Kroll, C. 2014. Liikaa vaadittu? Sosiaalityöntekijöiden kokemukset työnsä kuormittavuudesta ja ristiriitaisuudesta Pohjoismaissa. Yhteiskuntapolitiikka 77 (4), 403–418. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102992/saarinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 30.5.2018.

- Sangster, M.-D. 2012. An fMRI Study of Sensory Processing Sensitivity. *Crossroads. An Undergraduate Research Journal of the Monmouth University Honors School*. New Jersey: Monmouth University. 136–174. [http://cms.monmouth.edu/uploadedFiles/Academics/Schools/Honors_School/Crossroads2012.pdf#page=142136–174](http://cms.monmouth.edu/uploadedFiles/Academics/Schools/Honors_School/Crossroads2012.pdf#page=142136-174). 22.4.2018.
- Satri, J. 2014. *Sisäinen lepatus. Herkän ihmisen tietokirja*. Helsinki: Basam Books.
- Soisalo, R. 2018. Auttajan ammattitauti on myötätuntouupumus. Suomen psykologinen instituutti. Blogi 5.10.2018. <https://psyk.fi/auttajan-ammattitauti-on-myoatatuntouupumus/>. 5.10.2018.
- Solomon, J. 2014. Nurses' Coping Strategies with Compassion Fatigue. Literature Review. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Degree Programme in Nursing, Social Services, Health and Sports. Bachelor's Thesis. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80027/Joseph_Solomon_B-Thesis_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 22.4.2018.
- Stamm, B. H. 2006. Ammatillinen elämänlaatuasteikko. Myötätuntotytytyväisyys ja uupumusmittari. Suom. H. Palmunen & T. Ruuska. 4. uud. versio. http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_vIV_Finnish_1viivoilla.pdf. 4.9.2018.
- TTT – Työ terveys turvallisuus. 2017. Toisiko mindfulness mielenrauhaa töihin? (2) 30–32.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uud. painos. Helsinki: Tammi.
- Työterveyslaitos. 2018. Työn imu. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/>. 31.5.2018.

Kutsu osallistujaksi tutkimukseen julkaistavaksi HSP-yhdistyksen toukokuun 2018 sähköiseen jäsenkirjeeseen:

Sosiaalialan asiakastyössä työskentelevä erityisherkkä, osallistu työhyvinvointitutkimukseen!

Olen Mona Hormia, Joensuussa sijaitsevan Karelia-ammattikorkeakoulun loppuvaiheen sosionomiopiskelija. Jos olet asiakastyössä toimiva sosiaalialan ammattilainen ja erityisherkkä, tule mukaan tutkimukseeni erityisherkkyyden hyötyjen ja uhkien kokemuksistasi työhyvinvointiin liittyen. Kokemuksistasi pääset kertomaan joko haastattelussa (tapaamalla tai Skype-yhteydellä) tai kirjoittamalla, toiveesi mukaan.

Haastattelussa tai kirjoituksessa saat pohtia kokemuksiasi HSP-ominaisuuksiesi hyödyistä asiakaskohtaamisissa, esimerkiksi empatiasta kuin myös kokemuksiasi työhyvinvointisi uhkista, kuten esimerkiksi myötätuntostressistä ja –uupumuksesta sekä työn imusta ja ilmapiirin merkityksestä. Keskustelemme myös mahdollisesti havaitsemistasi keinoista suojautua työhyvinvointisi uhkilta. Osallistujien nimet eivät tule julki. Tarkoituksenani on syksyn 2018 aikana tehdä kvalitatiivisesta aineistosta tutkimusanalyysi ja sosionomin opinnäytetyö. Tarkempaa sopimista varten otathan yhteyttä osoitteessa mona.hormia@edu.karelia.fi.

Haastattelurunko / kirjoituksen aiheet:

Taustatiedot: Sukupuoli, ikä, koulutus ja ammattinimike?

1. Teema: Erityisherkkyyden kokemus

- Miten erityisherkkyyden juuri sinussa ilmenee?
- Milloin ”löysit” erityisherkkyytesi?
- Miten erityisherkkyytesi ”löytyminen” vaikutti elämääsi?

2. Teema: Työolosuhteet

- Mikä on työnkuvasi ja asiakasryhmäsi?
- Mikä sai sinut aikanaan valitsemaan alasi?

3. Teema: Erityisherkkyyden kokemus työssä

- Miten kuvailisit erityisherkkyytesi merkitystä työssäsi?
- Miten erityisherkkyyden auttaa sinua työssäsi?
- Mitä kuormitustekijöitä koet työssäsi?
- Oletko ollut uupumuksen vuoksi sairauslomalla?

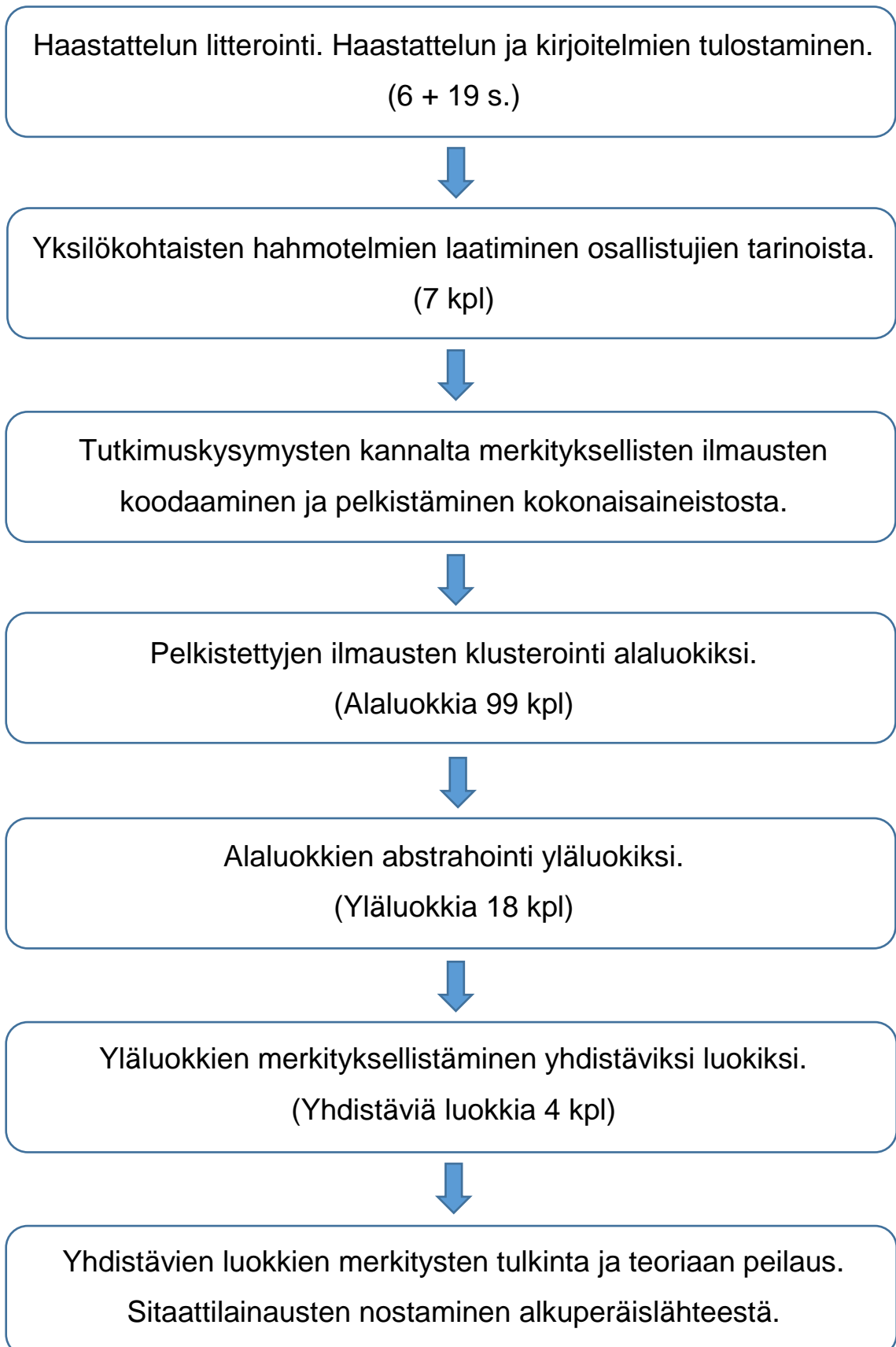
4. Teema: Jaksamisen keinoja

- Mitä jaksamisen keinoja olet löytänyt?

5. Teema: Muuta

- Mitä muuta haluat aiheesta sanoa?

Analyysipolku



Taulukko: Yhden yhdistävän luokan muodostuminen (Eriyisherkkyytensä tiedostamisen merkitys) esimerkkinä analyysin luokittelusta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Testi kysyy oikeita asioita.	lhastus ja ahaa-elämys	Itseymmärryksen lisääntyminen	Eriyisherkkyytensä tiedostamisen merkitys
Tuntemuksille nimen löytyminen on ollut helpottavaa.	Huojentuneisuus		
Antoi helpotuksen ulkopuolisuuden tunteelle.	Viallisuuden tunteen häviäminen		
Sai luvan olla sellainen kuin on.	Luvan saanti erilaisuudelleen	Itsemyötätunnon lisääntyminen	
Tunnustaa itsensä hyväksi näin ja näine erilaisine vahvuuksineen.	Riittävyden tunteen lisääntyminen		
Ei enää mieti, miksi muita eivät kuormita asiat niin kuin itseä.	Vertailun loppuminen		
Ei syyllistä enää itseään.	Armollisuus itseä kohtaan	Itsevarmuuden lisääntyminen	
Ei tarvitse enää ajatella olevansa liian herkkä.	Itsensä hyväksyminen		
Omat ajatukset ovat oikein.	Oikeutuksen saaminen luonteelleen		
Toiset eivät ehkä pysty tuntemaan samalla tavalla asioita.	Epäherkempiä kohtaan ymmärryksen lisääntyminen		
Tekemiseen on tullut rauha.	Sisäinen rauha ja kärsivällisyys		
Ei ota enää kuormaa toisilta.	Omien rajojen asettaminen	Itsensä johtamiseen ja itsehoitoon havahtuminen	
Oppi ennalta huomioidaan herkkyytensä.	Ennakointi		



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

(käytetään, kun tutkimusta/kyselyä tehdään Karelia-amk:n ulkopuoliselle taholle)

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Erityisherkkien sosiaalialan ammattilaisten kokemuksia työhyvinvoinnistaan ja sen uhkista

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö: HSP – Suomen erityisherkit ry / Karelia-ammattikorkeakoulu

Tutkimuksen:

a) kohde/kohdejoukko: **Erityisherkit sosiaalialan ammattilaiset**

b) aineiston keruumenetelmä: **Haastattelu- tai kirjoituspyynnöt HSP-yhdistyksen jäsenkirjeen ja Facebook-sivujen kautta**

c) aineiston keruun ajankohta: **Kesäkuu–syyskuu 2018**

Opinnäytetyön tekijä/t:

Mona Hormia, sosionomiopiskelija

Opinnäytetyön ohjaaja/t:

Tommi Kinnunen, lehtori ja Piia Kauhanen, lehtori

Työelämäohjaaja:

Hannu Sirkkilä, yhdistyksen varapuheenjohtaja

9.6.2018

Mona Hormia

MONA HORMIA

Piia Kauhanen

Hannu Sirkkilä

Hannu Sirkkilä

LIITTEET: - tutkimussuunnitelma
- toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) HSP - Suomen erityisherkit ry Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Varapuheenjohtaja Hannu Sirkkilä, 050 587 9697, info@erityisherkit.fi	
	Työn aihe Erityisherkkien sosiaalialan ammattilaisten kokemuksia työhyvinvoinnistaan ja sen uhkista	
Tekijä	Nimi Mona Hormia	Opiskelijanumero 1600110
	Katuosoite Kiulutie 3 E 28	Postinumero Postitoimipaikka 80140 Joensuu
	Puhelin 044 338 6966	Sähköpostiosoite mona.hormia@edu.karelia.fi
	Suorittava tutkinto Sosionomi	Ryhmätunnus STSAK16A
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Tommi Kinnunen ja Piia Kauhanen	Tehtävänimike Lehtoreita
	Toimipaikka ja osoite Karelia-ammattikorkeakoulu, Tikkarinne 9, 80200 Joensuu	
	Puhelin 050 406 8718 ja 050 435 3142	Sähköpostiosoite etunimi.sukunimi@karelia.fi
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan	Opinnäytetyön tekijä saa käyttää tutkittavien etsinnässä mediana yhdistyksen jäsenkirjettä ja suljettua Facebook-ryhmää.	
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tullessiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	<i>Jukka Järvi, 7.6.2018</i>	<i>Heikki...</i>
Tekijä	<i>Joensuu 5.6.2018</i>	<i>Mona Hormia</i>
Karelia-amk	<i>Joensuu 4.6.2018</i>	<i>Piia Kauhanen</i>