

ERITYISHERKKYYS TYÖELÄMÄSSÄ

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

KÄLKÄINEN HANNELE
LESKELÄ EILA

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutus, KA71S17S
Sosionomi

2020

Tekijä Hannele Kälkäinen, Eija Leskelä
Vuosi 2020
Ohjaajat Voitto Kuosmanen, Timo Marttala
Työn nimi Eryysherkkyyks työelämässä, Narratiivinen Kirjallisuuskatsaus
Sivu- ja liitesivumäärä 72

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli nostaa esille erityysherkkyyttä käsitteenä sekä sen erottamiseksi yleisemmin tunnetusta herkkä käsitteestä. Aihe on ajan-kohtainen ja julkisuudessa monenlaisia tunteita herättävä asia. Eryysherkkyyks ei ole saanut virallista lääketieteessä hyväksyttävää diagnoosia. Tutkimuskysymykset olivat: Millaisena erityysherkkyyks näyttäytyy eri hyvinvoinnin osa-alueilla ja miten sitä tulisi huomioida työelämässä?

Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena käyttäen kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Työn vaiheita olivat tutkimuskysymysten muodostaminen, tiedon hakeminen ja läpikäyminen sekä tulosten esittäminen. Haimme tutkimusaineistoa kirjaston hakukoneella ja kirjaston asiantuntijoiden opastamana, HSP Suomen erityysherkkät RY internet sivulta sekä google hakukoneen avulla. Poissulkukriteerinä oli englanninkielisen materiaalin rajaus. Kirjallisuuskatsaus koostui sähköisesti materiaalista sekä kirjallisista julkaisuista.

Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella erityysherkkien on tärkeämpää huolehtia kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan verrattuna ei erityysherkkiin ihmisiin. Eryysherkkän ihmisen kohdalla itsensä kuuntelemisen taito sekä terveiden rajojen asettaminen suhteessa elinympäristöönsä on yksi merkittävästä tekijöistä hyvinvoinnin kannalta. Eriytyysherkkyyks työelämässä ilmenee empaattisena kuuntelijana, tunnollisena suorittajana sekä palavana auttamisen haluna. Toisaalta taas se ilmenee helposti työuupumisena ja vääränlaisessa työyhteisössä hankalana työyhteisönjäsenenä. Jatkotutkimusta olisi hyvä jatkaa esimerkiksi erityysherkkille tehtyjen haastattelujen tai kyselyjen muodossa.

Avainsanat hyvinvointi, erityysherkkyyks, työelämä

Author Hannele Kälkäinen, Eila Leskelä

Year 2020

Supervisors Voitto Kuosmanen, Timo Marttala

Subject of thesis High sensitivity in Working Life, Narrative Literature Overview

Number of pages 72

The goal of this thesis was to raise concept of high sensitivity and its separation from commonly known concept of sensitivity. The topic is current and it arouses a wide range of emotions in public. High sensitivity has not received an official, medically approved diagnosis. The research questions were: How high sensitivity appears in different areas of wellbeing and how it should be noted in working life?

The research was conducted as a narrative literature overview using qualitative method. The Research phases were forming the research questions, retrieval and processing the information and presenting the results. The research material was found with the help of the library search engine and library specialists, the Hsp Suomen erityisherkit ry. and by using Google search. English material was excluded. Literature overview was based on electronic materials and literature publications.

As a result, highly sensitive persons have to take care of their comprehensive wellbeing more compared to less sensitive persons. The skill to listen yourself and set healthy boundaries related to the environment is one of the key factors for a highly sensitive person wellbeing. Highly sensitive in working life appears an emphatic listener, conscientious performer as well as an ardent desire to help. On the other hand, it easily appears as work-related burnout and in the wrong kind of work community it may appear as a challenging employee. A good way for conducting additional research related to this topic would be by carrying out interviews and questionnaires for the highly sensitive persons.

Keywords wellbeing, high sensitivity, working life

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	6
2. ERITYISHERKKÄ AIKUINEN	9
2.1 Herkkydestä erityisherkkyyteen	9
2.2 Erityisherjän määritelmä	13
2.3 Erityisherjän persoonallisuuspiirteet	17
3. OPINNÄYTETYÖN VALINNAT	21
3.1 Tutkimusmenetelmän valinta	21
3.2 Aineiston valinta ja tiedon haku	22
3.3 Aineiston Analyysi	23
4. ERITYISHERKKYYS JA HYVINVOINTI	24
4.1 Hyvinvoinnin määritelmä	24
4.2 Uni ja lepo	25
4.3 Ravitseminen	26
4.4 Liikunta	28
4.5 Henkisyys	29
5. ERITYISHERKKIEN IHMISSUHTEET	31
5.1 Introvertti ja ekstrovertti	31
5.2 Suojakuori	32
5.3 Roolit	34
5.4 Rajat	35
5.5 Esimerkkitapaus	35
5.6 Eläytyminen	37
5.7 Ryhmässä toimiminen	38
6. ERITYISHERKKÄ TYÖELÄMÄSSÄ	41
6.1 Työelämän vaatimukset	41
6.2 Työn sisältö ja vaikuttavuus	43
6.3 Erityisherjän työ sosiaalialalla	45
6.4 Voimaantumisen- ja muutokset sosiaalialan työssä	48
6.5 Vireystaso	50

6.5 Stressi.....	52
6.6 Ylikuormittuminen	53
6.7 Työuupumus.....	55
6.8 Uupumisen ehkäisy	57
6.9 Keinoja työelämässä jaksamiseen.....	60
7. POHDINTA	65
8. LÄHTEET	69

1. JOHDANTO

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi erityisherkkyyden työelämässä, sen ajankohtaisuuden vuoksi. Olemme lähellä valmistumista ja huolenamme on työssä jaksaminen muutospaineisilla sosionomin työkentillä. Työssä uupuminen on jokaisen meistä huulilla enemmän ja vähemmän. Uupumisesta puhutaan sosiaalisessa mediassa ja se koskettaa jokaista ihmistä, ellei henkilökohtaisella tasolla niin välillisesti. Uskomme jokaisen meistä tuntevan ihmisen, joka on kamppailut tai kamppailee tälläkin hetkellä työssä jaksamisen kanssa. Pohdimme sitä, kuinka monen työssä uupumisen takana on erityisherkkyyden tai osasyynä uupumiselle. Tunnistetaanko ja tunnustetaanko ylipäänsä erityisherkkyyttä ja miten monin eri tavoin ihminen saattaa elää koko elämänkaaren tietämättä olevansa erityisherkkä ja näin ollen on ehkä joutunut kamppailemaan asian kanssa monessa tilanteessa elämän aikana työelämässä.

Toinen opinnäytetyön tekijöistä on erityisherkkä ja varsinkin hänellä on huolena ja haasteena työssä jaksaminen valmistumisen jälkeen. Erityisherkkyydestä äänen puhuminen yksityisessä elämässä on hänellä nostanut pinnalle häpeän tunteita hänessä itsessään ja ihmisissä, jotka ovat uskaltaneet puhumaan siitä, että ovat myöskin erityisherkkiä. Sosiaalialalla työtä tekevät ihmiset ovat kertoneet, että sitä kenties salataan työpaikalla ja erityisherkkyydestä ei haluta tai uskalleta puhua ääneen tai aiheita ei oteta esille. Etukäteen ei voi kukaan tietää miten siihen suhtaudutaan, jos kerrot olevasi erityisherkkä. Varsinkin työyhteisössä ei ole aina etukäteen tietoa siitä mitä tarkoitetaan erityisherkkyydellä, koska helposti se sekoitetaan yleisesti tunnettuun herkkyyteen. Herkkyyden taas on piirre ihmisessä, joka koskettaa tavalla tai toisella meistä jokaista.

Opinnäytetyön avulla tuomme esille erityisherkkyyttä työelämässä työntekijän näkökulmasta ja näin nostamme tärkeäksi katsomaamme aiheita pinnalle. Työmme auttaa ymmärtämään, että erityisherkkyyden on asia jota ei saisi hävetä eikä piilotella, vaan olla ylpeä siitä. Löytäen siitä vahvuuksia, joita on mahdollista käyttää työelämässä hyödyksi. Samoin löytämään keinoja henkilökohtaiseen kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnista huolehtimiseen, joka on tärkeää meistä jokaiselle, mutta merkitykseltään korostuu erityisherkkien ihmisten kohdalla.

Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä rohkeutta ottaa esille erityisherkkyyttä työyhteisöissä lisätä ymmärrystä, ja näin ollen siitä johtuvaa uupumista ja kuormittumista työelämässä voitaisiin vähentää. Erityisherkkään työyhteisön jäsenelle se avautuisi mahdollisuutena antaa tietoa asiasta eteenpäin. Erityisherkkyyttä liitetään kuuluvaksi lasten maailmaan ja siellä se helpommin tunnustetaan ja tunnustetaan mutta erheellisesti voidaan ajatella sen katoavan aikuiseksi kasvamisen myötä. Erityisherkkyyttä on osa ihmistä läpi koko elämänkaaren, eikä se häviä iän myötä pois. Jokainen erityisherkkä ihminen kokee oman herkkyytensä yksilöllisellä tavalla monista eri syistä johtuen. Olemassa on kaikkia erityisherkkiä yhdistäviä piirteitä, mutta jokaisella on siitä oma yksilöllinen kokemuspohjansa.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada vastauksia erityisherkkyyden ilmenemisestä työelämässä työntekijän näkökulmasta sekä keinoja, joiden avulla erityisherkkyyden voi nähdä voimavarana. Työmme on narratiivinen kirjallisuuskatsaus erityisherkkyydestä työelämässä ja hyvinvoinnin eri osa-alueiden vaikutuksesta erityisherkkiin. Erityisherkkyyttä on tuotu esille varhaiskasvatuksessa ja lasten maailmassa niin kutsuttuna "tautina". Aikuisen erityisherkkyyttä termi on "sivutettu" tai sitä ei ole tiedostettu eli uskallettu tuoda esille mm. työelämässä. Usein on ajateltu, että ihminen on herkkä, mutta ei sitä, että hän saattaa olla erityisherkkä.

Työmme tutkimuskysymykset ovat:

Millaisena erityisherkkyyttä näyttäytyy eri hyvinvoinnin osa-alueilla ja miten sitä tulisi huomioida työelämässä?

Opinnäytetyöllä haluamme lisätä ymmärrystä, kuinka erityisherkkyydestä voidaan puhua työyhteisössä. Miten erityisherkkä ihminen selviytyy työelämässä ja millä keinoilla voidaan huolehtia kokonaisvaltaisesta työhyvinvoinnista. Erityisherkkään ihmisen kohdalla kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen on avain työssä jaksamiseen ja sen avulla ehkäistään työssä uupumista. Työssä uupumista käymme läpi opinnäytetyössä yleisellä tasolla eli mitä on työuupumus, siihen vaikuttavista tekijöistä erityisherkkään ihmisen näkökulmasta.

Opinnäytetyön aihe jakaa monenlaisia mielipiteitä ihmisten keskuudessa. Sosiaalialan työssä vielä tänäkin päivänä on vahvasti oma käsityksensä siitä millainen tulisi olla sosiaalialan työtä tekevän ihmisen persoona. Vahvuudeksi sosiaalialan työssä ei tunnusteta tai tunnisteta erityisherkkyyttä, vaan usein sen ajatellaan olevan työn tekemistä kuormittava piirre työntekijässä. Erityisherkkyyttä piilotellaan ja salataan työyhteisöissä, joka voi nousta yhdeksi työuupumiseen johtavista asioista. Merkittäväksi koemme aihevalinnan erityisherkkyyden työelämässä, koska haluamme lisätä näin ollen ymmärrystä ja tietoa siitä, ettei erityisherkkyyks ole esteenä työelämässä ja hidastaisi työskentelyä, vaan päinvastoin, sen voi kääntää voimavaraksi. Työssä tutkimme erityisherkkyyden eri voimavarakeinoja.

2. ERITYISHERKKÄ AIKUINEN

“Persoona on ainutkertainen. Ihmistä ei voida tutkia eikä käsitellä esineenä eikä välineenä. Hänen olemassaololleen tunnustetaan integriteetti eli hänen yksilöllisyytensä ja yksityisyytensä loukkaamattomuus. Hän on vapaa valitsemaan ja juuri siksi vastuullinen. Hän on henkinen olento, tai toisella tavalla ilmaisten, hän tulee persoonaksi lähinnä juuri siksi, että hänessä toimii henkinen kapasiteetti. ”

Lauri Rauhala (Dunderfelt 2017, 67).

2.1 Herkkyydestä erityisherkkyyteen

Kuulostaako tutulta, kun kysymme, että “Olet liian ujo”? Sana saa kuitenkin uuden merkityksen, näin Aron pohti tutkiessaan erityisherkkää ihmistä. Hänen mukaansa monet tunne- ja aistiherkät ihmiset ovat sosiaalisesti lahjakkaita. Toisinaan saattaa myös kuulla “älä huoli, kukaan ei arvosta sinua”, mutta erityisherkkä saattaa kuitenkin huomata, että ihmiset kuitenkin seuraavat ja arvostelevat ja se on hyvin tavallista. Erityisherkillä on taakka kannettavana, kun hän kohtaa katseen ja arvostelun ja siten, ettei antaisi niiden vaikuttaa, mutta tämä kuitenkin ei ole helppoa. Monet ihmiset “sekoittavat” herkkyyden ujoudeksi ja näin ollen useimmiten liitetään johonkin tilanteeseen, mutta se voi olla tietty tila - ei välttämättä aina olemassa oleva piirre. Ujoutta ei nähdä perinnöllisenä eikä edes kroonisena ujoutena, vaan herkkyytenä. Kroonista ujoutta esiintyy erityisherkillä, eikä siihen ole mitään selitystä. (Aron 2013, 108 –109).

Herkkyyys ihmisessä ilmenee monenlaisena, kuten niin että joku on herkkä hällinälle ja toinen maku –tai hajuaistiin reagoimalla hyvinkin helposti. Kolmas voi havaita vähimmätkin yksityiskohdat ja muutokset. Ronja-Ilona Junkkari (2019) kertoo, että herkkyyys on myös aiemmin nähty useimmiten sairautena, mutta niin,

että se nähdään kuitenkin voimavarana. Hänelle oli vaikeaa kohdata herkkyyttä itsessään, mutta valmiudet kuitenkin sen kanssa elämiseen, vaikkakin se on samalla myös kuormittavaa. Haastateltavien ihmisten keskuudesta löytyi kuitenkin niitä, jotka halusivat tarjota vertaistukea ja tietoa heille, jotka eivät välttämättä ole vielä sinut ominaisuutensa kanssa. Herkkyys ei myöskään ole joko – tai –ominaisuus, vaan ehkä se nähdään janana, siten, että jotkut ovat ääripäissä ja monet jossain välimaastossa. Vielä yksi tärkeä esiin nouseva asia on työ ja työn merkitys; työ vastaa sisäiseen kaipuuseen tehdä niitä asioita, jotka ovat oman arvo maailman mukaisia. Kysymys kuuluukin, että kuinka herkkä voi selviytyä kovuutta palvovassa yhteiskunnassa? Herkän on Junkkarin mukaan otettava huomioon palautumisajat ja siten välttää sellaisia töitä tai työtilanteita, joissa herkällä on hankala olla. (Junkkari 2019).

Mattila (2014) pohtii herkkyydestä, että vähemmälle huomiolle on jäänyt se, että toiset ihmiset ovat herkempiä kuin toiset, vaikka psykoanalytikko Carl Jung kirjoitti havainnoistaan jo 1900-luvun alussa. Meidät erottaa toisistamme siitä, että kuinka tarkasti kaikki aistimme toimivat ja miten pieniin ärsykkeisiin reagoimme. Erot ovat suuremmat kuin yleisesti ajatellaan ja näin ollen herkkyys voi vaihdella jäätymisestä - kiehumiseen. Hän otti lisäksi esille aistiherkkyyden, joka tarkoittaa sitä, että se on psykofyysistä ja kyse on alttiudesta reagoida vahvasti pieniin ja jopa täysin tiedostamattomiinkin ärsykkeisiin. Herkkyyttä ulkopuolisille vaikutteille tulisi käsitellä positiivisena ominaisuutena, siitäkin huolimatta, että sen säilyttäminen on nykyaikana haasteellinen tehtävä. On arvioitu, että normaalisti jopa kahdellakymmenellä prosentilla ihmisistä on tavallista reagoivampi vegetatiivinen hermosto. Lähes kaikki jännittäjät ovat aistiherkkiä ja he vastaanottavat normaalia enemmän informaatiota siitä mitä ympärillä olevassa sosiaalisessa tilanteessa ja heidän omassa mielessään on menneillään. (Mattila 2014, 11 – 12). Herkkyyden sanotaan olevan tietyssä määrin perinnöllistä, joten sensitiivinen ihminen voi muistaa saman erityispiirteen ainakin hänen toisessa vanhemmistaan. Lapselle tämä yhteyden huomaaminen ei ole helppoa ja asian ymmärtäminen voi siirtyä kauas aikuisuuteen. Yhteiskunnan arvoihin kuuluu se, mitä pidetään oikeana ja terveenä ja esimerkiksi mielipahan tunteet, etenkin niiden ilmaiseminen ovat täysin hyväksytyjä vain joissakin erityistapauksissa. Aistiherkkyys on myös positiivinen kyky ja yksi älykkyyden osa ja siten hyvissä olosuhteissa säilyy

aikuisuuteen saakka. Läheskään aina ei näin käy, kun hyvää havaintokykyä ei ymmärretä aikuisenakaan, vaan se koetaan jopa häiriöksi. (Mattila 2014, 16 – 17).

Herkkyyttä voidaan tutkia myös aiemmin, kuten Suomalainen Sylvi-Sanni Manninen (1914-2009) joka oli filosofian tohtori ja teki elämäntyönsä herkkyyttä tutkien Lontoon, Harvardin, Brandeisin ja myöhemmin Suomen yliopistoissa. Manninen puhui herkistä lapsista ja heidän vaikutuksien kokemuksista aikuisuuteen oli yhtenevää useiden muiden tutkineiden tutkimustulosten kanssa, ja näin ollen herkillä lapsilla herkkyys ja kauneuden taju oli näkyvillä jo varhaisessa vaiheessa heidän ensimmäisinä elinvuosinaan. Manninen ei puhunut kuitenkaan tutkimuksessaan erityisherkistä, mutta hän käytti poikkeuksellisen herkistä ihmisistä termiä väri-ihminen. (Korte ja Lämsä 2019, 8).

Joten Sylvi-Sanni Manninen (1999) havainnoi kuvan väri- ja muotoihmisen eroista, joista hän piirsi kaksi kuviota: toisen ääriviiva oli ohut ja toisen paksu ja jäykkä. Puhutaan paksunahkaisesta ihmisestä tai siten, että jokin asia valuu kuin vesi hanhen selästä. Muotoihmisestä sanotaan, että hän selviytyy yleensä ympäristön ärsykkeistä niin, että hän järkeilee sen suurempia tunteilematta. Manninen nimitti uuden ihmistyyppin, jota kutsuttiin erityisen yliherkäksi ihmislajiksi ja väriihmisen (Korte ja Lämsä 2019), joka erottaa ympäristöstä vain hienon hieno raja. Tämä ihminen reagoi voimakkaasti kaikkeen sellaiseenkin, mitä muut tuskin huomaavat, niin sanotun reaktioherkkyytensä vuoksi, jota kutsutaan yliherkäksi. Väriihmisellä on useimmiten sisällään itkunsekainen möykky ja toisen ihmisen kokemaa vääryyttä haavoittaa väri-ihmistä. Lisäksi hän kokee voimakkaasti luonnon runtelun. Väri-ihminen ymmärtää muotoa herkemmin luonnon oliot, kasvit ja puut yksilöinä, elävinä organismeina, joiden vahingoittaminen koskee henkisesti. (Manninen 1999, 17 –19).

Mennäksemme herkkyydestä erityisherkkyyteen esitti sen alun perin suomennos yhdysvaltalaisen psykologin Elaine Aronin luomasta käsitteestä highly sensitive person (lyhenteenä HSP). Toisena suomennoksena se tarkoittaa erityisen sensitiivistä ihmistä. Kuitenkin sananmukaisesti suomennettanua erityisherkkyyttä käsite tarkoittaa korkeasti sensitiivistä henkilöä. Korkean vastakohta matala

viittaavat temperamenttipiirteiden yhteydessä siihen, että kuinka paljon yksilön temperamentissa on tiettyä piirrettä. Näin lähtökohtana on se, että jokaisella ihmisellä on kaikkia piirteitä, mutta yksilöllisenä yhdistelmänä. Ihmisen temperamentissa korostuvat ne piirteet, joita joko on paljon tai vähän eli temperamentti- ja persoonallisuuspsykologian termein lausuttuna korkeasti tai matalasti. (Satri 2019, 19).

Aron (2014) taas pohtii, että hänen läpimurtonsa erityisherkkyyden parissa tapahtui, kun psykoterapeutti, jonka luokse hän hakeutui kriisissään, sanoi kuin ohimennen hänen olevan "erityisherkkä". Jolloin seurauksena se, että hänelle syttyi ikään kuin itsessään "lamppu" ja pohtien oliko kyse hänen viallisuudestaan vai ylipäättään oliko se lopulta edes vika? Näin Aronille avautui uusi maailma tutkimustyö erityisherkkien parissa. Niille ihmisistä, joille tämä käsite on uusi, voidaan todeta, että erityisherkkiä ihmisistä on noin 15-20 prosenttia, joiden hermojärjestelmä on synnynnäistä ja geneettisesti herkistynyt havaitsemaan vivahteita. Erityisherkillä ihmisillä on enemmän taipumusta vaipua sisäisiin pohdintoihin ja myös ulkoiset kokemukset uuvuttavat heidät nopeammin. Aron ei ole keksinyt ilmiötä yksin, näin olisikin tärkeää ymmärtää myös, että monet tutkijat ovat vahvistaneet sen olemassaolon. Olisi myös tärkeää lisäksi ymmärtää, että ei puhuta vain pienestä omituisuudesta, vaan merkittävästä normaalista ja synnynnäisestä eroavuudesta ihmisten hermojärjestelmien toiminnassa ja jonka vaikutus ulottuu kaikkiin elämän osa-alueisiin. (Aron 2014, 27).

Kuitenkin ensimmäinen varsinainen tutkimusartikkelin erityisherkkyydestä julkaisivat Elaine ja Arthur Aron ja tällä artikkelillaan he esittivät tutkimussarjan, jolla he osoittivat, että aistitiedon käsittelyn herkkyys – eli erityisherkkyyys – on osittain eri ominaisuus kuin sosiaalinen introversio ja emotionaalisuus. Ennako-oletuksena heillä oli, että erityisherkkyyys voisi osoittautua samaksi ominaisuudeksi kuin sosiaalinen introversio. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa kuitenkin selvisi, että erityisherkkien joukossa oli henkilöitä, jotka kuvasivat olevansa sosiaalisesti ekstroverteja eli ulospäin suuntautuneita. (Satri 2019, 19, 21).

Erityisherkkyyden tieteellisyyteen ei ole yksiselitteistä vastausta. Täytyy myös muistaa, että erityisherkkyyttä tuodaan usein esille popularisoidussa

tietokirjoissa, jolloin monimutkaisia ilmiöitä yksinkertaistetaan. Erityisherkkiä voidaan verrata toisiinsa ja he ovat siten erilaisia persoonia. Näin olisi hyvä ymmärtää, että ei ole kahta samanlaista erityisherkkää ihmistä. Erilaisuutta voidaan hahmottaa niin, että erityisherkillä ihmisillä on monenlaisia temperamentti- ja persoonallisuuspiirteitä, monenlaista herkkyyttä, yksilöllisiä reagoititapoja, erilaisia taustoja ja kokemuksia ja myös tosistaan poikkeava arvomaailma. Toisaalta taas monien erityisherkkien parissa nähdään se, että heidän välisissä keskusteluissa ihmiset jakavat yksilöllisyydestään huolimatta hyvin samankaltaisia kokemuksia. Kenties ulkopuolinen ehkä määrittää siten erityisherkkät keskenään erilaisiksi, mutta luottamuksellisesti kokemuksiin jakavassa ryhmässä monet siten havaitsevat pikemminkin aistimisen, tuntemisen ja myös kokemisen tapojen samankaltaisuutta. Mutta jotkut voivat huomata sen, että odottivat löytävänsä itsensä kaltaisia ihmisiä, mutta kuitenkin kokevat edelleen olevansa muihin verrattuna erilaisia. (Satri 2019, 44 – 47).

Mikään tutkimus ei kuitenkaan anna aivan tarkkaa vastausta kysymykseen, että kuinka paljon erityisherkkiä oikeastaan on, koska siihen vaikuttaa sekin, millä tavalla erityisherkkyyys määritellään ja miten sitä mitataan sekä miten määritetään raja erityisherkkien ja vähemmän herkkien välille. Mitä tulee arkiseen ajattelumme kautta voimme luoda jonkinlaisen arvion erityisherkkyydestä niin kutsutun ominaisuuden yleisyydestä, joka on tarpeellinen ja koska se auttaa hahmottamaan, että kuinka yleisestä tai harvinaisesta ominaisuudesta on kysymys. (Satri 2019, 20).

2.2 Erityisherkkien määritelmä

Erityisherkkyyys on synnynnäinen temperamenttityyppi, joka perustuu normaalia herkemmin aistivaan ja reagoivaan hermojärjestelmään. Erityisherkkiä ihmisiä on noin viidesosa ihmisistä ja sitä esiintyy niin naisilla kuin miehilläkin (Heiskanen, 2016, 14). Erityisherkkyydeksi nimetystä piirteestä on puhuttu viimeisimpinä vuosina runsaasti. Aihe nousi pinnalle syksyllä 2013 Suomeen perustetun erityisherkkien yhdistyksen avulla. Tähän aikaan julkaistiin suomeksi psykologian tohtorin Elaine N. Aronin teos *Erityisherkkä ihminen* (2013). Tästä kirjasta ovat useat

erityishervät ihmiset löytäneet oman ominaislaatuksensa erityisherkyys-käsitteen avustuksella (Satri 2019, 11).

Erityishervät ihmiset ovat yksilöinä ja persoonallisuudeltaan monenlaisia ja yksi selitys löytyy muista temperamenttipiirteistä. Temperamentti on sitä biologista pohjaa, jonka ihminen saa syntyessään ja tätä voidaan kuvata yksilöllisenä reagoitavuutena. Sensitiivisyyden lisäksi jokainen ihminen on omanlaisensa esimerkiksi joustavuudeltaan, häiriintymisen sietämiseltään, intensiivisyydeltään ja rytmisyydeltään. Herkkiä ihmisiä voidaan kuvata yksilöllisesti myös siten, että he ovat erittäin hitaita, korostuneen nopeita tai jotain tältä väliltä. Herkkyyskin tulee näkyviin monella tavalla, vaikka hervät ihmiset monesti löytävät itsestään jokaista edellä kuvatuista herkkyyden osa-alueista, yhdistelmät ovat kuitenkin yksilöllisiä. Nämäkin erot ovat osittain synnynnäisiä. (Satri 2014, 42.)

Harvardissa toimiva psykologi Jerome Kagan on tutkinut isoimman osan urastaan herkkyyttä ja hänelle se on huomattavissa oleva ero ja hän vertaakin sitä samanlaiseen näkyvään eroon kuin hiusten tai silmien väri. Hän kutsuu eroa eri nimityksillä, joita ovat estoisuus, ujous tai arkuus lapsissa. Aron ei ole samaa mieltä termeistä mitä Kagan käyttää, koska ulkopuolisesta ihmisestä voi laboratorio oloissa lapsi vaikuttaa suurelta osin estoiselta, ujoilta tai aralta. Kaganin kohdalla on hyvä pitää mielessä, että herkkyys on aito piirre ja että paikallaan seisova ja toisia tarkkaileva lapsi voi sisäisesti olla estoton käsitellessään näkemänsä monenlaisia vivahteita. Kagan on seurannut kahdenkymmenen kahden lapsen kehitystä, joilla on tämä piirre. Hän tutkii myös yhdeksätoista lasta, jotka tuntuvat hyvin estottomilta. Vanhempien kertoman mukaan estoisilla lapsilla oli pikkulapsena enemmän allergioita, univaikeuksia, koliikkia ja ummetusta verraten keskivertolapseen. Laboratorioon ensimmäistä kertaa tullessa heidän sydämensykeensä oli yleisellä tasolla korkeampi ja siihen tuli muutoksia stressaavassa tilanteessa vähemmän, koska syke ei voi muuttua paljon, jos se on ennestäänkin korkea. Erityisherävän joutuessa stressaavaan tilanteeseen, heidän pupillinsa suurentivat nopeammin ja äänihuulet olivat kireämmät, mikä muunsi äänen korkeammaksi. Herkkien lasten verestä, virtsasta ja syljestä löytyy merkkejä aivojen isoista noradrenaliiniarvoista varsinkin, kun lapset ovat altistettu erilaisille stressin muodoille laboratoriossa. Noradrenaliini yhdistetään virittyneisyyteen ja onkin

aivojen versio adrenaliinista. Herkkien lasten ruumiinnesteissä on normaalia enemmän kortisonia niin kotona kuin stressaavassa tilanteessa. Kortisonia näytetään silloin, kun ihminen on joltain osin alituisesti virittynyt tai varovainen. (Aron 2013, 55.)

Kagan on tutkinut pikkulapsia nähdäkseen kenestä tulisi estoisia lapsia ja tulosten mukaan noin 20 prosenttia vauvoista oli erittäin helposti reagoivia monenlaisille ärsykkeille altistamisen jälkeen. Vuosi tästä eteenpäin kaksi kolmasosaa näistä vauvoista oli estoisia lapsia, jotka pelkäsivät uusia tilanteita, vain kymmenen prosenttia ilmensi vähäistä pelkoa. Kaikki tämä ilmentää sitä mitä onkin jo todettu: herkkä lapsi luonnostaan reagoi ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin normaalia voimakkaammin. Kagan ja muut tutkijat ovatkin löytäneet syitä tälle ja näin ollen Kagan havaitsi, että myöhemmin herkkyyttä näyttäneiden vauvojen otsa oli viileämpi pään oikealta puolelta, joka kuuluu oikean aivopuoliskon isompaan aktiivisuuteen, lisäksi toisissa tutkimuksissa on huomattu, että oikea aivopuolisko on aktiivisempi erityisherkillä. Varsinkin lapsilla, jotka ovat selvästi syntyneet herkiksi, Kagan päättelikin, että ihmiset, joiden piirteinä on herkkyyys tai estoisuus kuuluvat erityiseen ihmistyyppiin. Geneettisesti heissä on eroavaisuuksia, vaikka edelleen ovat kokonaisvaltaisesti inhimillisiä ja tässä hän käytti vertausta ei koiraroduista, rotu koirilla on eri mutta molemmat rodut kuuluvat koiriin. (Aron 2013 55-56.)

Psykologian tohtori Sylvi-Sanni Manninen oli suomalainen tiedenainen ja hän väitteli tohtoriksi 1950-luvulla Lontoon yliopistossa. Elämäntyönsä hän on tehnyt herkkien ihmisten tutkijana. Manniselle herkän ihmisen kuvaamisessa oli tärkeintä sisäisen olemuksen ja kokemusmaailman löytäminen. Hän käsitti herkkyyden osaksi persoonallisuutta ja hän käytti herkistä tai yliherkistä ihmisistä väri-ihminen käsitettä. Käsite ei tarkoita värimieltymistä, vaan osoittaa havaintojen hienovaraisuudesta ja muusta herkkyydestä. Vähemmän herkkiä ihmisiä Manninen kutsui muotoihmisiksi. Manninen havainnoin väri- ja muotoihmisten eroavaisuuksia kuvioilla, joissa toisen ääriviiva on ohut ja toisen paksu ja jäykkä. Hänen mukaansa muotoihminen selviytyy ympäristön ärsykkeistä vähemmällä tunteilla, kun taas väri-ihmisen erottaa ympäristöstä hieno raja ja hän reagoi vahvasti sellaiseenkin mitä muut ihmiset eivät edes huomaa. Reaktioherkkyyden takia

väri-ihmisiä nimitetään myös yliherkäksi. (Manninen 2014, 9). Manninen kuvasi herkkyyden esille tulemista myös janana, jonka toisessa päässä on erittäin herkkä ihminen ja toisessa päässä vastakohta herkälle. Tällä janalla herkkyyks voi sijoittua johonkin kohtaan janalla ja herkkyyden ilmeneminen saattaa vaihdella yhden ihmisen kohdalla hänen elämänsä aikana. (Nousiainen 2017.)

Aron kehitti vuonna 2011 termin EVÄS, joka on auttamassa erityisherkin piirteiden käsittämistä. E-kirjain merkitsee emotionaalista reaktiokykyä sekä empatiaa. Erityisherkkyyden piirteisiin sisältyy herkemmin toisten tunteisiin, ilmeisiin ja eleisiin reagoiminen. V-kirjain on lyhennelmä sanoista vivahteiden vaistoaminen. Erityisherkkät aistivat ympäristönsä vivahteita erityisellä tavalla, huomaten pienimmätkin asiat, jotka jäävät toisilta huomaamatta. Ä-kirjain kertoo ärsykkeiden liiallisuudesta. Erityisherkkälle esimerkiksi toisten ihmisten kohtaamisessa on paljon ärsykeitä ja havaittavaa vaikka hän ei siitä itse ole aina tietoinen. Esimerkiksi erityisherkkä ihminen ei suurella todennäköisyydellä jaksaa kierrellä päivää museoissa ja päivän lopuksi lähteä esimerkiksi elokuviin. Loogisesti he myös stressaantuvat herkemmin ja tätä välttääkseen voivat he alkaa karttelemaan liiallisia ärsykeitä kuten yökerhoja valoinen ja meluineen. S-kirjain merkitsee asioiden syvällistä käsittelyä ja ilmenee parhaiten hitaina päätösten tekoina. Erityisherkkä miettii ja pohtii asiaa usealta kantilta ennen päätöksen tekemistä. Intuitio ja niin kutsuttu kuudesaisti ovat heillä myös loistossaan, monesti asioita vain tietää käsittämättä itsekään, miten se on mahdollista. EVÄS-lyhenne on helppo tapa tehdä diagnoosi erityisherkkyydestä, mutta sen pettämättömyyteen ei tulisi luottaa. Jokainen erityisherkkä on oma yksilönsä ja erityisherkkyyden piirteisiin vaikuttaa lapsuus, tämänhetkinen verkosto ja itsetunnon taso. (Aron 2013, 16-22.)

Bianca Acevedon on tehnyt aivotutkimusta peilisolujärjestelmästä ja empatiasta. Vahvoja tunteita nostattavia kuvia katsoessa herkillä ihmisillä huomattiin aktiivisuuden nousua aivosaaressa sekä peilisolujärjestelmässä. Aivosaaressa on tietoisuuden keskus, jossa yhdistyvät tieto ihmisen sisäisestä tilasta, tunteista, ruumiin tuntemuksista sekä ulkoisista tapahtumista. Peilisolujärjestelmän vahva aktivoituminen selittää mm. erityisherkkien voimakasta empatiakykyä ja taitoa vaistota muiden tarkoitusperiä. Tutkimus vahvisti myös, että ei-erityisherkkiin peilaten erityisherkkien aivoissa havaintoja yksityiskohtaisesti käsittelevät alueet

aktivoituivat vahvemmin. Varsinkin tunteita herättävät kuvat nostivat tietoisuuden tason normaalia korkeammaksi. Acevedon mainitsi menneillään olevan aivokvantamistutkimuksen. Siinä huomattiin, että erityisherkkä ei pysähdy uusissa tilanteissa ujouttaan tai arkuuttaan. Aivoissa yhdistyy yhteys tietoisuuteen, käsittelyn syvyyteen, tunnetason merkityksellisyyteen ja toisen ihmisen ja oman välisen yhteyden tunnistamiseen (Kinnarinen 2005.)

2.3 Erityisherkan persoonallisuuspiirteet

On käyty keskustelua siitä, että tuleeko ihmisestä erityisherkkä jo hedelmöitymisen hetkellä? Vai siitä, että kuinka paljon sikiöaikaisella kehityksellä on tekemistä asian kanssa? Tästä on meneillään olevia tutkimuksia, joissa tarkastellaan muun muassa sikiöajan olosuhteiden vaikutusta sekä ´sikiön´ sopeutumista tulevaan elinympäristöönsä ja olosuhteisiin (epigenetiikka). Nykyhetken tiedon perusteella voidaan todeta, että erityisherkyys olisi synnynnäistä, normaalia, neurologista/biologista/ ja psykofyysistä ominaisuus, joita on käytetty kirjallisuudessa ja artikkeleissa. Tämä ominaisuus ilmenee muun muassa autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston herkkänä ja lisäksi voimakkaana reagoitina. Tutkimuksissa sanotaan tästä hermoston ominaisuudesta sekä käytetään siten termiä aistitiedon käsittelyn herkkyys -sanaa (sensory processing sensitivity). (Erityisherkan elämää 2016).

Kurkela (2014) taas otti esille temperamentin (on osa ihmisen luonnetta ja persoonallisuutta), jonka mukaan ihmisen geneettiseen taustaan liittyy se, että temperamentti ihmisessä on perinnöllistä ja jokainen meistä saa yksilöllisen geenein ja meistä jokaiseen alkavat jo alusta alkaen vaikuttamaan ympäristön olosuhteet, jotka siten vaikuttavat yksilön sisäiseen tilaan. Tämä tarkoittaa, kuten neurokemialliseen homeostaasiin ja stressiin liittyen. Syntymän jälkeen meissä on vaikutusta jo lukematon määrää kokemuksia: ympäristöolosuhteita, ravitsemuksellisia tekijöitä ja muita muuttujia. Joiden moninainen vaikutus temperamenttiin ja siitä kehittyvään persoonallisuuteen on hyvin monimutkainen.

Yksilön synnynnäinen temperamentti ja ympäristön vaikutus persoonallisuuden kehittymiseen nähdään siten, että sitä on vaikea erottaa toisistaan. Mutta

tutkijoiden mielestä ja he ovat yhtä mieltä siitä, että yksilöt ovat kuitenkin erilaisia temperamentiltaan ja vauvat olisivat siten syntymästään saakka jo erilaisia. (Kurkela 2014, 4-5).

Herkistä ihmisistä löytyy yksilöinä ja persoonallisuuksina monenlaisia. Tälle löytyy selitys muista temperamenttipiirteistä ja temperamentti on siten biologista perustaa, jonka ihminen saa syntymässään ja jota voidaan kuvata yksilöllisenä reagoitaitapumuksena. Sensitiivisyyden lisäksi ihmiset ovat erilaisia, kuten joustavuudeltaan, häiritävyydeltään, intensiivisyydellään tai rytmisyydellään. Mitä tulee yksilöllisiin eroihin - herkkiä ihmisiä voidaan kuvata, että he ovat hyvin hitaita, korostuneen nopeita tai jotain tältä väliltä. Yksilön myöhempi persoonallisuus kehittyy temperamentin pohjalta, kuten vuorovaikutuksessa ympäristön ja myös siihen kuuluvien ihmisten kanssa. Temperamentti ei sinällään ole koskaan hyvä tai huono, mutta se voi olla ympäristöön nähden sopiva tai epäsopiva tai helppo ja haastava. kuitenkin saa tasapainoiseen kehitykseen aivan erilaisen perustan riippuen siitä, kokeeko hän olevansa jollain tapaa vääränlainen vai onko kasvattajien mielestä etupäässä oikeanlainen. Mutta samatkin piirteet voidaan silti kokea eri tilanteissa sopivina tai epäsopivina. Esimerkiksi monet haastavana koetut piirteet muuttuvat yksilön kannalta hyödyllisiksi silloin, kun täytyy selvitä elämässä eteenpäin. (Satri 2014, 41 –42).

Satri (2019) mukaan, useimmat erityisherät ihmiset ovat kertoneet, että olisivat halunneet saada tietoa omasta ominaislaadustaan varhaisemmassa vaiheessa. Tämä olisi auttanut ymmärtämään itseään aiempaa paremmin ja lisännyt itseluottamusta, kun olisi pystynyt hyväksymään omat kenties oudoiksikin tulkitsemat piirteensä. Lisäksi myös auttaneet tiedostamaan oman kuormittumistaipumuksen paremmin ja tarjoavan keinoja omasta jaksamisesta huolehtimiseen. (Satri 2019, 50 - 51).

Dunderfelt (2017) pohtii, että lapsuus ja nuoruus vaikuttavat kauaskantoisesti yksilön persoonallisuuden muodostumiseen. Temperamentti on tyyli ja tapa, jolla reagoimme vallitseviin olosuhteisiin ja havaitsemiimme tapahtumiin. Tämä on nopea psyykkinen reaktio ja joka liittyy läheisesti ihmisen biologisiin toimintoihin. Perusreaktiotyyliä, joita ovat ulospäinsuuntautuneisuus eli ekstroversio ja

sisäänpäin suuntautuneisuus eli introversio. Temperamenttireaktiot perustuvat hermo- ja sisäeritysjärjestelmän toimintaan ja näyttävät olevan synnynnäisiä ja eivät ole siten rakentuneet minän säätöpiiriimme kasvatuksen tai oman valintamme tuloksena. Toisaalta tapa, jolla ihminen ilmaisee temperamenttiaan, voi muuttua tilanteen mukaan esimerkiksi sukulaisten seurassa reagoidaan eri tavalla kuin työpaikalla. Näin voimme tiettyyn pisteeseen asti tietoisesti ohjata temperamenttireaktioitamme. (Dunderfelt 2017, 142 – 143).

Erityisherkyys ei tarkoita, että henkilöllä olisi automaattisesti ADHD, ADD tai autismikirjon häiriö, vaikka niistä on löydettävissä samankaltaisuutta aistien toiminnan osalta. Erityisherkyys ja diagnoosit liittyvät siihen, että erityisherkyydellä ei ole diagnoosia ja eikä siten voida yhdistää mihinkään diagnoosiin. Erityisherkyys on monimuotoista ja se määrittää laajaa ihmisjoukkoa, joten on epätodennäköistä, että erityisherkyydelle temperamentin/persoonallisuuden ominaisuutena tulisi diagnoosia. Kuitenkin voidaan diagnosoida tarkemmin rajattuja herkkyyksiä, koska luontaisen herkkyytensä lisäksi ihmisellä voi olla sekä psykiatrisiä että myös neurologisia ja muunlaista diagnooseja. Yleisiä erityisherkkien mielen-terveyden ongelmia voi olla masennus ja ahdistuneisuus, joiden taustalla voi olla altistumista voimakkaalle ja pitkäaikaiselle stressille. (Satri 2019, 40 – 41).

Erityisherkkä ihminen on Aron (2013) mukaan kokonaisuus, ja herkkyytenä se nähdään siten, että hän on varovainen, sisäänpäin suuntautunut ja tarvitsee tavallista enemmän yksinoloa. Voidaan todeta, että enemmistöllä ihmisistä ei ole tätä piirrettä ja eivät siten ymmärrä sitä, vaan näkevät erityisherkkät arkoina, ujoina, heikkoina tai mikä pahinta epäsosiaalisina. Leimautumisen pelosta johtuen erityisherkkät ihmiset yrittävät olla kuten muut, joka voi johtaa erityisherkkän ylivirittyneisyyteen ja ahdistumiseen. Näin ollen se leimaa erityisherkkät neuroottisiksi tai hulluiksi: ensin niin alkavat ajatella kuin muut ihmiset minkä jälkeen erityisherkkät itse. (Aron 2013, 34 – 35).

Kaikki herkkyys ei ole silti erityisherkkyyttä. Maailmassa on paljon kiivasrytmisyyttä, kovaäänistä ja kulmikasta maailmaa, joka koettelee, ärsyttää ja ahdistaa useampia meistä joskus ja jonkin verran. Kun ajattelemme jokaista ihmisryhmää, jossa joku voi olla alttiimpi riemastumaan, loukkaantumaan, harkitsemaan tai

kaipaa lepoaan kuin muut olematta määritelmällisesti erityisherkkä. Erityisherkkä ei kuitenkaan kasva liukuvalla asteikolla. Karkeasti ilmoitettuna voidaan todeta, että yksilön kokemusmaailma joko on tai ei ole luonteeltaan erityisherkkä. Jolloin tästä selkeän kuvan reunoja hämärtää se, että ympäristö, kasvatus sekä aiemmat kokemukset voivat siten ohjata erityisherkkän tulkintaa omista ominaisuuksistaan yhtä lailla itsetuntoa vahvistavaan kuin heikentävään suuntaan. (Hakkala 2015, 30).

3. OPINNÄYTETYÖN VALINNAT

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus kuuluu yleisimpiin kirjallisuuskatsaustyyppeihin ja se jaetaan usein kahteen perustyyppiin, jotka ovat narratiivinen ja integroitu katsaus. Narratiivisesta katsauksesta käytetään myös nimeä traditionaalinen kirjallisuuskatsaus, joka tarkoittaa tiivistelmää. Se on toteutettu kuvailevia keinoja apuna käyttäen ja sen aiheena on jatkotutkimuksia silmällä pitäen kiinnostava aihe tai ilmiö. Integroitu katsaus on taas narratiivista jäsennellympi, rajatumpi ja sillä on sidoksia systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen antama tieto on aineistoista lähtöisin ja sen tarkoitus on jäsentää lähteitä apuna käyttäen tutkittua ilmiötä. Huomioitava piirre kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on se, että prosessin vaiheet nivoutuvat osin päällekkäin toistensa kanssa. Kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle on ominaista, että lähteiden käsittelyn aikana aihe tarkentuu ja tutkimuskysymykset saattavat muokkautua alkuperäisistä kysymyksistä poikkeaviksi. (Paronen 2017.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoite on kuvailla viimeisimpien tai aiemmin tiettyyn aihealueeseen kuuluvia tutkimuksia. Pohjana on tutkimuskysymys, johon valittua aineistoa käyttäen tuotetaan kuvaileva, laadullinen vastaus. Katsaus koostuu nelivaiheisesta prosessista: tutkimuskysymysten muotoutuminen, aiheiston valinta ja keräys sekä tulosten kuvaaminen ja tarkastelu. Merkityksellistä on kirjallisuutta valitessa lähteiden alkuperäisyys, kattavuus, luotettavuus sekä tutkimuksen ikä. Aineiston valintaa voidaan tehdä sähköisistä tieteellisistä tietokannoista sekä manuaalisesti etsittynä tieteellisistä julkaisuista. (Ahomies 2017.)

3.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi kuvailevan narratiivisen kirjallisuuskatsauksen antaman tutkimiseen liittyvän vapauden vuoksi. Katsauksessa aineistoa haimme laajemmin ilman tarkkoja sääntöjä käyttäen kvalitatiivista tutkimusmenetelmä suuntausta. Valintaan vaikuttamassa oli myös aikataululliset syyt, työmmme

oli tarkoitus valmistua nopeassa aikataulussa ja lähdemateriaalia oli rajatusti saatavilla. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus antaa mahdollisuuden tutkimuksemme aikana valitsemaamme aihetta ja tutkimuskysymyksiä koskeviin muutoksiin. Tiesimme tutkimuskysymyksiä muotoillessa, että työemme muotoutuu ja elää opinnäytetyön prosessin aikana. Ensimmäisen esitarkastusversion jälkeen muokkasimme ja tarkensimme opinnäytetyön rakennetta tutkimuskysymysten ja otsikoinnin osalta.

3.2 Aineiston valinta ja tiedon haku

Erytyisherkkyydestä tehtyjä tieteellisiä tutkimuksia on rajoitetusti saatavilla, joten tutkimuksemme relevantin aineiston rajaaminen kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä onnistui ennakoitua helpommin. Kävimme läpi myöskin ulkomaista lähdeaineistoa, mutta päädyimme rajaamaan materiaalin suomen kieliseen aineistoon, koska jos olisimme ottaneet mukaan ulkomaista lähdeaineistoa olisi tutkimus laajentunut liian laajaksi. Suomalaisessa aineistossa oli viittauksia myös ulkomaalaisiin lähdeaineistoihin.

Aloitimme aineiston tutustumisen HSP Suomen erityisherkit ry internetin sivulta, josta saimme uusinta tietoa tutkimustamme varten. Etsimme tietoa kirjastojen materiaaleista ja internetin hakukoneista. Kirjaston asiantuntijoilta saimme ohjausta ja neuvontaa tiedon keräämiseen. Kirjallista materiaalia oli rajoitetusti saatavilla ja nykyään materiaalia tuotetaan runsaasti myös sähköisessä muodossa. Kävimme läpi valitsemamme aineiston ja hahmottelimme alustavan tutkimusrakenteen opinnäytetyöhön, joka oli helpottamassa työn tekemisen jaksottamisessa ja mahdollisen lisätutkimisen tarpeen kartoittamisessa. Tutkimuksen edetessä löysimme lisää aineistoa, mutta sen saaminen tutkimukseen ei onnistunut, koska kirjastot sulkeutuivat Koronaviruksen (COVID-19) aiheuttamien rajoitustoimenpiteiden vuoksi.

3.3 Aineiston Analyysi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään yleensä harkinnanvaraista otantaa, jossa tutkittavia yksilöitä ei määrällisesti ole kovin suurta määrää. Analyysissa keskitytään enemmän tarkastelemaan asiaa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti, nostaen esiin merkityksellisiä teemoja. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimustehtävä voi muuttua tutkimuksen aikana. (Eskola & Suoranta 1998, 18, 60-65).

Kerätyn aineiston analyysin suoritimme tiivistämällä kerätyn aineiston ja poimimme esiin asioita, jotka vaikuttavat erityisherkkien hyvinvointiin ja heidän työelämään. Näistä asioista teimme omat luokittelut ja otsikoinnit opinnäytetyöhömmme.

4. ERITYISHERKKYYS JA HYVINVOINTI

4.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvointi on kiinnostanut ihmisiä antiikin ajoista lähtien. Filosofiset, hyvää elämää sisältävät teokset ovat kuuluneet etiikan teorian aihepiiriin. Aristoteles yhdisti hyvinvoinnin hyveelliseen tapaan toimia ja Platon puolusti samansuuntaista näkemystä siitä argumentoiden paheellisen elämän aiheuttavan psyykkistä epätasapainoa ja ainoastaan hyveellinen elämä voi olla miellyttävää. Toisin sanoen, useat antiikin ajattelijoista kokivat, ettei hyvinvointi tule ilmaiseksi, vaan seurauksena oikeanlaisesta elämästä. Psykologian kirjallisuus lähestyy aihetta omasta näkökulmasta, erityisesti mielen hyvinvoinnin kautta. Esimerkiksi Ryff ja Lee katsovat hyvinvointia seuraavien mittareiden avulla: autonomia, ympäristön hallinta, henkilökohtainen kehitys, positiiviset ihmissuhteet, elämän tarkoitus ja itsensä hyväksyminen. Yleisesti hyvinvointi tarkoittaa hyvää terveydentilaa ja sitä pidetään jokaisen ihmisen henkilökohtaisena kokemuksena omasta hyvinvoinnista. (Miettunen 2018.)

Yleisesti puhuttaessa hyvinvoinnilla viitataan vaurauteen ja hyvään terveydentilaan. Yhteiskunnallisesti sille on monia määritelmiä ja mittareita. Hyvinvointi on jokaisen meistä henkilökohtaisesti koettu kokemus voinnista. Se muodostuu levestä, liikunnasta, ravinnosta ja henkisistä voimavaroista. Mikäli jokin näistä hyvinvoinnin elementeistä puuttuu, kärsii siitä kokonaisuus. Tärkeä osa hyvinvointia on yhteys omaan itseensä tunteena, että on kykenevä hallitsemaan omaa elämänsä ja ulkoiset seikat eivät niin heilauta tätä sisäistä hyvinvointia. Itseltään voi kysyä kuinka minä voin koska se on osa omasta voinnista välittämistä. Mikäli ei ole tottunut miettimään omaa hyvinvointiaan, voi oppia jotain uutta. Välillä saattaa olla hyvä miettiä miten on mahdollista päästä parempaan olotilaan. Mikäli asioiden kokee olevan hyvin, voi sen huomioda, koska kiitollisuuden ja ilon huomaaminen syineen on myös tärkeää.

(Alamikkela 2018.)

4.2 Uni ja lepo

Uni ja lepo ovat perusasioita, mutta toisinaan laiminlyötyjä elementtejä, jotka heijastuvat hyvinvointiin. Kiire voi olla yksi syistä miksi levolle ja unelle ei jää riittävästi aikaa. Uni ei vaikuta ainoastaan jaksamiseen, vaan kaikkiin elämän osa-alueisiin. Riittävän yöunen saanut ihminen jaksaa liikkua terveellisesti sekä levänneenä on virkeämpi ja tehokkaampi työssään, kun ajatus kulkee ja keskittyminen on parempaa. Kaikilla ihmisillä unen tarve on yksilöllinen, mutta sitä pitäisi saada tarvittava määrä pitkin viikkoa, eli viikonloppuun kohdistuva unitankkaus ei riitä pitämään vireystasoa hyvänä koko viikkoa. Viikonlopun pitkät yöunet voivat pahimmillaan sekoittaa unirytmia. (Mehiläinen 2019.)

Erytyisherät tarvitsevat monipuolista lepoa, ja erityisesti unta. Mikäli erityisheräälle tulee unen kanssa ongelmia, tulisi unen olla tärkeysjärjestyksessä ensimmäisenä. Pitkittynyttä unen puutetta tutkittaessa on huomattu, että ihmisen annettaessa nukkua niin paljon kuin hän haluaa voi kestää ajallisesti kaksi viikkoa, että unen tarve on tyydytetty. Mikäli erityisherällä esiintyy univelasta merkkejä, tulisi hänen järjestää tasaisin väliajoin lomaa, jonka päätarkoituksena on nukkuminen. Unen merkityksen korostumisen vuoksi ovat he heikompia vuorotyön tekijöitä (Aron 2013, 78.) Heiskanen mukaan unettomuutta tulisi hoitaa ennaltaehkäisyllä, mikä on mahdollista tasapainoisella arjella, stressiä säännöstelemällä ja levolla. Kumminkin valtaosa erityisheräistä nukkuvat hyvin, jos elämässä ei ole häiriötekijöitä. (Heiskanen 2016, 191.)

Erytyisherän on hyvä noudattaa luonnollista rytmiään ja mennä nukkumaan, olon tuntiensa uniseksi. Aamuvirkulle se merkitsee aikaista nukkumaanmenoa, mutta iltavirkulle se on haaste. Iltavirkulle luonnollisessa rytmissä pysyminen merkitsee myöhään nukkumista aina mahdollisuuden tullen. Aron on tehnyt huomion, että erityisheräille voi olla onnistunut vaihtoehto, että he päättävät olla vuoteessa yhdeksän tuntia silmät kiinni, ilman murehtimista siitä nukkuvatko vai eivät. 80 prosenttia aistiärsykkeistä tulee silmien välityksellä ja ainoastaan silmien kiinni pitäminen antaa huomattavan lepotauon. Toisaalta jotkut ihmiset saattavat aloittaa murehtimisen vuoteessa ollessaan hereillä tai yli virittäytyä ajatuksen avulla ja

kuvittelemalla, siinä tapauksessa ylös nouseminen on hyvä vaihtoehto ja esimerkiksi kirjoittaminen mieltä painavista asioista. (Aron 2013, 79.)

Päivällä esiintyvään häiritsevään väsymiseen voi saada erityisherkkä ihminen apua rentoutumishetkestä, ajallisesti lyhytkin hetki saattaa antaa paljon energiaa virkistäen kehoa ja mieltä iltaan saakka. Melulle herkille tai herkkäunisille unen parempaa tasoa auttamassa on äänimaisemaltaan hiljainen makuuhuone, ja jotkut saavat apua korvatulpista kotonakin nukkuessa. Nukahtamista edesauttamassa tai yön läpi käyttävät osa rauhoittavaa taustaääntä Taustaääni on keinona äänimaiselle, jonka ääniin on totunut, samalla sen suodattaessa pois satunnaiset taustalta kuuluvat äänet. Elektronisten laitteiden luomaan siniseen valoon on mahdollista asentaa suodatin, joka suodattaa osan sinisestä valosta pois. Unettomuus tai unen häiriöt olisi syytä selvittää myös lääketieteellisesti ongelman lääketieteellisyyden pois sulkemiseksi ja mahdollisen hoitokeinon saamiseksi sitä kautta. (Satri 2019, 102-103.)

Psykologian tohtori Ted Zeff kirjoittaa unesta ja unettomuuden hoidosta teoksessaan *The Highly Sensitive Person's Survival Guide* (2004), että erityisherkkä olisi hyvä mennä viimeistään ilta kymmeneltä nukkumaan ja ajan seuraaminen kellosta pitäisi lopettaa 20.00-21.00 jälkeen. Zeffin mukaan useat erityisherkkät ovat saaneet avun univaikeuksiinsa tästä keinosta, koska mieli oppii pois ajasta muhkeutumiseen. Muutenkin stimulaation vähentäminen iltaa kohden on tärkeää varsinkin nykyaikana yhteiskunnan hektisyyden edesauttaessa univaikeuksien syntymisessä. (Satri 2019, 103.)

4.3 Ravitseminen

Aronin mukaan erityisherkillä ravitsemukselliset tarpeet ja ruoat, joita on hyvä kartella vaihtelevat ei-erityisherkkiä enemmän. Varsinkin kroonisesti virittäytyneenä tarve lisäravintoaineille ilmenee silloin kun erityisherkkä huomioi sitä vähiten. Jopa ruokahalu voi hävitä täysin tai hänellä on huono ruonsulatus saadakseen riittävästi ravintoaineita. Erityisherkkiä yhdistää romahtaminen nälkäisenä, joten säännöllinen ateriaritmi on tärkeä. (Aron 2013, 189.)

Erityisherkkien ravinnossa ja ruoassa nousevat esille sen emotionaalinen merkitys sekä fyysinen vaikutus. Emotionaalisuus saattaa merkitä tunnesyömistä tai sijaistoimintaa tilanteessa, kun kehon ja mielen ylivire tulisi katkaista. Positiivisen tunteen tuo monesti jokin ”lohturuoka” joka voi yhdistyä lapsuuden turvalliseen oloon tai hyväksytyksi tulemisen tunteeseen, jota on kokenut. Ruoan eettinen puoli on myös tärkeä erityisherkillä, johon eläytymis- ja empatiakyky ovat vaikuttamassa. Näläntunteen huomiotta jääminen ja siitä johtuva verensokerin laskeminen aiheuttaa fysiologisia reaktioita. Monet erityisherkkät ovat ruoan suhteen valikoivia lapsuudesta lähtien. Lapsena esimerkiksi suutuntuma tai ruoan esille laittamisen tapa vaikuttavat merkittävästi voiko ruoan syödä. Suutuntumaherkkyttä ohjaa geeni/geenimuunnos, joten aina ei ole kyse turhasta kiukuttelusta, vaan aidosta kokemuksesta. Ruoka-aineiden tai lisäaineiden kulkeutumisen kehossa ja siitä johtuvat tuntemukset voi tuntea kehossa mm. kipuna tai migreeninä. (Erityisherkkien Elämää 2019.)

Kehon nestetasapainosta tulisi huolehtia, koska nestehukka saattaa olla lisäämässä ahdistuneisuutta ja ylivirittyneisyyttä. Erityisherkkälle saattaa olla hyväksuosia vähemmän lisä- ja väriaineita sekä prosessoituja ruokia ja hermostoa stimuloivia ruoka-aineita esimerkiksi kofeiinia ja sokeria. Kofeiini aiheuttaa ylivirittyneisyyttä ja sitä kautta on vaikuttamassa erityisherkkien ihmisen suoriutumista. Kofeiinia on kahvissa, cola- ja energijuomissa, sekä vihreässä- mustassa, ja -valkoisessa teessä. Yrttitee saattaa olla hyvä vaihtoehto ylivirittyneessä tilassa, mutta tulisi kuunnella omaa kehoa tunnistellen mikä on sopivaa itselle. Kotimaiset raaka-aineet, luomutuotteet ja kotona valmistettu ruoka ovat keholle ja mielelle hyviä valintoja. Stressin ja ylivirittyneisyyden hallinnan tukena voi käyttää vitamiineja ja mineraaleja, kuten magnesiumia. (Nousiainen 2017.)

Ruokavaliot ja ravitsemus on teemana aiheuttaa monenlaisia tunteita. Asiantuntijoina on muodollisen koulutuksen käyneitä, itseoppineita tai toisella tavoin epävirheellisempiä asiantuntijoita. Eroa on siinä, miten vahvasti tukeudutaan tutkituun tietoon tai virallisiin ravitsemussuosituksiin. Jokainen ihminen on kehonsa paras asiantuntija tuntiessaan ja aistiessaan omassa kehossaan tuntemukset. Hyvinvoinnissa on oleellista omien tuntemusten ja kehon välittämien viestien

kunnioittaminen ja tarpeen tullen etsiä tietoa tuntemusten kuuntelun avuksi esimerkiksi lisäravinteita testatessa on hyvä tuntea niiden taustaa, jotta voi arvioida tuotetta kriittisestikin. Rento suhtautuminen on hyvä lähestymistapa hyvinvointia parannettaessa, jossa keskitytään ruokavalioon ja syömistottumuksiin hyviä elementtejä lisäämällä. (Satri 2019, 97.)

4.4 Liikunta

Markku Sundblom on huomannut lääkärin työssään, miten merkittävä tapa hallita stressiä on omasta kehosta huolen pitäminen hyvinvoinnin näkökulmasta. Sundblomin mukaan usein herkät ihmiset laiminlyövät kehoaan eivätkä tunnista fyysisen huolenpidon tärkeyttä. Herkät ihmiset ovat usein pohtivia, taiteesta sekä luonnosta kiinnostuneita ihmisiä ja monesti ajattelevat, ettei oman kehon huolehtiminen ole merkityksellistä, sukupuolesta riippumatta. Sundblomin mukaan omasta kehosta riittävä huolen pitäminen on erittäin merkityksellistä kaikille herkille, koska se on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin punainen lanka. (Satri 2019, 91-92.)

Liikunta vaikuttaa joko rauhoittavasti tai aktivoivasti riippuen lajista sekä harjoittelun intensiteetistä. Hermostoltaan erityisen herkälle ihmiselle sopivimpia lajeja ovat usein rauhoittavat, joilla on mahdollista purkaa päivittäistä kuormitusta: kävely, jooga tai muut meditatiiviset lajit, joissa huomio on keskittynyt läsnä olemiseen ja itsensä kuunteluun. Useat liikuntalajit aktivoivat rauhoittamisen sijaan ja niiden suhteen tulisi kuulostella mikä sopii itselle parhaiten. Kuormittavuuteen on vaikuttamassa se saako sitä tehdä omaehtoisesti, koska herkän hermoston omaavalle ihmiselle on sopivinta liikkua itseä kuunnellen ja keventää harjoittelua tarpeen mukaan. Tarpeeksi lepoa liikunnan harrastamisen välillä on yleispätevä ohje. Hermoston herkkä kuormittuvuus ja toisaalta vastaanottavaisuus merkitsee sitä, että pienemmällä ja enemmän tietoisella harjoittelulla voi päästä entiseen verraten parempiin tuloksiin liikunnassa samalla nauttien siitä. (Satri 2014, 170.)

4.5 Henkisyys

Usein tunne- ja aistiherkille ihmisille ovat henkiset sekä sielulliset asiat merkityksellisiä. Sielulla Aron tarkoittaa fyysistä ruumista hienovaraisempaa, mutta aineellista, kuten unia ja mielikuvitusta. Henki merkitsee sitä mikä nousee aineellisen yläpuolelle mutta sisältää sielun, ruumiin ja maailman. Aron on törmännyt neljään kokemukseen toistuvasti erityisherkkien kohdalla, joita ovat omaehtoisen, syvän hiljaisuuden, joka muodostaa pyhältä tuntuvan yhteisen läsnäolon, huomaavaisen käytöksen, sielu- ja henkimaailmaan kiinnostuksen ja tämän kaiken tiedostamisen. Aronin mukaan nämä neljä asiaa vakuuttavat hänen omaa uskoansa siihen, että erityisherkillä on tavallaan kuninkaallisten neuvonantajien tai pappien säätyä raviten yhteiskuntaa, mutta kokee haasteelliseksi kuvata mitä se tarkoittaa. Erityisherkillä on paljon henkisiä kokemuksia esimerkiksi näkyjen, ihmisten, äänien, enkeleiden muodossa ja näistä kokemuksista he nauttivat. Aronin mukaan erityisherkillä on myös oikeus taistella näiden huomioon ottamisen puolesta. (Aron 2013, 213, 216, 226.)

Heiskasen mukaan herkkien ihmisten henkisyys tulee esille erilaisin tavoin. Henkisyys löytyy useita herkkyyden lahjoja, joita ovat syvälinen pohdinta, luova mielikuvitus, voimakas intuitio, ja taito aistia toisten tunteita. Herkkien ihmisten henkisyys nousee esille monesti omalla tavalla, - ei ideologisten tai uskonnollisten raamien puitteissa. Vaan he sekoittavat keskenään vaikutteita eri elämäntilanteista ja etsivät oman tavan kokea henkisyttä. Erityisherkkien henkisyys ei tarkoita ajatusrakennetta tai aatetta, vaan se saattaa olla henkilökohtainen olotila, yhteyden kokemus ja sanatonkin kokemus. Henkisyiden ja fyysisyyden keskinäinen suhde tulisi olla Heiskasen mukaan tasapainossa. Tasapainolla hän tarkoittaa, ettei esimerkiksi henkisyiden vuoksi mielenkiinto arkisia toimia ja maallisia asioita kohtaan vähene niin, että liiallinen pohdiskelu ja itsetutkiskelu alkaa ahdistamaan. Kun taas jos on persoona, joka liiaksi uppoutuu arkisiin asioihin, saattaa tämänkaltaiselle ihmisille olla avartava kokemuksellinen asia itsetutkistelu ja henkisyys. Henkisyiden ja arkisuuden ollessa tasapainossa, voimistuu myös henkinen ulottuvuus ja arkeen juurtuminen. (Heiskanen 2016, 214-216.)

Herkäksi syntynyt kirjassa erityisherkkä Elisabeth Nordeng kertoo etsineen koko elämän ajan elämälle tarkoitusta. Naapurin pitämä luento, sielusta sieluun-vuorovaikutus oli hänellä askel eteenpäin henkisellä tutkimusmatkalla. Hän oli kiinnostunut tietämään aisteista, tietoisuudesta, alitajunnasta ja malleista, jotka ovat ohjaamassa ihmistä. Prinsessa Märtha Louisesta hän ei tiennyt juuri mitään, mutta myöhemmin kuultuaan hänen aloittaneen Rosen-terapian syntyi tunne, että sitä olisi mukava opiskella ja aavisti, että hän tapaisi Märthan joku päivä. Niin he lopulta tapasivatkin ja heillä on yhdessä itsensä kehittämiseen liittyvä yritys, joka järjestää kursseja ja valmennuksia. (Louise & Nordeng 2019, 197.)

Herkille ihmisille jossain elämänvaiheessa itsetuntemuksen lisääminen ja henkinen kasvu ovat keskeinen päämäärä. Mielenkiinto voi herätä, kun tulee tilanne, ettei elämä voi jatkua ennallaan ja päällimmäisenä tunteista on: tyytymättömyys ja ahdistuneisuus, vaikka aina ei olisi tietoinen mitä sille haluaisi tehdä. Esimerkiksi voi tuntea olevansa jumissa stressaavassa työssä tai vaikeuksina parisuhteessa tai on neuvoton vahvojen vihan tunteiden takia. Monesti tämä kuuluu johonkin muutokseen elämässä, kuten kriisiin tai menetykseen. Herkkyyden tunnistaminen itsessä voi käynnistää mielenkiinnon itsetuntemukseen ja henkisyyteen. Katse kohdistuu sisimpään ja silloin voi käydä läpi elettyä elämäänsä ja miettiä elämän tarkoitusta lukien henkistä kirjallisuutta, alan kursseille menemällä tai voi löytää meditaation, joogan tai energiahoidon. Ajanvaikutuksesta henkinen kasvu usein tasaantuu, opitaan nauttimaan arjesta enemmän sisäistäen ja soveltaen ehkä saatuja oivalluksia ja oppeja elämään. Henkinen kasvu jatkuu elämän ajan ja on merkittävässä roolissa elämän tarkoitusta. (Heiskanen 2016, 216-217.)

5. ERITYISHERKKIEN IHMISSUHTEET

Tarve sosiaalisiin kontakteihin on asia, joka koskettaa meistä jokaista, mutta mikä on meistä kullekin sopiva määrä - vaihtelee se ihmisten kesken. Yleisellä tasolla muutaman tunnin tai päivän yksin olemisen jälkeen alkaa kaivata toisten seuraa mutta seurassa olemisen jälkeen tulee tarve olla yksin. Sosiaalisen kanssakäymisen tarpeet tulevat joillakin esille kausittain, myös sen hetkinen elämäntilanne vaikuttaa sosiaalisuuden tarpeeseen. Esimerkkinä tästä: lapsiperheen vanhemmat, joiden arki on nopeatempoista, kaipaa luonnollisesti omaa aikaa ja yksin elävä ihminen ystävien seuraa. Pitkäkestoisen stressaavan elämänjakson aikana on tarve yksinololle, jotta on mahdollista palautua kuormituksesta. Ihmisten seurasta nauttiminen ei tarkoita sitä, ettei se rasittaisi hermojärjestelmää. Toisten seurassa olemisen aikana välittyy paljon tunteita, ajatuksia ja fyysisiä vaikutteita. Varsinkin jos ihminen koettaa olla sosiaalisempi mitä todellisuudessa on. Herkän ihmisen tulisi opetella, olipa hän introvertti tai ekstrovertti säätelämään sosiaalisuuttaan. (Heiskanen 2016, 56.)

5.1 Introvertti ja ekstrovertti.

Erytyisherkkyyttä kuvataan usein introvertista eli sisäänpäin suuntautuvasta näkökulmasta. Monesti mainitaan Elaine Aronin tietokirjoista löytyvät tiedot, jonka mukaan 70 prosenttia erityisherkestä olisi sosiaalisesti sisäänpäin suuntautuneita, loput 30 prosenttia sosiaalisesti ulospäin suuntautuneita. Psykologi ja psykoterapeutti Erja Kemilän mukaan Aronin väitteen tueksi ei ole riittävästi tutkimuksellista näyttöä, koska ne pohjautuvat hänen omaan tutkimuksensa saamaan tulokseen jota toiset tutkijat eivät ole vahvistaneet. Erytyisherkkä saattaa olla piirteiltään vahvasti ekstrovertti eli ulospäinsuuntautunut ja muistaa tulisi, että introversio ja ekstroversio ovat vaihteluita ja aste-eroja sisällään pitäviä ulottuvuuksia aivan niin kuin muutkin piirteet. Introversio ei myöskään tarkoita samaa asiaa kuin ujous ja ekstrovertti voi olla ujo tai arka. Monesti intro- ja ekstrovertin eroa havainnollistetaan sillä mitä tapahtuu, kun ihminen on yksin. Ekstrovertti kokee yksin olemisen haasteena, kun taas introvertti kokee voimaantumista. Edellä

mainittuun jaotteluun erityishervät tuovat oman haasteensa, koska erityishervät ekstrovertit kaipaavat ajoittaista yksinoloa ja palautumiselle oman aikansa. Eri-tyishervät kokevat myös jokaisen vuorovaikutustilanteen omanlaisenaan, jotkut ihmiset ja tilanteet voivat olla energiaa antavia, kun taas toiset voimavaroja kulluttavia. (Satri 2019, 61-63.)

Ystävyyssuhteissa introvertit valitsevat usein mieluiten läheiset ihmissuhteet, koska läheiset ymmärtävät ja antavat tukea parhaiten. Toisaalta hyvä ystävä tai kumppani voi saada myös ihmisen mielen järkkymään, mutta se painostaa sisäiseen kasvuun, mikä on monesti tärkeää tunne- ja aistiherkille ihmisille. Intuitionsa vuoksi erityisherävän lempiaiheita on usein monimutkaiset asiat, kuten filosofia, tunteet ja vaikeudet ja sitä on haasteellista tehdä tuntemattoman ihmisen kanssa. Introverteilla ihmisillä on myös ominaisuuksia, jotka tekevät heistä taitavia läheisissä suhteissa, ja läheisten kanssa he voivat kokea sosiaalista onnistumista. Varsinkin ihminen, joka on normaalisti introvertti, on hyvä muistaa, että suurimassa osassa sosiaalisista tilanteista tulisi vastata sosiaalisten odotusten vähimmäisvaatimukseen. Eri-tyshervät voivat nojautua kolmen sanan etikettisääntöön: vähennä toisen ylivirittyneisyyttä tai kahteen sanaan: ole ystävällinen. Täysivaltainen hiljaisuus ei ole odotettavaa käytöstä ja se saattaa aiheuttaa toisessa ihmisessä virittyneisyyttä. Samoin liika seurallisuus, joka on ekstrovertin erehdys. Eri-tysherävän on hyvä saada lyhytkestoinen virittyneisyys laskemaan uusia ihmisiä kohdatessa, vaikka se ei muodostuisi ongelmaksi toiselle ihmiselle. Hyvään persoonaan tai naamioon liittyvät hyvät tavat ja odotusten mukainen käyttäytyminen, jonka voi räätälöidä tilanteeseen kuuluvalla tavalla. Halutessaan voi myöhemmin olla niin yllätyksellinen kuin haluaa ja siinä vaiheessa ihminen normaalisti ottaakin laskelmoituja riskejä, ja mikä hyvänsä menestys katsotaan lisäksi onnistukseksi. (Aron 2013, 118, 119-120.)

5.2 Suojakuori

Aron mainitsee kirjassaan edellisessä kappaleessa kirjoitetusta naamioista, joita jokaisella erityisherävällä on ja turhista suojakuorista eli naamioista olisi hyvä päästä pois. Suojakuorella tarkoitetaan monenlaisia rooleja, käyttäytymismalleja,

naamioita ja tapoja, joita erityisherkkä käyttää aitoja tunteitaan ja minuuttaan salatakseen. Kaikilla meistä on jonkinlaisia suojakuoria, mutta erityisherkkä tarvitsee niitä muita enemmän, erityisesti silloin kun ympäristö koetaan rasittavaksi tai vahingolliseksi itselle. Yleisesti ottaen suojakuorien merkitys on hyvä, mutta ajan myötä niistä voi tulla minuutta rajoittavia ja kuormittavia. Roolin kautta toimiminen peittää omaa minuuttaan ja silloin ihminen vieraantuu itsestään ja muista. Suojakuoren tarpeellisuutta vähentää selkeät rajat ja terveet rajat muihin ihmisiin sekä huomio tarpeen omalle ajalle arjessa. (Heiskanen 2016, 66.)

Suojakuoria on monenlaisia, joista erityisherkkä voi käyttää yhtä tai useampaa. Vahvuuden ja selviytymisen suojakuoreissa ihminen piilottaa sisimpänsä vahvan ja pärjäävän kuoren alle. Suorittamisen ja vaativuuden suojakuori tulee ilmi vaatimalla täydellisyyttä ja suorittamiseen pakenemisella. Miellyttämisen ja mukautumisen suojakuori saa ihmisen miellyttämään muita ja mukautumaan heidän mielipiteisiinsä. Reippauden ja huumorin suojakuoreissa toisille halutaan näyttää ainoastaan reipas ja hauska ulkokuori. Järkeilyn ja analysoinnin suojakuoren avulla tunteet pilkotaan ajatuksiksi ja hiljennetään järkeilyä apuna käyttäen. Välttelemisen ja pakenemisen suojakuoren avulla ihminen pakenee itsensä ja/tai muiden kohdatuksi tulemista pinnalliseen jutusteluun, puuhasteluun. Vetäytymisen suojakuoreissa sosiaalisissa tilanteissa paetaan yksinäisyyteen, jotta ei tarvitse kohdata muita. Aina nämä suojakuoret eivät ole haitallisia käyttäytymismalleja, vaan niitä voidaan hyödyntää tasapainoisella tavalla. Miellyttämisen suojakuoren voi kääntää vahvuudeksi, kun pitää mielessä ystävällisyyden lisänä terveen itsekkyyden. Vahvuuden ja selviytymisen suojakuorta voi käyttää sinnikkyyteen, sen ohessa on mahdollista opetella joustavuutta ja tunteiden ilmaisua. Suojakuorta voi käyttää myös tietoisena suojana tilapäisesti oman valinnan ohjaamana kuin pakotetusta roolista käsin. Esimerkiksi jos ihmisellä alkaa tuntua, että kaipaa hiljaisuutta, - voi sen tehdä koska on lupa suojautua suojakuoren taakse ja päättää itse, milloin haluaa olla oma itsensä. (Heiskanen 2016, 93-127.)

5.3 Roolit

Kouluttaja ja työnohjaaja Vuokko Travanti opettaa tietoista, voimavaraista rooli-
nottoa ja erityisesti ammattiroolin rakentamista. Travantin mukaan rooli sanan
kanssa tulisi olla tarkkana sen negatiivisen kaiun vuoksi ja ajatellaan ettei ihmi-
nen ole silloin aito, vaan jossain roolissa. Ammattiroolin ja muidenkin roolien tur-
vin voidaan kumminkin hyödyntää ja kehittää vahvuuksia. Taustaa ajatuksilleen
Travanti on saanut sosiopsykodraamasta ja NLP:stä. Sosiopsykodraaman kehittä-
jä italialainen Alfred Moreno on luonut roolimatriisi käsitteen. Ihminen, joka
omaa laajan roolimatriisin kykenee sopeutumaan monenlaisiin tilanteisiin ja pär-
jäämään niissä. Travantin mukaan ihminen, joka käyttää monipuolista roolimatri-
isiä on vuorovaikutuksellisesti sujuvammin ihmisten kanssa tekemisissä. Sellai-
nen ihminen on joustava, sopeutuva, ja monia tulokulmia hakeva. Ihminen, joka
sano sanoa olevansa aina oma itsensä, toimii jääräpäisesti ja niin, että aina toi-
sen tulisi olla joustavampi. (Satri 2019, 156-159.)

Travanti uskoo roolien hyödyllisyyteen omiin kokemuksiinsa pohjaten. Hän kertoo
olevansa erityisherkkyyden lisäksi introvertti, ujo ja arkakin ihminen. Ilman vah-
vaksi rakentamaansa ammattiroolia ei hän olisi kyennyt tekemään kouluttajan
työtään ja puhumaan suurellekin yleisölle. Travanti kertoo kokemuksensa siitä,
miten roolihahmoon sujahtaminen voi auttaa oppimaan uusia asioita nopeammin.
Esimerkkinä hän kertoi saksan kielen kurssin käymisen, johon opettajat olivat
luoneet jokaiselle roolihahmot ennakkotietoihin pohjautuen. Travanti oli omaksu-
nut roolin niin hyvin ettei ollut kurssin päättyessä kuullut, kun yksi kurssilaisista
oli huutanut häntä oikealla nimellä. Töihin palatessa työyhteisössä oli ihmetelty
sujuvaa saksan kielen taitoa. Kaikissa roolikokeiluissa on kumminkin tulisi muis-
taa, että rooliin meneminen voi olla onnistuessaan voimaannuttava kokemus,
mutta myös jännittävä. Jännitys voi olla kahlitsevaa epäonnistumisen pelkoa,
mutta myös kutkuttavaa kokeilunhalua. Rooleihin ei tule pakottaa ketään, vaan
tehdä tilanteita, joissa kaikki pääsevät osallistumaan omaksi kokemallaan taval-
laan. Tärkeää on turvallinen ilmapiiri, joka auttaa ylittämään omia rajoja ja löytä-
mään itsestä uusia puolia. Jollekin ajatus näyttelemisestä on täysin pois suljettua,
mutta kirjoittaminen tai lukeminen saattaa tuntua turvallisemmalta valinnalta
avata uusia maailmoja ja mahdollisuuksia. Roolihahmojen vapauttavasta

vaikutuksesta voi kuulla erityisherkillä miehiltä, joille roolipelit ovat olleet pelastus. Silloin roolihahmojen ja fantasiamaailmojen avulla on avautunut uusia ulottuvuuksia itseen ja tapaan hahmottaa maailmaa. Roolipelit ovat voineet auttaa myös omanlaisten ihmisten kohtaamisessa, tuoden elämään samanhenkisiä ystäviä. (Satri 2019, 161-163.)

5.4 Rajat

Erityisherkillä ihmisellä tulisi olla tarvittavan selkeät rajat itsensä ja ympäristön välillä. Näiden rajojen avulla hän pystyy suojautumaan ylimääräisiltä tai haitallisilta vaikutteilta sekä ilmaisemaan itseään ja pitämään puolensa. Aron kuvailee rajoja säilytysrasioiden käsitteellä, niiden pitäisi päästää halutut asiat sisälle ja jättää ulkopuolelle ei-toivotut asiat. Tarkoitus ei ole sokeasti jättää kaikkia ulkopuolelle, vaan on tärkeää vastustaa halua sulautua toisiin. Sulautuminen saattaa tuntua ajatuksena hyvältä, mutta ei toimi kauan, joten se tuhoaa autonomian. (Aron, 2013, 84.) Heiskasen mukaan rajat ovat tarpeellisia arkisissa tilanteissa, kuten työelämässä vastuiden rajaamisessa, ajan hallinnassa, sosiaalisissa suhteissa ja vaikkapa sosiaalisen median tai viihteen säätelyssä. Erityisherkillä ihmisen luontainen taito aistia toisten ihmisten tunteita ja tarpeita auttaa häntä käsittelemään muiden kokemuksia, huomioimaan heidän tunteitaan ja tuen antamisessa. Vaarana edellä mainitussa on, että erityisherkkä huomioi liikaakin toisia ja jättää omat tarpeensa sivuun. Jotta voi olla avuksi muille, on kyettävä huolehtimaan riittävässä määrin omiakin tarpeita. Suhtautuminen omiin ja toisiin tunteisiin sekä tarpeisiin opitaan lapsuudessa. Yksinkertaisesti sanottuna, jos lapsen tunteisiin ja tarpeisiin vastataan johdonmukaisesti ja ymmärtäväisesti, saa hän tästä todennäköisesti valmiudet suhtautua itseensä ja muihin ymmärtäväisesti. Jos lapsen tarpeet unohdetaan toistuvasti, voi hän oppia väheksymään itseään tai sivuuttamaan toisten tunteita. (Heiskanen 2016, 130-131.)

5.5 Esimerkitapaus

Liisa on keski-ikäinen erityisherkkä nainen ja hänen mielestään parasta herkkyydessä on elämän kaikenkattava tunteminen. Hän voi tuntea vahvaa mielihyvää

nähdessään metsässä seisoessaan oravan. Hän kertoo pystyvänsä saamaan vaivisuttavan kokemuksen sellaisesta asiasta, joka ei-niin-herkkä huomaa. Liisa kertoo herkkyyden vahvuudesta työssään päiväkodissa, mutta työkavereilta tai johtajalta ei aina löydy ymmärrystä. Hän kokee, että käsité on työpaikalla tuntematon. Liisaa kokee paineita työpaikan jatkuvista vaatimuksista ja tilanteista, joissa hän näkee heti, ettei joku ihminen ole aito. Hän myös pohtii sitä miksi ei kykene unohtamaan inhottavaa ihmistä ja jatkamaan töitä. Hän ei pysty, koska sensorit tulevat päälle heti töihin mennessä ja hän tuntee heti millä tuulella hän on. Liisa toivoisi voivansa saada joskus pois päältä tunnekatalysaattorin ja hän näkeekin sen kaksiteräisenä miekkana. Kun on myötätuntoinen ihminen, tulevat ihmiset uskoutumaan helposti, tuntemattomatkin. Välillä tosin toisten taakkojen kantaminen käy raskaaksi. Festareilla on pakko juoda muutama alkoholijuoma, jotta saa sensorit kytkettyä pois toiminnasta. Muuten on kuin jatkuvassa ihmisten energioiden pommituksessa. Kun sata ihmistä kävele ohi ja kaikista tuntee millä mielellä jokainen on liikenteessä. Voimia hän kerää hiljaisuudessa olemisesta ja luonnosta. (MTV UUTISET 2020.) Liisan kertomus erityisherkkyyden kokemuksesta suhteessa ympäröivään maailmaan on tyypillinen kokemisen tapa erityisherkillle.

Aikuisena miellyttämisen tapa voi olla syvälle juurtunut ja omien tarpeiden ilmaiseminen on haasteellista. Väsyneenä tai kyllästyneenä ilmaistessa voimakkaasti oman kantansa tai rajansa, voi tämän seurauksena erityisherkkä kokea syyllisyyttä. Kaikilla meistä on oikeus ilmaista itseään, mutta jotkut kieltävät tämän oikeuden itseltään. Syyllisyyttä erityisherkkä voi lievittää muiden palvelemisella ja silloin keskittyy havainnoimaan toisten sanomisia ja tekemisiä, myötäillen sekä tulkiten niitä. Herkkä ihminen imee vaikutteita ympäristöstä ja osa sen vaikutuksista on tiedostamattomia ja sanattomia, osan tietoisia. Esimerkiksi iloinen ympäristö tekee iloiseksi ja alakuloinen alakuloiseksi. Ihmisten ja erityisesti tärkeiden ihmisten kommentteilla tai kommentoimatta jättämisellä tai teoilla saattaa olla merkittävä vaikutus. Toisten ihmisten mielipiteet voivat ohjata omia ajatuksia, -toisinaan huomaamatta. Alttius vaikutteille saattaa ilmetä liiallisena toisten myötäilyinä, jonka seurauksena etäännyy omista tunteista, tahdosta ja tarpeista. Onkin tärkeää tunnistaa oma vaikutusalttiutus, jotta on mahdollista pysähtyä kuuntelemaan omia tarpeitaan. (Heiskanen 2016, 132-134.)

Joka päivä me ihmiset luemme maailmaa ja erityisesti ihmisiä, joita kohtaamme. Omat kasvot peilissä on päivän ensimmäinen näky, joka ei ehkä näytä meistä erityisen hyvältä. Vaimon kasvot taas viereisellä peilillä kertovat rakkaan vaimon hyvästä päivän alusta. Aamiaispöydässä katse tyttäreeseen kertoo, että nyt täytyy edetä varovasti ja juoda espresso hiljaisuudessa. Näin aloittaa aivotutkija Marco Iacobonin kirjansa *Mirroring People*. Kirjan teemana on ihmisen ainutlaatuinen taito ymmärtää, mitä toisen ihmisen mielessä liikkuu. Kirja kertoo empatiasta ja intuitiosta, jotka ovat auttamassa tuntemaan ja lukemaan toisten ajatuksia. Italialainen, jonka kohtaamme Skypessä, näyttää siltä kuin aamu olisi ollut hyvä. Hän kertoo tarttuvalla innokkuudella peilineuronien löydöksistä, aivojen ihmesoluista, jotka kiinnittävät meidät yhteen sekä mentaalisesti että tunteellisesti. Niitä löytyy monista aivojen osista ja ne kommunikoivat usean eri aivojärjestelmän kanssa. Ne vastaavat liikkeeseen, ääniin, kosketukseen ja muistoihin. Tämä tarkoittaa ytimekkäästi sitä, että kun näet jonkun hymyilevän, sinun peilineuronisi aktivoituvat hymyilläkseen. Taas kun näet jonkun itkevän, saatat sinäkin niiskauttaa. Peilineuronit ovat aivosolut, jotka ovat erikoistuneet koodaamaan toisten ihmisten toimia – ja meidän omia. Erityisherkillä ihmiset ovat hyvä esimerkki siitä, miten peilineuronit toimivat. Sitä pohditaan voiko erityisherkillä olla muita ihmisiä runsaammin peilineuroneja. (Louise, Nordeng 2019, 188-191.)

5.6 Eläytyminen

Vahvan eläytymiskyvyn vuoksi erityisherkillä voi eläytyä ja uppoutua ympäristöönsä tai toiseen ihmiseen syvästi, niin että oman kehon kuuntelu unohtuu. Intensiivisessä näkemisessä aikakin saattaa kulua huomaamatta ja tilanteen jälkeen voi huomata olevansa esimerkiksi uupunut ja nälkäinen. Voimakas ja toistuva eläytyminen pitkityksessä saattaa johtaa väsymiseen. Väsymistä voi ehkäistä esimerkiksi tietoisesti hyväksyvän läsnäolon keinolla ja opetella oman kehon havainnointia silloinkin, kun on toisten seurassa kuunnellen. Se voi olla alkuun haastavaa, mutta vain harjoittelemalla oppii pysymään paremmin tietoisena omistakin tarpeista. Terveen itsekkyyden oppiminen kulkee monesti ääripäiden kautta, liiallisesta epäitsekkyydestä heilahtaen liialliseen itsekeskeisyyteen ja

siitä takaisin liian uhrautuvaiseen toimintaan. Toisinaan voi vaikuttaa, että on liian joustava ja myötäilevä, kun taas linnoittautuu turhan tiukkojen rajojen taakse kieläytyen kaikesta. Voi vaikuttaa, että käytös on huonontunut, mutta siinä saattaa-kin olla kyse normaalista välivaiheesta terveiden rajojen löytämiseen. Oppimisen eteenpäin mennessä muutokset liiallisen itsekkyyden ja epäitsekkyyden välillä pienenevät ja vähentyvät tasapainon löytyessä. Vaikka herkällä ihmisellä on taito myötäelää ja aistia toisten tunteita, jokainen kumminkin vastuussa omista tunteistaan. Toisten tunteisiin ja asioihin ei ole oikeastaan lupa puuttuakaan pyytämättä. (Heiskanen 2016, 134-137, 144.)

5.7 Ryhmässä toimiminen

Synnynnäinen herkkyys ihmisessä ei tarkoita sitä, että joutuisi uhrin asemaan tai, että kokisi jossain vaiheessa kiusaamista. Kokemustietoon pohjautuen on kumminkin yleistä erityisherkkien joutuminen kiusaaminen kohteeksi. Temperamenttipsykologi Jerome Kaganin tutkimuksista tulee ilmi, että puolustautumattomuus ja aggressioon tukeutumisen haaste on tyypillistä herkille – ujoina, estyneinä tai vahvasti reagoivina tutkituille -yksilöille. Sylvi-Sanni Mannisen mukaan herkältä ihmiseltä puuttuu aggressiivisuus, vaikka erityisherkkäkin saattaa käyttäytyä aggressiivisesti esim. ärsytettynä, aiheuttaen hänelle itselleen myöhemmin häpeää. Juuri siitä syystä aggressiota välittelevän luonteen päälle vahva reagointi antaa vastauksia sille, miksi erityisherkkiä voidaan kiusata herkemmin. Herkästä ihmisestä on mahdollista nähdä tai oppia miten pienetkin seikat vaikuttavat tunnetasolla vahvasti. (Satri 2015, 43.)

Työpaikalla ei voi käyttäytyä miten tahansa ja siellä tulisi olla yleiset ja hyvät käytäytymissäännöt. Mikäli huomataan, että työpaikalla kohdistetaan asiakkaaseen epäasiallista tai huonoa käytöstä, on siihen puututtava välittömästi. Toisaalta ei voi myöskään työyhteisön jäsentä kohdella huonosti eikä huutaminen tai puhumattomuus kuulu työpaikalle. Toisen ihmisen kyvykkyyden vähättely ja halveksunta voi olla kaltoinkohtelua. Erilaisuuden nimissä myöskään ei kenelläkään ole oikeutta puheillaan tai käyttäytymisellään loukata toisia. Nämä ongelmat voivat johtaa pitkiin sairaslomiin, työkyvyttömyyteen tai loppuun palamiseen ja tuoda

tätä kautta taloudellisia kustannuksia sekä osaavan työvoiman menetyksiä. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 164 – 166).

Kiusaaminen ja häirintä työyhteisössä saavat paljon vahinkoa aikaiseksi ja taloudellisesti kalliiksi terveydellisten haittojen, sairauspoissaolojen, eläkkeelle hakeutumisen ja hallinnollisten sekä juridisten prosessien kustannusten seurauksena. Monien tutkimusten mukaan sosiaali- ja terveysalan työpaikoilla on työpaikkakiusaamista huolimatta, että sosiaali- ja terveysalan ihmisläheisistä arvoista. Kiusaaminen voi olla useimmiten työntekijöiden välistä, mutta myös johtaja voi olla kiusaaja, mutta toisaalta taas johtajakin voi olla joskus kiusattu. Työpaikkakiusaaminen on laissa kielletty ja sen määrää työturvallisuuslaki, joka velvoittaa työnantajan selvittämään työntekijän terveydelle haittaa ja vaaraa aiheuttavan häirinnän ja muun epäasiallisen kohtelun. Lähijohtajan tehtävänä on selvittää asia keskustelemalla, jos se ei auta niin kirjallisella työmääräyksellä, jonka jälkeen suullinen huomautus, kirjallinen varoitus ja viimeisenä irtisanominen. Mikäli kiusaaja on lähijohtaja, on silloin työntekijöillä oikeus ja velvollisuus kertoa siitä lähijohtajan esimiehelle. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 164 – 166).

Ryhmälle tai yhteisölle on ominaista oma vuorovaikutuskulttuuri. Siihen ihmiset sopeutuvat tai vaihtavat sitä tilaisuuden salliessa miellyttävämpään ryhmään. Ryhmissä voi olla tapana piikittely huvinkin vuoksi ja jos mukana on erityisherkkä ihminen, kokee hän muihin sekä itselle tulevat piikittelyt vähintään kiusallisena. Ryhmän herkin ihminen venyttää sietokykyään ja reagoi sisäisesti, vaikka pahalta tuntuva vuorovaikutus ei koskisi häntä itseään. Herkkyys, empatia, kiltteys ja hyvin käyttäytyminen liittyvät monesti toisiinsa, mutta aina niitä ei tule yhdistää kaikkien erityisherkkien tai ainoastaan erityisherkkien ominaispiirteiksi. Erityisherkin käytös voi olla kiusaavaa tai ilkeää ja kiltteyskin voi tulla esille aitona kiltteytenä muiden tunteita ja tarpeita huomioon ottaen tai ylikiltteytenä, jolloin omat tarpeet tulevat laiminlyödyiksi. Erityisherkkiä koskettaa se, että monesti he ovat vähemmistönä esim. työpaikoilla ja yleisesti yhteiskunnassa. Herkkä tekee vertailua itsestään toisiin ja tämän vuoksi kokee itsensä erilaiseksi ja jopa vääränlaiseksi. (Satri 2015, 44.)

Studio55.fin erityisherkkä lukija kertoo omasta erityisherkkyydestään.

“Koen ulkopuolisuuden tunnetta koskien naisryhmän pakotusta johonkin muottiin, kiusaamista ja ulkopuolelle sulkemista. Miehet ovat reiluja!” Koen hyvin vahvasti asioita, näen paljon sanatonta viestintää ja pystyn päättämään pienistä asioista laajoja yhteyksiä. Aavistan myös asioita ennakolta ja olen tottunut luottamaan intuitiooni. Ihmissuhdeammattissa erityisherkkyydestä on ollut hyötyä, mutta myös haittaa, koska vaistoan vahvasti toisten tunteet. Etätyöskentely sopi minulle myöhemmin hyvin, koska työpaikan ihmissuhteet eivät kuormittaneet.” (Studio 55 2016.)

Erityisherkillä on erilaisia kokemuksia siitä, miten herkkyys näkyy läheisissä ihmissuhteissa. Parhaimmassa tilanteessa erityisherkkä ihminen saa läheisiltään tukea ja hyväksyntää. Esimerkkinä tästä työpaikkakiusattu, jolle oma puoliso on tärkein tukija, joka on auttanut pysymään vahvana ja selviämään kiusaamiskokemuksista voittajana. Ymmärtävä kumppani voi auttaa myös mahdollisten lapsuudentraumojen läpi käymisessä ja itseluottamuksen rakentamisessa antamalla hyväksyntää erityisherkkälle rakkaalle sellaisena kuin hän on. Monesti erityisherkkät ovat tarkkoja siitä kenet päästävät elämäänsä. Varsinkin koulukiusatun erityisherkkän tai toisella tavalla traumatisoituneen on vaikea luottaa ihmisiin. Toiset voivat kokea varautuneelta tuntuvan ihmisen epämukavuuden kiinnostuksen vähyytenä ja loukkaavana torjuntana. Toisinaan ihmisten erilaisuus ja omat ongelmat, joita ei ole käsitelty vaikuttavat toisen ymmärtämiseen. Erityisherkkä voidaan ymmärtää väärin silloin kun hän kertoo omasta herkkyydestä tai kertoo siihen kuuluvista tarpeista. Erityisherkkyyys voidaan ohittaa ilmiönä, josta on puhuttu aivan liikaa. Eikä aiheesta ole tarpeellista puhuaakaan jatkuvasti, mutta hermoston herkkyys vaikuttaa useisiin asioihin elämässä. (Satri 2015, 155-156.)

6. ERITYISHERKKÄ TYÖELÄMÄSSÄ

Keltikangas-Järvinen (2008) pohtii teoksessaan, kun kysytään, että kuka ottaisi töihin ihmisen, joka kuvaa itseään näillä sanoilla, että “en ole kovin aktiivinen enkä myöskään sosiaalinen. Lisäksi “en ole kovin reipas, vaan ehkäpä ujo ja “en sopeudu hirveän nopeasti muutoksiin.” Koskapa luennoitsija ehdottaa kuulijoilleen, että kun he hakevat seuraavaa työpaikkaa ja aloittavat portfolionsa edellä kuvatulla tavalla, voi tulla alkuhämmästyksen jälkeen ehdotuksesta nauru ja näin luennoitsija saa tuntea olevansa kuulijoiden mielestä kenties “tavattoman vitsikäs”. Voidaan siten kysyä, että millainen työntekijä tämä tällainen ihminen olisi, joka tekisi työnsä rauhallisesti, eleettömästi ilman jatkuvia huolimattomuusvirheitä, eikä haluaisi käyttää työaikaansa seurusteluun eikä myöskään kiinnostu muiden asioista. Mutta mahdollisesti hän olisi empaattinen ja hänen aloitekyvystään, osaamisestaan ja myös sosiaalisesta taidoistaan ei kuvauksen perusteella voisi sanoakaan mitään, vaan sen aika näyttäisi. Runtas parikymmentä vuotta sitten persoonallisuuden merkitys korostui ja se kuului siihen saakka mieluummin yksityiselämään. Työelämässä olivat tärkeät elementit, kuten selkeät odotukset ja normit, kuinka siellä tulee toimia. Nähtiin suorastaan epäsopivana tuoda henkilökohtaisen yksityiselämänsä työpaikalle. Mutta myöhemmin ´keksittiin´ ja todettiin että ihmiset eivät ole vain työntekijöitä, vaan heille kuuluu yksilöllinen persoonallisuus ja joka siten vaikuttaa heidän työntekoonsa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 227, 229).

6.1 Työelämän vaatimukset

Kemppainen (2016) toteaa työntekijän kompetenssista, joka tarkoittaa, että työntekijällä tulisi olla valmiuksia, kykyjä ja taitoja sekä ominaisuuksia suoritua tiettyistä tehtävistä. Siten, että ammattietiikassa ja asiakastyössä on sosiaalialan perusta. Mutta lisäksi tarvitaan myös ryhmä- ja yhteistyöntason osaamista ja myös yhteiskunnallista osaamista. Mikäli sosionomi sijoittuu tiettyihin johtotehtäviin, kuten lähiesimieheksi mahdollistaa sen sosiaalihuollon kelpoisuuslaki. Näin ollen johtamisosaaminen voidaan pitää eräänä sosionomien ydinosaaamisalueena. (Kemppainen 2016, 8).

Työelämässä tarvitaan ihmisiä, jotka ovat luonteeltaan ekstroverteja ja heidän uskotaan siten olevan toiminnan ihmisiä, jotka eivät mieti turhia eivätkä käytä energiaansa jännittämiseen. Näin vapaus epäilyistä ja peloista on etuna, kun pyritään tehokkuuteen ja näyttäviin tuloksiin. Nykykulttuuri näyttää suosivan henkilöitä, joilla on piileviä narsistisia piirteitä ja kenties joskus jopa vivahdus psykoopaattisuutta, erityisesti ns. rahamaailmassa. Ihminen, joka on aina äänessä ja omaa hyvän esiintymisensä, ovat joskus tärkeitä tai jopa välttämättömiä avuja esimerkiksi myyntityössä. Näitä ihmisiä voidaan kutsua ekstroverteiksi, mutta vastapainoksi tarvitaan myös heitä, jotka ovat luonteeltaan pohdiskelevampia. Esimerkiksi palveluammateissa kaivataan ihmisiä, joilla on kyky aistia asiakkaiden tarpeet sekä toiveet ja ovat myös tarkkoja, eivätkä siten sivuta ongelmia ja ratkaisujen yksityiskohtia. Hiljainen ihminen voi olla joka tapauksessa tehokkaampi työntekijä kuin äänekäs, eikä ujo ihminen siten ole tyhmä, vaan hänellä voi olla rakentavampia ideoita kuin sillä, joka kertoo ääneen mielipiteitään. Tämä saattaa olla yhteiskunnallinen ongelma, koska luonteessa herkkyyteen liittyviä ominaisuuksia ei niinkään arvosteta työelämässä kuin sitä dynaamisuutta, joka tekisi kauppaa työmarkkinoilla. Loppujen lopuksi tarvitaan myös ihmisiä: jotka ovat harkitsevia ja ajattelevat asioita monesta näkökulmasta. Eivät olisi itsekkäitä ja aina äänessä, vaan hienotunteisia ja kohteliaita asiakkaita, sekä työtovereita kohtaan. Lisäksi vielä tunneherkkiä ja samalla sensitiivisiä toisten tunteille ja ymmärtäisi toisia ihmisiä ja sosiaalisia tilanteita yleensäkin. (Mattila 2014, 52 –56.)

Herkälle ihmiselle käsitys itsestään vaikuttaa kulttuuriset asenteet, kuten länsimaissa korostaan yleisesti yksilöllisyyttä. Myös itämaissa painotetaan yhteisön merkitystä ja samalla suotavaa peittää yksilön rooli. Perinteisenä pidetty aasialainen kulttuuri taas arvostaa hiljaisuutta ja vaatimattomuutta. Amerikassa arvot ovat päinvastaiset, koska siellä ihaillaan sosiaalista, puheliasta ja ulospäin suuntautunutta ihmistä. Heitä myös opetetaan korostamaan itseään sekä tuomalla esille saavutuksiaan, mutta sitten vaatimattomat ja hiljaiset jäävät taka-alalle. Suomi sijoittuukin näiden ääripäiden väliin, joten kansanluoteeseen kuuluu vaatimattomuus, työteliäisyys ja itsenäisen pärjäämisen arvostus. Tämä perinteinen ajattelumalli vähättelee itseään kuin esittelee ansioitaan sekä omien tunteiden ja tarpeiden kuuntelu on totuttu jättämään ahkeruuden alle. Aikoinaan köyhyydestä

ja sota-ajoista selviytyäkseen on näin ollen pitänyt keskittyä työntekoon eikä lasten tunnetarpeita tiedostettu ja he kasvoivat siinä sivussa osallistuen perheen töihin. Aikuisilla ei siten jäänyt aikaa pohdiskella tai tutkiakseen tunteitaan tai itseään. (Heiskanen 2016, 70 – 71).

Tämän päivän työtahti ja tulostavoitteisuus eivät ota huomioon ihmisen yksilöllisyyttä. Työelämässä normaaleina pidettävät asiat ovat erityisen haastavia. Ajatellaan vaikka organisaation muutoksia, toistuvat muutokset, jota kutsutaan myös kehittämiseksi vaativat ihmiseltä kykyä sopeutua ja samalla uuden tiedon prosessointia. Joillekin ihmisille sopii paremmin uuden oppiminen, koetaan kiinnostavana, mutta aisteiltaan ja tunteiltaan herkimmille –toistuvat muutokset merkitsevät voimia vievää räsitusta. Erityisherkkää ihmistä ei saisi siten leimata sairaaksi, eikä myöskään määrätä sairauslomalle tai lääkekuurille, vasta kuin oirehdinta on toistuvaa ja uupumus alkaa olla todellinen uhka. Parempi keino olisi tehdä kartoitus työolosuhteista ja selvittää, mitkä tekijät aiheuttavat suurimman räsituksen. (Mattila 2014, 52 –56.)

6.2 Työn sisältö ja vaikuttavuus

Sosiaalialan työ on sosiaali- ja terveydenhuollon rakenneuudistuksen johdosta muutostilassa ja alan organisoitumisessa on suuria epävarmuustekijöitä. Lisääntymään päin nähdään suurten yritysten toimiala ja samalla palvelutuotanto on siirtynyt kuntien omasta palvelutuotannosta ostopalveluiden suuntaan. Mutta vaikka rakenteiden tulevaisuudesta riippuen, on sosiaalialan työtehtävät muuttumassa suurin osa asiantuntijatyöhön. Asiakastyön työtehtäviin sisältyvät tapauskohtaista harkintaa ja näin ollen ne edellyttävät työntekijältä laajaa ymmärrystä, kuten sosiaalisten ongelmien syistä ja seurauksista, ammatillista, mutta samalla myös uudentyyppistä ammatillista ja uutta luovaa ongelmien ratkaisukeinoihin ja vielä empaattista kykyä suhtautua asiakkaiden kokemuksiin ongelmiin. (Nikander ym. 2017, 11).

Sosiaalialan työssä (kuten meidän) sosiaaliohjaajan tehtäviin kuuluu työparitoiminta, jolloin työssä määrittävät suunnitelman toteuttaminen sekä asiakkaan

rinnalla kulkeminen arjen asioissa tukien. Tässä arjen ohjaustyössä on sosiaaliohjaajien mahdollista toteuttaa jatkuvaa arviointia asiakkaan elämäntilanteesta sekä lisäksi vielä siihen liittyvistä tuentarpeista yhdessä asiakkaan kanssa. Ohjaajan ei tarvitse tehdä päätöksiä, eikä näin ole päätöksen painolastia, eikä siten ole suoranaisesti riippuvaisia ohjaajasta. Ohjaaja keskittyy siten tukemiseen päätöksenteon sijaan. Sosiaaliohjaajan tehtäviin kuuluu vielä verkostotyöskentely (kutsuu verkostoja koolle ja osallistuu verkostotyöskentelyyn) ja tiedonhallitseminen (tiedonvaihto ja välitys). Näin ollen sosionomien työtä ei nähdä yksiselitteisesti kotiapua tai sosiaalistamispalveluita, vaan myös siinä kohdataan monimuotoisia sosiaalisia ongelmia. Sosiaaliohjaajan työ voidaan nähdä ainoastaan kokonaisuudesta irrallisena arkielämän tukemisena. (Rahko 2011, 70 -71, 73-74, 80).

Laaksonen ja Ollila (2017) kertoo kuinka vapaa-aika auttaa palautumaan työkuorimituksesta silloin, kun se ikään kuin tukee psykologista irrottautumista työstä ja luo rentoutumisen kokemuksia tai myös luo uusia voimavaroja. Työ sekä vapaaajan laadulla ja määrällä on merkitystä palautumiselle, mutta samaan aikaan myös unella. Mitä tulee ammatilliseen itsetuntoon, joka pitää sisällään tietoja, taitoja ja käyttäytymistä ja jotka käytännön tilanteessa ohjaavat ihmistä suoriutumaan tehtävistään ammatillisesti. Näin ollen, kun ammatillinen itsetunto on hyvä, niin henkilö kokee osaavansa ja suoriutuvansa työstä. (Laaksonen & Ollila 2017, 280).

Työelämän näkökulmasta katsottuna herkäät ihmiset ovat useimmiten korvaamattomia ja heitä tarvitaan, koska he tunnistavat pienetkin vivahteet ympäristössä ja muissa ihmisissä, joten Satri kutsuu heitä "heikkojen signaalien vastaanottajiksi ja välittäjiksi". Hyvän esimerkin Satri antaa erityisherkkyyden keskeisestä oleuksesta toteamalla, että erityisherkkien tärkeyden huomaa siten, että: kuvittelella häntä ei olisi, jolloin pienet yksityiskohdat saattaisivat jäädä huomaamatta ja ongelmat korjaamatta. (Satri 2014, 144).

Tätä temperamenttiin liittyvää tietoa voidaan soveltaa myös työelämässä, tavoitteena suunnitella työympäristöä ja työhön liittyviä toimintatapoja ja siten, että tätä niin sanottua goodness of fit toteutuu mahdollisimman hyvin kaikilla työntekijöillä.

Esimerkkinä, kuten työpäivän kulun suunnittelu ja jos yksilöllinen suunnittelu ei ole mahdollista, voidaan siten pohtia mikä olisi vähiten haitallinen tapa toimia kaikenlaisten ihmisten kohdalla. Täydellisen tasa-arvoisia työskentelyjärjestelyjä on mahdotonta saada aikaan, mutta esimerkiksi järjestelmällisyys ottaa huomioon, jolloin selvät ohjeet ja määrätyt rutiinit saattavat siten olla joidenkin työnteolle ja tyytyväisyydelle välttämättömiä. Harvoin kuitenkin haittana niille, jotka eivät sitä kaipaa. Aikuisilla ihmisillä on kenties jossakin määrin kyky sietää erilaisia tilanteita ja sopeuttaa toimintaansa tilanteen vaatimalla tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2016, 154, 155 – 158).

Herkillä ihmisillä nähdään hyvin vahvana sisäinen ohjautuvuus. Mitä tulee työelämään, on erityisherkkyyden kanssa selviytymisessä omat haasteensa ja myös mahdollisuutensa. Työ- ja organisaatiopsykologi, puheterapeutti Erja Kemilä tuntee erityisherkkyyden hyvin, ja hän on kouluttanut esimiehiä ominaisuuden tunnistamiseen. Työelämän erityisenä haasteena erityisherkkien kohdalla nähdään työn kuormittavuus ja jaksaminen. Hän voi ja jaksaa tehdä paljon töitä, venyy ja on hyvin tunnollinen työntekijä, mutta myös kestää vaativiakin paineita. Tästä seurauksena on kuitenkin se, että herkkyys voi altistaa voimakkaalle väsymiselle. Esimiehen tulisi siten ottaa huomioon tämä henkilökohtainen ominaisuus huomioon esimerkiksi työn suunnittelussa ja mitoittamisessa. Tähän jo työturvallisuuslakikin velvoittaa näin toimimaan. Monilla herkillä ihmisillä on lisäksi hyvin vahva sisäinen ohjautuvuus, joten he eivät sinällään kaipaa motivointia (sisäistä) vaan kannustamista (ulkoista). Kaiken parhaaksi Kemilä uskoo, että erityisherkkä ihminen voi itse säädellä työtään ja siten työn tekemisen tapojaan. (Kemilä, 2014).

6.3 Erityisherkkien työ sosiaalialalla

Sosiaalialan ihmiset tekevät arvokasta työtä ja ala antaa mahdollisuuden tehdä käytännönläheistä työtä ihmisten parissa ja ehkäistä syrjäytymistä. Korkeasti koulutetut ammattilaiset toimivat siten hyvinvoinnin asian tuntijoina ja osajina monipuolisissa työpaikoissa. Sosiaalialan ohjaukseen pätevyitys suorittamalla sosionomin, geronomin tai kuntoutuksen ohjaajan AMK-tutkinnon. Sosiaaliala on

palveluala, jonka asiakkaaksi voi meistä jokainen joutua jossakin vaiheessa elämää. Työn sisältönä nähdään, kuten ongelmien ennaltaehkäisemistä, palvelujen tuottamista, ratkaisuvaihtoehtojen etsimistä, arviointia ja seurantaa sekä päätöksentekoa. (Kun koulu loppuu. 2013).

Työyhteisön tila on yksi voimavaroihin vaikuttava työolosuhteiden osa niin dialogisessa ja muussakin työssä. Terveen työyhteisön piirteinä nähdään perustehtävän laadukas toteuttaminen, toinen toistaan tukeva työilmapiiri ja työyhteisön jatkuvat kehittämistoiminta. Näin ollen nämä kolme tekijää nivoutuvat toisiinsa ja työyhteisö on olemassa perustehtävän toteuttamista varten. Sosiaali- ja terveys-toimessa työskentely on pitkälti asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin vastaamista ja perustehtävän toteuttaminen, joka edellyttää hyvinvointia työntekijöitä ja halua yhteisöllisesti kehittää työtä. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 13).

Jos ajattelemme aina 1980-luvun puoliväliin asti, jolloin henkilökohtaiset ominaisuudet eivät kuuluneet työelämään eikä temperamenttia tai persoonallisuutta ollut hyvä tuoda esille työpaikalla. Työelämässä oli selkeät odotukset ja normit siitä, kuinka tulee toimia. Sekä ammatillisen osaamisen että ja vahvuuksien lisäksi henkilökohtaisten ominaisuuksien merkitystä on ryhdytty entistä enemmän korostamaan työelämässä. Kukaan ei ehkä pohdi, että miksi persoonallisuus on tullut tärkeämmäksi tai että minkälaisissa työtehtävissä se on tärkeä tai että minkälainen persoonallisuus ja miksi se olisi nykyään tärkeämpi kuin ennen. (Keltikangas- Järvinen, 2008, 229).

Osa herkistä ihmisistä hakeutuu auttamistyöhön ja pääsevät tätä kautta toimimaan ihmisten kanssa. Herkille ihmisille se voi tarkoittaa maailmanpelastusviettä ja palavaa halu auttaa ihmisiä ja monille ihmisen parissa työskentely sopii hyvin, kun työympäristö on inhimillinen. Ihmiset, jotka ovat melko herkkiä, herkkyyden hyödyntäminen ihmisten parissa työskentelyssä on helpompaa kuin kaikista herkimille ihmisille, koska he eivät kuormitu yhtä helposti. Herkkyytensä tunnistavalla ja hyväksyvällä on oma persoonallisuus siten työkaluna, jota voi kehittää. Tässä herkkyyden hyödyntämisessä yhdistyvät sekä ammatillinen osaaminen ja

elämänkokemus sekä synnynnäiset valmiudet. Ihminen, joka hyväksyy herkkyytensä - luo ympärilleen poikkeuksellisen levollisen ilmapiirin, jossa kaikkien on helppo olla. He luovat luontaisen hyväksymisen, ymmärtämisen ja myötäelämisen tilan. Tällainen ihminen ei aina itse ymmärrä sitä, miksi hän vetää puoleensa ihmisiä, joilla on erityisen arkaluontoisia asioita käsiteltävänä. (Satri 2014, 150). Jaksamisen kannalta herkän ihmisen ongelmaksi kuitenkin voi muodostua, että hän on liian pidetty, toiset tunnistavat siten, että tälle ihmiselle on helppo kertoa murheensa. Herkkä ja empaattinen ihminen joutuu siten tarkkailemaan oman jaksamisensa rajoja kaikessa ihmisten kohtaamisessa.

Sosiaalialalla työskentelevillä on yleensä mahdollisuus työnohjaukseen ja koulutuksen puolesta valmius kohdata ihmisten ongelmia. Monilta herkiltä ihmisiltä löytyy henkilökohtaisia valmiuksia hoitaa ihmissuhteita ja sovittaa konflikteja, ja usein he tietävät omin kokemuksiin peilaten, miltä tuntuu pelätä tai tulla loukatuksi. Ihmisestä, joka suuttuu tai hermostuu, näkee sosiaalisesti herkkä ihminen selkeämmin tunnepurkauksen syyt, ja osaa siten osoittaa ymmärrystä ja rauhoittaen tilanteen. Tilanteet ovat kuitenkin niitä, jotka eivät koske herkkää ihmistä henkilökohtaisesti. Herkkä ja hiljainen tarkkailija voi yllättää muut määrätietoisuudellaan, sovittelutaidoillaan ja rohkeudella. Herkkien ihmisten joukosta voidaan löytää taitavia ja erityisen pidettyjä esimiehiä, koska heidän parhaita puolia johtajana on taito kuunnella ja kyky ottaa inhimilliset seikat huomioon, joka vaatii samalla rajojen asettamista. (Satri 2014, 151 – 152).

Esimerkkinä Kaisla, joka on persoonaltaan herkkä ja hänellä on sosiaalialan koulutus. Hän kertoo viimeisimmästä työpaikastaan sosiaalialan ohjaajana. Työhön kuului toiminnan suunnittelua jatkamalla käynnissä olevien palvelujen kehittämistyötä sekä käytännön toteuttamista. Hän koki jo ensimmäisten viikkojen aikana, että palvelut ovat hiipuneet. Esimies ei ymmärtänyt tilannetta, jolla oli suuria odotuksia Kaislan, että palvelujen kehittämisen suhteen. Kaisla tunsikin myös työyhteisön voineen huonosti ja vastoinkäymisiä riitti. Esimies oli kiireinen ja vakituiset työntekijät luovivat ja joustivat esimiehen mielen mukaan. Motivaatio ja työn arvostus olivat hukassa esimiehellä ja työntekijöillä. Työyhteisössä ei ollut avointa, tasa-arvoista keskusteluyhteyttä, vaan yhteiset asiat hoidetaan kiireessä ja

välttämättömään, usein ongelmiin keskittyen. Kaisla kertoo palaneensa kuukaudessa loppuun ja sai sairauslomaa pari päivää ja kehotuksen keskustelulle esimiehen kanssa, Kaisla ei kyennyt kuitenkaan kohtaamaan esimiestä, eikä toisia työntekijöitä, koska tunsu olevan liian erilainen työyhteisössä. Hän irtisanoutui työstään oman itsensä pelastamiseksi. Loppujen lopuksi Kaisla totesi, että itsetunte muksen ja itseluottamuksen kehittyminen auttavat uskomaan havaintoihinsa ja ymmärrykseen herkkyydestä. Lisäksi se on auttanut hyväksymään, että joutuu kuuntelemaan itseään tarkasti eikä voi siten tehdä samanlaisia kompromisseja oman terveyden uhalla kuin - ei herkät ihmiset. (Satri 2014, 156).

Mattila (2014) pohtii, että työelämä ei siten toisaalta suosi aistiherkkyyttä, vaan ihminen koetaan vaikeaksi, mikäli hän reagoi eri tavalla kuin toiset, eikä myöskään suhtaudu asioihin yhtä positiivisesti, kuin niin sanotut normaalit ihmiset. Tämän vuoksi käy kuten lapsuudessakin, että aistien herkkyys aiheuttaa ongelmia. Työtilan viileys tai kuumuus, äänekkyyys, hajut tai jokin muu seikka, esimerkkinä, kuten sähkömagneettinen kenttä voi suuresti haitata neurofysiologialtaan herkkää ihmistä. Herkkä ihminen voi olla vaikea keskittyä työtehtäviinsä, huolimatta, että muut samassa tilassa työskentelevät eivätkä huomaa mitään erityistä. Esimies voi ajatella, että se ihminen valittaa olemattomista asioista ja siten ongelmasta ilmoittanut henkilö syyllistetään sen sijaan, että itse asialle tehdään mitään. Tähän asiaan on kiinnitetty huomiota ja myös ilmiötä, jota nimitetäänkin ympäristöherkkyydeksi ja näin ollen työterveyslaitos (THL) on todennut, että herkkä ihminen reagoi voimakkaammin ympäristöön kuin normaalit ihmiset. (Mattila 2014, 52 –56.)

6.4 Voimaantuminen- ja muutokset sosiaalialan työssä

Voimaantumisen katsotaan juontavan juurensa Karl Marxin yhteiskuntakriittiseen teoriaan, jossa sosiaalisten ongelmien katsottiin nousevan yhteiskuntajärjestelmän kyvyttömyydestä vastata yksilöiden sosiaalisiin sekä henkilökohtaisiin tarpeisiin. Suomessa Marxin kritiikistä noussut voimaantumiskeskustelu nousi 1960-luvulla siten, kun sosiaalihuoltoa kritisoitiin osana yhteiskunnallista ja aatteellista murrosta. Sosiaalihuollon harjoittamaa ammatillisuutta pidettiin asiakasta kontrolloivana ja uudeksi agendaksi nousi vanhojen, ongelmallisten

rakenteiden purkaminen siten, että ihminen tuli saada vapaaksi näistä rakenteista. Voimaantumisessa ilmenee vahvasti muutoshakuisuus ja myös Marxin teoriasta tuttu, kuten riistäjien ja riistettyjen välinen valtataistelu, jonka tuli johtaa siten, että sorretti ihminen vapautettaisiin yhteiskunnan ylläpitämistä ikeistä. (Peltokangas 2018, 17).

Jotkut erityisherkit ovat yllättyneitä kuullessaan erityisherkkien voimaantumistarinoita, koska ovat aina kokeneet olevansa hyviä omana itsenään. Heidän käsityksensä on voinut olla se, että kaikki ihmiset kokevat asiat samalla sisäisesti rikkaalla ja intensiivisellä tavalla kuin he itse – tai toisaalta, on hienoa olla niin herkkä, vaikka kaikki ihmiset eivät ole samanlaisia. Täten herkkyyks on ihmiselle itselleen valmiiksi voimavara, joka ei ehkä vaadi sen kummempaa käsittelyä. Itsetuntemus on kehittyvä voimavara ja sitä rakentavat kokemukset erilaisista tilanteista ja erityisesti oppimisen kokemuksista sekä niistä oivaltaminen niin, että kokemukset pääsevät muuttumaan ymmärrykseksi ja viisaudeksikin. Hyvät kokemukset siten lisäävät itsetuntoa ja itseluottamusta sekä myös huonoista kokemuksista selviäminen voi olla merkittävä opettaja ja henkinen kasvattaja. Lisäksi omien rajojen ylittäminen ja omalta tutulta ja myös turvalliselta mukavuusalueelta poistuminen voi siten kasvattaa itseluottamusta, kunhan se on mahdollista omaehtoisesti. (Satri 2019, 67 – 68). Itsetuntemuksesta voi olla apua siihen, että introvertti oppii tekemään asioita rivakasti jäämättä miettimään syvällisesti. Ekstrovertti voi kertoa muille, mitä hän heiltä odottaa, eikä siten puske eteenpäin ikään kuin höyryveturin tavoin tai pyöri siellä täällä ilotulitusrakettina. Myös itsetuntemuksen parhaita hyötyjä on, että oppii ymmärtämään miten turhia useat negatiiviset emootiot voivat olla. Miten ihminen huolestuu liikaa tai ärtyy ihan turhista. (Dunderfelt 2006, 92).

Voimaantumisen perusteita ovat itsetuntemus ja oikea ravinto ja lisäksi vielä oman vireystason tunnistaminen, säätely sekä optimointi, jotka ovat hyvinvoinnin edellytyksiä. Etsimällä ja kokeilemalla ja tuntemuksiaan kuuntelemalla itselleen sopivin tapa välttää stressiä ja ylivireyttä. Tärkeää on myös innostavia ja sopivaa vireystasoa ylläpitäviä harrastuksia tai tekemistä. Erityisherkillä nimenomaan sopiva aktiivitaso liikunnan tai muiden harrastusten intensiteetti vaihtelee tavalista enemmän. Kuten kuormittumisen aste, elämäntilanteet, erilaiset

aistiherkkyydet ja niin edelleen ja joiden vaikutusta siihen, että millainen harrastus- tai hoitovalikoima milloinkin tuntuu hyvältä. Rakentamalla itsetuntemuksen ja myös itsensä kuuntelemisen – ja uskomisen – kautta oman näköisen elämänsä, huolimatta siitä, että saakin kanssakulkijoilta hämmästyneitä katseita tai kommentteja. Hankkimalla esimerkiksi vastamelukuulokkeet tai kuuntelemalla äänikirjaa, mikäli kokee julkisilla paikoilla liikkumisen vähemmän rasittavaksi tai ahdistavaksi. Lisäksi vielä opettelemalla suojautumaan energiasyöpöltä ja rakentamalla siten oman arvotuntoa ja laittamalla rajoja. (Erityisherikän Elämää 2019).

Suotuinen olosuhde antaa herkälle ihmiselle herkkyyden lahjat, jotka tulevat siten paremmin esille ja kova ja tehokkuutta korostava arvomaailma ei sovi herkälle ihmiselle. Joten monet tekevät itsenäisiä valintoja elämänlaatunsa ja terveytensä tähden ja hidastavat elämänrytmiaan, yksikertaistavat arkeaan ja alkavat siten tehdä arjen valinnoissa enemmän hyvinvoinnin ehdoilla. Toiset taas siirtyvät osaaikatyöhön tai ottavat sapattivapaata. Lisäksi vähentämällä perheen harrastuksia tai rauhoittavat kotiolosuhteita karsien turhia menemisiä ja aistiärsykyitä. Näin kun arjesta vähennetään turhia ja liian kuormittavia asioita, jäljelle jää olennainen ja tärkein. Mutta on tilanne mikä tahansa, niin omilla valinnoilla pyritään helpottamaan arkeaan jonkin verran. Ja mikäli ei työtilannettaan kykene muuttamaan, niin vapaa-aikansa käyttämiseen ainakin vaikuttamalla. (Heiskanen 2016, 217 – 218).

6.5 Vireystaso

Jokaisella ihmisellä on oma vireystaso, jonka puitteissa toimintakyky on parhaimmillaan, mutta liian suuri ärsykemäärä johtaa hermoston ylivirittymiseen. Herkällä ihmisellä se tapahtuu nopeammin, koska hän havaitsee ja käsittelee enemmän ja syvällisemmin asioita kuin ei-herkkä ihminen. Hetkellinen ylivireystila on suhteellisen helppo korjata esimerkiksi hakeutumalla mahdollisimman pian lepäämään. Olisikin tärkeää, että tunnistaa oman ylivireystila ja osaa toimia siten tilanteen edellyttämällä tavalla ja pitää lepotauko. Työpaikalla voi ja kannattaa vaikka käydä kävelyllä tai sulkea silmät ja tehdä jokin läsnäoloharjoitus, kuten hengittää muutama minuutti tietoisesti. Tauon aikana olisi hyvä olla ajattelematta tekemättömiä töitä ja paineita. (Heiskanen 2016, 176, 179).

Virittyneisyyttä ei tulisi sekoittaa pelkoon, koska se aiheuttaa lisävirittyneisyyttä, mutta niin myös monet tunteet esimerkiksi ilo, uteliaisuus tai suuttumus. Osittain tiedostamattomat ajatukset tai vähäinen innostuneisuus, mikä ei kuitenkaan synnyttä mitään havaittavia tunteita, voi aiheuttaa siten ylivirittyneisyyttä. Usein ihminen ei tiedosta virittyneisyydelleen syytä, syynä voi olla tilanteen uutuus tai ääni ja kaikki mitä silmin on havaittu. On myös useita tapoja olla virittynyt tai tapoja tunteja olevansa virittynyt, nämä vaihtelevat ajasta ja henkilöstä riippuen. Virittyneisyys voi ilmetä punastumisena, tärinänä, sydämen hakkaamisena tai käsien vapinana. Ihminen ei kuitenkaan aina tiedosta kaikkia reaktioita tai mitään niistä. Toisaalta on ihmisiä, jotka tuntevansa olonsa virittyneeksi, vaikka se esiintyy hyvin harvoilla edellä mainituista tavoista. Loppujen lopuksi termi ilmaisee jotain näille kaikille kokemuksille ja fyysisille tiloille yhteistä, sanan stressi tapaan virittyneisyys on sana, joka kuitenkin viestittää kaikille tuttua tietoa, huolimatta, että sen merkitys vaihtelee. Stressi liittyy läheisesti virittyneisyyteen, ihmisen reaktio stressiin on virittyneisyys. (Aron 2013, 39).

Ihminen toimittaa minkä tahansa tehtävän parissa parhaiten kohtalaisen valppaana, kun hermosto on ikään kuin virittynyt. Liian vähäinen virittyneisyys johtaa tylsistymiseen ja vielä tehottomuuteen. Jotta alivirittynyt tila muutettaisiin - ihminen vaikka juo kahvia tai soittaa ystävälleen tai vaihtaa alaa - mitä milloinkin. Mutta taas toinen ääripää menee siten, että hermoston liiallinen virittyneisyys aiheuttaa levottomuutta, kömpelyyttä ja hämmentyneisyyttä. Näin ollen ajattelu on hankalaa, keho ei toimi koordinoitusti ja silloin kaikki tuntuu hallitsemattomalta. Tilanteen korjaamiseen voi olla useita tapoja, ehkä lepo tai niin sanotusti psyykinen alasajo. Loppujen lopuksi paras virittyneisyystaso sijaitsee näiden kahden välillä. Kenties yksi psykologian luotettavimmista löydöksistä on se, että ihmisellä on tarve ja halu saavuttaa, kuten paras mahdollinen virittyneisyys.

Kukaan ihmisistä ei halua olla ylivirittynyt eikä erityisherkkäkään, jolloin ihminen tuntee menettävänsä hallinnan, ja koko keho varoittaa hänen olevan vaikeuksissa. Suurimman osan ihmisistä se saa virittyneeseen tilaan, kun taas erityisherkkät se saa suorastaan uupumaan, kunnes he saavuttavat pisteen, jota kutsutaan transmarginaaliseksi estoksi (erilainen hermosto). Ylivirittyneisyys tarkoittaa sitä,

ettei pysty parhaimpaansa, mutta se voi merkitä myös vaaraa ja pelko saattaa hänellä siten olla luontainen. Erytisherkkiä voidaan verrata palokuntaan, hekin reagoivat väärin hälytyksiin, mutta jos heidän herkkyytensä pelastaa hengen edes kerran, piirteestä voi siten olla geneettistä hyötyä. (Aron 2013, 36 - 37).

Keltikangas-Järvinen (2008) pohti, että viritystila voi olla vaatimuksiin nähden joko liian matala tai liian korkea, joten molemmat haittaavat suoritusta. Viritystason ollessa liian korkea on kyse silloin stressistä. Liian korkea fysiologinen viritystaso saattaa laskea suoritusta esimerkkinä tästä urheilijat, liian korkea emotionaalinen viritystila luo jännityksen, pelon, joka on pilaamassa suoritusta. Liian matalasta viritystilasta puhuttaessa puhutaan loppuun palamisesta, joka on stressin viimeinen aste tai jopa jälkiseuraus ja on siten sairastumisen ensimmäisiä merkkejä. Vaatimusten taso vaatisi nostamaan viritystilan tasoa, jopa niin että ihminen selviytyisi suorituksistaan, mutta välttämättä ihmisellä ei ole enää siihen resursseja. (Ketikangas-Järvinen 2008, 173).

6.5 Stressi

Satri (2019) pohtii, että on olemassa kokemuksellista ja tieteellistä tietoa siitä, että herkkyyttä voidaan jäsentää siltä kannalta, onko se synnynnäistä vai voiko ympäristö herkistää ihmisen. Yhtenä vastauksena on, että synnynnäisten ja perinnöllisten ominaisuuksien lisäksi on kasvatuksen ja kasvuympäristön vaikutusta sille millaiseksi ihmisen persoonallisuus muodostuu. Yksilön näkökulmasta katsoen epäsopiva ja liian kuormittava ympäristö voi tuottaa herkistymistä, sopiva ympäristö taas suojaa haitallisilta herkistymisiltä. Herkistymistä aiheuttaa myös pitkäaikainen ja voimakas stressi, mikäli ihminen altistuu varhaisessa lapsuudessaan voimakkaalle stressille, jättää se jäljen hermostoon lisäten yksilön stressiherkkyyttä. Ihminen voi aikuisenakin herkistyä pitkäaikaisen stressin seurauksena. (Satri 2019, 38 – 39).

Introversio, matala elämyshakuisuus ja korkea reaktiivisuus ovat yhteydessä pysyvästi korkeaan sisäiseen viritystilaan. Nämä temperamenttipiirteet voivat altistaa ihmisenvoimakkaallekin stressille sellaisissa tilanteissa ja

elämäntapahtumissa, jotka ovat kaikkien ihmisten mielestä vaikeita, esimerkiksi katastrofit tai traumaattiset kokemukset. Vakavat elämänmuutokset ja kriisit aiheuttavat suuremman stressin introverteissa ja reaktiivisissa ihmisissä kuin ne aiheuttavat ulospäinsuuntautuneissa ja matalan reaktiivisuuden omaavissa ihmisissä. Introvertti ihminen on siten taipuvainen kokemaan kriisit ja vakavat menetykset suurempana stressinä kuin ulospäinsuuntautunut ihminen. Jolloin tämä tulkitaan monesti virheellisesti tehottoman selviytymiskeinon seuraukseksi: introvertti ihminen ei puhu itsestään ja tunteistaan yhtä helposti ja sujuvasti kuin ulospäinsuuntautunut ja hänen stressinsä syynä on pidetty siten kyvyttömyyttä avautua ja puhua vaikeuksista. Kyse onkin siitä, että introvertin ihmisen synnynnäinen taipumus kokea näissä mainituissa tilanteissa alun alkaen voimakkaampaa stressiä verrattuna ulospäinsuuntautuneeseen ihmiseen, kyse ei ole siitä, etteikö hän kykenisi puhumalla hoitamaan stressiään. (Keltikangas - Järvinen 2008, 189–190).

Monille erityisherkillä kuitenkin perinteiset stressinpurkumenetelmät ovat liian rajuja tai klassisista terapiamenetelmistä ei kaikille ole siten hyötyä tai ne aiheuttavat lisää ylivirittyneisyyttä. Mindfulness on kokemuksissa saanut eniten esille tulleet ja hyviä tuloksia tuottanut menetelmä mielen ja kehon rauhoittamiseen. Itsehoidomenetelmän lisäksi: psykofyysinen fysioterapia ja sen menetelmät, jotka ovat helppo oppia ja joista niistä voi useita käyttää. (Erityisherkan Elämää 2019).

6.6 Ylikuormittuminen

Herkät ihmiset antavat kaikkensa ja vielä vähän enemmänkin löytäessään itselle sopivan työn. He tuovat työyhteisöihin tunnollisuutta, tarkkuutta ja yksityiskohtien ymmärtämistä, analyyttistä ja turhien riskien välttämistä ja lisäksi luovuutta, innovatiivisuutta sekä myös hienovaraisuutta vaikeiden asioiden käsittelyssä. Herkkien ihmisten työura on usein katkonaista, vaihtelevaa ja siihen voi kuulua useita uupumisia ja ammatinvaihtoja. Suurimpia haasteita ovat kuormittavat työympäristöt, kuten avokonttorit tai muut aistiärsykkeet. Lisäksi henkisiä paineita lisäävä toimintaympäristö, joka on herkille suurempi rasite kuin -ei herkille ihmisille. Työnantaja voi ymmärtää herkkiä työntekijöitä paremmin, mikäli hän tietää

herkkydestä ja siihen kuuluvista erityispiirteistä. Ylikuormittuminen on aina osasyynä siihen, miksi herkkä ihminen ajautuu keskeyttämään opintonsa tai uupuu sairauslomalle ja tästä johtuen takaisin palaaminen töihin on kuormittavaa. Herkälle ihmiselle on tärkeää tuntea olevansa yhteydessä sisimpäänsä ja sitä kautta tietäen, että mitä on tekemässä. (Satri 2014, 142 – 143).

Paljon on erityisherkkiä ihmisiä, jotka ovat oppineet ylikuormitusmallin joko jo lapsuuden kodistaan tai myöhemmin opintojen tai työelämän myötä. Herkän ihmisen sanotaan olevan altis ylikuormittumaan, koska hän aistii ja kokee kaikki ärsykkeet voimakkaammin kuin vähemmän herkkä. Mikäli ei tiedosta sitä tai kenties vertaa itseään vain valtaväestöön, voi hän siten vaatia vuodesta toiseen itseltään liikaa. Jos ei tunnista herkkyyttään ja siihen liittyviä tarpeitaan, voi elää itselleen sopimattomalla tavalla ja yrittäen olla sitä, mitä ei ole. Näin ollen moni herkkä ihminen ajautuukin ylikuormittavaan elämäntapaan yrittäessään elää valtavirran mallin mukaan. Jolloin ei ehkä halua erottua joukosta tai ei tule ajatelleeksi vaihtoehtoja. Tätä ylikuormitusmallia ja sen myötä ihminen kuormittaa jatkuvasti itseään liikaa arjessaan, jolloin tekee liikaa töitä tai uhraa aikansa ja energiansa perheelleen. Hän ei osaa pysähtyä tai rentoutua ja nukkua tarpeeksi, jolloin aktiivinen toiminta jatkuu huomioimatta mahdollista väsymystä ja ylikuormittumista. (Heiskanen 2016, 157 – 158).

Ihmisiltä edellytetään asennetta, jolloin hän itse pitää huolta itsestään sekä hallitsee elämänsä ja myös osaa aikatauluttaa ajankäyttöään. Lisäksi ottaa vastuun tekemästään työstä ja osaa itse johtaa itseään niin työssä kuin sen ulkopuolella. Yrittäjyysmäisyyteen toisaalta liittyy joustavuuden vaatimus, joten on tultava toimeen monenlaisten ihmisten kanssa, kuten vaihtuvissa tilanteissa. On odotuksia ja vaatimuksia, mutta usein ne syntyvät siten että kukaan olisi edes esittämässä henkilökohtaisia vaatimuksia. Toisaalta voidaan myös havaita armollisen puolen, että jokaisella työpaikalla on vain ihminen töissä eikä ole yhtä ainoaa oikeanlaista ihmistyyppiä, joka sopisi työskentelemään tietynlaisissa tehtävissä. Työhön katsoimatta ihminen pystyy kehittämään ja menestymään parhaiten, kun lähtökohdina ovat omat vahvuudet sekä mahdollisten rajoitteiden huomioon ottaminen. Ihmisten erilaisuus huomataan silloin, kun he sopeutuvat uusiin ja vaihtuviin tilanteisiin. Uusi työnkuva voi olla erityisherkillä ja monille muillekin aluksi

kuormittava ja vaatia tavanomaista enemmän ponnisteluja. Näin ollen muutoksiin sopeutumiseen kuuluu poikkeuksellisen paljon voimavaroja. (Satri 2019, 250 – 251).

Korkeasta sosiaalisuudesta on keskusteltu, varsinkin suomalaisilla miehillä se on yhteydessä sydän- ja verisuonitaudin riskiin. Puhuttiin “ylisosiaalisuudesta ja tarve olla hyväksyty ja arvostettu ja ne useimmiten johtavat helposti ylikorostuneeseen velvollisuudentunteeseen ja joka siten altistaa reagoimaan uupumuksen työnteon lisääntymisellä. Kun työasiat eivät ole hallittavissa ja väsymys valtaa ihmisen, jolloin hän yrittää korjata tilanteen tekemällä entistä enemmän ja pidempiä työpäiviä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 122).

6.7 Työuupumus

Työuupumus ja sen äärimmäinen muoto, loppuun palaminen on monisyinen ja hidas prosessi. Tässä prosessissa kuormittavat tekijät toistuvat, eikä työntekijällä ja työyhteisöllä ole mahdollisuutta purkaa niistä syntynyttä stressitilaa. Syitä uupumukseen löytyy yksilö- ja työyhteisötasoilta ja yhteiskunnallisista tekijöistä. Hoitamaton ja negatiivinen työstressi johtaa uupumiseen ja siten loppuun palamiseen, joka on vakava krooninen stressioireyhtymä. Loppuun palaminen on näin ollen kokonaisvaltainen fyysisen, emotionaalisen ja henkisen uupumuksen tila. (Nissinen 2012, 26).

Uupunut työntekijä ei jaksa välttämättä toteuttaa perustehtäväänsä laadukkaasti ja uupuminen voi johtua yksilöllisistä tai yhteisöllisistä tekijöistä. Mutta olipa syy mikä tahansa, voi se vaikuttaa asiakkaan kohtaamiseen. Pahimmassa tapauksessa työntekijä alkaa käyttämään erilaisia puolustusmekanismeja selviytyäkseen arjen vaikeista tilanteista. Työyhteisökin voi uupua ja uupuminen kertoo yhteiskunnastamme ja sen arvoista. Yksittäisten työntekijöiden uupuminen leviää helposti työyhteisöön, ellei asiaan puututa nopeasti ja näin uupumisen taustalla olevat asiat saadaan selvitettyä ja löydetään niihin ratkaisut. (Mäkisalo-Roppo- nen 2016, 58, 60).

Yksinkertaisimmillaan työuupumuksessa on kyse yksilön jaksamisesta työssä ja se kehittyy työntekijän ja työn vuorovaikutuksessa, jossa jatkuvalla työstressillä on suuri merkitys. Varmaan jokainen työntekijä kokee työssään hetkellistä stressiä, mutta jos stressi on pitkään jatkuvaa, se voi vaikuttaa kielteisesti hyvinvointiin. Ennen kuin työstressi muuttuu työuupumukseksi, on työntekijän tarkasteltava, että miten vapaa-ajan kautta voisi päästä palautumaan. Tämän kautta työntekijä voi palautua työkuormituksesta ja vapaa-aika on tukemassa esimerkiksi psykologista irrottautumista työstä, luoden uusia voimavaroja. Työn ja vapaa-ajan määrällä sekä laadulla on merkitystä palautumiselle. Mikäli palautumista ei tapahdu, kehittyy siitä pitkäkestoisia hyvinvoinnin ongelmia. Tutkimuksien mukaan työuupumus sisältää muun muassa uupumusasteiseen väsymyksen, kyyneisyden ja ammatillisen itsetunnon osion. Erikoisena nähdään se, että ammatillisen itsetunnon osio on yhteydessä sekä työuupumuksen että työn imun muuttujien kanssa, mutta joissakin tutkimuksissa se on vahvemmin yhteydessä työn imuun. (Laaksonen ja Ollila 2017, 279 – 280).

Työelämässä on monenlaisia erityisherkkiä, jotkut ovat hiljaisia toiset näkyviä persoonia. Osalla on vahva luottamus omiin kykyihinsä, ja jotkut ovat epävarmoja itsestään ja osaamisestaan. Ihmisen ympäristö vaikuttaa osaltaan varsinkin herkien ihmisten voimavaroihin ja siihen, että miten he kykenevät tuomaan esille kykynsä, olemaan osaavia ja tehokkaita. Johtamisen tutkija, yliopistolehtori ja dosentti Seija Ollilan mukaan erityisherkkä kuormittuu herkästi ilmapiiiristä, jossa ilmenee epäasiallista käyttäytymistä ja välinpitämättömyyttä korjata olosuhteita asianmukaisiksi. Herkkä ihminen voi ylikuormittua, jos elämässä on samanaikaisesti paljon kuormittavia tekijöitä ja näin ollen he voivat kuormittua keskimääräisesti herkemmin. (Satri 2019, 252, 253 - 255).

Ylimääräinen väsymys, joka on työuupumuksen esiaste voi johtua arkisista asioista, joita on totuttu pitämään normaaleina. Tällaisia on esimerkiksi työpaikan jatkuva hälinä, johon jotkut ovat niin sopeutuneet, etteivät he huomaa sitä tai eivät vaivaannu siitä. Kuitenkin herkkäkuuloinen ihminen väsyy ja hän säikähtää yllättäviä ääniä, kuten ovikellon kilautusta, kännykän soittoääntä tai kotiloissa naapurista kuuluvaa kolinaa. Sama tiukka työrytmi ei välttämättä sovi kaikille ja näin ollen sensitiiviset ihmiset tarvitsevat keskimääräistä enemmän lepoa ja rauhaa ja

tosinaan mahdollisuutta vetäytyä jopa kesken työpäivän omiin oloihinsa. Lyhytkin päivätorakkaus saattaa olla välttämätöntä, jotta he säilyttäisivät vireytensä. Ihmisen elimistö noudattaa omaa rytmiään, jonka muuttaminen saattaa olla joillekin ihmisille erityisen suuri rasitus. Esimerkkinä, kuten epäsäännöllinen vuorotyö, jonka seurauksena hermosto voi häiriintyä liiallisesta vuorokausirytmien vaihtelusta. Mikäli herkkä ihminen ei sitä kestä, vaan sairastuu uupumukseen, jolloin hänelle saatetaan siten suositella sairauslomaa ja joissakin tapauksissa lääkitystä. (Mattila 2014, 55).

Työelämässä herkän parhaille ominaisuuksilleen ei aina löydy oikein suunnattua käyttöä. Työongelmille altistuminen voi johtaa ahdistukseen, jotka seuraavat vapaa-aikaan. Ihminen ei aina huomaa, esimerkiksi jos on menossa kipujen kanssa fysioterapiaan ja saa kuulla lihasten olevan jumissa siihen johtanutta syytä. Huonoimmassa tapauksessa voi olla seurauksena aistien ja tunteiden turtumus eli työuupumus. Herkkä ihminen on oppinut ikään kuin välttämään konflikteja ja tekee parhaansa, kuten kuuntelemalla tarkasti ohjeita ja noudattamalla niitä, huolimatta siitä, että hänen erityislaatunsa vuoksi jokin toisenlainen työtapa sopisi hänelle paremmin ja olisi kenties antoisampaa sekä myös työnantajalle tuottoisampaa. Herkkä ihminen ei saa siten erityiskiitosta tunnollisuudestaan ja näin ponnistelu tapahtuu hänen omien tunteidensa kustannuksella. Useimmiten voi käydä niin, että ujo ja herkkä ihminen jää alakynteen, vaikka olisi oikeassa ja hänen käsityksensä olisi siten tavallista perusteellisemmin mietityt. Ongelmaa ei syntyisi, jos herkkä ei vaikenisi vaan jaksaisi uskoa älyynsä ja pitää kiinni ajatuksistaan ja tunteistaan. Hän voi tiedostaa tämän itsekin, mutta silti hän voi tehdä sen mihin on tottunut eli kuuntelemaan muita. (Mattila 2014, 117).

6.8 Uupumisen ehkäisy

Työn ominaisuuksista jaksamiseen vaikuttavat työn kuormittavuus, työn säädeltävyys tai työyhteisön toimivuus. Jaksamista voidaan lisätä hyvällä työn ja muutosten suunnittelulla, koulutuksella, työn hallinnan lisäämisellä tai tiimityöllä. Työstressin hallinta ja vähentäminen nähdään yhtenä keskeisenä työkyvyn ylläpidon ja edistämisen avaintekijä. Mikäli kuitenkin ei yksilön omat ja työpaikan sekä

myös työterveyshuollon toimet riitä työkyvyn palauttamiseen, ohjataan työntekijä kuntoutukseen. Kuntoutusinterventioiden tavoite on edistää terveyttä, että toimintakykyisyyttä, hyvinvointia ja jaksamista. Tavoitteena on myös jokaisen yksilöllisten voimavarojen palauttaminen ja mahdollisuuksien mukaan lisääminen. Menetelmiä, joita käytetään ovat psykososiaalisia ja liikunnallisia osuuksia yksilö ja ryhmätasolla. Puhuttaessa asenneperäisistä uupumisoireista, voidaan niihin vaikuttaa työnohjauksen ja koulutuksen avulla. Työkierto on myös hyvä menetelmä ammatillisen itsetunnon palautukselle, mutta sen pitäisi tapahtua asianosaisen suostumuksella. Lisäksi vielä liikunta voi olla stressinhallintakeino sekä yksilö ja työyhteisötasolla. (Laaksonen ja Ollila 2017, 283 – 284).

Uupumus uhkaa tulevaisuudessa, jos ihmisestä tulee liian nöyrä palvelija tai jopa tahdoton orja, joka odottaa vain, mitä auktoriteetin asemaan noussut työ häneltä haluaa. Itsensä kadottanut ihminen ei kykene tyydyttämään omia henkilökohtaisia tarpeitaan, koska hänellä ei niitä enää ole. Pelastus tilanteeseen olisi se, että ihminen säilyttäisi edes salaiset suuttumuksen ja harmin tunteensa eikä vain alistuisi ja alkaisi epäaidosti mielistellä. Burnout eli uupumus poikkeaa normaali väsymyksestä ja on siten vaikeasti hoidettava sairaus kuin depressio, jolloin masennuslääkkeetkään eivät välttämättä tehoa. Miten psykoterapia voi silloin auttaa? Työntekijän sielu voi olla kenties niin autioitunut, ettei elävää psyykettä enää ole. Voidaanko silloin keskustella mistään, kun ei voida muuta kuin ulkonaisista tapahtumista? Voidaan todeta, että psykoterapia voi olla haasteellista, koska siinä olisi tarkoitus puhua sisimmistä tunteista ja kaipauksista. Mutta miten auttaa, kun niiden tilalla on vain töitä ja työongelmia? Toisaalta on onni, että useimmat ihmiset vaistoavat sairastumisvaaransa ja haluavat kenties olla siten pitkiäkin aikoja omissa oloissaan, näin he saavat tunteensa oikein päin ja palata omaksi itsekseen. Toiset pakenevat ahdistuksiaan mökilleen tai johonkin yksinäisiin harrastuksiin. Keskustelu lääkärin kanssa antaisi viitteitä ongelman laadusta, mikäli siihen on riittävästi aikaa. (Mattila 2014, 119 – 120).

Työuupumisen kannattaa ottaa vakavasti, kun suuntaa pystyy vielä muuttamaan niin sanottua totaalipysähtymistä ja pitkää toipumista ennen Ihminen voi olla kireä ja herkempi ärtyneisyydelle, joka on viesti, että hän ei voi hyvin eikä jaksaa toimia. Työuupumusta myös ennakoivat ns. kyynistyminen ja työtehon heikkeneminen.

Uupumukseen voi liittyä myös masennus. Seurauksena voi olla rajusti loppuun palanut ihminen eikä näin välttämättä koskaan palaudu entiseen työkykyynsä - tai lainkaan työkykyiseksi. Pysähtyessään ihminen ei välttämättä halua tunnistaa uupumustaan. Vaikka työyhteisön ilmapiiri olisi kuinka kurjaakin kurjempi, omasta asemasta kiinni pitäminen voi tuntua välttämättömältä. Sairauslomaakin voi olla vaikea saada tai hakea kun työpaikkoja ollaan karsimassa ja siten pitäisi osoittaa olevansa hyvä työntekijä. Lapsuudesta saatuja malleja, esimerkiksi pitää olla kiltti ja tunnollinen ja näin pyörittää omaa oravanpyörää lujempaa kuin olisi tarve. Omien mallien muuttaminen edellyttää niiden tunnistamista ja epämukavuuden sietämistä. Hidastamalla ja pysähtymällä sekä itsensä kuuntelemista kannattaa opetella, jotta ei uuvuttaisi itseään aina uudelleen. (Satri 2014, 155 –156).

Yksittäisten työntekijöiden uupuminen voi levitä helposti työyhteisöön, ellei asiaan puututa nopeasti. Uupumisen taustalla olevat asiat tulisi selvittää ja löytää niihin ratkaisut. Lisäksi uupuvaa ihmistä tai työyhteisöä ei pitäisi syyllistää, mutta ei myöskään julistaa sankariksi sekä myös henkilökohtaiset asiat ja työyhteisö on vähintään yhtä tärkeä uupumuksen selittäjä. Liiallinen työmäärä on pahinta yhdistettynä työyhteisön jatkuviin käsittelemättömiin konflikteihin, koska jokainen ihminen ja myös työyhteisö tarvitsee resursseja selvitäkseen. Lisäksi tarvitaan myös sosiaalista tukea, kykyjensä ja potentiaalinsa tunnistamista sekä autonomian tunnetta. Työntekijä olisi siten pystyttävä kokemaan olevansa tärkeä henkilö työyhteisössä ja päätöksentekoon osallistuen, joka luo tunteena mahdollisuuden vaikuttamiseen. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 60 – 61, 77).

Nissinen (2012) puhui myötätuntouupumisen ehkäisystä ja sen tärkein tekijä on yhteisöllinen työhyvinvointiajattelu. Jotta tämä niin sanottu myötätuntostressiä voidaan säädellä on työyhteisöllä oltava vahva roolin sen suunnittelussa. Jolloin työnantajan tehtävänä on vastata myötätuntostressin aiheuttamiin henkilöstön tarpeisiin hyvällä hallinnolla, johtamisella ja ynnä muilla henkilöstölle tarjottavalla tuella. Myötätuntouupumisen ehkäisy vaatii avarakatseisuutta, joten tarvitsemme ravintoa ruumiille, mielelle ja ihmissuhteille niin, että se on sekä ammatissa että myös yksityiselämässä. Sen pitää olla realistista ja käytännön toteuttavissa. Näin ollen uutta ajattelua olisi harjoitettava sekä puhuttava toistuvasti ja kohtuullisesti. Näitä uusia hyvinvointiin tähtääviä ammatillisia ja myös yksityisiä toimintoja on

opeteltava siten, että niistä tulee luonteva osa työelämää. (Nissinen 2012, 209, 210).

Työhyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja uupumisen estämiseksi on paljon erilaisia yhteisöllisiä menetelmiä, kuten debriefing, (traumaattisten tilanteiden psykologiseen käsittelyyn), työnohjaus (oman työn reflektointia työnohjaajan kanssa yksin tai ryhmässä) ja paljon muitakin menetelmiä. Kuitenkin johtaja tukee tarvittaessa työntekijää ylläpitämällä positiivista ilmapiiriä ja samalla kunnioittaen kaikkien työntekijöiden tunteita. Lisäksi johtaja luo luottamukseen perustuvan suhteen, joka näin mahdollistaa avoimen ja tehokkaan vuorovaikutuksen työntekijöiden kanssa. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 60 – 61, 77).

Uupumisen oireet todentuvat useimmiten sekä henkilökohtaisessa elämässä sekä myös työyhteisössä ja kun tarkastellaan myötätuntostressiä, on havainnointava sekä yksilö-yhteisö-jatkumoa eli mitä se tarkoittaa henkilökohtaisesti ja miten elää tässä myötätuntostressiä ja vielä että miten molemmat vaikuttavat toisiinsa. (Nissinen 2012, 211).

6.9 Keinoja työelämässä jaksamiseen

Keltikangas-Järvinen (2015) puhui yksilön temperamenttipiirteistä ja siten sen määrittäminen ei olisi sinällään arvokasta, vaan se tulee ilmi vasta yksilön asettumisena johonkin ympäristöön ja joilla on tietynlaisia odotuksia ja joihin temperamentti sopii tai ei sovi. Joten tässä tutkimuksessa näkyy se, että temperamenttipiirteet saavat merkityksensä kokemuksen kautta. Mikäli joutuu toimimaan sellaisessa ympäristössä, johon oma temperamentti ei sovi aiheuttaa se tyytymättömyyttä ympäristöön, itseän ja omiin piirteisiin. Voidaan näin ollen sanoa, että kokemuksen kautta voi oppia tunnistamaan minkälainen työympäristö sopii itselle parhaiten. Ensimmäinen työkokemus ei siten ole paras mahdollinen, mutta se voidaan nähdä mahdollisuutena tarkastella omia ominaisuuksiaan ja pohtia, että miksi tämä ei ollut hyvä kokemus tai että minkä pitäisi muuttua. Tämä johtaisi siihen, että ympäristössä ja työssä tulisi siten omat vahvuudet paremmin esille. Jokaisessa tarinassa (yksilöissä) löytyy tyytyväisyyttä tai tyytymättömyyttä ja myös jokaisessa työssä on sekä hyviä että huonoja puolia. Ja kuten muutkin ihmiset - ovat erityisherät jokainen erilaisia, joten ei ole olemassa vastausta

siihen, että millainen työ sopisi juuri erityisherälle ihmiselle. (Keltikangas-Järvinen 2015, 40).

Jota yhdessä tekeminen onnistuisi työyhteisössä - kannattaa siten luoda yhteiset pelisäännöt toiminnalle. Yhteiset pelisäännöt tarkoittavat, että työyhteisössä sovittuja toimintatapoja ja periaatteita, joten näiden mukaan on sovittu toimittavan. Muutamia pelisääntöjä esimerkkinä, kuten arvostaa toisiamme ja toistemme erilaisia vahvuuksia, joita voimme osoittaa toisillemme sanoin ja teoin. Voimme laskea leikkiä työn lomassa ja tehdä asioita, jotka koetaan hauskoiksi, mukaviksi ja stressiä laukaiseviksi. Lisäksi vielä välittämällä toisistamme ja tukemalla tai auttamalla työtovereita. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 115, 119).

Kun pikkulapsi on huoltajille erityinen ja saa siten elintärkeää hoivaa ja huomiota, rajoittaa se huoltajien mahdollisuuksia toimia luontaisimmilla ja mieluisimmalla tavalla. Aikuiset siten kuljettavat tätä samaa tarvetta mukanaan, kuten esimerkkinä pyrkiessään erottumaan erityistä huomiota ansaitsevana työnhakijoiden, kollegoiden, kumppaniehdokkaiden tai ystäviensä joukosta. Niukkuus siten nostaa asioiden arvoa. Sanotaan, ettei erityisherkkyydestä ole vapaalipuksi, mietoon sekä maltilliseen maailmaan ja jonka perusteella ei voi vaatia muita muuttumaan. Mutta sen tunnistaminen voi parhaimmillaan vapauttaa herkistelijän itsensä syyllisyydestä ja alemmuudentunnosta ja näin ollen antaa sitä kautta voimavaroja kuormituksen hillitsemiseen oma-aloitteisesti. Kannustettu ja arvostettu erityisherkkä osaa ennakoidessaan omia vahvoja tunnekokemuksiaan ja myös hyödynittää niitä, että mitä kannattaa tehdä ja toteuttaa. Jolloin hänen muita suurempi herkkyys nähdään kilpailuetuna ja ominaislaatuensa tiedostaminen voi auttaa ymmärtämään ja sietämään omaa herkkyyttään. Tästä on apua, kun etsii keinoja hallita aistitulvaa. Tämä taas auttaa ennakoimaan ja tarvittaessa myös välttämään tilanteita, joissa kokemukset kiehuvat epämiellyttävästi yli äyräiden. (Hakala 2015, 31).

Itsetuntemus on herkälle ihmiselle tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Ymmärtääkseen itseään, suodakseen itselleen riittävän paljon lepoa ja tietää omat vahvuutensa, on siten helppo hakeutua itselle sopivaan työhön. Kuormituksen määrää on hyvä säädellä tavalla tai toisella. Sitten työn tekemisen paikasta ja tavoista

olisi hyvä neuvotella mahdollisuuksien puitteissa. Kuten meluisa avokonttori, jossa oma työ keskeytyy, ei nähdä optimaalisena työympäristönä erityisherille. On tutkittu, että taustamelu olisi eniten stressiä aiheutuvista asioita arjessamme. Jotkut ihmiset kykenevät poissulkemaan sen ulkopuolelle ja näin korjaamaan meluasia kuuntelemalla vaikka rauhallista musiikkia. Lisäksi vielä olosuhteisiin voidaan vaikuttaa ja asioista neuvotella, vaikka etätyömahdollisuutena, mikäli työnantajalta löytyy joustokykyä ja ymmärrystä. Mikäli näin ei kuitenkaan tapahdu, olisi parempi hakeutua toiseen työhön, ettei polttaisi itsensä loppuun. Myös herkän ihmisen kannattaa pohtia omaa osaamistaan ja luontaisia kykyjään. Näin olen herkät ihmiset ovat vahvoilla, esimerkkinä työ, jossa vaaditaan empatiakykyä, kuuntelemisen taitoa, tarkkuutta, luovuutta tai luovuutta. Mutta mikäli työ toisen palveluksessa tunnu sujuvan, voi mahdollisuuden löytää yrittäjyydestä, josta löytyy useita mahdollisuuksia käytännön toteutukseen. Tällä tiellä on kuitenkin hyvä olla realististen odotusten kanssa, niin ettei laita itseään kohtuuttomien taloudellisten paineiden alle. (Bowellan 2019).

Nissinen (2012) mukaan kulttuuri, henkisyys ja yhteys luontoon antaa mahdollisuuden työntekijälle irrottautua työn paineista ja myös emotionaalisesti vaativista mielentiloista. Kun puhutaan myötätuntostressistä ja sen säätelystä, se edellyttää toiminnan ja ajattelun lisäksi mielentilaa, jolloin ei tarvitse suorittaa eikä myös tuottaa mitään, vaan vain olla ja levätä. Puhutaan myös mielenrauhasta, joka on hyvinvoinnin, luovuuden ja elinvoiman moottori. Työssä tarvittava energiaa ei ole siten mahdollista myöskään lisätä pelkästään fyysisillä tai psyykkisillä ponnisteluilla. Koska energian lisääntymiseen tarvitaan näiden edellä mainittujen lisäksi olotila, joka ei ole kuitenkaan suorituskeskeinen. Pysähtymällä, josta mielenrauha syntyy ja myös hiljaisuudesta, jota ei mitata desibeleissä. Puhutaan työhyvinvoinnin hoitavasta hiljaisuudesta, joka ei merkitse korvin kuultavien äänten hiljentämistä, vaan ajatusten rauhoittamista ja velvoitteiden vaientamista esimerkiksi eräretkellä luontoon. Työssä jaksamista tukeva hiljentymisen sekä rauhoittuminen on sekä työntekijän oma asia, mutta myös organisaation kysymys. Käytettiinpä pysähtymisessä tai mielen rauhoittamisessa mitä menetelmää tahansa, tärkeintä olisi tunnistaa tarve säädellä myötätuntostressiä ja purkaa henkistäkin kuormittamista. (Nissinen 2012, 229 – 231).

Elaine N. Aron (2013) pohtii työnantajan näkökulmasta sitä voimalla sanoa, että tyypiltään erityishervät ovat erittäin tunnollisia, uskollisia, tarkkaavaisia laadun suhteen ja vielä osaavat ottaa huomioon asiakkaiden tarpeet ja vaikuttavat myönteisesti työpaikan ilmapiiriin. Toisin sanoen erityishervät ovat ihanteellisia työntekijöitä ja jokainen organisaatio tarvitsee erityisherkkiä. Erityisherkyys lisää ärsykkeiden saamista ja toisin sanoen tämä tarkoittaa, että hän on tietoinen ympäristön vivahteista, erityisherkkä yliveretty helposti. Erityisherkkä työskentelee parhaiten, jos ulkopuolisia ärsykejä on vähemmän ja siten hänen ympärillään tulisi olla hiljaista ja rauhallista. Mikäli erityisherkkää seurataan ja arvioidaan, niin hän ei suoriudu yhtä hyvin ja hän etsii muita tapoja selvittää, miten hän pärjää (Aron 213 ja 235). Heiskanen (2016) pohtii sitä, että herkkä ihminen haluaa usein olla vapaa-aikana yksin tai perhepiirissä, joka on sosiaalisen työn vastapaino. Herkkä ihminen kuormittuu, kun ihmisten parissa välittyy paljon tunteita, ajatuksia ja fyysisiä vaikutteita. Erityisen kuormittavana se näyttäytyy, kun yrittää olla sosiaalisempi kuin todellisuudessa on. Näin ollen herkän ihmisen, sekä introvertin että ekstrovertin olisi tärkeää oppia säätämään sosiaalisuuttaan. (Heiskanen 2016, 56 - 57).

Erityisherkkä ei ole kenties taukojen tai työpäivän jälkeen yhtä sosiaalinen kuin muut, koska hän tarvitsee omaa aikaa kokemuksiansa käsittelyyn yksityisesti. Sitten erityisherkkä ei kenties pidä itsensä mainostamisesta, vaan hän toivoo huomioimista rehellisen ja kovan työn ansiosta. Tämä tarkoittaa sitä, että arvokasta työntekijää ei jätettäisi huomiotta. Erityisherkkä voi olla ensimmäisten joukossa, jota työpaikan terveydelle haitallinen tilanne alkaa vaivata, jolloin hän saattaa vaikuttaa hankalalta. Ongelma voi siten alkaa jonkin ajan kuluttua vaivata muitakin, joten erityisherkan herkyys voi siten auttaa välttämään myöhempiä ongelmia. (Aron 2013, 235).

Nissinen (2012) taas näkee vapaa-ajan suuren elvyttävän vaikutuksen, kun tarkastellaan myötätuntouupumiseen työntekijän ajattelua ja kokemuksen tapaa, jotka ovat muuttuneet. Elämän hankaluudet ovat lisääntyneet, kielteiset muutokset ihmis- ja maailmankuvassa, minäkuvassa, arvomaailmassa ja peruskokemuksissa vaikuttavat tulevaisuuden kuviin, toiveikkuuteen ja mielikuviin siitä, että mikä on

ihmiselle hyväksi tai mikä uhkaa ja vaurioittaa hänen elämänsä. Tämä syvä kokemusalue, jota kutsutaan elämän viitekehikseksi ja joka vaikuttaa siihen, että miten ihminen kokee henkilökohtaiset ja myös muiden ihmisten kyvyt ja mahdollisuudet elää tasapainoista elämää. Tätä elämän viitekehityksen huolto nähdään yhtenä kanavana henkisten voimavarojen tukemiseen ja se toteutuu eri tavoin riippuen muun muassa työntekijän arvomaailmasta, tai henkilöhistoriasta. Yhtenä lähestymistapana on pohtia, mitä voimavaroja kulttuuri, henkisyys tai yhteys luontoon antavat työntekijöille tai työyhteisölle. (Nissinen 2012, 216 –217).

7. POHDINTA

Satri totesi, että Yliopistonlehtori ja dosentti Seija Ollila on kerännyt kesällä 2018 tutkimusaineiston Suomen erityisherkkät ry:n jäseniltä. Kyselytutkimuksessaan hän selvitti 155 erityisherkkän vastaajan kokemuksia työelämästä erityisesti esimiestyön ja johtamisen kannalta. Hänen mukaansa erityisherkkyyttä kannattaisi tutkia, jotta siitä saataisiin lisää tietoa. Lisäksi hän totesi, että aihetta kannattaisi tutkia pienelläkin tutkimuksella. Esimerkiksi hänen omassa tutkimuksensa aineistossa kaikki vastaajat ovat erityisherkkiä. Hänen tutkimuksensa alustavista tuloksista nousee esille, että erityisherkkyyttä pitäisi tehdä tunnetummaksi. Lisäksi että työelämässä ei tunneta eikä osata arvostaa sitä erityisyyttä, erilaisuutta ja moninaisuutta, jota työyhteisössä on. Hänen kyselynsä vastanneet erityisherkkät kokevat, että erityisherkkyyttä ei huomioida, mutta eivät silti halua erityiskohtelua, se on aivan eri asia. Huomioimista olisi esimerkiksi sen ymmärtäminen ja että monien erityisherkkien työn tekemisen tapa on luova. (Satri 2019, 42 – 43).

Koimme aluksi, että erityisherkkää ihmistä kutsuttiin nimellä herkkä, mutta tutkimuksemme edetessä ja historian valossa, herkkä ihmiseen liitettiin sana erityisherkkä tai erityisherkkyyys. Työelämässä erityisherkkä ihminen nähdään mielestämme voimavarana, vaikkakin tutkimuksestamme kävi ilmi, että se nähdään myös heikkoutena, mikä ei aina pidä paikkansa. Erityisherkkän ihmisen toimintaa työelämässä voidaan verrata terapeuttiin työskentelyyn, koska hänellä on piileviä voimavaroja taustallaan, vaikka onkin samaan aikaan herkkä ihminen. Hän ammentaa itselleen voimaa vapaa-ajallaan esimerkiksi henkisydestä, joogasta tai itsetutkiskelun muodosta ja siten se kantaa hedelmää työhyvinvointiin. Kuitenkin erityisherkkä ihminen on myös haavoittuvainen, koska hän voi uupua normaalia herkemmin ja siten palaa loppuun työelämässä. Kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimalla ja toimivien ihmissuhteiden sekä selkeiden rajojen laittamisella suhteessa ympäröivään maailmaan on nähtävissä selkeitä positiivisia vaikutuksia työelämässä selviytymiseen. Vaikkakin erityisherkkä saattaa olla voimakas luonteeltaan tai niin sanotusti ”piikikäs” toisia ihmisiä kohtaan, on hänen erityisherkkyydessänsä jotain ainutlaatuista, kuten toisten ihmisten huomioon

ottaminen kokonaisvaltaisella tavalla. Tätä luonteenpiirrettä tarvitaan sosiaalialalla, kun työskennellään asiakkaiden kanssa, jotka kenties kamppailevat itse ongelmiensa kanssa.

Erityisherkkyydestä on puhuttu aikaisempina vuosina vähän julkisesti, mutta kuitenkin alussa totesimme, on se nykyään pinnalla oleva aihe. Työelämä kaikissa ammattiryhmissä ja sosiaalialalla vaatii paljon ihmiseltä ja vie ikään kuin voimia, että selviämme haastavistakin tilanteista esimerkiksi asiakaskohtaamisissa. Erityisherkkä voi kokea siten, että jää kuin alakynteen, eikä kukaan kuuntele häntä tai edes ymmärrä, että hän on erityisherkkä. Toisaalta taas erityisherkkä ihminen voi pelätä kertoa olevansa erityisherkkä ja siten olisi tärkeää keskustella avoimesti asioista esimiehen tai läheisen työtoverinsa kanssa. Tänä päivänä on työpaikoilla mahdollista osallistua työhajukseen, joka antaa hyvän tilaisuuden keskustella työpaikalla vallitsevista epäkohdista. Esimerkiksi miksi joku työntekijä on paljon poissa tai vetäytyy omaan kuoreensa, kun on herkkä asioille ja pahoittaa mielensä herkemmin, eikä uskalla kertoa omaa pahoinvointiaan tai miksi hän ei halua osallistua, vaikka työpalaveriin tai työtiimin kokouksiin. Edellä mainittujen tilanteiden syy voi löytyä erityisherkkyydestä.

Erityisherkkä ihminen kokee vapaa-ajallaan asioita, jotka eivät kuulu työelämään. Hän voi nauttia luonnon rauhasta, vetäytyä omaan sisäisesti rikkaaseen maailmaan, meditoimaan tai ajattelemaan. Saimme selville, että lepo ja erityisesti uni on yksi merkittävistä voiman lähteistä erityisherkkän ihmisen arjessa. Ihmissuhteet, jotka perustuvat luottamukseen ja tasapuoliseen antamisen ja saamisen vastavuoroisuuteen antavat myös voimia. Omien rajojen asettaminen ja sitä kautta terve itsetunto, itsensä hyväksyntä, mahdollisesti erityisherkkyyteen kuuluvien ja toisinaan rajoituksiltakin tuntuvien asioiden hyväksyntä luovat erityisherkkän ihmisen ympärille hyväksyntää huokuvan ilmapiirin, joka säteilee positiivista ja rauhoittavaa energiaansa myös ympäristön iloksi. Erityisherkkää ihmistä on helppo lähestyä ja kertoa hänelle henkilökohtaisista, aroistakin asioista saaden kokemuksen aidosti läsnä olevan ja kuuntelevan ihmisen huomiosta.

Havaitsimme, että pahimmillaan erityisherkkän ihmisen itsensä kuuntelemisen taidon puuttuminen sekä hyvinvoinnista huolen pitämisen laiminlyöminen voi tuoda

mukanaan paljon negatiivisia sivuilmiöitä. Se voi aiheuttaa erityisherälle itselleen ja ihmisille hänen ympärillään haastavia ja elämää hankaloittavia tilanteita sekä asioita niin yksityis- kuin työelämässäänkin. Näitä ovat esimerkiksi uupuminen, ihmissuhteissa toistuvat väärinkäsitykset ja hankaluudet tai joutuminen ihmiseksi kenelle ihmiset purkavat huolensa automaattisesti. Rajat ja oman jaksamisen tunnistaminen ja tunnustaminen toisille voi olla hankalaa erityisherän luullessa olevansa vastuussa toistenkin ihmisten huolista ja tunteista. Hän ei halua loukata kertomalla, ettei yksinkertaisesti jaksaa. Työelämässä erityisherkkä voi vielä jaksaa ammattitaitoonsa turvautuen esimerkiksi asiakkaiden tukena olemisen, mutta liikaa voi olla, jos työyhteisöön kuuluvat ihmiset avautuvat kohtuuttoman paljon omista murheistaan ja huolistaan herkälle ihmisille pitäen sitä jollain tavalla itseltään selvänä tapana toimia. Tästä edellä mainitusta esimerkistä on toisella opinäytetyön tekijöistä henkilökohtaisia kokemuksia.

Jäimme kaipaamaan haastattelun tai kyselyn antamia vastauksia, hedelmällisempää olisi ollut haastatella esimerkiksi sosiaalialalla työskenteleviä ja saada sitä kautta tietoa, millainen on erityisherkkä työelämässä ja miten hän kokee työskentelyn haastavissakin sosiaalialan työtehtävissä. Toisaalta olisimme kaivaneet enemmän työelämän lähtökohtaisia kokemuksia, esimerkkinä erityisherkkä esimiehenä tai käytännön läheistä työskentelyä erityisherkkänä työelämässä. Toisinaan oli tunne, että lähteissä ei tullut esille näitä asioita, ehkä vain enemmän keskusteltiin, mitä on erityisherkkyyys tai mistä sana herkkä ja erityisherkkyyys on käsitteenä tullut. Mitä tulee yleisesti ihmisten kohtaamisiin erityisherkkänä ihmisenä, olisimme tarvinneet enemmän tietoa, varsinkin työelämän näkökulmasta katsottuna. Jatkotutkimuksia erityisherkkyydestä kaivataan mielestämme enemmän, jotta jokainen erityisherkkä ihminen uskaltaisi olla vahvasti herkkä.

Erilaisuutta työelämässä on tutkittu jonkin verran, mutta erityisherkkyyden tutkiminen työelämän näkökulmasta on vähäistä sekä kansainvälisessä että suomalaisessa tutkimuksissa. Erityisherkkyyteen liittyviä tutkimuksia tehdään jatkuvasti enemmän ja kun tieteellinen tieto saavuttaa suuremman yleisön, voidaan myös alkaa tutkimaan erityisherkkyyteen liittyviä kokemuksia ja eri näkökulmia. Olisi mielenkiintoista verrata ja tutkia erityisherkkien kokemuksia työelämästä ei-

erityisherkkien kokemuksiin sekä verrata yleiseen tyytyväisyyteen ja tyytymättömyyteen.

8. LÄHTEET

Ahomies, A. 2017. 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumus ja sen ennaltaehkäisy: kirjallisuuskatsaus. Laurea-Ammattikorkeakoulu 2017.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136316/Anni_Ahomies_Koulu-uupumus_ennaltaehkaisy.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Alamikkela, H. 2018. Mitä on hyvinvointi? Viitattu 30.4.2020
<https://valmentajaheidi.com/blogi/hyvinvointi>

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

Aron, Elaine, N. 2014. Erityisherkkä ihminen ja parisuhde. Otavan Kirjapaino Oy. (Suom. Kirsimarja Tielinen).

Bowellan, S. 11.3.2019. Hidasta elämää, Jos olet erityisherkkä ja työsi uuvuttaa, nämä vinkit voivat olla avuksi.
<https://hidastaelamaa.fi/2019/03/jos-olet-erityisherkkä-ja-työsi-uuvuttaa-nämä-vinkit-voivat-olla-avuksi/#b1d64091>.Luettu 3.5.2020

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Dunderfelt, T. 2017. Valoisaksi, henkisen psykologian opas. Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Erityisherkan Elämää. 2019. Erityisherkkää ravintoa. Viitattu 20.3.2020
<https://www.hspelamaa.net/ravinto>

Erityisherkan elämää. 2019. Voimaantumisen kautta tasapainoon. Viitattu 8.5.2020. <https://www.hspelamaa.net/voimaantuminen>

Erityisherkan elämää. 2016. Missä vaiheessa ihmisestä tulee erityisherkkä. Viitattu 6.5.2020.

<https://www.hspelamaa.net/single-post/2016/06/13/Miss%C3%A4-vaiheessa-ihmisest%C3%A4-tulee-erityisherkk%C3%A4>

Eskola, J & Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Hakkala, H. 2015. Erityisherkkyyys voi olla sekä vaiva että voimavara. Elätkö vahvistimen kautta? Super lehti 10/2015. viitattu 2.5.2020.
https://www.superliitto.fi/site/assets/files/7918/super_10_2015.pdf

Heiskanen, H. 2016. Herkkyden voima, Opas omannäköiseen elämään. Keuruu: Otava.

Junkkari, R. 2019. Artikkelit: Herkkyys on voimavara – mutta myös vie voimia. Silta- Tamperelainen seurakuntalehti viitattu 6.9.2019.
https://www.silta.fi/sivustot/silta/juttusilta/arjessa/herkkyys_on_voimavara_-_mutta_myos_vie_voimia.46279.news.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen 2015. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2016. "Hyvät tyypit". Temperamentti ja työelämä. WSOY.

Kemilä, E. 2014. Henkinen hyvinvointi. Erityisherkyys ei ole heikkoutta. Viitattu 3.5.2020 <https://www.ttl.fi/tyopiste/erityisherkyys-ei-ole-heikkoutta/>

Kemppainen, A. 2016. Sosionomi ja puhetta tukevien ja korvaavien kommunikatiivälineiden käytön osaaminen. Kohtaavatko osaaminen ja työelämän tarpeet? Opinnäytetyö. Sosionomi (Amk). Lapin Ammattikorkeakoulu, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104258/Kemppainen%20Anu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 6.5.2020.

Kinnarinen, T. 2005. Peilisolut auttavat ymmärtämään muita.

https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/peilisolut_auttavat_ymmartaamaan_muita

Korte, J, Lämsä, S. 2019. Erityisherkkä lapsi varhaiskasvatuksen sosiaalisessa ympäristössä. Kandidaatin tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun Yliopisto.

Kurkela, M-J. 2014. Ei se ole lainkaan täyttä elämää jos joutuu piilottelemaan omaa ydintään - erityisherkkät ja goodness of fit. Pro Gradu. Helsingin Yliopisto Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Kasvatustieteen laitos. Opinnäytetyö. Viitattu 6.5.2020. <https://www.hspelamaa.net/tiede-ja-tutkimus-taustalla>.

Laaksonen, H. Ollila, S. 2017. Lähijohtamisen perusteet terveydenhuollossa. Edita.Helsinki.

Louise, M ja Nordeng, E, 2019. Herkäksi syntynyt. Helsinki: Otava.

Manninen, S. 2014. Outolintu, erilainen, Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Vantaa: Hansaprint.

Manninen, S. 1999. Outolintu, erilainen. Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Mattila, J. 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja.

Mehiläinen 2019. Kehon ja mielen hyvinvointi. Viitattu 30.3.2020
<https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi>

Mikkonen, J. 2019. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten merkitys päihteitä käyttävän äidin hoitotyössä. Lahden Ammattikorkeakoulu 2019.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138493/Paronen_Johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Miettunen, L. 2018. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Arcada.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150918/Miettunen_Lauri.pdf?sequence=1&isAllowed=y

MTV UUTISET. 2020. Kun Liisa, 41, ymmärsi olevansa erityisherkkä, moni asia sai selityksen: ”en voi sietää sitä ääntä, kun mieheni syö”
 Viitattu 13.3.2020 <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/kun-liisa-41-ymmarsi-olevansa-erityisherkkä-moni-asia-sai-selityksen-en-voi-sietaa-sita-aanta-kun-mieheni-syo/7008772#gs.2llpli>

Mäkisalo-Ropponen, 2016. Kohti yhdessä tekemisen kulttuuria. Draamatyö. Helsinki.

Nikander, J., Juntunen, E., Holmberg, A., Tuominen-Thuesen, M. Aikuisten parissa tehtävän sosiaalialan työn osaamistarpeet. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2017:13.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/aikuisten_parissa_tehtavan_sosiaalialan_tyon_osaamistarpeet.pdf. 6.5.2020.

Nissinen, L. 2012. Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntuupumina? Helsinki: Edita Prima Oy.

Nousiainen, N. 2017. Erityisherkkä ihminen fysioterapeutin asiakkaana. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126934/Nousiainen_Nina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Paronen, J. 2017. Nuoren motivoiminen savuttomaan elämäntapaan. Lahden Ammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138493/Paronen_Johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Peltokangas, N. 2018. Erityisherkkyyks – taakka vai voimavara? Vertaisryhmä herkän ihmisen tukena ja voimaantumisen lähteenä Espoon Tuomiokirkkoseurakunnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Rahko, E. 2011. Samassa veneessä sosiaalialalla. Tutkimus sosiaalityöntekijöiden ja sosiaaliohjaajien kokemuksista työparityöstä. Rovaniemi: Sosnet julkaisu 3. Lapin Yliopistopaino.
<https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=90906602-0672-484f-ac5e-e363e41c793a>
 Luettu 2.1.2020.

Satri, J. 2019. Herkkyyks voimavaraksi, Tietoa erityisherkillle ja heitä kohtaville. Tallinna: Raamatutrukikoja OU.

Satri, J. 2014. Herkän ihmisen tietokirja. Tallinna: Raamatutrukikoja OU.

Satri, J. 2014. Sisäinen lepatus, Herkän ihmisen tietokirja. Tallinna: Raamatutrukikoja OU.

Satri, J. 2015. Herkkyyks ja kiusaaminen. Tallinna: Raamatutrukikoja OU.

Studio 55. 2016. Erityisherkkät avautuvat- ”loukkaannun helposti, ja vanhat asiat painavat mieltä jopa vuosia” Viitattu 2.4.2020
<https://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/erityisherkat-avautuvat-loukkaannun-helposti-ja-vanhat-asiat-painavat-mielta-jopa-vuosia/5782748#gs.07rnam>

Kun koulu loppuu. 2013. Sosiaaliala on niille, jotka haluavat auttaa toisia ihmisiä. Alalla on paljon työpaikkoja. Viitattu 14.4.2020

<https://www.kunkoululoppuu.fi/sosiaaliala-on-niille-jotka-haluavat-auttaa-toisia-ihmisia-alalla-on-paljon-tyopaikkoja/>